

El Plan de Dios



para Su Salud y Felicidad

“Amado, yo deseo que seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma.”—3 Juan 2

M.E.E.T. MINISTRY
480 Neely Lane
Huntingdon, TN 38344

731-986-3586 (Office)
731-986-0582 (Fax)
godsplan@meetministry.org (E-Mail)
www.meetministry.org (Web)

El Plan de Dios para Su Salud y Felicidad

“La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, hay que indagar la causa. Deben modificarse las condiciones antihigiénicas y corregirse los hábitos erróneos. Después hay que ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y reestablecer las condiciones normales del organismo.” *El Ministerio de la Curación* Pág. 88

“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino, son los verdaderos remedios. Cada persona debería tener un conocimiento de los agentes que la naturaleza provee como remedios y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que le habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos.” *El Ministerio de la Curación* Pág. 89

“El empleo de remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveran en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y la salud de la mente.” *El Ministerio de la Curación* Pág. 89

1. Confianza en Dios:

Una fe duradera en un Dios amoroso lo ayudará a descansar también. Deje su vida en las manos de El. El ha hecho cada provisión para perdonar cada pecado y limpiar a cada pecador de todos nuestros errores pasados. Búsquelo. El promete borrar todos esos registros mentales de pecados en el corazón, promete borrar el amor por el pecado, que nos tienta.

El quiere que nosotros obremos sobre nuestras mentes para hacer lo recto, y a su vez el nos dotará de poder para obedecerle verdaderamente. Sus leyes son realmente promesas. Cada promesa que El ha hecho a manera de una ley, forma parte de nuestra herencia. (Deuteronomio 33:4; Gálatas 3:17-19).

Para comenzar a obtener nuestra herencia del Padre celestial, nosotros debemos haber “nacido de nuevo” o ser adoptados en su familia. Entonces tenemos el derecho de ir en oración a su trono en los tribunales del cielo y presentar nuestras peticiones a Jesús, el Mediador del tribunal. Si nosotros, después de arrepentirnos y rendirnos a El, por la fe vamos a pedirle, el pedido se otorgará libremente si está de acuerdo con la “voluntad” de Dios.

Jesús dijo en su oración a los discípulos: “Venga tu reino ; hágase tu voluntad en la tierra así como en el cielo....”

2. Aire Puro :

El aire puro y fresco es muy importante. Eso significa aire bueno con partículas negativamente ionizadas de bosques y océanos. Haga ejercicio de respiración profunda diariamente (tres veces al día es mejor). Asegúrese de hacer esto en las primeras horas de la mañana antes del desayuno. Inspire profundamente hasta llenarse plenamente de aire, reténgalo, exhale, y retenga. Repita esto 20 veces. Esto ayuda la circulación y elimina las toxinas del sistema. Respire aire fresco mientras duerme (abra las ventanas). Aún en noches frías de invierno, mantenga las ventanas semi-abiertas. Ventile los dormitorios diariamente con las ventanas abiertas. Un mejor momento para hacer esto es en la mañana para que la habitación pueda calentarse otra vez si está haciendo frío. No fume tabaco ni respire el humo de segunda mano. Evite el humo y todas las sustancias químicas, las soluciones de limpieza, los solventes, los removedores de pintura, los insecticidas aerosoles, los desodorantes, los tintes (teñidores) del cabello, los desinfectantes, las franjas para control de plagas...

3. El Ejercicio Diario :

Lo que usted necesita es ejercicio “Progresivo”. Este es el tipo de ejercicio que aumentará su resistencia gradualmente. Usted puede usar tres guías que le indicarán la intensidad que usted puede ejercitarse:

Guía 1 Conozca el ritmo seguro de su pulso durante diez segundos de
El Plan de Dios para Su Salud y Felicidad, Pág.3

ejercicio, de acuerdo con su edad. Aprenda a cómo contar sus latidos en estos diez segundos y ejercítese hasta ese grado.

Guía 2 Haga ejercicio en una intensidad que usted sea aún capaz de continuar sosteniendo una conversación con alguien mientras se ejercita.

Guía 3 Si usted desarrolla dolor de pecho durante el ejercicio, deténgase en ese punto. Siga el consejo de su médico.

Ejercítese diariamente, si es posible, un mínimo de 20-30 minutos hasta la máximo de la resistencia; o por lo menos cada dos días. Las fuerzas del cuerpo parecen “escapar” más fácilmente de una condición saludable.

