

# Nutrición Cronobiológica y Bioenergética



**El eslabón perdido  
de la alimentación**

**Dr. Iván Chile Martínez**

# Nutrición cronobiológica y bioenergética

*El eslabón perdido de la alimentación*



*Es hora de despertar de ese sueño involutivo que nos hace vivir ciegos, alejados de la luz, y para eso, solo tenemos que ingerir los alimentos vivos, que son la gran luz que nos llevarán al despertar\*\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

**Dr. Iván Chile Martínez**

Copyright © 2015 por Dr. Iván Chile Martínez.

Número de Control de la Biblioteca del Congreso de EE. UU.: 2015906040

|       |                   |                   |
|-------|-------------------|-------------------|
| ISBN: | Tapa Dura         | 978-1-5065-0330-1 |
|       | Tapa Blanda       | 978-1-5065-0332-5 |
|       | Libro Electrónico | 978-1-5065-0331-8 |

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación, sin permiso escrito del propietario del copyright.

La información, ideas y sugerencias en este libro no pretenden reemplazar ningún consejo médico profesional. Antes de seguir las sugerencias contenidas en este libro, usted debe consultar a su médico personal. Ni el autor ni el editor de la obra se hacen responsables por cualquier pérdida o daño que supuestamente se deriven como consecuencia del uso o aplicación de cualquier información o sugerencia contenidas en este libro.

Fecha de revisión: 07/05/2015

Palibrio

1663 Liberty Drive, Suite 200

Bloomington, IN 47403

Gratis desde EE. UU. al 877.407.5847

Gratis desde México al 01.800.288.2243

Gratis desde España al 900.866.949

Desde otro país al +1.812.671.9757

Fax: 01.812.355.1576

710337

# ÍNDICE

## DEDICATORIA

Fábula Ancestral De La Vida

## PRÓLOGO

## INTRODUCCIÓN

## CAPITULO 1 ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN HUMANA

Anatomía, fisiología y patología digestiva y de la nutrición

## CAPITULO 2 ACIDEZ: LA CAUSA DE TODOS NUESTROS MALES

### DEFINICION DEL PH

¿Entonces cómo saber cuándo el Ph está bajo o esta alto?

¿Respuestas del cuerpo ante la acidez?

Causas que producen un aumento de la acidez del cuerpo

“Causas internas provocadas por condiciones adveras dentro del organismo”

“Efectos de la acidez sobre nuestro organismo”

¿Es posible disminuir la acidez y cómo?

“Acidez, Enfermedades y Cáncer una relación muy estrecha con consecuencias desastrosas”

Acidez y Cáncer

Acidez, Bioenergía y Emociones

Ejemplos prácticos de como comer para evitar la acidez

## NUTRICIÓN CRONOBIOLOGICA Y BIOENERGÉTICA

{NCB}: Un método efectivo para evitar y combatir la acidez

## CAPITULO 3 NUTRICIÓN CRONOBIOLOGICA Y BIOENERGÉTICA

¿Qué es la Cronobiología?

Funcionamiento

\*La forma de preparar los alimentos\*

\*La verdad sobre cómo combinar los alimentos.\*

Crononutrición o horario de digestión de los alimentos

Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, la mejor forma para evitar y combatir la acidez

## CAPITULO 4 ALIMENTOS VIVOS Y ALIMENTOS MUERTOS: LA VERDAD OCULTA DE LOS ALIMENTOS.

¿Qué es un alimento vivo?

¿Cuáles son los alimentos vivos?

¿Consumo de Alimentos vivos y su influencia en nuestro cuerpo y nuestra energía?

\*Alimentos muertos. Concepto\*

“Ejemplos de alimentos muertos”

## CAPITULO 5 EL AGUA, LA LUZ DEL CUERPO

“Características generales del agua”

¿Es importante consumirla, por qué?

¿Qué es el Agua Cristal?

Relación entre el consumo de Agua y la presencia de Acidez y Enfermedades en nuestro organismo

Agua, Emociones y Personalidad

Consejos útiles al consumir el agua

Entre los temas que deberían evitarse están:

## CAPITULO 6 LAS FRUTAS, LA ESENCIA DE LA ENERGIA POSITIVA

Principios Generales de las frutas. Concepto

\*\*Reglas de oro de las frutas\*\*

Recomendaciones

“Ley de las 6, concepto y principios.”

Otros ingredientes

Curiosidades

“Las frutas y su influencia en nuestra energía”

## CAPITULO 7 LAS VERDURAS Y HORTALIZAS: FUENTE DE

## AGUA Y VITAMINAS

Principios de las hortalizas y verduras según la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética

“Ensaladas: Buenas Combinaciones que nos nutren y Errores comunes que nos hacen daño”

Importancia de la cocción de las verduras y hortalizas al vapor Vegetarismo. ¿Positivo o negativo?

Repercusión de las verduras y hortalizas en la Bioenergía de nuestro cuerpo

“Influencia de las Verduras y Hortalizas en la personalidad”

## CAPITULO 8 LAS SEMILLAS: EL DON DE ENGENDRAR UNA VIDA.

\*Principios Generales de las Semillas.\*

“Formas más eficaces de prepararlas y consumirlas”.

Combinaciones con otros alimentos. ¿Es bueno o contraproducente?

“Semillas y Personalidad según la Nutrición Cronobiológica Y Bioenergética”

## CAPITULO 9 EL HUEVO: HEROE O VILLANO

“Concepto de huevo. Clasificación de los huevos.”

“Principios a tener en cuenta a la hora de consumir el huevo”

“Huevo y su influencia en la personalidad”

## CAPITULO 10 MIEL DE ABEJA: EL NÉCTAR DE LOS DIOS

Concepto. ¿Qué es la miel, alimento o endulzante?

“Propiedades y usos comunes de la miel de abeja.”

“Curiosidades”

“Propiedades Bioenergéticas de la miel de abeja y su efecto en nuestro cuerpo y nuestras emociones.”

Curiosidades

\*Gotas de sabiduría\*

\*Curiosidades Apícolas\*

## CAPITULO 11 CRONOBIOLOGIA DE LA ALIMENTACION

“Cronobiología de la Alimentación: Concepto de Tiempo.”

“Horario de los alimentos según el tiempo de digestión”

\*Principios en los que se basa el tiempo de digestión de cada alimento\*

CAPITULO 12 Obesidad: La Consecuencia de Nuestros Hábitos Alimenticios y de Nuestro Pensamiento

RESUMEN BIOENERGETICO FINAL

VOCABULARIO

NUTRICIONAL, CRONOBIOLOGICO Y BIOENERGÉTICO

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Próximos Libros A Publicar Por El Dr. Iván Chile Martínez

*\*\* Que tu alimento sea tu medicina  
Y que tu medicina sea tu alimento \*\**

*Hipócrates.*

*“Es hora de conocer la verdad sobre la alimentación, esa verdad que nunca nos han enseñado”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

# DEDICATORIA

A DIOS:

*Por llenarme de su luz y hacerme puente de este gran conocimiento.*

*A mis hijos: Cristian, Chris Evelin, Crystal: Que son la luz de mi vida, los amo.*

*A mi bella y amada esposa Nismi Liseth: Por su amor y su apoyo incondicional en todo momento.*

*A mi madre, mis hermanos y mi familia: Que me dieron la fuerza para seguir adelante en mis sueños.*

*A mi padre Luis que dios lo recibió en sus abrazos, lo extraño.*

*A mi querida amiga la Dra. Esther Del Rio por su ayuda y apoyo en la realización de este libro.*

*A mis pacientes: Que son mi fuente inspiradora y los cultivadores de mi experiencia.*

*A mis amigos: Por confiar en mí en este camino.*

*A mi Cuba Bella que la llevo en el corazón.*

*A mi México lindo y querido mi segunda Madre Patria.*

*A todos los que de una forma u otra me ayudaron a realizar este sueño hecho realidad.*

*A todos, con amor.*

GRACIAS.

# FÁBULA ANCESTRAL DE LA VIDA

*En una ocasión existían tres hombres que iban caminando por el camino de la vida, cada uno de ellos llevaba dos sacos, uno delante y otro detrás, había uno que avanzaba mucho en la vida, un segundo que avanzaba menos y el último que no avanzaba nada.*

*Entonces le preguntaron a este último ¿Qué detalles de la vida echaba en los sacos y por qué no avanzaba en la vida?, y este dijo muy molesto:*

*En el saco de atrás he colocado todo lo malo que me ha pasado en la vida, todo lo malo que yo pienso de la gente y que la gente piensa de mí, siempre me detengo {recuerden nunca detenerse en la vida para nada}, a recordar todos los malos momentos pasados en mi vida, mis defectos, mis errores, la novia que me abandonó, el dinero que perdí, los amigos que me traicionaron, los rencores, mis carencias, a la familia que no supe tener, es por eso que siempre ando enojado con todos, con la vida y conmigo mismo, eso me hace perder mucho tiempo y se me olvida ese proverbio que dice **“Que lo que un día fue y no es, es como si nunca hubiera sido”**, que **“Recordar es volver a vivir”**, por lo que cada vez que me acuerdo de todo lo sucedido siento el mismo dolor, odio, rencor por todas esas personas y por mí mismo, es como si volviera a estar en ese lugar, en ese preciso momento nuevamente, **“Son como las cadenas que se arrastran y no te puedes deshacer de ellas ni te dejan avanzar hacia delante”**.*

*Entonces le preguntaron: ¿Qué llevas en el saco delante? Y respondió con lágrimas en sus ojos:*

*En el saco delante he echado todo lo bueno que me ha pasado en mi vida, las cosas buenas que yo pensaba de la gente y lo que la gente pensaba de mí, mis bellos recuerdos de la novia que ya no tengo, mis alegrías vividas que ya no vivo, el dolor de no sonreír hace mucho tiempo y de repente me detengo a recordar todos los detalles bellos de mi pasado, suspiro y lloro de pena por mí, esa es la razón por la que siempre ando triste y deprimido, porque en mi vida actual nada de eso existe y siempre se me olvida ese refrán que dice **“El pasado no existe, el futuro es incierto y el presente es lo único verdadero que se vive, lo que está vivo es el hoy, él***

***ahora es lo más importante de verdad”.***

***Es por eso que no puedo avanzar en esta vida porque “llevo conmigo dos sacos llenos de rencores y tristes recuerdos, deteniéndome todo el tiempo a recordarlos y sintiendo el peso de dos cadenas ancladas en el pasado que no me dejan avanzar”***

***Cuando le preguntaron al segundo hombre: ¿Qué llevaba en los sacos?, este dijo con mucho miedo:***

***En el saco de atrás he puesto todo lo malo que he hecho en mi vida, todo lo negativo que pienso y hago a la gente, los engaños, las traiciones, eso me hace ir caminando suave y lentamente por la vida para que no me descubran.***

***¿Y en el saco delante que pones?, le preguntaron:***

***Pues en ese saco, dijo sonriendo en tono de burla, ahí solo he puesto todas las cosas buenas que hago por la gente, siempre me detengo a enseñárselas para que vean lo bueno y grande que soy, pero que pasa, “Son todos unos malagradecidos”, yo lo hago para eso, para que me lo agradezcan y digan que soy un hombre bueno, importante y grande, ingratos que son, no me valoran.***

***Es por eso que avanzo poco en esta vida ya que vivo y camino lentamente, escondiéndome de la gente para que no descubran quien realmente soy y deteniéndome para enseñar las cosas que hago por los demás por agradecimiento y no por amor.***

***Era hora de preguntarle al primer hombre. En ese momento todos querían saber cuál era su secreto y le hicieron varias preguntas:***

***¿Qué era lo que llevaba en los sacos y cuál era el secreto que lo hacía avanzar mucho en su vida?***

***Este respondió muy tranquilo y sereno, todos empezaron por el saco de atrás, yo empezaré por el saco de adelante:***

***El saco delante lo he llenado de cosas buenas que me ha dado la vida como mi gran familia, mi dulce madre, mi bella esposa, mis amorosos hijos, mis bellos recuerdos, mis grandes amigos, todo lo que he logrado, siempre sin detenerme me recuerdo de todo, sonrío, doy gracias a dios y sigo caminando, entonces dijo “todo lo que he hecho en la vida por los***

**demás ha sido por amor a dios y a mí mismo sin esperar nada a cambio” al contrario es mi deber hacerlo, todas estas cosas son, “Como las velas de un barco, nunca pesan, siempre te hacen avanzar hacia delante”, y entonces comentó estos sabios y grandes consejos:**

**He aprendido que:**

**“En la vida no existen errores, solo lecciones que te hacen ser mejor cada día”.**

**He aprendido que:**

**“En la vida no existen fracasos, solo malos resultados que te enseñan a encontrar el camino al éxito”.**

**He aprendido que:**

**“En la vida no existen problemas solo oportunidades de cambio”.**

**En cada momento:**

**“Recuerden siempre que en esta vida no existe un dios castigador porque dios es Amor y solo Amor podemos esperar de él. Dios no nos vigila, ni critica ni amenaza si hacemos bien o mal para eso existe un Karma y un Darma que es nuestra esencia y energía, es causa y efecto, que todos estamos aquí por una razón que es nuestra misión y que según cumplamos con ella así será nuestra vida llena de bendiciones o tragedias y que el verdadero gozo y sabiduría nos la da el camino para llegar a la meta, que la muerte es alegría y paz si cumplimos nuestra misión y tortura y miedo si desperdiciamos el tiempo, Amen.”**

**Entonces alguien preguntó: ¿Y qué haces con el saco de atrás?**

**Y él respondió muy alegre mirando al cielo:**

**Al saco de atrás le he abierto un agujero bien grande, no tiene fondo, ahí he puesto mis malos recuerdos, mi triste pasado, las personas que no me quieren y me han hecho daño, mis rencores, mis pesadillas, todo lo negativo que me impida avanzar en esta vida, si alguien me pregunta sobre mi pasado, lo busco y no lo encuentro, así con todos esos detalles y vivencias negativas de la vida que tanto daño nos hacen recordarlas.**

**Por ultimo dijo su gran secreto**

***“Es por eso que avanzo mucho en esta vida, llevando delante un saco lleno de cosas buenas por amor a dios y a mí mismo, que son como las velas de un barco que me hacen avanzar siempre hacia delante y llevo un saco detrás vacío y sin fondo que no me pesa”.***

*Dr. Iván Chile Martínez.*

*Después de haber leído esta grandiosa fábula llena de enseñanzas y que nos indica la forma de lograr grandes cosas en esta vida, de llevar con nosotros solamente las cosas buenas que necesitamos y desechar en el saco sin fondo todo aquello que nos hace daño, le propongo empezar por hacer los cambios necesarios comenzando por lo más importante, que es nuestra alimentación, de saber que si queremos cambiar todo lo negativo que sucede en nuestras vidas tenemos que hacer cambios en lo que nos llevamos a la boca “Recuerde siempre que cada alimento potencializa un pensamiento, un sentimiento, una acción y cada energía que vibra en nuestro ser energético, así que si comemos alimentos negativos así será nuestra vida por el contrario, los alimentos vivos que conocerá en este libro serán la luz de su camino hacia la conquista y cumplimiento de su misión en esta vida siendo la clave de los que llamamos éxito y fracaso en nuestras vidas.*

*Este libro es una oportunidad para empezar por aprender una forma de nutrición diferente con puntos de vistas sobre los alimentos completamente nuevos que nos enseñarán y ayudarán a lograr nuestros objetivos y cumplir nuestra misión en esta vida.*

*Les propongo comenzar este viaje cargado de aprendizaje y de conceptos nuevos para nosotros pero que nos llenarán de luz en este, nuestro camino, así que ante todo es necesario echar todo lo negativo de su mente en el saco sin fondo y dejar que esta nave nos guie hacia el futuro de lo que será muy pronto, “Un nuevo estilo de vida”.*

*Con mucho Amor, Bendiciones y Paz. Amén.*

*Muchas Gracias.*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

# PRÓLOGO

Este libro es una invitación a toda persona que desee vivir con plenitud y bienestar, al mismo tiempo es una guía en once pasos que nos llevan al conocimiento mágico que guardan los “alimentos vivos” en su infraestructura de cristales líquidos y energía electromagnética. Para ello tenemos que entender que la dependencia alimentaria, de acuerdo a las necesidades como ser humano, no sólo deben ser estudiadas desde un marco de principios alimenticios básicos, sino que estos alimentos llevan un mensaje de luz que les permite entrar a un proceso de nutrición general e individual, de acuerdo a programas de tiempo en el que son transformados. Asimismo, es necesario conocer los horarios de consumo. El Dr. Iván Chile Martínez nos marca una nueva forma de nutrición a través de un estilo de vida nuevo, basado en tres principios: preparación de los alimentos, combinación de ellos y horarios para el consumo. Estos conocimientos son básicos para desarrollar hábitos que nos permitan modificar conductas individuales inadecuadas; los alimentos vivos llevan los mensajes bioenergéticos que nos brindan esos nutrientes a través de la luz y con memoria de cristales líquidos, que hace que estos alimentos se conecten en programas del reloj biológico humano para que todos los procesos de transformación puedan producir energía sustentable para la economía del propio organismo y su equilibrio homeostático. Siguiendo estos principios básicos y once guías de luz obtendremos un organismo más sano, una mente más ágil y una conexión espiritual con el dador de vida de todos los tiempos.

Cabe resaltar que el Dr. Iván Chile Martínez, investigador y médico con especialidad en Nutriología, ha incursionado en la informática de los alimentos en su forma natural, o bien, poco procesados, a los que les llama alimentos vivos y alimentos muertos o muy procesados que nos producen exceso de fermentaciones, trastornos que son inicio de desórdenes digestivos que dan por resultado enfermedades crónico degenerativas. Mediante estas reflexiones tendremos cuerpos sanos y una conciencia de luz más alta. Por ello recomiendo ampliamente la lectura de este libro.

Dra. Esther del río

*“Mantener la buena salud del cuerpo es un deber, por lo que no debemos descuidar el conocimiento y mantener nuestra mente fuerte y clara. El agua rodea la flor de loto, pero no moja sus pétalos.”*

*Buda*

*“La alimentación es un estilo de vida, ya que todo alimento que nos llevamos a la boca estará no solo alimentando nuestro cuerpo sino también cada pensamiento, cada sentimiento, cada sueño, cada acción y será el combustible del carruaje que nos llevará en el camino de la vida y según sea la naturaleza de este alimento será como consecuencia la naturaleza de la energía que envuelva nuestro ser.”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

# INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de los tiempos del hombre en este planeta, la principal tarea recayó en la subsistencia y siendo lo más importante “la alimentación”, para ello creó un sinnúmero de actitudes y acciones para lograrla. Hasta nuestros días esa tarea sigue siendo la más importante, hemos aprendido a crear nuevas formas de cultivo, germinados, ciencias como la Biotecnología al servicio de la agricultura para lograr grandes cantidades de cosechas y así aumentar la producción de alimentos para el consumo humano.

También nos han enseñado millones de formas de alimentación, sistemas de combinaciones, pirámides nutricionales y hasta extremas dietas para lograr los más excéntricos resultados, se dice que por cada habitante existe un tipo de dieta, ya de por si la palabra dieta es algo que atemoriza a las personas porque lo ven como lo restringido, lo prohibido y eso trae como consecuencia la desobediencia mental sobre lo corporal entre otros conflictos.

En este libro no encontraré dietas, ni pirámides nutricionales ni de alimentos, aquí se le enseñara cómo preparar, cómo combinar y cuándo comer cada alimento, {por eso le hemos llamado el principio del cómo y el cuándo} la forma de nutrirse sin enfermarse, de obtener de cada alimento lo mejor, de saber de acuerdo a su personalidad cuáles son los alimentos que más le benefician y cuáles le perjudican, este libro le enseñara un estilo de vida lleno de oportunidades para hacer cambios positivos, de que conozca mejor su cuerpo, recuerde siempre, “quién conoce mejor su cuerpo y es su mejor médico es usted mismo, nadie logrará hacerlo mejor que usted.”

Ahora bien la sola acción de comer es sinónimo de alimentarse y nutrirse correctamente, sabemos que no, ya que muchas veces ingerimos alimentos que nos provocan muchos trastornos y son causas de enfermedades.

Un aspecto a tomar en cuenta en este libro es la denominada “**Acidez**” proceso que ocurre en nuestro cuerpo la cual es la causante de todos los cambios, síntomas y signos que aparecen y que tanto afectan a muchas

personas como son la inflamación y dolor de cualquier parte de nuestro organismo, retención de líquido, envejecimiento prematuro, cansancio, fatiga, sueño crónico, disminución de la memoria, insomnio, pérdida del apetito, disminución del deseo sexual, cefalea, aumento de peso, entre tantos otros malestares y deficiencias que aquejan y que son motivo por lo cual tantas personas acuden al médico.

Ahora bien ¿por qué se produce este fenómeno y como evitarlo?

La respuesta es la esencia de este libro que hemos preparado con tanto amor y que constituye el inicio de una serie de libros que saldrán más adelante, nos hemos dado a la tarea de adentrarnos en una ciencia casi desconocida y muy poco o casi nada estudiada por diversos factores, de enseñar una forma de conocer y de aplicar por supuesto, importantes detalles de lo que es una verdadera alimentación, nutrición, absorción de los alimentos. A esta ciencia la llamamos: **“Nutrición Cronobiológica y Bioenergética”**, la cual nos da a conocer la esencia de la energía que transmite cada alimento, su repercusión en todas las facetas de nuestra vida, **“la forma de preparación”** de los alimentos sin perder sus cualidades, **“las combinaciones”** más favorables que eviten **“la fermentación”**, proceso primario que ya explicaremos más adelante causante de todas las grandes consecuencias que ocurren en nuestro cuerpo como la **“Acidez”** y las mal llamadas **“Enfermedades”** y también tomaremos en cuenta algo tan importante como **“el tiempo de digestión, absorción, y metabolismo”** de cada alimento, indispensable para saber que alimento podemos consumir de acuerdo al momento, es decir ya sea el desayuno, almuerzo, comida, cena e incluso que debemos y podemos comer en las colaciones o meriendas según sea la forma de llamarles y obtener todos sus nutrientes sin que con ello nos provoque una respuesta no deseada en nuestro cuerpo como ya explicaremos más adelante.

Después de leer estos pensamientos nos damos cuenta de la importancia de conocer una gran y *esencial verdad*:

*”Que la alimentación no es solamente ingerir los alimentos para saciar una necesidad fisiológica sino que existe una razón bioenergética mucho más importante y consiste en saber que cada alimento según su PH tiene la finalidad de influir de una forma equitativa en nuestra manera de pensar, actuar, vivir y como consecuencia en nuestra calidad de vida”*

Por lo tanto, nuestra forma de comer, hábitos alimenticios o estilo de alimentación como queramos llamarle es la causa principal de todo lo que nos sucede en esta vida, en nuestro cuerpo, en nuestros pensamientos en cada faceta de nuestra existencia

Quiero especificar que uno de los objetivos más importantes de este libro es enseñar un método de **“cómo alimentarnos sin enfermarnos”** para todos aquellos que quieran aprender la verdad que envuelve la alimentación, secretos escondidos por miles de años en otras civilizaciones, de saber que es una oportunidad de conocer y adentrarnos en un mundo lleno de interrogantes para nosotros en temas tan desconocidos como por ejemplo:

\_ ¿Qué son los alimentos vivos y los alimentos muertos?

\_ ¿Cuáles son las frutas que se pueden comer en la noche de acuerdo a su pH?

\_ ¿Cuáles alimentos se deben consumir en las noches de acuerdo a su tiempo de digestión?

\_ ¿Cuáles son los alimentos que fermentan al huevo?

\_ ¿Qué es la acidez y sus consecuencias?

\_ ¿Cuáles son los alimentos alcalinos y su importancia para nuestro cuerpo y cuáles los alimentos ácidos y su repercusión negativa en nuestro ser?

\_ ¿Cuál es el órgano que controla la acidez en nuestro cuerpo y su mal funcionamiento es la base de toda las enfermedades?

\_ ¿Quién es el verdadero causante de la elevación de los niveles de colesterol?

Hay algo importante que debo decirle y es que después de haber terminado de leer este libro y por supuesto de aplicar este estilo de nutrición, sentirá que ya no es la misma persona, que habrá tenido transformaciones en todos los ámbitos de su vida y seguramente será luz para todos aquellos que quieran hacer cambios en su vida, estoy seguro de ello de veras que sí.

Muchos estudios a nivel mundial avalan dicho comentario como por ejemplo los estudios realizados por el Dr. Walford en el Instituto de Estudios del Envejecimiento de la Universidad de los Ángeles California en Estados Unidos que demuestran la relación de la salud, la duración de la juventud y de la vida sana con nuestra alimentación.

También estudios realizados sobre los hábitos alimenticios en las personas longevas dan fe de sistemas de alimentación similares aun cuando estas personas vivan en latitudes diferentes y a miles de kilómetros de distancias y son la causa de su salud física y mental y de la permanente juventud a pesar de los años.

Por último quiero comentarle que este libro es fruto de mi trabajo de casi 20 años en más de 10 países aplicando este tipo de nutrición en mis pacientes y mi experiencia personal, además de un resumen de conferencias, entrevistas, trabajos científicos, congresos, por lo que encontrarán artículos y comentarios expuestos en dichos eventos pero preparados de una forma amena y sobre todo con un lenguaje claro y sencillo y me gustaría que este libro no solo fuera una guía de nutrición sino también una oportunidad de reflexión, de hacer cosas nuevas, ya que es un libro dedicado a todos los seres humanos que quieran hacer cambios en su vida, y alimentarse de la luz de los alimentos que los guiará por el camino en el cumplimiento de su misión en esta vida.

Que la luz blanca envuelva su ser y los proteja siempre. Dios lo bendiga.

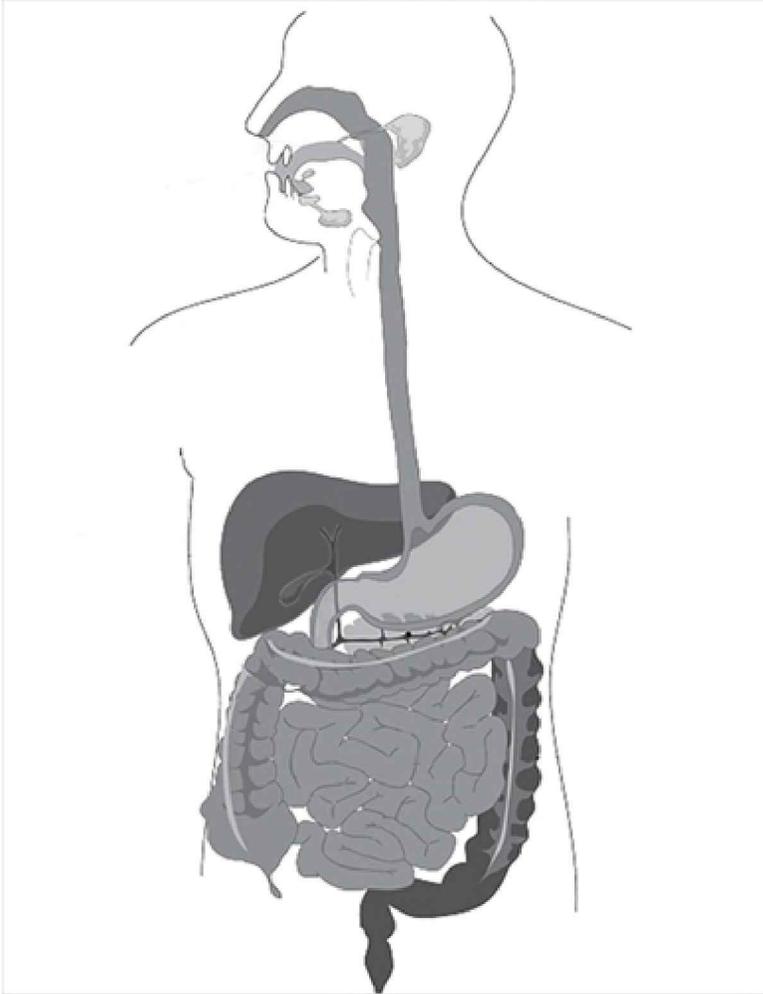
Amén.

Gracias

Dr. Iván Chile Martínez.

# CAPITULO 1

## ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN HUMANA



*“Que la alimentación no es solamente ingerir los alimentos para saciar una necesidad fisiológica sino que existe una razón bioenergética mucho más importante y consiste en saber que cada alimento según su PH tiene la finalidad de influir de una forma equitativa en nuestra manera de pensar, actuar, vivir y como consecuencia en nuestra calidad de vida”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

*“Es hora de conocer todo lo relacionado con nuestra alimentación, con nuestro cuerpo y en especial con nuestro sistema digestivo, de saber que alimentos realmente necesitamos para nutrir nuestro cuerpo y nuestro cerebro sin hacernos daño y de esa manera lograr cada meta, cada sueño, solo así podremos sentir esa paz, esa luz, ese amor.”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

# CAPITULO 1

-Aspectos Generales de la Nutrición Humana.

-Sistema Digestivo.

Empezaremos nuestro viaje haciendo un breve recuento de conceptos básicos del sistema digestivo, sus componentes, funciones generales y algunos detalles que considero importantes para entender posteriormente todo lo relacionado con la nutrición para eso nos basaremos en conceptos de la medicina convencional y más adelante explicaremos la visión que tiene la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} sobre el tema.

## **Anatomía, fisiología y patología digestiva y de la nutrición**

Nuestro sistema digestivo constituye el eje central de todo el proceso inicial de la obtención de la energía de los alimentos y por lo que es necesario su conocimiento para la comprensión de este maravilloso proceso.

Comenzaremos nuestro recorrido enumerando los órganos que lo componen:

- Boca
- Faringe
- Esófago
- Estómago
- Intestino delgado
- Intestino grueso
- Recto
- Ano

Estos órganos tienen como función principal la digestión y absorción de los alimentos, así como la eliminación de las sustancias que el organismo no necesita por lo que su anatomía y fisiología están orientadas hacia estas funciones. Quiero comentar que además de estas funciones que se plantean en la medicina convencional, en la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} estos órganos están encargados de eliminar todas

las emociones, pensamientos y sentimientos negativos que al no ser eliminados se convierten en procesos físicos asociados a energías negativas, las cuales se manifestarán como por ejemplo en dolores de rodilla que en dependencia de lado afectado será la emoción guardada, es decir, si es de la rodilla derecha la persona tendrá enojos y corajes guardados y en caso de que sea la rodilla izquierda corresponderá a emociones reprimidas, miedos y depresión. Este es un tema que será valorado en un próximo libro próximamente llamado “Dime *como comes* y te diré *como piensas*”.

A continuación haremos alusión a los distintos órganos enumerando algunas de sus partes y las funciones que realizan cada uno de ellos.

**Boca:** Es la entrada principal dado que es el lugar por donde empieza todo el recorrido que hace el alimento para dejarnos su energía y comienza a través del proceso de la masticación en el cual actúan los labios, los dientes, la lengua, las glándulas salivales y por supuesto los músculos de la masticación, es bueno aclarar que este mecanismo de la masticación constituye el eslabón más importante en el proceso digestivo, ya que mientras más triturado llegue el alimento al estómago más posibilidades tendrá de digerirse y de obtenerse todos sus nutrientes y energías positivas, de lo contrario la mala masticación producirá problemas de inicio en la transportación desde la boca a la faringe, de esta hacia el esófago hasta llegar al estómago provocando erosiones en las paredes de estos órganos, inflamación y úlceras, y a su vez al no ser debidamente digeridas en el estómago son los causantes de gastritis y colitis por fermentación del alimento, provocando a su vez los estados molestos y dolorosos de estreñimiento y en muchos casos, complicados y crónicos episodios de hemorroides, fisuras anales y fistulas anales con todos los malestares que provocan estos procesos. Además la boca cumple con otras funciones además de la masticación, como la salivación, deglución y degustación.

**Lengua:** Constituye un órgano muscular con una mucosa rugosa formada por numerosas elevaciones llamadas papilas de tres tipos las caliciformes, las filiformes y las fungiformes que son las responsables del proceso de degustación y cuya principal función es la de mover el alimento para que se produzca una adecuada masticación y posteriormente este alimento pueda ser digerido sin dificultad por la faringe y el esófago para su llegada fácilmente al estómago.

Es bueno comentar que para que exista una buena deglución de los alimentos, estos deben ser masticados entre 30 a 40 repeticiones e incluso hasta más en el caso de ser alimentos sumamente duros como las carnes rojas principalmente.

Es bueno recordar siempre:

*“Mientras más fácil sea el proceso de masticación de un alimento, más fácil y rápido será su digestión, absorción y obtención de su nutritiva energía”.*

En nuestra consulta tenemos en cuenta la vitalidad de la lengua como un microsistema de diagnóstico para valorar el estado de salud de un paciente.

En el caso de los **Dientes**, estos hacen la función más compleja en este proceso ya que serán los encargados de triturar los alimentos, sin embargo alargaríamos la vida de estos si le hiciéramos el trabajo más fácil consumiendo alimentos de fácil masticación como por ejemplo el consumo de *“alimentos vivos”* como el agua, las verduras, las frutas, entre otros, {ver capítulo 4}, además es bueno saber que nuestro sistema digestivo está estructurado como los animales herbívoros y no como los carnívoros, lo que dificulta la masticación de las carnes y el enlentecimiento del proceso de digestión y absorción de estas, provocando la fermentación de los alimentos, la formación de flemas, el aumento de la acidez del cuerpo y con ello la intoxicación del hígado, trayendo como consecuencia la formación de procesos tóxicos en todo el cuerpo llamados “enfermedades”. Ver Capítulo 2.

Existe una ciencia conocida como Odontología Bioenergética la cual consiste en tener en cuenta la relación que existe entre los dientes y los órganos, es decir, cada diente está relacionado energéticamente con un órgano, por lo que si tenemos una alteración en un diente ya sea un “dolor de muelas” u otra alteración, estará en correspondencia con un órgano, lo cual nos estará comunicando que existe una alteración en ese órgano y que al quitar la alteración desaparecerá el dolor o la afección en el diente correspondiente.

Quiero comentar que aplico este sistema energético hace más de 20 años con asombrosos resultados tanto como sistema de diagnóstico como de tratamiento preventivo.

Continuando con el sistema digestivo nos encontramos con la **Faringe** la cual es una estructura membranosa en forma de conducto que se sitúa detrás de la boca y se divide en nasofaringe la cual tiene una función respiratoria y en orofaringe y laringofaringe que se sitúan entre la boca y el **Esófago**, órgano que es el siguiente en estudio y que tiene forma de tubo muscular y que tiene como función la propulsión del alimento hacia el estómago, impidiendo el reflujo del alimento a través del esfínter esofágico el cual es el responsable de que el ácido del estómago no nos quememos al acostarnos, sin embargo en muchos pacientes se presenta una alteración llamada “*Hernia Hiatal*”, alteración que es la responsable de las agruras o acidez dadas por la incapacidad del esfínter esofágico en cerrarse por lo que se filtran líquidos ácidos del estómago sobre todo al acostarnos y que será tema de estudio en el capítulo 2.

Entramos al **Estómago** que es una cavidad del tubo digestivo donde se reciben los alimentos provenientes del esófago. La función principal del estómago es la de preparar los alimentos para su digestión intestinal, triturándolos, añadiendo líquido, y dirigiéndolos hacia el duodeno para lo cual utiliza unas glándulas gástricas principales, que secretan jugo gástrico formado por ácido clorhídrico, pepsina, renina y moco. Este moco cubre la mucosa gástrica protegiéndolo, y así evita que la digestión ácida le lesione. También el ácido clorhídrico tiene otras funciones como por ejemplo neutralizar la saliva alcalina, facilitar la conversión de las proteínas por la pepsina, además constituye una barrera antimicrobiana contra bacterias. Es bueno señalar que cuando desaparece o se debilita esta función aparecen procesos infecciosos como por ejemplo, la infección por *Helicobacter pylori* que es la causante de tantos malestares gástricos como gastritis, úlceras gastroduodenales entre otras alteraciones en su mayoría muy difíciles de curar.

También se encuentran en el estómago las células pépticas que contienen una proteína, pepsinógeno, que se convierte en la enzima pepsina, capaz de degradar las proteínas, además las glándulas gástricas principales secretan una mucoproteína, el factor intrínseco, que se une a la vitamina B<sub>12</sub>, y así permite que esta sea absorbida y llevada al hígado donde se almacena. La vitamina B<sub>12</sub> es esencial para el desarrollo correcto de los hematíes en la médula ósea.

Posteriormente el alimento triturado pasará al **Intestino delgado** que es la parte del tubo digestivo que va desde el píloro hasta el ciego. Se divide en

duodeno, yeyuno e íleon. La función principal del intestino delgado es la absorción de los productos de la digestión o principios inmediatos.

En el duodeno se encuentra la ampolla de Vater, que es una papila donde confluyen el colédoco y el conducto pancreático. Aquí el quimo se mezcla con las secreciones alcalinas, la bilis y el jugo pancreático, el resto del jugo intestinal es también alcalino y contiene moco y dos enzimas que son enteroquinasa y amilasa. Una de las enfermedades más frecuentes es la enteropatía por sensibilidad al gluten, una entidad que pasa desapercibida para millones de personas sin saber que son intolerantes al gluten y que padecen de “*Una enfermedad celiaca*”

Un dato curioso es que se dice que el 60 % de la población mundial padece de esta enfermedad y no lo sabe y que es la causa de muchos trastornos orgánicos entre ellos la obesidad.

Llegamos al **Intestino grueso** que comienza en la porción terminal del íleon y termina en el ano. El intestino grueso está formado por las mismas capas que las del intestino delgado. El colon ascendente, transversal y descendente envuelve al intestino delgado.

En el intestino grueso no hay vellosidades ni pliegues, y sus glándulas no secretan enzimas digestivas. Y sus funciones consisten en producir la secreción de mucina que lubrica las heces y facilita su paso por el recto y el ano. Es bueno saber que la disminución de esta secreción es la causante del estreñimiento y de la aparición de hemorroides, fisuras y fistulas procesos tan molestos y dolorosos mencionados anteriormente. También existen bacterias que viven de forma permanente en el intestino grueso y que actúan sobre los residuos alimenticios produciendo su digestión. Ejemplo de esto tenemos la bacteria *Escherichia coli* la cual vive en nuestro intestino de forma natural pero que el aumento de alimentos ácidos como carnes rojas, dulces, harinas, etc. hace aumentar el número de colonias y que proliferen hacia otras partes de nuestro organismo y salgan en las heces fecales, que si no se tienen las medidas higiénicas sanitarias pueden contaminar la uretra sobre todo en la mujer y ser la causa de infecciones urinarias. También se realiza la absorción de agua, parte de glucosa y cloruro sódico. También medicamentos administrados en forma de supositorios, y por último es bueno mencionar la excreción de calcio, hierro y medicamentos. Con la administración de hierro las heces se vuelven oscuras.

Finalmente llegamos al **Recto** que se encuentra entre el colon sigmoideo y el ano. Su función es la defecación. En el recto se acumulan las heces, que están formadas por parte de los alimentos ingeridos y secreciones intestinales, las cuales serán eliminadas de nuestro cuerpo a través del **Ano** que es un orificio rodeado por un esfínter muscular, de control voluntario, por lo que se relaja cuando se decide vaciar el recto de su contenido.

Hasta aquí hemos descrito el recorrido que realiza el alimento desde la boca donde comienza su masticación y la relación con nuestro cuerpo hasta el ano donde se eliminan los desechos tóxicos que no pueden ser utilizados por el cuerpo. Sin embargo es bueno conocer que existen otros “Órganos que intervienen en la digestión” como es el caso del:

**Hígado** que es el órgano de mayor tamaño del cuerpo, se encuentra en la cavidad abdominal en el hipocondrio derecho y por debajo del diafragma. Está formado por lóbulos que se dividen en lobulillos y estos están formados por hepatocitos. A él llega la sangre a través de la vena porta y la arteria hepática. Al entrar en el hígado se ramifican hasta convertirse en capilares y entrar en contacto con los hepatocitos donde se forma la bilis, que sale a los capilares biliares, desde esta pasa al conducto biliar, y llega a la **vesícula biliar** la cual tiene la función de almacenar la bilis. Cuando se ha tomado una comida que contiene grasa, la vesícula biliar se abre, la bilis pasa al conducto cístico y de este al colédoco y finalmente al duodeno. Son muchas las funciones conocidas que realiza el hígado y que serán tema del II Tomo de esta serie llamada Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} y que tendrá por nombre “*Hígado Cuántico, Máquina depuradora de la luz*” sin embargo enumeraremos algunas de las más conocidas como son:

Produce la secreción de la bilis necesaria para la digestión y absorción de las grasas.

Constituye el almacén de glucógeno tan importante para evitar las consecuencias de una disminución de la glucosa en sangre. También actúa en la formación de la urea, la producción de proteínas plasmáticas como la seroalbúmina la cual cuando hay una hepatopatía disminuye el nivel de esta proteína. Otras de las funciones están relacionadas al almacenamiento de la vitamina B12 y al hierro, la producción de calor, la modificación y destoxicación de productos, la formación y destrucción

de hematíes así como la producción de heparina, fibrinógeno y protrombina, entre otras funciones que se relacionan con el concepto que tiene la medicina convencional sobre el hígado.

Sin embargo para la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} el hígado tiene funciones poco conocidas o desconocidas que nos gustaría mencionar a continuación como adelanto de lo que será el II Tema de esta serie anteriormente comentado.

1. Constituye el filtro y purificador de la sangre. Es el responsable del buen funcionamiento del corazón y del sistema circulatorio.
2. Es el órgano que controla el Ph ácido de todos los órganos y el cuerpo en general.
3. Actúa en la vitalidad y de la intoxicación del páncreas y del sistema digestivo y en consecuencia de todas las enfermedades de estos órganos de forma general.
4. La calidad de la bilis que produzca se traducirá en la buena digestión que tengamos.
5. Contribuye a la potencialización de los riñones y a sus deficiencias.
6. Actúa en la alimentación, potencialización y control de la vitalidad hormonal así como del funcionamiento de la tiroides.
7. Contribuye en la formación de huesos, cartílagos, tendones, ligamentos, músculos, nervios y piel en general.
8. Es el responsable de la flema presente en los procesos del pulmón.
9. Produce el ácido glutámico y gluconato de zinc, elementos esenciales en la alimentación y potencialización neuronal.
10. Realiza la producción de sustancias claves para la formación de la melatonina, indispensable en el sueño.
11. Su vitalidad se reflejará en la buena actividad ocular, es decir, los ojos serán el reflejo del funcionamiento del hígado.
12. Influye en los cuadros de alergia de cualquier tipo.
13. Ayuda a la formación de la piel, el pelo, las uñas, a través de la melanina así como es el responsable de toda la cicatrización de las heridas, abscesos y lesiones en la piel
14. Toda enfermedad o cambio que se produzca en cualquier sistema de nuestro cuerpo, será causado como consecuencia de una

intoxicación hepática.

15. Es el filtro donde se absorben todos los medicamentos, drogas y sustancias artificiales de los alimentos entre ellos los transgénicos
16. Es la casa de todas las emociones calientes y negativas, por lo que se le considera el potencializador de este tipo de emociones.
17. Es el creador de la energía que alimenta a nuestro ser áurico y cuántico.
18. Guarda todas las emociones, experiencias, vivencias, memorias, sueños, recuerdos, tanto de nuestra vida actual como de nuestras vivencias ancestrales.
19. Es el motor que impulsa nuestra fe, confianza y espiritualidad.
20. Tiene la capacidad de regenerarse y por tanto el don único de ofrecernos un nuevo estilo de vida.

