



ASOCIACIÓN DE LA CIENCIA DE LA SALUD DR. SORIANO
Delegación de la FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA SALUD
www.onairos.es < info@onairos.es > Tel. (+34) 965700134.

LOS REGIMENES NUTRICIONALES SEGÚN LA EDAD. NUTRIENTES E HIDROTERAPIA PRÁCTICA.

Autor: Prof. Dr. Trino Soriano.

LOS ALIMENTOS

El alimento natural de origen “biológico”, sin alteraciones químicas ni genéticas, es nuestro tercer gran alimento y medicamento, además del aire y el agua. Y aunque podemos estar hasta 30 o 40 días tomando solo líquidos sin ingerir alimentos sólidos, los productos alimenticios, fabricados por la naturaleza, tienen la capacidad de aportar todos los elementos nutrientes que enriquecen y mantienen las funciones físicas, químicas y energéticas de nuestro organismo.

Al consumir alimentos de origen biológico, no solo estamos colaborando a evitar nuestra propia contaminación y degeneración, sino también a disminuir el consumo generalizado y la producción de alimentos contaminados con sustancias químicas que tardan, a veces, centenas de años en desaparecer de nuestro entorno y del subsuelo, poniendo en grave e inminente peligro la vida de nuestros descendientes, y del planeta.

Es importante asumir esta responsabilidad, que es ineludible para todos los seres humanos que tengan un mínimo nivel de moralidad. En las cuestiones de la vida, y el medio ambiente que disfrutamos y legamos a nuestra descendencia, no debe haber excusa. La realidad es que no existe una postura neutral en esta cuestión, como en nada que se relacione con las leyes perfectas de la Creación, que siempre deberíamos asumir.

Desde los años 70, del pasado siglo XX, se comenzó una carrera imparable enfocada tanto a engrosar los ingresos materialistas de las multinacionales agrícolas, como a fomentar la contaminación, y destruir, consecuentemente, el medio ambiente botánico natural (**véase en Internet: Monsanto Company*). Desde entonces las estructuras celulares de las semillas naturales son invadidas, mediante manipulación genética, en el laboratorio experimental, por genes de bacterias resistentes a los fungicidas y a los antibióticos, llegando al punto de conseguir especies vegetales (maíz, colza, soja, y un largo etcétera) que aunque sean fumigadas, aguantan el ataque del veneno, mientras que el resto de las especies del entorno vegetal natural desaparecen bajo la agresión, dejando el terreno cargado de elementos tóxico-químicos que afectan a la cadena alimentaria. A la vez, muchas especies, genéticamente alteradas, segregan toxinas venenosas procedentes de los genes bacteriales inoculados, que matan a los insectos cuando tratan de chupar su savia o comer sus granos. (**Ver en Internet listados de alimentos con manipulación genética publicados por Green Peace.*)

Debido a todo el proceso anterior, desde la época indicada hasta la fecha el aumento de las enfermedades alérgicas ha sido galopante, lo que ha hecho eclosionar los ingresos económicos de las multinacionales farmacéuticas, que evidentemente solo pueden tratar los síntomas de las alergias, causadas por la alteración genética y la contaminación, sin corregir nunca las causas. Evidentemente, el triángulo multinacional que establecen los intereses *políticos, agrícola-transgénicos, y farmacéuticos*, tiene muy bien controlado el panorama económico y consumista globalizador, aunque sepan que tales experimentos masivos y destructivos, tienen potencial suficiente como para alterar de manera destructiva e irreversible la vida en la tierra.

La trampa legal de la industria alimentaria es la siguiente:

“Si los alimentos con manipulación genética no llevan dicha información en la etiqueta, jamás se podrá demostrar que dichos alimentos alterados genéticamente son uno de los principales elementos responsables de muchas de las graves alergias, incluso muertes en casos de hipersensibilidad, que la humanidad padece en progresión constante, cuyo desenlace está inducido por tales comestibles transgénicos, lo cual deja entredicho la utilidad de los sistemas político-sanitarios cuando están comprados por los poderes económicos”.

Por lo tanto se recomienda, a todos los seres humanos, que sean responsables de su salud, y de su papel en la vida, que se acerquen lo máximo posible, según sus posibilidades, al consumo de productos biológicos, y si es posible de cultivo “*biodinámico*”, teniendo en cuenta las siguientes pautas:

REGIMEN INFANTIL desde 4 meses a 1 año de edad.

