



POLARIDADES BIOELÉCTRICAS Y BIOQUÍMICAS DE LOS ALIMENTOS

Escribo esta síntesis pensando en las personas que desee combinar adecuadamente los alimentos para consumir, conocimiento que particularmente para mí y mi familia (esposo y cuatro hijos) han sido y lo es hasta hoy, una forma habitual de alimentación desde el año 1994. Gracias a que llegó a mis manos el libro de EUGENIO SORIANI "Las Polaridades Bio-eléctricas de los Alimentos" en un momento crucial en el que nuestra salud familiar no estaba en su mejor momento.

Me inspiré en este libro para realizar un cambio radical en nuestra forma de alimentarnos, respetando las polaridades bio eléctricas y bioquímicas de los alimentos e implementarlo como una filosofía de vida. Considero que, este hábito es uno de los motivos por el cual nuestra salud familiar ha mejorado y, además, nos ha permitido mantener a lo largo el tiempo nuestro peso corporal.

I. INTRODUCCIÓN

Es fundamental que todos cuidemos la manera habitual de alimentarnos. Según la Fisiología escolástica, el proceso digestivo se inicia con el primer bocado. Esto ya lo sabían los antiguos romanos desde hace más de 2000 años y un juicio de la época lo corrobora con estos términos: "*primera digestio fit in ore*", que traducido quiere decir: "*el primer proceso digestivo se realiza en la boca*".

El hombre a semejanza del universo solar tiene cinco dimensiones o cuerpos de los cuales son necesarios ocuparse, desde el más denso al más sutil, que son: *el Físico, el Etérico o Vital, el Emocional, el Mental y el Espiritual*. Cada uno de estos cuerpos es a su vez el reflejo micro cósmico de los cinco mundos del universo solar.

Aquí haremos analogía entre el cuerpo físico y el etérico o vital. Al cuerpo físico la podemos comparar exactamente con el motor de un automóvil y el cuerpo etérico al conjunto de energías que actúan en dicho motor, haciéndolo funcionar. Para el motor de un auto esas formas de energías son la gasolina, el aceite y el agua. Esto significa que el cuerpo físico depende del cuerpo etérico para funcionar.

II. FUNDAMENTOS

El aspecto importante para tener en cuenta es que la tierra está cargada de electricidad negativa, mientras la atmósfera que la rodea está cargada de electricidad positiva. También, se sabe que todo lo que existe sobre la tierra tiene su propia carga eléctrica, generalmente neutra, por estar perfectamente equilibrada en sus dos polaridades opuestas. Por lógica consecuencia, todos los alimentos que consumimos tienen su propia carga bio eléctrica, **que puede ser positiva, negativa o neutra.**

Cuando introducimos un alimento en la boca, el que recibe el primer impacto no es el cuerpo físico, a través de los órganos del sistema digestivo, sino el cuerpo etérico, el cual reacciona de acuerdo con el impulso de la carga bio eléctrica del alimento que estamos consumiendo.

Por tanto, las especificaciones que debemos considerar son:

1. Si el alimento tiene carga electropositiva el cuerpo etérico responderá con una carga electronegativa equivalente, que será transmitida a las glándulas de secreción interna y a los órganos del sistema digestivo correspondientes. En este caso, el alimento será digerido perfectamente sin dejar residuos que ocasionen alteraciones nocivas.
2. Si el alimento tiene carga electronegativa, el cuerpo etérico responderá con una carga electropositiva equivalente que, como en el caso anterior será transmitida a las glándulas de secreción interna y a los correspondientes órganos del sistema digestivo. También aquí la digestión se cumplirá perfectamente. En ambos casos el proceso digestivo se cumplirá con notable rapidez.
3. Si el alimento es de carga exclusivamente neutra, el cuerpo etérico reaccionará idénticamente, o sea, transmitirá a las glándulas de secreción interna y a los correspondientes órganos del sistema digestivo, un impulso cuyo volumen corresponderá al volumen de la carga, pero dicho impulso será menos intenso que en los dos casos anteriores.
4. Si se comen alimentos electropositivos mezclados con alimentos electronegativos, el cuerpo etérico responderá de manera muy débil y confusa, transmitiendo a las glándulas endocrinas y a los órganos del sistema digestivo correspondientes, un impulso insuficiente para el trabajo que deberá realizar y como directa consecuencia dará como resultado una mala digestión. El resultado final: el cuerpo estará cargado de elementos nocivos, que el hígado y los demás órganos del sistema inmunológico tendrán que esforzarse para eliminar.

