

VIENE DE: **BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS** Nutrición <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.



**PURIFICACIÓN o
DESINTOXICACIÓN
en 12 pasos o 12 TAOS**

Para mejorar la alimentación hay que tener un plan.

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

Elaborar el Deseo es “vaciarlo” de Goce
(*impulsos destructivos y angurrientos - raptus*)
con el objetivo de obtener un placer posterior
mucho más sólido, duradero y estable.

Doce Pasos:

1. **ACTITUD:** Las personas que triunfan en la vida están aprendiendo todo el tiempo. Mejoran. Evolucionan. Se vuelven más eficientes. Toma esta oportunidad como un **desafío**. Una posibilidad de superación personal. Un aprendizaje sobre tus capacidades psicológicas y dominio sobre tus impulsos negativos. Un hombre libre no es esclavo de sus pasiones irracionales y destructivas.
2. Seleccione los **TAOS** en que esté más firme. Esos los mantendremos todos los días. Ejemplo **TAO 9** Caminar - **TAO 11** Hidratación: Mejorar la hidratación
3. Los más difíciles se irán conquistando de a un día por semana. Ejemplo **TAO 7** Lunes sin SAL. La gradualidad y la constancia son fundamentales. En

estrategia, el rodeo más largo puede llegar a ser el camino más corto para llegar a la meta.

4. Mejorar la hidratación es primordial en un proceso de desintoxicación. <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.HIDRATAACION.pdf>
5. **No te guíes por los gustos.** Tu brújula debe ser la **inteligencia.** Siempre piensa en términos de **porción, proporción y medida. El pez por la boca muere.** Que este no sea tu talón de Aquiles.
6. Prepárate para enfrentar bajones emocionales. La vida tiene momentos difíciles o amargos y hay que prepararse para que no repercutan sobre tu plan de alimentación. **Estropear la salud no soluciona problemas, los agrava.**
7. Usaremos las herramientas que tiene la naturaleza y que Darwin descubrió y puso en evidencia. La **Competencia.** En este caso será entre sabores y alimentos. **Los sanos frente a los venenosos.** Si eres adicto a la sal (TAO 7) no la elimines, reduce la dosis y agrega cúrcuma, jengibre, orégano y tomillo. Y así irás avanzando lenta y gradualmente. **Sin prisa pero sin pausa.**
8. Nunca pases de un extremo al otro. Muchos cambios fracasan por querer ser purista o idealista

de golpe. TAO es **gradualidad** y **permanencia** en el tiempo. Cambia tu formato mental. **Evoluciona.**

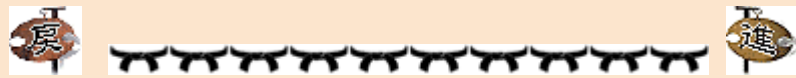
9. Las personas que triunfan en la vida son las que saben abrir opciones donde otros no ven nada.

10. No subestimes al rival y mucho menos al rival interior. En este caso **adicción** a las grasas, comida chatarra, alcohol, cigarrillos, harinas o sal. Así como comer con excesos, atracones o excesiva rapidez. Devorar era útil en las hambrunas o cuando una jauría de depredadores le disputaba la comida. Hoy es una conducta atávica (útil en el pasado, pero perjudicial en el presente)

11. **Anticipa las jugadas. Mentalmente tienes que estar dos pasos adelante de tu adicción.** Usa la vianda e invierte tiempo en tu salud. Prepara tus salidas. Usa recursos como frutos secos, nueces y almendras. Frutas desecadas. Huevos duros. Legumbres. Frutas de estación. No hagas caso a comentarios de “exagerado” o “extravagante”. Anímate a nadar contra la corriente.

12. Un cambio en la alimentación requiere que todo el grupo modifique sus hábitos y sus integrantes se potencien mutuamente. Eso convierte al grupo en

un equipo. Pero si no se puede igual haremos el cambio. Deberás prepararte mentalmente a resistir en soledad, ellos tal vez entiendan algún día, pero parece que hoy no pueden darse cuenta. Alguien tiene que ser el primero.



