

# Naturismo y Nutrición Infantil.

## Amor, Felicidad y Vida Natural para Niños y Adultos.

**Autor:** Oscar Debe.

### Introducción:

La Biblia es un libro de conocimientos muy variados. En su vasta esfera de estilo y temas, la Biblia tiene algo para interesar a cada mente y atraer cada corazón. Sus páginas encierran historia antigua; biografías fieles de la vida: héroes nobles desde la infancia.

Daniel: educado por sus padres en el hogar.

José: preparado para el servicio en el hogar.

David: recibió su educación en el libro de texto de Dios: La naturaleza.

Josías: desde niño trajo principios rectos.

Samuel: dedicado desde el vientre.

La Biblia contiene principios de gobierno para regir al estado y gobernar la casa, principios que la sabiduría humana nunca ha conseguido igualar. Contiene filosofía profundísima, la poesía más dulce y sublime, apasionada y patética. En las verdades más sencillamente enunciadas se encierran principios tan altos como el cielo y que abarcan la eternidad.

La Palabra de Dios abunda en preciosas joyas de verdad, y los padres debieran sacarlas de su estuche y presentarlas antes sus hijos en su verdadero esplendor.

En la Palabra de Dios, tenéis un tesoro del cual podéis sacar preciosas verdades, y como cristianos debéis proveeros para toda buena obra.

Salmos 8:4. Los hiciste apenas un poquito inferior a los ángeles y lo coronaste de gloria y honra.

En la prevención natural dada a la familia, el cielo proveyó los textos y los métodos especiales para el desarrollo armonioso de las facultades en proceso: Los niños que son educados bajo el color azul de los cielos y el color verde de los montes o pastos; los variados colores de las plantas que deleitan la vista y refrescan a los infantes; la luz solar; el oxígeno, el agua, los granos, las frutas, las verduras y las hortalizas; la belleza del mundo animal, y la libertad que no estaba contaminada por el pecado, la vida de relación entre Dios, hombre y creación.

Uno de los mayores beneficios de alimentar al niño con la leche materna, es de naturaleza emocional:

Se establece una unión muy intensa entre la madre y el niño, por este contacto temprano y continuado.

Esta unión es más esencial en las primeras 24 horas de vida del niño. Problemas de adaptación, que se desarrollan más tarde en la vida, pueden tener sus raíces en la ausencia de esta relación mutua entre la madre y el niño, en los primeros días después del nacimiento. Cuando la madre alimenta a su hijo, hay un contacto más estrecho. La madre carga más a su pequeño y de acuerdo con las investigaciones, es menos probable que lo maltrate cuando sea mayorcito.

1. Diarrea o defendería.

Soasar o poner al sol la semilla del aguacate; después moler y sacar el polvo.

Dosis el tratamiento: un cuarto de cucharadita cada al día durante 7 días.

2. Problemas de asma, bronquitis, Flemas etc.

Dar jugo de papaya.

1 cebolla.

1 cabeza de ajo

½ taza de miel

Jugo de 3 limones

1 cucharadita de valeriana en polvo

1 cucharadita de carbón.

Licuar todo crudo y sin colar, darle al paciente 3 cucharaditas al día. Tratamiento por 9 días.

3. Infección intestinal

1 año a 5 años.

Lavados e zarzaparrilla en polvo.

Aplique en ½ litro de agua, 1 cucharadita de zarzaparrilla. Ponga 2 lavados en un mes.

Importante hervir el agua a usar.

4. Raquitismo, Deshidratación y pérdida del apetito.

Jugo de tomate con agua de coco y ¼ de cucharadita cada día de carbón vegetal.

Tratamiento de 3 a 5 días. Use de acuerdo con la asimilación.

Reglas básicas para alimentar a los niños.

1. Seis meses es la etapa más temprana para introducir alimentos sólidos. Algunos se satisfacen con ocho meses.

2. Use sólo un alimento durante cinco días por una semana.

3. No mezclar jugos de fruta con jugos vegetales.

4. Después de unas pocas semanas de jugos, usted puede empezar a darle al niño frutas machacadas (machacadas) y vegetales licuados por separado.

5. Continúe dándole el pecho materno y dándole alimentación de frutas, jugos y verduras.

6. No use productos enlatados, prepare usted mismo los alimentos en su estado natural.

7. Practique darle siempre alimento en horas regulares y no a cada momento.

8. No obligue al niño a comer algo que no le agrada.

9. Si el niño bota el alimento, repita por siete días hasta que logre absorber.

1. azúcar.

2. Cereales refinados.

3. Café negro y refrescos gaseosos. Estos contienen azúcar refinado, colorantes, sabores artificiales, cafeína, aspartame, etcétera.

4. Golosinas.

5. Chocolate.

6. Condimentos.

7. Galletas y harinas refinadas.

8. Helados.

1. Ajonjolí.

Una taza de semilla de ajonjolí produce 1 ½ litros de leche o sea 6 tazas de agua.

Para un niño de 1 mes: 3 onzas 2 veces al día cada 3 horas

Para un niño de 5 meses: 6 onzas 3 veces al día, cada 3 horas.

Nota: Si la madre no tiene leche, ese esta leche como sustituto.

2. Leche de soya.

Para un niño de 1 mes: 3 onzas cada 3 horas, 2 veces al día.

Para un niño de 5 meses: 6 onzas cada 3 horas, 3 veces al día.

