

# LA ENERGÍA ES LA BASE DE LA SALUD

- POR QUÉ LA ALIMENTACION NOS ENFERMA
- EL MISTERIO DE LAS CALORÍAS
- ALIMENTOS CRUDOS VERSUS COCINADOS
- PAUTAS PARA COMBINAR LOS ALIMENTOS
- QUÉ SE ESCONDE DETRÁS DE LA CARNE QUE COMEMOS
- BENEFICIOS DE LA INGESTA DE AGUA
- AYUNO INTERMITENTE (Activa el proceso de Autofagia)



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic



SOMOS SERES DE ENERGIA

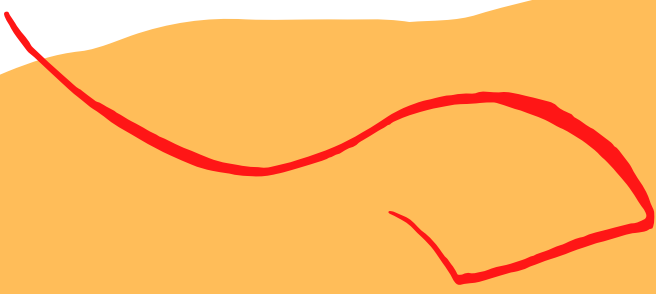
Somos más que un  
cuerpo físico y una  
imagen externa.




@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic



ES IMPORTANTE QUE TANTO EL CUERPO FÍSICO  
(LO QUE VEMOS), EL MENTAL (LO QUE  
PENSAMOS) Y EL EMOCIONAL (LO QUE  
SENTIMOS), ESTÉN ALINEADOS PARA QUE  
TRABAJEN A NUESTRO FAVOR, PARA  
CONSEGUIR UN PROPÓSITO COMÚN: LA  
FELICIDAD



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic



VIVIMOS A TRAVÉS DE NUESTRO CUERPO FÍSICO, ES NUESTRO "VEHÍCULO TERRENAL" EN ESTA VIDA, ES IMPORTANTE CUIDARLO Y ALIMENTARLO BIEN, DARLE DESCANSO NECESARIO, MOVIMIENTO...PERO SIN OLVIDARNOS DE SU CONEXIÓN CON LA PARTE MENTAL Y EMOCIONAL.


¿POR QUÉ NO LE  
DAMOS EL MEJOR  
"COMBUSTIBLE" A  
NUESTRO CUERPO  
PARA QUE  
FUNCIONE A LA  
PERFECCIÓN?



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic



"EL MAL CONSISTE EN DAR AL CUERPO MÁS ALIMENTO DEL QUE PUEDA SOPORTAR (SEA SOLIDO O LIQUIDO) SIN HACER UN EJERCICIO QUE OPERE LA COMBUSTIÓN PROPORCIONADA A LA SUPERABUNDANCIA DE COMIDA, O BIEN, PORQUE SE USAN MANJARES MUY VARIADOS Y MUY DIFERENTES QUE SE HACEN GUERRA EN EL CUERPO, DE LOS CUALES UNOS RESULTAN DIGERIDOS MIENTRAS LOS OTROS NO LO ESTÁN TODAVÍA"

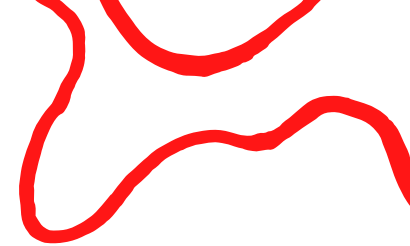
HIPOCRATES



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic



# QUÉ NOS HA OCURRIDO?



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic

# ¿POR QUÉ LA ALIMENTACIÓN NOS ENFERMA Y CÓMO EVITARLO?

## REDUCIR CALORÍAS

### EVITAR GRASAS SATURADAS

Nos ha llevado a consumir grasas trans, que es peor; la recomendación última de la Asociación Americana del Corazón es sustituir las grasas saturadas por monoinsaturadas

## ALIMENTOS LIGHT

### REDUCIR EL COLESTEROL

Ha abierto camino a publicidad engañosa, que, por falta de conocimiento del consumidor, lo engatusa con etiquetas como •NO COLESTEROL•, •LIBRE DE GLUTEN•, •SIN AZÚCAR•.