Después de leer estas funciones nos damos cuenta de lo poco que sabemos sobre este maravilloso órgano y que será objeto de estudio del II Tomo de esta serie llamada Nutrición Cronobiológica y Bioenergética y que tendrá por nombre *“Hígado Cuántico, Máquina depuradora de la luz”*, que próximamente será publicado.

Por último para terminar tendremos en cuenta otro órgano importante que interviene en el proceso de digestión, nos referimos al **Páncreas** el cual es una glándula alargada, situada transversalmente detrás del estómago, entre el bazo y el duodeno. Está dividida en lóbulos una porción endocrina formada por los islotes de Langerhans, que producen la insulina que segrega directamente al torrente sanguíneo, imprescindible en el metabolismo de los carbohidratos. También forma el glucagón que tiene el efecto contrario al de la insulina. El glucagón y la insulina llegan al hígado en altas concentraciones y tienen un efecto muy intenso en dicha glándula, antes de pasar a la circulación sistémica. La principal función de la insulina es la de favorecer la entrada de glucosa a células. Y una porción exocrina está formada por unidades secretoras que forman el jugo pancreático, que contiene enzimas necesarias para la digestión.

Es bueno comentar que en la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} el páncreas es uno de los órganos denominados “basureros” del hígado ya que se considera hermano menor del mismo y al cual cuando el hígado está saturado de tóxicos y energía negativa le envía toda esta carga, intoxicándolo, provocando que el páncreas no pueda realizar sus

funciones, produciendo la disminución de su vitalidad y la formación de condiciones que a la larga serán las causantes de los procesos llamados enfermedades como la diabetes mellitus entre otros.

Hasta aquí hemos recorrido de forma sencilla y amena el maravilloso camino por donde transitan los alimentos en el complejo proceso de masticación, digestión y absorción para la entrega de todos sus nutrientes y su gran energía a nuestro grandioso ser, a partir de ahora entraremos en un mundo nuevo, con términos nunca usados a la hora de referirnos a la alimentación, de cómo influyen los alimentos en nuestra vida diaria, en todo nuestro ser.

Ante ustedes un nuevo estilo de vida llamado:

*“Nutrición Cronobiológica y Bioenergética”*

*“Que la luz de los alimentos vivos los acompañe siempre en el camino de su misión por esta bella vida”.*

*Con aprecio y bendiciones.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

## Consejos Prácticos en la Mesa



“La mesa el lugar donde se adquiere la buena energía de los alimentos”

*La mesa es un lugar donde debemos de tener ciertos hábitos y costumbres ya que es el momento de obtener la buena energía de los alimentos, sin embargo muchas veces desconocemos principios que debemos de tener en cuenta para que esa energía positiva fluya en ese mágico momento que envuelve a todos los que participan en ella.*

*A continuación algunos normas que se han de tener en cuenta:*

- 1. La vestimenta es el reflejo de la importancia que le damos a la ocasión y a todos las demás personas presentes en la comida, así que es necesario tener en cuenta tener el dorso cubierto, estar aseado y peinado, con las manos limpias, lo que nos hace ver frente a los demás con respeto y sobre todo recuerde es el reflejo de nuestra educación.*
- 2. La postura al sentarnos expresa nuestra actitud sobre el momento, ya que una postura con desganado demuestra que no estamos a gusto en el lugar ni con las personas presentes lo que transmitirá una energía negativa a todos los demás, destruyendo el bello momento que significa la acción el momento mágico de la compartir el alimento.*
- 3. Es por eso que debemos de mantenernos erguidos, con las manos y los antebrazos sobre la mesa y las piernas juntas y nunca balancearnos sobre la silla ni colocar los brazos detrás de esta ya que denotaría intranquilidad y “deseos de irnos del lugar”.*
- 4. La cortesía con las damas, personas de edad y con los niños debe*

*estar siempre presente al sentarse, al levantarse y en todo momento que se necesite.*

5. *Es importante saber este detalle: los anfitriones deben sentarse primero o pasará la pena de su vida si lo hace antes que estos además de saber que los sitios de honor son para ellos y que los señores de mayor relevancia se sentarán a la derecha y a la izquierda respectivamente de los anfitriones.*
6. *Evite mover tanto las manos y los brazos ya que esto molestará a los demás comensales además de transmitir una energía de intranquilidad que denotará su poco deseo de compartir con los demás en ese preciado momento que es la mesa de comer.*

## CAPITULO 2

# ACIDEZ: LA CAUSA DE TODOS NUESTROS MALES



*“Es hora de convencernos que la causa principal de cada síntoma, malestar o enfermedad que sufra nuestro cuerpo está relacionado a un proceso llamado acidez”.*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

*“La acidez es como un fantasma que nos acecha constantemente, el cual no vemos y que penetra en nuestro cuerpo cambiándolo, destruyéndolo poco a poco en silencio y llenando de energía negativa nuestras emociones pero al mismo tiempo sin saberlo somos los culpables de alimentarlo”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

## CAPITULO 2

### *“ACIDEZ: LA CAUSA DE TODOS NUESTROS MALES”*

2.1 Definición del PH.

2.2 Concepto de Acidez y Alcalinidad

2.3 ¿Respuesta del cuerpo frente a la Acidez?

2.4 Causas que producen un aumento de la Acidez del cuerpo.

2.5 Efectos de la Acidez sobre nuestro organismo.

2.6 ¿Es posible disminuir la Acidez y cómo?

2.7 Alimentos Alcalinizantes y Alimentos Acidificantes.

2.8 Acidez, Enfermedades y Cáncer una relación muy estrecha con consecuencias desastrosas.

2.9 Acidez, Bioenergía y Emociones.

2.10 Ejemplos prácticos de como comer para evitar la acidez.

2.11 Nutrición Cronobiológica y Bioenergética un estilo de vida para prevenir la Acidez y sus consecuencias.

Este es un tema de suma importancia ya que la “Acidez”, es la causa de todas las mal llamadas enfermedades pero a pesar de ello es un tema poco conocido, mal estudiado y muy poco difundido. Hemos tratado de recopilar y de exponerles los materiales con la información más concisa y más detallada acerca de este fenómeno, este fantasma que nos acecha en todo momento siendo la causa de todos nuestros males y que somos los culpables de alimentarlo.

## **DEFINICION DEL PH**

Empezaremos conociendo que el PH es la medida de la concentración que existe en una solución de acidez o de alcalinidad lo cual se manifiesta por la concentración de iones de hidronio  $\{H_3O^+\}$  o potenciales de hidrógenos presentes en determinadas sustancias. Estos términos fueron usados por el químico danés Sørensen y desde entonces el término Ph se ha utilizado por lo práctico para evitar el uso de cifras largas y complejas que harían más difíciles su manejo cotidiano.

## **¿Entonces cómo saber cuándo el Ph está bajo o esta alto?**

Lo primero que debemos saber es que existe una escala que mide el Ph y que desde 0 hasta 14, siendo la medida 7 el punto medio que nos dice que existe un equilibrio entre la acidez y la alcalinidad, sin embargo por debajo de 7 se considera estado de acidez y por encima de 7 estados de alcalinidad respectivamente. Es bueno comentar que mientras mayor sea el grado de acidez la lectura del Ph será más baja dato que debemos de tener en cuenta a la hora de interpretar la lectura.

Un ejemplo sobre este tema lo llevamos a la vida cotidiana para entenderlo mejor:

Piense que está en un elevador donde estamos 4 personas, seguro tendremos espacio y podemos respirar, es decir, habrá menos concentración {menos acidez} de personas por lo que habrá mejores condiciones {más alcalinidad}, sin embargo en el mismo elevador en vez de 4 personas, estamos 40 personas por lo que existirá mayor concentración {más acidez}, menos oxígeno, nos sentiremos ahogados {menos alcalinidad}, con todas las incomodidades que esto genera.

Así mismo se manifiesta en nuestro cuerpo a mayor acidez menos oxígeno, más calor, más flema, y en la práctica se manifiesta con aumento de peso, retención de líquido, entre los miles de reacciones y negativas que se manifiestan en el cuerpo por la presencia de este tóxico proceso, sin embargo en un Ph donde exista un estado de alcalinidad habrá mejor oxigenación, mas vida celular, mas paz en el cuerpo y sobre todo mayor obtención de la energía positiva y de la luz, lo cual traerá a nuestro cuerpo el mantenimiento de un estado energético estable libre de enfermedades y será la clave de lo que llaman “el secreto de la longevidad”.

Esto no quiere decir que lo ácido sea “malo” y lo alcalino “bueno”, dado que ambos se necesitan y se complementan en las reacciones químicas. Por ello se habla de equilibrio o balance.

## **¿Respuestas del cuerpo ante la acidez?**

La respuesta del cuerpo ante la acidez se considera uno de los mecanismos de defensas más importantes que ocurren en el cuerpo y que alguna falla en este proceso se materializa en los tantos desordenes que sufrimos y que son la esencia de lo que llamamos “*Enfermedades*”, dado que la química corporal genera infinidad de reacciones y exigencias específicas en los trillones de células que componen nuestro organismo las cuales necesitan alimentarse, eliminar residuos y renovarse constantemente de lo contrario se enferman y mueren.

Uno de los ejemplos más importantes ocurre a nivel de la sangre la cual como sabemos cumple dos funciones vitales que son: llevar nutrientes (sobre todo oxígeno) y retirar los residuos tóxicos que genera la transformación (metabolismo) de dichos nutrientes, los cuales producen una especie de combustión interna, que libera calor corporal. Los residuos que se originan en este proceso de combustión, son de naturaleza ácida y deben ser evacuados del organismo mediante la sangre, a través de las vías naturales de eliminación (hígado, riñones, pulmones, piel), sin embargo cualquier alteración el funcionamiento de estos órganos traerá como consecuencia el aumento de Ph ácido de la sangre y del cuerpo, que al transgredir estos límites, la sangre pierde capacidad de almacenar oxígeno en los glóbulos rojos y también pierde eficiencia en la tarea de eliminación de los residuos celulares. En pocas palabras, la sangre no nutre y no limpia las células, génesis profunda de cualquier enfermedad. Para dar una idea del estrecho margen de maniobra del pH sanguíneo,

digamos que al descender de 7 se produce el coma diabético y la muerte.

## **Causas que producen un aumento de la acidez del cuerpo**

Las causas que originan e incrementan la acidez son detalles tan comunes en nuestra vida diaria como tan complejos los que ocurren en nuestro organismo, muchos de ellos son la esencia del origen de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} ya que ésta previene la formación de los mismos.

A continuación se los enumeramos a través de una clasificación que hemos preparado para su mejor conocimiento y erradicación.

Causas externas al organismo. Son aquellas que ocurren fuera del organismo pero que de la misma manera al ingerir el alimento en esas condiciones adversas producen aumento de la acidez dentro del cuerpo.

1- Por Fermentación de los alimentos: Este proceso es uno de los más importantes y se basa en las siguientes causas.

- Por alteraciones en las plantaciones del cultivo por uso de productos químicos que cambian el Ph del alimento {frutas, verduras, semillas, hortalizas etc.}
- En la forma inadecuada de preparar los alimentos por uso de vinagretas, salsas, excesos de condimentos, exceso de cocción etc., este tema se tratará con profundidad en el capítulo de Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB}.
- Por la mala combinación de los alimentos dado por la diferencias en los Ph y naturaleza de los mismos.{ver capítulo de NCB}
- Malas condiciones de los alimentos por vencimiento, mala conservación, exceso de temperaturas etc.
- Condiciones de alimentación inadecuadas.
- Stress alimenticio o ansiedad por comer.
- Los ácidos provenientes del smog y la contaminación ambiental.

## **“Causas internas provocadas por condiciones adversas dentro del organismo”**

Quisiera detenerme a explicar cómo es que se produce este fenómeno dentro del organismo de la forma más sencilla.

Cuando ingerimos un alimento, la digestión empieza desde que los cinco sentidos comienzan a trabajar como por ejemplo al pensar en el alimento o en olerlo ya empieza la secreción de saliva en la boca y de las glándulas gástricas principales, que secretan jugo gástrico formado por ácido clorhídrico, pepsina, renina y moco en el estómago respectivamente lo que acelera el proceso o período de hambre, pero que pasa si transcurre el tiempo y no consumimos algún alimento, pues la acidez del estómago sigue aumentando por lo que se considera que una de las causas de tener enfermedades del estómago, intestino delgado y del intestino grueso es no comer durante horarios prolongados y para que se tenga una idea del daño que produce recuerde que este tipo de secreción gástrica se produce coma usted o no coma cada 3 horas como mínimo, es como un reloj que está programado es por eso que cuando estamos mucho tiempo sin comer nada pues simplemente se nos quita el hambre ya que nuestro estómago estará encharcado de flema.

Otro detalle a tener en cuenta son aquellos recursos que usamos para engañar al cuerpo como por ejemplo comer dulces o caramelos, tener en la boca algún tipo de palillo o aquellos que tienen el mal hábito de fumar nada nos beneficia, un ejemplo dañino de este fenómeno es cuando pasamos horas masticando gomas o chicles produciendo la secreción de jugos gástricos sin haber alimento real en la boca lo que conlleva al aumento de la acidez del estómago siendo la causa de Gastritis, Duodenitis, Úlceras Gastroduodenales entre otras muchas más.

Otras causas más comunes de aumento de acidez interna son:

- Poca o nula ingestión de agua. { recuerden quien apaga el fuego es el agua }
- Alto consumo de alimentos ácidos o muertos { ver capítulo 4 }
- Exceso del ácido nicotínico del tabaco por hábito de fumar.
- Abuso en la ingestión de medicamentos { por ejemplo el ácido acetilsalicílico de los analgésicos }
- El ácido clorhídrico que genera el estrés.
- Disminución de la vitalidad de los órganos digestivos como los ácidos generados en la incorrecta función intestinal, a raíz de los

procesos de putrefacción y fermentación.

- Disminución de la capacidad del hígado para controlar la acidez del cuerpo.
- No tener en cuenta las leyes de la alimentación de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {Se explicará más adelante}.

## **“Efectos de la acidez sobre nuestro organismo”**

Generalmente cuando consumimos alimentos ácidos como carnes, harinas, embutidos, lácteos, entre otros o también cuando consumimos alimentos vivos y alcalinos que se fermentan por no tener en cuenta los principios de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB}, en nuestro cuerpo ocurre un aumento de la acidez del hígado y por consiguiente un aumento de la acidez sanguínea, lo que se desencadenan varios mecanismos llamados tampones que buscan restablecer el equilibrio ácido- alcalino de la sangre y del cuerpo en general, para que logren su objetivo se requiere contar con la suficiente cantidad de bases o álcalis que neutralicen los ácidos proveniente de la alimentación ácida y del metabolismo de las células.

Entonces: ¿Qué debemos hacer en ese caso?

Lo primero que debemos hacer es cambiar la alimentación ácida por una alcalina basada en frutas, agua, verduras, jugos, semillas, que permitan a la sangre obtener las suficientes bases de estos alimentos sin embargo no siempre optamos por esta decisión y seguimos consumiendo alimentos ácidos que producirá como consecuencia que la sangre utilice otros mecanismos de emergencia para preservar el equilibrio ácido-base de cualquier manera posible.

En primer lugar deriva y deposita ácidos en los tejidos esperando que le demos algún aporte alcalino que disminuya estos, sin embargo al persistir en nuestros hábitos de consumo de alimentos ácidos se generarán los diferentes procesos y reacciones del organismo como los dolores articulares, varices, lesiones en piel, retención de líquido, que a medida que se siguen acumulando será la causa del aumento del colesterol, ácido úrico, provocan litiasis o piedras en los riñones, de tipo fosfatos, uratos, sulfatos, que también producen orinas concentradas en la vejiga con el surgimiento de infecciones y problemas como la cistitis o ardor al orinar entre otros.

Este es uno de los mecanismos que produce un rápido deterioro de todo nuestro cuerpo y con ello la aceleración del envejecimiento.

También se produce un segundo que consiste en utilizar nuestras reservas alcalinas de minerales como el calcio, potasio y magnesio que están depositadas en articulaciones, huesos, dientes, uñas, pelo principalmente lo que convierte a la sangre en un ladrón de la estructura orgánica con el objetivo primordial de restablecer el equilibrio acido- base a cualquier precio.

Este es la causa principal de la descalcificación y desmineralización del cuerpo que trae consigo un sinnúmero de anomalías como la osteoporosis porque los huesos ceden el calcio, produciendo las fracturas espontaneas, también la caída del cabello, las fisuras dentales, la anemia, las lesiones en piel, los problemas digestivos como gastritis y úlceras gastroduodenales, los problemas respiratorios, entre muchos otros, que son tratados en su mayoría con medicamentos que causan un aumento de la acidez hepática y del cuerpo, empeorando los síntomas y produciendo la permanencia de la causa no tratada que es la acidez.

Por lo tanto lo primero que debemos hacer frente a cualquier enfermedad es atacar el proceso principal que es *“Limpiar el hígado y disminuir la acidez de la sangre y del cuerpo en general”*.

De lo visto, podemos concluir que para permitir el normal trabajo de la sangre y las células, debemos ser cuidadosos en el aporte que realizamos a nuestro cuerpo a través de los alimentos que ingerimos. Por un lado tratando de evitar alimentos (y situaciones) acidificantes, y por otro incrementando la provisión de bases a través de una mayor ingesta de alimentos alcalinizantes. Todo esto complementado por un buen aporte de oxígeno, a través del necesario movimiento, y un correcto funcionamiento de los órganos depurativos encargados de eliminar los ácidos.

Un detalle a tener en cuenta es que estos procesos de la purificación o contaminación de la sangre según sea la circunstancia en que se encuentre el organismo, ambos ocurren en el hígado que particularmente es el órgano más importante en el control de la acidez tanto de la sangre como de todo el cuerpo por lo tanto cualquier proceso que dañe la vitalidad hepática traerá como consecuencia un desequilibrio en todo el cuerpo.

Por ejemplo una de las consecuencias de la presencia del alto índice de

acidez en el cuerpo son los altos niveles del colesterol dado por un mecanismo de defensa que realiza el hígado como regulación de la acidez produciendo grandes cantidades de colesterol para disminuir la acidez es decir un paciente que tenga cifras de colesterol elevadas es señal de tener un nivel de acidez elevada por lo que el mejor tratamiento sería equilibrar ese Ph ácido y automáticamente junto a la acidez también disminuiría el colesterol, este ejemplo lo vivo diariamente con mis pacientes que sufriendo de colesterol alto por más de 20 años y habiendo tomado medicamentos para el mismo sin resultados tan solo con 20 días de ajustar y aplicar un nuevo estilo de alimentación como la NCB, ven la normalización de sus cifras de colesterol a términos normales demostrando estos principios anteriormente expuesto de la relación acidez-colesterol.

Hemos querido dedicar un libro a este gran órgano que es el Hígado por la importancia y los nuevos conceptos que es necesario conocer para su cuidado y protección.

## **¿Es posible disminuir la acidez y cómo?**

Por supuesto que sí y es el principal objetivo de este libro, enseñar un “*estilo de vida nuevo*” basado en el conocimiento de un nuevo tipo de alimentación llamado “Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB}” la cual nos enseñará la mejor forma de cómo evitar la fermentación de los alimentos y de esa forma la formación de la acidez a través de la ingestión como por ejemplo de los “Alimentos vivos” en más de un 85 % como las frutas, los vegetales, el agua, la miel de abeja, las semillas, entre otros y sólo un 15% debería estar reservado a los alimentos acidificantes como las carnes, las harinas, los embutidos, los refrescos, etc. siempre y cuando se tengan en cuenta los principios de la NCB que también evitará su fermentación que se estudiarán en los siguientes capítulos.

¿El solo hecho de comer frutas nos elimina el flagelo de la acidez?

Por supuesto que no, hay que tener en cuenta muchos principios como la forma de consumirlas, los horarios y las combinaciones, que ignorarlos nos conllevaría a la fermentación de la fruta, además es bueno aclarar que existen los detalles relacionados con el cultivo y producción de las mismas ya que se ha probado experimentalmente que la fruta madurada artificialmente (en cámara) deja de comportarse como alcalinizante en el

organismo y con ello demuestran estas comprobaciones científicas la involución cualitativa de la producción industrializada de nuestros alimentos.

Por ello es siempre más recomendable evitar los alimentos problemáticos (cárnicos, lácteos, refinados), antes que intentar “transformar los alimentos”. Hemos visto que las proteínas necesitan un medio ácido para la correcta acción enzimática de las proteasas que las degradan en aminoácidos. Por esto, alcalinizar carnes y lácteos puede convertirse en arma de “doble filo”, dificultando su asimilación o exigiendo esfuerzos extras al organismo, a nivel de secreciones gástricas y enzimáticas. De allí, que resulte preferible eliminar estos alimentos, antes que camuflajear su estructura ácida.

Alimentos alcalinizantes: Son aquellos alimentos de reacción alcalina (que aporta bases para neutralizar excesos de acidez provocados por otros alimentos o por los propios desechos orgánicos del cuerpo), es decir son aquellos alimentos que cuando se metabolizan pueden generar una reacción totalmente distinta a su característica original. Es el caso del limón o de la miel. Ambos tienen pH ácido, pero una vez dentro del organismo provocan una reacción alcalina. Básicamente todas las frutas y verduras resultan alcalinizantes. Si bien la fruta tiene un pH bajo (o sea que resulta ácida), debemos evitar una generalizada confusión: no es lo mismo la reacción química de un alimento fuera que dentro del organismo. También los minerales juegan un rol importante en el comportamiento alcalinizante de los alimentos ya que son alcalinizantes aquellos que contienen buena dosis de calcio, magnesio, sodio y potasio. El mayor contenido en minerales alcalinos hace que otros alimentos resulten más alcalinizantes.

Otros ejemplos de alimentos alcalinizantes según la nutrición convencional son:

**Edulcorantes:** Miel cruda, sirope de arce o de arroz y stevia.

**Frutas:** Poco alcalinos: naranja, mandarina, plátano, cereza, piña, melocotón.

**Alcalinos:** mora, frambuesa, aguacate, albaricoque, fresa, dátil, higo, melón, kiwi, manzana y pera.

**Muy alcalinos:** limón, pomelo, sandía, limas, uva, mango y papaya.

Legumbres y hortalizas: Poco alcalinos: zanahoria, tomate, maíz fresco, champiñón, calabaza, guisantes, patatas con piel, olivas, soja y tofu.

Alcalinos: calabaza, guisantes, remolacha, apio, lechuga, calabacín, boniato y algarroba.

Muy alcalinos: espárragos, ajo, cebolla, perejil, espinacas crudas, brócoli y col.

Semillas y frutos secos: castañas y almendras.

Aceites: aceite de canola, de semilla de lino y de oliva.

Cereales: harina de soja, mijo, arroz salvaje, quínoa y tofu.

Yema de huevo.

Bebidas: té de jengibre, té verde, de hierbas y agua de limón.

Alimento Acidificante: Es un alimento de reacción ácida (que obliga a robar bases del organismo para ser neutralizado), por lo general resultan acidificantes aquellos alimentos que poseen un alto contenido de azufre, fósforo y cloro.

Ejemplo de este tipo de alimento son:

Edulcorantes: aspartamo, azúcar blanco y moreno y miel procesada.

Frutas: arándanos, ciruelas pasas, cerezas, ruibarbo y zumos de frutas procesados.

Legumbres y hortalizas: patatas peladas, alubias pintas, espinacas cocidas y habas.

Carnes, pescados y mariscos.

Lácteos y huevos: emmenthal, parmesano, camembert, queso de oveja y cabra, Requesón, nata agria, cuajada, creme fraiche, mozzarella, queso para fundir y huevo entero.

Semillas y frutos secos: avellanas, semillas de lino, nueces, sésamo y cacahuetes, anacardos y pistachos.

Aceites: aceite de maíz.

Cereales: cornflakes, harina integral y derivados, pan blanco, pan negro, almidón de maíz, cebada, sémola de trigo, pastas, arroz, harina de trigo, harina de escanda y copos de avena.

Bebidas y varios: chocolate, cerveza, refrescos, te y café.

Mientras la dietología clásica y la ciencia de la alimentación no dan importancia o ignoran totalmente esta distinción, en una Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} es muy importante conocer la reacción de los alimentos. Además es importante manejar otros aspectos que tienen que ver con la preparación misma de las comidas ya que un 40-60% de los elementos minerales y un 95% de las vitaminas y bases, se pierden en el agua de cocción de las verduras.

¿Entonces todos los alimentos ácidos son dañinos?, por supuesto que no todos los ácidos son malos. En nuestros alimentos hay ácidos beneficiosos y otros perjudiciales. Entre los beneficiosos podemos citar a los frutales. El caso de los ácidos: cítrico, málico, tartárico, fumárico, etc. Estos ácidos orgánicos débiles, una vez metabolizados en el organismo se combinan con minerales (sodio, calcio, potasio) y dan lugar a sales minerales, carbonatos y citratos (elementos que tienen la capacidad de fluidificar y alcalinizar la sangre) o bien se oxidan en la sangre y son eliminados del organismo como anhídrido carbónico, activando la ventilación pulmonar.

Uno de los ejemplos más notables es el uso del jugo de limón para la acidez del estómago por su efecto neutralizador del ácido. También se utiliza en muchas ocasiones los fermentos lácticos para el equilibrio de la flora intestinal ejemplo tenemos los lactobacilos del yogurt natural.

Otros muy dañinos son los ácidos presentes en carnes, embutidos y lácteos (úrico, butírico, nítrico, sulfúrico). Como decíamos al principio, toda desintegración de células animales -de nuestro propio cuerpo o de alimentos animales- deja un residuo tóxico y ácido. Estos residuos, además de consumir bases para poder ser neutralizados en la sangre, deben ser luego eliminados del organismo.

Una de los detalles que tiene en cuenta la NCB son los horarios de digestión de cada alimento que nos permite saber en qué momento del día es más conveniente consumir el alimento porque recuerde aunque se coma un alimento alcalino por naturaleza si este no termina de digerirse

de fermentará trayendo consecuencias de igual o más grado que si estuviera ingiriendo algún alimento ácido es por eso que necesitamos saber y aplicar este tipo de conocimiento.

## **“Acidez, Enfermedades y Cáncer una relación muy estrecha con consecuencias desastrosas”**

Cuando somos jóvenes tenemos la falsa creencia que nuestro cuerpo puede y tiene la capacidad de digerir y asimilar todo tipo de alimento en cualquier circunstancia sin importar hora, condiciones, combinaciones ni la forma de ingerirlos y que es una máquina perfecta que no se romperá ni dejará de funcionar, que grave error pensar así ya que sin darnos cuenta estamos cavando nuestra propia tumba y estamos llevando a nuestro bello cuerpo al abismo de las enfermedades y alimentando cada día el flagelo de la acidez, es verdad que tenemos órganos que son depuradores y limpiadores como los riñones, la piel y el hígado tan eficientes pero que un día cualquiera empiezan a claudicar y a pesar de que como ser de energía y luz nuestro cuerpo es capaz de mandarnos señales de aviso pero que dado nuestro sistema de vida tan invadido de miles de motivaciones extracorporales no le damos importancia para después darnos cuenta del daño al sentir las consecuencias en muchas ocasiones ya demasiado tarde.

Ejemplo de esto tenemos que con la acumulación de la acidificación en el organismo, estos órganos pierden eficiencia. Al no poder ser eliminados del organismo, el ácido úrico y otros residuos metabólicos de naturaleza ácida, son retenidos fundamentalmente por el tejido conjuntivo, así como por los huesos y cartílagos del cuerpo, con el objetivo de retirarlos del flujo sanguíneo y poderlos eliminar más adelante, produciéndose una serie de trastornos que son la causa de las dolencias de más del 80% de los pacientes que acuden a consulta dado por cuadros tan molestos como : artritis, artrosis, reumatismo, fibromialgia, enfermedades del corazón, de los nervios, ciática, alergias, eccemas, herpes, urticaria, asma, nefritis, hepatitis, cálculos, arteriosclerosis, colesterol alto, trastornos circulatorios, obesidad, migraña, entre muchas más.

Hasta que no nos convenzamos que la causa principal de todas esas llamadas “enfermedades”, dolencias, síntomas de alergia o cualquier trastorno o cambio en nuestro cuerpo es causado por el flagelo llamado acidez y que somos nosotros mismos los que irresponsablemente lo producimos y alimentamos y que además tenemos en nuestras manos la

forma de combatirlo y evitarlo a través de métodos como los que enseña la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética que a través de este libro con mucho cariño le estamos ofreciendo para usted y su familia.

## **Acidez y Cáncer**

¿Sabía usted de que se alimentan las células atípicas {cancerosas}?

Este proceso complicado llamado cáncer que ocurre en un órgano o en una parte del cuerpo y que el cuerpo conscientemente realiza para defenderse de la acidez agrupándola y está dado por el aumento de la misma produciéndose la formación de un medio ácido carente de oxígeno, con mucha flema y calor, poca o nula presencia de células vivas dado que no pueden vivir en ese medio ácido, que generalmente ocurre en personas con nivel inmunológico bajo dado la mala alimentación o el exceso de consumo de alimentos acidificantes y muy pocos o ningún alcalinizante, que viven bajo condiciones extremas de stress y con un sistema emocional muy dañado, con emociones reprimidas, depresión, enojo y rencor guardados, además de ser personas por lo general muy negativas en su actitud ante la vida entre miles de factores más lo que conlleva a alimentar esos cambios en su sistema celular, pero recuerde siempre este detalle, “el cáncer ni se hereda ni se contagia, ni se trasmite, es usted mismo quien lo crea, lo alimenta, creando y viviendo un estilo de vida que propicia su aparición y crecimiento siendo el fruto de su alimentación”

Sabemos que este es un proceso muy complicado pero a través de mi experiencia personal he tenido la oportunidad de ver muchísimos pacientes que tan solo cambiar su forma de comer, concentrándose en la ingestión de alimentos alcalinizantes, en especial los que llamamos alimentos vivos y teniendo en cuenta las leyes de la NCB, hemos visto cambios tan elocuentes en su actitud ante la vida convirtiéndose en una persona positiva, en sus emociones, su vitalidad y sobre y en muchos casos la resolución del proceso con todos aquellos cambios que trae consigo este logro para el paciente y la familia siendo después un ejemplo de transformación y transmisión de este tipo de concepto y estilo de alimentación y de vida en general.

## **Acidez, Bioenergía y Emociones**

Este es un tema poco divulgado y estudiado pero que se conoce desde la

antigüedad y es la relación de los alimentos que consumimos y su influencia en nuestra Bioenergía y nuestras Emociones pero si supiéramos en profundidad la importancia que representa para nuestra existencia su conocimiento y aplicación estaríamos en un nivel de conciencia y de vida superior, recuerde siempre que:

“Cada alimento que usted se lleva a la boca no solo va a nutrir su cuerpo sino también será la energía que alimente cada emoción, cada sentimiento, cada sueño, cada acción de su vida, y será el combustible del imán que envuelve la energía de su ser, por lo tanto su energía será el fruto y la imagen de la energía de los alimentos que usted consuma ya sean alcalinos o ácidos, así de sencillo será su vida llena de luz o de oscuridad según sea su decisión”.

Hemos escuchado muchas veces ese refrán “somos lo que comemos” y acaso nos hemos detenido a pensar en lo cierto de esta afirmación, creo que no, estamos viviendo como aquel chofer que estaba tan de prisa que no tenía tiempo para detenerse a cargar gasolina y como consecuencia se quedó perdido en el camino perdiendo todo lo avanzado, así vivimos sin detenernos a comer adecuadamente, a nutrirnos con alimentos alcalinos {alimentos vivos}.

Por ejemplo viendo a una persona comer puede darse cuenta usted cómo piensa, como vive, que enfermedades puede padecer, como está su acidez ya que recuerde mientras más alta este su acidez en sangre y en su cuerpo, se producirá una respuesta tanto física como mental que lo llevará a comer alimentos ácidos para mantener esa concentración y ese Ph, es por eso que las personas con una acidez alta rara vez comen alimentos alcalinos como frutas, verduras, generalmente toman poca agua ya que les gustan más las bebidas gaseosas y alcohólicas además de tener una personalidad fuerte, posesiva entre otros aspectos.

Este interesante concepto será el tema principal de un próximo libro en edición que posteriormente saldrá a la luz.

## **Ejemplos prácticos de como comer para evitar la acidez**

Ante todo debemos hacer del comer, un acto plenamente consciente. El estrés, las obligaciones y las tensiones, han provocado la transformación de nuestra nutrición en algo mecánico o apenas placentero. Nuestros

problemas de salud -que todos arrastramos, como consecuencia de años de errores- nos deben servir como incentivo para comenzar a modificar nuestros hábitos, prestando atención a qué y cómo comemos.

Tampoco es cuestión de caer en el extremo de andar contabilizando y estudiando cada cosa que llevamos a la boca. Pero sí comenzar a concientizarnos para mejorar la calidad de nuestra nutrición y en definitiva la calidad de vida. Atender al equilibrio ácido-básico de nuestro organismo nos permitirá eliminar una gran cantidad de síntomas, muchos de los cuales ya los consideramos normales, de tanto convivir con ellos.

El éxito del cambio de actitud se basa en el gradualismo. Teniendo noción sobre que alimentos son acidificantes y cuales alcalinizantes, de saber cómo preparar los alimentos teniendo en cuenta todos los detalles {ver NCB}, así como evitar las malas combinaciones y conocer los horarios de digestión de cada alimento para evitar la fermentación de los mismos.

Otro aspecto radica en la calidad y cantidad de los alimentos que vamos a consumir y de la proporción procurando comer entre un 75 a 80 % o más de alimentos alcalinos y de 15 a 20% o menos de acidificantes ello nos permitirá mantener bajos los niveles de acidez, esta fórmula se lograra gradualmente ya que como explicamos anteriormente su alimentación estará en dependencia de su alcalinidad o acidez en la sangre. No debemos tener miedo a exagerar con los alimentos alcalinizantes. Ya vimos que el problema está dado por el exceso de ácidos. De haber exceso de bases -cosa muy poco probable en organismos recargados de desechos- hay siempre en la sangre grandes cantidades de anhídrido carbónico para neutralizarlas.

Sabemos que en las personas que empiezan este tipo de cambios se encuentran con barreras en su camino tales como la familia, la pareja, los amigos, el trabajo, sus características corporales, hasta sus miedos y apegos pero solo el reflejo del cambio será el ejemplo y la imitación a seguir por los demás, como los cambios en su cara, su aspecto, su carácter e incluso la potencializarían de la autoestima lo que hará ser un cambio para todo y para todos los que la rodean.

También es importante saber que pacientes con enfermedades como Hipertensión, Diabetes o Cardiovasculares o con síntomas como dolores articulares, neuralgias, con tendencias a caries, cálculos renales, osteoporosis, también aquellos con trastornos nerviosos o sistema

inmunológico bajo {defensas bajas} etc., son más temerosos a los cambios por el miedo a que me pasara con mi enfermedad sin darse cuenta que son los que tendrán mayor urgencia y necesidad de alcalinización. Otro detalle a tener en cuenta son las necesidades de acuerdo a la época del año.

A la hora de saber que alimentos debemos usar de acuerdo a su clasificación tenemos a los cereales menos acidificantes (arroz, trigo sarraceno) o alcalinizantes (quínoa, mijo o cebada). Entre los frutos secos preferir almendras, sésamo, dátiles, pasas de uva y castañas. Dentro del grupo de legumbres, los frijoles blancos, negros y rojos resultan ser los más alcalinizantes según algunos autores aunque sabemos que en pacientes con problemas digestivos por trastornos en vesícula o la ausencia de esta por la extirpación por cirugía se le hace muy dificultosa la ingestión de los frijoles.

Como endulzante preferir la miel de abejas o el azúcar mascabo integral que recuerden que es la única azúcar que se produce de forma natural en una fábrica de azúcar y dejar de pensar en marcas y azúcares refinados tipo light ya que mientras más fina y más blanca este la azúcar más química y más procesos tuvieron que ser aplicados para llegar a ese estado.

Aunque hay que tener cuidado con los fermentos existen algunos alcalinizantes que se pueden incluir sin hacernos daño eso si les sugiero no usarlos de noche, así tenemos al miso, la salsa de soja, el chucrut, los pickles en salmuera, el agua enzimática (rejuvelac), las umeboshi y los germinados en general, incluidas las semillas activadas como sugieren algunos autores en especial el técnico en nutrición y experto en prácticas depurativas el Sr Néstor Palmetti.

Existen muchas plantas medicinales que pueden ayudarnos a equilibrar nuestro Ph sobre todo el estomacal, intestinal y hepático entre ellos se destacan como alcalinizantes: el boldo que ayuda al hígado, diente de león, otros conocidos mundialmente y que en nuestro bello México existen grandes plantaciones y usamos con frecuencia en nuestra consulta son el aloe vera {sábila}, un antiácido estomacal muy bueno, también usamos la zarzaparrilla, cuachalalate, cancerina y bolsa de pastor entre otros. También podemos usar el extracto de clorofila y aplicárselo al agua y tomarlo como agua de uso de muy buenos resultados para la limpieza

del colon y hepática así como las infusiones y los tés naturales de manzanilla, limón, hierbabuena así como el rey de todos los tés, nos referimos al té verde.

Todo esto no quiere decir que debemos dejar totalmente de comer los alimentos acidificantes como las carnes, los quesos, las harinas, gaseosas; simplemente debemos ingerirlos balanceados por los alcalinizantes y aplicando los principios de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética NCB, le permitirá seguir con la posibilidad de consumirlos con el mínimo daño al organismo. Por cierto que el exceso de alimento es causa de acidificación es decir comer demasiado es tan dañino como alimentarse mal, hay que comer hasta sentirse satisfecho sin exagerar en las cantidades que hagan sentir repletado sobre todo al estómago; una razón más para buscar la frugalidad en base a alimentos “íntegros”, que con escaso volumen satisfacen las necesidades básicas. Algo difícil de lograr cuando nos alimentamos con calorías “vacías” de contenido nutricional, o cuando el alimento se convierte en una descarga emocional o, peor aún, en una adicción.

## **NUTRICIÓN CRONOBIOLOGICA Y BIOENERGÉTICA {NCB}: Un método efectivo para evitar y combatir la acidez**

Creemos que ha llegado el momento después haber conocido condiciones y situaciones que son causas que provocan todos nuestros malestares, síntomas y alteraciones de nuestro cuerpo como la acidez de plantear una solución, “Una ciencia de la alimentación que sea también un estilo vida” que nos ayude primeramente a nutrirnos adecuadamente sin enfermarnos, a utilizar y obtener cada elemento que contienen los alimentos en favor de nuestro cuerpo, que aprendamos las reglas verdaderas de la alimentación como saber la forma de preparar los alimentos, como combinarlos sin miedo a la fermentación y sobre todo en qué momento del día poder comerlos sabiendo que se van a digerir y no habrá consecuencias que sean el motivo de un mal día, además de saber que no es una dieta que debes de llevar a cabo estrictamente sino una enseñanza y una actitud positiva ante la vida.

Recuerda que comer es como un negocio, debes saber comprar {invertir} los alimentos para después prepararlos {crear condiciones en el negocio} y al comerlos esperas tener buenos resultados en tu cuerpo de salud,

fortaleza física, etc. {recoger los frutos de la inversión} pero si te alimentas mal los resultados serán malestar, dolores, obesidad, enfermedades, que te harán perder vitalidad, dejaras de trabajar, tendrás que acudir a la consulta del doctor y los gastos serán mayores es decir comiste para enfermarte puro fracaso alimentario.

A continuación explicaremos lo que es realmente un estilo de vida, una forma de obtener la luz de los alimentos, de hacer de nuestra vida un camino lleno de oportunidades le llamamos

“NUTRICIÓN CRONOBIOLOGÍA Y BIOENERGÉTICA”

## Consejos Prácticos en la Mesa



“Comportamiento en la mesa durante una comida”.

La buena educación en la mesa no solamente consiste en saber utilizar de forma correcta los cubiertos. Debemos saber algo más sobre el comportamiento adecuado en la mesa.

1. Los codos solo se permiten en la mesa mientras se charla o conversa, pero no cuando se come. Con los cubiertos en la mano, solo debemos apoyar los antebrazos sobre la mesa.
2. A la hora de manejar los cubiertos, los brazos bien pegados al cuerpo para tratar de no molestar a nuestros compañeros de al lado, sobre todo, cuando el espacio con el que contamos no es muy “generoso”.
3. La boca siempre bien cerrada para masticar la comida. Debemos masticar sin hacer ruidos ni aspavientos. Si tenemos que decir algo, hay que esperar a terminar el bocado.
4. Los alimentos se llevan a la boca con los cubiertos no con las manos u otros utensilios. El cubierto va a la boca no la boca al cubierto. Se permite una ligera inclinación del cuerpo, pero muy leve.
5. Cuando nos servimos de una fuente común, debemos hacerlo con los cubiertos de esa fuente y no con nuestros propios cubiertos. Si caemos algo al servirnos debemos recogerlo con nuestros cubiertos y ponerlo a la orilla de nuestro plato. No se debe recoger con la mano o con los cubiertos de servicio de la fuente.
6. Podemos inclinar ligeramente nuestra cabeza hacia atrás para beber

de una copa, así evitamos que el borde la copa toque nuestra nariz.

7. Para facilitar el servicio de la mesa, es recomendable apartar ligeramente el brazo y ladear un poco el cuerpo a la hora de servir-retirar un plato.
8. No debemos levantarnos de la mesa, hasta que no se levanten los anfitriones o al menos nos den permiso para ello.
9. No debemos fumar en la mesa, ni a la hora de los postres. Es mejor esperar a terminar de comer para irnos a fumar al jardín, a la terraza o cualquier otra habitación que los anfitriones han habilitado para los fumadores.

## CAPITULO 3

# NUTRICIÓN CRONOBIOLOGÍA Y BIOENERGÉTICA

*“El eslabón perdido de la alimentación”.*



*“Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, Ciencia de la Preparación, Combinación y el mejor Horario de Consumo de cada Alimento”.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

*\*\*Es hora de despertar de ese sueño involutivo que nos hace vivir ciegos, alejados de la luz, y para eso, solo tenemos que ingerir los alimentos vivos, que son la gran luz que nos llevarán al despertar\*\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

## CAPITULO 3

*\*NUTRICIÓN CRONOBIOLOGÍCA Y BIOENERGÉTICA\*. El Eslabón Perdido de la Alimentación.*

3.1 Cronobiología. Concepto. Características fundamentales. Reloj Biológico y su importancia.

3.2 Cronoterapia o Cronomedicina. Concepto.

3.3 Nutrición Cronobiológica y Bioenergética. Concepto. Principios fundamentales

3.4 Como preparar los alimentos.

3.5 La verdad sobre cómo combinar los alimentos.

3.6 El tiempo, un detalle muy importante a tener en cuenta en la alimentación.

3.7 Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, la mejor forma para evitar y combatir la acidez.

Estamos en presencia de una nueva visión de lo que es la alimentación, la forma de nutrirnos sin enfermarnos y de poder evitar ese flagelo que tanto daño hace al ser humano y las consecuencias que conlleva en todos los ámbitos de nuestra existencia que es la acidez, en realidad nos referimos a la “**Nutrición Cronobiológica y Bioenergética**”.