En conclusión: cuando comemos alimentos electropositivos mezclados con alimentos electronegativos, en el cuerpo etérico se produce una especie de cortocircuito bioeléctrico, por analogía con los fenómenos eléctricos de la naturaleza.

5. Para una alimentación correcta, es importante respetar tres factores principales: A) las Polaridades Bioeléctricas, B. Compatibilidades bioquímicas y C) Las proporciones de alimentos: energéticos, mineralizantes y proteicos.

A. ALIMENTOS SEGÚN LAS POLARIDADES BIOELÉCTRICAS

i. ALIMENTOS ELECTROPOSITIVOS

Estos alimentos están en el grupo de vegetales que tiene sus SEMILLAS DENTRO DE LA PULPA (zapallos, tomates, etc.), las FRUTAS en general (manzana, pera, mamón, etc. Alimentos del REINO ANIMAL están la LECHE Y SUS DERIVADOS: yogurt, queso, quesillo, mantequilla, miel de abejas, etc.

Estos alimentos son marcadamente energéticos, por su elevada cantidad de azúcares, casi no tienen proteínas y pocas sales minerales.

Ejemplos: zapallo grande o italiano, arveja, berenjena, choclo, pimientos, poroto verde o legumbres frescas, haba. sandía, tomate, leche y sus derivados, miel, aceite de oliva, aceituna, ají, alcachofa, tuna, uva, café de higo o de fruta, caqui, cereza, Ciruela Fresca o Seca Chirimoya, Damasco, Durazno, Frambuesa, Fresa, Frutilla, Guinda, Higo, Lima,



Limón, Lúcumá, Manzana, Melón, Membrillo, Mora, Naranja, Níspero, Palta o aguacate, Pera, Piña, Plátano o Banana, Pomelo.

ii. ALIMENTOS ELECTRONEGATIVOS

Corresponden a los VEGETALES que forman BULBOS BAJO LA TIERRA (papa, zanahoria, remolacha, ajo etc.). Y aquellos que tienen HOJAS VERDES COMESTIBLES (lechuga, espinaca, perejil, etc.). Los alimentos del Reino ANIMAL, toda clase de CARNES, PESCADOS, CRUSTÁCEOS y MARISCOS. Al Repollo se lo considera ELECTRO NEUTRO.

Estos alimentos son muy MINERALIZADORES, contiene poco o nada de azúcar.

Las verduras tienen *ESCASAS PROTEÍNAS*, pero son muy necesarias en las comidas, sobre todo mezclando con todo tipo de carnes.

Ejemplos: achicoria, acelga, ajo, albahaca, apio, azúcar de remolacha, berro, betarraga, cebolla, cilantro, coliflor, espárrago, espinaca, lechuga, nabo, nalca, orégano, papa, perejil, puerro, rábano, remolacha, zanahoria. algas marinas (cochayuyo, luche). carnes: ave, conejo, cerdo, chivo, cordero, vacuno, pescados y mariscos.

iii. ALIMENTOS NEUTROS

Corresponde a este grupo los VEGETALES que tienen SEMILLAS DENTRO de CÁSCARAS DURAS y ESPESAS (nueces y almendras); CÁSCARAS DELGADAS y FLEXIBLES, como las Legumbres y los Cereales. Entre los del Reino Animal está: el HUEVO. Estos alimentos son principalmente PROTÉICOS, ENERGIZANTES y DINAMIZANTES.