EL ENGAÑO PUBLICITARIO ES EL CULPABLE





LOS ALIMENTOS MÁS SANOS SON LOS MÁS AGRADABLES EN SU ESTADO NATURAL, PARA LA MAYORÍA DE LOS SENTIDOS. LAS FRUTAS Y VERDURAS, EN SU SENTIDO NATURAL, Y SIN NINGÚN TIPO DE TRANSFORMACIÓN, NI CONDIMENTACIÓN, SON LOS ALIMENTOS MÁS AGRADABLES.



NOS ALIMENTAN  
NO SÓLO LAS  
CALORÍAS, SINO LA  
VIDA QUE HAY  
DETRÁS DE LA  
FORMA, LA FUERZA  
VITAL QUE  
MANTIENE UNIDA  
LA FORMA.



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic

# EL MISTERIO DE LAS CALORÍAS

ES DIFÍCIL ESTABLECER EL EXACTO VALOR CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS, Y LA CANTIDAD QUE REALMENTE SE ABSORBE VARÍA DE UN INDIVIDUO A OTRO.



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic

LOS GENES, LAS BACTERIAS  
DIGESTIVAS, EL MODO DE COCCIÓN Y  
UNA PERTURBADORA CANTIDAD DE  
VARIABLES HACEN QUE SE PONGA EN  
DUDA ESTE CONCEPTO DEL SIGLO XIX



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic

DEBEMOS TENER EN CUENTA LO IMPORTANTE DE UNA ALIMENTACIÓN SANA PORQUE CON LOS ALIMENTOS NOS CONSTRUIMOS Y CON LOS ALIMENTOS NOS DESTRUIMOS.



1847

Se funda la 1ra Sociedad Vegetariana en Inglaterra

1918

Diet and Health, de Lulu Hunt..  
"comamos lo que queramos, pero contemos LASCALORÍAS"

1990

El etiquetado se volvió estándar

1860

Se funda la 1ra Sociedad Vegetariana Americana

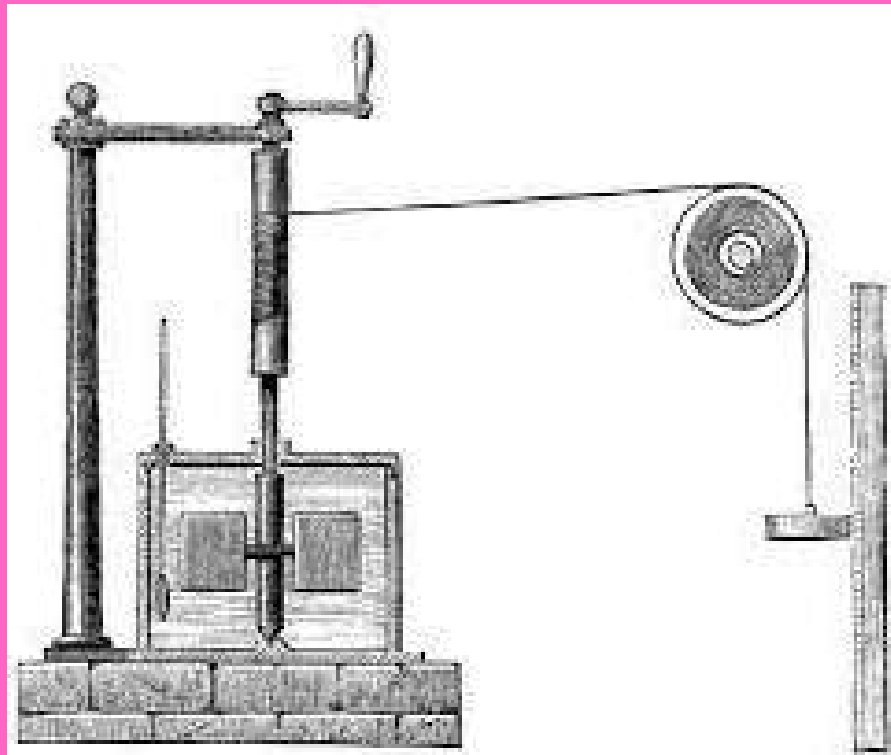
1970

Guerra contra la grasa (los alimentos procesados empezaron a reducir grasas e incrementar azúcares)