Este concepto viene relacionado con el significado de cada palabra

**Nutrición:** Según la OMS es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

**Cronobiológica:** Viene de la Cronobiología que es la rama de la biología que estudia las variaciones de los fenómenos vitales en función del tiempo y se ocupa de los ritmos biológicos, su organización temporal y los mecanismos que los regulan.

**Bioenergética:** Es la parte de la biología muy relacionada con la física, que se encarga del estudio de los procesos de absorción, transformación y entrega de energía en los sistemas biológicos. Es una ciencia que se encarga de estudiar las transformaciones energéticas en los sistemas vivos. Además, incluye el estudio de la energía química almacenada en la biomasa (conjunto de especies vegetales y animales utilizadas como nutrientes y fuente de energía) y los métodos de recuperación bajo formas distintas; alimentos, calor y combustibles.

Es decir la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} es la ciencia que se encarga de enseñar al ser humano a nutrirse de una forma sana y equilibrada, teniendo en cuenta conceptos como la forma adecuada de preparar los alimentos, de combinarlos entre sí y el mejor horario de consumirlos sin que ocurra el fenómeno de la fermentación que es la causa principal de la acidez y de esa forma obtener el máximo de nutrientes y energía de cada alimento llenando el cuerpo no solo de bienestar sino también de la luz de los alimentos. Este concepto lo ampliaremos más adelante.

Para poder entender todo lo relacionado con esta nueva forma de alimentarnos, empezaremos enunciando algunos conceptos.

## ¿Qué es la Cronobiología?

La Cronobiología es la ciencia que estudia los ritmos biológicos, tiene como objetivo el conocimiento de los procesos temporales periódicos del organismo humano como por ejemplo: variaciones del sistema nervioso, ritmo cardiaco, secreción hormonal, funcionamiento del sistema digestivo entre otros procesos.

¿Desde cuándo se aplica esta Ciencia?

La Cronobiología en la antigüedad. El concepto del tiempo y la periodicidad de los fenómenos biológicos en la salud y la enfermedad ocupaban un lugar muy importante en las doctrinas de los médicos de la antigüedad como Hipócrates, Aristóteles y más tarde Galeano. Los primeros calendarios egipcios datados hacia el 4200 a. C. incluían recomendaciones relacionados con la salud según diferentes épocas del año, mes, día En la medicina china, por ejemplo, consideran la salud como una serie de oposiciones, que incluyen el día y la noche, el sol y la luna (el yin y el yang). Desde el clásico texto Nei Ching del siglo III a.C. hasta el presente, hacen uso de estos métodos Actualmente se utiliza la Cronobiología a través del estudio del Reloj Biológico y sus ritmos Cronobiológicos.

¿Qué es el Reloj Biológico, donde se encuentra y que funciones realiza en nuestro organismo?

El Reloj Biológico es un sistema fisiológico que permite al organismo vivir en armonía con los ritmos de la naturaleza, como son los ciclos del día y la noche, y de las estaciones. Estos “relojes” biológicos existen para casi todos los ciclos internos que implican periodicidad en el reino vegetal y animal, si bien, la mayor parte de nuestros conocimientos se deben al estudio de los ritmos circadianos (diarios) que establecen los patrones típicos de conducta diaria incluso en ausencia de indicadores externos, como la salida del Sol, demostrando que la periodicidad depende por completo de relojes internos.

Sin embargo, ningún reloj es perfecto. Cuando los organismos se ven privados de las señales que proporciona el mundo exterior, exhiben un periodo de “curso libre” que no llega a abarcar las 24 horas. Como resultado, estos animales se desfazan lentamente respecto de la naturaleza. En los experimentos en los que se aísla a unos sujetos durante

largos periodos de tiempo, se observa que éstos mantienen un horario, aunque cada vez más desfasado, para la comida y el sueño. En circunstancias normales este desfase no se produce, ya que las señales externas reajustan los relojes cada día. El indicador más importante es la luz solar, aunque muchos organismos pueden utilizar variaciones rítmicas de temperatura, u otros estímulos sensoriales, para reajustar sus relojes internos. Sin embargo, cuando el error cronométrico es importante, el reajuste completo puede tardar varios días. Este fenómeno es bien conocido por los viajeros de largas distancias como el jet-lag.

El circuito fisiológico subyacente al uso de señales externas es muy simple: un destello único de luz puede actuar como desencadenante, significando el amanecer. Los estudios llevados a cabo en la década de los años 80 sugieren que este simple estímulo luminoso afecta incluso al comportamiento de la raza humana. Las investigaciones señalan también que, al menos en algunos organismos, un solo gen puede ser el responsable de los mecanismos de los relojes biológicos. Por ejemplo, la mosca de la fruta requiere un gen conocido como *per* (abreviatura de periodo), para mantener sus ritmos biológicos. Se ha observado que este gen codifica una sustancia química denominada proteoglicano, molécula de cadena larga que contiene unidades de hidratos de carbono ligados a una proteína. Los proteoglicanos también existen en los mamíferos. Aparentemente hay relojes biológicos en cada célula e incluso en partes diferentes de éstas. De aquí que una pieza de tejido aislada, como el ojo de la babosa marina, mantenga su propio ritmo diario, aunque adopte con rapidez el de todo el organismo cuando se reimplanta. En el cerebro de la mayoría de los animales, parece haber un reloj dominante que emite químicamente sus señales cronométricas hacia el resto del organismo. Por ejemplo, se extirpa el cerebro de una crisálida de mariposa en una fase determinada de su desarrollo, y se somete a un amanecer artificial. Después se implanta en el abdomen de otra crisálida a la que se ha extirpado el cerebro y que se encuentra en otro momento de su desarrollo. La segunda crisálida emergerá en el momento en que lo haría la primera, ya que este hecho se rige según las órdenes enviadas por el cerebro implantado en su abdomen. El reloj cerebral desencadena la liberación de una hormona que pone en marcha todo el comportamiento complejo implicado en la salida de la crisálida. En los hámsteres, los experimentos han demostrado la existencia de un reloj biológico dominante localizado en el hipotálamo. Los grupos de células cerebrales se denominan núcleo

supraquiasmático. También se sabe que la melatonina, hormona secretada por la glándula pineal, está implicada en ritmos biológicos a largo plazo. Además del propio interés científico, el conocimiento de los relojes biológicos podría ser importante en muchos sentidos. Hay, por ejemplo, una teoría del envejecimiento basada en que durante la vejez el gran número de relojes del cuerpo subordinados al cerebro, por alguna razón, se ajustan menos a éste. Esta falta de sincronización puede contribuir a agudizar muchos de los problemas asociados con el envejecimiento.

¿En qué parte de nuestro cerebro se encuentra ese Reloj Biológico?

La pieza clave del reloj interno se encuentra dentro de un pequeño sitio del cerebro humano. Se llama núcleo supraquiasmático (NSQ), que es un centro primario de regulación de los ritmos circadianos mediante la estimulación de la secreción de melatonina por la glándula pineal.

Localización: Se trata de un grupo de neuronas del hipotálamo medial (su parte central). La destrucción de esta estructura lleva a la ausencia completa de ritmos regulares en los mamíferos. Por otra parte, si las células del núcleo supraquiasmático se cultivan in vitro, mantienen su propio ritmo en ausencia de señales externas. De acuerdo con esto, se puede establecer que el núcleo supraquiasmático conforma el reloj interno (endógeno) que regula los ritmos circadianos. Hace poco más de 30 años se descubrió que la manipulación o desaparición de las 20 000 neuronas que conforman el NSQ altera prácticamente todos los ritmos biológicos del organismo, los que corresponden a la actividad motora, ingestión de alimentos, pH de la sangre, control de la glicemia, temperatura corporal, conducta sexual, ciclo sueño-vigilia y a diversas hormonas

Entre los Ritmos Cronobiológicos que más se han estudiado tenemos aquellos que oscilan entre las 0.5 horas hasta 2.5 días, ejemplo de estos son:

**Ritmos infradianos** son aquellos que oscilan por debajo de la frecuencia diaria {un periodo por debajo de las 20 horas}.

**Ritmos Circadianos** que oscila entre la frecuencia diaria de las 20 y 28 horas, y la palabra proviene del latín circa y die {alrededor del día} ejemplo sueño y vigilia con el cambio **de** luz y oscuridad.

**Ritmos ultradianos** son aquellos que oscilan por encima de la frecuencia diaria {un periodo por encima de las 28 horas}.

## **Funcionamiento**

El núcleo supraquiasmático (NSQ) recibe información sobre la luz ambiental a través de los ojos, ya que la retina contiene no sólo fotorreceptores clásicos que nos permiten distinguir formas y colores, también posee células ganglionares con un pigmento llamado melanopsina, las cuales a través del tracto retinohipotalámico llevan información al núcleo supraquiasmático. El núcleo supraquiasmático toma esta información sobre el ciclo luz/oscuridad externo, la interpreta, y la envía al ganglio cervical superior, y desde aquí la señal es redirigida a la glándula pineal o epífisis, estructura que secreta la hormona melatonina en respuesta. La secreción de melatonina es baja durante el día y aumenta durante la noche.

Un ejemplo esto es que en 1972, un grupo de investigadores dirigido por Robert Moore - que trabajaba en la universidad de Chicago y ahora está en Pittsburgh - describió una conexión nerviosa que vincula, por un camino independiente de la vía visual conocida, la retina con el hipotálamo. Se trata de la vía retinohipotalámica que finaliza en dos pequeños conjuntos de células o núcleos en la base del cerebro: los núcleos supraquiasmático (NSQ).

### 2.3 Que es la Cronoterapia

**La Cronoterapia o Cronomedicina** es la adaptación de los efectos de los tratamientos a las variaciones circadianas, infradianas y ultradianas. ejemplos tenemos que estudios en las grandes universidades de medicina de EEUU y Europa demostraron que los tratamientos en patologías como el cáncer, el asma, la epilepsia y las alergias eran más efectivos y tenían menos efectos secundarios cuando se usaban en determinados horarios de acuerdo a la patología {la aspirina permanece más tiempo en el cuerpo cuando se toma a las 7 de la mañana que si se toma en el horario de la tarde}, otro ejemplo es la prednisona un antiinflamatorio esteroideo cuyo uso es muy indicado en pacientes con enfermedades pulmonares y articulares pero que trae efectos secundarios muy indeseables sin embargo si se toma a las 7 de la mañana y a las 11 de la noche, los pacientes no sufrirán dichos efectos dado que en ese momento se produce la liberación por parte de las glándulas suprarrenales de todos los desperdicios por lo que no se acumulan las dosis del medicamento que no usa el organismo y que después se acumulan produciendo aumento de

peso por retención de líquido, trastornos cardiovasculares, aumento de la presión arterial, daño renal, gastritis, daño hepático entre muchos otros efectos colaterales de este medicamento. Quiero decir que este es uno de los ejemplos que todos los médicos y terapeutas debemos conocer y aplicar entre muchos más que aquí conoceremos.

También los alimentos producen diferentes efectos en nuestro cuerpo de acuerdo a la forma en que se preparan, como se combinan y en el momento que se ingieren, a la ciencia que estudia dichos efectos es a lo que llamamos **\*Nutrición Cronobiológica y Bioenergética.\***

2.3 Nutrición Cronobiológica y Bioenergética. Concepto. Principios fundamentales

**\*Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB}**: Es la ciencia que utiliza las bases de una dieta balanceada teniendo en cuenta la forma de preparación, las combinaciones y los horarios del consumo de los alimentos de acuerdo al tiempo de digestión cuyo objetivo se basa en evitar la fermentación de los alimentos y con ello prevenir \*La acidez\* y es mucho más, es un estilo de vida, una guía de alimentar de forma adecuada a nuestro cuerpo, de llenarnos de esa luz, esa gran energía que guardan los alimentos y que para obtenerla se necesita de un código, una clave, una forma única, que solo a través del conocimiento y aplicación de esta ciencia lograremos obtener.”

Según el Dr. Jean Robert Rapin experto europeo en toxicología y farmacología “un control que se basa en respetar de la mejor forma posible el ritmo de las comidas”

¿Cuáles son los principios en los que se basa este tipo de nutrición?

La forma de preparar los alimentos.

Las combinaciones.

El tiempo de digestión de cada alimento.

Ahora explicaremos cada principio de una forma amena, es muy importante que no solo lea sino que reflexione ya que este tipo de nutrición “no es una dieta” sino un estilo de vida que podrá llevarlo a través de su vida.

**\*La forma de preparar los alimentos\***

Sabemos que existen normas a la hora de preparar cualquier alimento y que se mencionan en todos los libros de cocina, gastronomía, como la higiene tanto de los alimentos, del local que se utiliza como del personal que labora, el buen estado de los alimentos etc., que mencionaremos a continuación.

### 1.- Revisión de insumos, mercaderías y estado personal

Inspeccionar todos los productos alimenticios, utensilios y recipientes, así como inspeccionarse uno mismo, para evitar las oportunidades de que ocurra una contaminación; **corregir lo que no esté correcto**, de inmediato. O sea chequear que nuestros alimentos, nuestras herramientas, nuestro entorno de trabajo y nuestra salud e higiene estén en óptimas condiciones para empezar bien nuestra labor. Puesto que cualquier error en este primer principio arruinará o pondrá en riesgo nuestra seguridad y la de los demás.

### 2.- Trabajar únicamente con lo que se necesita

La idea es utilizar solo los ingredientes que vayamos a cocinar como por ejemplo sacar del refrigerador las cantidades necesarias de alimento o de a poco, evitando que los alimentos permanezcan mucho tiempo en temperaturas donde puedan actuar los microorganismos. El punto es lograr una ejecución que nos permita trabajar solo con lo necesario u organizar el retiro de los productos para evitar temperaturas de riesgo. Puesto que como sabemos, carnes, pescados y lácteos deben mantenerse en frío.

### 3.- Separar los productos alimenticios

Lo crudo de lo cocido, lo limpio de lo sucio. Es así de sencillo, mientras elaboremos nuestras preparaciones debemos evitar mezclar o dejar cerca alimentos cocidos con alimentos crudos que nos puedan contaminar entre sí, un concepto conocido como **“Contaminación cruzada”** Ya que por ejemplo, las bacterias de un pollo crudo pueden entrar en otra carne cocida o una papa con tierra puede ensuciar nuestros tomates ya pelados y picados.

### 4.- Evitar la zona de peligro de temperatura (6°C a 65°C)

Enfriando lo más rápido posible, recalentando lo más rápido posible. Estos pasos son vitales para evitar la zona de riesgo. Explicado de una

manera simple, los microorganismos pueden actuar fácilmente entre las temperaturas correspondidas dentro del rango de 6°C y 65°C, ya que se multiplican más rápido y pueden afectar nuestra preparación. Puesto que bajo los 6°C son temperaturas de refrigeración y los microorganismos actúan con mucha dificultad, y sobre los 65°C son temperaturas de cocción y prácticamente las bacterias mueren. Pero tengamos claro que un alimentado ya contaminado biológicamente no se puede arreglar si lo refrigeramos o lo cocinamos por sobre las temperaturas adecuadas puesto que el daño ya está causado.

También recordemos que el concepto de descongelación de alimentos entra en juego, hay que hacerlo lo más lento posible, de un día para otro.

##### 5.- Limpiar e higienizar durante todo el proceso de preparación y cocción.

Aplicando las técnicas correctas de limpieza higiénica sin saltar ninguna de las etapas o principios antes mencionados.

Aquí se trata de aplicar el concepto conocido como **“Limpieza sobre la marcha”** o sea ir arreglando y limpiando sobre nuestro trabajo, ya que si ensuciamos algo, es mejor limpiarlo de inmediato. Si después de pelar zanahorias dejamos nuestra tabla sucia, corremos el riesgo de contaminar otros alimentos o que una de esas cascaras caiga al suelo y nos deslicemos con ella.

Y recordemos que debemos limpiar nuestra zona de trabajo antes o después de desinfectarla, puesto que ningún desinfectante puede atravesar la suciedad para eliminar el microorganismo.

Ahora bien en la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} \*La forma de preparar los alimentos\* es un principio que se basa en leyes que debemos tener en cuenta a la hora de preparar cualquier alimento y son las siguientes.

- PH: Es uno de los elementos más importantes a tener en cuenta ya que cada alimento tiene un pH diferente {pollo y carnes rojas} por lo que cualquier error en la preparación tendrá como consecuencia la fermentación del alimento y por ende al consumirlo será la causa de la producción de flemas en nuestro organismo y a su vez de un aumento de la acidez de la que tanto hemos hablado provocando los múltiples desórdenes en nuestro organismo.

- Pelado de la cáscara o corteza de los alimentos {frutas, hortalizas, viandas como las papas}, es importante este detalle ya que cualquier error en la forma, en el sentido de las manecillas del reloj ya sea a favor o en contra puede hacer variar el pH del alimento. {Este tema se explicará en el capítulo de frutas y verduras }.
- Corte de los alimentos: Este tema se refiere a la forma de cortar o picar los alimentos de acuerdo a su forma {la sandía se corta transversal diferente a la naranja que se hace horizontal dado la forma de la fruta}.Este tema también se profundizará más adelante.
- Cocción: Es muy importante separar los alimentos que se pueden cocinar y los que se pueden o deben comer crudos ya que evitaría que un alimento que se debe comer crudo {las frutas y verduras}, al vapor o crujientes {las hortalizas} se mezclara con alimentos que se deben de cocinar {las carnes, pollo, pescado}.
- Tiempo de cocción: Es muy importante tener en cuenta que cada alimento necesita un tiempo de cocción diferente lo que ayuda a que el alimento no sufra cambios y pueda perder sus propiedades por exceso de calor.
- Uso de acidificantes o vinagretas: Muchas veces usamos en demasía dichas sustancias sin darnos cuenta que son capaces de cambiar el pH de cualquier alimento.
- Exceso de condimentos: Otro detalle a la hora de escoger que debemos aplicar a las comidas para tener un sabor agradable, recuerde la cantidad no es sinónimo de que la comida quedará mejor, en la mayoría de las veces se produce la contrapropiedad del exceso que conlleva a obtener un resultado desfavorable con una fermentación del alimento y posteriormente de un trastorno para nuestro sistema digestivo. {El exceso de chile en los alimentos hace que se fermenten muy rápidamente}
- Alimentos vivos: Este es un aspecto nuevo y muy interesante dado que estos alimentos no necesitan ningún tipo de preparación, excepto el huevo todos los demás se pueden y deben consumir de forma natural.{de este tema hablaremos en el capítulo de alimentos vivos}

## **\*La verdad sobre cómo combinar los alimentos.\***

En muchas ocasiones tenemos la costumbre de pensar que mientras más

variada la comida más nos va nutrir y alimentar, que obtendremos muchos más beneficios en un plazo de tiempo más corto por la cantidad de nutrientes que tienen los alimentos, que error tan grande y que consecuencias para el organismo nos traerá dicha costumbre ejemplo de esto son los famosos cocteles de frutas y combinaciones de alimentos que no son compatibles por su pH.

A continuación enumeraremos las leyes que debemos seguir para evitar la fermentación de los alimentos {acidez}.

- **PH:** es uno de los errores más comunes combinar alimentos con diferente pH como por ejemplo tomar leche con frutas ácidas, los cocteles de frutas, las ensaladas con muchos tipos de alimentos incluyendo frutas, esto provocará una enorme fermentación y por consiguiente un aumento de la acidez del cuerpo con todas las consecuencias anteriormente descritas.
- **Temperatura:** Muchas veces estamos consumiendo alimentos calientes y nos gusta saborear un líquido frio como cervezas, refrescos, limonadas, agua de frutas, y que trae como consecuencia un retardo y enlentecimiento en el proceso digestivo pero además provocará que la grasa de esos alimentos se condense en el estómago lo que conllevara al aumento del colesterol malo o LDL, hígado graso, trastornos digestivos, aumento de peso, náuseas, cefalea, migrañas entre los cientos de malestares que sentimos sin darnos cuenta de esta cotidiana pero dañina costumbre.
- **Naturaleza del alimento:** Es común ver en restaurantes, cafeterías y hasta en nuestras casas, como preparan las ensaladas con una gran variedad de alimentos sin tener en cuenta la naturaleza de los mismos. Unos de los errores más comunes es mezclar frutas, verduras, carnes, quesos, pan, y cuanto se le pueda poner sin darnos cuenta el daño que nos estamos haciendo {esto se explicará a detalle en el capítulo de las frutas}.
- **Bioenergía del alimento:** Este es un tema nuevo a considerar y muy poco conocido, es la combinación de un alimento vivo con un alimento muerto que detallaremos a profundidad en el capítulo de alimentos vivos y alimentos muertos.

A continuación se enumeraran ejemplos de malas combinaciones muy populares y cotidianas.

Cuando el ser humano comenzó a mezclar distintos alimentos en una misma comida, también comenzó a sentir en su estómago trastornos digestivos que, al provocar discrasia en dicho órgano fueron motivo de posteriores enfermedades, agudas en un principio, derivando posteriormente en crónicas.

El error de comer todo mezclado en una misma comida, bajo el pretexto de que el estómago se encarga de procesar lo ingerido y efectuar la digestión normal, debe pasar a la historia de los desatinos.

La Trofología o ciencia de la alimentación y la nutrición, es ignorada prácticamente por los hombres, por lo que viven enfermos, mientras que los seres irracionales, debido a un conocimiento instintivo, saben perfectamente qué, cómo y cuándo comer para conservarse sanos. El hombre “civilizado” tiene mucho que aprender para llegar a ser trofológicamente, como los animales.

La compatibilidad alimentaria constituye uno de los más importantes capítulos de la Trofología, porque está encuadrado dentro de la trofoprofilaxis; cómo prevenir es más importante que corregir.

Sabemos por los estudios de la flora microbiana que la humanidad sufre de frecuentes fermentaciones tóxico – microbianas, cuyos resultados no solo se traducen en disentería, sino en intoxicaciones de la sangre que provocan acidosis que causan innumerables enfermedades y acortan la vida

Los mejores alimentos cuando son incompatibles se transforman en verdaderos venenos. { Las frutas acidas son luz en el día y veneno en la noche } Ver Capítulo de las frutas.

A partir de conocimientos populares trataremos de ordenar metódicamente esos conocimientos.

Todos sabemos que : tomar vino después de haber consumido sandía es peligroso; que beber agua después de ingerir grasas animales causa serios trastornos, así como después de comer frutas; la leche con las frutas causa diarrea; comiendo frutas – especialmente crudas – y tomando leche a continuación, se asegura una discrasia estomacal e intestinal.

Los carnívoros saben muy bien de que la carne no compatibiliza con las frutas y los bebedores de mate saben que tomar mate después de comer

frutas dulces, obra como un fuerte purgante y suele ocasionar cólicos intestinales.

Todos los alimentos están dotados de propiedades químicas y cada uno de ellos (o grupo), posee distinta naturaleza; esta heterogeneidad, al ponerse en contacto en la cavidad estomacal, lejos de tender a la fusión de los alimentos, hace que esto se repelan. El proceso de ser digeridos, quimificándose, se detiene, y se descomponen y fermentan en mayor o en menor grado, dándose lugar a putrefacciones tóxico microbianas.

En otros casos, generan nuevos elementos químicos cuya naturaleza resulta nociva para el organismo, produciéndose las denominadas intoxicaciones gastrointestinales tróficas de naturaleza endógena, es decir, generadas en el organismo a partir de alimentos sanos..

Por estos motivos es importantísimo el conocimiento profundo de la compatibilidad alimentaria, para evaluar las buenas y malas mezclas de alimentos a fin de obtener digestiones normales, sangre limpia y, consecuentemente salud.

Los animales, generalmente comen un solo alimento por vez, o varios, pero siempre compatibles, incluso los mamíferos que comen pastos, al dejar de mamar, no mezclan alimentos tan antagónicos como la leche y las hierbas, sino que cada uno de ellos pasa a un estómago distinto, de los cuatro que tienen los rumiantes.

Solo el hombre mezcla en una misma comida alimentos que no son aprobados para su naturaleza.

Junto con la hormiga, son los únicos que almacenan alimentos, el resto de los animales, o no comen cuando aquellos escasean (los que hibernan), o solo comen los alimentos frescos de cada estación.

El ser humano deseca frutas, conserva alimentos, almacena granos y feculentos, y en cada comida tiene un repertorio de nutrientes que interrumpen la digestión de los demás. Además, utiliza el fuego, y con su ayuda consume toda clase de farináceos {grupo de alimentos ricos en hidratos de carbono y muy energéticos. También son ricos en vitaminas del complejo B. Son: 1) Cereales: trigo, centeno, cebada, maíz, arroz. 2) Tubérculos: patata, boniato. 3) Legumbres: lentejas, guisantes, judías o alubias, habas}, y otras sustancias inapropiadas para su naturaleza.

Llegó a transformar una necesidad trófica en un torpe placer; tanto es así que, generalmente, quien más dinero tiene, por dar gusto a su desnaturalizado paladar, es también quien peor come. De igual manera en lugar de comer para vivir natural y sencillamente, se alimenta en forma antinatural y complicada hasta llegar a enfermarse.

Los cereales por su naturaleza químicas nunca deben ser ingeridos con feculentos como papas, batatas y mandioca en una misma comida. Inevitablemente se producirá mala digestión estomacal y, lo que es peor, intestinal, ya que es en éstos órganos donde se digieren todos los farináceos.

Si se come pan y papas en partes iguales en una comida completa, la digestión estomacal será lenta y pesada y en ciertos casos habrá hiperclorhidria, mientras que más tarde, en los intestinos, se producirán fermentaciones pútridas, cuyas consecuencias serán eliminación de gases en los no estreñidos y dolor de cabeza y nerviosismo en los que sufren de constipación. Al no poder salir al exterior por los intestinos debido al estreñimiento, pasan a la sangre y provocan toxemia.

Por eso es muy frecuente de que las personas estreñidas sufran de dolores de cabeza, producidos por los gases intestinales que pasan a la sangre.

Si se ingieren juntos cereales y leguminosas secas (habas, lentejas, garbanzos, etc.), las digestiones serán anormales, aunque en menor grado de cuando se trata de almidones y feculentos. Quiero que se entienda: en estas discrasias alimenticias se generan las futuras enfermedades.

A pesar de que las castañas y los cereales son Almidonáceos, como su reacción química es distinta, no compatibilizan entre sí, por lo que también pueden ser factores de perturbaciones gastrointestinales.

Algo análogo ocurre con los feculentos, pues a pesar de que las batatas y las papas son feculentas, debido a su diferente composición química son tan incompatibles entre sí como con los cereales.

## **Crononutrición o horario de digestión de los alimentos**

El tiempo, un detalle muy importante a tener en cuenta en la alimentación.

Este es un principio que está relacionado con el tiempo de digestión de cada alimento y por consiguiente nos enseña el horario en que debemos ingerir el alimento y de esa manera le estaremos dando la oportunidad al cuerpo de realizar todos los mecanismos de digestión, absorción y obtención de todos los nutrientes que los alimentos nos puedan aportar sin que exista la menor oportunidad de fermentación y como consecuencia se produzca el fenómeno de la \*acidez\* con todos los pormenores que trae consigo la misma.

Los aspectos que abarca este principio son los siguientes:

### Tiempo de digestión por

Razones orgánicas: Es el tiempo que se demora el alimento desde la boca cuando es ingerido hasta la digestión total por el estómago. Este aspecto es diferente en cada paciente según sea la vitalidad del sistema digestivo {en pacientes enfermos los horarios cambian} y sus funciones e incluso en pacientes que hay sufrido la pérdida por intervención quirúrgica de algunos de los órganos que intervienen en el proceso.

Tipo de alimento: Es muy notable la diferencia entre el tiempo de digestión de las frutas y las verduras {45 minutos} en comparación a las harinas, pizzas, carnes rojas, embutidos {de 6 a 9 horas}. En el capítulo de los horarios se profundizará sobre este tema.

Combinaciones: Por supuesto que en buenas combinaciones el tiempo no tendrá variación no así cuando hagamos malas combinaciones que afectaran todo el proceso y lo enlentecerán como ingerir bebidas alcohólicas, harinas {pan, dulces}, alimentos fríos, postres y frutas después de terminar las comidas {son alimentos que fermentan y producen alcohol}.

Condiciones orgánicas desfavorables o enfermedades agudas: Presencia de cuadros agudos de diarreas o estreñimiento, resfriados o infecciones pulmonares, trastornos bucales, fiebre, entre otros.

Condiciones externas negativas: Este es un aspecto que pocas veces se tiene en cuenta y se refiere a las condiciones que nos pueden afectar el buen momento de ingerir el alimento así como la posterior digestión del mismo entre las causas tenemos ejemplos como, cambios de hora, de lugar donde se va a comer {el mejor es la casa}, ingerir alimentos sin apetito, en mal estado, en situaciones desagradables {discusiones, pánico,

miedo, sustos, música no acorde al momento, una compañía que nos genere ansiedad, una noticia inesperada}, alto nivel de stress o ansiedad, bajo presión, mal uso del teléfono y la tv entre otros.

Es bueno comentarle que dado la importancia de este principio hemos decidido tener un capítulo dedicado al mismo por lo que ampliaremos la información para exponer en dicho capítulo.

Ahora que ya conocemos en que aspectos se basa este tipo de nutrición podemos pensar si en nuestra alimentación tenemos en cuenta que cualquier detalle puede ser la causa por las que usted no bajaba de peso, o estaba inflamado, cansado o deprimido, o quizás que sus cifras de azúcar {glicemia} no bajan a pesar de que se toma el medicamento tal como se lo indica su médico lo mismo pasa con las cifras de presión altas, y todos aquellas “enfermedades” que no acaban de solucionarse a pesar de nuestra disciplina y alimentación.

## ***\*Tu Personalidad es el resultado de tu alimentación\****

*En todos los seres vivos viven dos energías diferentes las cuáles se manifiestan espontáneamente de acuerdo a la alimentación ingerida, ese refrán “somos los que comemos”, es tan verdadero en los hombres como en los animales. Ahora bien: ¿Cuánto es de cierto esta afirmación? Pues podemos decir que en un gran porcentaje se cumple y está dado por diferentes causas por ejemplo:*

*Existe un concepto nuevo dentro de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética que se llama Personalidad Bioenergética que será el título y tema de un próximo libro, que nos explicará cuál es el órgano que rige nuestro cuerpo, nuestra personalidad y nuestras emociones y que de acuerdo a nuestra alimentación, se desarrollará la parte positiva, de luz, sana de ese órgano que nos permitirá desarrollar nuestros dones y cumplir con nuestra misión en este bello planeta o desarrollará la parte negativa que traerá enfermedades, problemas, desórdenes tanto a nivel orgánico como emocional, energético y cuántico, de acuerdo a nuestra alimentación ácida.*

*Las personas que viven bajo mucho stress, que son muy ansiosas, enojonas, aprehensivas, violentas, desconfiadas, con mucho ego y soberbia generalmente presentan una Personalidad Bioenergética regida por el hígado, órgano ácido que al desarrollarse su parte energética negativa, necesita de alimentos ácidos que potencialicen estas emociones siendo las carnes rojas, mariscos, harinas como pan, galletas, pizzas, lácteos, embutidos, frutas ácidas, bebidas alcohólicas, los más apetecidos por las personas con este tipo de personalidad, siendo las enfermedades relacionadas con la sangre y el hígado las más frecuentes como la Diabetes Mellitus, Hipertensión, varices, colesterol alto, obesidad, gastritis, colitis entre otros.*

*Sin embargo si las personas que tienen esta Personalidad Bioenergética de hígado desarrollan la parte positiva del mismo a través de una alimentación alcalina compuesta por frutas, verduras, agua, semillas, generalmente tienen una actitud positiva a la vida, son amables, sienten amor hacia sí mismos y hacia los demás, confiados, con don gran de compartir y mucha fe, saben cuál es su misión en este bello planeta y desarrollan los dones de la conexión energética. Ver Tomo IV de NCB.*

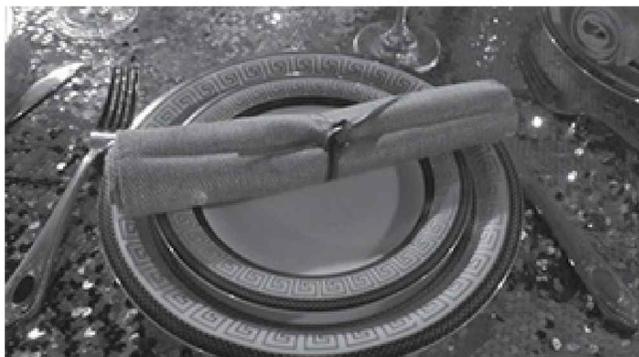
**Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, la mejor**

## **forma para evitar y combatir la acidez**

Ahora que ya conocemos en que aspectos se basa este tipo de nutrición podemos pensar si en nuestra alimentación tenemos en cuenta que la no aplicación de estos detalles puede ser la causa de nuestros síntomas, del exceso de peso o la disminución del peso es muy poca o se estanca con frecuencia, o nuestras agruras {acidez estomacal o reflujo} que es debido a la fermentación del alimento por inadecuada forma de prepararlos, las malas combinaciones o simplemente por la ingestión del alimento cerca de la hora de acostarnos lo que provoca la fermentación del mismo. { Ver capítulo de los horarios de los alimentos }.

Ya vimos en el anterior capítulo las causas que provocan la formación, aumento de la acidez y sus terribles consecuencias lo que nos lleva a la conclusión de que no basta que solamente nos digan que alimentos comer hay que saber cómo comerlos {se explicará detalladamente en el capítulo de las frutas, verduras, huevo, agua, miel, semillas etc. } y así cada uno de los alimentos tiene sus leyes que si se tienen en cuenta sentiremos los efectos positivos en nuestro cuerpo y más aún en nuestras emociones, es por eso que esta ciencia es una forma muy eficaz de lograr estos resultados por lo que se la recomiendo a todas aquellas personas interesadas en un nuevo y mejor estilo de vida tanto en lo personal como para su familia y para todos aquellos que nos rodean.

## Consejos Prácticos en la Mesa



¿Sabía usted que los cubiertos, según algunos autores, tienen su propio lenguaje universal?

Aquí les brindamos tan interesante información.

### “El lenguaje de los cubiertos”

Los cubiertos cuando se dejan colocados de una determinada forma sobre el plato pueden indicar una cosa u otra. Es un “lenguaje” que, salvo algunas posiciones, no se utiliza de forma generalizada, salvo en el continente americano donde tiene más aceptación.

¿Cómo se dejan los cubiertos al terminar?

Actualmente muchas personas no saben que cuando se asiste a un restaurante, podemos comunicar mensajes a los mozos a través de los cubiertos, aquí les dejamos los mensajes más usados mundialmente.

Las posiciones de los cubiertos sobre el plato pueden indicar:

**Pausa:** Los cubiertos se dejan encima del plato en forma de triángulo -90 grados- o pico.



**Siguiente plato:** Los cubiertos se deben dejar haciendo una cruz.



**Excelente:** Los cubiertos se dejan en paralelo entre ellos y con respecto al borde la mesa, con el mango hacia el lado izquierdo



**Terminado:** Los cubiertos se dejan en paralelo entre ellos y perpendicular con respecto al borde de la mesa, con el mango en la parte inferior.



**No me ha gustado:** Los cubiertos se dejan en la misma posición que para hacer una pausa, ángulo de 90 grados en pico, pero metiendo la punta del cuchillo en los dientes del tenedor.



Hay autores, que también señalan como “no me ha gustado” cruzar los cubiertos por su mitad haciendo una X.



Ahora sabemos que cada posición de un cubierto tiene un significado y aplicarlo sería señal de nuestra buena cultura en la mesa.



***\*\*Dime como comes***

*Y te diré como piensas,*

*Dime como piensas*

*Y te diré como vives,*

*Dime como vives*

*Y te diré de qué padeces\*\**

*Proverbio hindú.*

*“Un alimento vivo es la luz de la naturaleza que dios nos regala y coloca en nuestras manos para llenar cada día a nuestro cuerpo, a nuestra mente, a nuestro ser, de esa energía pura y celestial que solo este tipo de alimento puede trasmitir”.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

## CAPITULO 4

### *“Alimentos Vivos y Alimentos Muertos: La Verdad Oculta de los Alimentos”*

4.1 Concepto de alimento vivo.

4.2 ¿Cuáles son los alimentos vivos?

4.3 Importancia de los alimentos vivos en nuestro organismo.

4.4 ¿Consumo de Alimentos vivos y su influencia en nuestro cuerpo y nuestra energía?

4.5 Alimentos muertos. Concepto.

4.6 Ejemplos de alimentos muertos.

4.7 Alimentos muertos y su efecto en nuestras emociones y actitudes en la vida.

Este es un capítulo sumamente bello e interesante ya que es un tema nuevo en nuestro lenguaje nutricional pero que el conocerlo lo llevará a entender la verdad que nunca nos han enseñado sobre el verdadero aporte de los alimentos más allá de llenarnos y satisfacernos con ellos {vivimos para comer}, de saciar una necesidad fisiológica en el organismo que es el hambre, después de conocer este tema usted comerá para vivir mejor, conocerá que cada alimento no solo alimenta su organismo sino también sus emociones, sus sueños, su carácter, sus actitudes, y por lo tanto es necesario saber cómo actúa cada alimento de acuerdo al momento y a la personalidad de cada ser humano, que los alimentos contienen una luz que es la que nos conecta mucho más y mejor con toda la gran energía de este universo infinito y que todo, recuerde bien todo lo que usted vive en cada momento de su vida está relacionado con la forma de comer y los alimentos que usted consume.

¿Se ha preguntado usted el por qué hay días que parece que todas las cosas buenas le pasan sin ni siquiera esfuerzo alguno, que parece que todo lo que desea se hace acto de presencia con solo pensarlo o tal vez le pasa lo contrario siente que todas las cosas malas pasan juntas, es como si tuviéramos un imán que atrae todas las cosas negativas?

Pues bien la respuesta está en naturaleza energética de los alimentos que usted consume, que con la energía que nos transmiten potencializan ese imán bioenergético que poseemos tanto a nivel físico como emocional, mental, áurico, ancestral, cuántico, entre otros y que están regulados según sea la bioenergía de cada alimento es decir la respuesta de este imán está en dependencia del tipo de alimento que consumimos por ejemplo, los alimentos vivos nos serán fuente de luz, de aperturas, de retos, actitudes positivas al contrario de los alimentos muertos que serán los que potencialicen la energía negativa con todas sus consecuencias.

A continuación algunos conceptos importantes de conocer.

¿Qué es un alimento?

Se denomina Alimento a todo aquello que comen y beben los seres vivos para subsistir, es un término usado proveniente del latín alimentum el cual nos permite nombrar a todas las sustancias que alimentan a todos los seres vivos, ya sean a los humanos, a los animales como a las plantas y cuyas sustancias pueden ser sólidas o líquidas. Normalmente este es un

concepto que maneja la Nutrición Convencional

Otras fuentes como Wikipedia: El alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales y psicológicos:

Definición ABC nos dice que: Se denomina alimento a cualquier sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones fisiológicas como ser la de la temperatura corporal, es decir, los seres humanos necesitamos sí o sí alimentos para reponer la materia viva que gastamos como consecuencia de la actividad del organismo y porque necesitamos producir nuevas sustancias que contribuyan al desarrollo de nuevos tejidos que ayuden directamente a nuestro crecimiento.

Pues bien realmente cada concepto tiene su verdad y estamos de acuerdo pero falta algo más saber.

## ¿Qué es un alimento vivo?

Según fuentes consultadas como Wikipedia, revistas de nutrición especializada o libros de nutrición todas nos hablaban como alimento vivo el hecho de consumir el alimento en estado vivo es decir es la ingestión de los animales con vida como las ostras, grillos, hormigas, y muchos más.

¿Pero cuál es el concepto de alimento vivo según la NCB?

Según la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB}: Alimento vivo es todo alimento que tiene que tener como esencia los siguientes aspectos:

1. Lo más importante y que los identifica es que contienen una molécula llamada "Agua Cristal Líquido { H<sub>2</sub>O<sub>37</sub> }", estructura que contiene una concentración de oxígeno 37 veces mayor que la molécula del agua. { este tema se explicará con detalle en capítulo del agua }
2. Tener la propiedad de transmitir energía positiva dado su cualidad de ser portadores de la luz a través de la frecuencia de la energía del Agua Cristal Líquido
3. Estar Bioenergéticamente vivo a la hora de consumirse, es decir no

puede perder su cualidad del Agua Cristal Líquido al digerirse por el organismo.

4. Todos son capaces de reproducir o formar una nueva vida.
5. Son alimentos que no necesitan de cocción prácticamente excepto uno de ellos que se sugiere cocido.
6. Son alimentos que tienen el menor tiempo de digestión por el organismo y que además aportan más de un 90% de su energía al cuerpo sin efectos colaterales ni daño orgánico.
7. Son alimentos que no mueren a pesar de ser separados de la Esencia Madre que los originó.
8. Se clasifican como alcalinos ya sean por su naturaleza o por el efecto que producen en el cuerpo.
9. Son los únicos alimentos capaces de potencializar energéticamente de forma positiva a nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestras actitudes, nuestros sueños, nuestra luz, toda nuestra esencia y conectarnos directamente en la misma frecuencia con la energía universal.
10. Son los alimentos que nos nutren del perdón es decir, nos ayudan a liberarnos de toda energía negativa pesada que nos impide avanzar en la vida así como nos convierte en personas más humildes a la hora de reconocer los errores y de perdonar a los demás, se les conoce como \*alimentos de ángeles\*.
11. Son alimentos de color, es decir, que presentan colores de luz, ya que al ser consumidos mantienen el color de origen sin variar a diferencia de un alimento muerto en el que desaparecen los colores al morir y que es la propiedad que los distingue de los alimentos muertos por lo que son transmisores de la luz siendo utilizados como potencializadores en la terapia de colores o Cromoterapia.

## **¿Cuáles son los alimentos vivos?**

Los alimentos que cumplen estos parámetros son:

1. El Agua
2. Las Frutas
3. Las Hortalizas, Verduras, Hojas Comestibles, Plantas Medicinales Verdes, Hongos, Setas comestibles.

4. Las Semillas, Granos.
5. La Miel de Abeja y demás productos de la colmena.
6. El Huevo

Ahora nos preguntamos cuántos de esos alimentos vivos consumimos diariamente y como saber si lo hacemos adecuadamente, pues bien cada detalle de cada uno será explicado en sus respectivos capítulos

A continuación se explicará cada parámetro ya que por ser un tema muy nuevo para nuestro conocimiento nutricional nos puede crear muchas confusiones.

Para empezar les diré que tenemos el privilegio de tener aquí en nuestro México entre nosotros a la gran estrella que nos hizo el gran regalo a toda la humanidad de entregarnos y de trasmitirnos ese gran descubrimiento que es “El Agua Cristal Líquido” nos referimos con mucho respeto, cariño y admiración a esa gran persona, ser humano, amiga, profesional y colega \* **La Dra. Esther Del Rio**\* la cual me permitió encontrar la respuesta del secreto que tenían los alimentos vivos y la diferencia con los demás alimentos, muchas gracias Dra. Esther Del Rio por habernos dado la oportunidad de que el mundo Nutricional y Bioenergético sea un antes y un después diferente gracias a su descubrimiento.