Ejemplos: aceite de maíz y almendra, arroz integral, arveja, azúcar de caña, café en granos: trigo, avellana, avena, cebada y otros cereales, castaña, cebada, centeno, coco, garbanzo, harina integral o tostada, lenteja, maní, miel de caña, nuez, pan integral, poroto seco, repollo, soya o soja, trigo, pasas, huevos.

B. COMPATIBILIDADES BIOQUÍMICAS

Primera regla: *Los alimentos muy dulces son absolutamente incompatibles con los alimentos grasos.* Por lo tanto, no conviene comer juntos: miel, mermeladas, frutas muy dulces, dátiles, higos y bananas con mantequilla o cualquier aceite vegetal.

Es una pésima combinación y un verdadero atentado contra la salud comer: pan con mantequilla y mermelada con miel, o con dátiles o higos, tanto frescos como secados al sol o al horno. O bien, no está bien tomar té o café con leche con pan, mantequilla y mermelada de cualquier fruta.

Segunda regla: *Los alimentos dulces son incompatibles con los alimentos ácidos.* Así, no conviene ingerir en una misma comida: chucrut, ensalada de tomates, pepinillos, cualquier otra hortaliza preparada con vinagre, seguidas de fruta dulce, compota, cualquier postre, o taza de café muy azucarado.

III. COMO COMBINAR LOS ALIMENTOS PARA UNA BUENA DIGESTIÓN

Saber preparar adecuadamente las comidas y observar ciertas normas de combinación constituyen un complemento indispensable para una buena digestión.

Primera regla

- En una misma comida se deben comer exclusivamente alimentos electropositivos y neutros, o
- Exclusivamente alimentos electronegativos y neutros.

Existe un margen de tolerancia. No hay inconvenientes si en una misma comida se consumen o se mezclan una proporción equivalente al 10 % en relación con la cantidad total de alimentos de polaridad opuesta.

Segunda regla.

Evitar preparar y consumir alimentos exclusivamente Electronegativos. También, es perjudicial consumir alimentos Electronegativos e inmediatamente alimentos Electropositivos.

Tercera regla.

Evitar preparar y consumir alimentos exclusivamente electropositivos o neutros exclusivamente, porque en cualquiera de los tres casos resultaría mal equilibrado.

IV. RECOMENDACIONES ESENCIALES PARA RECORDAR

- Evitar mezclar alimentos *dulces y grasos*. Ej. Mantequilla con mermelada o miel),
- Evitar mezclar alimentos dulces y ácidos. Ej. Ensalada de frutas dulces con ácidas
- Evitar mezclar almidones con ácidos. Ej. Pan o masa con Limón o Limonada.
- Evitar beber líquidos (jugos o bebidas alcohólicas) con el almuerzo y cena, excepcionalmente, agua pura filtrada. Si durante el día se consume el agua necesaria, durante el almuerzo o la cena, el cuerpo ya no lo pedirá.
- Frutas: Consumir preferentemente de estación.
- Condimentos y aderezos: sal gruesa marina o de Himalaya (cantidad controlada). Aceites: de coco, de oliva extra virgen, de sésamo o de maíz.
- Especias: Orégano seco, cúrcuma, pimienta negra, jengibre, limón, albahaca, cilantro o kuratu.
- Eliminar el azúcar blanco, harina blanca, sal fina, gaseosas, jugos artificiales y frituras.
- Evitar consumir bebidas o jugos naturales con las comidas, debe ser una hora antes o dos horas después.
- ***Si el almuerzo se prepara con alimentos electropositivos y neutros, la cena se debe preparar con alimentos o ingredientes electronegativos y neutros o viceversa.***

Lo expuesto precedentemente es recomendable aplicarlo como hábito diario, si una vez o de vez en cuando se sale de la regla no producirá serios inconvenientes al organismo. Pero, no es prudente alimentarse diariamente de manera desordenada y desequilibrada.

V. HÁBITOS QUE PERJUDICAN EL CUERPO

La salud es gran tesoro importante para cuidar con esmero y gratitud, que puede ir deteriorándose gradualmente por no atender apropiadamente el cuerpo.

