

VIENE DE: **BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS** [Nutrición https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf](https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf)

elRivalinterior.com

El “cazador” del Paleolítico era hijo del hambre.

El Sapiens moderno no puede ser hijo de la Gula.



TAO N° 12

道

Disminuir o eliminar el consumo de carnes rojas

Citado de una editorial de William Clifford Roberts, M.D., Jefe editorial de la Revista Americana de Cardiología:

«Cuando matamos animales para comerlos, ellos terminan por matarnos a nosotros mismos porque su carne, que contiene colesterol y grasas saturadas, nunca estuvo destinada para los humanos, que son herbívoros naturales.»



Controversial

Esta parte puede ser polémica y es la que se refiere a las **carnes rojas**, pero es importante abrir el debate cuando se tratan temas importantes.

De la misma forma en que decimos que somos seres emocionales que razonan, podemos afirmar que somos **monos herbívoros que comen carne**.

Vale decir que somos **carnívoros no adaptados**, y que la carne puede tener consecuencias negativas, **oncológicas y cardíacas**, en nuestra salud, especialmente la carne roja.

Frutas y verduras son alimentos **esenciales**, no se puede prescindir de ellos. Las carnes rojas no son **esenciales**. Se pueden reemplazar con huevos, carnes blancas y pescados.

Aún las dietas veganas inteligentes compensadas con hierro y vitamina B12 logran excelentes respuestas.

El exceso de proteínas animales, así como de cereales, unidos al sedentarismo han propiciado el aumento de las llamadas "**enfermedades de la civilización**"¹, de la obesidad y del sedentarismo.

Y hipótesis a los primeros sedentarios les pudo pasar lo mismo. Subsistieron a base de **carne y granos. Que son adictivos**. Y sus huesos se hicieron más débiles. Cuando fabricaron cerveza les fue peor.

¹ Entre las principales **enfermedades de la civilización** podemos encontrar:

Enfermedades metabólicas y endocrinas como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, el síndrome metabólico y la osteoporosis.

Enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, hipertensión arterial, infarto del miocardio y otras cardiopatías.



Hay que tener en cuenta que el recolector cazador se hizo carnívoro por necesidad, además caminaba mucho, comía poco y moría joven.

Consecuencias del exceso de Carne Roja en la dieta

Un panel de 22 científicos

pertenecientes a 10 países de la IARC Agencia Internacional para la investigación del Cáncer, de Naciones Unidas, ha revisado **todos** los estudios científicos publicados sobre el tema. Reiteramos **TODOS**.

La Agencia Publicó un artículo en la revista **Lancet Oncology** donde se clasificaba la carne roja en la categoría **2A**; probablemente carcinogénica para el ser humano. (el edulcorante está en **2B** categorizado como “posible”).

A nuestro criterio demuestra que el sapiens se hizo **carnívoro** forzado por el hambre y nunca terminó de adaptarse. Reiteramos; es un carnívoro no adaptado.

La carne roja provoca el aumento de un factor de riesgo conocido entre los cardiólogos como el óxido de trimetilamina (TMAO) y conduce a una acumulación patológica de nidos de colesterol y otras grasas en las arterias, lo que se denomina aterosclerosis. **Ningún cardiólogo la recomienda.**



Campaña española ecológica sanitaria



Lunes Sin Carne es una campaña internacional sin fines de lucro que alienta a las personas a no comer

carne los lunes para mejorar su salud y ayudar al planeta.



Diferentes estudios han demostrado que las personas que comen pescado, fruta, verdura y frutos secos —los principales alimentos de la **dieta mediterránea** (sin carne o algo mínimo) — tienen un 23% menos de riesgo de sufrir demencia o alzheimer en comparación con los que no siguen este tipo de alimentación.

Un estudio publicado en la revista médica BMC Medicine, en base a un análisis de datos de más de 60.000 personas mayores, reveló que seguir una dieta mediterránea reduce la probabilidad de desarrollar demencia en casi una cuarta parte, **incluso entre aquellos con genes que la ponen en mayor**

riesgo.