- Cada mañana en ayunas, toma el contenido de 1 ampolla de Agua de mar Isotónica, y a continuación 1 o 2 cucharadas de zumo de fruta jugosa del tiempo (naranja o sandía o melón o uva, etc.) Puede añadir, mezclando, con el líquido de la ampolla del plasma isotónico, algún producto homeopático o infusión de planta medicinal, si fuera necesario.
- 15 minutos después se suministra la tetada correspondiente.
- Progresivamente va aumentando la toma de zumo de fruta jugosa del tiempo, 15 minutos antes de cada tetada, hasta que se acostumbre a tomar 1 a 2 cucharadas soperas de jugo natural cada vez, con el que se pueden mezclar los elementos homeopáticos o de fitoterapia, que fuesen necesarios.
- Cuando se acostumbre el bebé a tomar los zumos, comienza a administrarle una papilla de fruta fresca del tiempo, recién molida (manzana, pera, melocotón, melón, etc...). Cuando admita lo anterior, comienza a enriquecer la papilla con plátano maduro-comienza por medio plátano- o higos o dátiles, añadiendo a la mezcla un chorro de bebida de soja, o de avena, o de arroz, y un poco de azúcar integral biológico.
- Toma la papilla a media mañana, sustituyendo a la tetada, o tomando la tetada de postre, dependiendo del apetito. - Cuando se acostumbre, repite otra papilla similar a media tarde, en sustitución de otra tetada.
- Más adelante toma la papilla de fruta, en el desayuno, a medio día, y por la tarde.
- Cuando cumpla el primer año pasa progresivamente, según la capacidad del bebé, al régimen infantil indicado de 2 a 5 años.

REGIMEN INFANTIL de 2 a 5 años.

- POR LA MAÑANA en ayunas, toma 10 a 15 ml., de Agua de mar Isotónica y a continuación toma zumo de naranja natural o piña o manzana licuada, diluyendo el contenido de 1 cápsula de vitamina C-COMPLEX, o más –según sea necesario-. Endulza con miel o azúcar integral de caña.
- DESAYUNO: Fruta jugosa del tiempo madura, de una o dos clases, a elegir, según la época: manzana, kiwis, peras, melón, etc... masticada o triturada junto con una clase de fruta dulce natural más seca, a elegir entre higos, dátiles, ciruelas pasas, plátano maduro, etc. Se mezcla con un poco de bebida de soja o de avena o de arroz o con yogur de soja, añadiendo en el batido, el contenido de 1 cápsula de MEGAMINERAL. Se endulza con miel o azúcar moreno.
- A MEDIA MAÑANA, si tiene hambre, es preferible tomar solo fruta jugosa, pudiendo añadir algunas secas dulces, como en el desayuno, o bien, toma solo manzanas con almendras crudas, nueces o similar.
- COMIDA de medio día: Elija la combinación para una comida de verduras, como se indica en el cuadro “Grupo de VERDURAS” del libro abajo indicado.
Por ejemplo:
 - Ensalada cruda (que se puede moler, según la edad), de cebolla, zanahoria, lechuga morada, brotes de alfalfa germinada fresca, manzana, pepino, tomate maduro, etc., con aceite de oliva virgen y sazónador de hierbas pobre en sodio o sal cristalina del Himalaya. Puede combinar con pipas de calabaza crudas, o de girasol crudas, o piñones, o semillas de sésamo molidas.
 - Acompaña la ensalada con puré, preparación al vapor o similar, cocinando a baja temperatura verduras del tiempo (cebolla, calabaza, berenjena, calabacín, judías verdes, puerro, etc.) y añade con la verdura cocinada una sola clase de *hidrato o proteína* cada día, a elegir entre: Almendras crudas trituradas, 2 nueces, 1 huevo, arroz integral biológico o salvaje, mijo, quinoa, soja verde, judías pinta o rojas, copos de avena, patatas, pan de espelta, o carne de ave o pescado de producción ecológica. (Elegir una sola clase.)
 - *Para dar sabor a la comida se añaden especias naturales o plantas digestivas (cominos, hierbabuena, pimentón, cilantro, perejil, etc.) triturado con aceite virgen, que se adiciona al apagar el fuego; sea aceite de oliva o de sésamo o de nuez, etc., incluso mezclados, ricos en ácidos grasos poli-insaturados, un chorro de agua de mar, y 1 cucharadita de lecitina de soja granulada, o en cápsula, de origen biológico.*
- TARDE: En la merienda de la tarde toma fruta, siguiendo el modelo del desayuno y eligiendo de las indicadas. Se endulza con miel o azúcar integral.
- Si toma, en la merienda, una clase de fruto seco o hidrato, eligiendo entre almendras, o leche de almendras, o nueces, o cacahuets, o su crema, o productos ricos en aceites, o pan de espelta con paté vegetal o aceite y tomate, etc., entonces debe acompañar solo con manzanas y la bebida vegetal elegida.
- Si merienda solo fruta jugosa del tiempo (manzana, pera, melocotón, melón, etc.), entonces puede acompañar con fruta seca dulce (higos, plátano, etc.) y la bebida vegetal de soja, o avena, o arroz; o si lo prefiere, zumo de manzana.
- CENA: Toma una preparación similar al desayuno, o a la comida. A elegir.

