

Percepción Unitaria y alimentación*

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

Respuesta: 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.

Dejar de comer alguna comida que no puede comerse 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, nueces, trigo o pan integral, arroz integral, miel en poca cantidad y vegetales múltiples, sobre todo preparados en ensaladas crudas, sin sal, sin vinagre y sin condimentos o especias.

Pregunta: No mencionó usted la carne y los huevos.

Respuesta: 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.

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

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. ❖

* Extraído del libro: "PSICOLOGÍA HOLOKINÉTICA (EL ÚNICO PARADIGMA CIENTÍFICO EN PSICOLOGÍA)", de Rubén Feldman González. Puede hacer clic [aquí](#) para descargarlo gratuitamente.