Caminar es un buen ejercicio. Hágalo en serio. -use un palo o bastón de caminante para más estabilidad y para protegerse de perros perdidos. Comience un programa de caminata desde el primer día. Camine tan lejos como le sea cómodo, aumente gradualmente a cinco millas por día. Tome dos baños diarios en el agua más pura posible -sin jabón-, cepille(friccione) la piel seca antes de cada ducha o friccione en el momento de bañarse con un cepillo duro.

Respire profundamente, por lo menos tres veces al día; aspire tan profundo como le sea posible y retenga la respiración mientras cuenta hasta veinte; exhale profundamente, sosteniendo el aire mientras cuenta hasta diez. Repita este ejercicio veinte veces, siempre al aire libre. MANTENGA UNA BUENA POSTURA, YA SEA PARADO, SENTADO, Y ACOSTADO.

El alcance que usted puede tener cuando hace un movimiento.

El masaje cuando es apropiado para ayudar en la circulación de la sangre es igualmente apropiado para aliviar el dolor a través del cuerpo.

Use los siguientes linimentos (tratamientos tópicos) para aliviar el dolor y para ayudar a remover toxinas de las áreas afectadas:

- 8 oz. de aceite de maní prensado en frío, mezclado con el jugo de 5-6 limones frescos. Sacuda bien antes de cada uso y aplique 1-2 veces al día en el área afectada.

Ó

- 4 oz de aceite de witchhazel y 4 oz de aceite de Gaulteria- té del Canadá
- 4 oz de aceite puro de olivas
- 4-6 cucharadas de ají picante/caliente
- Mezcle todo lo de arriba - Sacuda bien - Use cuando necesite . No lo aplique cuando el área esté inflamada.

4. Sol

El sol le brinda varios beneficios al cuerpo. Proporciona la vitamina D y ayuda a bajar el colesterol. La vitamina D que es producida a través del proceso del sol ayuda a la asimilación del calcio en el cuerpo. La luz del sol aumenta el volumen de oxígeno en la sangre. Comience con 10-15 minutos de exposición diaria de la cara y manos hasta llegar a 30-45 minutos diarios. El cuerpo almacena la vitamina D fácilmente por una semana. Las mejores horas para tomar el sol son: entre las 9:00 y 9:30 de la mañana, y entre las 4:30 y 5:30 de la tarde. Evite quemaduras. También, para evitar el riesgo de cáncer de piel, reduzca la ingestión de grasas libres, tales como aceites, margarinas y otros alimentos de esta naturaleza. Sería mejor evitar estos alimentos completamente.

5. Descanso Abundante:

Tenga un sueño tranquilo y adecuado. Una cena ligera ayudará. Trate de evitar circunstancias de tensión.

Cualquiera que esté familiarizado con desfase horarios después de un largo viaje-“jet lag”- sabe lo bien que el cuerpo trabaja con hábitos.

Un tranquilo baño tibio de tina o una ducha tibia le ayudará a relajarse bastante después de un día de tensión y de ésta manera no necesitará tomar esas píldoras perjudiciales para dormir. La regularidad en las horas de acostarse y levantarse le ayudará también. El mejor tiempo de acostarse es entre las 9:00 - 9:30 de la noche y no más tarde.

6 . Abundante Agua Fresca:

Uso interno: El cuerpo necesita agua para sus funciones óptimas. Tome diariamente agua suave y pura; el agua destilada es la mejor. Para determinar su cantidad recomendada de agua diariamente, use la fórmula siguiente:

1 . **Su peso $\div 2 = X$** 2. Entonces **$X \div 8 =$ al número de 8 oz de vasos de agua que usted debe tomar diariamente.**

Una manera más fácil de recordar es manteniendo su orina de color amarillo bien pálido.

Beba más si usted suda mucho. Esto le ayudará a tener más resistencia. Llévela con usted. Tome antes del desayuno. Cuando se levante, tome 2 vasos a la temperatura ambiente o tibia con un limón fresco exprimido. También tome agua entre las comidas, (pare de tomar 30 minutos antes de las comidas y espere 45 minutos a 1 hora después de las comidas), y bien temprano antes de la hora de acostarse para que usted no tenga que levantarse del sueño para vaciar su vejiga. No tome agua ni líquidos con sus comidas.

Para Uso Externo: Tome una ducha diaria con agua fresca o tibia usando un cepillo de baño o una buena toallita y friccione la piel por todas partes. Esto aumenta la circulación y ayuda a eliminar toxinas. Séquese con una toalla áspera, frotando la piel otra vez. Dos duchas al día durante las dos primeras semanas sería de gran beneficio.

7. Siempre Temperantes:

Viva por el reloj, especialmente durante el primer mes, manteniendo todas sus actividades en un horario tanto como le sea posible: comidas, hora de acostarse, hora de levantarse, higiene físico, estudio, oraciones, trabajo...