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

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*
-



El Juego de la Guerra

Hay que conquistar doce aldeas (12 Taos) ocupadas por el enemigo que es la comida basura o chatarra. Ni siquiera es comida, es **manducatoria adictiva** que engaña mediante el sabor y la costumbre. Una verdadera **Serpiente**. No te confíes. Es un reptil muy astuto.

Sun Tzú escribió un milenario tratado, **El arte de la guerra**, y dijo “El que gana una batalla es inteligente, el que vence sin combatir es sabio” Entonces seremos sabios e inteligentes.

No haremos una confrontación directa con las adicciones. Usaremos las tácticas de **infiltración** en cada una de las **doce aldeas** (que representan los 12

Taos). Las **colonizaremos** gradualmente. Si eres carnívoro empedernido iremos incorporando ensaladas, frutas y quesos blandos en el acompañamiento de las comidas. Si haces picadas incorpora nueces, frutas secas y sustitutos diversos.

El verdadero propósito de la estrategia es el de disminuir la posibilidad de la resistencia o inercia.

Siempre se come primero lo bueno, se hace una **pausa** y después lo **tóxico**; vale decir las **grasas, las harinas y la sal**. Desplaza lentamente los embutidos ya que todos tienen **ponzoñosos venenos químicos** que la industria llama conservantes, además suman **colorantes, edulcorantes y saborizantes**. El objetivo es luchar contra el “**raptus**” (el impulso)

Leyes mediante las cuales lucharán los alimentos sanos frente a los venenosos: Son las mismas de las que se vale la microbiota sana frente a los gérmenes patógenos que nos habitan:

Colonización La actividad antimicrobiana saludable: contrarresta la invasión de patógenos mediante:

- **Exclusión:** ocupación física de los sitios de adhesión (y metabolización). Los empujan al descarte biológico.

- **Desplazamiento:** eliminación de los (alimentos) patógenos de los sitios de adhesión (y metabolización).
- **Competencia:** asentamiento más rápido que los (alimentos) patógenos en los sitios de adhesión. Consumen alimentos o prebióticos dejando a las fuerzas enemigas con menos comida.

Ejemplo simple: Es como combatir el “yuyo” malo o maleza tirando permanentemente semillas de pasto sano. fuerte y saludable. Entran en competencia por espacios, por agua y por nutrientes. Nosotros en vez de pelear dejaremos sin provisiones al enemigo.

La Infiltración Saludable

Basada en: “**LA ESTRATEGIA DE LA APROXIMACIÓN INDIRECTA**”

Al igual que la conocida obra de Sun Tzu “El arte de la guerra” la estrategia de **Liddell Hart** contiene una capacidad operativa de múltiples aplicaciones.

*Cuando, en el transcurso de una larga serie de campañas militares, percibí por primera vez la superioridad de la aproximación indirecta por sobre la directa (**evitando la***

confrontación frontal), estaba simplemente buscando arrojar alguna luz sobre una estrategia (*de guerra*).

*Sin embargo, al profundizar la reflexión, comencé a darme cuenta de que la aproximación indirecta tenía una aplicación mucho más amplia; que era una ley de la vida en todas las esferas; una **verdad filosófica**. Su concreción aparecía como la clave para obtener logros prácticos en el tratamiento de problemas en los cuales predomina el factor humano y en los que un conflicto de voluntades **contrapuestas** tiende a surgir de una preocupación por intereses subyacentes.*



En este caso el conflicto se presenta entre una alimentación desmedida, irracional o llena de calorías vacías sin nutrientes y una alimentación natural, sin químicos, y basada en nuestra fisiología ancestral, frutas y verduras. Siempre en cantidad justa y equilibrada.

Por lo tanto descartamos la confrontación directa contra los alimentos adictivos y usaremos la táctica de **infiltración gradual de los hábitos saludables**. Esto siempre al inicio de cada comida; frutas, ensaladas, nueces y legumbres. **Nunca llegar con hambre a la comida adictiva**. No ir al supermercado con el estómago vacío. Jamás ir a un evento alimenticio con ganas de comer.