++++ Un estudio de la OMS incluyó en una categoría todavía más severa y peligrosa a la **carne procesada**. Considera carne procesada "cualquier tipo de carne que ha sido transformada con sal, curación, fermentación, ahumado o químicos varios, para mejorar el sabor y preservar el alimento". Esto incluye salchichas, algunas hamburguesas de carne picada y también embutidos, desde el peor chorizo al mejor jamón. Aunque la mayoría de estos productos son de carne de vaca o cerdo, este grupo también incluye embutidos hechos con sangre, carne picada de ave o vísceras.

La OMS considera carne roja la que proviene de un mamífero, lo que incluye vacuno, cordero, cerdo, caballo y cabra.

Las Carnes Rojas aumentan el riesgo de diabetes

RESUMEN. Objetivo. Investigar la relación

entre el consumo de carnes rojas y de carne procesada y la incidencia de nuevos casos de resistencia a la insulina y de diabetes mellitus en los participantes en el estudio longitudinal de salud del adulto (ELSA-Brasil).

Conclusiones. El consumo alto de carnes rojas y de carne procesada afectó desfavorablemente la salud de los participantes. El consumo moderado de carne puede recomendarse a la población en general y para la prevención de la diabetes mellitus.



<https://www.paho.org/journal/es/articulos/consumo-carnes-rojas-carne-procesada-resistencia-insulina-diabetes-estudio-longitudinal>

Los Doce Taos

- 1) *De la alimentación de los monos a la mono alimentación. Ser omnívoros (muy imperfectos) no*

significa que podemos comer de todo, sino que **necesitamos** comer de todo.

- 2) **Sobrealimentación.** El recolector raramente se excedió en el consumo de alimentos.
- 3) **Menos grasas acumuladas.** La grasa fue una importante conquista evolutiva pero hoy es una **auténtica pesadilla biológica.**
- 4) **Consumo de Fibra.** El consumo de fibras era elevadísimo en la dieta de los primeros sapiens...
- 5) **Cero azúcar.** El recolector ignoraba qué cosa rara era el azúcar blanca...
- 6) **Nada de harinas.** Los recolectores no conocieron las harinas que se inventaron cuando el humano ...
- 7) **Los nómades no consumían sal.** La heladera reemplazó a la saladera. La sal no estaba incorporada en la dieta de los recolectores.
- 8) **Descenso a los infiernos procesados o el Beso de la Muerte ultra procesados** (Perdón por la franqueza, pero es terapia de shock) - **Los alimentos industrializados.** Nuestros ancestros,

monos y recolectores, consumían alimentos naturales libres de químicos. [7 Químicos que preocupan a los científicos](#)

- **9) Gran actividad física aeróbica del Recolector.**

Aunque no forma parte de una pauta alimenticia es una pieza clave de la digestión, el metabolismo y la desintoxicación.

- **10) Una fórmula para la salud: + Prebióticos +**

Probióticos - Químicos - Sal = Microbiota

Saludable

- **11) Hidratación - Fundamental, es el primer paso**

- **12) Reducir o eliminar las carnes rojas**

Los chequeos médicos periódicos son esenciales. Un cambio de hábito alimenticio es un excelente momento para hacer uno y consultar profesionalmente sobre una nueva nutrición.



**Para mejorar la alimentación
hay que tener un plan.**

Nuestro método se basa en

tres ideas fundamentales:

1. Los gustos se educan
2. Si un problema no se puede solucionar se achica
3. Pequeños cambios sostenidos en el tiempo producen grandes resultados

Todo plan de purificación requiere una dosis constante de tiempo y energía. Es una gran inversión. ¡La mejor !

Los 4 jinetes del Apocalipsis en los fracasos de un cambio



1. **Gula.** Desesperación por la comida. Hambre Emocional. Placeres sustitutivos. Frustraciones en la realidad. Compensación mediante la comida.
2. **Falta de Constancia** Oscilaciones de rendimiento.
3. **Metas Incumplibles. Fracasos Reiterados**
4. **Desidia** o indiferencia frente al problema.
Naturalización de la obesidad. Desinterés.

