

Ayuno y alimentación saludable

ALIMENTACIÓN

Dr. Karmelo Bizkarra

Organizado por:
Colegio de Enfermería de Cantabria

22-Febrero-19





Aliment-arte, ciencia o arte

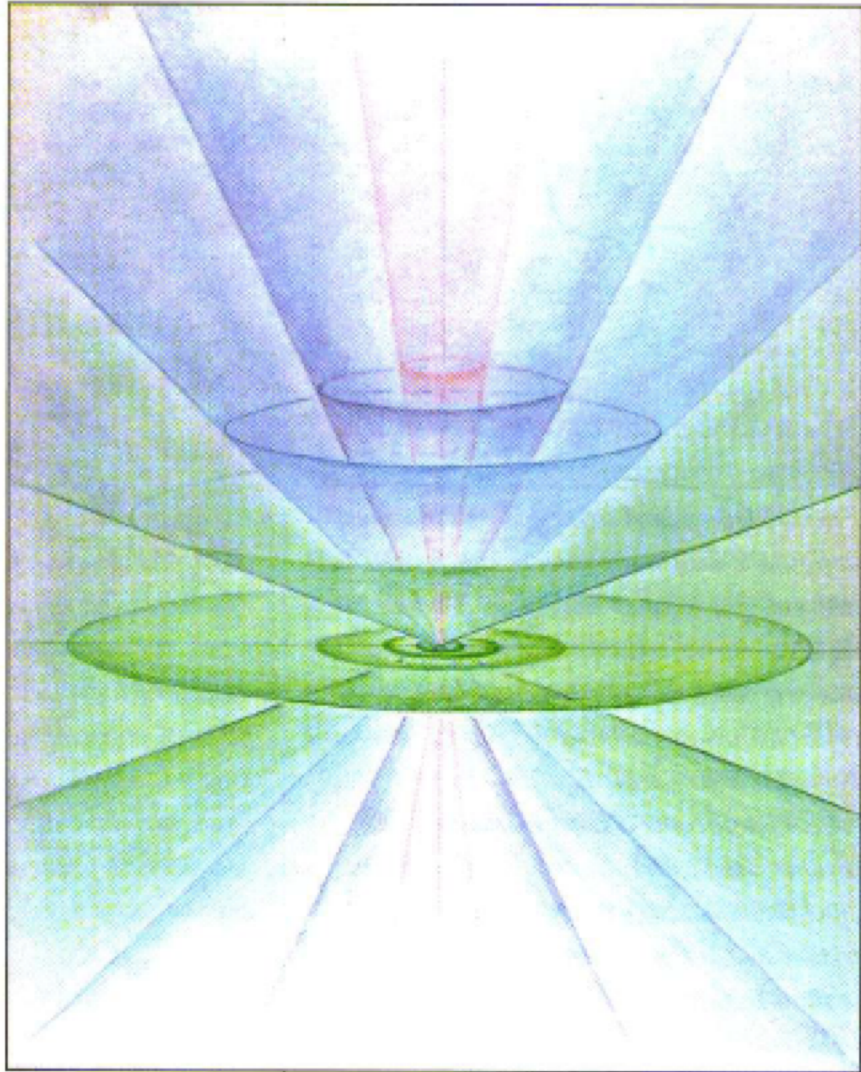
**De una ciencia de la nutrición
al arte de la alimentación**

The background features a large, light green circle on the left side. Overlapping this circle and extending towards the right are several stylized green leaves of varying sizes and orientations. The text is centered over the white space between the leaves.

Nutrición:

energía, forma y color

Figs. 6 y 7. En estas ilustraciones podemos apreciar las formas cónicas que viven en una planta de llantén.





El Régimen Sanitatis Salernitanum, de la
Escuela de Salerno, en sus primeros versos:

*"Si te faltan médicos, sean tus médicos estas
tres cosas: mente alegre, descanso y
alimentación moderada"*

**Campos de Energía y expresión de la E en la
forma vegetal**

no solo sustancia

ondas forma tras la materia



Organismo humano: no es maquina de combustión

Los alimentos aportan otras cosas además de energía calórica

Alimentación. Enfoque cualitativo



- Las calorías son un índice de cantidad, **no de calidad**
- Es una unidad termodinámica, **no de vida**



La salud del hombre es el reflejo
de la salud de la tierra.