Primero que todo les diré que todos los seres vivos nacen, viven y hasta que mueren poseen Agua Cristal Líquido, es decir todos los animales, los peces, las aves, los alimentos vivos {sin procesar}, el hombre y por supuesto el agua la posee, por lo tanto nacemos, vivimos y morimos con una luz dentro que no imaginamos la importancia que representa y que de acuerdo a las condiciones de la misma en relación a su nivel de purificación o de intoxicación así será nuestra vida, es decir nuestro camino será el reflejo de nuestra luz interior o sea del Agua Cristal Líquido así de sencillo un bebé nace con más de un 90 % de su liquido intersticial compuesto por esta luz pero a medida que se va contaminado de alimentos, emociones negativas, condiciones ambientales desfavorables, el Agua Cristal líquido va disminuyendo hasta quedar en menos de un 50 % lo que lleva a la pérdida de la vitalidad con la que nace es por eso que se dice que los bebés nacen con la posibilidad de ver mucho más la energía incluso hasta pueden visualizar seres de energía que un adulto dado su nivel de contaminación no puede llegar a ver ni a sentir, es por eso que les digo que:

**\*\* Mientras más luz tenga en su interior más luz llegará del cielo\*\***

Dr. Iván Chile Martínez

Posteriormente se explicará cada alimento vivo en cada capítulo con sus leyes y la mejor forma de obtener su energía.

## **¿Consumo de Alimentos vivos y su influencia en nuestro cuerpo y nuestra energía?**

Siempre hemos querido que todos nuestros sueños se cumplan, lograr nuestras metas, tener una vida con satisfacciones respecto al trabajo, la familia, los negocios, y como dicen por ahí “tener mucha suerte”. ¿Pero eso es posible? Claro que si es posible y mucho más que eso pero quiero que sepa que existen leyes universales que nos ayudan a lograrlo pero muchas son desconocidas para nosotros y es por eso que a veces se nos hace tan difícil lograr nuestros objetivos, pues bien este tema de los alimentos vivos y muertos es una de las leyes universales, una ley que siempre nos fue desconocida pero ahora está aquí junto a usted, y solo tiene que aplicarla y verá los resultados, pero recuerde todo premio viene precedido de muchos cambios que para muchos significarán grandes sacrificios entre ellos dejar de comer con la misma frecuencia y de la misma manera quizás los alimentos que más le gustan, recuerde:

*\* Nadie haciendo lo mismo logra resultados diferentes\*.*

Aquí les dejo algunos ejemplos de la repercusión en nuestro cuerpo, nuestras emociones y de nuestra energía de tener una alimentación basada en un 80% en alimentos vivos y además aplicando las leyes de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética.

- Alto nivel inmunológico {no existen las enfermedades solo cuadros agudos como mecanismo de purificación del cuerpo.
- Rasgos físicos de juventud mantenida como piel limpia, brillante, pelo abundante de color natural, órganos y signos vitales estables y sanos.
- Ayudan a mantener al cuerpo en un Ph alcalino evitando la acidez.
- Son alimentos capaces de disminuir la presencia de colonias de células atípicas {cancerígenas} por la alta concentración de oxígeno que contienen lo que provoca la muerte de este tipo célula.
- Elevada capacidad física y mental mantenida.

- Se restablecen los dones de conexión con la energía universal { se puede ver el aura, sentir la energía }
- Personalidad con rasgos de confianza, madurez, gran autoestima, que transmite seguridad y sobre todo mucha alegría, bondad y amor.
- Gran amor al prójimo y deseo de ayudar a los demás.
- Gran sentido del perdón y la humildad.
- Saber cuál es su misión en esta vida y estar caminando por el verdadero camino para lograrla.

¿Sabe usted por qué está aquí en la tierra y cuál es su misión en esta vida?

Me gustaría que me dijera que sí, de todas formas déjeme decirle algo importante, todos los seres que existen estamos aquí por 3 razones, usted, yo, su esposa, su familia, sus hijos, su vecino, todos sin excepción {hay teorías de la medicina cuántica y la metafísica que se refiere incluso a las rocas, los animales y las plantas como proceso de evolución} y creamos o no creamos en ella estas leyes estarán y serán las que marcarán nuestras vidas y aquí se las explico:

Primero que nada por una obligación que es nuestra misión en esta vida y en esta tierra y lo más importante que debe saber cuál es esa misión que nos ha tocado. ¿Ahora y como saber cuál es nuestra misión? Pues bien la misión primero que nada debe ser nuestro gran don que dios nos regaló que es al mismo tiempo lo que más nos gusta hacer, disfrutar, lo que no nos molesta realizarlo ya sea a las 8 de la mañana o a las 8 de la noche al contrario es algo que nos motiva, nos da energía, y al mismo tiempo es algo que puede crear y transmitir algo bueno a los demás seres que nos rodean, es luz para nuestra vida, después de esto piense cuál será su misión.

Un detalle importante es que quién no sepa cuál es su misión estará perdido en esta vida y será la causa del porqué todo le sale mal es como querer ir a un lugar y tomar el camino contrario por lo que cada día se alejará más de su meta perdiendo cosas tan valiosas como el tiempo, su energía, su juventud y sobre todo estará viviendo toda su vida de forma equivocada en todos los sentidos siendo la causa de todos sus fracasos.

Segundo por un deber: El cuál consiste en enseñar, transmitir y compartir con todos incondicionalmente ese don que dios nos regaló por lo que todo aquel que tenga un conocimiento, bienes, riquezas, habilidades, etc., tiene

el deber de compartir para ayudar a los demás a lograr sus sueños y sus metas {no confundamos regalar lo que se tiene a quien no hace nada}.

Tercero por un derecho: Así es, por un derecho a disfrutar de los grandes y maravillosos regalos que nos da la naturaleza y la vida como los alimentos {si son vivos y alcalinos mejor}, el aire, nuestro planeta, el mar, la familia, nuestra pareja en toda su dimensión, nuestros hijos, lograr nuestros planes, de ser feliz, de cumplir nuestra misión o sea todo lo que nos gusta de este bello planeta pero recuerde todo será siempre y cuando no comprometa el bienestar de los demás.

Hay algo que quiero decirle y es el detalle que no podemos olvidar y es lo más importante de estas 3 leyes, si realizamos nuestra misión y estamos en el camino correcto para lograrla y además cumplimos con el deber de compartir nuestros dones y virtudes con amor, pues bien tendremos todos los derechos más que cumplidos ya que seremos compensados en esta vida con todos o casi todos nuestros sueños realizados, y algo más el día que le llegue su muerte y no la verá como castigo sino como fin de su misión y de su camino en esta tierra, sentirá una gran paz y alegría de haber cumplido con su misión y con su deber y de haber disfrutado su vida en esta tierra por lo que en ese momento no sentirá miedo solo amor y paz.

Quiero aclararle que este tema es puramente y completamente Bioenergético y no está relacionado con ningún tipo de religión, secta o grupo espiritual.

Un detalle muy importante que les quiero comentar es que la ingestión de alimentos vivos y el uso de los principios de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética son esenciales para lograr todos sus sueños y ayudarnos en el difícil pero interesante camino de nuestra misión.

## **\*Alimentos muertos. Concepto\***

Ahora entraremos en otro mundo desconocido para nosotros que son los Alimentos Muertos.

Pues los Alimentos Muertos serán los que presenten las siguientes características totalmente opuestas a los alimentos Vivos:

- Son todos aquellos alimentos que carecen de Agua Cristal Líquido al momento de ingerirse y de digerirse por el organismo.

- No aportan nada de Agua Cristal Líquido al cuerpo por lo tanto no son portadores de la energía de la luz.
- Representan alimentos que necesitan tiempos prolongados de digestión por el organismo por lo que causan serios desgastes de energía a los órganos acelerando su envejecimiento.
- Las personas que habitualmente consumen estos alimentos oscuros es decir negativos que causan serios trastornos emocionales y en dependencia del órgano afectado así será la personalidad en consecuencia, sin tener en cuenta la cantidad ni las leyes de la NCB, presentan una personalidad con rasgos fuertes de ego, soberbia, avaricia descontrolada, violencia, intolerantes { por daño energético del hígado} o deprimidos, tristes, apagados, con baja autoestima, { daño energético pulmonar} con mucho miedo a todo, { daño energético renal} entre otros. {Este será tema del próximo libro ya en edición}.
- Son alimentos en su mayoría con altos índices de procesamiento y que contienen sustancias artificiales que son las causantes de serios problemas en el organismo incluyendo enfermedades y cambios celulares.
- Son la causa principal del aumento de la acidez en el organismo siendo el alimento predilecto de las células cancerígenas.
- A pesar de todas las características negativas que presentan, la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} permite poder consumirlos y que sean digeridos por el organismo sin causar tanto daño al mismo siempre y cuando cumpla con los principios de esta ciencia siendo una herramienta de apoyo para los que les gusta consumir estos alimentos ácidos.

## **“Ejemplos de alimentos muertos”**

Pues los alimentos muertos serán todos los que no estén incluidos en la lista de alimentos vivos así de fácil y sería interminable el número de estos.

A continuación los ejemplos de alimentos muertos más consumidos: Lácteos, carnes sin excepción harinas procesadas, hábito de fumar, mariscos, bebidas alcohólicas, refrescos, embutidos, entre muchos más.

Ahora bien recuerde que podemos consumirlos si aplicamos los

principios de la NCB y evitaríamos llenar de acidez y desechos tóxicos al cuerpo y tendría la oportunidad de seguir consumiéndolos si así usted lo decide pero con menos consecuencias, de veras se la recomiendo.

“Alimentos muertos y su efecto en nuestras emociones y actitudes en la vida.”

Muchas veces nos encontramos en la vida diaria con personas con un nivel de stress, enojo, ego, muy negativas o personas que tienen una depresión crónica, que sienten o ven todo oscuro, apagadas, estos tipos de personas son muy difíciles en las relaciones humanas y que no sabemos y muchas veces ellas tampoco lo saben, la causa de esa forma de vivir y ahí es cuando debemos hacer algo sencillo “ver lo que come” de ahí la verdad que encierra este proverbio hindú que tanto me gusta y es la esencia de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética y de nuestra vida en su totalidad.

*\*Dime como comes y te diré como piensas,*

*Dime como piensas y te diré como vives,*

*Dime como vives y te diré de qué padeces.\**

Deseo que este tema sea una luz en el camino de su vida para comprender lo necesario de saber alimentarnos y cómo hacerlo, sea un antes y un después en la oportunidad de llenar a nuestro cuerpo de toda la buena energía que guardan los alimentos vivos sacándole provecho al máximo utilizando las ventajas que nos brinda la NCB y al mismo tiempo saber cómo ingerir los alimentos muertos de la forma más saludable evitando el menor daño posible a nuestro cuerpo.

Es muy importante saber el significado de la alimentación y aquí les dejo este pensamiento.

*\*\*Recuerde que cuando ingiere algún alimento estará produciendo en el cuerpo las siguientes reacciones:*

*Se llena de luz u oscuridad llenando su cuerpo de salud o enfermedades.*

*Su mente será positiva, alegre, activa o tendrá una mente cerrada, de apego, pesimista, amargada, sin sueños.*

*Tendrá una vida llena de bendiciones o un camino lleno de*

*complicaciones.*

*Su misión será un día bendecido lleno de retos y alegrías o un amargo continuo de pesar\*\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

Hemos de decidir que opción tomar, en nuestras manos está la decisión, yo ya decidí cuál prefiero ¿Y usted cuál prefiere?

Unos de los detalles más importantes y bellos sería, que nosotros mismos tuviéramos la oportunidad de cosechar nuestros propios alimentos, que tengamos nuestra propia huerta y que aplicáramos la llamada permacultura o agricultura orgánica 100%, a través del uso de abonos orgánicos obtenidos del método de la composta así como de la lombricultura, obteniendo alimentos sanos, libre de químicos, además de hacerlo con nuestras propias manos, trasmitiéndole nuestras energías y buenas oraciones que al ser consumidas estarían dotadas no solo de ricos y puros nutrientes sino también de nuestra propia energía potencializando nuestra vibración a un nivel superior, además de sentirnos satisfechos y felices por alimentar a nuestras familias y a nosotros mismos de un alimento superior en todos los niveles de energía y de luz.

Es hora de cambiar el sistema de alimentarnos y no permitir que otros se hagan cargo y responsables de nuestros alimentos, que al mismo tiempo sin darnos cuenta, les damos la oportunidad de dirigir nuestras vidas y la de nuestras familias, de alimentarnos como quieran ellos y no como queramos nosotros, por lo que si podemos producir nuestros propios alimentos, eso nos dará la oportunidad de pensar también diferente y tomar la luz que hace tiempo nos han negado y que nosotros hemos regalado, viviendo en una oscuridad energética total.

A continuación le explicaremos en cada capítulo un alimento vivo y para ello tomaremos en cuenta los principios de la NCB.

## **\*\*Consejos Prácticos en la Mesa\*\***



### **“Uso de la servilleta en la mesa.”**

Una de las piezas u objetos que necesitamos de forma imprescindible en la mesa ya sean de tipo formal o informal son las servilletas, pero que en la mayoría de las ocasiones le damos usos que no corresponden con la verdadera función de este utensilio de la mesa.

A continuación enumeraremos las funciones de la servilleta y mencionaremos algunos de los errores que debemos evitar al usarla a la hora de sentarnos a la mesa a comer.

-Recordar que los servilleteros para colocar las servilletas solo debemos usarla en la casa en el ámbito familiar o en ocasiones especiales como Navidad, San Valentín, etc., ya que generalmente se deben colocar solas en las ocasiones más formales.

-Primeramente debemos saber que la servilleta se debe colocar siempre a la izquierda, a la derecha del plato o incluso encima de este para protegerlo del polvo, etc. poniendo el bordado o anagrama bien visible pero nunca debe colocarse dentro de las copas o vasos.

-Además la mejor forma de colocar la servilleta es doblarla de forma triangular principalmente. Todos los bordados artísticos los debemos dejar para las ocasiones especiales de ámbito familiar.

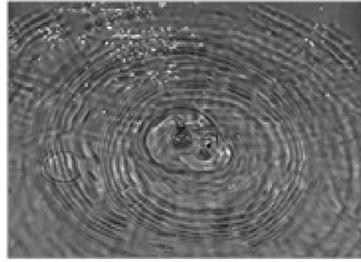
-Al tomar la servilleta de debe desdoblar suavemente, y se coloca sobre el regazo y nunca colocarse en el cuello como si fuera un babero, recuerde eso detalle es para los bebés.

-La servilleta se usa para limpiarse los labios antes y después de beber y si a la hora de comer salsas nos manchamos la cara y la boca pero nunca usarla como un pañuelo para secarnos el sudor, limpiar la copa, sonarnos la nariz, limpiarse los zapatos entre otros usos.

- En caso de levantarnos de la mesa o hacer alguna pausa, debemos dejar la servilleta arrugada de forma ligera en el lado derecho de la mesa y nunca dejarla doblada como si no la hubiéramos usado. También este detalle lo debemos tener en cuenta a la hora de dar por terminado nuestra comida.

## CAPITULO 5

### EL AGUA, LA LUZ DEL CUERPO



*\*\*Por las venas corre Luz\*\**

*“El organismo humano es el mejor ordenador del mundo donde toda célula se comunica a través de una pantalla de cristal líquido capturando y mandando hologramas que pueden ser codificados”.*

*Dra. Esther del Rio Serrano.*

*“Nuestro cuerpo está constituido por un 75% de agua y esta cualidad es la que nos permite tener un preciado tesoro que es el Agua Cristal Líquido, fuente de luz que alimenta toda la esencia de nuestro ser y es un puente de comunicación entre nuestro cuerpo y todo ser que nos rodea, y su presencia se refleja a través de los sentimientos de la luz como son el amor y la paz que nos identifica como seres de luz”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

## CAPITULO 5

*\*EL AGUA, LA LUZ DEL CUERPO.\**

5.1 Características generales del agua.

5.2 ¿Es importante consumirla, por qué?

5.3 Cómo y cuándo es el mejor momento.

5.4 Agua Cristal líquido, la luz que corre por nuestras venas, concepto, importancia en nuestro cuerpo y como obtenerla.

5.5 Relación entre el consumo de Agua y la presencia de Acidez y Enfermedades en nuestro organismo.

5.6 Agua y personalidad.

5.7 Consejos útiles al consumir el agua.

## “Características generales del agua”

¿Qué es el agua?

Conocemos por agua a la sustancia cuyas moléculas están compuestas por un átomo de oxígeno y dos átomos de hidrogeno, que entre sus propiedades se presenta normalmente en estado como un líquido aunque se puede hallarse en estado sólido en forma de hielo y en estado gaseoso en forma de vapor, que es incoloro o sin color, sin sabor o insípido, que es inodoro o que no tiene olor.

Es el componente más abundante de la tierra ya que se considera cubre el 71 % de su corteza, forma los océanos, ríos, se presenta en las lluvias y constituye una gran parte de todos los seres vivos de nuestro bello planeta. Existen dos tipos de agua comúnmente en la naturaleza un agua dulce que contiene menor concentración de sales disueltas presentes en ríos, a diferencia del agua de mar cuya concentración es muy elevada lo que le da su sabor salado característico. Es bueno comentar por ejemplo que el mar muerto tiene una concentración de sales del 300 % donde es imposible casi la vida en este tipo de condiciones. Es a través de un proceso llamado potabilización que el ser humano puede convertir el agua dulce en agua llamada potable apta para el consumo humano. Es importante destacar que la escases de agua en nuestro planeta en la causante de la muerte de más de 5 millones de personas sin contar animales y plantas que desaparecen por esta situación.

También existen otros tipos de agua que son las llamadas aguas minerales que tienen un valor terapéutico dado su concentración en minerales y que se comercializan envasadas en todo el mundo para el consumo humano.



## **¿Es importante consumirla, por qué?**

Realmente no le damos la importancia que merece el agua, por ejemplo, se dice que en condiciones normales nosotros perdemos a través de la respiración, la orina, las defecaciones, el sudor, cada día hasta dos litros de agua los cuales deben recuperarse de lo contrario sufriríamos lo que se conoce como deshidratación crónica que es la que nos produce la fatiga, el cansancio, dolores de cabeza, entre muchos otros malestares, los cuales de evitaríamos consumiendo la cantidad de agua necesaria la cual la tenemos a la mano e incluso la podríamos obtener de las frutas, jugos naturales, verduras, entre otros y que la mayoría de las veces no consumimos prefiriendo bebidas ácidas.

Otro ejemplo muy elocuente es nuestro cerebro el cual está compuesto por un 95%, los pulmones de un 90% y la sangre de un 82% es decir, cualquier disminución en el consumo de agua nos traerá como consecuencia alteraciones en estos órganos y sus funciones, como mareos, dolores de cabeza, varices, problemas respiratorios entre otros, llegando incluso a peligrar nuestra vida.

### **Importancia del agua como lubricante.**

Una de las funciones más importantes del agua es que la misma se comporta en nuestro cuerpo como un lubricante sobre todo en procesos tan importantes como la digestión a través de la saliva que ayuda a masticar, deglutir el alimento para su fácil transporte desde el esófago hacia el estómago. Otro ejemplo es la lubricación que produce el agua en las articulaciones y en los cartílagos, sin embargo cuando no consumimos suficiente agua, esta se va hacia otras partes del cuerpo más importantes

produciéndose la pérdida de cartílago y el aumento de la fricción de las articulaciones con los correspondientes alteraciones como la artritis que son la causa de dolor y pérdida de la movilidad entre otras consecuencias.

Otro de los órganos que más necesita al agua son los ojos, los cuales utilizan el mecanismo del parpadeo de 15 a 20 veces por minuto para tener el ojo bien lubricado y evitar daños oculares posteriores.

### **La importancia del agua como regulador de temperatura**

Una de las funciones más importantes del agua es regular la temperatura de nuestro cuerpo que se realiza en la piel a través del proceso de la sudoración, a la vez una persona con una sudoración excesiva es sinónimo de la presencia de un calor en extremo y por consecuencia debemos de evitar el consumo de alimentos ácidos o de una temperatura exterior superior que pueda traer consecuencias tanto a nivel de la piel como del sistema renal, vascular y cardiaco entre otros.

### **El agua elimina las toxinas del cuerpo:**

Siempre que vamos a realizar una limpieza en nuestra casa debemos de tener como elemento indispensable de limpieza mucha agua, de lo contrario la limpieza seria incompleta para no decir nula, pues bien en el organismo el agua cumple las mismas funciones de limpieza de todas las toxinas ya sea a través del sudor, de la orina así como de las heces fecales. Que al no contener la cantidad suficiente se producen los cuadros de estreñimientos, además un déficit en la cantidad de agua por ejemplo en los cuadros de deshidratación las toxinas y desechos se acumulan más tiempo en la sangre envenenando al hígado, a la sangre, a los riñones, creando cuadros de dolores de cabeza entre muchos otras alteraciones.

### **Importancia del agua como transporte de nutrientes:**

Como habíamos comentado tanto la sangre como los pulmones están constituidos en un 92% por agua, la cual es utilizada por ambos para realizar sus funciones por ejemplo:

La sangre disuelve en agua los nutrientes para que puedan pasar por los capilares y junto al oxígeno son transportados para nutrir las células de todo el organismo, a su vez el pulmón transporta el oxígeno, también es bueno mencionar que el intestino utiliza el agua para el intercambio de sustancias nutritivas que ocurre en las paredes del mismo provenientes

del proceso digestivo.

## **El agua como salud y bienestar**

¿Qué cantidad de agua se necesita ingerir diariamente?

Esta es una de las preguntas más comunes y frecuentes referentes al agua que siempre nos hacemos pero que debemos de tener en cuenta para evitar las consecuencias de la poca ingestión de este preciado líquido. Primero que nada debemos saber que la cantidad depende la actividad física que tengamos, del peso, del clima, pero un detalle a tener en cuenta es que el cuerpo necesita como mínimo 8 vasos de agua al día, sin contar jugos, té, que son líquidos simplemente, solo este buen hábito nos evitaría procesos tan dañinos como el cáncer de colon en un 45%, vejiga, próstata, Estomago, hasta en un 50% y en casos de dolencias de las articulaciones es el reflejo de la falta de agua y el aumento de la acidez y su consumo el mejor medicamento para reducir dicha acidez.

Recuerde: *“Él agua es el mejor apagador del fuego de su cuerpo, llamado acidez”*.

### **El agua: Un Alimento Bioenergético.**

Debemos de aceptar que el agua es un alimento bioenergético y que su consumo nos ayuda a nutrir a todo nuestro cuerpo de luz, de paz, amor y muchas bendiciones, que a través de sus moléculas de luz seremos capaces de evolucionar como seres humanos a un plano superior {Ver Capítulo de Alimentos Vivos]

También debemos de mencionar que una de las características fundamentales del agua y que es la menos conocida es la capacidad de “memoria” a través de la llamada Agua Cristal Líquido una molécula en forma de clatratos presente en el agua y que a continuación explicaremos y que representa una nueva forma de ver la importancia del agua en nuestro cuerpo y nuestras vidas dejándonos en claro la definición de que *\*somos seres de luz\**

### **Agua Cristal Líquido. Concepto, características. Importancia para nuestro cuerpo.**

Que el agua es una sustancia de propiedades únicas era ya evidente. Se trata del solvente uní-versal por excelencia, es decir, del medio en el que

se disuelven casi todas las sustancias teniendo lugar además en su seno innumerables reacciones químicas fundamentales para el metabolismo de todo ser vivo. También sabemos que se puede activar, energetizar, dinamizar, indumizar, oxigenar, ozonizar, mesmerizar, cromatizar, solarizar, sonorizar, ionizar, imantar, polarizar, magnetizar...

La Dra. Esther del Río Bioquímica para honor nuestra Mexicana, sostuvo hace tiempo (1968), que el agua tiene “memoria”, pero los científicos lo rechazaron sencillamente porque no lo entendían, porque no podían explicarlo con sus conocimientos.

Linus Pauling, dos veces Premio Nobel, formuló en la década de los 50 la teoría de que las moléculas de agua podían presentarse unidas formando dodeicosaedros de caras hexagonales y pentagonales a las que llamó clatratos.

Y fue a raíz de esa propuesta de la que arrancó, la bioquímica Dra. Esther del Río, para desarrollar su trabajo y constatar que la naturaleza de tales moléculas es el cristal líquido. Y que es el agua lo que permite la conexión electromagnética y fotónica de todo el cuerpo. En otras palabras, ha descubierto cómo circula la energía vital del organismo de la que han hablado siempre las culturas orientales dando así soporte científico a las terapias energéticas; entre ellas a la Homeopatía y a la Acupuntura.

Los descubrimientos del investigador japonés Masaru Emoto demuestran que una simple frase, emoción o pensamiento puede cambiar la estructura del agua. Afirmación avalada por miles de microfotografías electrónicas. Es más, constató algo sorprendente: cuando el agua se mezcla con la esencia de una flor la estructura de los cristales que se obtienen de esa infusión al congelarla es similar a la de esa flor.

Es decir, que el agua “capta” la imagen de la flor con cuya esencia ha entrado en contacto. ¿Comprende usted lo que tal cosa implica? Si los cristales líquidos del agua orgánica tienen las propiedades de movimiento de un líquido y la óptica de un cristal sólido, ¿cómo extrañarnos que pueda servir como unidad de almacenamiento de memoria?

De hecho esas propiedades explican que el organismo puede codificar y recodificar información en millonésimas de segundo. No olvidemos que las propiedades de los cristales líquidos han sido la base de los inventos

más importantes de los últimos tiempos.

## ¿Qué es el Agua Cristal?

**AGUA CRISTAL LÍQUIDO:** “El Secreto de la Longevidad”. Durante muchos años científicos se han esforzado en descifrar la incógnita de la longevidad, por lo que han acudido a lugares como “Hunza situado en lo alto de las montañas del Norte de la India”; en las laderas de Hindú Kush, lugar que dio origen a la leyenda de “Shangrila; en Perú y Ecuador”.

En nuestro país después de muchos años de investigación, la Dra. Esther del Río (Científica Mexicana) y un grupo de colaboradores encontraron que el agua que contiene nuestro organismo y conserva nuestro cuerpo tiene una estructura molecular similar a las de las aguas de Hunza. Es decir, es también AGUA CRISTAL LÍQUIDO en forma de clatratos también llamada Agua Vitae por diferenciarla de la que se encuentra en la naturaleza.

Actualmente la Dra. Esther del Río y su grupo de colaboradores está produciendo este tipo de agua en el laboratorio a través de aparatos de alta precisión que convierten el Agua Normal en Agua Cristal Líquido que es un estado coloidal o mesomòrfico; este estado es resultado de una de las propiedades de las moléculas del agua, por su elevado momento de dipolo, lo cual hace que ésta pueda formar Cadenas: así como formas geométricas en el caso de los “clatratos”, que son dodecosaedros con caras hexagonales y pentagonales (37 moléculas de agua).

¿Qué importancia tiene este tipo de agua para el organismo?

Con este tipo de agua estamos dando el aporte electrolítico a los tejidos con lo cual se mejora el funcionamiento de los órganos, se rehidratan las células y reorganiza el tejido colágeno dando excelentes resultados en casos de Artritis Reumatoide, Litiasis Renal, Uretral y Vesicular, ayuda a regular la Presión Arterial y en algunas ocasiones logra corregir la Colitis y la Gastritis Crónica.

“Es en su mayor parte cristal líquido en forma de clatratos {H<sup>2</sup>O<sup>37</sup>}, es decir, un estado intermedio de la materia (mesomòrfico), estable y que por ser cristal líquido conserva las propiedades de los líquidos más las propiedades de los cristales ópticos” y eso la convierte en un medio “capaz de almacenar memoria”

Gracias a sus propiedades, el desarrollo de la informática actual nos ha llevado a los ordenadores y a los láser, a las pantallas de plasma y a los móviles, a los satélites artificiales y a las naves espaciales, a los telescopios y a los microscopios electrónicos así como a toda la informática capaz de registrar, guardar, ordenar datos, codificar programas, etc.

Esto es.... que nuestro cuerpo está formado por átomos (átomos de hígado, de páncreas, de corazón de estómago, de piel etc.) que guardan una memoria eléctrica (-100 milivats) para una célula sana (-12 milivats) para una célula en mitosis o muerte y (menos de 10milivats para una célula enferma o cancerosa)el agua cristal líquido retorna un estado ideal al cuerpo permitiendo el flujo electromagnético entre las células y entre los órganos y el cerebro al mantener un entorno adecuado las células retoman su estado saludable regenerando las condiciones celulares a su estado original.

### ¿Comprender esto que cosa nos implica?

Si los cristales líquidos del agua orgánica tienen las propiedades de movimiento de un líquido y la óptica de un cristal sólido, ¿cómo extrañarnos de que pueda servir como unidad de almacenamiento de memoria? De hecho esas propiedades explican que el organismo pueda codificar y recodificar información en millonésimas de segundo.

No olvidemos que las propiedades de los cristales líquidos han sido la base de los inventos más importantes de los últimos tiempos.

Por eso la Dra. Esther del Río llega al extremo de afirmar que los seres humanos somos en realidad,

*“El mejor ordenador del mundo donde toda célula se comunica a través de una pantalla de cristal líquido capturando y mandando hologramas que pueden ser codificados”.*

Quiero agregar a este tema un elemento muy importante y es la enumeración de los alimentos que contienen agua Cristal Líquido ya expuestos anteriormente y son los siguientes:

1. Las frutas
2. Las semillas, granos.

3. Las verduras, hortalizas, plantas verdes comestibles y plantas medicinales, hongos y setas comestibles.



4. El huevo
5. La miel de abeja y demás componentes de la colmena.

Todos estos alimentos son fuente de Agua Cristal Líquido que en conjunto con el agua son la posibilidad de mantener lo más limpia y estable la luz de nuestro cuerpo, evitando enfermedades y llevando nuestra energía a un nivel de evolución superior.

## **Relación entre el consumo de Agua y la presencia de Acidez y Enfermedades en nuestro organismo**

Después de haber conocido nuevos detalles relacionados a la composición del agua nos damos cuenta del daño que le estamos haciendo a nuestro cuerpo y a nuestra esencia en todos los aspectos tanto en lo físico, emocional como espiritual cuando no ingerimos el agua necesaria y es que el agua es el mejor remedio o medicamento para cada síntoma o malestar por ejemplo:

**Acidez digestiva o agruras:** Es el aumento de la acidez estomacal debido a la presencia de alimentos fermentados en el estómago, generalmente se utiliza antiácidos que mejoran de forma momentánea y no beben agua, recuerden “quien apaga el fuego es el agua”, tan solo el hacerlo ayudará a mejorar los síntomas.

**Dolor en cualquier parte del cuerpo:** Es sinónimo de acidez o falta de agua es decir el cuerpo utiliza un lenguaje siendo el dolor una forma de comunicarse y en relación a la parte adolorida será el órgano afectado {este será tema del tercer libro la topografía del cuerpo y las

enfermedades}, es decir siempre que sienta un dolor procure ingerir agua con medida por supuesto y sentirá los resultados.

Migraña: Uno de las enfermedades que más molestias produce sin embargo es de las fáciles de diagnosticar por la topografía cerebral y que es consecuencia de una acidez o alteración en un órgano determinado por falta de hidratación es decir necesita AGUA.

Insomnio: ¿Sabía usted que el ingerir un vaso de agua antes de acostarse es uno de los relajantes más efectivos que existen? Pues bien ahí tiene en sus manos unos de los remedios más eficaces para este tipo de alteraciones causa de muchas enfermedades debido a no dormir las horas necesarias.

Infecciones urinarias: Son una de las consecuencias más frecuentes de la no ingestión de agua y que produce una concentración de la orina provocando la producción de un caldo de cultivo, condiciones idóneas para la proliferación de bacterias y agentes patógenos por excelencia.

Litiasis Renal: Se debe a la concentración de la orina como consecuencia de la poca ingestión de agua y que está asociado a la gran ingestión de lácteos, harinas, quesos, embutidos, refrescos enlatados, carnes rojas, lo que posibilita la formación de cálculos que dañan al riñón, creando un malestar para el paciente siendo el cólico nefrítico uno de los dolores más agobiantes que puede sufrir un ser humano y cuyo proceso de curación a veces es demasiado engorroso.

Infecciones respiratorias y asma: Este es un cuadro dado la resequeidad del árbol respiratorio debido a la poca ingestión de agua y que trae como consecuencia la formación de flema, tos, cuadros de faringitis, laringitis, bronquitis, incluso neumonía asociado al aumento de la ingestión de bebidas frías, gaseosas, harinas, lácteos que son los causantes de las flemas por la acidez que producen, recuerden que el agua es oxígeno también y que el pulmón la necesita para realizar sus funciones vitales.

Trastornos circulatorios: Normalmente la sangre pesa como el agua y presenta una temperatura adecuada pero al aumentar la acidez de la misma por la no ingestión adecuada de agua y no producirse la purificación sanguínea por parte del hígado, la sangre será viscosa y caliente produciendo la dilatación de los capilares y vasos sanguíneos provocando la formación de várices, micro várices, trombosis venosa,

formación de coágulos y trombos, además de síntomas como dolores, calambres, cansancio en miembros inferiores así como la presencia de infecciones por la disminución del oxígeno a nivel celular y capilar en esa parte del cuerpo.

Estreñimiento o Constipación: Quien no ha tenido un malestar como este que es causante de consecuencias tan incómodas como las hemorroides, fisuras, fistulas entre otros y saben que es debido a la poca ingestión de agua, frutas, verduras o alimentos que contengan agua unido a la alta ingestión de alimentos ácidos, este problema tiene la solución más fácil, “ingiera agua suficiente y ponga fin a esta tortura”, además de disminuir los alimentos ácidos.

Stress o Ansiedad: Una de las formas más fáciles de relajación es simplemente la ingestión de un vaso de agua así de fácil, este acto tan singular producirá en el organismo cambios emocionales al momento, recuerde que el agua es un transportador de la luz y la energía positiva.

Y tendríamos miles de ejemplos para demostrar que todo síntoma, alteración o enfermedad en nuestro organismo tiene como causa primaria la disminución del agua en nuestro organismo {recuerde al disminuir el agua disminuye el agua cristal líquido disminuyendo la luz del cuerpo y su vitalidad} y como consecuencia la disminución de toda la capacidad inmunológica.

## **Agua, Emociones y Personalidad**

El agua como ya habíamos explicado contiene Agua Cristal Líquido que es un medio de comunicación dentro de nuestro cuerpo entre todas las células así como entre nuestro ser y todo ser energético que nos rodea, pues bien esa es la razón de nuestros cambios emocionales y la presencia de trastornos en nuestra personalidad por ejemplo:

Cuando estamos enojados y no sabemos la causa de nuestro malestar y sentimos que cualquier chispa es capaz de hacernos explotar, es hora de detenernos y beber mucha agua, dado que es síntoma de tener la acidez muy alta y poca cantidad de agua lo que conlleva a la elevación de la energía roja o yang del cuerpo { mal humor } debido a que nuestra sangre está muy concentrada de desperdicios aumentando la suciedad de nuestro hígado, el cuál es un órgano Yang que está relacionado según la Medicina Tradicional Asiática con las emociones de calor, enojo, violencia, ego,

avaricia, acrecentando estas emociones y conllevando al descontrol emocional con sus respectivas consecuencias.

Si no tomamos agua suficientemente le traerá consecuencias de funcionamiento de los pulmones disminuyendo la energía vital qi, afectándose la esfera afectiva de la autoestima provocando depresión, tristeza, pérdida de la luz de la vida.

Así mismo llevará a que los riñones que son los órganos que controlan la energía vital, la fertilidad y el miedo y que son al mismo tiempo el filtro de la sangre de nuestro cuerpo, sean dañados por la falta de agua provocando pérdida de la vitalidad orgánica así mismo es la causa de la infertilidad y las disfunciones sexuales que muchas veces sufren muchas parejas que al realizarse los estudios no encuentran la causa de este proceso, así como abortos, malformaciones congénitas entre otras alteraciones. También produce trastornos como el aumento de las emociones de miedo, desconfianza, rechazo hacia sí mismo y hacia los demás, de acentuar estas dañinas emociones que tanto mal hacen a nuestro ser.

## **Consejos útiles al consumir el agua**

### **• Consumir preferentemente de acuerdo a las necesidades.**

Se debe consumir la cantidad de agua según nuestras necesidades por ejemplo: Un deportista consumirá más agua que una persona que no realiza deportes, también la temperatura, el clima, la altura, una persona debe consumir según su peso como mínimo un litro y medio de agua por cada 50 kg de peso en condiciones normales por día, también recuerde de no cometer el error de muchas personas de cuantificar los jugos, refrescos, té, café, cervezas y otros líquidos como si fueran parte del agua, estos son líquidos no agua pura.

### **• Tener cuidado el uso de la sal.**

Recuerden que la ingestión de agua se convierte en un cuchillo de doble filo ya que si consumimos alimentos salados en demasía esto traerá como consecuencia la ingestión de grandes cantidades de agua pero en el organismo esta sal provocará un fenómeno que producirá la retención del agua por la célula creando el encharcamiento y retención de líquido en el organismo, lo que conllevará a edemas, trastornos renales,

cardiovasculares y circulatorios con sus respectivas consecuencias

- No ingerir agua fría con los alimentos.

Esta es una costumbre tan general como tan dañina.

Imagínese que usted prepara su comida, un caldo o la carne como usted guste y la guarde en el refrigerador, vaya al otro día y verá cómo está la capa de grasa de la comida acentuada en la superficie del alimento. Al ver esto ¿usted sería capaz de ingerir la comida en estas condiciones?, seguro que no, tendría miedo de lo que le pasase si lo hace, pues bien esto es lo que sucede cuando en las comidas ingerimos el agua fría con los alimentos y es una de las principales causas de obesidad, colesterol alto, trastornos cardiovasculares, hipertensión, diabetes, gastritis, úlceras gastroduodenales y colitis entre muchas más dado que el estómago no es capaz de digerir esa grasa que se pega a las paredes del estómago y es la causa de tantos desórdenes.

- Ser el primer y el último alimento del día.

Así es que el agua sea nuestra bendición al levantarnos y al acostarnos, transmitiendo y llenando a nuestro cuerpo con una energía de luz además de servir como mecanismo para evitar la acidez.

- Que constituya un medio de purificación física, mental y espiritual

Ya sabemos que a través del Agua Cristal Líquido se realiza la comunicación entre todas nuestras células y el mundo energético que nos rodea así que podemos definir que este fenómeno es un espejo de todo lo que pensamos, sentimos, deseamos, soñamos, de nuestras acciones en la vida diaria y que transmitimos al universo y al mismo tiempo somos eco de todos los cambios que ocurren en el mismo, es por eso que muchas veces nos sentimos “raros” energéticamente como consecuencia de los mismos cambios que en ese preciso momento están ocurriendo a nivel cósmico, también debemos de saber que el nivel del Agua Cristal Líquido influye en el nivel de la energía de luz que poseemos y de esa manera se manifestará nuestra esencia en campos tan sublimes como la fe, la esperanza, el amor, recuerde siempre que cuando está tomándose un vaso de agua es el mejor momento para pedir un consejo, hacer una oración o petición al mismísimo dios, o cuando estamos bañándonos esa agua no solo está limpiando nuestro cuerpo sino también está purificando nuestra energía otro buen momento para orar o hacer peticiones, al mismo tiempo

le aconsejo cuidado con lo que usted piensa en estos dos momentos ya que el agua trasmite lo que usted piensa y lo envía al universo. Así mismo nuestro nivel de conexión con la energía universal estará avalado con nuestra luz interior, por eso le aconsejo *“Nunca busques fuera de tu cuerpo la luz que brilla dentro de ti”*, es decir si queremos estar conectados y vivir en sintonía a esa frecuencia que nos llevará a lograr nuestros sueños y cumplir nuestra misión en esta vida, debemos de mantener lo más limpia y estable nuestra luz interior que es el Agua Cristal Líquido, consumiendo alimentos vivos como las frutas, las verduras, plantas verdes, la miel de abeja, el huevo y las semillas que la contienen y usando como método de alimentación a la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, eso sería un buen recurso para lograrlo de veras que sí.

## Consejos Prácticos en la Mesa



### **“Temas de conversación a evitar en la mesa”**

Este es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta cuando estamos reunidos en torno a una mesa para una comida familiar, de amigos, incluso de pareja ya que puede conllevar a perder el encanto de la reunión a fin que es el compartir los alimentos de una forma amena, alegre y sobre todo en paz, sin embargo existen temas que para evitar que este encanto se rompa es mejor evitarlos y a continuación haremos referencia.

### **Entre los temas que deberían evitarse están:**

*-Política:* Es un tema tan controversial que es mejor no tocarlo en momentos donde la paz debe reinar por encima de criterios políticos, se dice que dos políticos nunca se pondrán de acuerdo así que mejor no intentarlo en este bello momento.

*-Religión:* Otro tema a evitar por los muchos de seguidores como detractores que tiene y que siempre es objeto de mucha discrepancia.

*-Enfermedades:* Debemos evitar los comentarios sobre malestares y dolores en un momento tan mágico como la mesa, recuerde que lo que usted piense y hable en ese momento será lo que usted alimente con la energía de los alimentos al consumirlos.

*-Deportes:* Es raro que a todos nos guste el mismo deporte o el mismo equipo ya sea de béisbol, de basquetbol o del tan afamado fútbol, lo que traería molestias, disgustos, enojos, incluso malestar y aburrimiento para aquellos desconocedores del tema de los deportes.

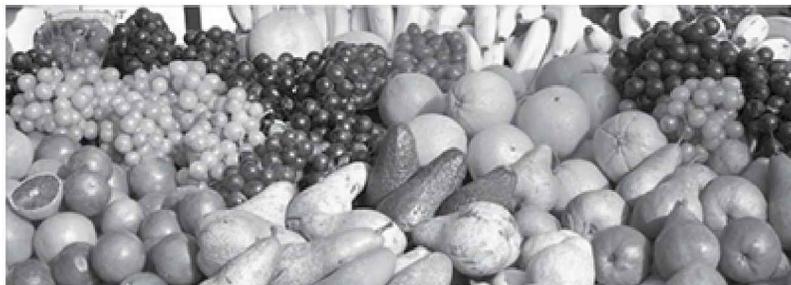
*-Hablar de otras personas:* Es molesto escuchar criterios sobre otra persona que no está presente en la mesa sin saber incluso si alguno de los presentes es amigo o familiar de esta persona, lo que podría traer como consecuencia disgustos y riñas que estropearían tan especial momento.

*-Lenguaje obsceno:* Es necesario tener en cuenta el lenguaje agradable, respetuoso y ameno a la hora de hacer chistes, cuentos que más que hacer reír nos darían una mala imagen de educación formal de nuestra persona.

*-Hablar de status social y posición en la empresa:* Es hora de saber que a la hora de comer todos los que estamos sentados en la mesa venimos a comer y no a escuchar discursos de ego y arrogancia, creyéndose ser el centro del comestible.

## CAPITULO 6

# LAS FRUTAS, LA ESENCIA DE LA ENERGIA POSITIVA



*“Si queremos tocar el cielo con las manos, sentir la caricia de los ángeles, oler el perfume del cielo y ver la luz de las estrellas, solo tenemos que consumir todo el tiempo la energía de las frutas”*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

*“Las frutas son el alimento que necesitamos para sentir, vibrar y conectarnos con la luz”.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

# CAPITULO 6

## **\*\*LAS FRUTAS: LA ESENCIA DE LA ENERGIA POSITIVA\*\***

6.1 Principios Generales de las frutas

6.2 Clasificación de las frutas según su PH y tiempo de digestión.

6.3 El mejor momento de consumir las frutas.

6.4 ¿Se pueden combinar las frutas?

6.5 Horarios de consumo de las frutas según su PH. Ley de las 6.

6.6 Las frutas y su influencia en nuestra energía.

¿Positiva o negativa?