Absténgase de toda sustancia perjudicial para su salud. Evite absolutamente el uso de tabaco/cigarrillo, evite también alcohol, café, té (menos tés de hierba), las colas y los refrescos. Por algunas semanas evite cualquier alimento o bebida caliente o fría/congelada. El estómago tiene que trabajar duramente para refrescar o calentar el alimento a la temperatura apropiada para ser digerido. No coma carne o enlatados "imitaciones de carnes". Estos contienen demasiados carcinógenos. No use productos lácteos (mantequilla, leche, queso - aún requesón ni queso crema -ni suero). Lea las etiquetas y no compre nada con sustancias químicas escritas como ingredientes. Una regla segura es, si usted no puede pronunciar el nombre, probablemente no es seguro comerlo. No use huevos ni productos con huevo. No use vinagre ni los productos que lo contienen (los encurtidos, las salsas de tomate, mayonesas, aderezos de ensalada, etc.) No use especias. Las especias forman parte de árboles o plantas que crecen en regiones tropicales. Las hierbas son buenas.

Las hierbas forman parte de las plantas que crecen en regiones templadas. (Ejemplos de especias : la pimienta de Jamaica, la canela, los clavos, jengibre, semillas de la mostaza, y la nuez moscada). Hay muchas hierbas buenas con las cuales se puede reemplazar (entre ellas tenemos: Albahaca, hoja de bahía, las semillas y las hojas del cilantro, comino, eneldo, hinojo, mejorana, menta, polvo de pimentón, perejil, romero, azafrán, salvia, estragón, tomillo). Evite el uso de pimientos picantes/irritantes (no use pimienta negra, pimienta blanca, ni los chiles picantes (jalapeño, el chili, ni la salsa de pimienta). El ají picante - “cayenne pepper”- se puede usar medicinalmente. Los pimentones no picantes/calientes tales como el campana, el pimiento, el tipo cereza y tipo banana pueden usarse. No use bicarbonato de soda ni polvo de hornear aunque le hayan quitado el aluminio. Coma los productos de panadería levantados con levadura o agua oxigenada o consuma pan/galletas sin leudar. Mire las etiquetas

porque muchos artículos contienen polvo de hornear o soda (las galletas, los cereales e incluso algunas aguas embotelladas). Reduzca el consumo de aceite o grasas. Por las primeras semanas elimine las margarinas y no fría ningún alimento. El aceite de Canola puede usarse para engrasar moldes para hornear, wafieras, o artículos muy calientes para evitar que los alimentos se peguen cuando se los hornea. El aceite de olivas es bueno también, pero no puede ser calentado tan caliente como los otros aceites. Imparte un sabor agradable. Evite el uso de azúcar, azúcar morena (marrón), endulzantes artificiales o productos que los contengan. Reemplace con miel, melaza, o con jarabe verdadero de arce –“maple syrup.”

Sea moderado aún en las cosas buenas. No coma demasiado aún de los alimentos buenos. No coma muchas variedades en una misma comida. Tres o cuatro artículos son suficientes. Coma alimentos a la hora de las comidas. No tome agua con sus comidas. Mastique lentamente y permita que la saliva en la boca se mezcle con los alimentos. No pase el alimento hasta que esté como una “papilla”. La saliva se necesita para ayudar al estómago a digerir la comida. En la comida ninguna cantidad aún pequeña de jugo ni líquido se debe mezclar en la boca con la saliva. No mezcle frutas y verduras en una misma comida. Los cereales se pueden comer con frutas o verduras. (*Vea El Plan de Dios Menú Básico*).

Espere por lo menos 5 horas antes de comenzar la próxima comida para que la anterior finalice su digestión. El estómago necesita aproximadamente cuatro horas para digerir su alimento. Necesita también descansar antes que se introduzca más alimento. La mayoría de la gente hace que su estómago

trabaje demasiado, y nunca se le permite descansar. Dos comidas al día es el mejor plan (8:00 a.m. la primera y 2:00 a 3:00 p.m. la segunda). Si usted quiere tres comidas al día, las mejores horas serían entre las 6:30, 12:00, y 5:30. Se necesitan pasar varias horas después de la cena antes de acostarse, tomando en cuenta que la digestión cesa(para) cuándo su sueño comienza. Toda la comida necesita ser digerida antes de acostarse.

El alimento que no se digiere en el período de tiempo de cuatro horas comienza a fermentarse, y trastorno(molestia) estomacal puede ser el resultado.