Heráclito



Campo energético (en espiral) que los forma

Fuerza vital que mantiene unida la forma (materia)

Signatura solar









Comestibles Vs Nutrientes

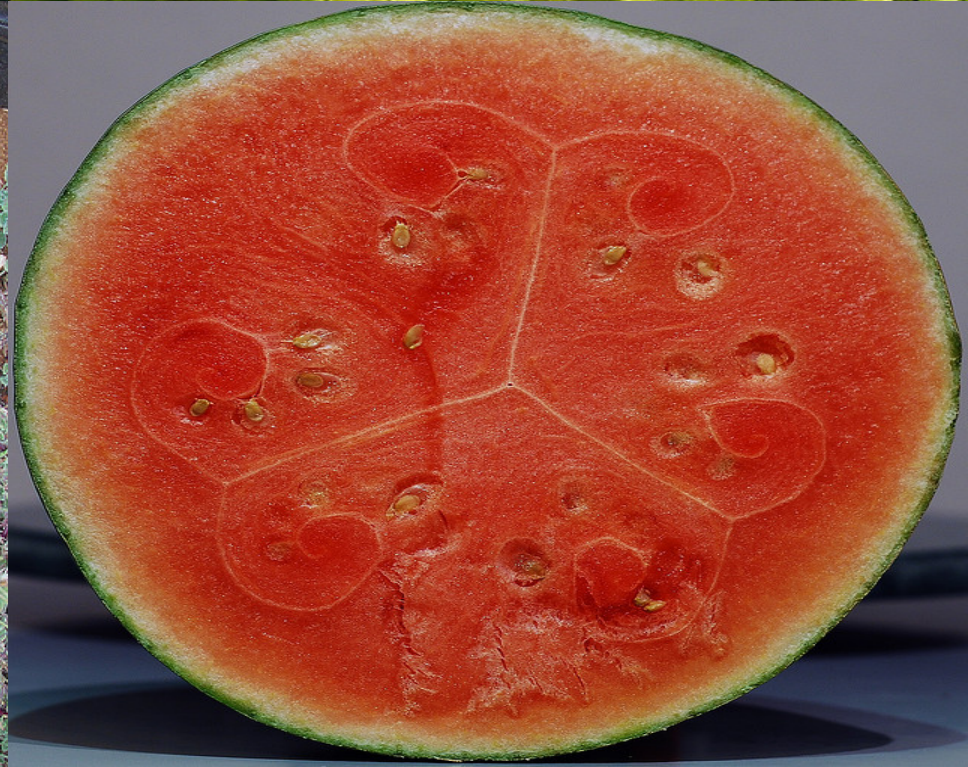
Comemos por nutrirnos o por tapar emociones

The background features a large, light green circle on the left side. Overlapping this circle and extending towards the right are several stylized green leaves of varying sizes and orientations. The text is centered in the white space between the leaves.


Con los **alimentos** nos construimos

Con los **comestibles** nos destruimos







The background features a large, light green circle on the left side. To its right, there are several stylized green leaves of varying sizes and orientations, some overlapping the circle. The text is centered in the middle of the page.

Nos alimenta el color
Nos alimenta la forma
Nos alimenta el aroma
Nos alimenta el campo energético

The background features a large, light green circle on the left side. To its right, there are two stylized green leaves. The top leaf is smaller and positioned higher, while the bottom leaf is larger and overlaps the bottom edge of the green circle. The text is centered in a dark brown, serif font.

**Llenarnos de vida,
para no tener que llenarnos de comida**

¿Donde estará mi carro?



The background features a large, light green circular shape on the left side. To its right, there are several stylized green leaves of varying sizes and orientations, some overlapping the circular shape. The overall aesthetic is clean and natural.

Qué como,

Cuanto como

Cómo como

Cuando como

Con quién y dónde (en qué ambiente)



“Diaita”, régimen de vida

Receta: de cocina y médica




Receta



Unidos a nuestro entorno en tres maneras

De lo sutil a lo denso

- **Impresiones sensoriales**
- **La respiración (órgano hueco)**
- **La nutrición (órgano hueco)**



Que tu alimento sea tu medicina,
que tu medicina sea tu alimento.

Hipócrates

The background features a large, light green circular shape on the left side, partially overlapping with a smaller, stylized green leaf on the right. The text is centered over these elements.