3..

3 cucharadas grandes cada 3 horas. Complemente con leche materna y jugos naturales.

### Alimentos Ácidos 80% Alimentos Alcalinos 20%

Granos

Almidones

Panes

Tortillas

Frutas

Hortalizas

Hierbas en té

Legumbres como ojotes (ejotes),  
arbejas

Cereales

**Desayuno:** Frutas y Cereales.

**Almuerzo:** Granos, ensaladas, verduras, almidones.

**Cena:** Jugos, agua, fruta. (Cualquiera de las tres.)

La educación comienza con la lactancia. La palabra "educación" significa más que un curso de estudios. La educación comienza cuando el niño está en los brazos de su madre. Mientras la madre moldea y forma el carácter de sus hijos, los está educando.

Los padres envían a sus hijos a la escuela; y cuando han hecho esto, piensan que ya los han educado. Pero

la educación es una cuestión más amplia de lo que muchos comprende. Abarca todo el proceso mediante el cual el niño es instruido desde el nacimiento hasta la segunda infancia, de la segunda infancia a la juventud, y de la juventud a la adultez. Tan pronto como un niño es capaz de formar una idea, debería de comenzar su educación.

Los niños deberían ser educados en la escuela del hogar, desde la cuna hasta la madurez. Y como en el caso de cualquier escuela bien llevada, los maestros mismo obtienen importante conocimiento; especialmente la madre, que es la maestra principal en el hogar, debería allí aprender las lecciones más valiosas para su vida.

El primer hijo debería ser educado especialmente con mucho cuidado, porque él educará al resto de sus hermanos. Los niños crecen de acuerdo con la influencia de los que los rodean: Si son manejados por aquellos que son ruidosos y turbulentos, ellos también se convierten en ruidosos y casi insoportables. Dejad venir a mí los niños, porque de ellos es el reino de los cielos. Marcos 4:26-29.

Les voy a contar una historia para que vean como es el reino de Dios: Un agricultor sembró un terreno y se fue. Con el transcurso del tiempo, las semillas crecieron por si misma gracias a la fertilizada del suelo. Primero brotaron las hojas, luego se fueron formando espigas de trigo, hasta que por fin el grano maduró. No os engañéis. Dios no puede ser burlado. Todo lo que el hombre sembrare, eso también segará. Cada madre debería dedicar tiempo para razonar con sus hijos, para corregir sus errores y enseñarles pacientemente la conducta correcta.

Salmos 8:2. "Has enseñado a los niños pequeños a rendirte perfecta alabanza."

No apresuréis a los niños para que salgan de la niñez.

Los padres nunca debieran apresurar a los niños para que salgan de la niñez. Las lecciones que se les deben de dar han de ser de tal carácter que inspiren su corazón con nobles propósitos; pero que sean niños que crezcan con esa semilla de confianza, candor y veracidad que los preparan para entrar en el reino.

Hay una belleza apropiada para cada periodo. Los padres y los maestros deberían proponerse cultivar de tal modo las tendencias de los jóvenes, que , en cada etapa de la vida, éstos representen la debida belleza de ese periodo, que se desarrollen naturalmente, como lo hacen las plantas del jardín.

El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder Divino, son los verdaderos remedios.

El conocimiento del maravilloso organismo humano: los huesos, los músculos, el estómago, el hígado, los intestinos, el corazón y los poros de la piel y el comprender la mutua dependencia de los órganos entre sí para el saludable funcionamiento de todos, es un estudio en el cual la mayoría de las madres no se interesan. Nada saben acerca de la influencia del cuerpo sobre la mente y de ésta sobre aquél. La mente, que es lo que une lo finito a lo infinito, es algo que ellas, al parecer, no comprenden. Cada órgano del cuerpo ha sido hecho para estar subordinado a la mente. Ella es la capital del cuerpo.

A los niños se les permite comer y consumir generalmente:

- Mantecados o Ice Cream
- Sorbetes
- Pasteles
- Galletas
- Refrescos gaseosos (Coca Cola, Pepsi Cola, etc.)

**¡ Y como provoca trastornos estomacales y mentales!**

Los padres deberían ser los únicos maestros de sus hijos hasta que éstos hayan llegado a la edad de ocho a diez años. Tan pronto como sus inteligencias puedan comprenderlo, los padres deberían abrir ante ellos el gran libro divino de la naturaleza; la madre debería tener menos apego a lo artificial de su casa y a la confección de vestidos que ostentar, y hallar tiempo para cultivar, lo mismo en ella que sus hijos, el amor por los hermosos pimpollos y las flores. Llamando la atención de sus hijos a tanta diversidad de colores y variedad de formas, puede familiarizarlos con Dios, que creó todas las bellezas que los atraen y deleitan. Pueden elevar sus inteligencias hasta su Creador y despertar en sus tiernos corazones el amor hacia su Padre celestial, que manifestó tan grande amor hacia ellos. Los padres pueden asociar a Dios todas sus obras creadas. La sola aula de los niños, desde los ocho a los diez años de edad, debería ser el aire libre, entre el florecer de las plantas y el hermoso panorama de la naturaleza.

Palabras hebreas:

Génesis = Principio

Elohim = Dioses

Adán = Varón y Hembra

Días 1 al 5.

1. Luz
2. Agua.
3. Separación de los mares, tierra seca, producción de semillas, árboles frutales.
4. Lumbreras: Sol, la luna y estrellas.
5. Peces y aves.