No coma NADA entre comidas. Cualquier pedazo (trozo) pequeño de alimento hace que el estómago comience otra vez el proceso completo de la digestión. Eso significa, que niquiera “pruebe” lo que esté cocinado para la otra comida. La goma(chiclet) de mascar es también un “no-no” porque la boca continúa produciendo saliva para digerirlo pensando que la goma es alimento. Tome sólo agua entre sus comidas.

La ropa debe ser modesta y debe mantener tibias las extremidades, para ello use varias capas de ropa en las extremidades así como las usa en el tronco para evitar la congestión de sangre en el tronco. Ni bandas ni cinturones (correas) elásticos apretados se deben usar. Las tirantes son verdaderamente mejores que un cinturón para sostener los pantalones arriba. El peso de la ropa debe descansar sobre los hombros y no sobre la cintura.

El trabajo duro no mata a nadie, pero el trabajar en exceso si lo hace.

Si tiene sobrepeso, el bajar(reducir) de peso es esencial.

8. Nutrición:

El propósito de la alimentación es el de ayudarle

1. Evite todos los alimentos refinados;
2. Escoja alimentos apropiados para una adecuada y balanceada ingestión de aminoácidos, vitaminas, minerales, y elementos menores;

Escoja los tipos de alimentos nutritivos que le ayudarán a perder el peso que sea necesario y limpiar el cuerpo de exceso de colesterol y otras materias no deseadas que causan degeneración de los tejidos.

Coma frutas, verduras, nueces y semillas, legumbres (fríjoles o habichuelas), y

los cereales tan frescos como le sea posible. Escoja preferiblemente frutas y verduras frescas. Los congelados es la próxima preferencia. Frutas o verduras envasadas en vidrio con jugo de frutas o agua es aceptable. Alimentos deshidratados (secados) son buenos también. Los cereales molidos frescos (como para hacer harina) son mucho más nutritivos.

Cocine en acero inoxidable, en vidrio, y en cacerolas(ollas) de hierro. No use caserolas(ollas) de aluminio. Cocine en la estufa o en el horno.

Es mejor comer alimentos crudos y frescos tanto como le sea posible y no cocinados.

El DESAYUNO - Este debería ser la “comida principal” del día. Un motor debe tener el combustible para correr y de la misma manera debería el cuerpo. La cantidad de jugos digestivos que el cuerpo crea disminuye con la edad . (*Vea El Plan de Dios Menú Básico*).

El ALMUERZO - Esto debe ser una comida buena como el desayuno. Verduras y cereales se pueden comer en esta comida. Mucha variedad puede hacer de ésta una comida agradable y muy fácil de preparar.

Nota: Todo alimento debe ser fresco, no dañado o fermentado, “cultivado orgánicamente” hasta donde sea posible. El propósito es evitar el uso de insecticidas y otros rociadores para así también obtener la producción con el mejor balance de minerales menores de la tierra.

Use toda fruta, preferiblemente fresca. La segunda elección es envasar en vidrio con jugo de frutas o agua.

Todas las verduras, especialmente col(repollo), brócoli(brécol), nabo verde, hojas de mostaza, berza (collard), o col rizada u otras.

Use las verduras como espinacas, acelgas, o la remolacha con moderación debido a su contenido de oxalato.

Use todas las hierbas que sean templadas, no picantes.

Todas las legumbres (fríjoles, guisantes, lentejas, y garbanzos).

Todos los cereales integrales(no refinados). Usted necesita dos clases diariamente más una legumbre para obtener el balance óptimo de aminoácidos.

Las nueces deben consumirse con moderación. Las mejores son las nueces no tropicales tales como almendras, avellana, las pacanas y los

nogales(nueces inglesas).

Todos los nutrientes necesitados en un tipo de dieta PREVENTIVA puede ser asegurado de porciones diarias de los alimentos mencionados abajo:

UNA fruta cítrica más otra fruta.

UNA verdura amarilla tales como zanahorias, etc.

UNA verdura verde, verde o las hierbas.

UNA legumbre

Dos tipos de granos íntegrales(no refinados).

Los tubérculos y las nueces pueden ser agregados como su apetito lo desee.

Instrucciones especiales:

Cocine en ollas de acero inoxidable, o en vajilla de vidrio.