PRÁCTICAS DE SALUD para bebés y niños.

Técnicas físicas para mejorar la asimilación de nutrientes y potenciar el sistema inmunológico.

- Cada mañana en ayunas, se le aplica frotación fría completa, con manopla escurrida, friccionando primero, piernas y brazos, en dirección al corazón, siguiendo por el vientre, pecho, y finalmente la espalda, desde el sacro a las cervicales, abrigando enseguida y entrando en calor, sea mediante abrigo, ejercicio o juegos. Esto es imprescindible para producir temperatura idónea en la piel (37° C), y mantener el equilibrio térmico del organismo, es decir la misma temperatura en la piel que en las mucosas de las vísceras, fortaleciendo así las defensas, y evitando enfriamientos, o inflamaciones viscerales, por debilidad inmunológica, a causa de la falta de entrenamiento ante los elementos naturales. De esta manera, al mantener la temperatura ideal, en las mucosas, se consigue un trabajo normal y efectivo de los enzimas y se digieren los alimentos perfectamente, mejorando el desarrollo y evitando la intoxicación.
- Repite lo mismo, durante el día, cada vez que tenga calor o transpire. Nunca se debe permitir que el sudor se enfríe sobre la piel, para evitar la reabsorción de toxinas y los enfriamientos.
- Generalmente, por la tarde, aplica baño templado o ducha, 10 o 15 minutos. En el baño se pueden añadir gotas de extractos de plantas, o infusiones, o cocimientos de plantas, según la necesidad, sea para relajar, cicatrizar, fluidificar mucosidades, etc. Después del baño aplica la frotación de agua fría completa, como se ha indicado anteriormente, abrigando y entrando siempre en calor.
- Si hay problemas digestivos, se aplicará la cataplasma de arcilla, fina y fresca a todo el vientre, durante la noche, asegurándose de que mantenga siempre pies y manos calientes; debiendo repetir dicha aplicación a diario, mientras se seque el barro, lo que manifiesta inflamación visceral o fiebre interna. Cuando no se seque, se irán espaciando las aplicaciones hasta eliminarlas. Teniendo en cuenta, que la manifestación de normalidad se observa cuando el barro se retira blando y caliente.

REGIMEN DE SALUD, para jóvenes y adultos.

DESAYUNO:

- Siguiendo el cuadro de combinaciones según el “Grupo de FRUTAS”, toma, en primer lugar una clase de fruta jugosa del tiempo; sandía, o melón, uva, kiwis, piña, peras, etc. Si mezcla toma primero la fruta más ácida y después la más dulce.
- A continuación, o más tarde, toma, si hay hambre, higos, dátiles, ciruelas pasas, plátano maduro, etc. Con la fruta, puede tomar bebida vegetal biológica de soja, o avena, o arroz, mezclada al 50% con infusión de cola de caballo y anís verde, té verde o blanco, etc., endulzando con miel. Puede añadir, polen, jalea real, ginseng, o algún otro suplemento tónico o reconstituyente, si lo necesita.

COMIDA:

- Siguiendo el orden del cuadro del “Grupo de VERDURAS”, toma: Ensaladas del tiempo (cebolla, zanahoria, calabacín rallado con piel o pepino, rábano, apio, tomate maduro, o alcachofa cruda, etc., según la época, añadiendo siempre abundantes brotes de alfalfa germinada, especialmente rica en enzimas).

Aliña con aceite de oliva virgen, sal de hierbas, pobre en sodio, o sal cristalina del Himalaya, según requiera. *(Si no digiere bien los alimentos, tome las ensaladas molidas, junto con su aceite biológico, chorro de agua de mar, etc., y añade 2 o 3 cápsulas de “Acidophilus Complex”, espolvoreado en el batido).*

- Acompaña la ensalada con verduras cocinadas a gusto (sea puré, ó asado, ó hervido brevemente, ó al horno, ó al vapor, etc. NADA FRITO), excepto espinaca o setas cocinadas. Puede añadir caldo vegetal concentrado para dar sabor. Añada el aceite de oliva virgen al apagar el fuego, con especias digestivas a gusto (cúrcuma en polvo, albahaca, cominos en polvo, orégano, jengibre, curry, pimentón, cayena, etc., dependiendo de su gusto, necesidad, o capacidad).