6.7 Consejos útiles al consumir las frutas.

## **Principios Generales de las frutas. Concepto**

Este es un capítulo muy interesante que nos enseñará la importancia de como consumir las frutas, de saber cómo prepararlas, si es posible combinarlas y con qué ingredientes, el tiempo de digestión así como la ley de las 6, una ley muy importante a tener en cuenta, su influencia en nuestra vida y nuestra energía y la importancia de ingerirlas como alimento vivo dado que contienen Agua Cristal Líquido, elemento tan vital para la luz de nuestro cuerpo, además de las leyes de oro de las frutas y algunas interrogantes sobre tan hermosos seres de luz y amor como lo son las frutas, la llamada esencia de la energía positiva.

¿Qué es una fruta?

Según la nutrición convencional se denomina fruta a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que, por su sabor generalmente dulce-acidulado, por su aroma intenso y agradable, y por sus propiedades nutritivas, suelen utilizarse mayormente como postre, ya sea en estado fresco una vez alcanzada la madurez organoléptica, o luego de ser sometidos a cocción.

Para la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética una fruta nace de un ser vivo que son las plantas y se considera un alimento vivo dado que posee el don de tener en su interior Agua Cristal Líquido, que transmite la energía positiva, es fácil de digerir, que aporta gran cantidad de agua y vitaminas al cuerpo, y es uno de los alimentos que más luz le proporciona a nuestro cuerpo y que debe ingerirse siguiendo los principios de la NCB para su mejor digestión y obtención de lo mejor de ellas.

Empezaremos conociendo la clasificación bioenergética de las frutas según su Ph y su tiempo de digestión por lo que es posible que esta clasificación esté en desacuerdo con otras ya conocidas que se basan en otros aspectos a tener en cuenta, recuerden que no aplicamos pirámides nutricionales ya que como explicaremos más adelante el hecho de comer fruta solamente no basta para estar sanos, hay que saber las leyes que la rigen de lo contrario cometeríamos un sensible error que nos conllevaría a la fermentación de las frutas, proceso que traería como consecuencia la acidez y evitarla es el principal objetivo de la Nutrición Cronobiológica y

Bioenergética.

Quiero aclarar que existen más de 150 variedades de frutas e incluso a muchas hortalizas y semillas se incluyen como frutas en algunas clasificaciones aunque respetaremos esos criterios, seguiremos los nuestros propios.

También es bueno aclarar que como explicamos en el capítulo de la acidez, hay frutas que pueden ser ácidas y producir un efecto alcalino en el organismo por lo que es bueno tener este detalle para evitar errores de interpretación de la clasificación.

**Ejemplos de frutas en general tenemos:** Albaricoque, Acerola Ananá, Caquis, Chirimoyas, Cerezas, Ciruela, Coco, Cocotero, Dátiles, Frambuesa, Fresas, Frutas del bosque, Fruta de la Pasión, Granadas, Grosellas, Guanábana, Chirimoya brasileña, Higos, Higo Chumbo, Jabuticaba, Jacú, Kiwis, Limas, Limón, Mandarinas, Mango, Manzana, Maracuyá, Melocotón, Melón, Mamón o Mamoncillo, Mamey, Membrillo, Naranja, Noni, Níspero, Oliva, Papaya, Pera, Piña, Plátano, Pomelo, Sandía, Uva, Tuna, Tamarindo, Los lichis.

Entre muchas más a llegar a más de 150 conocidas, es bueno aclarar que muchas frutas tienen nombres diversos e incluso tuve la dicha de conocer muchas frutas en mi estancia de más de 3 años en el río Amazonas que nunca había visto y que son endémicas de esa zona, así que todavía falta mucho por conocer exactamente todas las frutas de nuestro bello planeta

A continuación les ofrecemos:

Clasificación Bioenergética de las frutas según su PH y tiempo de digestión.

**Dulces:** Manzana, Mamey, Mango, Melón, Sandía, Papaya, Pera, Coco.

**Semidulces:** Guanábana, Chirimoya, Tuna.

**Ácidas:** Cítricos {excepto el limón}, Ciruela, Piña, Uvas, Fresas, Kiwi, Cerezas, Guayabas.

**Semiácidas:** Plátano, Lima, Marañón, Melocotón

**Neutras:** Limón

Quiero aclarar que esta clasificación se basa en principios bioenergéticos y de Ph de cada fruta y que no está relacionada a otras clasificaciones.

## **\*\*Reglas de oro de las frutas\*\***

Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta a la hora de consumir las frutas ya que pensamos que el solo hecho de consumirlas ya es sinónimo de buena alimentación y nutrición y estamos muy equivocados, en mi consulta me encuentro con pacientes que en la primera cita al preguntar si se nutre bien me contesta afirmativo ya que consumen grandes cantidades de frutas mezcladas y licuados con leche de vaca, frutas acidas de noche y así sucesivamente siendo un gravísimo error que produce el aumento de la acidez del cuerpo.

¿Sabía usted que las frutas al fermentarse constituyen uno de los alimentos que más aumenta la acidez?

¡Pero hay algo más complejo todavía!

¿Sabía usted que una fruta fermentada que aumente la acidez puede llevar indirectamente al aumento de los niveles del colesterol?

¿Usted que padece de Diabetes y tiene miedo consumir frutas porque le dijeron que estas le aumentaban la azúcar de su cuerpo, cree que es cierto?

Estas y muchas preguntas más estarán aclaradas después de conocer, “Las Leyes de Oro de las Frutas” conociendo en este mundo fascinante y desconocido principios que nunca nos han sido revelados.

### **\*\*Reglas de Oro de las Frutas\*\***

- Ingerir siempre las frutas con el estómago vacío, nunca ser ingeridas como postre.
- Nunca mezclar las frutas es decir consumir un solo tipo de fruta.
- No mezclarlas con otros alimentos
- Conocer y respetar las frutas que pueden ser ingeridas después de las 6 pm {mango, mamey, melón, manzana, pera y papaya.
- No añadirles sal, limón o chile.
- No licuar las frutas con leche de vaca.

- Cortarlas y prepararlas correctamente.
- Ingerir al momento de ser picadas.
- No hervir las frutas.
- No guardarlas en el refrigerador después de ser cortadas.
- Conocer las frutas que pueden estar contraindicadas en algunas patologías.

A continuación explicaremos cada una de ellas.

\*Ingerir siempre las frutas con el estómago vacío, nunca ser ingeridas como postre\*.

Las frutas han de ser ingeridas de primero con el estómago vacío ya que estas por su gran cantidad de agua tienen la condición de que son digeridas y absorbidas en el duodeno no en el estómago ya que la trituración debe hacerse completamente en la boca, lo que conlleva a que si nos comemos las frutas como postre después de las comidas y por estar el estómago ocupado en la digestión de otros alimentos, las frutas no podrán seguir camino al duodeno siendo el inicio del proceso de fermentación de las mismas por la gran cantidad de azúcares que contienen y con la presencia de ácidos gástricos lo que llevará a la formación de alcohol {recuerde de donde provienen los vinos y demás bebidas alcohólicas}, el cuál producirá flema y la flema como consecuencia acidez y así sucesivamente lo que conllevará a que el hígado como “mecanismo de defensa” aumente los niveles de colesterol en sangre para reducir la acidez. ¡Es asombroso! Pues bien se ha demostrado por estudios bioquímicos que es el hígado quien produce el colesterol para reducir el nivel de acidez en el cuerpo por lo tanto “si usted tiene el colesterol alto es sinónimo que tiene la acidez alta también y si quiere bajar el colesterol preocúpese de bajar la acidez y el colesterol bajará solo así de fácil, recuerde: el colesterol es un mecanismo de defensa pero sube en demasía cuando aparecen niveles de acidez altos en el cuerpo lo que trae consecuencias ya conocidas, dándonos cuenta que una fruta fermentada si puede subir el colesterol indirectamente aun cuando esta no contenga grasa, solo necesitamos subir la acidez y el colesterol subirá como consecuencia.

¿Por qué consumimos postres, frutas o alimentos dulces después de los alimentos?

Un detalle a señalar es que normalmente deseamos algo dulce después de las comidas y muchas personas recurren a las frutas, caramelos, chocolates, dulces o postres caseros, pues bien la respuesta estriba en que en una buena nutrición el organismo espera y necesita un conjunto de nutrimentos como aminoácidos o las proteínas, vitaminas, carbohidratos y azúcares pero normalmente no consumimos alimentos dulces en las comidas y al final el cuerpo se queda esperando lo que falta “los azúcares” aun cuando si usted no los ingiere por un mecanismo conocido en bioquímica llamado ciclo de Krebs es capaz de producirla, nuestro paladar necesita sentir algo dulce ya sea por carencia orgánica o por hábito mental y si tiene una vida muy estresada sus emociones de aprehensión se lo exigirán, pues bien el solo hecho de consumir una fruta antes de los alimentos hará que ese antojo o necesidad no ocurra, así de fácil, lo que evitará todas las consecuencias que produce el comer frutas o alimentos dulces después de las comidas tales como subir las cifras de acidez, colesterol, glicemia, aumento de peso etc.

\*Nunca mezclar las frutas es decir consumir un solo tipo de fruta.\*

Muchas veces vamos a restaurantes o comidas familiares, bodas, etc. y vemos los famosos cocteles de frutas y las bandejas llenas de combinaciones de frutas juntas, también muchas personas piensan que por servirse e ingerir la mayor cantidad de frutas juntas el nivel de salud y energía va a ser superior y estamos plétóricos de orgullo por tan maravilloso plato pues bien es uno de los más grandes errores que podemos cometer y que más daño produce al organismo, a estos comensales yo les llamo alcohólicos frutales por altísimo nivel de alcohol que producen en su cuerpo porque es bueno saber que son las mismas consecuencias para el cuerpo y para el hígado el alcohol que ingieres que el que produce tu forma de comer, es más yo considero más dañino el que produces con tu mala forma de comer porque ese lo produces todo el tiempo “inconscientemente”, cuantos pacientes sobre todo mujeres vemos en consulta con trastornos hepáticos que no ingieren una gota de alcohol y sin embargo la forma en que comen las frutas{ aunque también las harinas, los dulces, las carnes, el chocolate producen alcohol}, es la causa de sus alteraciones hepáticas incluso de lesiones irreversibles tristemente para ellas y su familia.

¿Ahora bien como se han de comer las frutas?

Las frutas nunca se han de mezclar unas con otras. Lo ideal es una sola fruta a la hora de comerlas en el plato no importan la cantidad lo importante es que sea de un solo tipo ya sea mango, papaya, melón, en el momento de consumirlas y en el día puede comer las veces que quiera y puede ser mango a las 7 am, uva a las 11 am, fresa a las 2 pm o papaya a las 9 de la noche en la cena pero repito siempre como condición una sola a la vez ya que la unión de más de una fruta conlleva a la fermentación de las mismas debido a que cada una presenta un Ph diferente aun cuando se consideren del mismo grupo dulces o ácidas también entre ellas existen diferencias que llevan a la fermentación, de ahí al proceso de formación de alcohol-flema-acidez-enfermedades ya anteriormente comentado, además es muy importante saber que en los famosos cócteles de frutas el agregar alcohol a las mismas hace una combustión de mezclas de alcoholes frutales más el que agrega que constituye uno de los venenos más letales para su hígado y para su cerebro, recuerde tenerlo en cuenta.

*“Recuerde que en la vida no existen cosas buenas ni malas, sino cosas buenas y diferentes” Dr. Iván Chile Martínez*

Es la forma en que hagamos las cosas lo que diferencia los resultados y lo que para unos es un encanto del cielo para otros es la tortura.

Así que de ahora en adelante si quiere nutrirse y nutrir a su familia haga una fuente pero de una sola fruta y vera los resultados.

“No mezclarlas con otros alimentos”

Una de las preguntas más frecuentes en la consulta que les hago a mis pacientes es ¿Qué cena en la noche?, la mayoría me responde que le gustan las ensaladas cargadas de todo tipo de verduras, semillas, carnes, quesos y \*frutas\*, pues bien ahí está el primer error de esta ensalada y que no podemos cometer, recuérdelo siempre, “Las frutas se comen solas y no se mezclan en las ensaladas ya que se fermentan al combinarse no solo con otras frutas como ya explicamos sino también con verduras, carnes, hortalizas, quesos, etc., también su concentración de azúcar fermenta su ensalada produciendo gran cantidad de gases, incomodidad al dormir dado el proceso ya conocido de la fermentación con sus consecuencias posteriores.

## **Recomendaciones**

En el capítulo de las verduras y hortalizas hablaremos como preparar una buena ensalada.

## **“Ley de las 6, concepto y principios.”**

En reiteradas ocasiones me he referido como en la noche muchos de nosotros optamos por simplemente cenar \*solo fruta\*, y para muchos es lo más conveniente pero eso nos da la medida de saber si todo está bien, ¿Acaso todas las frutas se pueden consumir en la noche?

Pues esta nueva premisa que pongo en sus manos es la respuesta que necesitamos para cumplir con ese deseo de cenar fruta y cenar sano sin miedo a enfermarnos.

He llamado con este nombre “Ley de las 6” a la forma de conocer a las 6 frutas que pueden ser ingeridas después de las 6 pm y hasta las 6 de la mañana las cuáles también se les conoce como las frutas M y P aunque no quiere decir que son todas las que empiezan con esas letras, si nos permite reconocerlas de esa manera y son las siguientes:

1. Mango.
2. Manzana.
3. Mamey.
4. Melón.
5. Papaya.
6. Pera.

Ahora bien, ¿Que las hace especiales para estar en este selecto grupo?

A continuación les daremos las características de estas frutas que la hacen merecedoras de esta condición.

- Son frutas dulces.
- Son frutas alcalinas que ayudan a disminuir la acidez del cuerpo.
- Son fáciles de digerir, dado su nivel de pulpa sin semillas.
- Su tiempo de digestión es solo de 45 minutos a una hora, muy importante detalle a tener en cuenta en la noche {ya se explicará en el capítulo de la Crononutrición.}
- Son frutas que producen relajación al cuerpo.

- Contienen enzimas y componentes que ayudan al sueño y al descanso.
- Son las frutas que Bioenergéticamente más luz dan al cuerpo en la noche.

Algo muy importante de estos principios es que se cumplen no solo cuando consuma estas frutas sino también incluye a los jugos de estas frutas, gelatinas naturales así como aquellos que consuman yogurt de sabor deben de tener presente que deben ser de acuerdo a estas frutas aunque lo ideal es comerse la fruta natural, es bueno también sugerir la mejor forma de ingerirla en otros tipos de alimentos comunes en nuestros días para evitar el menor daño posible a nuestro cuerpo evitando la acidez.

“No añadirles sal, limón o chile”.

En muchas ocasiones cuando paseo por nuestra ciudad me encuentro con personas que venden en carritos recipientes de frutas picadas {eso me alegra aunque es triste reconocer que por cada carrito de fruta hay 20 de otros alimentos} y que le aplican valga la redundancia los ingredientes que no se deben añadirse a la fruta que son chile, sal y limón entre otros, además de combinar las frutas lo que conlleva a que se produzca el resultado esperado “la fermentación de la fruta”, por supuesto ellos no conocen las leyes de las frutas, también es bueno reconocer que son las personas quienes les piden las frutas de esa manera y les he comentado al comprarle un vaso con un solo tipo de fruta{ en lo particular me gustan todas pero mi predilecto es el mango} y que no le añada ningún aditivo, se quedan perplejos y me comentan admirados cómo es posible comerse la fruta sola, que no sabe a nada, pues yo les digo que sabe a la fruta.

Sueño con el día que sepamos todos estos detalles y que cada vendedor de alimentos sea un maestro del arte de la nutrición, de veras que sí.

Este libro es parte de mi contribución para hacer realidad este sueño.

Este es un aspecto a tener en cuenta y es saber que podemos añadirle a las frutas sin que estas pierdan sus propiedades y no se acidifiquen, aunque soy del criterio que la mejor opción es comerse la fruta natural sin agregarle nada más, existen otros alimentos que si podemos combinar con las frutas y que deben ajustarse a los siguientes principios:

Deben ser alimentos vivos tales como:

- Miel de abeja que se le puede aplicar encima de la fruta picada de preferencia que sea fruta dulces {las 6 frutas de la noche}.
- Las semillas como la almendra, nueces, girasol, amaranto, polen de abeja, cacahuete o maní, granolas, pero con la condiciones que siempre debe ser una sola la elección ya que muchas veces se aplican varias semillas lo que hace más lenta y difícil digerirlas siendo contraproducente para el organismo etc.

Un ejemplo sería papaya con miel de abeja y amaranto y punto nada más, esto sería una combinación con alimentos vivos sin afectar el Ph del cuerpo y aumentando la vitalidad del mismo.

### Licuaos ¿Cómo prepararlos?

- Licuaos: Si usted va a preparar un licuado recuerde usar un solo tipo de fruta de preferencia dulces {las 6 de la noche son las ideales}, debe usarse agua natural, otro líquido sería jugo o leche de semillas como por ejemplo, de amaranto, almendra, de arroz, de soya, de alpiste entre otras, pero con la condición de que provengan de procesos de elaboración naturales.

Por ejemplo: Leche de alpiste, almendras, mamey y miel de abeja si quiere endulzarlo, nada más, y tenemos un desayuno alcalino saludable.

### Otros ingredientes

- Yogurt o queso cottage: Este es un caso de mucha controversia nutricional porque aunque estos alimentos contienen células vivas {lactobacilos} que ayudan a equilibrar el Ph de la flora intestinal, en muchos pacientes son causa de inflamación y trastornos digestivos por lo que personalmente discrepo del uso de los mismos.

### No licuar las frutas con leche de vaca.

Este es uno de los errores más comunes que se han cometido por décadas y aún seguimos haciéndolo sin darnos cuenta el daño que le hacemos a nuestro bello cuerpo y es que esta unión de la leche y las frutas es uno de los alimentos más fermentados que consumimos a diario produciéndose un aumento de la acidez del cuerpo con todas las consecuencias que conlleva la misma, por ejemplo quiere saber el nivel de acidez, haga un

licuado de plátano con leche y observe al rato el color que toma y póngalo al refrigerador y verá estos detalles, pues bien, de esta manera o peor se producirá ese efecto en nuestro estómago, ¡qué le parece!

### Cortarlas y prepararlas correctamente.

¿Sabía usted que cada fruta tiene una forma de cortar y pelar diferente y si no tenemos en cuenta estos detalles puede cambiar el Ph de la fruta?

Es uno de los detalles que menos tenemos en cuenta y es de los más fáciles de aprender, por ejemplo:

Las frutas largas como la sandía, el mamey, la papaya, el mango, deben cortarse horizontalmente es decir a lo largo de la fruta ya que si lo hacemos de forma vertical estamos produciendo un cambio en el Ph de la fruta por hacer el corte contrario a la dirección de las fibras de la pulpa.

Las frutas redondas como las manzanas, guayabas, naranjas, toronjas, limones, limas, mandarinas deben hacerse verticalmente es decir cortarlas a la mitad porque producen el mismo efecto en el cambio del Ph.

También a la hora de pelar la corteza o cáscara de las frutas es necesario saber lo siguiente:

- Debe hacerse siempre a favor de las manecillas del reloj de lo contrario cambiamos el Ph de la fruta.
- Las frutas largas como el mango, el mamey, el plátano, deben de pelarse desde la punta hacia el tallo o sea hacia la base donde cuelga la fruta del árbol.

### Curiosidades

¿Sabía usted que las personas de la mano contraria o sea los llamados zurdos cambian el Ph de las frutas al pelarla?

Quiero decirle que es cierto y se debe que al ser de la mano contraria al pelar las frutas lo hacen en contra de las manecillas del reloj por lo que no es conveniente que una persona así realice esta labor, así que le sugiero si su pareja es de la mano contraria mejor no deje que le haga este trabajo en casa porque todas las frutas serán ácidas, o se imagina como serán los jugos de un restaurant que tenga un trabajador en esa función, pues parece gracioso pero quizás es tan real como cotidiano.

Ingerir al momento de ser picadas. No guardarlas en el refrigerador después de ser cortadas.

Es común en nuestras casas al preparar las frutas, dejamos en la fuente lo que nos queda y la guardamos en el refrigerador sin saber que esas frutas se comienzan a fermentar al momento de introducirlas en el mismo por lo que después ya no tendrán las mismas condiciones y propiedades que tenían antes.

Siempre he dicho:

***“No hay luz y ni energía más pura que la de una fruta sana ingerida al momento de picada y veneno tan dañino como el que ingerimos cuando consumimos una fruta muerta y fermentada”.***

***Dr. Iván Chile Martínez***

Pues bien esos ejemplos nos muestran la importancia de consumir la fruta al momento de picada ya que sufre un proceso de fermentación con todas sus consecuencias, recuerde que una fruta muere y se fermenta a los 45 minutos después que usted la empieza a picar, morder, etc., de esta manera es posible imaginarse cómo será la fermentación de esos cocteles que preparamos en la mañana y lo guardamos para la fiesta de la noche, pobres familia y amigos los estamos enfermando sin querer, serán los que al día siguiente a la fiesta tendrán trastornos digestivos, dolores de cabeza, decaimiento, presión alta entre otros malestares.

Conozcamos y apliquemos estas leyes y nuestra alimentación se convertirá en una nutrición saludable para un cuerpo sano libre de acidez y malestar.

“No hervir las frutas.”

Este es uno de los principios más controversiales que muchas personas me hacen explicar con mucha profundidad ya que habitualmente hervimos las frutas para hacer dulces, mermeladas, compotas, cremas, caramelos y muchos alimentos más que hacemos con las frutas desde cientos de años, pues bien si quiere comer un alimento vivo con sus cualidades intactas no debe hervir la fruta, al hacerlo solo recogerá el dulzor, la pulpa y el sabor de la misma pero las propiedades de la luz de esta fruta habrán cambiado por completo, recuerde siempre:

**\*\*Este libro no es una imposición al cambio sino una proposición a obtener de los alimentos lo mejor de cada uno con el menor riesgo, de evitar contaminarnos por las malas costumbres, hábitos y formas de preparar, combinar y horarios en que ingerimos los alimentos, es más este libro le ayudará a lograr que usted ingiera el alimento que desee pero de la mejor manera. Para aquellos que quieran saber mucho sobre los secretos de los alimentos y su relación con la energía y la luz de nuestro cuerpo y la influencia que tienen en cada aspecto de nuestra existencia será un edén de conocimientos nuevos y para los demás que quieran solo aprender a comer será una guía de mucha utilidad para evitar las enfermedades y mejorar su cuerpo.\*\***

¿Cuál será usted?

**“Conocer las frutas que pueden estar indicadas o contraindicadas según su Ph y su Bioenergía en algunas patologías.”**

Este principio es muy importante ya que nos permite saber de acuerdo a cada síntoma o enfermedad que presentamos cuáles son las frutas que podemos y cuáles no debemos ingerir ya que nos pueden ayudar en ocasiones y en otras perjudicar, a continuación enumeramos algunas patologías y las frutas de acuerdo a su repercusión y efecto en nuestro organismo.

Quiero aclarar que este principio tiene en cuenta la bioenergía, la clasificación yin o yang de acuerdo a la medicina tradicional, así como su Ph, tanto de la fruta como de la enfermedad para poder explicarle el por qué esta afirmación.

A continuación algunos ejemplos:

**En procesos respiratorios como asma, resfriados o catarro común, neumonías** que son producidos por frío del pulmón, causadas generalmente por emociones yin o sea de depresión tanto física como emocional, cansancio físico, fatiga, tristeza, las frutas que no se deben usar son los cítricos {excepto el limón} y el plátano ya que son frutas ácidas, yin, frías, que se fermentan fácilmente y empeorarían el cuadro respiratorio, seguro usted ahora está pensando ¡pero siempre me han mandado a tomar jugo de naranja para el catarro!, si es verdad pero estaba mal, el jugo de naranja se ingiere antes de contraer cualquier proceso respiratorio para evitarlo por la vitamina c {aunque la guayaba, y algunas

hortalizas contienen más vitamina c que la naranja} pero ya en el momento cuando lo contrajo, el limón es el más recomendado. Así también tenemos a la sandía que no se debe usar por la cantidad de gases que produce lo que aumentaría la tos y la flema en este proceso.

Enfermedades por presentar el grado de acidez alta como gastritis, colitis, esofagitis etc. se deben evitar todas las frutas ácidas como cítricos {excepto el limón ya que este es una fruta neutra que equilibra el Ph estomacal}, plátanos, guayabas, arándanos, fresas, kiwi, ya que estas frutas por su Ph ácido empeorarían el cuadro gástrico conllevando al aumento de la acidez y la producción de flema creando la formación de úlceras gastroduodenales entre otras consecuencias.

Vómitos: Se debe evitar igualmente todas las frutas ácidas, la sandía, el plátano, la guayaba, sin embargo frutas dulces como la papaya ayudaría a mejorar la relajación del esfínter esofágico y la musculatura gástrica lo que permitiría la eliminación del reflejo del vómito y a recuperar líquidos perdidos durante el proceso.

## **“Las frutas y su influencia en nuestra energía”**

¿Positiva o negativa?

Como ya comentamos al principio de este capítulo a las frutas se le consideran alimentos vivos que contienen Agua Cristal Líquido, la cual es una propiedad que permite a nuestro cuerpo adquirir la energía positiva y la luz de las frutas y con ello llenarnos de una inmensa paz y amor por lo que una fruta ingerida teniendo en cuenta todos los principios de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética nos influenciará de forma positiva en todos los aspectos de nuestra existencia, seremos un ser humano alegre, comunicativo, receptivo, soñador con metas reales, optimista, amoroso y sobre todo trasmisor de una energía positiva a todos los que lo rodean, sin embargo si esa misma fruta es ingerida de una forma que produzca la fermentación de la misma produciendo en nuestro cuerpo el aumento de la acidez con todas sus consecuencias, creará un ambiente negativo en todos los campos físicos, emocionales y bioenergéticos repercutiendo en nuestro ser y convirtiéndonos en personas pesimistas, egoístas, con mucho ego, violentas, soñadores sin metas solo fantasías vacías, muy negativas, con mucha ansiedad, que transmiten una energía muy cargada que aleja a las personas que la rodean por sus acciones déspotas, recuerde es lo mismo o más dañino comerse

una fruta fermentada que ingerir un alimento muerto.

Les sugiero que si quiere encontrar la paz, esa paz que siempre ha anhelado, es mejor que empiece haciendo cambios en su alimentación y comience por ingerir estos seres divinos llamados frutas que son la esencia de la energía positiva.

### \*Consejos útiles al consumir las frutas.\*

Aquí les dejo algunos consejos de cómo debe comerse y aprovecharse al máximo las frutas para obtener el mayor beneficio que las mismas nos ofrecen.

- Lo ideal es comerse las frutas con las semillas como las uvas, guayabas, manzana ya que en la semilla está la esencia de la fruta, también los mejores antioxidantes que nos ayudan a limpiar a nuestro cuerpo de células atípicas así como la información de la luz de las frutas se encuentra en estas pequeñitas pero importantes elementos que nos llenarán de esa energía positiva que tanta falta nos hace y que muchas veces acaba en el bote de la basura.
- Coma todo lo que se pueda de la fruta, por ejemplo: la cáscara de aquellas como la guayaba, la ciruela, que se pueden ingerir o como los hollejos de la naranja, la mandarina y la toronja que muchas veces botamos y que son tan eficaces en el bolo fecal para la evacuación evitando el estreñimiento.
- En la obesidad ayudan a bajar de peso ya que aumentan la utilización de los depósitos de grasa por el estómago para la digestión de los alimentos.
- Lo mejor es cortar y pelar solo la fruta que se vaya a comer en ese momento así evitaría la fermentación de las frutas al guardarla para después.
- Sabemos que a veces es difícil cambiar hábitos y costumbres en la familia sobre todo en los niños pero le doy un consejo

*\*SI quiere que el mundo cambie, cambie usted y el mundo a su alrededor cambiará\**, ya sea por imitación o por los resultados que en usted se verán las cosas cambiarán ya lo verá de veras que sí.

- Un detalle a tener en cuenta es que en la familia sobre todo los niños llegan con apetito de la escuela y ellos toman el alimento que ellos vean, pues bien mantenga una fuente siempre llena de frutas

en el centro de mesa y verá cómo se hacen el hábito de comer frutas en todo momento evitando enfermedades y obesidad en niños tan frecuentes en nuestros días por el poco consumo de frutas.

**\*Detalle Bioenergético a corregir.\***

Muchas veces cuando un paciente que presenta una enfermedad y se identifica lo hace llamándose por la misma por ejemplo:

Le preguntaremos a Juan Pérez de que padece y este nos refiere que es diabético, pues bien este detalle es un error bioenergético ya que realmente la respuesta sería yo soy Juan Pérez y padezco de diabetes y no decir yo soy diabético, esto a y es que a veces nos cambiamos nuestra esencia, ejemplo de esto es que las personas ya no se referirán a Juan de la misma manera sino que será Juan el Diabético y habrá dejado de existir su apellido por siempre, además déjeme decirle algo muy importante “Recuerde que todas las enfermedades son incurables hasta que usted decida ya que constituyen mecanismos de defensa que el organismo utiliza para afrontar una situación de emergencia dado una causa que generalmente está asociada al aumento de la acidez y mientras la causa no desaparezca no desaparecerá las condiciones que originaron la mal llamada enfermedad {mecanismo de defensa}, y al hacer referencia de la enfermedad como algo propio de nuestra personalidad nunca dejaremos de padecerla porque la haremos parte de nosotros como sentimos nuestras manos, los pies, los ojos, todo nuestro cuerpo, así que es hora de pensar diferente, recuerde la enfermedad es algo pasajero hasta que usted así lo desee. Es hora que deje de una vez de que lo llamen por su enfermedad y no por su nombre.

## Consejos Prácticos en la Mesa



El teléfono móvil, ¿un cubierto más en la mesa?

Dicen los libros de urbanidad que las buenas maneras deben estar presentes en todos los momentos de la vida en sociedad, pero no dice que el teléfono móvil -celular- también deba estar presente en todos los momentos de nuestra vida en sociedad, como algunos parecen haber interpretado.

Antes de la llegada del teléfono celular, las reuniones familiares de la comida se convertían en una oportunidad para intercambiar ideas, cuentos, historias agradables, ahora todos estamos en la mesa sentados unos al lado del otro o al frente de los demás y sin embargo ni nos miramos, más bien ignoramos todo y a todos a nuestro alrededor, llegando a comportarnos groseramente con una conversación en tono alto, burlesco, hasta soltar carcajadas de forma brusca que solo llaman mal la atención y que dan una imagen quizás equivocada de una mala educación de nuestra parte, incluso entre las parejas, encuentros de amigos y de familias de mucho tiempo distantes, se vuelven monótonas y aburridas el

La comida al final no se sabe, de forma clara, si es una reunión de negocios, una tertulia de la radio -con la admisión de llamadas en directo- o un simple esperpento gastronómico.

Si queremos una comida tranquila, relajada y como es debido, el teléfono móvil -celular- en el guardarropa, en el coche, en el maletín... o al menos, si lo lleva encima, apagado. Cada cosa tiene su tiempo y su momento. La hora de comer es para comer no para contestar llamadas. Si quiere seguir trabajando es mejor que se quede en su oficina o despacho.

Es hora de saber que para cada momento existe un tiempo y que ese tiempo de reunirnos con amigos, familiares, nuestros hijos, nuestra pareja es único e irrepetible, que la importancia que le damos a los demás será la imagen del amor y el respeto que sentimos por ellos y hacia nosotros mismos.

*“Es hora de escuchar las palabras que salen de la boca de las personas que están alrededor de nosotros directamente, de apagar un equipo que solo nos distrae de la oportunidad única del compartir con las personas que amamos y que nos aman, el placer de estar ahí, ahora, en ese momento único, que se disfruta cuando estamos sentados a la mesa para ingerir los alimentos, solo en ese instante de paz, amor y luz”*

## CAPITULO 7

# LAS VERDURAS Y HORTALIZAS: FUENTE DE AGUA Y VITAMINAS



*“El consumo de verduras y hortalizas es el mejor remedio para la limpieza y purificación del hígado, de nuestra sangre y de nuestra luz”.*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

*\*No hay nada más relajante que una fuente de verduras, llenas del más preciado tesoro que guardan en la luz de sus hojas, en el encanto de su aroma y en el agua sagrada de su interior\*.*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

## CAPITULO 7

### *\*LAS VERDURAS Y HORTALIZAS: FUENTE DE AGUA Y VITAMINAS\**

7.1 Concepto de vegetal. Clasificación de los vegetales. Principios fundamentales de las verduras y hortalizas según la Botánica Convencional.

7.2 Principios de las hortalizas y verduras según la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética.

7.3 Ensaladas: Buenas Combinaciones que nos nutren y Errores comunes que nos hacen daño”

7.4 Importancia de la cocción de las verduras y hortalizas al vapor.

7.5 Vegetarismo. ¿Positivo o negativo? Consideraciones Generales.

7.6 Repercusión de las verduras y hortalizas en la Bioenergía de nuestro cuerpo.

7.6 Influencia de las verduras y hortalizas en la personalidad.

7.7 Consejos útiles a la hora de consumirlas.

Concepto de vegetal. Clasificación de los vegetales. Principios fundamentales de las verduras y hortalizas según la Botánica Convencional.

### ¿Qué es un vegetal?

Se conoce como vegetal a un ser orgánico que tiene la propiedad de crecer, de tener vida ya que contiene Agua Cristal Líquido

Según la Botánica Convencional están compuestos por organismos multicelulares capaces de sintetizar su propio alimento a través del proceso de fotosíntesis y que su tamaño varía de algunos centímetros como los hongos y hasta varios metros de altura como ciertos árboles.

Entre los vegetales nos encontramos con las hortalizas que incluyen las verduras, los tubérculos así como las legumbres. Otros ejemplos son la lechuga, el tomate, el apio entre otros.

No obstante, existen muchos tipos más de vegetales. Así, nos encontramos con las verduras, las frutas, los cereales, los tubérculos, los frutos secos, las algas, las setas, los edulcorantes naturales, las especias y las conocidas como plantas estimulantes que permiten obtener alimentos tales como el café.

Los vegetales para el consumo humano presentan las siguientes características:

- Son alimentos de bajo valor calórico (elevado porcentaje de agua).
- Alimentos ricos en vitaminas (C) y minerales.
- Ricos en fibra alimentaria (hortalizas).
- Ricos en carbohidratos complejos (frutas).
- Se recomienda un consumo diario (4 piezas de fruta).
- Son alimentos muy perecederos.
- Su clasificación es arbitraria sin fundamento botánico.

### ¿Qué es una hortaliza?

Es bueno definir que las Hortalizas son las partes de los vegetales en su estado fresco ya sean crudas, conservadas o preparadas de diferentes formas que se utilizan principalmente para el consumo humano.

Es bueno comentar que en este término de Hortaliza no se incluyen las frutas y los cereales.

Clasificación de las Hortalizas

Según la parte de la planta comestible:

1. Frutos: Berenjena, pimiento, tomate, guindilla, calabaza.



2. Bulbos: Cebolla, puerro, ajo.



3. Hojas y tallos verdes: Acelgas, cardo, endivia, escarola, lechuga, espinaca, perejil, apio, col, brócoli, coles de brúcelas.



4. Flores: Alcachofa, coliflor, brécol.

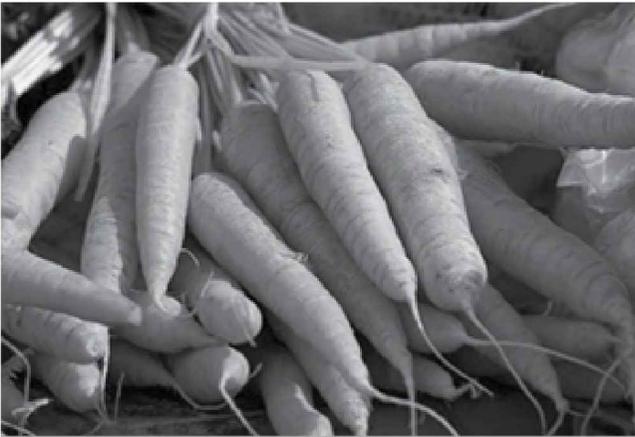


5. Tallos jóvenes: Espárrago.



6. Legumbres frescas o verdes: Guisantes, habas, judías verdes.

7. Raíces: Zanahoria, nabo, remolacha, rábano.



Según el medio de conservación:

1. Hortalizas frescas.
2. Hortalizas congeladas.
3. Hortalizas deshidratadas.

Según el color:

1. Hortalizas verdes (ricas en clorofila). Acelgas espinacas...
2. Hortalizas amarillas (ricas en caroteno). zanahoria, calabazas...
3. Hortalizas de otros colores (ricas en vitamina C). Remolacha, tomate, cebolla...

¿Entonces que es una verdura?

Pues bien las verduras son las hortalizas que tienen la parte comestible en

los órganos verdes de la planta como los tallos o las hojas. Ejemplo de estas tenemos a la acelga, la espinaca, las lechugas, entre otros casos como las legumbres verdes como los guisantes y las habas.

La composición de las verduras y hortalizas depende de su tipo y estado de maduración teniendo en el pepino y en la lechuga entre un 85 y 90 % de agua respectivamente lo que nos da un indicio de la importancia de su consumo para la obtención del Agua Cristal Líquido.

**Carbohidratos.** Se encuentran en un porcentaje muy variable:

- Hortalizas. Bajo contenido en azúcares simples, elevado porcentaje de almidón (tubérculos) y fibra (celulosa, hemicelulosa).

**Grasas:**

- Contenido muy bajo 0.1-0.5% (excepto en aguacate y 1% y en frutos secos).

**Vitaminas y minerales:**

- Minerales: sodio, potasio, magnesio, calcio, fosfatos, cloruros, sulfatos...
- Vitaminas: complejo B y vitamina C.

**Ácidos orgánicos:**

- Cítrico (tomate...), tartárico (lechuga...), málico (alcachofas, apio...), etc.

**Pigmentos:**

- Clorofilas (hojas verdes, fruta verde), caroteno (zanahoria), licopeno (tomate), xantofilas (pimiento), antonianos (berenjena)...

Hasta aquí hemos realizado un viaje describiendo los principios de la clasificación de las hortalizas y verduras según la Botánica convencional, ahora bien que nos explica la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética de las mismas.

## **Principios de las hortalizas y verduras según la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética**

- Son Alimentos Vivos ya que contienen Agua Cristal Líquido.
- Son fuente de luz y energía positiva.

- Tienen un proceso de digestión de 45 minutos a una hora de duración y al igual que las frutas se digieren en el duodeno.
- Se pueden mezclar con los demás alimentos ya que contienen gran cantidad de agua lo que ayuda a la digestión.
- Deben de constituir más del 50% del alimento que se consume diariamente.
- Son relajantes ya que disminuyen el nivel de acidez del cuerpo y las emociones negativas.

Quiero aclarar que el detalle de las Hortalizas y verduras como alimento vivo se basa también en el siguiente argumento:

Recuerde:

Cuando un animal muere o lo matamos para ser consumido, su cuerpo empieza un proceso de putrefacción o descomposición el cual tratamos de detener o frenar a través de la colocación en temperaturas muy frías, sin embargo lo que estamos haciendo es solo frenándolo ya que más tarde o más temprano el proceso de descomposición llegará dado que este cuerpo ha perdido toda su vitalidad al perder la luz del mismo a través de la pérdida del Agua Cristal líquido.

Sin embargo cuando se extrae un fruto no maduro de alguna planta este no se descompone solo sigue el curso de la maduración al igual que cuando arrancamos hojas de algún vegetal como la lechuga por ejemplo, podemos observar que tiene otro sistema de vida, pudiendo ser posible su replantación lo que originaría un nuevo sistema de vida dado la presencia y permanencia del Agua Cristal Líquido en sus hojas.

## **“Ensaladas: Buenas Combinaciones que nos nutren y Errores comunes que nos hacen daño”**

En muchas ocasiones preferimos consumir un plato de “alimentos sanos” y optamos por hacer ensaladas cargadas de todo tipo de verduras, hortalizas, semillas, quesos, carnes y hasta frutas sin darnos cuenta el nivel de fermentación que estamos haciendo, es por eso que este capítulo tiene la finalidad de enseñar cómo se debe confeccionar una ensalada lo más sencilla posible y que combine los ingredientes necesarios para nutrirse sin que exista la mínima posibilidad de fermentación, debe

cumplir los siguientes principios:

1. Debe agregarle un solo alimento por cada especie, por ejemplo:

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| • Una sola Verdura———                                       | Lechuga   |
| • Una Hortaliza ———                                         | Zanahoria |
| • Bulbo———                                                  | Cebolla   |
| • Una Semilla ———                                           | Almendra  |
| • Granulados———                                             | Polen.    |
| • Un Germinado———                                           | Alfalfa   |
| • Un tipo de aceite {oliva, aguacate, linaza, omega 3 etc.} |           |

Hasta aquí se considera una Ensalada Viva ya que contiene solo “Alimentos vivos”.

#### También se le puede adicionar

- Una proteína que puede ser pollo, pavo, atún, salmón u otro pescado y carne según sea su decisión.
- 2. Debe ingerirse al momento de ser cortadas las verduras y hortalizas para evitar la fermentación.
- 3. En caso de quedar ensalada sin ingerir no se debe guardar en el refrigerador porque las hortalizas y verduras mueren 45 minutos a una hora después de ser preparadas.
- 4. Puede aplicar gotas de zumo de limón si es necesario o si es de su placer.

Sal: Este es un detalle interesante ya que se debe aplicar de esta manera para evitar aplicarla directamente y produzca la acidificación de las verduras y hortalizas.

#### A continuación explicamos el proceso.

Añadir en un litro de agua una cucharada de sal y en una fuente de cristal colocar las verduras y hortalizas que usted va a consumir en la ensalada y dejarlas reposar durante 10 minutos con este litro de agua con sal, cuidando que no se pase de ese tiempo ya que pueden desnaturalizarse y deshidratarse, posteriormente se sacan, se escurren y listo ya tiene una

fuente de verduras y hortalizas desparasitadas y con la sal adecuada.

A continuación les brindamos los alimentos que fermentan a las ensaladas por lo que se deben evitar.

- Frutas: Como ya habíamos explicado en el capítulo de las frutas, no se deben agregar a las ensaladas por su rápida fermentación con otros alimentos.
- Lácteos: Tenemos la mala costumbre de ponerles quesos, yogurt, cremas y hasta leche a todo tipo de preparado sin darnos cuenta del daño que nos hacemos ya que estos alimentos son la primera causa de fermentación y acidificación de las ensaladas.
- Aderezos, salsas picantes, vinagretas: Otro de los ingredientes que más se le aplican a las ensaladas y que al combinarse producen la aceleración de la muerte de las verduras y hortalizas, provocando que usted consuma una ensalada que ya no tendría las cualidades nutritivas perdiendo el propósito nutritivo por lo cual la consumimos.
- Cuidado al añadir huevo: Es muy importante no caer en este error ya que el huevo se fermenta 10 minutos después de preparado por lo que nos produciría una ingesta digestiva con serias consecuencias.
- Exceso de combinaciones de alimentos: Este aspecto está relacionado con la aplicación de varios tipos de proteínas como carnes, pescados, pollos entre otros lo que provocaría la fermentación proteica de la ensalada.

