



PRANA VIOLET HEALING

## Alimentación alcalina y saludable

Lo más importante es tener una vida y una dieta saludable, teniendo en cuenta que la base de la digestión, absorción y eliminación de los alimentos siempre es masticar muy bien. Acercarse lo más posible a una alimentación natural, ecológica y estacional.

Por supuesto una dieta alcalina, ya que el PH ácido de nuestro organismo es un caldo de cultivo de muchas enfermedades.

- **No**, Azúcares y todo lo que se transforme en glucosa rápida sacarlo de nuestra dieta (las células cancerosas se alimentan básicamente de los picos glucosa); como sustituto y edulcorante natural se puede usar la Stevia.
  - **No**, Lácteos, en el caso de querer tomar alguna leche, tomarla vegetal (avena, arroz, alpiste, almendra), las cuales sería mejor hervirlas y que no tuvieran azúcar o algún edulcorante artificial añadido ; si algún día se quiere hacer una excepción, un poquito de queso , yogurt de cabra, requesón y por supuesto, lo más natural posible.
  - **No**, Harinas refinadas, panes, pasta, arroz. Todos estos alimentos mejor integrales ya que tiene una transformación de glucosa más lenta.
  - **No**, Carnes rojas, en el caso de querer tomar un poco de carne de vez en cuando, optar por la carne blanca, sacando la piel y la grasa (pavo, pollo o conejo)
  - Pescado azul pequeño y blanco (no contienen tantos componentes contaminantes como los de mayor tamaño).
  - Máximo tomar de 4 a 5 raciones de proteína animal a la semana, el resto de proteína siempre es mejor la vegetal.
  - La base de la alimentación alcalina son las frutas y verduras, casi todas son alcalinas, y cuanto más crudas mejor.
  - Una manera de alcalinizar bebidas, frutas y platos cocinados es dejarlas en remojo o cocinar los platos con hojas de repollo (col) otra opción sería añadir un poco de bicarbonato de sodio.
- Cocinar sin sal o poca o substituir parte del agua por agua de mar, que además de tener un Ph alcalino es remineralizante, para sazonar pueden utilizarse diferentes especies.
- Cereales integrales más recomendables, quínoa, amaranto, mijo, trigo sarraceno, entre otros; es aconsejable tomar gluten de trigo en pocas cantidades y mejor de kamut, espelta o centeno.
  - Cena suave y unas horas antes de acostarse.



## PRANA VIOLET HEALING

### - Aclaraciones diversas para una buena alimentación:

FRITOS: de forma moderada, freír con aceite de oliva.

PROTEINAS: Germinados, frutos secos, algas (ej. Espirulina o chlorella); ortiga, huevos (de forma moderada) legumbres (con moderación, dejarlos en remojo un día con el zumo de un limón exprimido o una cucharadita de vinagre de manzana para extraer el ácido fólico que absorben los minerales, tirar el agua del remojo. Cuando los hervimos añadir también zumo de limón o vinagre de manzana y si se desea alcalinizar añadir unas hojas de col. (Azukis es una de las legumbres más buenas)

### - Complementos alimenticios:

Levadura de cerveza; germen de trigo; hongos como el reishi, maitake, shitake (en caso de candidiasis no tomar) polen, lecitina de soja, lino, extracto de alpiste, chia, jalea real (en caso de estar bajo de defensas)

#### - ALIMENTOS DESTACABLES

Espirulina, chlorella, maca, quinoa, moringa, etc

Sustituir el vinagre de vino por especies (orégano, albahaca...) o vinagre de manzana, arroz o tamari

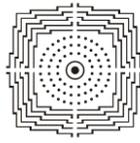
- AGUA, elemento básico sin el cual nuestras funciones vitales no funcionan correctamente, se debe procurar mantener un nivel óptimo en el organismo.

Es recomendable la ingesta de frutas y verduras crudas ya que son una buena forma de introducir agua de alta calidad. Si se comen abundantes alimentos crudos o en sopas, bebiendo 0,5l a 1litro de agua al día es suficiente, si se comen alimentos fuertes debemos tomar 2 litros de agua diarios. Es importante beber antes de las comidas o pasada la digestión para que no se mezcle con los alimentos y la dificulte. No beberla de golpe para que el cuerpo la asimile mejor. Si tomamos plantas medicinales y el cuerpo no tiene suficiente agua o el riñón y el hígado están sucios, la planta medicinal no se absorberá correctamente.

La calidad del agua, al igual que los alimentos, es importante, si comemos o bebemos alimentos y bebidas contaminadas repercute en nuestro organismo, por ello recomendamos beber agua de PH7, no tratadas por ningún proceso de iones o de osmosis. Las aguas de manantial son las más saludables siempre que no contengan tóxicos.

El agua embotellada pasa por largos períodos de almacenaje que degrada las botellas de plástico y disminuye el poder energético ya que si el agua no circula se anula su energía.

Los estudios del Doctor Masaru Emoto, demuestran que nuestro estado psicológico puede cambiar la fórmula molecular del agua, constatando que cualquier agua o comida puede ser curativa si le ponemos nuestro amor. Bendice la comida antes de comerla.



## PRANA VIOLET HEALING

### **-ALIMENTOS FELICES**

Para ayudar en los estados de tristeza, cansancio, y depresión es aconsejable priorizar el consumo de verduras y frutas de temporada. Citaremos algunos que la ciencia y la tradición avalan que nos ayudan a subir el estado de ánimo; avena, centeno, cereales integrales, chocolate negro, lentejas, aguacate, huevo, espinacas, lechuga, pimiento rojo, nueces, kiwi, piña, plátano, picante...

Es importante la actitud a la hora de cambiar una dieta, tomar alguna medicina o hacer un ayuno. Científicamente, está demostrado que si comemos o tomamos cualquier medicina en confianza, tranquilidad y bienestar, nuestro organismo transforma en alcalino lo que podamos ingerir de ácido. Si afrontamos algunos de estos cambios por obligación, con desconfianza, en malestar, al organismo le es difícil desintoxicarse, incluso podría llegar a acidificarse un alimento o medicina alcalina. La actitud es la clave para todo. En el apartado de emociones podréis profundizar un poco más.

En el caso de encontrar estos productos a un precio elevado, comprar en grupo a distribuidores o informarse en cooperativa de consumo de vuestra zona.