2017

"Global Burden of disease" The Lancet(11millones demuertes por malaalimentación)

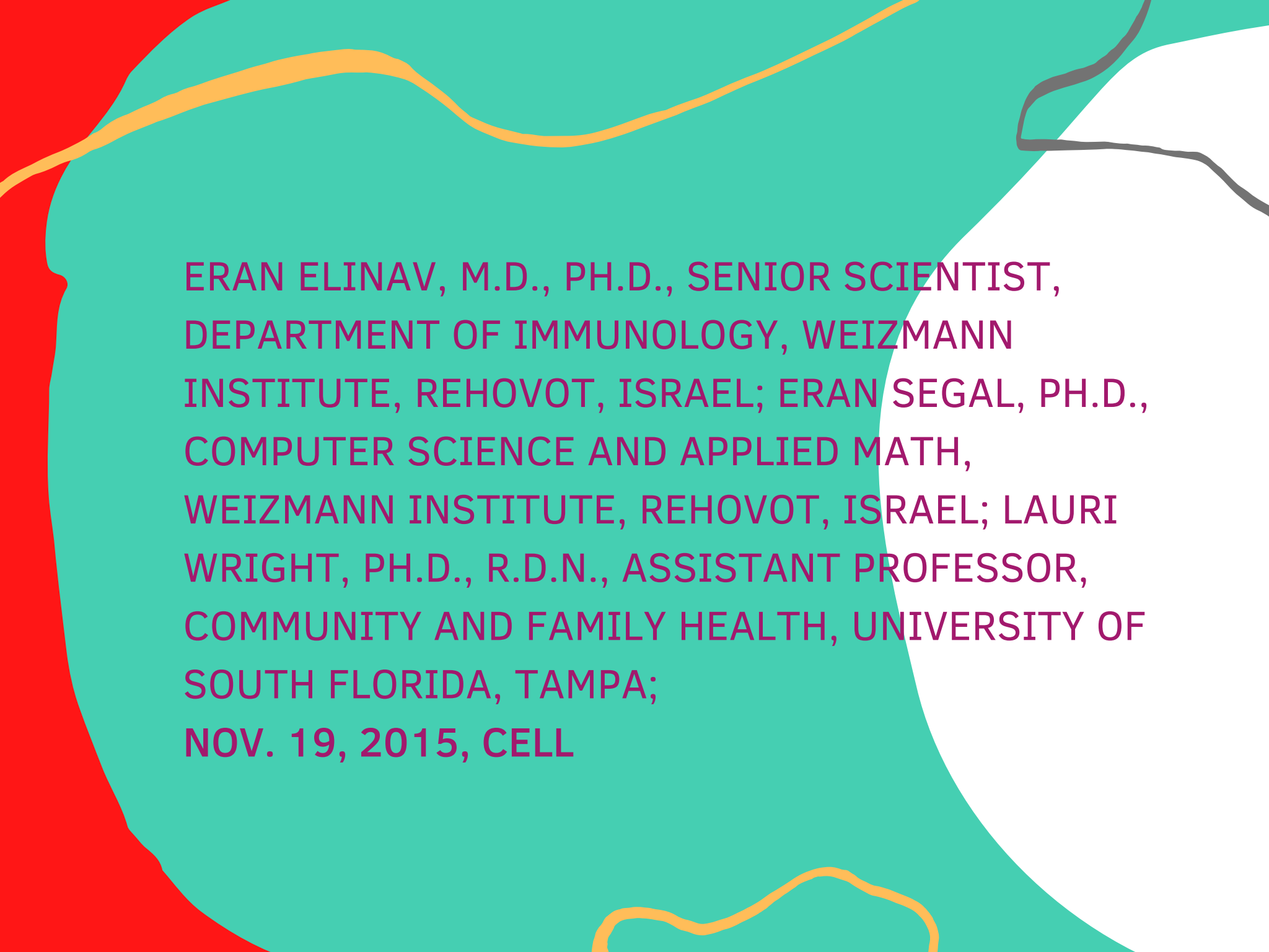
"LOS CONTEOS DE CALORÍAS SE BASAN EN CUÁNTO CALOR LIBERA UN ALIMENTO CUANDO SE LO QUEMA EN UN HORNO, PERO EL CUERPO HUMANO ES MUCHO MÁS COMPLEJO QUE UN HORNO"