Ya podemos preparar una ensalada lo más nutriente que puede ser solo con alimentos vivos {una buena opción para los vegetarianos.} o combinada en dependencia de la decisión de cada persona pero siempre siguiendo los principios antes mencionados.

## **Importancia de la cocción de las verduras y hortalizas al vapor**

Cocinar al vapor permite conservar la consistencia, las vitaminas y los nutrientes originales de los alimentos.

Para cocinar a las verduras y hortalizas al vapor lo más importante es usar recipientes o parrillas agujereadas y colocados sobre una cazuela con

agua en ebullición lo que provoca una lenta y suave cocción de los alimentos producido por el calor de agua, permitiendo la conservación de todas las vitaminas y nutrientes, elementos básicos de nuestra alimentación.

Es importante que al preparar un caldo de verduras y hortalizas no sacar las verduras aparte después de terminado la cocción ya que se produciría el fenómeno de la acidificación en las mismas siendo el caldo el único con propiedades alcalinas.

## **Vegetarismo. ¿Positivo o negativo?**

Este es un tema muy controvertido por los muchos que lo valoran como positivo y a otros como un sistema de alimentación exagerado y extremista.

Conocemos como Vegetarismo al régimen de alimentación que se basa en exclusivamente en el consumo de frutas, verduras, cereales, semillas, y donde se excluye el consumo de carne de cualquier animal ya sea de vaca, pollo, pescados, cerdos, entre otros. Los que practican este estilo de alimentación se conocen como vegetarianos. Además estas personas también aplican diversos criterios a la hora de aplicar este sistema de alimentación como corrientes religiosas, por razones de salud o simplemente por estar en contra de hacerles daño a los animales.

Existen varios tipos de vegetarianos como por ejemplo están los Veganos que son aquellos que ni siquiera consumen huevo de aves o la leche de la vaca, incluso se oponen al uso de prendas de vestir confeccionadas con pieles de animales, o al uso de animales como recreo tales las actividades del circo con animales, corridas de toros entre otros.

Quisiera comentar que a la consulta acuden muchos veganos buscando orientación y siempre les explico la importancia de consumir proteínas dado la función de alimentar a las neuronas, músculos y nervios entre otros, indicándole dos de origen vegetal, una la spirulina que es un alga marina y la otra la jalea real las cuáles constituyen los máximos exponentes en proteínas del reino vegetal.

Se dice que la nutrición Cronobiológica y Bioenergética es la mejor forma y el mejor método de guía de un vegetariano ya que le permite conocer cómo obtener el máximo de nutrimentos en cada alimento vivo

que consume.

A continuación algunos apuntes sobre este tipo de alimentación

Las pruebas científicas son cada vez más y contundentes: somos vegetarianos. Hoy científicamente no hay forma de plantear que las carnes sean necesarias para nuestra alimentación. Sí, existen comentarios teóricos, tanto de médicos como de investigadores, de que deberíamos comer algún tipo de carne para evitar algunas deficiencias nutricionales; pero siguen siendo planteos teóricos, sin fundamento científico, es decir no son conclusiones científicas.

Muchos son los trabajos que demuestran que el consumo de la carne es la principal causa de la aparición de enfermedades y sobre todo es bueno comentar que la carne es uno de los alimentos que aumenta la acidez hepática, lo que conlleva al aumento de la acidez de todo el cuerpo, proceso que sirve de alimento a la célula atípica o cancerígena, además es uno de los alimentos que más potencializa la energía negativa, las emociones de stress, de enojo, violencia, desconfianza.

Este es un tema que se tomará en cuenta en un próximo libro llamado Tomo III de Nutrición Cronobiológica y Bioenergética *“Dime como comes y te diré como piensas”*.

Es bueno comentar que las diferencias entre un comedor de carnes y un vegetariano en su vitalidad, actitud en la vida así como su aspecto físico y mental son notables, siendo los vegetarianos los que llevan la delantera de forma positiva en todos estos aspectos.

Hoy en día se siguen estudiando aspectos de la nutrición vegetariana y sus virtudes como elemento a tener en cuenta en nuestro estilo de vida.

## **Repercusión de las verduras y hortalizas en la Bioenergía de nuestro cuerpo**

Este principio se basa en las propiedades bioenergéticas de las verduras y hortalizas como son:

- Tienen la características de estar constituidos en más de un 80 % por agua lo que les da la propiedad de ser después del agua los alimentos que más Agua Cristal Líquido poseen por lo que es muy importante que su consumo represente más del 50 % de los

alimentos que ingerimos en el día.

- Por ser alimentos vivos repercuten en todo nuestro campo energético de forma muy positiva, ya que aumenta la conexión mental y de nuestra aura produciendo un efecto de evolución ascendente.
- Tienen la propiedad de poder mezclarse con todos los alimentos {excepto las frutas} dados su constitución de más del 80 % en agua ayudando a la hidratación de todo el cuerpo y del sistema digestivo.
- Representan los alimentos vivos masticables que más efecto relajante producen después de ser ingeridos.
- Por su alto contenido de la clorofila la cuál es el color y la luz de las plantas producen un efecto de purificación en la piel lo que aumenta el efecto antienvjecimiento de todo nuestro cuerpo.
- Potencializan todas las emociones positivas alimentando las “Conductas S y las Actitudes A.” {más adelante se explicarán}.

## **“Influencia de las Verduras y Hortalizas en la personalidad”**

Imaginemos que estamos en una selva africana donde vamos a observar los hábitos alimenticios de todos los animales así como sus relaciones entre ellos y nos daremos cuenta que los animales herbívoros que solo se alimentan de plantas, hierbas, etc., y generalmente son: De aspecto amigable, tranquilos, no maltratan a los demás animales, generalmente viven en manadas por lo que tienen un nivel de socialización, son los más grandes y fuertes, ejemplo de esto tenemos a los elefantes, las cabras, las jirafas, las cebras, hipopótamos, rinocerontes, entre muchos otros.

Ahora bien, centrémonos en otro grupo, en los carnívoros es decir, sólo se alimentan de carne y vemos sus características: Son agresivos, matan y se alimentan de otros animales generalmente herbívoros, son de aspecto temerario, atacan a todo lo que se le ponga en su camino, muchos tienen vida solitaria o en pequeños grupos, son poco sociables, generalmente en manadas de varias hembras y un solo macho, tienen garras y dientes afilados y están preparados para matar que es su bioenergía y esencia, aquí tenemos por ejemplo: al león, al lobo, al cocodrilo, al leopardo, la pantera, al tigre, etc., entre muchos otros animales carnívoros.

Pues bien ese mismo efecto tienen los alimentos en nosotros, créalo o no,

así mismo es, por lo tanto la energía del alimento será el reflejo de nuestras emociones y actitudes y como consecuencia en la energía de todo nuestro ser.

## APUNTE BIOENERGÉTICO

### “Alfabeto emocional”

El Dr. Juan Hitzing estudió las características de algunos longevos saludables y concluyó que más allá de las características biológicas, el denominador común de todos ellos radicaba en sus conductas y actitudes.

Recuerde que cada pensamiento que tengamos generará una emoción y esta a su vez actuará sobre un circuito hormonal que producirá una respuesta en las 5 trillones de células.

Por ejemplo:

Las conductas “S”: Serenidad, Silencio, Sabiduría, Sexo, Sueño, Sonrisa, promueven la Secreción de Serotonina

Mientras que las conductas “R”: Resentimiento, Rabia, Rencor, Reproche, Resistencia, Represión, facilitan la secreción del cortisol, una hormona corrosiva para las células, que acelera el envejecimiento.

Las Conductas “S” generan Actitudes “A”: Ánimo, Amor, Aprecio, Amistad, Acercamiento.

Las conductas “R” por el contrario generan Actitudes “D”: Depresión, Desánimo, Desesperación, Desolación.

Ahora bien, se necesita una base alimentaria que nos ayude a contribuir a que este efecto emocional de las “Conductas S y las Actitudes A” sea parte de nuestra vida y solo la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} puede contribuir a producir dicho efecto dado que la misma se basa en los mismos Principios Bionutricionales como bien lo expresa este proverbio

*“Dime como comes y te diré como piensas,*

*Dime como piensas y te diré como vives,*

*Dime como vives y te diré de que padeces”*

Es decir si queremos mantener una vida llena de “Conductas S y Actitudes A” debemos de alimentar esas emociones con alimentos vivos como las frutas, semillas, agua, huevo, miel de abeja, así como las verduras y hortalizas y usando la NCB como guía de alimentación, solo

así podremos lograrlo.

## “Consejos útiles a la hora de consumir las Verduras y Hortalizas”

Es importante conocer varios detalles a la hora de preparar, cocinar e ingerir a las verduras y hortalizas ya que cualquier error nos produce la fermentación de las mismas perdiendo el objetivo original al consumirlas.” *llenarnos de energía positiva y de luz*”.

-Deben de cortarse con las manos todas aquellas que así lo facilitasen, ya que el uso de cuchillos y objetos de metal produce la oxidación de las verduras y las hortalizas provocando la fermentación, además es una forma de comunicación y bendición bioenergética entre el alimento y nuestro cuerpo {recordar tomar siempre las medidas higiénicas – sanitarias}.

- Lo ideal es comerse las verduras y hortalizas crudas o semicrudas {al vapor}.

-Las verduras y las hortalizas se comen crujientes: Cuando se vayan a preparar los caldos, se deben añadir todos los ingredientes menos las verduras y hortalizas, las cuáles se colocarán después de preparado y listo el caldo, ya con la estufa apagada tan solo los 10- 15 minutos antes de servir el caldo a la mesa dado que mayor tiempo producirá la muerte y fermentación de este tipo de alimento.

- No se deben sacar las verduras y hortalizas del caldo para ser consumirlas solas ya que se acidificarán fuera de los caldos debido a que el principio alcalinizante se habrá quedado en el caldo.

-Evitar lo más posible el uso de vinagretas y aderezos, usar preferiblemente aceite de oliva extra virgen, limón, etc., como ya se ha explicado anteriormente.

-No mezclar tantas verduras y hortalizas, es recomendable solo un tipo de cada una, ya que permite una mejor digestión y menos posibilidades de fermentación. Por ejemplo evitar la calabaza cuando se le agregue la zanahoria.

-Saber según el tiempo de digestión cuáles son las apropiadas en cada momento del día {ver capítulo 1

## Consejos Prácticos en la Mesa



### **“Los buenos modales en la mesa son para todo el mundo.”**

Cuantas veces nos ha tocado al visitar un restaurante que las personas del lado de nuestra mesa piensan que están en la sala de su casa y se manifiestan como si fueran los únicos comensales del lugar, sin darse cuenta que su actitud es reflejo de la educación formal y que esta no tiene en cuenta status económico, social, cultural, ni fama.

A continuación algunos de los buenos hábitos que debemos tener en la mesa.

-La buena educación en la mesa es el verdadero reflejo de nuestra educación: Es bueno saber que nuestra correcta y educada postura en la mesa nos determinará como referencia ante todos, es por eso que debemos de tomar en cuenta este detalle.

-Seamos cortés con nuestras compañeras de mesa así como debemos dejar espacio para los demás para su incorporación a la mesa.

-Evitemos introducir grandes proporciones de alimentos en la boca que después puedan provocar maniobras exageradas al masticar, ni tampoco muy calientes que nos provoquen gestos desagradables sobre los demás.

-No debemos meter las manos en el plato para agarrar los alimentos para eso existen los cubiertos, chuparnos los dedos o limpiar el plato con un trocito de pan.

-No debemos cambiar comida entre los platos ni utilizar los cubiertos ni

copas de otra persona.

-Evitar limpiarnos los oídos, la nariz ni el sudor con la servilleta.

- Al terminar debemos dejar los cubiertos encima del plato en la posición de las 4 y 20 en paralelo y esperar que terminen nuestros compañeros para levantarnos de la mesa.

## CAPITULO 8

# LAS SEMILLAS: EL DON DE ENGENDRAR UNA VIDA.



*“Busquen la esencia de la vida y encontraran una semilla”*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

*“Cuando disfrutamos con nuestros ojos la majestuosidad de la belleza de los grandes árboles, de las plantas diminutas, de todo ser que crece en un bosque, solo podemos admirar el trabajo divino que proviene de un alimento vivo y que tiene el don de procrear, al que dios le dio por nombre “Semillas”.*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

## CAPITULO 8

*\*LAS SEMILLAS: EL DON DE ENGENDRAR UNA VIDA\**

8.1 Principios Generales de las Semillas.

8.2 Formas más eficaces de prepararlas y consumirlas

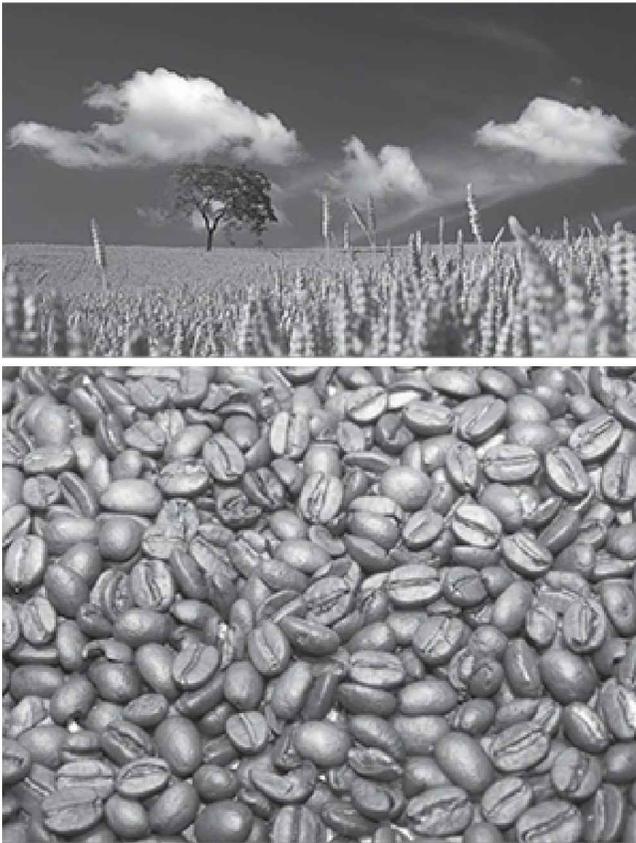
8.3 Combinaciones con otros alimentos. ¿Es bueno o contraproducente?

8.4 Semillas y Personalidad según la Nutrición Cronobiológica Y Bioenergética.

# **\*Principios Generales de las Semillas.\***

## **Definición de semilla**

Conocemos por semilla al componente de una fruta que alberga el embrión que posteriormente derivará en una planta. Otro concepto nos habla de que se conoce por semillas a los granos que producen los vegetales que al caerse o sembrarse son capaces de generar nuevos ejemplares, por ejemplo, la semillas de las lechugas, el tomate, entre otros.



## **“Clasificación de las Semillas”**

### **Semillas de hortalizas**

Generalmente las semillas de las hortalizas se presentan de diferentes tamaños, formas y colores, tenemos por ejemplo las semillas de la

zanahoria que crecen dentro del follaje de la planta florecida que de no cosecharse les permite florecer, las de pepino son de color verde claro en forma de gota y se encuentran en el centro de la hortaliza, las del tomate se encuentran en el interior de la hortaliza envueltas en una jalea que las protege.

### Semillas de flores

Al igual que las semillas de las hortalizas las semillas de las flores varían mucho en su forma, color y textura. Algunas son negras y parecen semillas de hortalizas mientras que otras son color crema o marrón. El tamaño también varía mucho. Algunos tipos de flores producen semillas que son mucho más pequeñas que las de las hortalizas. Estas semillas son transportadas fácilmente por el viento. La textura cambia mucho; las semillas de las flores son blandas y penetrables o muy firmes. Por ejemplos tenemos las de girasol que crecen en el centro y que son desprendidas por el aire diseminándolas e incluso sirven como repelen de insectos de ahí sean usadas para combatir plagas y también para uso comestible.

### Semillas de frutas



En el caso de las frutas las semillas se presentan en diferentes tamaños, formas y texturas. Cada fruta tiene su propio tipo de semilla. Muchas de

ellas se recomiendan ingerir al consumir la fruta como es el caso de la manzana, la uva, las fresas, dado su gran poder anticancerígeno y antioxidante. Los melocotones tienen un carozo dentro de la pulpa que puede brotar para dar su propio árbol si se planta bajo las condiciones adecuadas.

### Semillas comestibles

Como habíamos comentado las semillas de girasol son producidas a granel para consumo humano. Otras como las almendras, las setas comestibles, la mostaza, el lino, el comino, Estas semillas son golosinas crujientes que aportan proteínas, vitaminas del grupo B y minerales. Agrega semillas a tus ensaladas, sopas y demás recetas. La mayoría de las comestibles son ricas en vitamina B y proteínas, pero cada tipo tiene su propia mezcla de nutrientes. Las almendras son más ricas en calcio mientras que las semillas de girasol tienen más vitaminas del grupo B. Muchas semillas también son ricas en vitamina E.

### Frutos secos

Uno de los conceptos más controvertidos es el de saber cuáles son los frutos secos. Primero que todo debemos saber que son llamados así porque todos tienen una característica en común: en su composición natural (sin manipulación humana) tienen menos de un 50% de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden aportar buenas cantidades de vitaminas (sobre todo del grupo B) o ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados).

A continuación detallaremos una clasificación para su mejor comprensión.

### Tipos de frutos:

Se pueden distinguir dos grandes grupos de frutos secos:

-Los que tienen una envoltura o cáscara dura que al consumir se debe retirar como el pistacho, la almendra y la nuez.

-Los que su origen verdadero proviene de frutas que han sido desecadas como por ejemplo las ciruelas desecadas, los orejones de albaricoque, los dátiles y las uvas pasas entre otras.

## Frutos secos de cáscara dura:

Los frutos secos más conocidos son:

Almendras.

Anacardos.

Avellanas.

Castañas.

Castañas de Para/Nueces de Brasil

Gevuinas o avellanas chilenas.

Maní o Cacahuete

Nueces de Macadamia

Nueces

Nueces de Pecán

Piñones (semillas de algunas especies de pino).

Pistachos (frutos del árbol denominado alfóncigo).

Semillas de calabaza.

Semillas de girasol (denominadas pipas en España).



Frutas desecadas

## Fruta seca

Ciruelas pasas.

Dátiles.

Higos secos.

Orejones de albaricoque secados.

Pasas de uva, o uvas pasas.

La importancia que representa el consumo de los frutos está dada por las innumerables propiedades antioxidantes que nos aportan este tipo de alimento por ejemplo:

- Contienen grandes cantidades de vitamina E, B, minerales como el fósforo, el magnesio, el cobre y el hierro, tan importantes para el funcionamiento cerebral y que pueden ser fuente que sustituya a la proteína animal como la carne en personas vegetarianas.
- Son potencializadores de la fertilidad masculina dado la presencia de selenio y zinc presentes en las nueces de Brasil y los anacardos.
- Ayudan a evitar la osteoporosis por el gran contenido de calcio evitando el consumo de la leche en pacientes intolerantes a la lactosa o a los veganos. Entre las que más contienen calcio tenemos a las almendras, las nueces de Brasil y las avellanas.
- Aumentan el tránsito intestinal lo que ayuda a evitar el estreñimiento y las enfermedades intestinales por la gran cantidad de fibra que poseen.
- Aportan gran energía calórico y de hidratos de carbono al cuerpo por lo que son usados por deportistas y personas que realizan gran esfuerzo físico.
- Son recomendables para personas con gran desgaste y esfuerzo intelectual por su aporte en fosforo al cerebro.
- Se utilizan por su concentración en omega 3 para reducir las cifras del colesterol.

Es bueno comentar algunas sugerencias y es que en algunas personas los frutos secos pueden provocar cuadros de alergias que generalmente vienen asociadas a una intoxicación del hígado. También pueden existir cuadros de fermentación en el intestino cuando se consumen más de un

tipo creando cuadros molestos de flatulencias

## **“Formas más eficaces de prepararlas y consumirlas”.** **Combinaciones con otros alimentos. ¿Es bueno o contraproducente?**

Ya sabemos que las frutas son alimentos vivos ya que contienen Agua Cristal Líquido por lo que hay que evitar por todos los medios que pierdan esta cualidad ya que se transformarían en un alimento fermentado y ácido sin valor nutricional al contrario se convertirían en un alimento tóxico para el organismo por lo que es necesario seguir las siguientes recomendaciones para su mejor consumo y aprovechamiento

- Prepararlas de forma manual sin aplicar ningún aditivo que provoque su fermentación.
- Consumir preferiblemente siempre y cuando así lo permita el tipo de semilla.
- En caso de ser necesario su cocción evitar la pérdida del Agua Cristal Líquido por exceso de calor a las semillas.
- Se recomienda no cocerlas por más de 20 minutos.
- No mezclar más de 2 variedades ya que pueden producir el efecto de la fermentación por diferencia de Ph, fenómeno similar a las frutas
- No licuarlas con leche de vaca ya que se produce la fermentación al combinarlas con lácteos.
- Usar preferiblemente leche de semillas como leche de alpiste, de soya, de almendra, de arroz, de amaranto etc.
- Mezclarlas preferiblemente con frutas dulces, como papaya, mango, manzana, pera entre otras.
- No aplicarles limón ya que en algunas especies puede producir la fermentación de las semillas.
- Tener cuidado al aplicar sal ya que puede producir el efecto de la deshidratación de la semilla si se le aplica en demasía.
- Evitar en la noche sobre todos en pacientes con trastornos de enlentecimiento de la digestión por trastornos en vesícula ya que son alimentos que necesitan de gran actividad biliar para digerirse.

- Son alimentos antiparasitarios, purificadores renales, hepáticos e intestinales así como antiinflamatorios, ejemplo de esto tenemos a las semillas de papaya.

## **“Semillas y Personalidad según la Nutrición Cronobiológica Y Bioenergética”**

Por ser un alimento vivo, las semillas actúan de forma muy positiva en la bioenergía corporal así como a nivel emocional aumentando la capacidad de respuesta del organismo.

A continuación explicaremos cada una de estas propiedades sobre el organismo:

1. Constituyen la esencia vital de cada planta, fruta o árbol ya que son el centro de la energía por lo que contienen la información ancestral que se manifiesta a través de su don de procrear.
2. Actúan elevando el nivel inmunológico del cuerpo por la concentración de Vitamina E, A, C, B así minerales, oligoelementos y antioxidantes, tan importantes para disminuir el factor acidez tan elemental en procesos atípicos {neoplásicos}.
3. Aumentan la vitalidad áurica del cuerpo energético por lo que permite vibrar en una sintonía de mayor amplitud y conectarnos a un nivel superior.
4. Son alimentos positivos por lo que ayudan en cuadros de depresión, angustia y miedo.
5. Son alimentos que por su don de procrear deben ser parte de la alimentación de mujeres y hombres con sueños de fecundar un bebé.
6. Constituyen la energía primaria de donde se inició la vida en este, nuestro bello planeta, por lo que producir alteraciones cromosómicas en su genoma significaría el cambio total de todo ser viviente incluyéndonos a nosotros los humanos y puede llegar incluso a la extinción total de la Biosfera en toda su dimensión.

## Consejos Prácticos en la Mesa

Seguimos con los consejos en la mesa por la importancia que representa conocerlos:

*“Recuerden que nuestro comportamiento en la mesa es reflejo de nuestra educación”*

En la mesa no se usan mondadientes. Si un pedacito de alimento se le ha metido entre los dientes, discúlpese y vaya al servicio a quitárselo. No hay nada más desagradable que una persona limpiándose los dientes con un palillo cuando está sentada a la mesa. Los palillos no deberían utilizarse ni para pinchar los alimentos preparados en un aperitivo (donde se pide que todos los manjares se puedan comer con los dedos, se puedan comer de un solo bocado y no manchen). Sólo pueden aceptarse para unir dos alimentos (por ejemplo tocineta con ciruela).

- Evitar beber líquidos cuando todavía tenemos alimento en la boca.
- Masticar con la boca abierta es de mal gusto.
- No debemos hablar con la boca llena de alimentos.
- No escupir fragmentos de huesos, espinas ni semillas es muy desagradable para los demás.
- No debemos usar los cubiertos para jugar ni sonarlos con los vasos y copas.
- No limpiar los cubiertos con las servilletas y manteles.
- Debemos dar siempre las gracias cuando nos sirven algún alimento.

## CAPITULO 9

### EL HUEVO: HEROE O VILLANO



*“Solo la aplicación de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética nos llevará a conocer el verdadero secreto de la luz del huevo”.*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

*“Si hay un alimento con el cual se han cometido muchas injusticias ha sido el huevo”.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

## CAPITULO 9

### *\*EL HUEVO: HEROE O VILLANO\**

9.1 Concepto de huevo. Clasificación de los huevos. Principios a tener en cuenta a la hora de consumir el huevo.

9.2 Combinaciones fatales que fermentan al huevo.

9.3 El mejor horario del consumo del huevo, algo que debemos saber.

9.4 ¿Es cierto que el huevo sube el colesterol, sí o no?, ¿Y por qué?

9.5 Huevo y personalidad.

# “Concepto de huevo. Clasificación de los huevos.”

## Concepto de huevo.

Se conoce como huevo al cuerpo de forma redondeada que las hembras de diversos animales producen, que pueden ser variables en tamaño, dureza, que tiene como función proteger al embrión del ovulo fecundado.

Tenemos por ejemplo muchos peces, anfibios, reptiles, las aves, insectos, arácnidos, así como los mamíferos monotremas, entre otros.

Los huevos tienen diferencias entre sí de acuerdo a la especie:

El huevo del avestruz, tiene un peso de hasta 1,5 kg, es el mayor huevo actual que se conoce, aunque el ya extinto Aepyornis y algunos dinosaurios ponían huevos mayores. El zonzuncito (Mellisuga helenae) produce el menor huevo de ave conocido: pesa medio gramo. Los huevos de algunos reptiles y de la mayoría de los peces son menores, y los de los insectos y otros invertebrados tienen todavía menos tamaño, pero no están calcificados.

El estudio de los huevos, particularmente de los de las aves, se llama oología

## Clasificación de los huevos

Los huevos se pueden clasificar según la cantidad de vitelo o por la distribución de éste:

| Por la cantidad de <u>vitelo</u>         | Por la distribución del vitelo         |
|------------------------------------------|----------------------------------------|
| Oligolecitos (poco vitelo)               | Isolecitos (uniformemente distribuido) |
| Mesolecitos (mediana cantidad de vitelo) | Telolecitos (en un polo)               |
| Polilecitos (mucho vitelo)               | Centrolecitos (en el centro)           |

El huevo de gallina, por ejemplo, es polilecito y telolecito, porque tiene mucho vitelo y éste está concentrado hacia un extremo del huevo.

Por la cantidad de vitelo.

Según la cantidad de vitelo, hay tres tipos de huevos:

Oligolecitos. Los que tienen poco vitelo, repartido de manera desigual a lo largo del citoplasma. Por ejemplo, los de los equinodermos (erizos y estrellas de mar), mamíferos y anfioxos ( cordados muy primitivos).

Mesolecitos o heterolecitos. Los que tienen una cantidad media de vitelo, repartido en un polo del huevo. Por ejemplo, los de los anfibios.

Polilecitos. Los que tienen abundante vitelo, con el núcleo situado en el centro del vitelo. Por ejemplo, los de las aves, reptiles y tiburones.

Por la distribución de vitelo.

Según la distribución del vitelo, los huevos se clasifican en:

1. Isolecitos. Son los huevos donde el vitelo está uniformemente distribuido, como los de los anfibios.
2. Telolecitos. El vitelo está concentrado en un polo, como los de las aves.
3. Centrolecitos. El vitelo se encuentra en el centro, como los de los reptiles.

Hasta aquí hemos querido adentrarnos en lo que es un breve recorrido sobre lo que es el huevo en general, a partir de ahora entraremos en el mundo bioenergético poco conocido del huevo.

## **“Principios a tener en cuenta a la hora de consumir el huevo”**

Es muy importante tenerlos en cuenta ya que cualquier error que se cometa producirá un efecto contrario al deseado lo que conllevará a la acidificación de huevo y por consiguiente a la fermentación del mismo, siendo la causa de la mala fama que le atribuimos al mismo, quiero decirles que el huevo es uno de los alimentos más controvertidos en relación a los criterios que tiene la opinión científica y que más que ayudar nos ha creado muchísimas dudas por lo que a continuación les enumeramos algunas leyes de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética muy importantes a la hora de utilizar el huevo como

alimento y que nos ayudará al aprovechamiento del mismo sin consecuencias.

**\*\*Leyes para la preparación, combinación y consumo del Huevo \*\***

1. Preparación: Evitar mezclar muchos aditivos como carnes, harinas, lácteos, salsas, jitomate, chile, verduras, hortalizas, semillas.

Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta que si no lo tenemos en cuenta puede comenzar la fermentación del huevo antes de consumirlo por lo que lo ideal es consumir al huevo solo pero si desea añadirle algo que sea alimentos vivos como verduras, hortalizas, champiñones, semillas y estará más que completo nuestro menú y lo puede hacer de la manera que usted desee ya sea Estrellado siempre con poco aceite de oliva roseado, Revuelto, en Omelet o cocido, recordando el tiempo de consumo sea de inmediato.

2. Combinación: solo se puede combinar con:

-Las 6 frutas de la noche o sea las M y P {Manzana, Mango, Mamey, Melón, Pera y Papaya}

- Jugos: Solo usar jugos de las frutas de la noche o jugo de zanahoria, o también se pueden usar en todo caso solo agua fresca o tés.

-Prohibido mezclarlos con:

-Lácteos.

-Café.

-Frutas ácidas.

-Jugos ácidos.

Me gustaría verle su cara al leer esto, pues así es, generalmente consumimos el huevo como no se debe comer, por ejemplo esto es lo que sucede cotidianamente:

Llegamos al restaurant y enseguida que nos sentamos viene el mesero muy sonriente y nos hace la pregunta mágica “¿Le sirvo café?”, y al afirmar que sí estamos empezando a equivocarnos, posteriormente viene lo demás, el mesero nos dice ¡Tenemos jugo de naranja de promoción con el huevo, y un capuchino con una torta dulce de chocolate!, que bien

tráigalo todo y en ese momento nos hacemos idea de que estamos con el mejor desayuno del mundo. ¡Qué triste equivocación!

Siempre hemos oído de que el huevo sube el colesterol y nos ponemos triste y preocupados por nuestra salud dado lo mucho que nos gusta el huevo sin embargo esa mañana leímos que otras fuentes científicas nos dicen que no lo sube y volvemos a consumir grandes cantidades y pensamos:

¿Cuál fuente tendrá la razón?

Pues es hora de saber que las dos fuentes tienen razón solo que no nos la han sabido explicar, pues bien la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética [NCB] es la que nos enseña a consumirlo sin que pueda terminar en consecuencias y así lo hacemos saber.

Volvemos al ejemplo del restaurant y es el detalle que nos enseña la NCB a consumir todo tipo de alimento sin miedo sabiendo que se va a digerir y nos va alimentar, nutrir, energizar sin que tenga la oportunidad de fermentarse, recuerde siempre que “La Nutrición Cronobiológica y Bioenergética no es una dieta sino un estilo de vida que ha de servirnos toda la vida como guía de la forma más eficaz de alimentarnos”.

Pues bien como hacer lo mismo pero de forma diferente para lograr un efecto nuevo y sano:

Entramos en el restaurant y el mesero viene y nos pregunta ¿Gusta café? Y la respuesta sería al final por favor, y me trae un plato de papaya con miel, un jugo de zanahoria, un omelet de champiñones, cebolla, lechuga con alfalfa, y es todo por ahora, gracias. Después de terminado y que ya hayan transcurrido más de 20 minutos de ingerir su huevo usted puede ya pedir su café y disfrutar la compañía degustando un delicioso café, o té, o simplemente agua.

Esto sería un desayuno lo más sano, alcalino {excepto el café}, pero que cumpliría con los principios de la NCB permitiendo la digestión del huevo y por su puesto la nutrición sin consecuencias.

Muchos se preguntarán por el pan, los frijoles, el jitomate, el jamón, el queso, el chorizo donde están, bueno esos son alimentos que fermentan al huevo antes, durante y después de consumido, solo podríamos agregarle la tortilla de maíz que es nuestra comida más mexicana para acompañar el

rey de los alimentos sin pasarnos de más de 2 unidades y estaríamos desayunando con calidad y cantidades necesarias.

¿Pero con solo estos detalles ya estamos cumpliendo todo?

Por supuesto que no, hay un principio muy importante que es el tiempo y que explicaremos a continuación:

### 3. Horario de consumo.

-Comer el huevo exclusivamente desde las 6 am y las 6 pm.  
{Preferiblemente en las mañanas}.

Es muy importante tener en cuenta el tiempo que se puede ingerir el huevo ya que el huevo tiene un tiempo de digestión de 6 horas en pacientes sanos, en pacientes con trastornos digestivos o que le han sido extirpada la vesícula, órgano que interviene en la digestión completa del huevo, el proceso puede durar hasta 9 horas es por eso que cuando consumimos huevo en la tarde-noche todavía en la madrugada o en la mañana siguiente lo estamos {repitiendo a través de la regurgitación}.

### 4. Tiempo de ingestión:

Consumirlo en un lapso de tiempo no mayor a los diez minutos después de la preparación.

Este detalle es muy pero muy importante que lo llevemos siempre presente ya que el huevo se fermenta independientemente que esté solo o acompañado, después de los ¡10 minutos! de preparado o cocido, así es, solo 10 minutos, algo que siempre debemos recordar.

Ahora pongámonos a pensar en ese huevo que le mandamos a los niños a la escuela para que lo consuma 3-4 horas después o nosotros mismos que lo preparamos y comenzamos arreglarnos para trabajar, nos bañamos, nos vestimos y el huevo fermentándose y llegamos a la mesa y tenemos un alimento frío y ya fermentado, un alimento vivo lleno de luz se ha convertido en puro veneno de ahí el mensaje que siempre les enseño a mis pacientes:

*\*Huevo caliente consumido al momento, es luz para el día,*

*Huevo frío consumido al rato, es oscuridad para un año\*.*

Ahora ya sabemos la razón de por qué las dos fuentes científicas tienen razón:

**¡El Huevo no sube el colesterol!**: Cuando se prepara, se combina y se ingiere teniendo en cuenta el tiempo de digestión del mismo, consumiéndolo antes de los 10 minutos lo que produce su total digestión y absorción, nutriéndonos y obteniendo lo más valioso del mismo.

**¡El Huevo si sube el colesterol!**: Cuando se fermenta dado que se prepara mal, se combina mal y se come en horarios que no se digiere aumentando la acidez del cuerpo lo que contribuye al aumento del colesterol como mecanismo de defensa del organismo frente a la acidez como protección del mismo.

Este es uno de los conflictos científicos más complejos que existe en la Ciencia de la Nutrición Convencional y que la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética {NCB} nos ayuda a descifrar.

En el Capítulo 11 de los Horarios de los alimentos ampliaremos este tema de tiempo.

## **“Huevo y su influencia en la personalidad”**

Como ya sabemos, el Huevo es un Alimento Vivo por lo que aporta no solo nutrientes a nuestro cuerpo sino también energía positiva y luz a todo nuestro ser en toda su dimensión, ahora bien hay detalles importantes que deben conocerse para saber entender los diferentes efectos que producen estos alimentos cuando se consumen en condiciones de alimento vivo al seguir las leyes que lo protegen y cuando al no tener en cuenta dichas leyes el huevo se fermenta convirtiéndose en un alimento muerto que no solo intoxica a nuestro cuerpo sino también creando una energía oscura en nuestra esencia.

Por ejemplo sabemos que el huevo es una proteína y que es la esencia de un ser vivo que en proceso de formación, pero además es un alimento que pertenece y nutre a la energía del Hígado, es por eso que cuando se fermenta afecta al órgano tan drásticamente con trastornos del colesterol principalmente pero también energéticamente sobre todo aquellas emociones que son regidas por el Hígado como el enojo, la ira, la violencia, el descontrol emocional, la desconfianza, el pesimismo, la poca

fe en la vida, así como trastornos de sueño, lo que conlleva a elevar el yang del Hígado produciendo aumento del calor corporal así como del energético produciendo un incremento de la intensidad de estas emociones y su retroalimentación negativa.

Por el contrario la ingestión correcta del Huevo en toda su amplitud produce un aumento de la energía ancestral del Hígado lo que aumenta la vitalidad áurica del cuerpo y su fortaleza creando una protección energética muy fuerte alrededor del cuerpo que evita cualquier entrada negativa de energía así como la potencialización de todas las emociones tales como, la confianza en sí mismo y hacia los demás, el optimismo, la audacia, el control emocional, la pasión, y sobre todo algo muy importante la fe en sí mismo, en lo que hace y en la energía universal según sea el nombre dado.

Por lo tanto les repito, para nosotros es importante saber que:

**\*\*En la vida no existen cosas buenas ni malas, Solo buenas y diferentes\*\***

Solo la forma en como hagamos las cosas será la causante de la diferencia en los resultados.

“No le tengamos miedo al huevo, más bien cuidemos la forma de consumirlo”

*Recuerde siempre:*

*\*El huevo es el sol de los alimentos así que si desea ingerirlo debe ser antes de que el sol desaparezca y tan caliente como él mismo\**

*Dr. Iván Chile Martínez.*

## Consejos Prácticos en la Mesa

Seguimos con los consejos que tan importantes son en nuestra mesa.

-No debemos apoyar los codos sobre la mesa ya que daríamos la imagen de pereza frente a nuestros amigos y familiares.

- Debemos evitar soplar la sopa para que se enfríe rápido.

-Siempre cortemos la carne sosteniendo el cuchillo con la mano derecha y el tenedor con la izquierda y poco a poco nunca de forma completa.

-Hemos de dejar la cuchara sobre el plato al terminar la sopa y no encima del mantel.

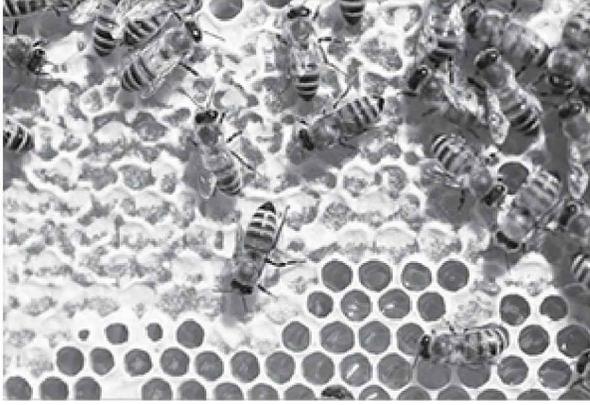
- No dejemos el mantel lleno de pedacitos de pan como si hubiera comido un pollo.

-Respetemos siempre al mesero dándole las gracias por su servicio.

-Usar el lenguaje hablado es más respetuoso a la hora de pedir algo o cuando queremos indicar que es suficiente cuando nos sirven vino de la botella.

## CAPITULO 10

# MIEL DE ABEJA: EL NÉCTAR DE LOS DIOSES



*\* Si supiéramos las propiedades, los beneficios y los secretos de la miel de abeja, la consumiríamos todos los días, lo que evitaría enfermarnos del cuerpo y de la mente\*.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

*“La jalea real es el alimento más completo para aumentar la vitalidad de una mujer, es el bálsamo perfecto para eliminar una depresión y el secreto mejor guardado de la longevidad”*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

## CAPITULO 10

*\*MIEL DE ABEJA: EL NÉCTAR DE LOS DIOSSES.*

10.1 Concepto. ¿Qué es la miel, alimento o endulzante?

10.2 Propiedades y usos comunes de la miel de abeja.

10.3 Propiedades Bioenergéticas de la miel de abeja y su efecto en nuestro cuerpo y nuestras emociones.

10.4 Principios de oro para el uso, consumo y combinación de la miel de abeja con los alimentos.

La Miel de Abeja es uno de los alimentos-sanadores que más se habla pero que menos se conoce en realidad, la forma de producirse por la abeja, desde la colección del polen hasta su terminación como producto maduro, la hacen unos de los alimentos vivos más impresionantes y energéticos que existen, la presencia completa de todas las vitaminas, minerales, antioxidantes, azúcares, entre otros elementos, le confieren un valor nutricional y terapéutico indispensable, que la hacen acreedora de ser considerada, “El Néctar de los Dioses”, por tener tantas y tantas propiedades conocidas y muchas por conocer, es por eso que se le considera un alimento vivo ya que posee “Agua Cristal Líquido”, que le confiere la posibilidad de mantener intactas sus propiedades en condiciones estables, durante periodos muy prolongados, ejemplo de esto tenemos que en la tumba del faraón Tutankamon fueron encontradas, en 1922 en perfectas condiciones, varias vasijas con miel, a pesar de los 33 siglos transcurridos.

Es por eso que la “Miel de Abeja”, se ha ganado un puesto dentro de los\* Alimentos Inmortales\* de este libro, lo que nos ha decidido comentar algunos aspectos de la misma siguiendo los Principios Generales de la Apiterapia y los Principios en los que se basa la Nutrición Cronobiológica Y Bioenergética para tenerla en tan selecto grupo.

### **Concepto. ¿Qué es la miel, alimento o endulzante?**

La miel es un carbohidrato que necesitan las abejas en todas las etapas de su vida como fuente de energía. Es la sustancia dulce que las abejas producen tras un complicado proceso de elaboración, en el que toman el

néctar de las flores y los jugos azucarados de otras partes de la planta, así como las secreciones dulces de los pulgones. Las abejas pecoreadoras absorben con su trompa el néctar, lo depositan en su buche y vuelven a la colmena para entregarlo a las obreras jóvenes, quienes a su vez lo pasan a su buche y lo regurgitan repetidas veces. De este modo el néctar es enriquecido con fermentos, ácidos y albúminas. De esta manera es que las abejas lo recogen, transforman y combinan con la enzima invertasa que contiene la saliva de las abejas y lo almacenan en los panales donde madura.

Las características físicas, químicas y organolépticas de la miel vienen determinadas por el tipo de néctar que recogen las abejas.

El origen botánico de las mieles define también la mayor o menor facilidad de éstas a cristalizar.

Las cualidades de la miel son conocidas y utilizadas desde tiempos antiguos por los hombres como alimento sobre todo como endulzante incluso mayor al de la caña de azúcar.

Existen diferentes escrituras antiguas que atestiguan el uso de la miel por los diferentes pueblos que la valoraban como un alimento sagrado llegando a usarse como medio de pago de impuestos, las cualidades de este néctar de los dioses se han visto reflejadas en las excavaciones egipcias de más de 2000 años donde se han encontrado vasijas llenas de miel en perfecto estado para ser consumidas. Otro ejemplo de la importancia que se le daba en la antigüedad son las pinturas rupestres como registro prehistórico del uso de la miel.

También se han encontrados manuscritos de más de 3000 años que nos hablan del uso de la miel como alimento de las abejas y que constituyó un alimento de mucho valor comercial y nutritivo para los hombres de aquella época.

Debemos de considerar que el uso de miel de abeja junto a los demás productos de la colmena, constituyen el principio naturoterapéutico y nutricional más completo y usado de la actualidad.

A continuación enumeraremos algunas de las propiedades nutricionales, que apoyan la veracidad de la afirmación de que “La miel de abeja es uno de los alimentos más completos que nos regala la madre naturaleza”.