Somos **inquilinos de la tierra**, no sus dueños

Muchas **sustancias desconocidas** en el mundo
vegetal

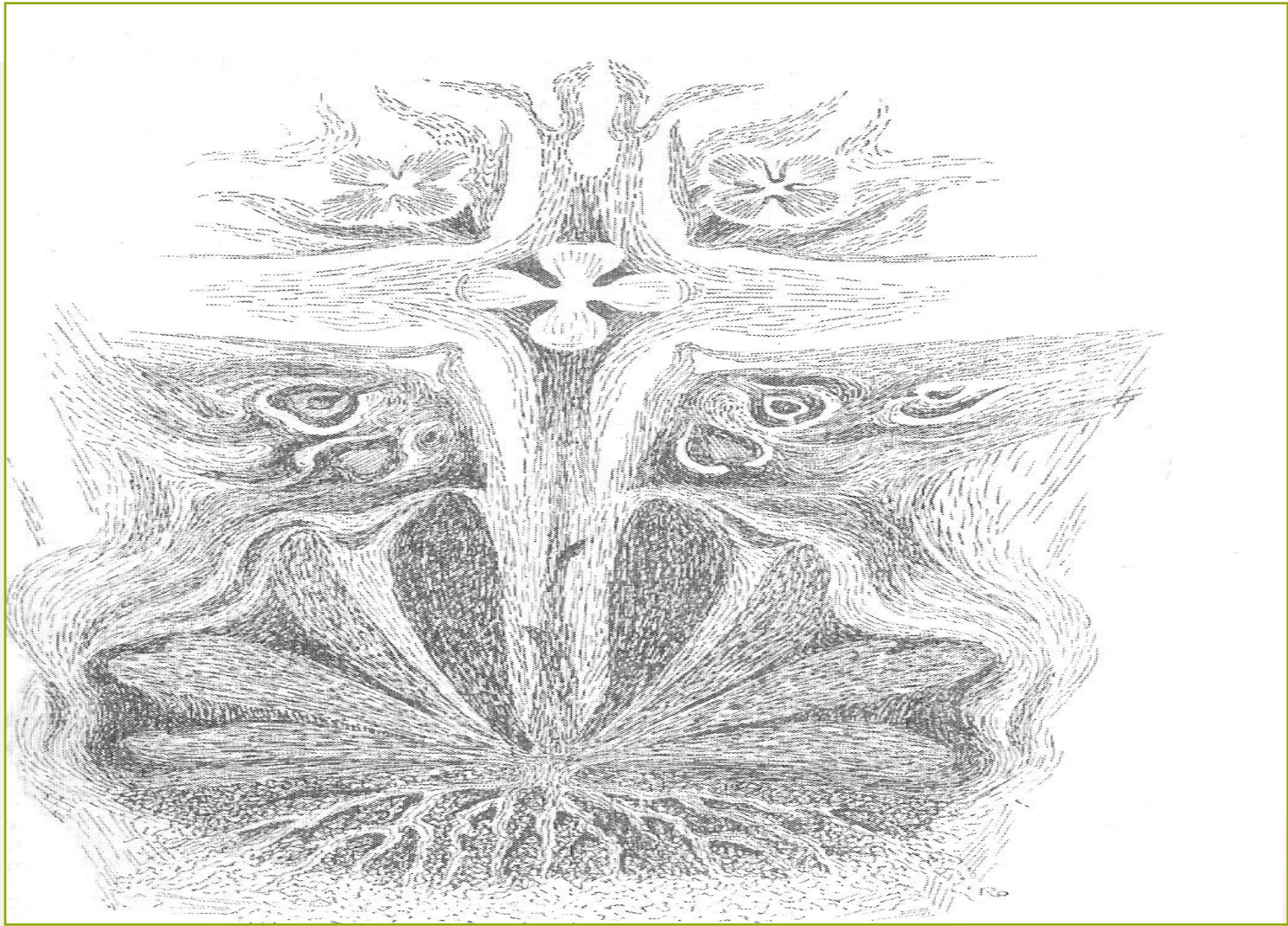


“El ser humano vive de la cuarta parte de lo que come. De las otras tres cuartas partes vive su médico”

Inscripción egipcia, 3800 A de C

The background features a large, light green circle on the left side. Overlapping this circle and extending towards the right are several stylized green leaves of varying sizes and orientations. The text is centered over these elements.