Días 6-7.

6. Animales, bestias reptiles, Hombre: corona de la creación. Adán, imagen o plural de Dios.
7. Sábado = Reposo Génesis 2:7.

Apartado, Bendito y Santificado. Génesis 1:28.



La familia = Imagen de Dios

Apocalipsis 3:20 "Si alguno abre la puerta entraré a él, cenaré con él y el conmigo."

El cielo es una escuela; el Ser infinito es su Maestro; el campo de estudio, el universo. El Edén fue establecida una filial de esta escuela y una vez consumado el plan de redención, se reanuda la Educación en la escuela del Edén.

Salmo 23.

Puesto que el Señor es mi Pastor, tengo cuanto necesito.

Me da descanso en buenos pastos, y me guía junto a arroyos tranquilos. Si mi salud decae, Él me restaura.

Me ayuda a hacer lo que más resalta su honra.

Aún cuando atravesase el negro valle de la muerte, no tendré miedo, pues tú irás siempre muy junto a mí, protegiéndome y guiándome.

Me das delicioso alimento en presencia de mis enemigos.

Me has recibido como invitado tuyo.

Tus bendiciones se desbordan.

Tu bondad e inagotable generosidad me acompañan toda la vida y después viviré para siempre, contigo en tu hogar.

Dios, Creación, Hombre.

1. Abundante cuidado.
2. Descanso y seguridad.
3. Renovación y guía.
4. Constante presencia y defensa.
5. Nutrición y saneamiento en lo físico y en lo espiritual.
6. Buen presente. Vida eterna.

El pastor prepara en primavera anticipadamente el lugar, antes que llegue el verano.

## **GUÍA PRÁCTICA DE PLANTAS MEDICINALES. PREPARACIÓN DE HIERBAS Y CÁSCARAS PARA LOS TRATAMIENTOS.**

Génesis 1:29.

*¡Fijense! Les doy toda planta que se reproduce por semilla y que hay sobre la tierra, y todo árbol frutal para que les sirva de alimento.*

Es tónica, estimulante del sistema nervioso, evita calambres y convulsiones, facilita la menstruación y en casos de ausencia o disminución del flujo menstrual. La manzanilla se hierve en proporción de quince a veinte gramos de toda la planta por un litro de agua.

Se toma diariamente en casos de indigestión, trastornos gástricos, cólicos, congestiones, dolores de estómago; falta de apetito, mal sabor de la boca, molestias en el hígado, icterismo y flujo de sangre. En hinchazón e inflamaciones en los testículos o frío en la vejiga; en estos casos se utiliza el cocimiento de manzanilla en baños de asiento y si se agrega malva al crecimiento, es mejor. La manzanilla puede evitar enfermedades peligrosas; su uso continuo es muy benéfico a todos; no debe faltar en los hogares, al igual

que las hojas de naranja.

Los dientes de ajo en ayunas con el jugo de cuatro naranjas durante quince días es antibiótico, desintoxicante, desinflama, es laxante, etc.

Se usa como laxante para los niños o personas muy delicadas o sensibles a la acción de los purgantes. Contra el estremecimiento, de seis a diez gramos de pulpa se diluye en agua caliente o fría, se cuele y se toma a voluntad.

Nota: La cañafístula se usa también para granos, hongos, llagas, erupciones de la piel. El agua cocida de la cañafístula se usa para hacer enjuagues.

Poner en efusión cogollos de apasote y tres dientes de ajo machacados, luego se toma en ayunas durante 15 días.

Cáscaras de naranjas dulces, ponerlas al sol y secarlas, tostadas se hacen polvo y se toma una cucharadita diaria en una taza de agua hervida en jugos o de frutos naturales por 30 días.

Contiene albúmina vegetal, grasa, azúcar, almidón, tanino, estéarico, etc. y también sales minerales y vitaminas. Contiene vitamina A, la corteza del árbol es antifebrífuga, anti - hemorrágica; el mango combate la tuberculosis.

Contiene vitaminas A y B, sales minerales, como potasio, fósforo, hierro, sodio, cloro y magnesio. Se puede limpiar el hígado de forma excelente dejando una piña serenando en aceite de oliva y comiendo con miel durante un día, ya sea comida o en jugo.

Orégano, manzanilla, hierbabuena y jengibre, un puño o moño de cada una, con medio trozo de jengibre, en un litro cada día, por quince días.

Hervir en una taza de agua, media semilla de aguacate con 1 pastilla de alcanfor y hacerse enjuagues bucales lo más caliente que soporte.

Es depurativa, diurética, sudorífica, excelente en las enfermedades venéreas, cura la sífilis, cura granos, llagas, reumatismo, infecciones renales, digestión lenta. Cura la sarna.

Para un tratamiento eficaz, use un régimen alimenticio sencillo y sea temperante.

Por 15 días use media cucharadita en 1 taza de agua hervida. En raíz, un trozo de 10 a 13 gramos por 1 taza de agua.

Rica en sales minerales, alto valor vitamínico A, B, C y D; promueve digestiones lentas y difíciles, combate el estreñimiento, la diabetes, el asma y los problemas pulmonares.

Jugo de 3 naranjas dulces con 1 cabeza de ajo machacada, déjelo serenándolo y tómelo en ayunas, hacer dieta cruda de fruta y ensalada por 3 días.