## “Composición de la Miel de abeja”



| Componente                   | Cada 100 gramos de miel |
|------------------------------|-------------------------|
| Aporte calórico              | 302 kilocalorías        |
| Proteínas                    | 0.38 gramos             |
| Hidratos de carbono          | 75.1 gramos             |
| Fibra                        | 0 gramos                |
| Lípidos                      | 0 gramos                |
| Colesterol                   | 0 mg                    |
| <a href="#">Vitamina B1</a>  | 0.003 mg.               |
| <a href="#">Vitamina B2</a>  | 0.05 mg                 |
| <a href="#">Vitamina B6</a>  | 0.16 mg                 |
| Vitamina C                   | 2.4 mg                  |
| <a href="#">Calcio</a>       | 5.9 mg                  |
| Sodio                        | 2.4 mg                  |
| <a href="#">Ácido fólico</a> | 5 µg                    |
| Yodo                         | 0.5 µg.                 |
|                              |                         |

|         |        |
|---------|--------|
| Potasio | 45 mg  |
| Fósforo | 4.9 mg |

## **“Propiedades y usos comunes de la miel de abeja.”**

La miel no solo es un alimento sino también se considera un producto natural con propiedades antisépticas y antibióticas que pueden ser usadas para cicatrizar heridas, llagas, en las aftas bucales, que es utilizada por cosmetólogos para preparar cremas, ungüentos, lociones. Sus propiedades como expectorante para las afecciones respiratorias, inflamación o lesiones de la garganta. En los pacientes con úlceras gástricas se recomienda una cucharada de miel clara en las mañanas y dejar de consumir alimento por una hora. También se ha usado para casos de fiebre mezclando la combinación de miel y jugo de limón tomándose varias cucharaditas al día. Se ha usado en deportistas para elevar el nivel de energía en casos de fatiga.

Entre otras propiedades de la miel es bueno mencionar su poder depurativo que ayuda en la limpieza hepática, en el poder antiinflamatorio en procesos reumáticos, en la regulación del ritmo cardiaco y la estimulación del riego coronario, además es un reconstituyente de todo el organismo por lo que su consumo habitual se considera uno de los pilares más utilizados en el camino hacia la longevidad.

## **“Curiosidades”**

¿Sabía usted que son 7 los productos de la colmena y que ninguno proviene de la miel de abeja?

Siempre hemos creído que solo existen 4 productos en la colmena pero en realidad son 7 los cuáles son los siguientes:

1. Polen de abeja
2. Pan de abeja
3. Jalea real
4. Miel de abeja
5. Cera

6. Propóleos
7. Veneno de la abeja. {Apitoxina}.

El estudio de estos productos o elementos de la colmena es tan fascinante, que seríamos un sociedad organizada y realmente fructífera si viviéramos al menos con el 50% del sistema de organización que impera en una colmena y por supuesto, si todos apoyáramos con nuestro trabajo en colectivo para alcanzar el principal objetivo: “El bienestar de todos y por el bien de todos”.



### **“Propiedades Bioenergéticas de la miel de abeja y su efecto en nuestro cuerpo y nuestras emociones.”**

Como ya sabemos, la miel es un “Alimento Vivo”, por lo que su consumo nos provee de mucha luz, energía positiva, paz, es un potencializador de nuestros sueños además tener el don de prolongar y potencializar el efecto

del antienvejecimiento, existen muchas personas longevas de más de 100 años que uno de los alimentos básicos de su dieta es la miel de abeja así como otros productos de la colmena como el polen y la jalea real.

A continuación conoceremos con ejemplos el efecto positivo de la miel y los productos de la colmena en diferentes estados emocionales dado por disminución del “Potencial Bioenergetico del cuerpo”:

Depresión física: Generalmente se debe a una disminución del potencial energético del hígado por el aumento de la acidez, lo que conlleva a la pérdida de la vitalidad del mismo. Entre los síntomas se presentan estados de enojo, mal humor sin motivo, ansiedad constante, stress con signos de violencia, dolor de cabeza, pérdida del control emocional, siendo recomendable la ingestión de miel de abeja y polen, constituyendo ambos una fuente de energía y de luz para el órgano, por su gran concentración de proteínas, vitaminas y minerales que contienen y a su rápida asimilación por parte del cuerpo y del órgano sin que existan reacciones adversas ni uso de energía por parte del cuerpo para su digestión.

1 Cucharada de miel en las mañanas y una cucharada de polen en la fruta del desayuno de forma diaria es suficiente si se ingiere de forma cotidiana, evitando usarla después de las 6 de la tarde por el gran aporte energético, nos produciría pérdida de sueño, creando una situación que empeoraría el cuadro físico debido al no descanso nocturno, tan necesario en la limpieza y potencialización hepática.

Depresión Psíco-emocional: Está relacionada generalmente a trastornos en la disminución de la energía del pulmón, teniendo como síntomas un cuadro de tristeza prolongada, melancolía, poca autoestima, apatía, entre otros síntomas, apareciendo cuadros catarrales a repetición, coriza, resfriados, pérdida de la voz.

*Recuerde que:*

*\*Un proceso catarral no es más que un cuadro depresivo que se manifiesta físicamente y cuyas emociones se reflejan como síntomas pulmonares\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

En este cuadro tan cotidiano en tantos de nosotros, es recomendable la miel de abeja asociado a la jalea real, siendo esta última el alimento

natural con más efecto antidepresivo que la madre naturaleza nos regala. Es tan efectivo que en la primera dosis de ingestión ya se observan sus efectos, sobre todo la jalea real por su efecto vitalizante de la mujer ya que constituye un alimento de primera línea para la progesterona lo que aumenta su vitalidad y fortaleza, lo que hace que tengamos tan buenos resultados en los casos de infertilidad, poco deseo sexual, entre otros casos que son tratados con mucho éxito en nuestra consulta de Medicina Tradicional.

Una cucharada de miel diaria, en caso de desorden sexual se sugiere hasta en el horario de la noche.

## **Curiosidades**

¿Sabía usted el significado de “Luna de miel”?

Pues bien entre las muchas historias conocidas existe una que proviene de Babilonia donde hace más de 4000 años existía la costumbre de que el padre de la novia que se iba a casar le daba al novio cerveza de miel por un mes {que significa una luna}, para que tuviera energía a la hora de tener relaciones la noche de la boda.

Entre los romanos, la madre de la novia dejaba en la alcoba nupcial cada noche durante un mes o una luna, una vasija con miel para los recién casados para que tuvieran suficiente energía antes y después del encuentro “sexual”.

Se dice que fueron los Teutones en Alemania, quienes comenzaron con esta tradición; ellos celebraban sus bodas solamente bajo la luna llena y luego del evento, los novios bebían licor de miel durante los 30 días posteriores a la boda. Este período entonces llegó a conocerse como Luna de Miel.

Por otro lado se dice que la expresión “Luna de Miel”, data del siglo XVI, es de origen escandinavo y viene de una antigua costumbre de Europa septentrional, que significa “el primer mes” o “la primera luna” después de la boda. Durante este período, los novios acostumbraban tomar hidromiel, bebida elaborada a base de vino y miel que aumentaba la fertilidad.

¿Cómo se debe consumir la Jalea Real?

En caso de la Jalea Real se debe consumir preferentemente en ayunas y esperar 10 minutos una vez digerida para comenzar a desayunar.

Para un adulto, la dosis diaria usual está aproximadamente en medio gramo (800-1000 mg. si es necesario). Para los niños, la dosis es normalmente 30-50% de la dosis del adulto.

¿Sabía usted que?

- Gracias a la alimentación con Jalea Real, la larva aumenta de tamaño 1500 veces su peso hasta su completa evolución a Reina en un periodo de tiempo de solo 16 días.
- La Abeja Reina se aparea en el llamado “vuelo nupcial” con unos 8 a 12 zánganos.
- La alimentación con Jalea Real es la única razón por la cual la Abeja Reina es fértil, vive 6 años {hay casos de 9 años}, y pesa 240 mg, mientras la abeja obrera que no la consume, son estériles, viven entre 60-90 días y pesan solamente 125 mg.
- La Jalea Real es un extraordinario revitalizante muy utilizado en Geriatria.
- Constituye un potente antioxidante por lo que su consumo es muy valorado en la prevención de neoplasias.

Miedo y Disminución de la vitalidad del sistema inmunológico: En este proceso tenemos como principal órgano dañado al riñón, por ser este el órgano que comanda la energía vital del organismo y el control de emociones como miedo, desconfianza, y que se manifiesta con trastornos y síntomas físicos sobre todo en niños con cuadros infecciosos a repetición, baja estatura o crecimiento lento o retrasado, trastornos dentales, en las niñas aparecen cuadros como el retraso de la menarquía {primera menstruación}, o menstruaciones escasas, o que no se presentes mensualmente. En el hombre adulto se puede presentar cuadros de inflamación de la próstata, así como en la mujer adulta se pueden presentar trastornos en el período de la menopausia, creándoles desórdenes Físico-Psico-Emocionales muy complejos y molestos en esta edad.

Lo importante en estos casos y dado el complejo deterioro de las defensas, es usar varios de los productos de la colmena.

Miel de abeja: Usarla una cucharada una sola vez al día.

Jalea real: Dado su alto nivel en inmunoglobulinas es muy efectiva en estos casos, se pueden usar de 500mg a 1000 mg al día.

Polen de abeja: se le considera el producto natural más completo en los tratamientos para la próstata, su dosis sería una cucharadita diaria.

Recordar siempre que el tratamiento y la dosis varían de acuerdo a la recuperación del paciente y al tiempo que se va aplicar el producto, disminuyendo la dosis en estos casos.

### **\*Gotas de sabiduría\***

- Un Kilogramo de Polen contiene 3 veces más cantidad de proteína que la misma cantidad de carne de res.
- El Polen es el único nutriente conocido para la próstata.
- Un estudio realizado mostró que la mayoría de los longevos de más de 100 años, eran apicultores que consumían polen diariamente.
- En el Polen se encuentran casi todas las vitaminas.

**\*Principios de oro para el uso, consumo y combinación de la miel de abeja con los alimentos\***

Combinarla siempre con Alimentos Vivos: Ya que potencializaría la energía viva de los mismos y a su vez no perdería sus propiedades.

No cocinar la miel: El calor es uno de los factores que puede destruir o cambiar el Ph de la miel y las propiedades nutricionales de la misma.

Usar miel preferiblemente de color claro: Sabemos que la coloración de la miel depende de la floración y del alto % de minerales y de Vitamina B, siendo más concentrada y puede producir un efecto de malestar gástrica al consumirla, siendo lo más aconsejable el uso de la miel clara por la presencia de vitamina A y E y por su característica de ser más liviana.

No añadirle agua: Este es un error que muchas veces cometemos sin darnos cuenta, y que produce la alteración del Ph por fermentación de la miel.

Almacenamiento de la miel: La miel se ha de almacenar en envases de madera, vidrio, aluminio, cartón parafinado, polímeros artificiales, acero inoxidable y cerámica. Nunca en envases de cobre y zinc.

Es un perfecto conservador de los alimentos: Ya vimos cómo esta propiedad se ha visto comprobada en un experimento realizado en 1971 se demostró que trozos de pescado, riñón, hígado, y otros tejidos de origen animal, cubiertos con miel, conservaron su frescura a temperatura ambiente durante 4 años, mientras que los trozos cubiertos con “miel artificial” {mezcla de azúcares como glucosa, levulosa y solución fisiológica}, comenzaron su descomposición al 5to día.

La miel es el único Alimento Vivo que no muere ni pierde sus propiedades aunque pasen 3000 años: Es tan grandioso este alimento que nos regala la madre naturaleza que cada día son más los descubrimientos que se realizan y que nos asombran de las propiedades que posee, ejemplo de esto tenemos que en la tumba del faraón Tutankamon fueron encontradas en 1922, en perfectas condiciones, varias vasijas con miel de abeja, a pesar de los 33 siglos transcurridos, asombroso.

Hay una pregunta que me hacen mucho mis pacientes sobre todo los que padecen de Diabetes y es la siguiente.

¿Es cierto o no que la miel de abeja sube los niveles de glicemia o azúcar en sangre?

Pues en los más de 20 años de aplicar la Apiterapia como método de vida personal y en mis pacientes, después de haber estudiado y estar vinculado a apicultores de experiencia internacional a través de la Apimundia, asociación a la cual pertenezco he llegado a la conclusión de que la respuesta es sí y es no, es decir, lo importante es saber que:

La Miel de Abeja Oscura, muy mineralizada, llena de vitaminas del complejo B, con más concentración de azúcares dado por el aporte de las floraciones que le dan esta concentración y este tinte oscuro y por lo tanto, es una miel más concentrada y pesada para la digestión en el organismo y sobre todo por el hígado, es \*UNA MIEL QUE {SI SUBE} LOS NIVELES DE AZUCAR EN SANGRE \*, por las características anteriormente escritas.

SIN EMBARGO:

La Miel de Abeja Clara: De color claro por la baja concentración de minerales y vitaminas del complejo B, y por la presencia de vitaminas A y E, muy soluble y de consistencia líquida, muy fluida, agradable al consumirse tanto para el paladar como digerible para el estómago:

Considero que es una miel que {NO} SUBE LOS NIVELES DE GLICEMIA EN SANGRE, por lo que es un alimento que se puede consumir por las personas que padecen de diabetes siempre y cuando tengan la recomendación de no consumirla después de las 6 de la tarde.

Deseo que todos tengamos la posibilidad y la satisfacción de utilizar como alimento y como endulzante, a este maravilloso regalo que nos bendice cada vez que lo consumimos, llenándonos de luz y vida, alegrándonos con su magia nuestra vida y haciéndonos más placentero nuestro camino, siendo la referencia de todos los alimentos, me refiero a la Miel de Abeja y junto a los Productos de la Colmena, representan el más completo alimento, de veras que sí.

*\*Que la Magia de la Luz los ilumine en su Camino de la Vida, llevando consigo la Bendición y la Energía pura de los Alimentos Vivos y compartiendo cada conocimiento de este libro para bien de la Humanidad\**

*Con Amor*

*Dr. Iván Chile Martínez*



## **\*Curiosidades Apícolas\***

¿Sabía usted que?

- El nombre Melisa significa abeja.
- Cuando los antiguos egipcios hacían sus expediciones, conservaban la carne en barriles llenos de miel de abeja.
- En la tumba del faraón Tutankamon fueron encontradas en 1922, en perfectas condiciones, varias vasijas con miel de abeja, a pesar de los 33 siglos transcurridos.
- Cuando Alejandro Magno murió en Babilonia, fue trasladado hasta Macedonia en un recipiente lleno de miel y el cadáver se conservó intacto.
- En un experimento realizado en 1971 se demostró que trozos de pescado, riñón, hígado, y otros tejidos de origen animal, cubiertos

con miel, conservaron su frescura a temperatura ambiente durante 4 años, mientras que los trozos cubiertos con “miel artificial” {mezcla de azúcares como glucosa, levulosa y solución fisiológica}, comenzaron su descomposición al 5to día.

# CAPITULO 11

## CRONOBIOLOGIA DE LA ALIMENTACION

*“La forma más eficaz de adquirir todos los regalos que nos brindan los alimentos”*



*\*Alimentarnos según nuestro reloj biológico y teniendo en cuenta el tiempo de digestión de cada alimento, es el mejor método de prevención de todas las enfermedades\*.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

*“Recuerden siempre que:  
En esta tierra,  
Bajo este cielo,  
Para todo en la Vida,  
Hay un Tiempo”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

# CAPITULO 11

## *\*CRONOBIOLOGIA DE LA ALIMENTACION\**

11.1 Cronobiología de la Alimentación. Concepto de tiempo.

11.2 Horario de los alimentos según el tiempo de digestión.

11.3 Cronograma de los alimentos

11.4 Tiempo de digestión y Acidez; una relación a tener en cuenta.

## “Cronobiología de la Alimentación: Concepto de Tiempo.”



Entendemos por tiempo a la duración de las cosas que se encuentran sujetas al cambio, pero que esta varía según el punto de vista que se tome y la disciplina con la que sea aplicado. Lo consideramos también una magnitud física que usamos para medir la duración o la separación de acontecimientos, ya sea sujetos a cambio o sujetos a observación. Gracias al tiempo podemos ordenar los sucesos en secuencias, estableciendo un pasado, un futuro y un tercer conjunto de eventos ni pasados ni futuros respecto al otro. A esta tercera clase se le llama presente en mecánica clásica y está formado por eventos simultáneos a uno dado.

Sin embargo existen otras definiciones más complejas del tiempo según la mecánica relativista, la cual se refiere al presente como hechos simultáneos que son relativos al observador salvo que se produzcan en el mismo lugar simultáneamente como por ejemplo el choque de dos partículas.

La unidad básica del tiempo es el símbolo s según lo plantea el Sistema Internacional.

¿Qué es la Cronobiología?

Se conoce como Cronobiología a la ciencia que se dedica al estudio de los ritmos biológicos teniendo como objetivo el aprendizaje y conocimiento

de los procesos temporales periódicos de nuestro organismo, ejemplo tenemos a las variaciones del ritmo cardiaco, secreción hormonal, del sistema nervioso así cualquier cambio que surgiera en el funcionamiento del sistema digestivo por citar algunos ejemplos. {Fue explicado en el capítulo de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética}.

Entonces:

¿Qué es la Cronobiología de la Alimentación?

\*La Cronobiología de la Alimentación no es más que la ciencia que estudia y aplica la ingestión de los alimentos teniendo en cuenta el conocimiento del tiempo de digestión de cada alimento, ofreciéndole la oportunidad al sistema digestivo de tener el tiempo necesario para realizar sus funciones lo que nos permitirá adquirir todos los nutrientes, y que tiene como su objetivo principal evitar la fermentación y así mismo la formación y aumento de los niveles de acidez en el cuerpo, constituyendo uno de los tres pilares junto a la Preparación y la Combinación de los alimentos, de la esencia de lo que llamamos “Nutrición Cronobiológica y Bioenergética”.\*

## **“Horario de los alimentos según el tiempo de digestión”**

*\*Desayune como un rey,*

*Coma como un príncipe,*

*Cene como un mendigo\*.*

Cuantas veces en nuestra vida hemos escuchado esta frase, sin embargo:

¿Realmente sabemos el verdadero significado?

Sinceramente creo que no, cada cuál le hemos dado muchos significados según nos conviene, también es necesario aclarar que tampoco nos han enseñado su verdadero significado, pues bien la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética lo explica muy claramente a continuación.

La digestión real del alimento empieza desde que pensamos en el mismo, al usar todos los sentidos y comenzar el proceso de salivación y secreción gástrica como ya lo habíamos explicado en el capítulo 3, pero el momento

más importante ocurre durante la masticación.

¿Saben por qué?

Pues mientras más efectivo y duradero sea el tiempo de masticación, mejor y más fácil será el proceso de digestión en el estómago, es decir “lo mejor es que la boca le haga el trabajo más duro al estómago” para que el alimento llegue lo más triturado, disminuyendo el tiempo de estancia de este en el estómago, lo que permitirá reducir “el tiempo de digestión”.

Se dice que por cada alimento debemos hacer el movimiento de la masticación por más de 30 repeticiones, es decir debemos triturar bien el alimento.

*Recuerde siempre que:*

*\*Alimento difícil de masticar será un alimento difícil de digerir y absorber por el sistema digestivo\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

Este es un principio a tener en cuenta a la hora de que consumamos cualquier alimento y que nos demuestra una de las virtudes de los alimentos vivos: “Son fáciles de masticar y prácticamente se disuelven en más de un 85% en la boca”, y que mientras más difícil se nos haga el proceso de la masticación, más difícil será la digestión de ese alimento por lo que más probabilidades existirán de que se fermente, se acidifique, nos aumente de peso, nos enferme.

Ahora bien, muchos de nosotros hemos asistido a consultas de nutrición que nos enseñan que debemos comer muchas frutas, verduras, semillas, que debemos tomar mucha agua y nosotros como buenos pacientes cumplimos estas indicaciones pero nos damos cuenta que “las cosas no funcionan”, que las agruras no disminuyen en la noche aunque solo comamos frutas { ver capítulo de las frutas }, y es que no todas las frutas se pueden comer en la noche {ley de las 6}, estos son los detalles y eslabones que no nos enseñan y es por eso que nos alimentamos y nutrimos a medias, que es hora de saber la verdad de la alimentación y su relación con el tiempo.

**\*Principios en los que se basa el tiempo de digestión**

## de cada alimento\*

- La digestión: Empieza cuando ingerimos el alimento {boca} y se termina o se detiene cuando nos vamos a dormir.
- Tiempo de digestión: Cada alimento tiene un tiempo de digestión. {saber horarios de digestión de cada alimento}
- El tiempo de digestión: Depende de lo bien o mal que preparamos, combinamos y consumimos los alimentos.
- Limpieza Hepática: El Hígado empieza con la limpieza del propio órgano y de la acidez del cuerpo a las 12 de la noche.
- Horario de irse a dormir: Debe ser antes de las 12 de la noche. {limpieza hepática}.
- Tiempo de Digestión mayor al tiempo establecido: Ocurre en las personas con trastornos digestivos o que no tengan algún órgano digestivo {por ejemplo vesícula} por extirpación quirúrgica.

A continuación explicaremos cada principio para su mejor conocimiento y aplicación.

“La digestión empieza cuando ingerimos el alimento {boca} y se termina o se detiene cuando nos vamos a dormir”

Este principio nos enseña que el tiempo del proceso de digestión comienza inmediatamente de llevarnos el alimento a la boca y que termina o se paraliza al momento de irnos a la cama a dormir.

Pongamos dos escenas que nos ocurren a diario en la vida y que están relacionadas con este proceso:

### Escena 1

Llegamos a la casa cerca de las 8 de la noche, después de haber consumido los alimentos necesarios en todo el día {desayuno, colaciones y comida en tiempo y cantidad necesarios} y no tenemos mucho apetito, por lo que consumimos alimentos ligeros a las 8 de la noche {pueden ser una fruta y un té} y que tienen un tiempo de digestión de menos de 2 horas y después a la cama a las 10 :30 de la noche, pues podremos dormir tranquilos {que de paso la digestión así nos lo permitirá} ya que cumplimos con todos los principios, el del tiempo de digestión del alimento y el de acostarse antes de las 12 de la noche, asimilando todos

los nutrientes, creando la posibilidad del descanso de nuestro cuerpo, y así de esa manera la mejor y más total absorción de los nutrientes, evitando la fermentación de los alimentos, la formación de flema y del aumento de la acidez así como las consecuencias que la misma trae consigo, al día siguiente nos levantamos tranquilos, descansados, alegres, con mucha energía y mucho apetito, señal de que todo se digirió y que el cuerpo necesita nuevas dosis de alimento para hacer del nuevo día, un camino de éxitos y logros por conquistar.

## Escena 2

Llegamos a la casa a las 9 de la noche con mucho apetito debido a que no ingerimos casi nada de alimento en todo el día dado el exceso de trabajo y el poco tiempo que disponíamos para comer, así que solo pensamos en llegar a la casa para devorar todo lo que nos llene nuestro estómago, sugerimos muchos alimentos {carnes, harinas, frijoles} que tienen un tiempo de digestión entre las 6 y 9 horas, después nos acostamos pasadas las 12 de la noche, trayendo como consecuencia que estos alimentos no tuvieron o no le dimos, el tiempo necesario para ser digeridos lo que traerá consigo la fermentación de los mismos, aumentando la producción de flemas, acidez, alcohol, suciedad hepática, trastornos del sueño, se dice que las pesadillas son el reflejo de la fermentación de los alimentos los cuáles producen gases tóxicos que envenenan a la sangre y con ello al cerebro haciéndonos delirar en el sueño, también se produce aumento de peso, colesterol, azúcar, ácido úrico, la sangre se vuelve viscosa produciendo trastornos circulatorios, subida de la presión, el corazón empieza a dañarse con señales de cansancio hasta llegar al infarto entre muchísimas más consecuencias, al otro día vienen más agonías como cansancio, fatiga, nerviosismo, enojo {subió el yang de calor del hígado}, en fin lo más triste es que “comimos para enfermarnos”, no tenemos apetito por estar repletos “de basura”, así que no desayunamos, no comemos, dando tiempo a que el cuerpo a través de las evacuaciones las elimine, llegando a la noche con la misma situación del apetito, haciendo de nuestra vida un ciclo vicioso de un mal alimenticio y un desastre nutricional con todas sus consecuencias.

“Cada alimento tiene un tiempo de digestión. Los horarios de digestión de cada alimento”

*\*Alimentarnos según nuestro reloj biológico y teniendo en cuenta el*

*tiempo de digestión de cada alimento, es el mejor método de prevención de todas las enfermedades\*.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

A continuación enumeraremos el tiempo de digestión de cada uno de los alimentos y que este tema nos sirva de referencia a la hora de llevarnos cada alimento a la boca.

Quiero comentar que en esta clasificación se tomaron en cuenta aspectos de los alimentos como su alcalinidad, ser alimento vivo, su acidez, ser alimento muerto, así como las características bioenergéticas de cada alimento.

\*Cronograma de los alimentos\*

**“Tiempo de digestión y absorción por el cuerpo”**

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Aire con O2 ————— | en cada respiración. |
| Luz del sol ————— | menos de 10 segundos |
| Agua —————        | de 15 a 25 segundos  |

---

15 minutos

Tés.

Infusiones.

Cocimientos.

Tizanas.

Miel de abeja.

---

De 45 minutos a 1 hora.

Frutas dulces o jugos naturales {Papaya, Mango, Mamey, Melón, Manzana, Pera}.

Verduras, Hortalizas de Ph alcalino, Hongos, Germinados, Plantas Comestibles. {Crudas o Semicrudas}.

Frutas Ácidas. De 45 minutos a 1 hora en el día.

Y de 2 a 3 horas en la noche.

Azúcar mascabado.

---

### De 1 hora a 2 horas

Arroz blanco integral.

Caldo de verduras sin grasa ni carnes.

Leche o Jugo de Soya, de Almendra, de Amaranto, de Arroz, de Alpiste.

---

### De 2 a 3 horas

Semillas {almendras, nueces, pistachos, cacahuates}

Computas de frutas.

Dulces de frutas.

Pescado

Pollo

Pavo

Conejo.

Vino de frutas. {Blanco}.

Hortalizas de Ph ácido {jitomate, chile, pimiento,

Alimentos con base de Harina de Maíz {Tortillas de maíz, Pastel de elote, Tostadas de maíz}.

---

### 3 horas

Lácteos fermentados como yogurt, Queso panela, Queso cottage.

Helados.

Te negro

Café

Cremas.

Azúcares refinadas

---

Entre 3 a 6 horas

Frijoles, Garbanzos, Chicharos, Lentejas.

Alimentos con base de Harina de Trigo {Pan, Galletas, Pasteles, Tortillas de Harina de Trigo.

Arroz frito

Cereales.

Avenas

Vinos de frutas Rojas. {Tinto}

---

6 horas

Huevo

Leche de vaca.

Malteadas.

Carne de cerdo.

Carne de cabra.

Jamón.

Quesos concentrados.

Aderezos.

Vinagretas.

Embutidos.

Cervezas.

Refrescos enlatados.

Alimentos enlatados.

Rones

---

De 6 a 9 horas.

Carne de Res.

Mariscos.

Cocteles de frutas

Paella.

Ahora si podemos hablar del proverbio y saber cuál es el mensaje que nos envía y poder contestarnos estas preguntas.

¿Qué podemos desayunar?

“Desayune como un rey”

Pues todos los alimentos pues tenemos todo el día para digerirlos. {Más de 12 horas según su horario de desayuno}.

“Coma como un príncipe”

¿Qué podemos comer o almorzar según sea el caso y horario?

Pues de todos los alimentos especificando que el horario de ingestión sea menor a las 2 de la tarde.

“Cene como un mendigo”

¿Qué debemos cenar?

Pues solo los alimentos que se digieren en menos de 2 horas cenando a las 8 de la noche, por ejemplo:

Un vaso de agua {15 segundos}.

Té de manzanilla {15 minutos}.

Un plato de una sola fruta {de la ley de las 6 como la papaya} {45 minutos}, aplicándole miel de abeja, {15 minutos}.

Esto sería una cena ideal de alimentos vivos.

Si deseamos comer algo más sería así:

Filete de pescado al vapor {2 horas} con lechuga {45 minutos} y punto, nada más.

Tendríamos una cena ligera con menos de 3 horas de digestión, {De 8 a 11pm}, con alimentos vivos y alcalinos que nos ayudarían a nutrirnos sin enfermarnos, de poder irnos a la cama a descansar sin miedo a la fermentación de los alimentos, ahí está el secreto de este tipo de alimentación y que es el principio más importante en el que se basa la “Nutrición Cronobiológica Y Bioenergética”.

*Recuerde siempre:*

*“Los alimentos son como las melodías que escuchamos según el momento adecuado, cada uno de ellos se debe ingerir de acuerdo al momento indicado de lo contrario más que beneficiarnos nos perjudicaría haciéndonos sentir mal, ya que son luz u oscuridad según sea el momento que las ingerimos.”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

*“El tiempo de digestión depende de lo bien o mal que preparamos, combinamos y consumimos los alimentos”.*

*Dr. Iván Chile Martínez*

Este es un principio importante ya que además del tiempo debemos de tener en cuenta otros detalles como la Preparación y la buena Combinación de los alimentos que como ya explicamos en otros capítulos, {ver capítulo 3}, nos enseñan estos secretos, que nos ayudan a evitar la fermentación de los alimentos y por consiguiente el flagelo más dañino del proceso digestivo “La acidez”.

“Limpieza Hepática: El Hígado empieza con la limpieza del propio

órgano y de la acidez del cuerpo a las 12 de la noche.”

Este principio es de los más interesantes y menos conocidos ya que nos enseña cómo es que funciona este órgano y la importancia que tiene en la eliminación de desechos tóxicos del organismo así como de su depuración.

Según la Medicina Tradicional Asiática la Vesícula y el Hígado tienen un horario energético que varía desde las 11 de la noche a la 1am y de 1am a las 3 am respectivamente, es decir, es el momento energético más alto de esos órganos por lo que se necesita estar en reposo o mejor dicho ya durmiendo para que realicen sus funciones de limpieza, es muy importante aclarar que el Hígado está relacionado con los ojos y la visión, es decir, se necesita estar ya cerrados los ojos para que se produzca este fenómeno de purificación y limpieza hepática, mientras esto no suceda no habrá dicha limpieza por lo que llevará a que nuestro cuerpo se levante con la misma o más cantidad de desechos que al acostarse, trayendo consigo un malestar total y un cansancio con fatiga física con todos los desórdenes y consecuencias al siguiente día.

Quiero comentarles que el **Hígado Biocuántico** será el tema del tercer libro ya en fase de elaboración y edición por lo que les recomiendo su lectura para el conocimiento de este órgano tan mal o poco conocido y muy poco valorado.

Recuerde siempre:

*\*Para estar vivos debemos de tener un Corazón latiendo.*

*Para estar sanos debemos de tener un Hígado correctamente funcionando\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

Horario de irse a dormir: Debe ser antes de las 12 de la noche. {Limpieza hepática}.

Pues este principio tiene como premisa crear las condiciones para que el anterior principio de la limpieza hepática se realice y no hay más nada que ayude a nuestro cuerpo que acostarnos antes de las 12 o mejor, antes de las 11y 30, “recuerde que a la cama no se llega a dormir sino que se llega dormido”, y no a mirar al techo para que el sueño nos caiga desde arriba en la cabeza.

Ahora nos vienen muchas preguntas como:

¿Hay que acostarse todos los días temprano y que pasa los días de fiesta y no hay excepciones?

Pues si hay excepciones que no son más que acciones que podemos realizar después de las 12 de la noche siempre y cuando no se acompañen de embriaguez alcohólica o consumo de alimentos ácidos como por ejemplo:

- Hacer el amor.
- Meditación.
- Relajación.
- Bailar música ligera.
- Ejercicios de respiración de elevación del Qi como Tai Chi Chuan.

Ya vemos, si podemos acostarnos después de las 12 de la noche haciendo actividades sin afectar la “Limpieza Hepática”.

Ahora bien otras actividades como desmadrugarnos, comer alimentos ácidos y beber bebidas alcohólicas toda la noche entre otras cosas si podemos hacerlas pero sabiendo que las consecuencias por dichas actitudes vendrán más tarde o más temprano y que aunque decimos que nuestro cuerpo es una máquina perfecta, tiene su tiempo de buen funcionamiento y que así como un coche necesita de mantenimiento, nuestro cuerpo lo necesita y según el cuidado y el respeto que tengamos por él, será el precio que pagaremos al descuidarlo.

“Tiempo de Digestión mayor al tiempo establecido: Ocurre en las personas con trastornos digestivos o que no tengan algún órgano digestivo {por ejemplo vesícula} por extirpación quirúrgica.”

Este principio es muy importante a tener en cuenta ya que aquellas personas que estén con trastornos digestivos tales como problemas dentales, esofagitis, gastritis, colitis, entre otras, o también aquellas que ya no tengan algún órgano digestivo {como la vesícula}, ya el tiempo de digestión y absorción no será el mismo que para un paciente sano por lo que aumentará en más de un 20% dicho tiempo siendo más complicado el consumo de los alimentos por la lentitud del proceso de digestión y de absorción del mismo trayendo consigo problemas digestivos con más frecuencias que en un paciente aparentemente sano.

## “Tiempo de digestión y Acidez; una relación a tener en cuenta”

Ya nos dimos cuenta la importancia que representa para el cuerpo que cada alimento se digiera eficazmente para evitar la fermentación del mismo y por consecuencia la producción y aumento de la acidez con todos los daños que le produce a nuestro bello cuerpo, y que teniendo en cuenta este principio del tiempo de digestión nos ahorraremos todos esos malos momentos de un trastorno digestivo, de enfermar a nuestros órganos y a nuestra mente con toxinas y desperdicios.

Recuerde que la alimentación es como un negocio al cual vamos va a invertir, buscamos un buen socio y del que nos gustaría tener ganancias de la inversión, pues bien, pasa lo mismo con los alimentos, los compramos esperando que sean buenos y en el lugar adecuado, los digerimos pensando en nuestra buena salud y pum, nos damos cuenta que comimos para enfermarnos, “Que decepción y pérdida de todo”, además después vendrán las consecuencias de la enfermedad, “Médicos, Medicinas, Ausencias al trabajo, un sin número de gastos, en conclusiones un fracaso total”.

Pues bien este libro es una oportunidad de evitar todos esos gastos y fracasos alimenticios y nutricionales que tanto daño nos hacen a nuestro cuerpo físico, mental, espiritual, energético, cuántico así como ancestral.

Así que las condiciones están creadas para hacer las cosas diferentes y esperar resultados diferentes en nuestras vidas.

*Es necesario escribir estas palabras en nuestra esencia que nos llevarán a un nivel de evolución superior.*

*“Es hora del cambio, es tiempo de luz”*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

*\* El tiempo en nuestra vida\**

*“Recuerda siempre que el mejor tiempo vivido será el que uses para realizar tu propia misión recorriendo tu propio camino, disfrutando de él y cuando termines, estarás pensando en el nuevo tiempo para empezar”*

*“Convierte el tiempo en tu enemigo y dejarás de existir al instante, haz de tu tiempo un amigo y existirás para siempre”*

*Dr. Iván Chile Martínez*

*Uno de los secretos más importantes en nuestras vidas es conocer lo que significa el tiempo en cada paso por el llamado camino de la vida o de nuestra misión en este bello planeta, respetar nuestro tiempo, es respetarnos a nosotros mismos, es encontrar la esencia de la respuesta del ¿Por qué estamos aquí, ahora, en este instante? Son muchas las veces que “usamos” nuestro querido viejo amigo llamado tiempo en cosas que simplemente no nos proporcionan ningún tipo de energía positiva ya sea de forma espiritual, emocional, afectiva, física, energética. Recuerde que nuestro tiempo es único e irreplicable en cada uno de nosotros y que no precisamente debe concordar con el de los demás, cada uno de nosotros estamos aquí por una única misión, por lo que la escuela de la vida tendrá asignaturas diferentes en cada uno de nosotros según sea nuestro propósito de existencia, ya es hora de no permitir que usen nuestro tiempo a su antojo con actividades, ideas, de dejarnos llevar por caminos que nada tienen que ver con nuestra meta y mucho menos con nuestra misión. Solo una buena alimentación basada en los principios cuánticos y energéticos de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética nos llevará a encontrar nuestro tiempo. Recuerde “Es hora del cambio, es tiempo de luz”.*

## CAPITULO 12

# Obesidad: La Consecuencia de Nuestros Hábitos Alimenticios y de Nuestro Pensamiento



*\*La obesidad es causa y consecuencia de nuestra alimentación, del alto consumo de alimentos muertos, es el reflejo de nuestro Ph, alimento de nuestras emociones negativas y sobre todo el sobrepeso no sólo para nuestro cuerpo físico sino la carga negativa de todo nuestro ser.\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

*\*No hay palabra nutricional tan estresante ni pacto entre la mente y el cuerpo más fácil de romper, que aquello que llamamos, “Dieta”.\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

## CAPITULO 12

*\*Obesidad: La Consecuencia de Nuestros Hábitos Alimenticios y de Nuestro Pensamiento\**

12.1 Concepto. Consideraciones Generales de la Obesidad según la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética. [NCB]

12.2 Nutrición Cronobiológica Bioenergética. {NCB}: Un Estilo de Vida para evitar la Obesidad.

12.3 Ley “Coma más para bajar más”

12.4 Ley “No Comer Aumenta de Peso”

12.3 Consejos útiles.

“Concepto. Consideraciones Generales de la Obesidad según la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética.”.

Concepto de obesidad: Según la Organización Mundial de la Salud {OMS}:

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

### **¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?**

Se plantea que la causa principal es el desequilibrio energético entre el aporte de calorías que se consumen a través del exceso de alimentos como carbohidratos, harinas, azúcares, lácteos, entre otros y las calorías que son escasamente gastadas por llevar un estilo de vida donde impera el sedentarismo, la gula, la pereza, la falta de ejercicios físicos, que producen un acumulo de calorías en nuestro cuerpo que llevaran al sobrepeso y a la obesidad en consecuencia.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación.

Concepto de Obesidad: Según la Nutrición Cronobiológica y bioenergética {NCB}.

Es aumento del índice de grasa corporal por encima de la relación masa muscular-peso-talla, y que tiene asociado el proceso de la fermentación de los alimentos y como consecuencia la formación y aumento de los niveles del Ph ácido del cuerpo, de la retención de líquidos, sustancias tóxicas y flemas, así como trastornos emocionales que son el reflejo de la alimentación que se consume y a su vez la causa de la ansiedad por la ingesta excesiva de alimentos.

Entonces la obesidad según la OMS es un problema puramente físico sin embargo para nosotros que aplicamos la Nutrición Cronobiológica y bioenergética {NCB}, la obesidad es una entidad Psicoemocional con consecuencias físicas, es decir, decimos que hay una Obesidad Física porque también hay una “Obesidad Mental y Emocional”.

Ahora bien:

¿Qué es la Obesidad Mental Y Emocional?

Pues son los desajustes y trastornos en estados mentales y emocionales que sufrimos como Miedo, Stress, Emociones Reprimidas, Depresión, Ira, Rencor, Enojo Guardado, entre otros, que se convierten en “Entes Físicos” y se manifiestan en la alteración de uno o varios órganos, trayendo como consecuencia su mal funcionamiento según sea el órgano patrón que rige su personalidad y que se reflejan en nuestros hábitos alimenticios los cuáles se vuelven adictos a un grupo de alimentos, ingiriéndose de forma descontrolada según sea el nivel del deterioro emocional del individuo.

¿Qué significa esto?

Pues la Obesidad no es más que el reflejo del nivel de nuestras emociones y que al mismo tiempo será la consecuencia del consumo exagerado de un grupo de alimentos como complemento de un trastorno emocional, es decir según sea el órgano afectado, serán los alimentos consumidos.

Es decir si usted tiene mucha “Ira y Enojo Guardado” se reflejará en el Hígado que es un órgano ácido, lo que hará que usted consuma muchos alimentos ácidos que contengan harinas y grasas aumentando de peso por dicha razón.

No espere que este proceso le haga comer verduras y frutas que son alcalinos, NO, todo proceso de “Emociones Ácidas” viene aparejado de un grupo de alimentos ácidos, así de correspondiente es este proceso.

¿Cómo se manifiesta estos procesos en nuestra vida diaria?

Muchas veces en nuestra vida hemos sentido que al levantarnos estamos más delgados y con el abdomen casi plano y al comenzar a ingerir los alimentos y al paso del día ya nos sentimos como “gordos”, hay otras personas que casi no comen y refieren que aumentan de peso, “hasta con el agua”, también existen los que manifiestan que solo consumen frutas en las noche y se acuestan llenas o inflamadas.

Entonces:

¿Qué es lo que realmente nos aumenta de peso?

¿Estamos gordos o inflamados?

¿Es la cantidad de alimentos o el tipo de alimento lo que importa?

¿Cuál es la mejor dieta que existe?

¿Por qué hay rebotes en las dietas?

Pues bien todas estas preguntas son parte de las dudas de los pacientes que van a nuestra consulta y que encuentran en la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, no solo las respuestas sino también el modo de no caer jamás en el vicio alimenticio y sus consecuencias, de saber la verdad sobre la alimentación y los efectos positivos que tiene esta en todos los ámbitos de nuestra vida, ya sea en el plano biopsicosocial como en nuestra capacidad física, mental, emocional, energética, áurica, cuántica y ancestral entre otros aspectos.

A continuación conoceremos detalles muy interesantes sobre tema tan complicado.

¿Qué es lo que realmente nos aumenta de peso?

Pues todo y nada, pues depende de la funcionalidad de nuestro organismo y de nuestra forma de pensar, es decir todos los seres humanos estamos constituidos de una forma que nos difiere unos de otros en cuanto a varios aspectos y que constituyen elementos a tener en cuenta a la hora de

enfrentar la obesidad y es la causa fundamental del fracaso de las dietas, ya hemos comentado que, “En el mundo existen tipos de dietas en la misma proporción como personas obesas”.

A continuación los aspectos Bioenergéticos a tener en cuenta:

- Biotipo.
- Constitución.
- Genética.
- Biorritmo.
- Personalidad Energética.
- Personalidad Emocional.
- Karma
- Darma
- Además de todos los aspectos que ya conocemos como Situación Geográfica, Alimentación, etc., que son resaltados en todos los libros de nutrición por eso los vamos a omitir, aun cuando son muy importantes y muy conocidos, prefiero adentrarme en este bello pero desconocido mundo bioenergetico que nos enseña de forma concisa y única la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética.

*Recuerden siempre:*

*\*La obesidad es causa y consecuencia de nuestra alimentación, del alto consumo de alimentos muertos, es el reflejo de nuestro Ph, alimento de nuestras emociones negativas y sobre todo el sobrepeso no sólo para nuestro cuerpo físico sino la carga negativa de todo nuestro ser.\**

*Dr. Iván Chile Martínez*

Realmente lo que nos aumenta de peso es aquel alimento que no se digiere y se fermenta ya sea por la mala preparación, combinación y por no tener en cuenta el tiempo de digestión, como ya hemos explicado, también por cuestiones de mal funcionamiento orgánico entre otros factores.

Pero existe un detalle que nunca se ha tenido en cuenta, “La personalidad Bioenergética de cada individuo”, que constituye el pilar que produce el tipo de obesidad de acuerdo a cada individuo.

¿Qué es la Personalidad Bioenergética?