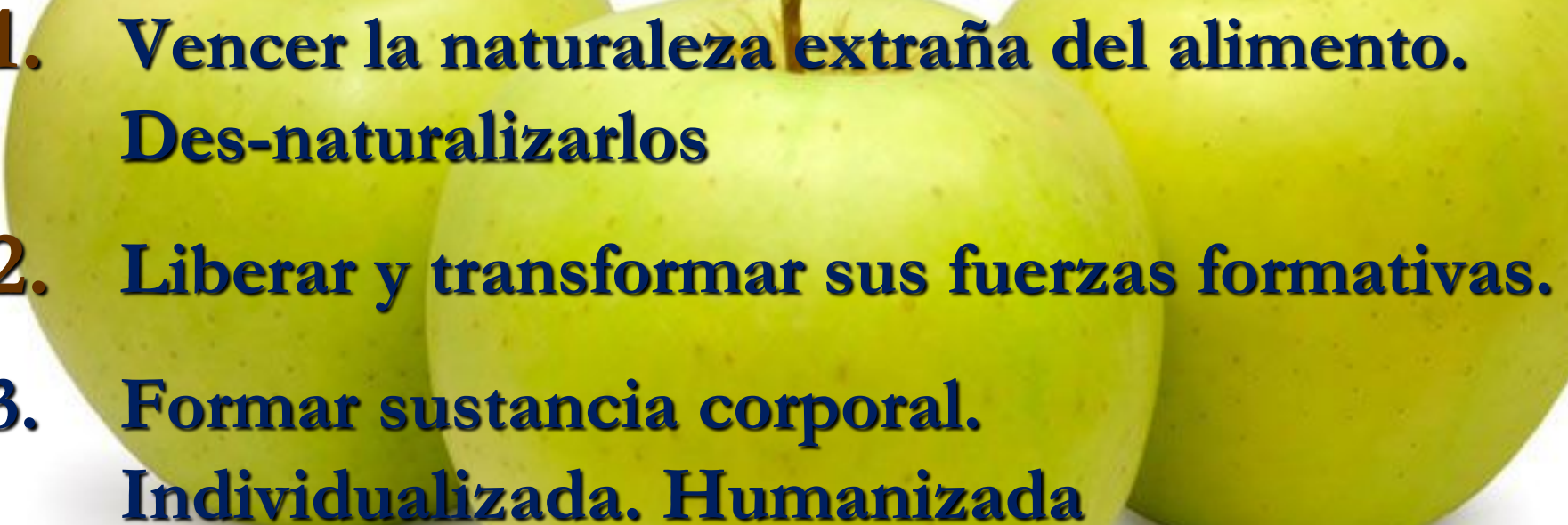
Con la alimentación enfermamos,
con la respiración curamos la enfermedad.



Pelikan

Goethe: las plantas, seres “sensoriales-suprasensoriales”

Procesos digestivos

- 
- Three green apples are arranged in a row, slightly overlapping. The apple in the center is the most prominent, with the other two behind it. They are all ripe and have a natural sheen.
- 1. Vencer la naturaleza extraña del alimento.
Des-naturalizarlos**
 - 2. Liberar y transformar sus fuerzas formativas.**
 - 3. Formar sustancia corporal.
Individualizada. Humanizada**

The background features a large, light green circle on the left side. Overlapping this circle and extending towards the right are several stylized green leaves of varying sizes and orientations, creating a natural, organic feel. The text is centered horizontally across the middle of the image.

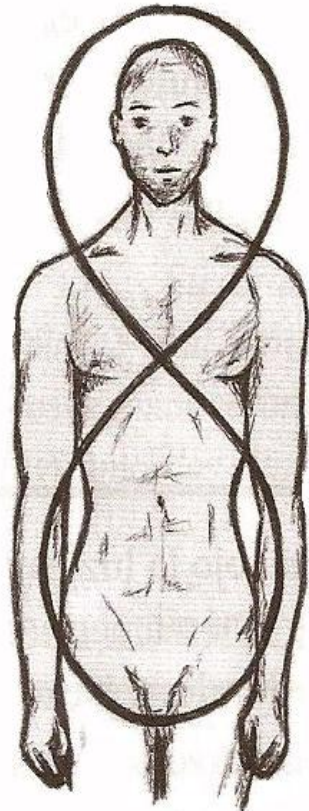
Las plantas son **condensadores de la Luz cósmica**
y la concentran en los alimentos.