Pelar 10 higos y córtelos por la mitad, póngalos a cocer por 2 litros de agua, agregue cáscaras de limón y déjelo que se consuma hasta la mitad. Cuando este frío, guárdelo en una botella y tome una copita o cucharada 3 veces al día durante 15 días.

Cataplasma de café molido.

Se aplica sobre los pulmones y se puede aplicar pediluvios (baños de pies) por 7 minutos, lo más caliente que aguante el café molido. Use 8 onzas en cataplasma o en 2 litros de agua caliente para baños de pies. NOTA: Todos los tratamientos antes especificados y plantas medicinales, úselos para adultos según la dosis, pero para **NIÑOS** úselos con sentido común (disminuya cantidad y tiempos de ser necesarios); lo que no entienda pregúnteselo al naturista.

Infancia, viene del vocablo griego que significa que no habla.

Tiempo	Etapas
Día 1 hasta 4 años	Infancia
4 a 10 años	Niñez
11 a 13 años	Pubertad
14 a 21 años	Adolescencia
21 a 35 años	Juventud

35 a 50 años	Madurez
50a 70 años	Vejez
70 a 90 años	Senectud
90 años en adelante	Decrepitud

La voluntad es el poder que gobierna en la naturaleza del hombre, colocando a todas las otras facultades bajo su dominio. La voluntad no es el gusto ni la inclinación, sino el poder de decidir, que obra en los hijos de los hombres a obedecer a Dios o desobedecer.

Voluntad es el poder de decisión o elección.

Josué 24:15 "Escogeos hoy a quien queráis servir." El padre o maestro debería guiar y amoldar la voluntad pero no desconocerlas ni aplastarla.

Debemos permitir que los niños tengan una individualidad.

La madre debe tener dulzura y perfecto dominio propio. No deben darse órdenes en voz alta. Nada de hacerse que desarrolle un espíritu desafiante en el niño. La madre debe estudiar la forma de tratarlo, de tal manera que sea atraído a Jesús.

Los niños a los que se les permite que hagan lo que quieren, no son felices. El corazón rebelde no tiene dentro de sí los elementos de paz y satisfacción.

Padres, madres: sois maestros: vuestros hijos son vuestros alumnos. El tono de vuestra voz, vuestra conducta, vuestro espíritu, es copiado por los pequeños. ¡Cuidado!

Éxodo 15:26: "Si prestáis atención a la voz de Jehová tu Dios y lo obedecieres y haces lo que es bueno, no te haré sufrir las enfermedades que envié sobre los egipcios, porque yo soy Jehová, tu Salvador."

Génesis 1:29: "Fíjense, les doy toda planta que se reproduce por semillas y que hay sobre la tierra, y todo árbol frutal para que les sirva de alimento."

Deuteronomio 28:1-7 "Si obedecen completamente estas ordenanzas de Jehová tu Dios, las leyes que he estoy dando en este día, Jehová en convertida en la nación más grande del mundo."

Estas son las bendiciones que vendrán sobre ti:

Edificaciones en la ciudad.

Bendiciones en el campo.

Muchos niños.

Abundante cosecha.

Grandes rebaño de ovejas.

Bendiciones de frutas y pan.

Bendiciones cuando entres.

Bendiciones cuando salgas.

Dios hizo al hombre recto; le dio nobles rasgos de carácter sin inclinación hacia lo malo. Lo dotó de elevadas cualidades intelectuales, y le presentó los más fuertes atractivos posibles para inducido a ser constante en su lealtad. La obediencia perfecta y perpetua, era la condición para la felicidad eterna.

San Juan 17:3 "Y este es el requisito a que obtengan la vida eterna: que te conozcan a ti, el único dios verdadero y a Jesucristo, el que tú enviases a la tierra."

Cumpliendo esta condición, tendría acceso al árbol de la vida.

El hogar de nuestros primeros padres había de ser un modelo para cuando sus hijos saliesen a ocupar la tierra. Ese hogar, embellecimiento por la misma mano de Dios, no era un suntuoso palacio. Los hombres en su orgullo, se dedican en tener magníficos y costosos edificios y se enorgullecen de las obras de sus propias manos; pero Dios puso a Adán en un huerto.

Esta fue su morada. Los azulados cielos le servían de techo; la tierra, con sus delicadas flores y su alfombra de animado verdor, era su piso; y las ramas frondosas de los hermosos árboles le servían de dosel, sus paredes estaban engalanadas con los adornos más esplendorosos, que eran obra de la mano del Sumo Artista.

**Cada hogar una escuela, una Iglesia, Un centro o fuente de salud.**

En el medio en que vivía la Santa pareja, había una lección para todos los tiempos; a saber, que la verdadera felicidad se encuentra, en no dar rienda suelta al orgullo y al lujo, sino en la comunión con Dios por medio de sus obras creadas.

El orgullo y la ambición jamás se satisfacen, pero aquellos que realmente son inteligentes encontrarán placer verdadero y elevado en las fuentes de gozo que Dios ha puesto al alcance de todos.

A los moradores del edén se les encomendó el cuidado del huerto igual el hogar, para que lo labrara y lo guardase. Su ocupación no era cazadora, sino agradable y divorciados. Dios dio el trabajo como una

bendición con que el hombre ocupara su mente, fortalecida el cuerpo y desarrollara sus facultades. En la actividad mental y física Adán encontró uno de los placeres más elevados de su santa existencia. Cuando como resultado de su desobediencia, fue expulsado de su bello hogar; y cuando, para ganarse el pan de cada día, fue forzado a luchar con una tierra obstinada, ese mismo trabajo, aunque muy distinto de su agradable ocupación en el huerto, le sirvió de salvaguarda contra la tentación y como fuente de felicidad.