## QUE NOS DICE LA CIENCIA?

- EL INSOMNIO AUMENTA EL TEJIDO GRASO VISCERAL Y PERIFÉRICO.
- ENGORDA MAS COMER PEQUEÑAS CANTIDADES EN 12-15 HORAS QUE DIVIDIR 3 COMIDAS EN MENOS HORAS, 8 HORAS.
- COCINAR AUMENTA LA PROPORCION DE ALIMENTOS DIGERIDOS EN EL ESTÓMAGO E INTESTINO DELGADO DE 50% A 95%.
- EL ARROZ, LA PASTA, EL PAN Y LAS PAPAS RECIÉN HECHOS, PERMITEN UNA ABSORCIÓN MAYOR DE CALORÍAS QUE SI SE ENFRÍAN.
- EL CUERPO PUEDE ABSORVER 30 CALORIAS POR MINUTO DE UNA BEBIDA CARBONATADA, PERO SÓLO 2 POR MINUTO DE UNA PAPA.



ERAN ELINAV, M.D., PH.D., SENIOR SCIENTIST,  
DEPARTMENT OF IMMUNOLOGY, WEIZMANN  
INSTITUTE, REHOVOT, ISRAEL; ERAN SEGAL, PH.D.,  
COMPUTER SCIENCE AND APPLIED MATH,  
WEIZMANN INSTITUTE, REHOVOT, ISRAEL; LAURI  
WRIGHT, PH.D., R.D.N., ASSISTANT PROFESSOR,  
COMMUNITY AND FAMILY HEALTH, UNIVERSITY OF  
SOUTH FLORIDA, TAMPA;  
NOV. 19, 2015, CELL



PARA CURAR  
NUESTRO  
CUERPO HAY  
QUE  
RENOVARLO  
CON  
MATERIALES  
DE BUENA  
CALIDAD.



## RENOVAR NUESTRO CUERPO

El CUERPO es una UNIDAD en la que la enfermedad es una falta de equilibrio, y no podemos intentar "curar" una parte sin la curación del todo. No podemos tratar el órgano sin relacionarlo con el resto de órganos del cuerpo, y sin tener en cuenta las emociones, y pensamientos de la persona



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic

# ALIMENTOS CRUDOS VS COCINADOS



# Alimentos cocinados

La cocción de todos los productos, genera cambios químicos en los alimentos, que implican la destrucción o transformación de todos los nutrientes y la producción de indeseadas relaciones en las proteínas

La cocción devuelve a los minerales a su estado inorgánico. Los minerales inorgánicos atraviesan el sistema circulatorio y se instalan en las venas y arterias haciendo que pierdan flexibilidad.

La destrucción de un 100% de las enzimas y coenzimas de los alimentos.  
Pérdida de oxígeno de los alimentos.  
Destrucción de las fibras naturales: transformaciones en la celulosa, que pierde su capacidad de limpiar el intestino.



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic

# Alimentos cocinados

La cocción provoca la caramelización de los carbohidratos complejos, es decir, la fusión de las moléculas. Las enzimas digestivas no pueden romper estas moléculas en azúcares simples para poder ser usadas como energía.