Los alimentos son luz materializada, coagulada

La luz solar de los vegetales **deja muy pocos residuos**

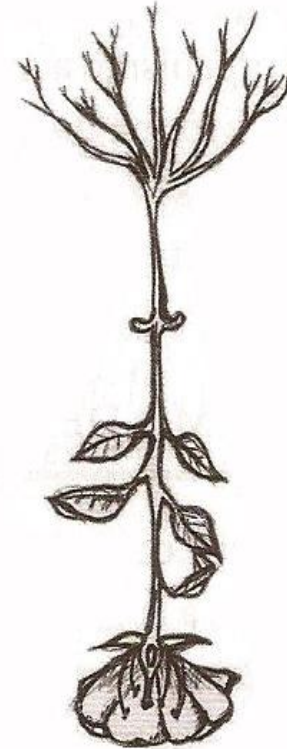




SISTEMA
NEUROSENSORIAL

SISTEMA
RÍTMICO

SISTEMA
METABÓLICO-MOTOR

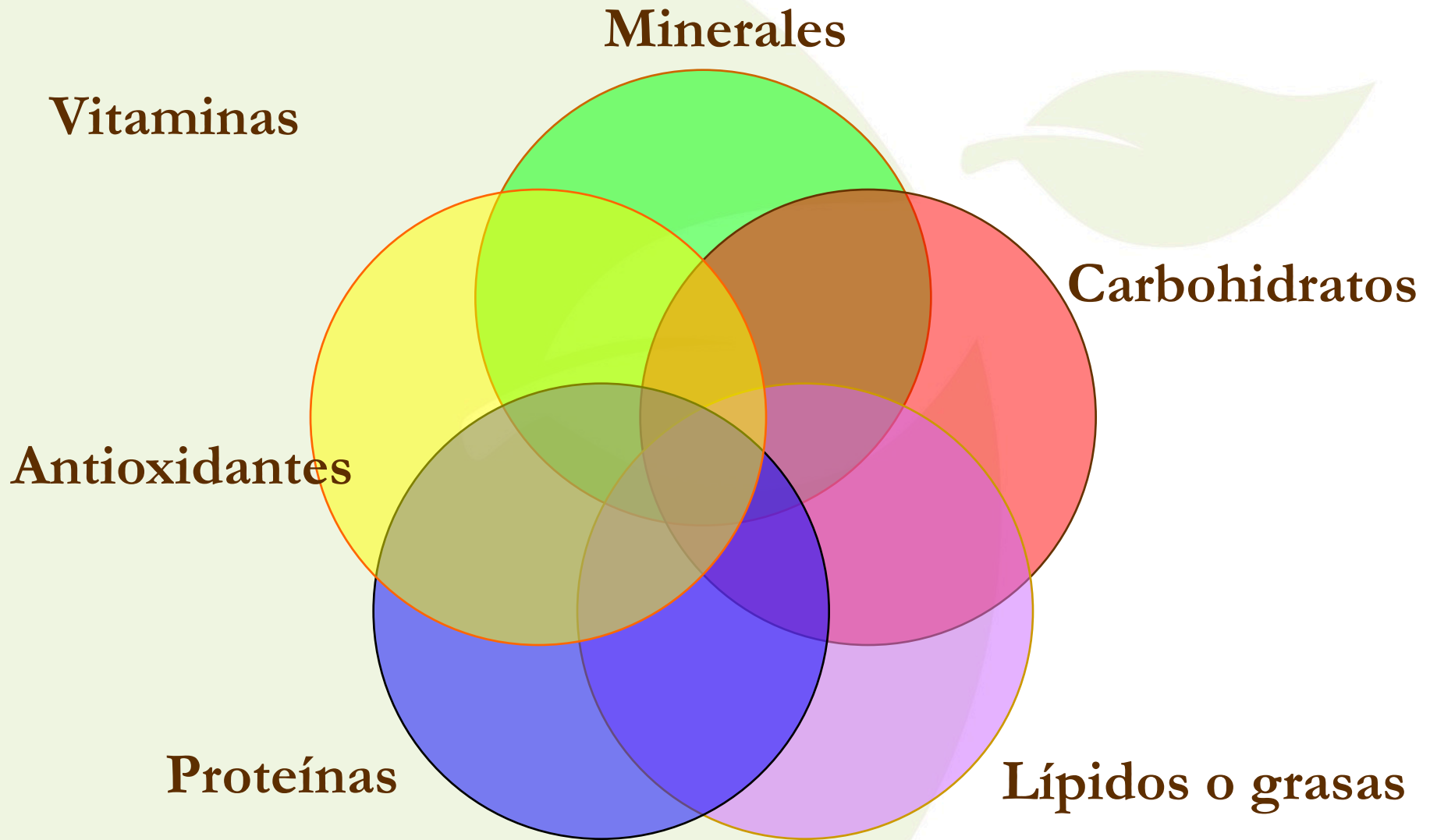


Tripartición del ser humano y de la planta
Cada zona de la planta estimula una zona del ser humano