La Santa pareja se entretenía con las hojas, las flores, y los árboles, descubriendo en cada uno de ellos los secretos de la vida.

Job 37:15 ¿Sabes cómo domina Dios la naturaleza y hace que de las nubes brote relámpagos?

El nombre de Dios estaba escrito en cada hoja del bosque, y en cada piedra de la montaña; en cada brillante estrella; en la tierra, en el aire y en los cielos. El orden y la armonía de la creación destapó hablaba entre una sabiduría y de un poder infinito. Eran encerrados y no respectivos, continuamente descubrían algo nuevo que llenaba su corazón del más profundo amor y les arrancaban nuevas expresiones de gratitud.

Job 38:7 ¿En qué se apoyan sus bases y quién puso piedra angular mientras las estrellas de la mañana cantaban unidas y todos los ángeles clamaban de júbilo?

¿Es Ud. una estrella de Dios?

Apocalipsis 2:1 Escribe al ángel de la iglesia en Efeso: El que tiene las siete estrellas en su diestra, el que anda en medio de los siete candeleros de oro, dice esto:

Daniel 12:3 Los entendidos resplandecerán como el resplandor del firmamento; y los que enseñan la justicia a la multitud, como las estrellas a perpetua eternidad.

Daniel 12:4 Pero tú, Daniel, cierra las palabras y sella el libro hasta el tiempo del fin. Muchos correrán de aquí para allá, y la ciencia se aumentará.

¡Pero tú Daniel, debes de conservar esta profecía en secreto y sellarla para que no sea comprendida hasta el tiempo del fin, cuando los viajes y la educación se incrementarán en gran manera!

Tiempo del fin, significa que a la altura del año 1798 el papado recibió una herida de muerte; la gente comenzó a correr en pos de la revelación; se organizaron Sociedades Bíblicas y se publicaron los ejemplares y se enviaron a con rapidez a todas partes del mundo. Y ahora no solamente corre la gente de aquí para allá por las profecías al estudiar la bíblica, sino que centenares de misioneros corren cada año de aquí para allá por todo el mundo, compartiendo el evangelio del gran plan de Dios.

### **Entenderán los entendidos.**

Daniel 12:10 Muchos serán limpios, y emblanquecidos y purificados; los impíos procederán impiamente, y ninguno de los impíos entenderá, pero los entendidos comprenderán.

Durante el tiempo del fin, habrá una reforma en la educación. Debía desarrollarse un pueblo sabio que "entendiera" la Palabra de Dios. Para lograr este fin habían de establecerse escuelas semejantes a la de los Profetas.

Estas escuelas habían de tomar la Biblia como un mayor libro de textos. La verdad de la Palabra de Dios debía ser el fundamento de toda enseñanza. En estas escuelas debía estudiarse el libro escrito por Dios en conexión con su gran libro de la naturaleza; de este modo podrían exponerse los errores de la evolución:

En Génesis 1 y 2, nosotros encontramos un completo de sabiduría que todavía el hombre no entiende.

Allí encontramos gran ciencia, verdadero conocimiento, materias para ser desarrolladas armoniosamente: física, mental y espiritual.

Física

Química

Astronomía Propósito: El Hombre, corona de la creación.

Matemáticas

Antropología

Psicología

### **Inicio educativo para misioneros de Dios.**

#### **Ocho a Diez años**

Deuteronomio 6:4 "Oye, Israel: Jehová nuestro Dios, Jehová uno es." Debes amarlo con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Debes pensar constantemente en estos mandamientos que te doy en este día. Debes enseñarlos a tus hijos y hablar con ellos; al acostarte y al levantarte. Átalos a tus dedos y lléalos en la frente, y escríbelos en los postes de la puerta de tu casa.

Fe: Es la plena certeza de lo que esperamos ha de llegar. Es el conocimiento absoluto de que hemos de alcanzar lo que ni siquiera vislumbramos, evidencias y no demostraciones. Algo es mejor, es el santo y seña de la educación, la ley de toda vida verdadera.

**Potasio:** le brinda elasticidad a los tejidos musculares, sirve como conducto para la formación de grasas, interviene en el metabolismo proteico, nutre el hígado, promueve los glóbulos rojos; robustece el cerebro, le brinda a esta energía eléctrica.

**Alimentos ricos en Potasio:** Papas asadas con todo y cáscara, al horno o asadas; bananos y plátanos maduros o verdes; la remolacha, la zanahoria, el nabo, el trigo entero, el maíz, la cebolla, el apio, el repollo, etc.

**Calcio:** Le da resistencia a los tejidos pulmonares y nerviosos, es coagulante sanguíneo, se necesita para realizar movimiento de contracción del corazón, neutraliza alimentos ácidos en el cuerpo. En la vejez, endurece las arterias.

**Alimentos ricos en calcio:** Repollo tierno, cebolla, naranja, limón, acelga, tomate y agua de coco.

**Magnesio:** Este elemento del cuerpo humano siempre va relacionado con el calcio. Proporciona dureza a los dientes.

**Fuentes de Magnesio:** Higos negros, manzanas, bananos, aguacates, piña, sandia, pasas y todas las nueces.

**Manganeso:** Es oxidante, agente igual que el hierro, distribuye oxígeno, vitaliza el sistema endocrino, decisivo en el desarrollo normal de los instintos sexuales y en casos dematernidad.