El hambre altera el pensamiento. Siempre hay que ingerir algo sano antes y no tener vergüenza de llevar una vianda (nueces y otros frutos secos) que tampoco hay que exhibir. **Si ves que no te vas a poder controlar no vayas**. O cena y llega para la sobremesa. **Toda acción positiva requiere un esfuerzo**. Hasta que el hábito quede instalado y se haga más fuerte.

Principio Básico: Si quieres ganar no des ventajas.

Los 4 jinetes del Apocalipsis en los fracasos de un cambio



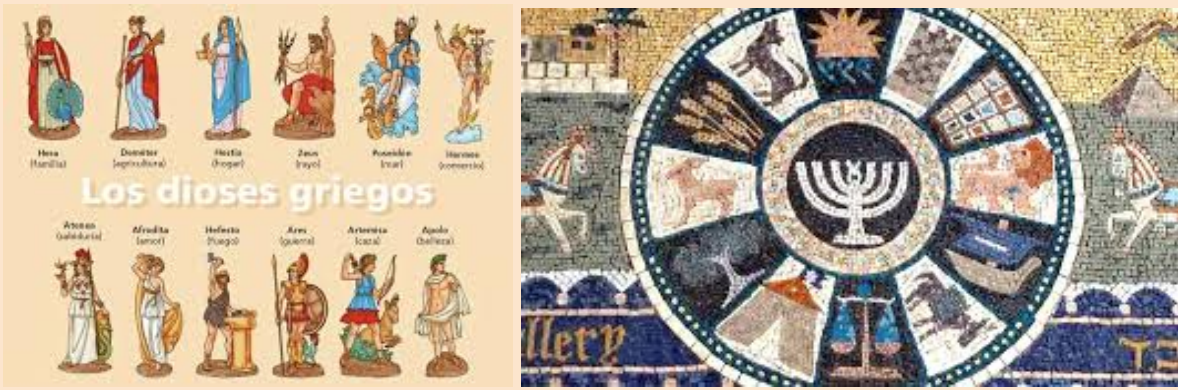
1. **Gula.** Desesperación por la comida. Hambre Emocional. Placeres sustitutivos. Frustraciones en la realidad. Compensación mediante la comida.
2. **Falta de Constancia** Oscilaciones de rendimiento.
3. **Metas Incumplibles. Fracasos Reiterados**
4. **Desidia** o indiferencia frente al problema.
Naturalización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

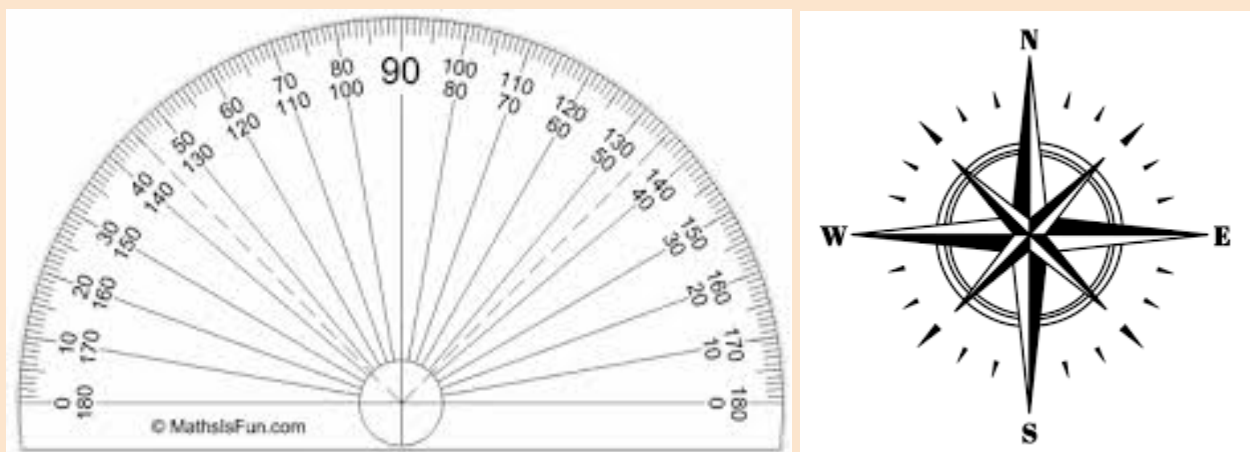


¿Cuál es su origen? Es simple, la mano, las doce falanges. Si los babilonios contaban ovejas, con el pulgar tocaban cada una de las doce falanges.



