

Guía Nutricional

Esta es la guía más completa sobre los alimentos que te apoyarán mejor en seguir la dieta recomendada por YerbaSantas

Introducción

Vivir un estilo de vida alcalino fue la única opción que tuvieron nuestros antepasados durante millones de años. Ellos obedecían la ley natural y se mantenían en alineación con el orden cósmico, lo que les permitía vivir hasta edades que parecerían imposibles según los estándares actuales. En un entorno completamente natural y alcalino, nuestros ancestros convivían en total armonía con todas las demás especies naturales. Los primeros seres humanos que pertenecían a la FAMILIA ORGÁNICA vivían en la selva, donde tenían a su disposición el milagro de Dios que es la Naturaleza. Siempre andaban desnudos porque sabían que el cuerpo también respira a través de la piel, y entendían que debían andar descalzos para mantener la conductividad eléctrica entre la tierra y el cuerpo. Se bañaban tres veces al día en las aguas más refrescantes y cristalinas del planeta y se alimentaban principalmente de frutas exóticas y savia. Estas prácticas simples los mantenían siempre saludables y en armonía. Aunque hoy en día puede ser difícil andar por ahí desnudo y descalzo, podemos empezar por consumir alimentos naturales y alcalinos como primer paso hacia la sanación del cuerpo y el alma. Adoptar este estilo de vida natural puede allanar el camino hacia un bienestar profundo y equilibrio en nuestras vidas.



Escala de PH



Toda Sustancia con un PH menor a 7 es Ácida y a consecuencia tiene un valor muy bajo de electrones por átomo en su estructura molecular.

Toda Sustancia con un PH mayor a 7 es Alcalina y con un valor muy bajo de electrones por átomo en su estructura molecular.

Alcalino = Eléctrico Hidrógeno = Oxígeno = Vida

Comprender esta conexión esencial entre la alcalinidad, la electricidad y la vida es crucial para mantener nuestro cuerpo en óptimas condiciones y promover la salud holística. Al incorporar estos alimentos alcalinos y eléctricos en nuestra dieta, no solo estamos fortaleciendo nuestro cuerpo, sino también permitiendo que nuestra mente y alma prosperen en armonía con las fuerzas naturales que nos rodean. Esta sabiduría ancestral nos brinda la clave para una vida plena y vibrante.

Frutas Comunes

Guayaba
Mango
Dátil
Higo
Sandía (con semillas)
Uvas (con Semillas)
Pepino
Calabazas
Peras
Papaya (con Semillas)
Coco
Frambuesas
Moras
Arándanos
Fresas

Platano (con Semilla)
Tamarindo
Pomelo
Limón (Con Semilla)
Sauco
Jícama
Manzana Gala
Cerezas
Aguacate (Criyoyo)
Ciruelas
Naranjas Verdes
Duraznos
Melones
Anona
Guanábana

Frutas Exóticas

Guamuchiles
Tejocote
Araza
Aguaje
Huaya
Rambuton
Chicozapote
Zapote negro
Zapote blanco
Zapote amarillo
Nanche
Tecojote
Coyol
Camu Camu
Marula



Vegetales Comunes

Champiñones (Todos, excepto Shitake)
Ocras
Aceitunas
Cebollas
Vegetales marinos (Wakame/dulce/arame/hijiki/nori)
Calabaza
Tomate (Solo cherry y ciruela)
Hojas de nabo
Calabacín
Berros
Verdolaga
Rúcula salvaje



Olivos
Hongos (Lions Mane, Amaranto (Callaloo, una variedad de greens)
Aguacate
Pimientos
Pepino
Diente de león greens
Garbanzos
Izote (Flor de cactus / hoja de cactus)
Col rizada
Lechuga (Todos, excepto Iceberg)

Chile de árbol
Chile campana
Habanero
Chiltepin
Chalotes
Chayote
Nopales
Calabacín
Tomatillo
Musgo de mar
Alga marina

Hojas Verdes

Berro
Wild Arragula
Archicorla
Jaramago
Diente de Leon
Hojas de Mostaza Romaza
Hierba Santa Verdolaga
Acedera
Amaranth Leaves Cardio
Mariano



Granos

Amaranto
Fonio
Kamut
Quinoa
Centeno
Espelta
Arroz Salvaje
Teocintle



Semillas

Hemp Seeds Raw Sesame Seeds Raw
Sesame "Tahini" Butter
Walnuts
Brazil Nuts
Semillas de Calabaza
Semilla de Pinon



Aceites

Aceite de semilla de uva
Aceite de aguacate
Aceite de oliva (No cocinar)
Aceite de coco (No cocinar)
Aceite de semilla de uva
Aceite de sésamo
Aceite de cáñamo
Aceite de aguacate



Sabores Suaves

Albahaca
Hoja de laurel
Clavos de olor
Eneldo
Orégano
Ajedrea
Albahaca dulce
Estragón
Tomillo



Sabores Picantes

Achiote
Cayena / Pimienta Africana
Polantro (Coriandro)
Polvo de Cebolla
Habanero
Salvia



Sabores Dulces

Jarabe de Agave Puro
Azúcar de Dátil
Miel Maya



Puntos Importantes a Recordar:

- Si un alimento no está incluido en esta Guía Nutricional, **no se recomienda su consumo**.
- Beba un galón diario de agua natural de manantial.
- Tome los productos de Yerbasantas una hora antes de los productos farmacéuticos.
- Todos los productos de Yerbasantas pueden tomarse juntos sin interacción.
- Para obtener los mejores resultados en la reversión de enfermedades, siga estrictamente la Guía Nutricional y tome los productos regularmente.
- No se permiten productos de origen animal, lácteos, pescado, alimentos híbridos ni alcohol.
- Consuma solo los granos mencionados en la Guía Nutricional en lugar de trigo, ya que los granos que crecen naturalmente están basados en alcalinidad.

- Muchos de los granos mencionados en la Guía Nutricional están disponibles en forma de pastas, pan, harina o cereal, y se pueden adquirir en tiendas de alimentos saludables de alta calidad.
- Los productos de yerbasantas continúan liberando propiedades terapéuticas hasta 14 días después de ser consumidos.
- Yerbasantas advierte: "Evita el uso del microondas, ya que puede destruir los nutrientes de tus alimentos."
- Yerbasantas recomienda: "No consumas frutas enlatadas ni sin semillas para mantener una dieta óptima."