**Fuentes de Manganeso:** Maní, lechuga, algas marinas, cáscaras de papas, repollo crudo, nabo y zanahoria.

**Hierro:** Es el mineral más importante de los glóbulos rojos, este mineral se encuentra mayormente en el hígado y en el bazo, inyectando energía eléctrica.

**Fuentes de Hierro:** Espinaca, acelgas, lechugas, rábano tierno, espárragos, tomate y sandía. Todas las hortalizas de color verde contienen hierro. Ejemplo: Pipián, ejotes o sea frijolitos.

**Cobre:** Se le llama el hermano gemelo del hierro, este se fija ayudado por el cobre, este es uno de los elementos de la hemoglobina. El cobre es catalizador del hierro.

**Fuentes del cobre:** Espinaca, rábanos tiernos, cebollas, cáscaras de papas, tomate, pepino, peras, uvas, oliva, dátiles y manzanas.

**Fósforo:** Excelente en los procesos de oxidación. Regenera el cerebro y el sistema nervioso. Es inigualable en la formación de lecitina, materia gris del cerebro. Contiene 17 % de lecitina. Produce inteligencia, estimula y desarrolla los tejidos.

De acuerdo con investigaciones, muchos problemas reumáticos son consecuencia de acumulaciones de ácido úrico, pero el consumo de alimentos ricos en ácidos fosfóricos y al mismo tiempo deficiente en azufre, produce reuma.

**Lecitina:** Contrarresta el colesterol y además es importante en las funciones sexuales y nerviosas.

**Fuentes de lecitina:** Frijol soya, frijol corriente, almendras, nueces, cerezas, frambuesa, melocotones, aguacates, semilla e jícara, coco, ciruelas, fresas, moras, coliflor, rábano, cebolla y semilla de girasol.

**Flúor:** Produce esmalte en los dientes. El iris del ojo contiene mucho de él. La deficiencia produce enfermedades oftálmicas.

**Fuentes de Flúor:** Coliflor, acelga, repollo rojo, ajos, aceitunas y nueces.

**Yodo:** Materia prima e la tiroides. Sirve como una sustancia hormonal especial llamada tirosina. La enfermedad que se produce en mongolismo o cretinismo. Produce bocio. Es oxidante.

**Fuentes de Yodo:** Algas marinas, lechugas, ajos, repollos, pera, piña, rábano y berros.

**Silicio:** Materia prima del cabello, uñas, piel, dientes y páncreas.

**Fuentes de Silicio:** Espárragos, espinacas, remolacha, piña, cebolla, sandía, pera, ciruelas y abunda en la corteza de los árboles y cáscaras de casi todas las frutas.

**Zinc:** Existe ligado con el azufre en el cerebro. Se considera que tiene acción combinada con las vitaminas y que puede sustituir algunas de ellas.

### **Proteínas Variadas – Completas e Incompletas.**

#### **Proteínas Completas:**

Excelsina = Nuez

Glicina = Frijol de soya

Caseína

Proteína de girasol (semilla)

Principales alimentos proteínicos.

#### **Proteínas Concentradas:**

1. Semillas de girasol.

2. Frijol de soya

3. Nueces = Almendras

4. Lentejas

5. Frijoles rojos, negros o garbanzos.

**Proteínas Incompletas:** Zeína = Maíz; Glutelina = Maíz.

**Proteínas semi-completas:** Gliadina, Legumina, Conglutina, Faseodina.

### Clasificación de la Vitaminas.

**Vitamina A:** Soluble en grasas. Es anti – oftálmica. La falta de esta vitamina produce ceguera nocturna. Fuentes de Vitamina A: Repollo, Espinaca, Acelga, tomate, zanahoria, frijolito verde tierno o crudo, mango, papaya, sandía.

**Vitamina B:** Esta constituye una familia, desde la B1 hasta la B17, que tienen propiedades **neuríticas** y tonificantes.

**Vitamina B12:** Es anti-anémica, anti- neurítica y desintoxicante.

**Vitamina B15:** Pangamanato de Calcio, en caso de esteo- artritis, esclereosis de las coronarias los mismo que problemas reumáticos.

**Vitamina B5:** Dilata los vasos sanguíneos y excita, en ocasiones con violencia, el ritmo circulatorio. Tomada aisladamente produce un rato calor y fuertes latidos del corazón.

**Vitamina E:** Contra la esterilidad. Es soluble en grasas; en un tiempo se le llamo vitamina X.

Fuentes: Hortalizas de hojas verdes, aceite de oliva, alfalfa, té de plantas, frijolitos verdes, aceite de coco, maíz amarillo y la semilla de jícara.

### Como identificar la toxemia

**Toxemia**(*tox-* + *-emia*) *f.* Presencia de una sustancia tóxica en la sangre. <sup>[1]</sup>

Se puede identificar por nutrición deficiente o emociones negativas.

**Fisiológicas:** Gaseosas, bebidas alcohólicas, fumar, harinas blancas y alimentos desmineralizados o refinados, drogas, medicamentos **químicos** de todo tipo, medio ideal para que el viruso germen se desarrolle, se multiplique y se incube hasta formar la enfermedad desde sus raíces.