No ollas(caserolas) de aluminio

Evite el uso de microondas

No ollas de presión

No use productos "irradiados"

EI PLAN de DIOS MENÚ BÁSICO

I. DESAYUNO:

+ Un cereal cocido - como uno de los siguientes:

Mijo(millo)

Arroz íntegral (marrón)

Cebada

Avena en hojuelas

Trigo

Espelta

Quinoa

+ Frutas Frescas: - Escoga 2-3 clases - especialmente Manzanas

+ Salsa de Frutas o Mermeladas : - Mezcle 2 frutas en la licuadora -para el endulzar agregue pasas o dátiles- (Sí es diabético o

El Plan de Dios para Su Salud y Felicidad, Pág.10

hipoglicémico, no coma frutas secas - omítalas)

+ Almendras : - 8-10

+ Semillas de girasol : - o semillas de calabaza(auyama), o semillas de sesame(ajonjolí)-1 cucharada

+ Leche de cereales o nueces -(opcional)

Cómo hacer leche de cereales o nueces

Leche de cereales: mijo(millo) o arroz integral (marrón)

1 taza de cereales cocinados

2-3 tazas de agua - (La cantidad determina el espesor)

Licúe en la licuadora(batidora) – Añada sal al gusto

Leche de nueces:

1 taza de nueces o semillas crudas

2-3 tazas de agua - (La cantidad determina el espesor)

Licúe en la licuadora(batidora) – Añada sal al gusto

II . Almuerzo

+ Grano(cereal) cocinado: uno de los siguientes:

Arroz integral (marrón), maíz, mijo(millo) ó

Papa - Horneada o hervida ó

Pastas integrales(no refinadas o blancas)

+ Vegetal al vapor : Verduras o guisantes o frijoles frescos cocinados

+ Ensalada cruda: Hojas de lechuga o lechuga Romana - junto con palitos de zanahoria, apio, rábano, pimentones verdes, muchos brotes(germinados)

+ Aderezo de ensaladas: Jugo del limón/miel (si no es diabético ni tiene problemas con azúcar baja en la sangre-hipoglicemia)

Aderezo de Semillas de Girasol:

Licúe hasta que esté bien cremoso:

1 2/3 tazas de agua

1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 taza de semillas del girasol
1/3 taza de jugo de limón (fresco es mejor)

+ Pan – Cereal integral(no refinado) - Opcional

III . Cena: Debe ser muy ligera – Tómela cinco horas antes de la hora de acostarse.

+ Sopa de Verduras - Pan integral tostado ó
Ensalada de frutas y Pan

APLICANDO LA TEORÍA DE ALIMENTOS ACIDO/ ALCALINO DE LOS ALIMENTOS

La química de alimentos se basa en la filosofía de ésta gráfica. La ración dietética debe ser 80 por ciento alimentos alcalinos y 20 por ciento alimentos que forman ácidos. Los elementos vinculados al ácidos (alcalinos) son calcio, el potasio, el sodio, el magnesio y el hierro. Los elementos formadores de ácido son el fósforos, el cloro, el azufre, el silicio, el yodo (y también bromo).

La bioquímica divide alimentos, como los elementos bioquímicos, en formadores de alcalinos (la mayoría de ellos, frutas y verduras) y formadores de ácido (la mayoría de los almidones y proteínas). Encontramos que una sangre alcalina y un cuerpo alcalino promueven la buena salud y el vigor. El estado ácido se asocia con un cuerpo intoxicado y débil. Los ácidos son como la hoz de la muerte. Los órganos y glándulas del cuerpo dependen de secreciones alcalinas para la salud óptima.

Un buen régimen a seguir deberá tener dos frutas diarias, preferiblemente en el desayuno, seis verduras(vegetales) (o más con las ensaladas), una proteína buena y un almidón bueno para mantener el porcentaje 80/20. Se sugiere una ensalada cruda con ambas comidas la del mediodía y la nocturna.

Nosotros construimos los ácidos mentalmente durante el día cuando el sol está arriba, y en la noche es cuando la luna alcalinizante asciende y nosotros debemos descansar. Los pensamientos y actitudes negativas tales como el temor, el odio, el chisme, la infelicidad(desdicha), el cólera(enojo), el egoísmo,

los celos, la falta de amor forman ácidos como también el trabajar demasiado; el trasnocho y los ambientes contaminados. El descanso, el sueño, el aire fresco, el sol, la risa, las buenas compañías, el amor, la felicidad, la alegría, la satisfacción y una filosofía positiva estimulan la alcalinidad.

GRÁFICA DE ALIMENTOS ACIDO/ALCALINOS

FRUTAS ALCALINAS

Manzanas y la sidra
Albaricoques
Aguacates
Bananos(guineos) (maduros solamente)
Toda la familia de las moras
Pan de frutas
Cactus/primorosa
Carob(algarrobo), la vaina sólomente
Cherimoyas
Arándanos**
Cerezas
Cidra
Pasas de Corinto
Dátiles
Higos
Uvas
Toronjas
Guayabas
Limonos maduros
Las limas(cales)/limones verdes
Mangos
Melones todas las variedades
Melocotones
Aceitunas, secadas al sol
Naranjas
Papayas
La fruta de la pasión (parchita o maracuya)
Duraznos
Peras
Kaki
Piña, fresca si está madura
Las ciruelas**

Granadas
Toronjas
Las ciruelas pasas y el jugo**
Membrillo
Las pasas
Sapotes
Tamarindos
Mandarinas

FRUTAS ACIDAS

Toda fruta preservada o en jalea(gelatina), envasada, azucarada, (secada/deshidratada), azufrada, barnizadas; cruda con azúcar; bananos(guineo), si la punta está verde; los arándanos; aceitunas(olivas); encurtidos, vegetales.

