

GUÍA DE INICIACIÓN AL SISTEMA CURATIVO POR LA DIETA AMUCOSA

1 - **EVALUAR**, Reconocer y Aceptar nuestro **ESTADO** de **SALUD** verdadero:

- ¿Cómo es mi **Energía Vital**?
- ¿Cómo están mis **Órganos**? ¿Alguno atrofiado o en estado de descomposición?
- ¿Cómo es mi **Toxemia**? ¿Más acumulación de Mucosidad, de Ácido Úrico?
- ¿Consumo **Drogas/Medicamentos** o he consumido Drogas/Medicamentos en el pasado?
- ¿Cómo ha sido mi **Alimentación Civilizada** en el pasado y hasta hoy?
- ¿He arrancado ya **Procesos de Desintoxicación** sin control alguno, practicando **Dietas o Ayunos** sin conocimientos?

2 - **ANTES** de **EMPEZAR** con cualquier **CAMBIO DIETÉTICO** que arranque procesos de **DESINTOXICACIÓN**, dar **PRIORIDAD** a la **ELIMINACIÓN** de los **HÁBITOS** más **NOCIVOS**.

- Eliminar el Consumo de **Drogas y Estimulantes** (drogas recreativas, tabaco, alcohol, té, café, mate, cacao, especias, etc.).
- Reducir al mínimo y Ojalá poder llegar a Eliminar el Consumo de **Medicación** (si es posible, con seguimiento de un especialista en el caso de Medicación Crónica durante años).
- Reducir al mínimo y Ojalá Eliminar Completamente el aporte innecesario de **Toxemia EXTRA** a través de: limpiadores, cosméticos, contaminación medioambiental, agrotóxicos, agua, situaciones de estrés, falta de sueño, falta de actividad física.

3 - Realizar un **RESET INICIAL** en el Organismo, antes de comenzar con la **Dieta de Transición**, dependiendo del **PUNTO DE PARTIDA** del individuo, algunos ejemplos:

- Tomar un Laxante y Realizar una Limpieza Colónica (Enema o Colema).
- Realizar un corto ayuno de 1 a 3 días y romperlo con un Laxante, una Comida Barredora y una Limpieza Colónica.
- Reactivar la Función Intestinal con una Dieta temporal de 7 a 14 días, exclusiva de Frutas y Vegetales Crudos, recomendado en casos de atrofia o taponamiento severo del intestino. Finalizar con un Laxante y una Limpieza Colónica.

4 - Ahora sí, partiendo de la **DIETA HABITUAL** del individuo, comenzar a realizar **MEJORAS GENERALES** de la siguiente manera:

- Reducir el número de comidas a **2 COMIDAS**.
- Si es posible que la primera comida, **ALMUERZO**, se realice unas 2-3 horas después de levantarnos y la segunda comida, **CENA**, se realice unas 6-7 horas después del **ALMUERZO**, de manera que queden 16-17 horas de **AYUNO INTERMITENTE**.
- El **HORARIO** ideal sería el **ALMUERZO** entre las 10-12 y la **CENA** entre las 16-18.
- **ORDENAR** los Alimentos dentro de **CADA COMIDA** por Tiempos de Digestión: Fruta, Fruta Cocinada, Vegetales Crudos (Ensaladas) y Cocinados (Verduras), Proteínas, Almidones. Las Grasas se consumen con **MODERACIÓN**.
- Aplicar la **SIMPLICIDAD** en los menús, **MENOS** es **MÁS**, no es eficaz intentar consumir en cada comida **TODOS** los alimentos ni mucha **VARIEDAD**. Ejemplo: Fruta Cocinada, Vegetales Crudos, Proteína de Bajo % es un Menú Simple. Sin embargo: Fruta, Ensalada, Verdura Cocinada y después además, Proteína o Almidón, ya es un **EXCESO**. Moderarse también en **CANTIDADES**.
- Aplicar la Correcta **COMBINACIÓN** de Alimentos que se resumen en: **NO** consumir al mismo tiempo: Ácido + Almidón, Azúcar + Almidón. Y **NO** consumir en la misma comida: Proteína + Proteína, Almidón + Almidón o Proteína + Almidón.

GUÍA DE INICIACIÓN AL SISTEMA CURATIVO POR LA DIETA AMUCOSA

5 - **READ THE BIBLE** (que en realidad es el paso 1) y entender bien qué es un Almidón, una Proteína, una Grasa, qué es un alimento Amucoso o Inocuo, qué es un alimento Mucoproducer, y dentro de los Mucoproduceres cuáles son los peores.

6 - A través de la EXPERIMENTACIÓN y para cada INDIVIDUO, elaborar la LISTA personalizada de **ALIMENTOS FUNCIONALES** y la LISTA de **ALIMENTOS INTOCABLES**:

FUNCIONALES: Aquellos que resultan especialmente Laxantes y/o abandonan rápidamente el organismo. Aquellos que sin ser demasiado Mucoproduceres, nos dejan saciados sin abusar de las cantidades. Aquellos que nos resultan más agradables y apetitosos, dando preferencia a los que son INOCUOS. Ejemplo: Frutas, Frutas cocinadas, Vegetales Crudos sin Almidón para Ensaladas, Vegetales Cocinados que han perdido todo el Almidón. Almidones y Proteínas POCO MUCOPRODUCTORAS, como Pan Integral Dextrinado, Patata Asada, Algunos lácteos Fermentados como el Requesón

INTOCABLES: Aquellos que producen ADICCIÓN, aquellos de los que seguimos comiendo incluso cuando ya no tenemos hambre, los que hacen peores digestiones (dando acidez, produciendo atascamiento, bajando nuestra energía vital, dando sueño, etc.). Por ejemplo: Carnes, Pescados, Embutidos, Mariscos, Lácteos y Derivados, Huevos, Cereales, Legumbres, esta lista dependerá de la persona y su Dieta Anterior.

7 - **EVOLUCIONAR** la DIETA al Ritmo que el INDIVIDUO necesite, según sus procesos de desintoxicación lo permitan. Buscando siempre la **Reacción del Paciente**. La Dieta que en un momento dado te permite arrancar procesos de limpieza, es la dieta que pasados meses o pocos años te está ensuciando.

Para eso utilizar el **Generador de Dietas de Transición** extraído de las Dietas por Quincenas de Ehret. Con la Dieta se Aminora o Acelera la Disolución y con las Terapias* y el Ayuno se Fuerza y Acelera la Eliminación cuando sea necesario, para que no haya situación de colapso (se disuelve más de lo que se elimina).

***TERAPIAS** más recomendadas: Respirar Aire Puro, Actividad Física, Cepillado en Seco de la piel, Oil Pulling, Baños de Sol, Baños de Sal, Barros y Arcillas, Sauna, Enemas, Laxantes, Purgantes y otras Hierbas. Sabemos que una Terapia es la adecuada cuando después de su uso, la eliminación producida nos deja con más Energía Vital que antes. Y cuando después de su uso, la escoria que estaba produciendo el síntoma queda FUERA del cuerpo y no DENTRO.