**Parte psicósomática:** Puede ser de origen interno o externo. Pude originarse por enervamiento, disminución de energía nerviosa. Los hábitos que producen enervamiento causan inevitablemente toxemia.

### Orden de importancia

1. Emociones negativas.

2. Ansiedad.

3. Incertidumbre.

4. Temor.

Los excesos sexuales, o los frecuentes pensamientos eróticos producen mayor enervamiento que el trabajo excesivo, debilitando todos los órganos y debilitando el sistema nervioso.

El ejercicio físicoproduce recuperación de energía, además el sueño produce recuperación de energía.

En resumen, lo que necesitamos es equilibrio químico, que es sinónimo de pureza de sangre. En este estado necesitamos alcalinidad fisiológica. Toda disminución de alcalinidad es una toxemia o acidificación.

### EJEMPLO DE UNA BUENA COMBINACIÓN ALIMENTICIA

#### **Comida Tipo de Alimento**

##### **Desayuno:**

Leche Vegetal sin azúcar.

Bananos, papaya, zapote, sandía.

Pan Integral o granola.

Germen de trigo o avena.

Alcalino

Alcalino

Ácido

Ácido

Ácidos

##### **Almuerzo:**

Arroz integral, frijoles o legumbres secas.

Alcalinos

Vegetales cocidos o tortas vegetales  
Ensaladas crudas sin sal y con aceite de oliva y limón.

Alcalino

Consomé de carbohidratos.

Ácidos

Yogurt de soya (soja)

Ácidos

### **Cena:**

Alcalinos

Un vaso de Yogurt o frutas

### **Importante:**

1.No mezcle frutas ácidas con frutas dulces.

2.No mezcle las verduras con las frutas.

3.Tome de 6 a 8 vasos con agua diarios.

**Polen de abeja**, complejo vitamínico. Son suficientes 20 gramos de polen para mantener saludable a una persona que lleva a cabo una gran actividad diaria, física o intelectual. Esta dosis se puede llevar a 30 gramos para un organismo fatigado o deficiente.

Para los niños son adecuadas estas dosis:

1 cucharada pequeña bien llena pesa unos 8 gramos; 1 de postre.

**15 gramos, y la sopera 24 gramos.** P.32

De 3 a 5 años: 12 gramos diarios.

De 6 a 12 años: 16 gramos diarios.

El momento más favorable para tomar el polen es por las mañanas en ayunas, 15 minutos después de comer. Se puede tomar 250 gramos de polen cada mes.

### **Contenido de minerales del polen** P.32

Potasio: 20-45

Silicio 2-10

Magnesio: 1-12

Fósforo: 1-20

Calcio: 1-15

Azufre: 1

Cobre: 0.05 a 0.08

Cloro: 1

Hierro: 1.01 a 0.03

Manganeso: 1.4

### **Propiedades del polen natural:**

1. Aumento intensivo de glóbulos rojos.

2. Cicatrizante de úlceras.

3. Problemas de debilidad mental, catarros.

4. Energético para el desarrollo de los niños.

5. Normalizante de funciones hepáticas e intestinales.

6. Cura eczemas anales y asma.

7. Cura la próstata, tomar 10 gramos diarios.

8. Cura diabetes, vigoriza la vista.

### **Enfermedades de los ojos.**

El ojo es una prolongación del cerebro, está confeccionado con células muy especializadas. Los ojos tienen dos movimientos reflejos foto motores:

A. Contracción

B. Dilatación.

Estos a su vez reflejan los movimientos cardíacos.

Los movimientos de los ojos se realizan cuando la pupila se agranda y se contrae, se les menciona como Diástole y Sístole:

1. Se empequeñece la pupila ante la proximidad de la luz.

2. Se contrae la pupila ante la oscuridad.

Nuestros ojos su color gracias a una sustancia o pigmento llamado púrpura o redopsina. Los ojos se clasifican en:

1. Pupilas o niñas.

2. Retina.

3. Esclerótica.

La vista puede servir como diagnostico a través de la esclerótica, por medio del color que despide:

- A)Rojizo = Inflamación
- B)Amarillo = Hígado
- C)Gris = Falta de calcio.

Existen enfermedades internas y externas. Las terminaciones usadas para determinarlas son:

Itis= Inflamación

Osis = Infección

### **Enfermedades de la vista:**

#### **Internas Externas**

Miopía	Glaucoma
Hipermetropía	Conjuntivitis
Presbicia	Estrabismo
Niptalopatía	Oterigión
Daltonismo	Nube o catarata
	Desprendimiento de la retina
	Iritis

### **Recomendaciones para tener una buena visión.**

Use colirios naturales con frecuencia:

1. Jugo de lima.
2. Jugo de tomates.
3. Jugo de uva.
4. Miel de abejas o jicote.
5. Jugo de limón.
6. Té de manzanilla en colirio.
7. Flor de ruda.
8. Pétalos de rosa.

Pensamiento cristiano: La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo es luminoso, todo tu cuerpo lo es; si tu ojo es tenebroso, todo tu cuerpo también.

### **Afecciones Externas de los ojos, Definiciones y Tratamientos.**

1. **Blefaritis:** Infección bacteriana, invade los párpados poniéndolos color rojizo, inflamados y con mucho dolor.

#### **Tratamiento:**

Gotas de limón.