La cocción transforma las grasas en elementos cancerígenos. El consumo de aceite cocinado es la principal causa de ataque al corazón.

La cocción rompe las moléculas polinsaturadas y forma radicales libres, fragmentos combinados con oxígeno que producen peróxidos, extremadamente tóxicos por su capacidad oxidizante, que dañan y destruyen las células.



@dramandre  
@tulipanesspa

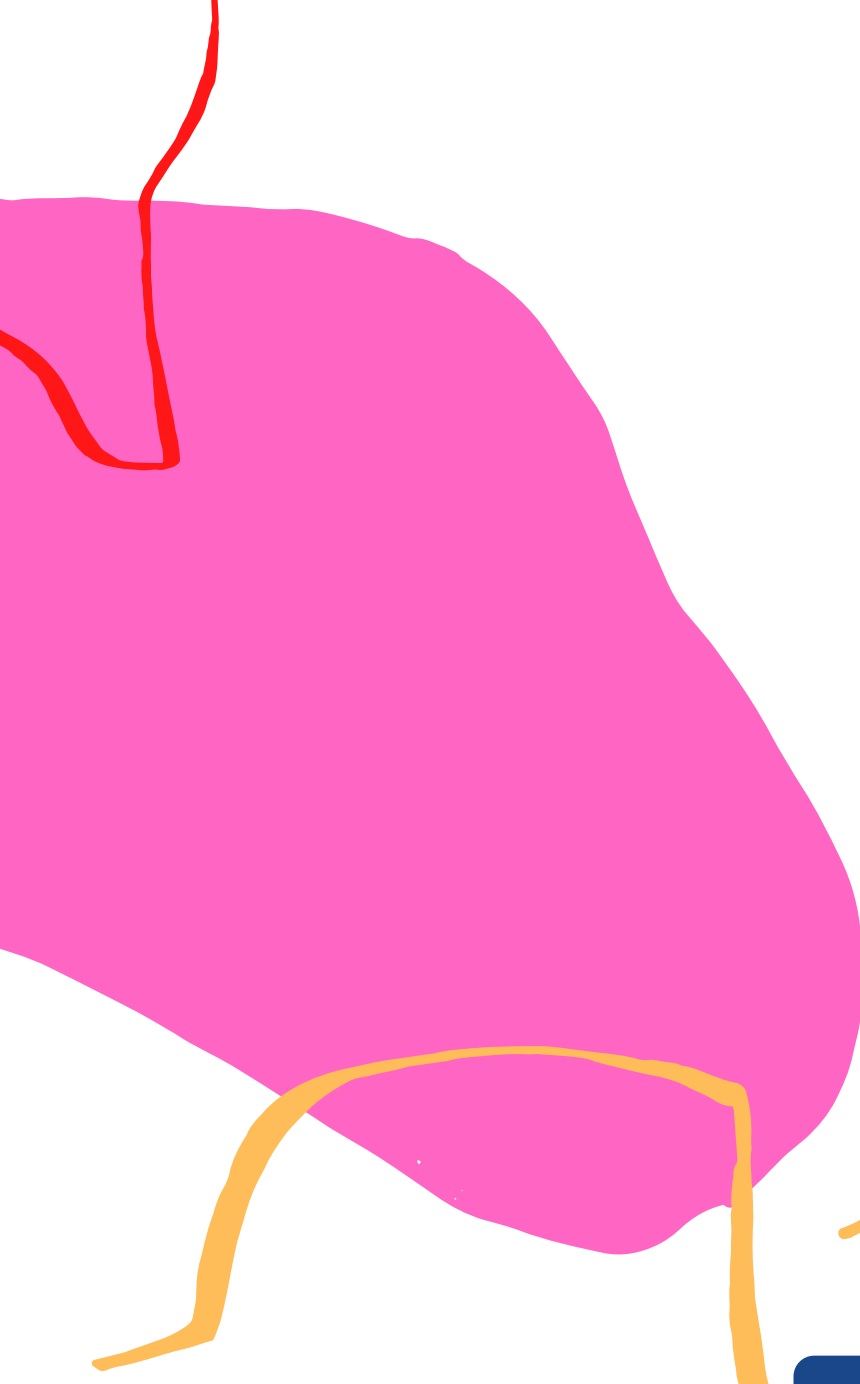


@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic

# LEUCOCITOSIS

- Un alimento crudo no producira aumento de globulos blancos
- Los alimentos comunes cocinados produciran leucocitosis
- Los alimentos cocinados a presion produciran mayor leucocitosis
- Los alimentos ULTRAPROCESADOS son los mas daninos





LAS NECESIDADES  
NUTRICIONALES ESTÁN  
DETERMINADAS POR EL PODER  
DE ASIMILACIÓN. NO NOS  
NUTRE LO QUE INGERIMOS SINO  
LO QUE ASIMILAMOS. SI HAY  
CARENCIA DE NUTRIENTES A  
PESAR DE ESTAR ESTOS  
PRESENTES EN LA DIETA,  
OBVIAMENTE ELLO SE DEBE A  
UNA MALA DIGESTIÓN Y A UNA  
PEOR ASIMILACIÓN



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic



# Pautas para combinar los alimentos correctamente

**SÓLO COMER CUANDO SE TIENE HAMBRE**

**NO MEZCLAR PROTEÍNAS Y ALMIDONES**

**LOS VEGETALES SIN ALMIDÓN SE PUEDEN MEZCLAR CON TODO.**

**MEZCLAR ALMIDONES DIFERENTES ES CORRECTO**

**LA FRUTA DEBE COMERSE SOLA**

**LAS LÍQUIDOS FUERA DE LAS COMIDAS**



# QUE SE ESCONDE DETRÁS DE LA CARNE QUE COMEMOS?

LA REALIDAD QUE HAY  