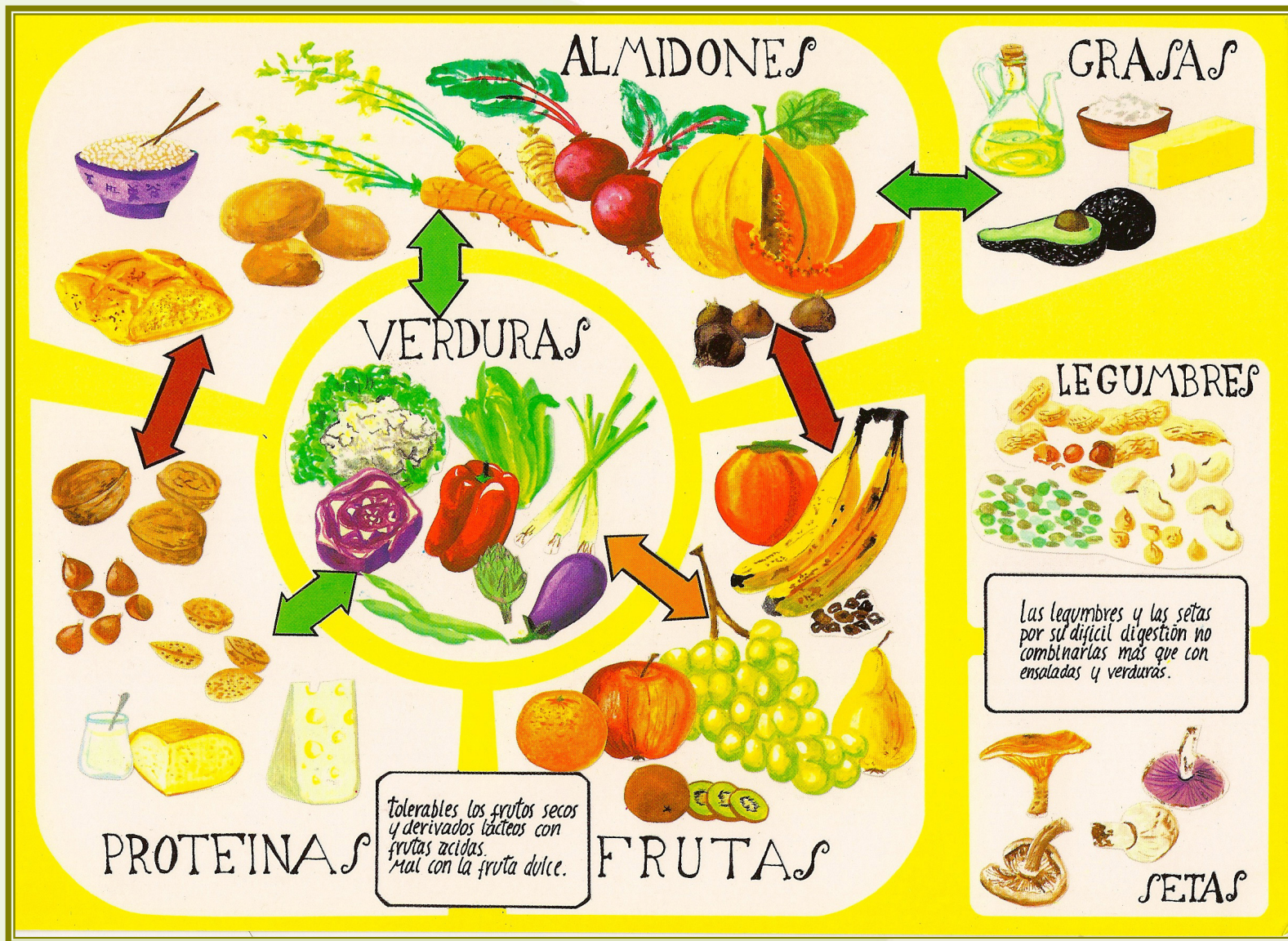
Alimentación vegetal y animal

- Al ingerir plantas nos alimentamos de **energía solar**
- Los **animales gastan para sí** gran parte de esa E solar de las plantas. La carne pierde esa E