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

Miyamoto Musashi El Libro de los Cinco Anillos

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.HIDRATAACION.pdf>

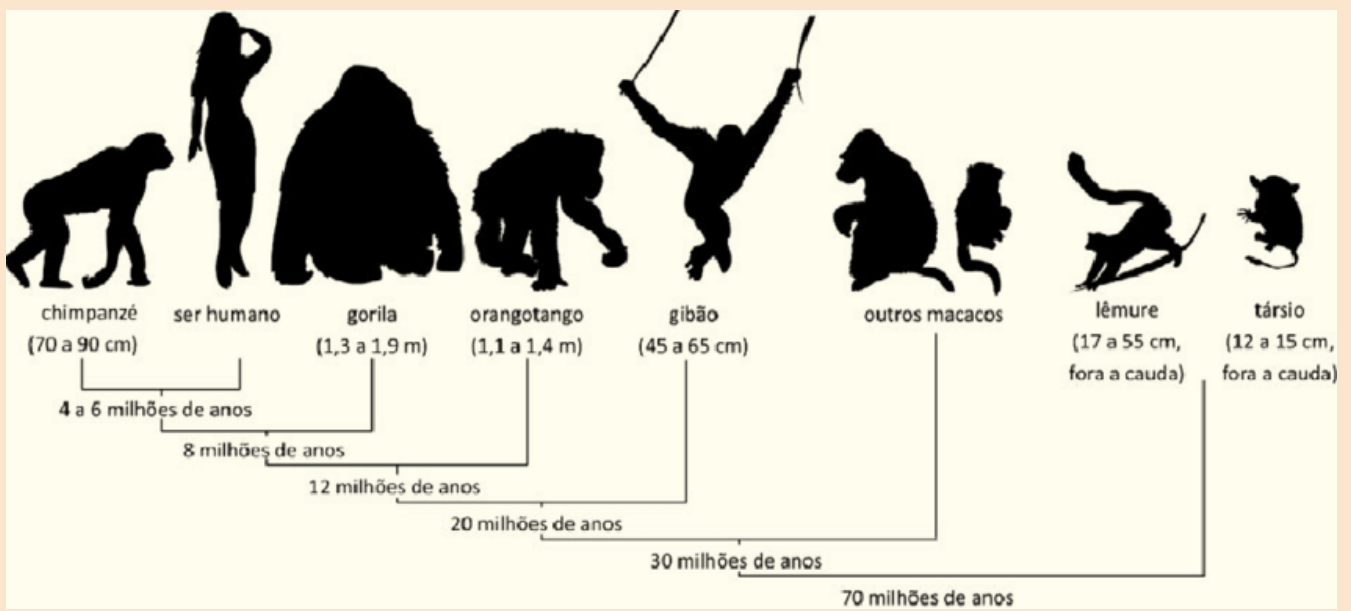
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.PURIFICACION.pdf>

elRivalinterior.com

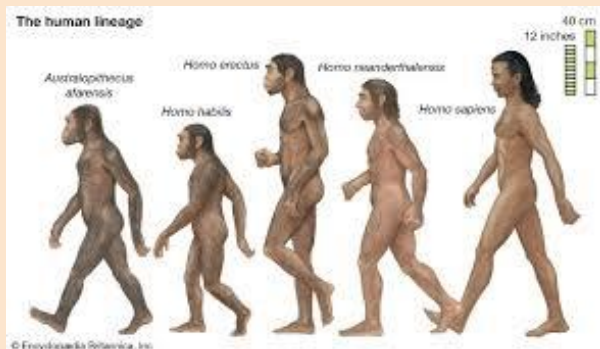
BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS

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.