(** indica levemente ácido)

VERDURAS(VEGETALES) ALCALINOS

Alcachofas
Espárragos maduros
Hojas de bambú
Fríjoles(habichuelas): verde(tiernos), Lima, las judías o habichuelas verdes, los brotes(germinados)
Remolachas con sus hojas
Brócoli(brécol)
Coles(repollo), rojo y blanco
Zanahorias
El apio entero
Coliflor
Acelga
Chayotes
Achicoria
Cebolleta - cebolla en rama(cebollin)
Berza(un tipo de col/repollo)
Prímula
Pepinos
Hojas de diente de león
Eneldo
Dársena verde

Lechuga de mar-dulce
Berenjena

Endibia (un tipo de lechuga)
Lechuga escarola
Ajo
Alcachofa de Jerusalén
Kale(hojas de col)
Colinabo (nabo enrepollado)
Puerro/ajo puerro/ajo porro
Legumbres(fríjoles, habichuelas), menos maní y lentejas
Lechuga y lechuga romana
Champiñones** (la mayoría de las variedades)
Okra
Cebollas
Ostra
Perejil
Chirivías (raíz parecida a la zanahoria)
Pimientas/pimentones, verdes o rojos
Papas (toda variedad)
Calabaza/Auyama
Rábano
Ruibarbo (ácido oxálico)
El colinabo (sueco) (nabo enrepollado)
Repollo (col) fermentado
Soja(Soya)**
Extracto de soja(soya)
Espinaca
Calabacin(una variedad de calabaza)
Taro,(Ocumo-tubérculo) horneado
Nabos con sus hojas
Nuez castaña
Berro

VERDURAS/VEGETALES ÁCIDOS

Alcachofas
Espárragos, la punta blanca
Fríjoles(habichuelas), secos
Coles de bruselas
Garbanzos

Lentejas
Ruibarbo

PRODUCTOS LÁCTEOS ALCALINOS

Acidofilos
Suero
Kumis
Leche, cruda (frescamente sacada(ordeñada), de humano, de cabra, de vaca)
El agua que queda después que se corta la leche para el queso
Yogur
La leche ácida
Queso de chiva

CARNES ÁCIDAS

Todas las carnes: carnes rojas, aves, pescados
Carne de vaca hervida(caldo)
Mariscos
Gelatina
Salsa de carne

GRANOS-CEREALES ALCALINOS

Maíz tierno o fresco(las primeras 24 horas después de cosechado)
Mijo(Millo)

GRANOS- CEREALES ÁCIDOS

Todos los productos de harinas
Trigo
Cebada
Panes, todas las variedades
Bizcochos
Maíz, maíz partido(o harina de maíz), corn flakes, el almidón
Galletas, toda variedad
Rosquillas
Bollos rellenos
Grapenuts (cereal de caja con nueces y uvas)
Macarrones y los espaguetis
Tallarines
Harina de avena
Pasteles/tartas-tortas/empanadas

Arroz

VARIOS ALCALINOS

Agar

Los productos de la alfalfa

Substitutos de café

Jengibre, secado, no endulzado

Miel

Kelp (comestible)

Los té, no endulzados

Los bizcochos(tortas-pasteles) con levadura

El descanso y el sueño

Los pensamientos positivos (la alegría, etc)

VARIOS ÁCIDOS

Todas las bebidas alcohólicas

Caramelos y dulces

Cacao y chocolate

Resfresco de soda

Café

Condimentos como: curry, pimienta, sal, especias, etc.