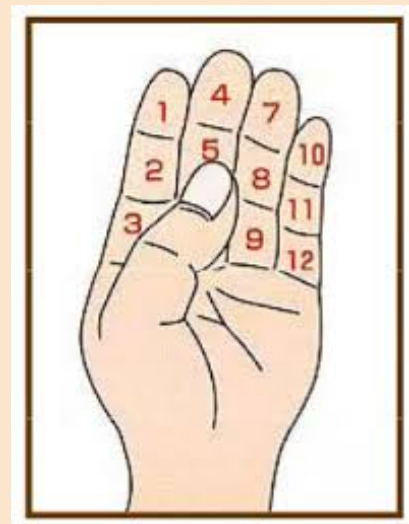
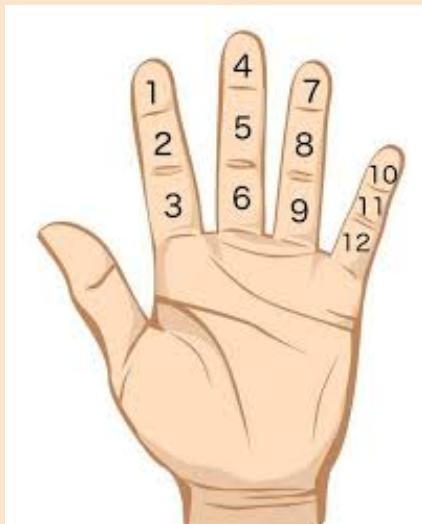


¿Qué tiene de especial el número 12?

Y en verdad lo posee desde el principio de los tiempos. Fueron 12 los dioses del Olimpo griego, doce los apóstoles, doce las tribus de Israel y doce las horas y los meses del año, en un año la Luna gira unas 12 veces alrededor de la Tierra. El doce simboliza el orden y el bien. Lo utilizaremos para ordenar tu alimentación.

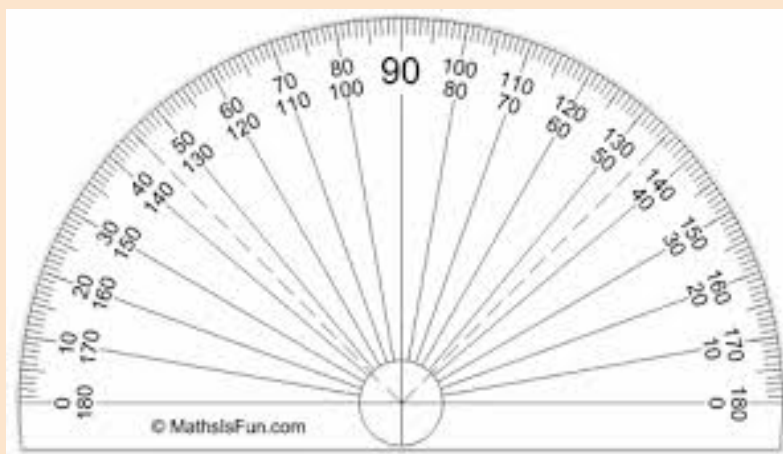


¿Cuál es su origen? Es simple, la mano, las doce falanges. Si los babilonios contaban ovejas, con el pulgar tocaban cada una de las doce falanges.



Al llegar a doce levantaban un dedo de la otra mano, luego cinco dedos x **12** surge el número **60**.

12 - 24 - 36 - 48 - 60



Gustavo Maure

Notas y Bibliografía



<https://www.paho.org/journal/es/articulos/consumo-carnes-rojas-carne-procesada-resistencia-insulina-diabetes-estudio-longitudinal>

BASIL H. LIDDELL HART - LA ESTRATEGIA DE LA APROXIMACIÓN INDIRECTA

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/liddel-hart-basil-AproximacionIndirecta.pdf>

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A18.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.HIDRATACION.pdf>