- Con las verduras cocinadas, añade una sola clase de proteína ó de hidrato, de cultivo biológico, a elegir entre: Almendras crudas, o nueces, o tofu de soja, o patatas, o yuca, o soja verde, o judías pinta o rojas, o huevo, o copos de avena, o pan de espelta, o fideos o pastas de espelta, o arroz integral o salvaje, o carne de ave o pescado de producción ecológica. *Añada, poco antes de apagar el fuego, en la comida cocinada, todas las verduras, trituradas ralladas, o troceadas, que sean susceptibles de ser comidas crudas, para aprovechar mejor sus vitaminas.*

- Tome, en esta comida, los suplementos nutricionales que necesite (*lecitina, aceite marino-rico en omega-3-, aceites biológicos, algas, etc.*), sean tomados directamente o mezclados en la comida, o con jugo licuado de verduras, al comenzar a comer. - No tome postre, solo manzanas.

- **IMPORTANTE:** 3 días, seguidos o alternados, cada semana, como ayuda para mejorar la desintoxicación, y la capacidad de asimilación y eliminación del intestino, hígado, piel, y riñones, acompañe la ensalada solo con sopa de verduras crudas ralladas (calabacín o calabaza, zanahoria, etc.) junto con una o dos cucharadas de semillas de lino dorado, un puñado de copos de avena, o salvado de avena, aceite virgen de oliva, chorro de agua de mar, y especias digestivas a gusto, junto con los suplementos nutricionales que requiera, como en la comida. **PREPARACIÓN:** Añade todo lo indicado en un caldo vegetal previamente preparado, donde ha hervido durante 15 minutos, cebolla picadita fina, y puerro, removiendo y tapando toda la mezcla antes de que vuelva a hervir, la verdura rallada añadida, y reposando 15 minutos.

- *Si tiene carencia de minerales, o intolerancia al gluten, y no padece estreñimiento, sustituya los copos de avena por patata biológica cruda rallada con piel, añadida junto con el resto de las verduras crudas ralladas, antes de apagar el fuego.*

- **CENA:** Si hay hambre, puede elegir ensalada y sopa vegetal, como en el párrafo anterior. No cene comida cocinada muy elaborada, que resulta indigesta.

- Otros días cena frutas y leche vegetal, siguiendo el modelo del desayuno, usando en especial melón, piña, kiwis, manzanas, granadas, peras, etc. —según la época—. No mezclar más de dos. No tomar, por hábito, fruta seca dulce en la cena.

- Fuera de las tres comidas principales, si hay hambre a media mañana, repite una sola clase de fruta jugosa del tiempo, que puede acompañar con la bebida vegetal junto con infusión de cola de caballo y anís, o similar, como en el desayuno de frutas.

- Si hay hambre a media tarde, tome preferiblemente manzanas, con 12 a 15 almendras crudas sin piel, o 3 o 4 nueces, o pipas de calabaza crudas, o similar (se pueden tomar trituradas). Puede añadir igualmente bebida vegetal.
- *En caso de acidez gástrica, o fermentación digestiva*, debe alcalinizar su aparato digestivo y su plasma sanguíneo.
- Para ello tome a diario, sin falta, litro y medio de agua de manantial, con “débil mineralización”, añadiendo en dicho volumen, el contenido de 2 cápsulas de vitamina “C-Complex”, y la tercera parte de una cucharadita pequeña de bicarbonato sódico, todo diluido agitando bien, para beber durante el día, sea con la comida, fuera de la comida, o mezclando con la bebida que apetezca.

USO DE NUTRIENTES SUPLEMENTARIOS Y PRACTICAS DE SALUD PARA JÓVENES Y ADULTOS (orientación general).

Para estimular el sistema inmunológico, la asimilación, y la eliminación de toxinas.