Aderezos y salsas espesas

Las drogas y aspirinas

Los huevos, especialmente la clara(o la parte blanca)

Jengibre, preservado

Las mermeladas y las Jaleas

Los condimentos

Mermeladas

Mayonesas

Preservativos como: benzoato, azufre, vinagre, sal (salmuera), ahumados

Resfrescos de soda

Tapioca (almidón de yuca)

Vinagre

La falta del sueño

Exceso de trabajo

Preocupaciones, trasnochos

Los pensamientos negativos: el temor, el odio, la miseria

NUECES ALCALINAS

Almendras
Castañas, tostadas
Coco fresco

NUECES ÁCIDAS

Todas las nueces, especialmente cuando se tuestan
Coco seco
Maní

ALIMENTOS NEUTRALES

Azúcar refinada
Los aceites de: aceituna(olivas), maíz, semillas de algodón, maní, soja(soya),
sesame(ajonjolí), etc.
Grasas

ALIMENTOS FÁCILMENTE DIGERIDOS

VERDURAS(VEGETALES)

Alcachofas
Espárragos
Fríjoles, habichuelas(judías) al vapor
Hojas de remolacha
Remolachas al vapor
Brócoli(Brécol)
Mantequilla de Fríjoles tiernos
Col(repollo); chino, rojo
Zanahorias al vapor
Coliflor al vapor
Apio
Acelgas suizas
Chayota, cidrapapa
Mazorca de maíz(o maíz tierno) al vapor
Diente de león
Ortiga enana
Hojas de puerros
Okra
Cebolla en rama(cebollín)
Guisantes, tiernos al vapor

GRÁFICA DE ALIMENTOS ACIDO/ALCALINOS, Pág. 19

El Plan de Dios para Su Salud y Felicidad, Pág.18

Ruibarbo
Lechuga Romana
Espinacas, al vapor
Espinacas de Nueva Zelandia
Calabacines
Tomates maduros

VARIOS

Ensaladas de germinados (brotes) de alfalfa
Aceite de almendras
Flor de trébol
Aceite de hígado de bacalao
Aceite de coco
Miel

CARNE, PESCADOS, QUESO Y HUEVOS

Queso
Caldo de almejas
Patos salvajes asados(a la parrilla)
Huevos, en tortillas, cocinados levemente
Aves, jóvenes(pichones) asadas(a la parrilla)
Cazas jóvenes(pichones)
Caldo de molleja
Ganso
Cordero
Hígado - de animales jóvenes
Caldo de ostra
Codorniz
Venado
Pichón, asado
Pescado de agua fresca
Atún, asado
Pescadilla

PRODUCTOS LACTEOS

Mantequilla de leche de cabra
Suero de leche de cabra
El agua que queda después que se corta la leche para el queso

FRUTAS Y VERDURAS

Manzanas, en flan(natilla)

Manzanas, horneadas

Manzanas, maduras

Manzanas, secadas al sol

Albaricoques, maduros dulces

Aguacate

Arándanos y el jugo

Frambuesas (moras silvestres)

Cerezas, negras, maduras

EL REGISTRO DEL PLAN DE DIOS

Para (nombre) _____

Instrucciones: El registro del Plan de Dios se diseña Para supervisar el progreso que usted está teniendo Mientras está en el plan para vivir mejor. (1) Propóngase metas con una SEMANA de anticipación escribiendo sus metas en cada espacio en blanco; (2) al final de cada DÍA, coloque un círculo en todas las iniciales del día por cada meta que alcanzó. Tache cada una de las no alcanzadas. Si usted puede lograr por lo menos cuatro días de La semana por cada una de las ocho metas, usted Puede considerarse que está creciendo en EL PLAN DE DIOS. Recuerde, no es el hecho bueno o malo Ocasional, pero la perseverancia es lo que cuenta. Haga su progreso Un asunto de oración y terriblemente rinda su voluntad Al Señor para que El pueda darle el poder para la **VICTORIA**.