- A.) Se recomiendan 2 gotas, tres veces al día.
- B.) Aceite de oliva: 2 gotas 3 veces al día.
- C.) Lavado de ojos con agua con sal, tres veces al día. Use una copita pequeña. El líquido debe de reposar dentro del ojo. Dosis: Un vaso con agua y **1c**. Llena de sal mezclada.
- D.) Agua de coco con un algodón sobre un plástico agujereado finamente, con el párpado cerrado para que no penetre.

2. **Orzuelo:** Es una acumulación de grasa tóxica cerca del lagrimal, provocando mucho dolor.

#### **Tratamiento:**

- A.) Cataplasmita de barro sobre esta protuberancia que sea caliente, ya sea durante el día o la noche.
- B.) Cataplasmita de cuajada de soya y también cera de abejas (propóleos.)
- C.) Traguelevadura de cerveza 3 antes de cada comida.
- D.) Dieta de jugo de zanahoria 4 vasos diarios.
- E.) **Cataplasmita de barro con remolacha rallada, con una planta llamada golondrina, gotas de golondrina, leche. Solamente se usa uno en los tratamientos. P37.**

3. **Chalazión:** Es una eliminación de grasa tóxica que aparece en los párpados con mucho dolor y visible.

**Tratamiento:** Se usan los mismos tratamientos de los orzuelos.

Jugos verdes: Acelga, apio, lechuga, jugo de rábano, remolacha.

Dosis: 6 cucharadas repartidas así: 2 antes de cada comida.

También se puede usar este tratamiento para el orzuelo.

Nota: El jugo de papas no debe usarse guardándolo.

4. **Conjuntivitis aguda:** Infección producida en la conjuntiva del ojo, que la enrojece provocando

mucho dolor y secreciones malsanas.

**Tratamiento:** Se usa jugo o gota de leche normal, 6-8 meses dar de mamar, dar 2 gotas 3 veces al día. Lazo afectivo se hace entre la madre y el niño a través de la lactancia. Gota de jugo de lima, la mejor lima es \_\_\_\_\_.

5. **Úlcera de la cornea:** Puede ser producida por golpes, diabetes mellitus o del azúcar, o de alguna infección severa producida por virus.

**Tratamiento:** Lavados de sábila (aloe vera), preparación en un vaso de agua. Diluya la puntita de una cucharadita,  $\frac{1}{4}$  de la mitad o  $\frac{1}{8}$  de cápsula en un vaso de agua.

En caso de que no se consiga en polvo son 8 gotas en 1 vaso de agua.

Gotas de zarzaparrilla hervida 2 gotas 3 veces al día, 1 por cada litro beberlo y seleccionarlo.

6. **AAA:** Es una carnosidad rojiza que aparece sobre la esclerótica y avanza sobre la retina, y puede llegar a cubrir el iris provocando obstrucción visual.

Se reproduce por carne de cerdo y deficiencia de vitamina A.

**Tratamiento:** Gotas de miel de abeja, 2 gotas 3 veces al día. Miel de talmete o doncellita de abeja negra que hace su colmena sobre tierra, jalea real y miel de avispa. La miel detiene el avance.

**La miel de cortisol es peligrosa para las glándulas suprarrenales.**

7. **Catarata Senil:** Es una degeneración visual de la conjuntiva que crece formando una nube que cubre la retina y es común en la vejez. Degeneración del tejido carnoso.

**Tratamiento:** Papa con azúcar crudo, abriéndole un hoyo a la papa, llenando la mitad con azúcar refinada. Veinticuatro horas durará el almidón de la papa, al día siguiente se recoge y se pone en un gotero. Use 2 gotas 3 veces al día.

Catarata reincidente es cuando raspan la catarata y vuelve la nube.

8. **Iritis:** Es una inflamación del iris provocada por gonococos o estafilococos que invaden el ojo por contagio.

**Tratamiento:** Gotas de uva negras o silvestre o comunes. Use 2 gotas 3 veces diarias. **Fomentos de agua con sal, ojo cerrado; agua tibia por 3 a 5 minutos 3 veces al día, leche materna.** p38

9. **Desprendimiento de la retina:** Ocurre cuando los ojos son expuestos a una luz fortísima (rayos ultravioletas en los eclipses solares, soldadura autógena, rayos X, etc.) o cuando hay golpes entre los deportistas.

**Tratamiento:** Agua con sábila (aloe vera.) Tratamiento similar al de la úlcera de la cornea.

10. **Glaucoma:** es el aumento del líquido intraocular, en su mayoría humor acuoso, que produce una presión dentro de la cuenca orbital, dañando la visibilidad normal.

**Tratamiento:** **Coma ajo, cebolla, limón; ayudan a bajar la presión del cuerpo. Una cebolla al medio día y 3 ajos.  $\frac{1}{2}$  Vaso en ayunas.**

**Después de comer ajo mastique perejil p38.**

Gotas de uva: 2 gotas 3 veces al día.

11. **Alergias:** Son producidas por alimentos, bebidas u otras sustancias que afectan al nervio óptico provocando pruritos, picazón o ardores en los ojos.

**Tratamiento:**

12. **Irritación por otros químicos u otros agentes:** Los ojos pueden ser irritados por químicos como el éter, alcohol, gasolina, ajos, mertiolate, creolina, penicilina, etc., o por otros agentes como humo, polvo, aire, polen, insectos, tierra, cal, arena, etc.

**Tratamiento:**