- **PLANTAS MEDICINALES.** *Utilice la combinación de plantas que le recomiende su profesional de salud, sean digestivas, tonificantes, depurativas, etc.*
 - Prepara las plantas, usando 1 cucharada mediana de cada una, remojadas toda la noche con 3 vasos de agua caliente, a punto de hervir, tapando para el reposo.
 - Use solo agua de manantial, débilmente mineralizada, para preparar las plantas, también para las comidas y como bebida. O en su lugar agua de ósmosis inversa.
 - Beba las infusiones, 3 veces al día, siempre 1 a 2 horas antes de las principales comidas. (Antes del desayuno, comida y cena). Tómelas, al menos, mañana y tarde. Al desayunar fruta, puede tomar las plantas solo 20 a 30 minutos antes del desayuno, o junto con el desayuno.
 - Cada vez que las beba, añada unas gotas de limón y miel, junto con cualquier suplemento líquido o jugo concentrado que necesite tomar, mezclando todo con la infusión de plantas.
 - Toma, también cada vez, junto con la bebida de plantas, los “*Suplementos Nutricionales*” que necesite (*vitamina C, minerales, complejo vitamínico, etc.*).

- **GOTAS O AMPOLLAS.** *Extractos de plantas, oligoelementos, u homeopatía.*

Toma las gotas, extractos de plantas, oligoelementos, o los elementos homeopáticos recomendados, mezclados con el suero, jugo, infusión, agua de mar diluida, o ampolla bebible –*compatibles con la homeopatía*- que se le hayan indicado, insalivando todo junto muy lentamente. Repite la misma toma, como término medio, de una a tres veces al día, 15 minutos antes de las tres principales comidas, según sus circunstancias.

HIDROTERAPIA PARA MEJORAR LA VITALIDAD

- Cada mañana en ayunas hace una frotación en seco, con guante vegetal, a todo el cuerpo, frotando primero las extremidades -en dirección al corazón- y a continuación el tronco (*vientre, pecho y espalda*). En seguida, aplica frotación de agua fría completa, siguiendo el mismo orden anterior.
- Repite la frotación de agua fría, a todo el cuerpo, cada vez que tenga calor o transpire.
- Haga ejercicio físico, con adaptación progresiva, 1 hora seguida (*caminar, paso ligero, bicicleta, gimnasia, etc.*) al menos en días alternos, haciendo respiraciones profundas y terminando con una frotación de agua fría a todo el cuerpo, abrigando y entrando en calor. Cuando se adapte, después del ejercicio, y al menos 1 o 2 veces por semana, hace sauna durante 1 hora, saliendo de la sauna para repetir la frotación de agua fría completa cada 5 o 10 minutos, terminando con la última frotación fría. (*Si la práctica de sauna –“Lavado de la Sangre al vapor”- se realiza varias veces por semana, se acelera, mucho más, el efecto desintoxicante*).
- Siempre que haga ducha o baño caliente...termina con la frotación fría final, abrigando y entrando en calor siempre.
- 3 días alternados cada semana debe hacer lavativa del intestino, usando litro y medio o dos litros de agua de manantial, o de ósmosis inversa, templada, mezclando con el elemento más recomendable, según las necesidades en cada caso específico, por ejemplo: *zumo de uno o más limones, o un vaso de yogur diluido, o 1 cucharada de arcilla en polvo, o 1 cucharada de bicarbonato sódico, o agua de mar oceánica hipertónica o isotónica, o zumo de aloe vera, o infusiones o cocimientos de plantas, o café natural bien diluido, o algún otro elemento apropiado que sea pertinente. Y en caso de haber recibido radioterapia, diluir un vaso de Kanne Brottrunk, o Arcilla Zeolita.*
- Si tiene dificultad en hacer la lavativa aplique la hidroterapia del colon con aparato clínico.
- Si hay problemas digestivos aplica la cataplasma de barro, o arcilla, a todo el vientre para dormir, durante la tarde o la noche, manteniendo siempre pies y manos calientes y observando si se seca, dicha aplicación. Tenga en cuenta que mientras se seque el barro en el vientre, le será muy necesario seguirlo aplicando, pues ello significa que persiste la fiebre visceral; cuando no se seque, y solo se caliente, lo aplica en días alternos, y si se mantiene la misma norma, entonces espacie la aplicación a un día por semana para observar si persiste dicha estabilidad. De ser así, se debe deducir que se ha normalizado el proceso patológico, y continuar con el resto de las recomendaciones nutricionales del Régimen de Salud ya indicado.

* Para más información sobre el cuadro de Combinaciones de los Alimentos, el uso de la Hidroterapia, la Tierra, barro o arcilla, Plantas Medicinales, Extractos Fluidos, y los Nutrientes Suplementarios, consulte los capítulos 3, 4, 6, 7 y 8, del libro *“Las Bases Biológicas de la Salud”*, del presente autor. **Consulte:** < www.onairos.es >

* Puede consultar las autoridades, en tales materias, referenciadas en dichos capítulos.

LOS EDITORES



funcibisa@gmail.com COSTA RICA