Bueno este es un tema sumamente profundo y nuevo y es el tema de unos mis los libros que pronto saldrá a la luz, que se llamará “Dime como comes y te diré como Piensas”, en proceso de terminación, pero quisiera hacer algunas referencias sobre este interesante tema.

Cada uno de nosotros tenemos una “Personalidad Bioenergética” que está regida y dirigida energéticamente por un órgano.

Por ejemplo según la Medicina Tradicional Asiática, existen personas con patrón de:

Hígado: Son personas de personalidad con rasgos agresivos, violentos, alto ego, soberbios, son los jefes de la tropa, necesitan de alimentos fuertes y ácidos como carnes rojas, harinas, embutidos, quesos, bebidas alcohólicas, picantes, a toda hora y momento, para mantener esa llama de energía poderosa, pues bien mientras más altos son los estándares de los rasgos de la personalidad más alimentos ácidos necesitarán para mantener esa llama de la hoguera de las emociones, siendo la causa del aumento de peso y este proceso se convierte en un ciclo repetitivo y cíclico:

Más acidez –Mas emociones fuertes-Más hígado sucio- Más acidez y como consecuencias-Emociones más fuertes con sus enfermedades acompañantes: Diabetes, Hipertensión Arterial, Colesterol Alto, OBESIDAD.

Comentario: Esta es la causa de que los que poseen este tipo de personalidad no les gusta consumir alimentos vivos como frutas, verduras, miel, toman poca agua, porque refieren que “No sienten que se llenan con eso, ellos necesitan cosas gordas y fuertes”, refiriéndose a las carnes, harinas, “que le hagan sentir su estómago lleno y satisfecho su fuego”.

Riñón: Son seres de personalidad fría con mucho miedo, gusta de lo trágico, lo perverso, lo oscuro, la soledad, es por eso que necesitan de muchos alimentos oscuros y fríos como Coca-Cola, leche de vaca, lácteos en su conjunto, mucha sal, entre otros y que aumentan de peso reteniendo líquido, con inflamación de huesos, músculos, ejemplo de esto tenemos a la Fibromialgia, las Nefrosis, Artritis, entre otras, correspondiendo a este tipo de obesidad la que tienen algunos individuos que se sienten, “Hinchados O inflamados, llenos de líquido”.

Y así sucesivamente pasa con las personas cuya personalidad está dirigida por un órgano específico, ya sea estos descritos así como pulmón, estómago, bazo, colon.

Solo conociendo cada uno de estos principios {ver libro Dime como comes y te diré como piensas} podremos saber el tipo de obesidad que presentamos ya que nosotros la clasificamos según el órgano que actúa sobre la personalidad, por ejemplo: Obesidad Renal, Obesidad Hepática, y así sucesivamente, será el tratamiento que se le aplicará aunque es bueno aclarar que en todos los casos de obesidad se llevará a cabo la desintoxicación de todo el cuerpo pero en especial del hígado y del órgano central que provoca la obesidad, así como el tipo de alimentación a disminuir y en todos casos lo ideal es enseñar “un estilo de vida” y “no una dieta”, constituyendo la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética un ejemplo a seguir para lograr sus objetivos.

\*Nutrición Cronobiológica Bioenergética: Un Estilo de Vida para evitar la Obesidad.\*

Ahora sabemos que tenemos primeramente que conocer de qué tipo de “Personalidad Bioenergética” somos, para darnos cuenta que tipo de alimentos nos hacen daño, pero:

¿Eso basta para estar sano y en buen peso?

Por supuesto que no, necesitamos saber cómo preparar los alimentos, como combinarlos y en qué momentos comerlos, para evitar a toda costa la fermentación y con ello el proceso del aumento de la acidez que es la primera y fundamental causa de todos los procesos que producen las enfermedades entre ellas,” La obesidad”.

A continuación explicaremos dos leyes de suma importancia para tomarlas en cuenta y que nos servirían de mucha ayuda en el proceso de evitar la obesidad como de combatirla.

#### Ley “Coma más para bajar más”

Esta ley se refiere a un principio importante que hay que tener en cuenta que es el siguiente:

El sistema digestivo necesita grasa como combustible para “quemar los alimentos”, es decir usa las grasas de los propios alimentos para su combustión, sin embargo hay un grupo de alimentos que carecen de

grasa, nos referimos a las frutas, verduras, agua, miel de abeja, hongos, hortalizas, entre otros, por lo que usa para su combustión y digestión, grasas que se encuentran en los depósitos de reserva como, grasa abdominal, hepática, entre otras reservas, por lo que “a medida que usted consuma mayor cantidad de alimentos que no contienen grasa, más grasa usará y quemará el cuerpo de sus reservas, disminuyendo el nivel de grasa corporal y como consecuencia disminuirémos de peso”.



### Ley “No Comer Aumenta de Peso”.

Cuántos de nosotros nos pasamos mucho tiempo sin ingerir algún alimento o haciéndolo con muy poca cantidad, y esperamos que al subirnos a la báscula nos damos cuenta de que o bajamos poco o incluso subimos de peso.

Esta ley se refiere a un fenómeno que ocurre en el cuerpo cuando este no recibe las cantidades de alimentos necesarias, es capaz de convertir en ese tiempo todos los alimentos incluso hasta el agua por un ciclo bioquímico llamado ciclo de Krebs “en grasa”, ya que la misma representa el mayor aporte calórico al cuerpo lo que hace que el organismo no la libere así tan fácil sino que la acumula como mecanismo de defensa.

Este mecanismo se parece a estos ejemplos cotidianos:

#### Primera situación

Supongamos que usted es un trabajador que gana al mes 200 dólares como promedio, por lo que tendrá que ahorrar mucho para que le alcance todo el dinero hasta que vuelva a cobrar de nuevo, seguro hará lo

imposible por ahorrarlo y para ello comprará nada más lo indispensable y si por alguna razón consigue algún dinerito no calculado, pues este también se guardará para evitar quedarse sin dinero.

Esto es lo que hace el cuerpo ahorra toda la grasa que puede e incluso convierte en grasa hasta el agua que consumimos para contar con reservas energéticas en caso de una crisis alimenticia.

### Segunda situación

Usted es un empresario que gana diariamente 500 dólares como promedio, por lo que tiene una amplitud de entrada monetaria que le permite comprar y hacer gastos diariamente sin tener miedo de gastar al menos parte de los 500 dólares ya que se sabe que al día siguiente lo va a recuperar, es decir, gasta y guarda lo necesario para lograr sus planes sin miedo de que pueda quedarse mucho tiempo sin dinero.

En esta situación el cuerpo al sentir que ingerimos los alimentos necesarios, de forma balanceada y en tiempos adecuados, pues no “guarda” ningún tipo de componente energético ni tampoco transforma algún elemento en depósito de energía para tiempos de carencia por lo que elimina lo que no es usado a través de los órganos de desecho como el intestino grueso y los riñones, evitando la obesidad entre otras consecuencias.

Ahora nos damos cuenta de tantos errores que cometemos diariamente al no contar con una guía de alimentación y nutrición acertada.

*Recuerde que la Nutrición Cronobiológica Y Bioenergética es un “Estilo de vida” que nos dará alegría, mejor autoestima, pero sobre todo:*

*\*\*Nos llevará a un cambio en todas las esferas de nuestra vida llenándonos de luz, fe, amor, y muchas, muchas ganas de vivir y de realizar nuestros sueños y alcanzar nuestras metas y sobre todo de cumplir nuestra misión en este bello planeta que es la principal razón por la que estamos aquí\*\**

*Dr. Iván Chile Martínez.*

### Consejos útiles para evitar la obesidad

- Conocer cuál es el tipo de personalidad que nos representa así sabremos cuál es el órgano que rige nuestra personalidad y el grupo

de alimentos de los cuáles debemos de cuidar de no pasar los límites de consumo ya que sería el comienzo de un trastorno entre el “Cuerpo Psicoemocional y el Cuerpo Físico”, lo que nos traería como una de las consecuencias, “La Obesidad”.

- No debemos consumir líquidos fríos, como refrescos, cervezas, agua fría, etc., durante las comidas, ya que eso retardaría la digestión de las grasas lo que nos provocaría la no absorción y posteriormente almacenamiento de las mismas. {Es como poner la comida en el refrigerador y comérsela al día siguiente son la capa de grasa condensada}.
- No debemos ingerir alimentos de harina de trigo, ni lácteos, ni dulces cuando consume alimentos con carbohidratos, vitaminas y proteínas como arroz, frijoles, carnes, pollo, pescado, verduras, hortalizas, ya que inhiben la absorción de estos provocando los problemas digestivos y con ello el aumento de peso.
- Debemos Evitar consumir frutas ni postres después de las comidas ya que producen fermentación de los alimentos por el exceso de azúcar, convirtiéndose en alcohol, flema, acidez, colesterol, entre otras consecuencias. {ver capítulo de las frutas}.
- Recordar cómo se debemos preparar los alimentos y no añadirles condimentos ni aditivos que conllevarían a su fermentación.
- No debemos realizar combinaciones de alimentos erróneas que producirían la fermentación de la comida y nos traería serias consecuencias digestivas.
- Consumir los alimentos de acuerdo al horario de digestión ya que así obtendríamos sus nutrientes sin temor a la no digestión de los mismos y como consecuencia la fermentación, acidificación y el inicio de trastornos orgánicos como al Obesidad entre otros.
- Si queremos bajar de peso debemos evitar un grupo de alimentos que son los que más calorías nos aportan tales como: Harinas, Lácteos, Bebidas gaseadas como Refrescos y cervezas, alimentos dulces, alimentos grasos, alimentos fríos que condensan la grasa, Helados, Cremas, Embutidos, entre los más representativos.
- Las frutas, verduras, hortalizas, miel de abeja, agua, semillas, hongos, setas, deben de constituir el 85 % de nuestros alimentos y teniendo como guía de alimentación a la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, evitando todo tipo de acidez en el organismo que

es la primera causa de todos nuestros males y nutriéndonos de la bondad de los alimentos vivos, los que llenarían a nuestro cuerpo de Luz, Amor y Paz.

*\*Que la Magia de la Luz los ilumine en su Camino de la Vida, llevando consigo la Bendición y la Energía pura de los Alimentos Vivos y compartiendo cada conocimiento de este libro para bien de la Humanidad\**

*Con Amor*

*Dr. Iván Chile Martínez*

## **Datos para reflexionar**

- Desde la década de los 80 el número de obesos en el mundo se ha duplicado.
- Solo en el año 2008 se contabilizaron 1400 millones de adultos (de 20 y más años) que tenían sobrepeso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos, cifras que indicaban un 35% de personas adultas con sobrepeso.
- Se ha demostrado que existen países donde vive el 65% de la población mundial donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En el año 2012 se realizó un estudio que demostró que más de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.
- La obesidad puede prevenirse, enseñando un “Estilo de vida” que sea parte de nuestra vida y no “dietas”, que más que una ayuda, se convierten en un estado de tensión y frustración, lo que las hace vulnerables al fracaso.

# RESUMEN

## BIOENERGETICO FINAL

Ya estamos llegando al final de nuestro primer viaje, de conocer y aplicar una nueva forma de nutrirnos que más que “Una dieta”, significa un **“Estilo de Vida”**, que nos ayudará a entender la verdadera razón por la cual nos alimentamos, y de saber que cada alimento tiene **“Un Mensaje Bioenergético de Luz Para Nosotros”**, que la forma de obtención de esta maravillosa y única energía es a través de los **“Alimentos Vivos”**, teniendo en cuenta como guía la aplicación de la **“Nutrición Cronobiológica y Bioenergética”**, único sistema de nutrición que reconoce sus virtudes y la existencia de los mismos como tal.

Haremos un resumen por capítulo de lo que nos enseña este libro, el cual representa ***“Una Luz que nos servirá de guía para encontrarnos a nosotros mismos, a conocer nuestra personalidad y sobre todo la forma de alimentarla para potencializar cada don, cada estrella, cada energía de nuestro Ser”***. Amén.

En el Capítulo 1 aprendimos lo importante que es para nosotros el conocer nuestro cuerpo internamente, específicamente a nuestro **“Sistema Digestivo”**, sus componentes, lo que nos dará la posibilidad de cuidarlo mucho mejor, de saber que parte de nuestro cuerpo está dañada y como curarla, de entender la importancia de la masticación como primer eslabón en el proceso digestivo y que mientras más efectivo sea este mecanismo mejor será la ingestión, digestión y absorción del alimento evitando las consecuencias de una ingesta, siendo una de las causas que provoca la **“fermentación”** y con ella la formación de la **“Acidez”**, la cual fue el motivo de estudio del siguiente capítulo.

En el Capítulo 2 conocimos todo lo relacionado con el proceso llamado **“Acidez”**, la forma en que se produce y las consecuencias que trae para nuestro bello cuerpo, constituyendo **“La Esencia de todos nuestros males”**. También aprendimos sobre **“Los Alimentos Alcalinos y Alimentos Ácidos”**, y la importancia de tener una alimentación basada en más de un 90% de alimentos alcalinos para evitar el **“Flagelo de la Acidez”**, proceso que alimenta a todas las enfermedades sobre todo al

cambio celular atípico llamado **“Cáncer”**, el cuál puede ser evitado teniendo en cuenta **“La ingestión de Alimentos Alcalinos y un “Estilo de vida” basado en la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética”**

El Capítulo 3 nos enseñó un **“Nuevo Estilo de Vida llamado Nutrición Cronobiológica y Bioenergética”**, el cuál es una nueva forma de ver la alimentación, de saber que existe **“Un Reloj Biológico”** que controla todos nuestros sistemas biológicos y que cualquier desajuste en el mismo crea un desorden orgánico con drásticas consecuencias. Aprendimos los aspectos más importantes en los que se basa este tipo de “Nutrición”, los cuales son: **“La Forma de Preparación, La Mejor Combinación y El Horario de Digestión Adecuado de cada Alimento”**, constituyendo la base de un **“Nuevo Estilo de Alimentación y de Vida”**, y que además nos permite la mejor digestión de los alimentos, evitando la fermentación de los mismos y a su vez la producción del **“Flagelo de la Acidez”**.

En el Capítulo 4 Aprendimos de la existencia de los **“Alimentos Vivos”**, los cuales tienen como denominador común la presencia de **“Agua Cristal Líquido”** que es un estado coloidal o mesomórfico; este estado es resultado de una de las propiedades de las moléculas del agua, por su elevado momento de dipolo, lo cual hace que ésta pueda formar Cadenas: así como formas geométricas en el caso de los “clatratos”, que son dodeicosaedros con caras hexagonales y pentagonales (37 moléculas de agua), y que cada uno de ellos tiene como esencia **“Un Mensaje de Luz”**, con total influencia en nuestra energía positiva y en nuestra personalidad, constituyendo el combustible eficiente de nuestros sueños, pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes, y así como nuestro faro de luz en el camino de nuestra vida aquí en este maravilloso planeta, cuyo único objetivo es **“Conocer y Cumplir Nuestra Gran y Única Misión”** por la que estamos aquí, ahora, en este momento. Tuvimos la oportunidad de saber que también existen los **“Alimentos Muertos”**, que constituyen la causa del deterioro físico, mental y bioenergético de todo nuestro cuerpo, además de constituir el tipo de alimento que aumenta el nivel de acidez de todo nuestro cuerpo y sus consecuencias.

En el Capítulo 5 conocimos **“El Primer Alimento Vivo, El Agua”**, que tiene en su contenido la presencia de **“Agua Cristal Líquido”**, constituyendo la esencia **“De Todo alimento Vivo”**. Aprendimos de sus efectos positivos sobre nuestro cuerpo, nuestra mente y sobre todo su influencia en el **“Sistema Bioenergético de Nuestro Ser”**, la importancia

de consumirla en cantidad y calidad necesaria, así como su obtención a través de la ingestión de **“Los Alimentos Vivos”**, también conocimos de las **“Leyes Bioenergéticas del Agua”**, que le dan la propiedad de ser *un “Trasmisor de la Energía y un Puente Energético entre Nosotros, Todo lo que nos Rodea y el Universo”*.

El Capítulo 6 nos llevó al mundo mágico de **“Las Frutas”**, su clasificación “Bioenergética”, el secreto de como consumirlas a través de la aplicación de **“Las Leyes de Oro de Las Frutas”**, así como un principio nuevo para nosotros llamado, **“Ley de las 6”**, indispensable para el consumo en las noche de las frutas. También nos enseñó, la importancia del consumo de este **“Segundo Grupo de Alimentos Vivos”** y su influencia en nuestra personalidad y nuestra energía positiva.

Llegamos al Capítulo 7, donde nos encontramos con esos **“Seres de luz”**, llamados **“Hortalizas y Verduras”**, que junto a toda la familia de **“Frutos Secos, Raíces, Hongos, Setas y Germinados”**, constituyen el **“Tercer grupo de Alimentos Vivos”**, que tienen la propiedad de **“llenarnos de luz y paz”** por la cantidad de **“Agua Cristal”** y la variedad de colores que poseen, la hacen merecedoras de la **“Trasmisión Cromoterapica de la Luz”**.

Al visitar el Capítulo 8, visualizamos un mundo lleno de pequeñas pero maravillosas criaturas **“Lenas de Luz y con el Don de la Energía Procreadora”**, llamadas **“Semillas”**, que constituyen el inicio de la vida de todo ser en este bello planeta ya que poseen, **\* El Don de Engendrar una Vida\***, por lo que se le considera **“El Cuarto Grupo de Alimentos Vivos”**.

Entramos al Capítulo 9, y estamos frente al **“Sol de los Alimentos”**, nos referimos al **“Huevo”**, dado su característica de ser un círculo de fuego que da la sensación de que nos hará daño, ha sido catalogado **“Héroe”** por algunos y **“Villano”** por otros, ya sabemos que en esta vida, **“Lo que para unos es una Virtud para otros suele ser un Defecto”**, pero de una cosa ha de quedarnos clara es que este alimento constituye el **“Quinto Grupo de Alimentos Vivos”**, que consumido correctamente, siguiendo los “Principios de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética”, nos dará una **“Gran Energía”** renovadora que solo este tipo de alimento nos puede proveer.

Al tocar a la puerta del Capítulo 10, nos abren unos **Ángeles Celestiales**

llamados **“Abejas”**, las cuáles son las creadoras de todos los productos de la colmena y en especial de **“La Miel de Abeja”**, conocida por sus propiedades y a la que por sus virtudes le he dado por nombre, **“El Néctar de los Dioses”**, y que junto al **“Polen, Pan De Abejas, Jalea Real, Propóleos, Cera de Abejas y la Toxina o Veneno de Abejas”**, constituyen el **“Sexto Grupo de Alimentos Vivos”**, siendo tan indispensable su consumo para nuestro cuerpo dado sus **“Grandes Propiedades Inmunológicas y Energéticas”**, además de poseer **“Propiedades de Antienvjecimiento”** que lo catalogan como **“El Elixir de la Longevidad”**.

Seguimos camino al Capítulo 11 y divisamos a un ser muy antiguo pero con una **“Gran Vitalidad y Sabiduría”** llamado, **“Tiempo”**, el cual nos enseñará el secreto de la **“Ciencia de la Crononutrición”**, y en especial lo relacionado a ese nuevo “Estilo de Vida” que denominamos, **“Nutrición Cronobiológica Y Bioenergética”**, basado en el **“Principio del Tiempo de Digestión y Absorción de los alimentos”**, que nos enseñará el mejor momento de consumo de cada alimento sin temor a que suframos algún malestar digestivo, dado por la no digestión y absorción del alimento, trayendo como resultado la fermentación del mismo y la producción y el aumento del proceso de la acidez en nuestro cuerpo con todas sus consecuencias. Es por eso que este principio nos envía **“Un Gran Mensaje Celestial”**, el cuál dice así ***\*\*En esta Tierra, Bajo este Cielo, Para todo en la Vida, Hay Un Tiempo\*\****. Dr. Iván Chile Martínez

Ya casi al terminar nuestro viaje nos adentramos en el Capítulo 12 para conocer a un ser con **“Mucha Necesidad de Ayuda y Orientación”**, y que al mismo tiempo, nos enseñará que su existencia es la consecuencia de **“Un Sistema de Alimentación Negativo y Desordenado, sin Límites de Cantidad, ni de Horarios de Consumo”**, llamado **“Obesidad”**, la cual nos abraza pidiéndonos como ayuda que le enseñemos **“Un Nuevo Estilo de Vida”** que le permita **“Vivir una Vida Diferente en Todos los Sentidos”**, después de haber viajado a través de este libro y transitado por **“11 Caminos de Enseñanza”**, de haber aprendido **“Los Secretos Ocultos de los Alimentos Vivos”** y una **“Nueva Visión”** de lo que es la Alimentación, podemos sentirnos contentos de poder ayudar a cambiar este estado tan dañino para nuestro cuerpo como es la Obesidad, la cual representa un sistema que **“SI”** se puede cambiar, a través del conocimiento de lo que se considera **“El Eslabón Perdido De La Alimentación”**, a la que hemos dado por nombre ***\*\*Nutrición***

***Cronobiológica Y Bioenergética\*\****, la cual será el camino que nos conducirá hacia **“Un nivel Superior de Energía Física, Emocional, Espiritual”** y nos conectará a una mayor amplitud y en la **“Misma Frecuencia de Vibración que la Energía Universal”**

***“Que toda la luz del universo esté llenando su camino y que lo convierta en un portador de la Energía de los Alimentos Vivos que consume, siendo la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, el estilo de vida que les sirva de guía para hacer realidad cada sueño, cada meta, cada escalón, cada deseo”.***

Con mucho Amor, Paz y Luz. Amén

Dr. Iván Chile Martínez.

# VOCABULARIO

## NUTRICIONAL, CRONOBIOLOGICO Y BIOENERGÉTICO

### ***POR ORDEN ALFABETICO***

#### ***Abeja:***

Se conoce como abejas a un clado de insectos himenópteros, también llamados antófilos que significa “que ama las flores”, se conocen más de 20 000 especies. Al estudio de las abejas se les conoce como apidología. En la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética se les consideran Ángeles Celestiales dado que son capaces de producir uno de los Grupos de Alimentos Vivos más completos que existen: Los productos de la Colmena

#### ***Abeja Melipona:***

Se conocen por este nombre al grupo de abeja que pertenece al grupo de himenópteros apócritos descritos también como meliponinos dado que tienen como característica principal que no pican por no poseer aguijón, sin embargo poseen otros mecanismos de defensa como mordiscos, expulsión de sustancias cáusticas irritantes a ojos y orejas, etc., a pesar de esto se les considera excelentes polinizadoras.

#### ***Abejas Pecoreadoras:***

Son las abejas obreras especializadas en la recolección del polen y del néctar de las flores

#### ***Acidez:***

Se conoce por acidez a la cualidad de un ácido. Entre sus características podemos valorar la presencia de su sabor agrio, liberan hidrogeno, pH 0 a 6.99. En la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética se le considera como el principal flagelo causante de todas las enfermedades.

#### ***Ácido:***

Llamamos ácido a una sustancia que en una disolución es capaz de incrementar la concentración de iones de hidrogeno y a su vez cuando se combina con las bases es capaz de formar bases.

### ***Aduki:***

Se conoce como aduki a la planta *Vigna angularis* también conocida como frijol o poroto aduki, judía, también se le llama soja roja porque su semilla es normalmente de color rojo intenso. Es una legumbre que se cultiva en el Himalaya, en el extremo oriente.

### ***Agua Cristal Líquido:***

Es un estado coloidal o mesomòrfico; este estado es resultado de una de las propiedades de las moléculas del agua, por su elevado momento de dipolo, lo cual hace que ésta pueda formar Cadenas: así como formas geométricas en el caso de los “clatratos”, que son dodeicosaedros con caras hexagonales y pentagonales (37 moléculas de agua), y que según la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética, cada uno de ellos tiene como esencia “**Un Mensaje de Luz**”, con total influencia en nuestra energía positiva y en nuestra personalidad, constituyendo el combustible eficiente de nuestros sueños, pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes.

### ***Agua Enzimática {rejuvelac}:***

Es el producto fermentado derivado de la germinación de diversas semillas como cebada, trigo, alfalfa, entre otras especies de semillas. Su principal virtud radica en que permite obtener sus nutrientes rápidamente por el cuerpo con poco gasto de energía dado que al ser un alimento pre digerido las proteínas ya están descompuestas en aminoácidos y los carbohidratos en azúcares simples como dextrinas y sacarinas haciéndole el trabajo más fácil al sistema digestivo y evitando los trastornos digestivos que si causan los alimentos cocinados.

### ***Alcalino:***

Pues contrario al ácido una sustancia alcalina es capaz de liberar iones de hidrogeno después de disociarse. Su sabor es amargo y es el Ph que debemos mantener en nuestro cuerpo a través de una alimentación alcalina a través de un estilo de alimentación como nos enseña la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética.

### ***Alcalino-Reactivo:***

Son los alimentos y sustancias que luego de ser metabolizadas por el organismo independientemente de su naturaleza ácida son capaces de comportarse como alcalinizante del organismo, ejemplo tenemos al limón.

### ***Alcohol:***

Se conoce como alcohol a los compuestos orgánicos que contienen en su estructura química un grupo hidroxilo en sustitución de un átomo de hidrogeno. También este carbono debe estar saturado teniendo enlaces simples a sendos átomos que diferencian los alcoholes de los fenoles.

### ***Alimentos Vivos:***

Según la *Nutrición Cronobiológica y Bioenergética* son todos los alimentos que contienen una molécula llamada “Agua Cristal Líquido {H<sub>2</sub>O<sub>37</sub>}”, estructura que contiene una concentración de oxígeno 37 veces mayor que la molécula del agua.

### ***Alimentos Muertos:***

Son todos aquellos alimentos que carecen de Agua Cristal Líquido al momento de ingerirse y de digerirse por el organismo.

### ***Apiterapia:***

Llamamos apiterapia al proceso o técnica terapéutica que aplica el uso de todos los elementos que componen la colmena como el polen, el pan de abejas, la miel, el propóleo, la cera, y hasta el veneno de la abeja o Apitoxina con fines terapéuticos y medicinales.

### ***Batatas:***

Comúnmente conocido en el caribe como boniato en países como Cuba, República Dominicana, entre otros, proviene del nombre taino batata, chaco, papa dulce o camote como en México que proviene del náhuatl camohtli es cultivada en gran parte del mundo por ser una raíz tuberculosa de sabor muy dulce y que es utilizada como comestible desde mucho tiempo.

### ***Bioenergía:***

Se conoce como bioenergía al tipo de energía renovable procedente del

uso y aprovechamiento de la materia orgánica e industrial formada en los procesos biológicos y mecánicos sacada de los residuos de los seres vivos como plantas, animales y hasta del ser humano a través de los procesos de combustión y transformación de estas sustancias y residuos que posteriormente pueden ser utilizados como alimentos o como combustibles en algunos casos.

### ***Bioenergética:***

Pues la Bioenergética es la ciencia que se dedica al estudio de los procesos de absorción, transformación y entrega de energía en los sistemas biológicos. Se considera parte de la biología muy relacionada con la física.

### ***Cáncer:***

Conocido como el flagelo de la humanidad dado los múltiples muertes que causa cada año en todo el mundo, es un proceso o cambio celular dado por la multiplicación sin control, de manera autónoma de células atípicas que invaden otros tejidos y localmente el tejido donde se desarrollan. Se conocen más de 200 tipos de cánceres. Según la NCB es un cambio celular atípico como respuesta un proceso de defensa del organismo frente a una situación crónica y que se alimenta y se desarrolla en un ambiente con condiciones de PH ácido.

### ***Carotenos:***

Son los responsables de la belleza y diversidad de los colores presentes en gran número de alimentos vegetales.

### ***Cera de abejas:***

Es una sustancia que es producida por las abejas melíferas jóvenes que la segregan como líquido a través de sus glándulas cereras. Sin embargo al contacto con el aire, la cera se endurece y forma pequeñas escamillas de cera en la parte inferior de la abeja. Tiene múltiples usos por ejemplo se utiliza por las abejas usan para construir sus nidos. También se utiliza en la medicina natural como cicatrizante, para cremas y jabones entre otros.

### ***Cereales:***

Conocemos como cereales al grupo de gramíneas y herbáceas cuyos granos y semillas son la base de la alimentación entre ellos tenemos al

arroz, el maíz, el centeno, la cebada y el trigo principalmente.

### ***Ciclo de Krebs:***

Denominamos ciclo de Krebs al sistema o ruta metabólica que se produce como resultado de una sucesión de reacciones químicas, que forman parte de la respiración celular en todas las células aeróbicas y que en las células eucariotas se realiza en la mitocondria. En las procariotas, el ciclo de Krebs se realiza en el citoplasma, específicamente en el citosol. Gracias a este sistema químico se realiza la respiración celular.

### ***Colesterol:***

Llamamos colesterol a un esteroide (lípidos) que se encuentra en los tejidos corporales y en el plasma sanguíneo de los vertebrados. Normalmente se presenta en altas concentraciones en el hígado, médula espinal, páncreas y cerebro, sin embargo cuando estas concentraciones aumentan son la causa de muchos trastornos orgánicos. Una de sus funciones principales es crear la membrana plasmática que regula la entrada y salida de sustancias en la célula. Según la NCB es un tipo de Lípidos que produce el Hígado como mecanismo de defensa para bajar los niveles de acidez en el cuerpo.

### ***Cromoterapia:***

Es una técnica terapéutica utilizada en la medicina alternativa cuya esencia es el uso de los colores en diferentes puntos del cuerpo con el objetivo de tratar diversas enfermedades y que tiene muy buenos resultados en niños por no ser invasiva ni dolorosa para el paciente.

### ***Chucrut:***

Es el nombre que se le da a una preparación cuando se fermentan las hojas del repollo o col en agua con sal o salmuera. Se considera la comida típica en países como Rusia, Alemania y Polonia entre otros.

### ***Emmenthal:***

Así se le denomina a un queso de origen suizo, semejante al queso gruyere, hecho de leche de vaca, y con agujeros característicos. Aunque existen otros quesos con esta denominación en este caso se trata de un queso suizo alpino, proveniente del valle del río Emme (*tal* en alemán significa valle). Es por esta razón que el verdadero queso originario se denomina

Emmentaler AOC para diferenciarse del resto.

### ***Farináceo:***

Con este nombre se denominan a los cereales como el trigo, el maíz, la cebada, el arroz, así como de los tubérculos como la papa, el boniato y las legumbres como las lentejas, habas, guisantes que tienen en común que son alimentos ricos en hidratos de carbono y muy energéticos. También son ricos en vitaminas del complejo B.

### ***Harina de Escanda:***

La harina de espelta o escanda es una harina que se conoce y se utiliza desde hace miles de años, es una especie *común de trigo* (*Triticum spelta*).

### ***Jalea real:***

Estamos en presencia de uno de los alimentos vivos más completo de la naturaleza. Su formación esta originada por la genialidad de las abejas las cuales las segregan a través de sus glándulas hipofaríngeas que se encuentran en la cabeza de las abejas obreras que mezcladas con las secreciones estomacales constituye el alimento de la reina de la colmena y de las larvas hasta que cumplen 3 días de nacida. Normalmente es de color amarillo claro, de sabor ácido y que se muestra como una masa viscosa. Sus propiedades son maravillosas contando desde su capacidad de procrear, su alto índice de proteínas y vitaminas, así como su don como alimento de antienvjecimiento.

### ***Legumbres:***

Es el nombre que se le da a las semillas que contienen las plantas de la familia de las leguminosas como habas, guisantes, judías, lentejas, entre otras.

### ***Licopeno:***

Es el responsable de la belleza de los colores de las frutas y de las verduras sobre todo aquellas de tono rojo y anaranjado.

### ***Mandioca:***

Se le llama así a un arbusto perenne de la familia de las euforbiáceas extensamente cultivado en Sudamérica, África y el Pacífico, comúnmente

se le conoce como yuca, mandioca, tapioca, en México se le conoce por guacamota, un tubérculo la utilizaban los indios para hacer casabe, que era el pan tradicional muy consumido por su alto valor nutritivo.

### ***Melisa:***

Bello nombre de mujer que significa abeja.

### ***Miso:***

Es el nombre que se le da a una pasta aromatizante fermentada japonesa que se hace de las semillas de soya y más sal, en ocasiones también se produce de los cereales.

### ***Nutrición Cronobiológica y Bioenergética:***

Es la ciencia que nos enseña cómo preparar los alimentos, como combinarlos y en que horarios debemos consumirlos. Es un estilo de vida y la esencia de la realización de este libro.

### ***NCB:***

Siglas en abreviatura de la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética.

### ***Oleaginosas:***

Conocemos por oleaginosas a todos aquellos vegetales de cuya semilla o fruto puede extraerse aceite ejemplo de estas tenemos a las semillas de maní, canola, nogal, cártamo, el ricino, el sésamo, la palma, la uva, el arroz y el olivo que en algunos casos comestibles y en otros casos de uso industrial

### ***PH:***

Es la medida con la que se valora el índice de concentración de iones de hidrogeno presentes en algunas sustancias lo que determina si la solución es de concentración ácida o alcalina.

### ***Pan de abejas:***

Es uno de los elementos de la colmena menos conocido, después que la abeja transporta el polen a la colmena comienza el proceso de formación del pan de abeja a través de la acción de los hongos del azúcar, las levaduras y las lactobacterias se producirá el proceso de fermentación

acidoláctica durante 12 que llevará a su formación, que posteriormente según la vía escogida por la abeja llevara a la formación de la jalea real o de la miel de abeja según sea el caso.

### ***Patatas:***

La mundialmente famosa papa o patata es un tubérculo comestible, pertenece a la familia solanácea originaria de Sudamérica.

### ***Pickles en Salmuera:***

Se denomina así al proceso de introducir la verdura en una salmuera de agua y sal, la cual consiste en diluir en un litro de agua por cucharada rasa de sal durante 24 horas. Normalmente se consume en ensaladas. En la Nutrición Cronobiológica y Bioenergética no se aplica ya que una verdura que se introduzca en salmuera no debe de permanecer más de 10 minutos ya que perdería sus propiedades y la vitalidad del Agua Cristal Líquido.

### ***Polen:***

Otro de los elementos que se encuentran en la colmena, el Polen contiene los microgametofitos de las plantas con semilla {espermatofitos}, los cuáles son recogidos por las abejas y transportados a la colmena para ser utilizados en la formación de la Jalea real y la Miel de abeja. Todos estos productos se consideran Alimentos Vivos.

### ***Porotos blancos:***

Así se les llama a los conocidos frijoles blancos o judías.

### ***Propóleos:***

Otro componente vivo de la colmena que se forma cuando la abeja extrae la resina de la yema de los árboles y que usa para sellar los orificios pequeños de las celdillas. Existen de muchos colores los cuales deben su tonalidad al tipo de árbol de donde proviene la resina extraída. Es usado frecuentemente en la medicina natural por sus propiedades antibióticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes entre las cientos de utilidades que tiene este maravilloso producto natural de la naturaleza.

### ***Pulgones:***

Así se denomina a la familia de insectos hemípteros encuadrada en el suborden Sternorrhyncha. Pequeños y de morfología poco variada, son universalmente conocidos como pulgones, aunque su nombre es parecido no guardan ninguna relación con las pulgas, ni por parentesco ni por modo de vida, porque a diferencia de aquellas, los pulgones son parásitos de plantas angiospermas.

### ***Salsa de soja:***

La mundialmente famosa salsa de soja también conocida como sillao es un condimento producido al fermentar semillas de soya con los hongos Aspergillus oryzae o Aspergillus sojae. Muy utilizada en el continente asiático y que ha sido recibida con beneplácito en todo el mundo.

### ***Umeboshi:***

Conocido como el encurtido del ume que se seca, sala en barriles y se pone un peso encima para exprimirle el jugo. Es un plato tradicional japonés. Muy codiciado en el continente asiático.

### ***Vegetarismo:***

Es un sistema de alimentación donde la persona se abstiene de ingerir carnes y en ocasiones el huevo, la leche, la gelatina o la miel.

### ***Vegetarianos:***

Son los seres humanos que aplican el Vegetarismo.

### ***Veganos:***

Son las personas que defienden una actitud global de verdadero respeto hacia los animales no humanos. Esta actitud es el veganismo, que además de la dieta vegana (libre de todo producto animal) trae de la mano el rechazo a toda forma de explotación de los animales. Así, ser vegano implica no sólo prescindir de todo producto de origen animal en alimentación, sino también en la vestimenta, al tiempo que se rechazan los espectáculos en los que se usan animales (circos con animales, zoos, delfinarios...) o la experimentación animal, la caza, la pesca, etc.

### ***Viento Frío del pulmón:***

Clasificación de la Medicina Tradicional Asiática que se basa en la

vitalidad y funcionamiento del pulmón y que determina patologías dadas por este principio.

***Trofología:***

Tratado o ciencia de la nutrición que estudia los diferentes aspectos de los alimentos.

***Xantofilas:***

Son compuestos pigmentados y presentan también acción fotosintética. Estos pigmentos, más resistentes a la oxidación que las clorofilas, proporcionan sus tonos amarillentos y parduzcos a las hojas secas.

***Yin- yang:***

Son dos conceptos del taoísmo, que exponen la dualidad de todo lo existente en el universo. Describe las dos fuerzas fundamentales opuestas y complementarias, que se encuentran en todas las cosas. El yin es el principio femenino, la tierra, la oscuridad, la pasividad y la absorción. El yang es el principio masculino, el cielo, la luz, la actividad y la penetración.

# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Dado lo nuevo y novedoso de esta ciencia y estilo de vida llamado “Nutrición Cronobiológica y Bioenergética”, nos fue casi imposible encontrar literatura que hablara o hiciera referencia alguna sobre ella, nos basamos en los nuestros estudios de más de 20 años en libros de Nutrición China y Ayurveda Antigua, tomando algunos detalles y formulando nuestro propio sistema de nutrición y en la experiencia diaria con pacientes en nuestra consulta de Medicina Tradicional y Natural y en los conceptos de Nutrición Cronobiológica que manejamos con los mismos. También tomamos los apuntes de nuestros trabajos y conferencias presentados en diferentes Eventos y Congresos Nacionales e Internacionales relacionados con el tema, sobre todo los presentados en los 5 Congresos de Agua Cristal Líquido que hemos asistido desde el año 2009 hasta la fecha y que muy gentilmente la querida Dra. Esther del Rio nos ha invitado, además tuvimos la dicha de contar con la experiencia y el conocimiento de esta “Gran Científica Mexicana”, que gracias a sus aportes sobre el Agua Cristal Líquido fue que logramos descubrir los detalles sobre la existencia de los “Alimentos Vivos”, es por eso que solo tuvimos en cuenta algunas Bibliografías de algunas fuentes y algunos autores para alimentar algunos conceptos, que nos ayudaron a enriquecer y profundizar sobre temas como la Acidez entre otros. Por todo, a todos .Gracias.

Dr. Iván Chile Martínez

1. “Foods that Alkalinize and Heal” (Alimentos que alcalinizan y curan) por Mary C. Hogle.
2. Whang, Sang – Revierta el Envejecimiento, JSP Publishing, Miami, FL 2001.
3. Sung Bong – “History of Alkaline Water”, Seúl, Korea, 1985.
4. Keiichi Morisihita y su libro “El origen secreto del cáncer” (Hidden Truth of Cancer).
5. Libro, “El Metabolismo de los Tumores” (The Metabolism of Tumors), Dr. Warburg.
6. Revista Ciencia y salud. Artículo No.15- Dieta y Salud año 2002.

7. Carta Mensual de Bob Livingston” (Fecha: abril 2001) P.O. Box 110013, Birmingham, AL 35211.
8. Congreso Internacional De Agua Cristal: Conferencia Magistral de “Nutrición Cronobiológica Y Bioenergética” Dr. Iván Chile Martínez México Df año 2009.
9. Congreso Internacional De Agua Cristal: Conferencia Magistral de “Alimentos Vivos y Alimentos Muertos”. Dr. Iván Chile Martínez México Df año 2010.
10. Congreso Internacional De Agua Cristal: Conferencia Magistral de “Nutrición Bioenergética” Dr. Iván Chile Martínez México Df año 2011.
11. Congreso Internacional De Agua Cristal: Conferencia Magistral de “Nutrición Bioenergética” Dr. Iván Chile Martínez México Df año 2012.
12. Congreso Internacional De Agua Cristal: Conferencia Magistral de “Alimentos que contienen Agua Cristal Líquido”. Dr. Iván Chile Martínez México Df año 2013.
13. Congreso Internacional De Agua Cristal: Conferencia Magistral “Hígado Maquina Depuradora”. Dr. Iván Chile Martínez México Df año 2014.
14. Curso Internacional 1 Nivel De Apimundia La Habana Cuba 2001.
15. Curso Internacional 2 Nivel De Apimundia La Habana Cuba 2003.
16. Maestría de Medicina Tradicional y Bioenergética Cuba. 2007.
17. “Por Las Venas Corre Luz” Dra. Esther Del Río Serrano, Dra. Esther Patricia Pérez Del Río Abril 2006
18. Libro “Hortalizas y Verduras”. José Mataix Verdu. 2007.
19. Libro “Nutrición Para un Cerebro en Forma”. Marabout Lorraine Perreta 2004.
20. Libro “Permacultura Criolla “Fundación Antonio Núñez Jiménez. La Habana Cuba 2006.

PRÓXIMOS LIBROS A PUBLICAR POR  
EL  
DR. IVÁN CHILE MARTÍNEZ

Nutrición Cronobiológica y Bioenergética II. *“Hígado Cuántico: Máquina depuradora de la luz”*.

Nutrición Cronobiológica y Bioenergética III. *“Dime como comes y te diré como piensas”*.

Nutrición Cronobiológica y Bioenergética IV. *“Personalidad Bioenergética, la esencia de toda nuestra existencia”*

Nutrición Cronobiológica y Bioenergética V. *“Alimentos vivos, la luz de nuestra vida, el secreto mejor guardado”*.

Topografía Bioenergética: *“El lenguaje secreto de nuestro cuerpo”*.

Datos del contacto con el Dr. Iván Chile Martínez

Correo: [polema02@yahoo.com.mx](mailto:polema02@yahoo.com.mx)

Página web: [www.Nutricioncronobiologicaybioenergetica.com](http://www.Nutricioncronobiologicaybioenergetica.com)

*\*Información del próximo libro\**  
*Nutrición Cronobiológica y Bioenergética Tomo II*  
*“Hígado cuántico: Máquina depuradora de la luz”*

*En este nuevo y apasionante camino conoceremos la verdad que vive dentro de un órgano al cual no se le ha dado la gran importancia que tiene y merece, la relación del mismo con todos los órganos y sobre todo su influencia tanto de forma positiva como negativa sobre cada una de las dimensiones de nuestro cuerpo en los planos físico, mental, emocional, energético, cuántico y ancestral, así como su relación de causa y consecuencia con todos los procesos llamados “enfermedades”, además vamos a tener la oportunidad de aprender cómo se producen y mejor aún como evitar estas enfermedades a través de la valoración de la vitalidad de este maravilloso órgano, al que llamamos “Hígado”.*

*Es hora de aprender una gran verdad:*

*“Toda enfermedad con sus síntomas y sus signos, y todo proceso o cambio emocional, psíquico, energético y físico del cuerpo, en toda su dimensión, está relacionado directamente o indirectamente, a un proceso de intoxicación, mal funcionamiento o acidez del hígado.”*

*Dr. Iván Chile Martínez.*

*Recuerde:*

*“Es hora del cambio,  
Es tiempo de luz”*

*Con amor y luz  
Dr. Iván Chile Martínez*