

Percepción Unitaria, alimentación y dietas

Interlocutor: ¿Cree que la Percepción Unitaria puede verse favorecida por algún tipo especial de alimentación?

Rubén Feldman González: Algo fundamental es el ritmo y la cantidad en la alimentación. En cuanto al ritmo diríamos que quizá convenga comer siempre lentamente y a una misma hora, no más que cuatro veces por día, aunque pueden ser cinco comidas que quepan, cada una, en una mano.

Dejar de comer alguna comida que no puede comerse con hambre, con tranquilidad y a horario sería mejor que romper el ritmo. Tal ritmo favorecería una coordinación neurofisiológica afín con una integración cosmo fisiológica, a su vez afín con la Percepción Unitaria. En cuanto a cantidad, conviene comer poco. Los yoguis recomiendan los alimentos *satwa*: alimentos frescos como frutas crudas, leche, yogurt, nueces, trigo o pan integral, arroz integral, miel en muy poca cantidad y vegetales múltiples, sobre todo preparados en ensaladas crudas, sin sal, sin vinagre y sin condimentos o especias.

Interlocutor: No mencionó usted la carne y los huevos.

Rubén Feldman González: Si agrega la Percepción Unitaria cada vez que come, a lo que dijimos sobre el ritmo y la cantidad, sabrá mejor que nadie lo que debe comer y lo que debe evitar.

Hay amigos que se vuelven absurdos, diciéndoles a otros lo que deben comer, que deben ser vegetarianos o comer solamente carnes de todo tipo, como la dieta Atkins para diabéticos.

No existe una dieta científica, todas las dietas son producto de una activa imaginación, a veces complicada con una misión ideológica.

Usted cuidará no sólo su nutrición sino también el lugar y el estado de ánimo mientras come.

Una discusión rabiosa mientras uno come transforma la mejor comida en veneno. Mejor que ser hipnotizado a través de respuestas o ideas con respecto a la alimentación, es descubrir por uno mismo lo que uno necesita comer, a través de la Percepción Unitaria de la realidad.