

## **PRODUCTOS QUE DEBES EVITAR**

Hoy en día hay muchos productos de la industria alimenticia que son dañinos para nuestra salud y provocan muchas enfermedades. Acá te recomiendo cuáles debes evitar, en lo posible, para que evites las afecciones más prevalentes de hoy en día, que son las primeras causas de muerte actualmente, tales como obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, arterioesclerosis, isquemia cerebral, etc.

- ✓ **Azúcar refinada (blanca o morena):** produce alrededor de 150 enfermedades, entre las que se mencionan: diabetes, debilidad en general, obesidad, aumento de los triglicéridos y el colesterol. Es un aditivo, llamada el dulce veneno. Productos que contienen azúcar refinada: jugos instantáneos, jugos de caja, gaseosas, bebidas energizantes, golosinas, milo, chocolisto, kola granulada, pan blanco.  
Mejor endulzar con miel, estevia, frutas o panela orgánica.
- ✓ **Sal refinada:** tiene un alto contenido en sodio, provoca hipertensión, retención de líquidos. Mejor consumir y cocinar con sal marina o agua de mar en moderada cantidad.
- ✓ **Carnes rojas (CERDO Y RES) y embutidos:** están llenas de hormonas, antibióticos, adrenalina, putrescina, cadaverina, son inflamatorias, y asociadas a muchas enfermedades como varios tipos de cáncer, aumento del colesterol y los triglicéridos, diabetes mellitus tipo 2, cáncer de colon, de mama y de próstata.
- ✓ **Harina blanca y productos de panadería refinados:** en el proceso de refinamiento, son extraídos la fibra, las vitaminas, proteínas y minerales, dejando sólo los carbohidratos. Los refinados son productos pobres nutricionalmente. Consume preferiblemente harinas integrales.
- ✓ **Margarinas:** en el proceso de refinamiento, los aceites vegetales son convertidos en grasas **trans**, responsables de enfermedades del corazón, como infartos, obesidad, diabetes y cáncer. Preferir mantequilla natural de vaca, ghee, aceite de coco, oliva, aguacate.
- ✓ **Lácteos industrializados:** la leche en bolsa ultra refinada, por los procesos de homogenización y pasteurización y la carga de antibióticos y hormonas que se le inyectan al ganado, hacen que esté llena de sustancias tóxicas para el organismo. La leche en polvo genera cálculos, en los quesos crema se han encontrado rastros de aluminio, lo cual puede producir Alzheimer a largo plazo. Puedes conseguir leche de vacas alimentadas con pasto natural, sin hormonas, leche que se daña fuera de la nevera o si no se gasta rápido. Si no, sustituirla por leches vegetales: como coco, almendras, arroz, soya, ajonjolí, entre otros.
- ✓ **Comida chatarra:** gaseosas, golosinas, empaquetadas. Contienen saborizantes, endulzantes y colorantes artificiales muy dañinos. No tienen ningún valor nutricional.

*¡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