

## **COMBINACIONES INADECUADAS AL COMER**

Hay combinaciones de alimentos que son inadecuadas por su proceso químico y fisiológico a nivel digestivo.

Esto hace que se produzcan malas digestiones, fermentaciones, gases, indigestión y pesadez. Entonces, muchas veces no es lo que comemos, sino cómo lo comemos y cómo lo combinamos.

Los alimentos que se combinan incorrectamente, que se procesan incorrectamente, que se consumen en dosis incorrectas o que se consumen en momentos inadecuados del día o de la temporada, pueden conducir a la presentación de acumulación de toxinas en el cuerpo y descompensación de los tejidos, por lo tanto, aparición de enfermedades.

Estas son algunas de las **combinaciones inadecuadas que debemos evitar al comer los alimentos:**

### **EVITAR COMBINAR EN UNA MISMA COMIDA O EN PERIODOS DE TIEMPO MUY CORTOS ENTRE SÍ:**

- ✓ Leche con: banano, pescados, carnes, melón, yogur, frutas ácidas, frijol mungo, cerezas, pan con levadura química.
- ✓ Melón con: granos, comidas fritas, quesos, carnes.
- ✓ Miel: en la misma proporción que el ghee (siempre una mayor que la otra)
- ✓ Rábanos con: leche, banano, pasas.
- ✓ Patata, tomate, berenjena, chile con: yogur, leche, melón, pepino (se puede utilizar en una ensalada, pero en diferente proporción con el tomate).
- ✓ Yogur con: leche, frutas, melón, bebidas calientes, como postre, con café, carne, pescados, quesos.
- ✓ Huevos con: leche, carne, yogur, melones, quesos, pescado, banano.
- ✓ Mangos con: yogur, queso, pepino.
- ✓ Maíz con: dátiles, uvas pasas, banano.
- ✓ Limón con: yogur, leche, pepinos, tomates.
- ✓ Carbohidratos nunca con carnes
- ✓ No mezcles alimentos fríos y calientes. Por ejemplo, un plato caliente y luego helado como postre, tampoco yogur y una taza de café para el desayuno.
- ✓ Café con leche
- ✓ **Nunca calentar la miel o cocinar con ella**, porque se vuelve tóxica y obstruye los conductos en el cuerpo.

*¡Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare!*

*¡Oh Mi Señor, déjame ser un instrumento de Tu Amor!*

PROFESIONAL: DRA. SONIA MARCELA BENJUMEA RUIZ / RM: 1128269174

Casa Shanti-Centro de Sanación Integral: Calle 24 A # 58-15 Cabañas-Bello. Tels: 6125544-3122789579

- ✓ No mezclar frutas con las comidas principales o las llamadas "comidas de sal". Las frutas se digieren muy rápido y pasan velozmente del estómago al intestino; es por esto que se deben comer con el estómago vacío, 30 minutos antes y 2 horas después de las comidas. Además, evitar combinar muchas frutas entre sí, porque las frutas dulces no combinan con las frutas ácidas. En este caso, los salpicones son una bomba indigesta para el estómago.
- ✓ Frutas cítricas jamás con leche
- ✓ Para acompañar el almuerzo o la cena, lo mejor es tomar una aromática tibia de hierbas sin dulce o agua tibia.
- ✓ No mezclar lácteos con leguminosas (granos) la digestión de los lácteos es compleja y pesada.
- ✓ No mezclar arroz o pasta con papas de todo tipo, es una combinación muy pesada y se fermenta en el intestino.

**Otras combinaciones inadecuadas:**

- Naranja con zanahoria: elevar la acidez causa, disfunciones en el hígado, produce agrieras y reflujo.
- Piña con lácteos: es un tóxico muy poderoso.
- Papaya con limón: ocasiona problemas en la hemoglobina y produce anemia.
- Guayaba con banano: causa problemas de hiperacidez.

*¡Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare!*

*¡Oh Mi Señor, déjame ser un instrumento de Tu Amor!*

PROFESIONAL: DRA. SONIA MARCELA BENJUMEA RUIZ / RM: 1128269174

Casa Shanti-Centro de Sanación Integral: Calle 24 A # 58-15 Cabañas-Bello. Tels: 6125544-3122789579

## COMBINACIONES DE ALIMENTOS QUE SÍ SON ADECUADAS

- ✓ Combinar cereales y tubérculos: tortilla de maíz, pan integral, arroz, avena, papa, camote, elote, etc. Con leguminosas y oleaginosas: fríjol, lenteja, haba, garbanzo, soya, nueces, almendras, pepitas, etc.
- ✓ Combinar frutas dulces entre sí: plátano, mamey, papaya, higo, dátil
- ✓ Combinar frutas semidulces entre sí: manzana, durazno, uva, mango, pera, tuna (fruta de los cactus), ciruela, moras, chirimoya, guanábana.
- ✓ Combinar frutas ácidas: toronja, kiwi, naranja, piña, granada, fresa limón, ciruela, guayaba
- ✓ Comer el melón solo
- ✓ Comer la sandía sola
- ✓ Combinar verduras con todos los cereales
- ✓ Combinar cereales con leguminosas
- ✓ Combinar cereales, papa, camote, con verduras, con semillas y almendras.
- ✓ Combinar carnes y huevo solo con verduras.
- ✓ La correcta forma de tomar la leche de vaca es la siguiente: debe ser en lo posible leche de vaca natural, sin aditivos, ni conservantes, no larga vida, ni ultra pasteurizada, cuando es deslactosada y descremada, ha perdido su constitución natural y ya es una sustancia extraña y dañina para el cuerpo.  
La leche se debe consumir sola, hervida y tibia, y agregarle especias como cardamomo, pimienta, jengibre, canela, nuez moscada, cúrcuma, un poco de ghee, y si se desea, endulzante como panela o miel.

*¡Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare!*

*¡Oh Mi Señor, déjame ser un instrumento de Tu Amor!*

PROFESIONAL: DRA. SONIA MARCELA BENJUMEA RUIZ / RM: 1128269174

Casa Shanti-Centro de Sanación Integral: Calle 24 A # 58-15 Cabañas-Bello. Tels: 6125544-3122789579