METAS para la semana del Dom. 01/26/03

Confianza en Dios: 1 hora al día oración y estudio de la Biblia
D L M M J V S

Aire puro: Ventanas abiertas; 1 hora al día afuera
D L M M J V S

Ejercicio diario: caminar 4 millas/ día
D L M M J V S

Sol: recibir 15 min de sol al día
D L M M J V S

Descanso abundante: En cama a las 9:30 PM
D L M M J V S

Abundante agua: Tomar 8 vasos al día
D L M M J V S

Siempre temperantes: No traeré trabajo a casa conmigo
D L M M J V S

Nutrición: Comeré 50% comida cruda
D L M M J V S

METAS para la semana del Dom. / /03

Confianza en Dios: _____
D L M M J V S

Aire puro: _____
D L M M J V S

Ejercicio diario: _____
D L M M J V S

Sol: _____
D L M M J V S

Descanso abundante: _____
D L M M J V S

Abundante agua: _____
D L M M J V S

Siempre temperantes: _____
D L M M J V S

Nutrición: _____
D L M M J V S

METAS para la semana del Dom. / /03

Confianza en Dios: _____
D L M M J V S

Aire puro: _____
D L M M J V S

Ejercicio diario: _____
D L M M J V S

Sol: _____
D L M M J V S

Descanso abundante: _____
D L M M J V S

Abundante agua: _____
D L M M J V S

Siempre temperantes: _____
D L M M J V S

Nutrición: _____
D L M M J V S

METAS para la semana del Dom. / /03

Confianza en Dios: _____
D L M M J V S

Aire puro: _____
D L M M J V S

Ejercicio diario: _____
D L M M J V S

Sol: _____
D L M M J V S

Descanso abundante: _____
D L M M J V S

Abundante agua: _____
D L M M J V S

Siempre temperantes: _____
D L M M J V S

Nutrición: _____
D L M M J V S

METAS para la semana del Dom. / /03

Confianza en Dios: _____
D L M M J V S

Aire puro: _____
D L M M J V S

Ejercicio diario: _____
D L M M J V S

Sol: _____
D L M M J V S

Descanso abundante: _____
D L M M J V S

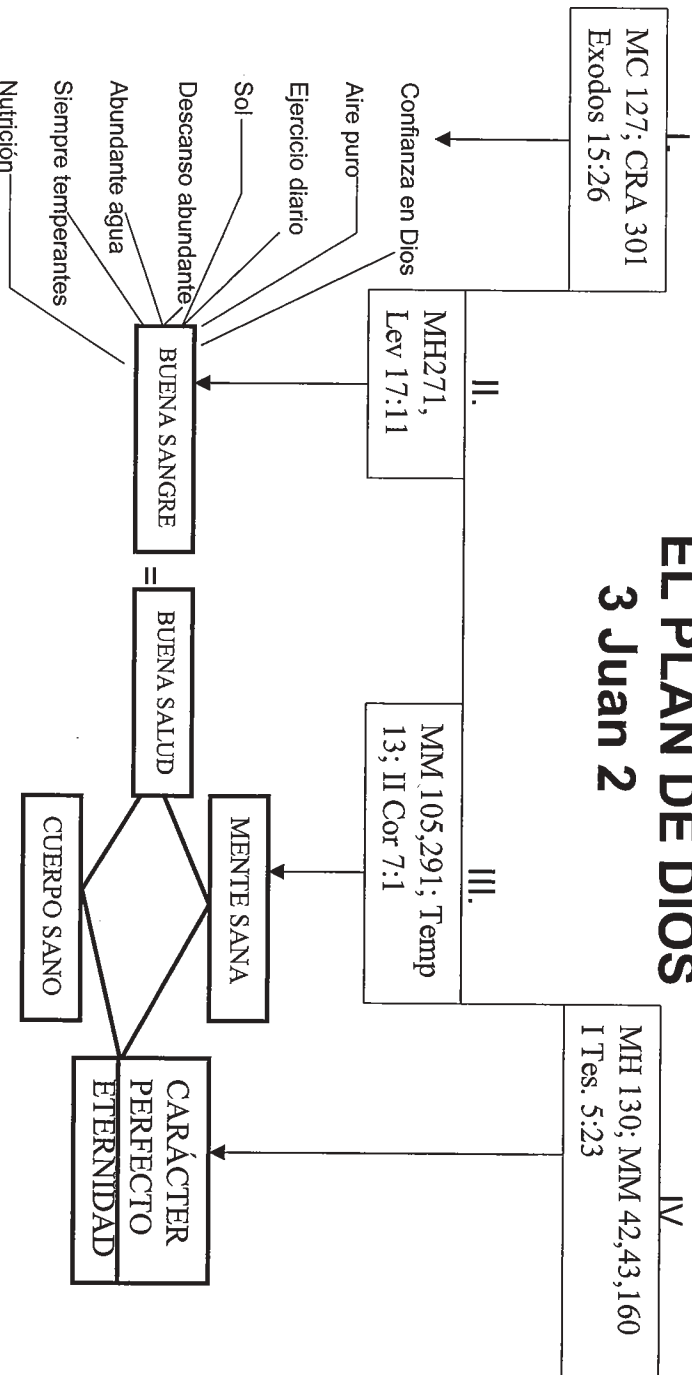
Abundante agua: _____
D L M M J V S

Siempre temperantes: _____
D L M M J V S

Nutrición: _____
D L M M J V S

EL PLAN DE DIOS

3 Juan 2



1. Confianza en Dios _____ (Gén. 2:17)
2. Aire puro _____ (Gén. 1:6,7)
3. Ejercicio diario _____ (Gén. 2:15)
4. Sol _____ (Gén. 1:16)
5. Descanso abundante _____ (Gén. 2:3)
6. Abundante agua _____ (Gén. 2:10)
7. Siempre temperantes _____ (Gén. 2:16,17)
8. Nutrición _____ (Gén. 1:29)