DETRÁS DE LA  
PRODUCCIÓN DE LA CARNE  
BARATA SIGUE OCULTA

GENÉTICAMENTE  
PROGRAMADAS MEDIANTE  
UN CRUCE SELECTIVO  
PARA PONER CERCA DE 300  
HUEVOS AL AÑO

PISCIFACTORIAS LLENAS  
DE PIOJOS MARINOS.  
PARASITOS QUE SE PEGAN  
AL PEZ Y SE COMEN LA PIEL  
Y ESCAMAS

CERDOS ENJAULADOS TODA  
SU VIDA  
TERNEROS SEPARADOS DE  
SU MADRE Y SE LES  
PROHIBE BEBER LA LECHE,  
PARA USAR EN COMERCIO

MAS DEL 85% DE LOS  
ANTIBIOTICOS DEL MUNDO  
LOS CONSUMEN ANIMALES  
DE GRANJA , CUYA CARNE  
ES PARA CONSUMO  
HUMANO

EL 74% DEL TOTAL DE LOS  
CEREALES Y EL 90% DE LA  
SOYA CULTIVADA LO  
CONSUMEN ANIMALES DE  
GRANJA



# BENEFICIOS INGESTA AGUA

CEREBRO

CÉLULAS

TRACTO  
DIGESTIVO

CORAZÓN

RIÑONES

MÚSCULOS  
Y  
ARTICULACIONES

PIEL

TEMPERATURA



@dramandre  
@tulipanesspa



@dr.marialuzandre  
@tulipanesspanic

# AYUNO INTERMITENTE

- Regeneración celular
- Eliminación de virus y bacterias invasoras
- Elimina proteínas y estructuras defectuosas que surgen por el envejecimiento.
- Ayuno 16/8, 14/10, 24
- Podemos tomar agua, infusiones, té o café sin edulcorantes ni azúcar.



- Reduce resistencia de la insulina y azúcar en sangre
- Ayuda a mantener masa muscular y fomenta pérdida de grasa
- Reduce inflamación del organismo
- Tiene efectos positivos sobre la plasticidad neuronal
- Mejora la función de la mitocondria