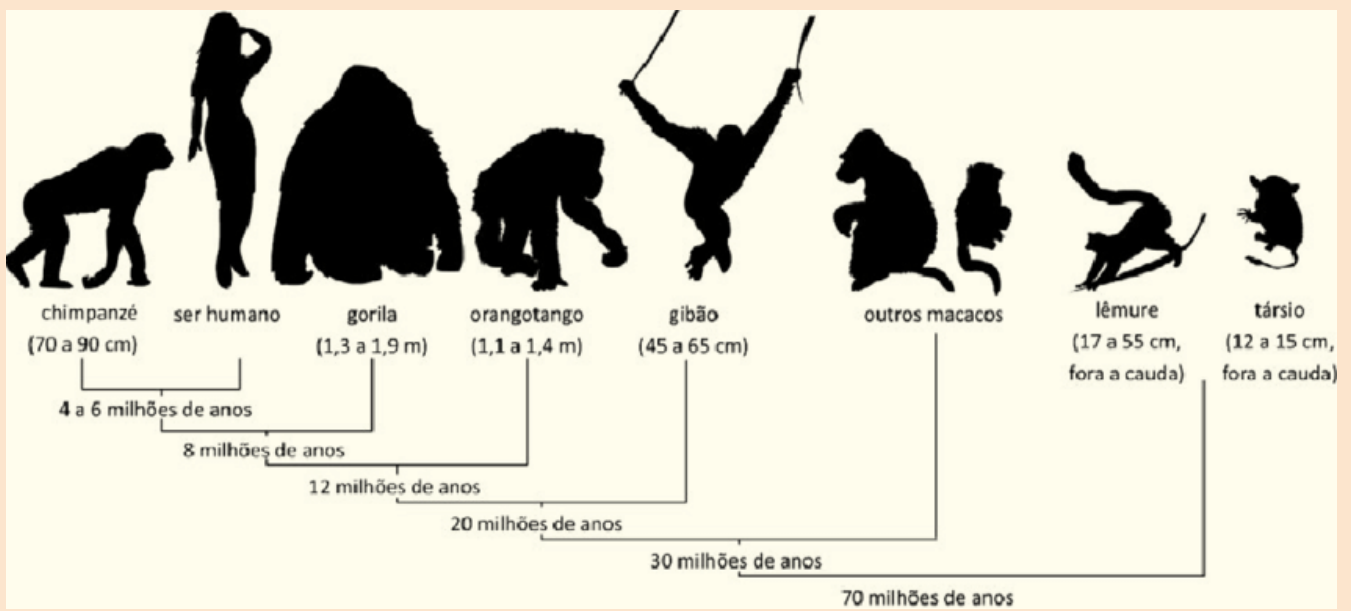
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.PURIFICACION.pdf>

elRivalinterior.com

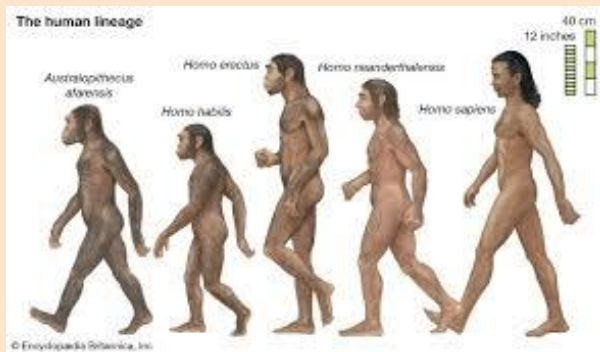
BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS

Nutrición ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Breve Historia de una traición



Un engañado sapiens es infiel a su fisiología y pagará las consecuencias



autor Gustavo Maure

El Tao de la “vida prolongada” o

alimentación saludable

道

Los doce Taos (principios) esenciales
en búsqueda de la sabiduría ancestral

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

א	כ	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט
aleph	beth	gimel	daleth	he	waw	zayin	heth	teth
'	b	g	d	h	w	z	h	t
י	כ	ל	מ	נ	ס			
yod	kaph	lamed	mem	nun	samekh			
y	k	l	m	n	s			
פ	צ	ק	ר	ש	ת			
ayin	pe	sade	qoph	resh	shin	taw		
'	p	s	q	r	sh/s	t		

Historia de la Escritura, la invención de la Letra

Gustavo Maure

gustavomaure@gmail.com



Esto es Tao, firmeza que no es rigidez, humildad que no es inferioridad, seguridad que no es arrogancia.

Los chequeos médicos periódicos son esenciales. Un cambio de hábito alimenticio es un excelente momento para hacer uno y consultar profesionalmente sobre la nueva nutrición.