Composición de los alimentos



Combinación de alimentos



Incompatibilidad de alimentos

ALMIDÓN

PATATAS
PAN
ARROZ
ESPAGUETIS
MACARRONES
GALLETAS
CASTAÑAS

NO MEZCLAR

La leche líquida tomar sola

Legumbres sólo con
ensaladas o verduras

PROTEÍNAS

CARNE
PESCADO
HUEVOS
LECHE, YOGUR
QUESO
LEGUMBRES
NUECES
AVELLANAS

ALMIDÓN

PATATAS
PAN
ARROZ
ESPAGUETIS
MACARRONES
GALLETAS
CASTAÑAS

NO MEZCLAR

La manzana se puede
mezclar

ÁCIDOS

FRUTA
TOMATE FRITO
LIMÓN
NARANJA
VINAGRE

Alimentación sana I

- Restaurar con alimentos vivos
- Aportar energía metabólica o **energía vital**



Quintaesencia:
lo destilado de los 4 elementos

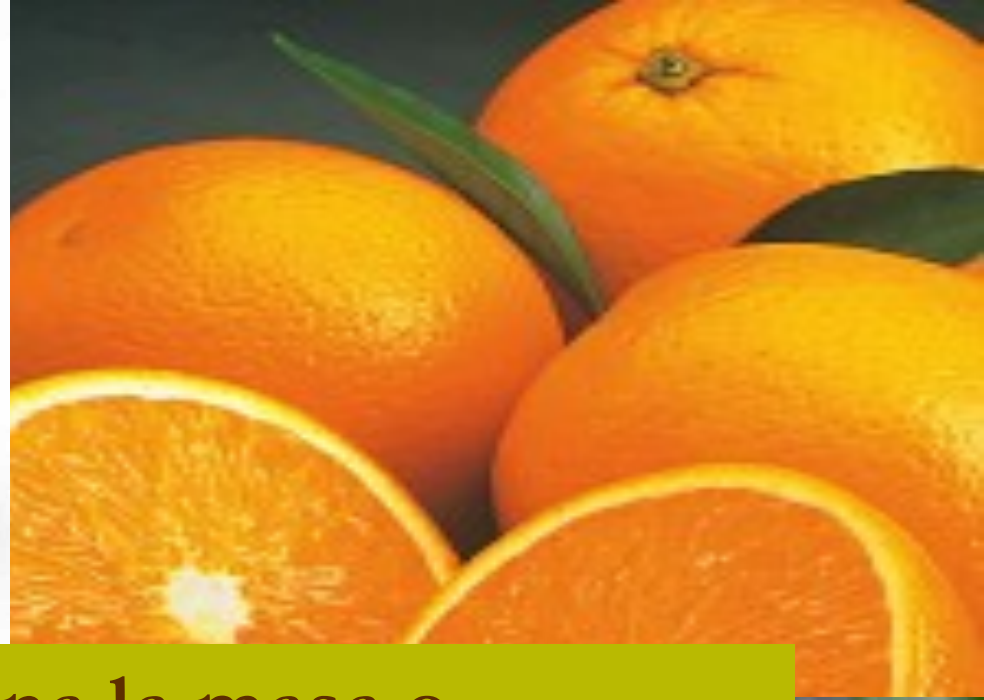


Alimentación sana V

- Alimentos **sin etiqueta**.
- Sin conservantes químicos (el hígado no los reconoce).