Existen enfermedades heredadas, por accidentes fortuitos o causados por conflictos no procesados que se convierten en emociones tóxicas que desequilibran al cuerpo. También son concebidas como consecuencia de una alimentación incorrecta, hábitos o costumbres inapropiados, así como la falta de precaución y la exposición a riesgos innecesarios.

Ejemplos de hábitos inadecuados:

- Mezclar los alimentos en forma inadecuada
- Comer de prisa sin masticar bien
- Comer alimentos de bajo valor nutritivo
- Comer más calorías que las necesarias
- Abusar de los aderezos y condimentos muy procesados
- Ingerir alimentos artificiales y envasados
- Consumir en exceso frituras y grasas saturadas
- Comer en exceso o muy poco
- Comer fuera de hora
- Realizar ayunos sin la orientación apropiada
- *Otros hábitos inadecuados:* fumar, abusar del café, consumir alcohol en exceso, tranquilizantes, anfetaminas, éxtasis o drogas adictivas como la marihuana, cocaína, entre otros.

Espero que este material se convierta en una guía para comenzar un proceso de cambio en tu manera de alimentarte. Sé que existen varias alternativas sanas, sin embargo, por experiencia propia te lo recomiendo por ser fácil de implementar, así disfrutar de tu salud digestiva. Pero, para un equilibrio perfecto de tu cuerpo, la orientación de un profesional en nutrición será importante para apoyarte sobre tus necesidades particulares y la cantidad adecuada que necesita tu cuerpo.

“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO”.
(HIPÓCRATES)

VI. LISTA DE ALIMENTOS SEGÚN SUS POLARIDADES BIOELÉCTRICAS

ELECTROPOSITIVOS	NEUTROS	ELECTRONEGATIVOS
Aceite de oliva	Aceite de girasol	Aceite de nabo
Aceite de uva	Aceite de maíz	Acelga
Aceitunas	Aceite de maní	Ajo
Ajés	Almendras	Apio
Arveja verde	Arveja seca	Azúcar de remolacha
Banana	Arroz	Batata
Berenjena	Avena	Berro
Brote de soja o alfalfa	Avellanas	Brócoli
Calabaza	Azúcar de caña	Cebolla
Cereza	Café	Cebollita en hoja
Chirimoya	Castañas	Perejil
Chucrut de repollo	Cebada	Cilandro o Kuratu
Ciruela	Centeno	Diente de león
Crema	Coco	Zanahoria
Damasco	Cúrcuma	Esparrago
Dátiles	Frijoles	Espinaca Coliflor
Frambuesa	Garbanzo	Jengibre
Fresa	Huevo	Orégano
Granada	Lenteja	Mandioca, yuca
Haba fresca	Maní	Carnes de res, pollo, cerdo
Higos	Maíz	Pescado y mariscos
Limón	Miel de caña	Derivados de las carnes y pescados
Mandarina	Nueces	
Mantequilla	Pan de trigo	
Manzana	Poroto seco	
Mango	Repollo	
Melón	Semillas de lino	
Membrillo	Soja grano seco	
Miel de abeja	Trigo	
Naranja		
Níspero		
Palta		
Poroto fresco		
Tomate		
Leche y derivados		
Quesos		
Zapallo, zapallito		
Zucchini		

Obs: Lista básica de alimentos disponibles y de uso cotidiano en Paraguay. Cada uno puede preparar su propio listado, respetando la regla de polaridades. Elaboración propia. CRISTALDO, MARIA.Py.2019

*Fuente: SORIANI, EUGENIO. Las Polaridades Bio-eléctricas de los Alimentos.Bs.As.1970
LAMA, ENRIQUE. Naturismo y alimentación dissociada. <https://www.enplenitud.com/2019>.*

Maria Evangelista Cristaldo. Facilitadora Método Integra/Coach
Instagram: mariaevangelistacoach. Facebook: María Evangelista Cristaldo.

Yacyreta 119 e/Vapor cue- 3er Barrio Luque-Paraguay
mariaevangelistacoach@gmail.com // www.mariaevangelistacoach.com