

DOMO 4 ALIMENTACION SANA

Partimos de la base que en estos tiempos aciagos que vivimos, lo que El Señor permite llevarnos a la boca ya es una bendición. Sin embargo, existen unos lineamientos generales que nos orientan hacia un alimentación más balanceada y adecuada que promueva el buen funcionamiento de nuestras funciones celulares y por ende, la buena activación de nuestro sistema inmune

1. Alimentos aconsejados por Santa Hildegarda basados en el consumo de espelta, y si no la hay, de avena.
2. Evitar los azúcares y las harinas refinadas lo más posible
3. Evitar alimentos industrializados y procesados, embutidos, bebidas gaseosas,paquetes y preparados congelados.
4. Verduras y frutas: los cinco colores en alguna de las tres comidas diarias (todos los días verde naranja amarillo rojo y morado)
5. Santa Hildegarda desaconseja el cerdo (al igual que lo hace la medicina funcional); sin, recalcamos que, si en un momento determinado, es lo que El Señor nos da, debemos consumirlo en espíritu de gratitud y siempre bendiciendo el alimento antes de consumirlo, para así contribuir a llevar el pan a quien no lo tiene y minimizar efectos nocivos del mismo.