Alimentación sana VII

- No todo lo que se **ingiere se digiere**; ni se asimila.
- Lo que no se digiere **intoxica**



**Predomina la masa o
predomina la forma**



Primeros pasos hacia una alimentación sana I

- **Comer alimentos expansivos**, con mucha agua y portadores de energía
- **Comer alimentos contractivos (encapsulados)**, con muchos minerales



Forma expansiva: energética
Predomina la masa sobre la forma





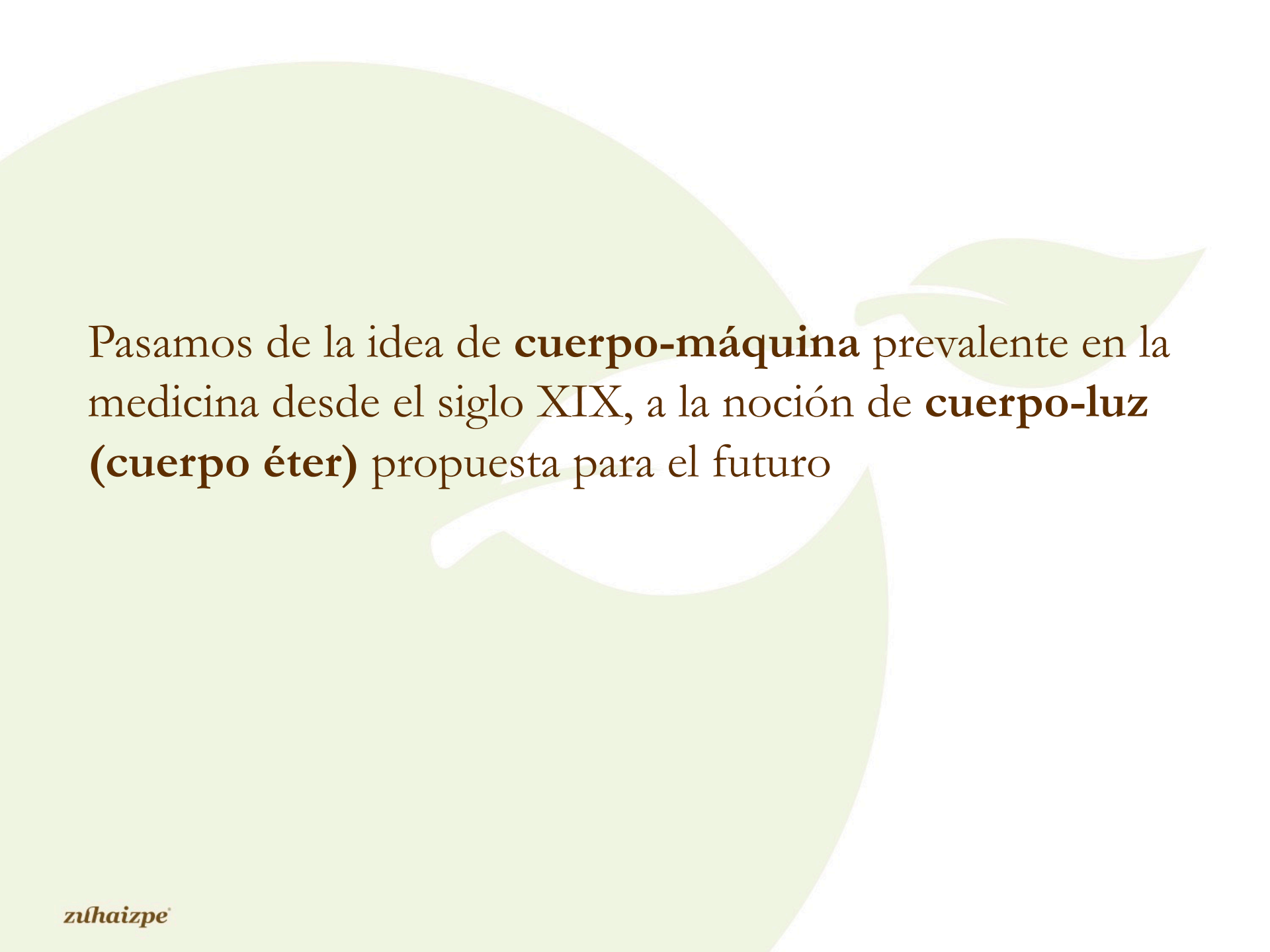
Forma: contractiva, mineral
Predomina la forma sobre la masa



Primeros pasos hacia una alimentación sana II

- Comer **dos o tres veces al día.**
- Se recupera la mucosa digestiva y se facilita la eliminación de desechos
- No **mezclar mucho** los alimentos





Pasamos de la idea de **cuerpo-máquina** prevalente en la medicina desde el siglo XIX, a la noción de **cuerpo-luz** (**cuerpo éter**) propuesta para el futuro





Ayuno y alimentación saludable

Ayuno

Dr. Karmelo Bizkarra

*Organizado por:
Colegio de Enfermería de Cantabria*

22-Febrero-19

