

## EL RÉGIMEN DE TRIGO DEL MAESTRO PETAR DANOV

Se inició hace alrededor de 80-90 años por un gran búlgaro - El Maestro Petar Danov ( delante del quien se inclinaba con respeto profundo el gran Albert Einstein). Desde entonces lo han hecho miles de gente – búlgaros y extranjeros. Algunos han resistido 10n días, otros – menos. Esto no es tan importante. No hay que ser fanáticos. Lo importante es la aspiración a renovar vuestro cuerpo.

Los informes sobre el régimen de trigo son escasos. En las conferencias y las charlas del Maestro Petar Danov no vais a encontrar textos y instrucciones de tal Régimen trigal cual se hace hoy día. Allí hay instrucciones sobre ejercicios donde la alimentación es solamente de trigo. Muchas veces la duración de tales regímenes (ejercicios) es más de 10 días.

La manera actual de hacer el régimen se basa en los recuerdos de la cocinera del Maestro. Según estos recuerdos Él se lo transmitió solamente a ella. Ella lo hace participe a algunos seguidores del Maestro en el año 1953. Sus recomendaciones son que se utilice trigo pegado. Según nuestra opinión tal recomendación puede ser personal y basándose sobre alguna enfermedad o problema de salud (dientes, estómago, mandíbulas). Esto está contra las ideas del Maestro, coherentes con la no violencia. Pues no olvidemos que existe y memoria de la materia. Por esto nosotros recomendamos alimentación con trigo con germen muy pequeño ( un milímetro). En el momento del nacimiento y alrededor de él las energías son bastante más. Existen manifestaciones del Amor aunque en el nivel vegetal. Entonces vosotros os conectáis con el gran misterio del nacimiento. Pero este momento tiene relación con el sacrificio del grano del trigo. Tenemos tal conferencia del Maestro “El grano del trigo.”. Ella es básica para el Régimen trigal y es bueno leerla para comprender el significado espiritual del Régimen.

Haciendo el Régimen son útiles para nuestro organismo las nueces (para el cerebro), tiene su forma), las manzanas (para el corazón) y la miel ( para la sangre). Además de disminuir kilogramos a través del Régimen trigal podéis renovar vuestro organismo a nivel celular.

Este Régimen coincide con las fases de la Luna y con las energías que llevan los días.

La Luna tiene mucha más influencia sobre el organismo (especialmente sobre el organismo femenino), sobre los líquidos en él, incluso sobre las emociones más de lo que vosotros

creéis. Por esto tal tipo de régimen se empieza o en miércoles, o en lunes ( cuando el plenilunio ha caído en miércoles, jueves), después de plenilunio. Para tener más éxito, tenéis que respetar estas condiciones.

De mucha importancia es la conducta de cada uno que pasa del destete a la alimentación común. Aunque los resultados pueden ser más duraderos, con frecuencia al pasar del destete a la alimentación común no es correcto casi liquida las condiciones puestas durante la parte verdadera del régimen.

Por supuesto para algunos este régimen puede ser inapropiado ( enfermos, con voluntad más débil...)

A diferencia de otras dietas, ésta no es tan difícil. Hay días cuando casi no tienes ganas de comer. Pero todo es muy individual.

Aunque a veces hay resultados más insatisfechos para nosotros El Régimen trigal es útil. Incluso como una prueba para la voluntad.

Por esto merece la pena hacerlo por lo menos una vez al año. Y por ser búlgaro, tenemos la experiencia de decenas de años y algunas personas lo hacen varias veces al año.

Para los que tienes la meta de bajar kilogramos, podemos dar la siguiente información: Durante un Régimen podéis “perder” alrededor de 5 kilogramos. Al día bajan normalmente alrededor de 500 gramos, pero es irregular y depende de las particularidades de cada persona. Pasando de destete a la alimentación común correctamente podéis subir alrededor de un kilogramo. Algunos siguen incluso y entonces perdiendo kilogramos. Si hacéis cuatro regímenes al año (No os recomendamos más), podéis “despediros” con alrededor de 15 kilogramos aproximadamente de su peso (después de todos los pasos de destete a la alimentación común). Según nosotros esto es una manera sana y no muy difícil para adelgazar.

Más fácilmente se hace Régimen trigal durante el mayo, junio, septiembre y octubre. ¿Por qué? Una de las razones es que al organismo no le es preciso malgastar tantas calorías para “calentarse” o “enfriarse”. En los meses de invierno se malgastan 25 % de las calorías para calentamiento, si la temperatura del ambiente es de cero grados. Por esto os recomendamos que toméis agua con tal

temperatura (22-37 grados). Así no se malgasta mucha energía. Todos sabéis cual es la temperatura del agua en nuestro organismo.

**Las fechas más cercanas para empezar El régimen trigal son :  
9 de mayo.**

Es bueno durante todo el tiempo del régimen llevar un diario. En él podéis anotar los problemas más importantes, sensaciones, emociones, encuentros (visibles e invisibles), hasta errores...

Así cuando hacéis el régimen siguiente, podéis comparar, corregir...

**ADVIERTIMOS QUE EL RÉGIMEN TRIGAL ESCONDE RIESGOS PARA SU SALUD EN CASO DE TENER ENFERMEDADES MÁS SERIAS (DEL SISTEMA ENDOCRINO, DEL ESTÓMAGO, VARIACIONES DE LA TENCION SANGUINEA, PSIQUICOS, ETC. ) O EN CASO DE TOAMR MEDICAMENTOS MÁS “FUERTES”.**

**NOSOTROS NO ACEPTAMOS RESPONSABILIDAD SI NO HABÉIS PRESTADO ATENCIÓN A NUESTRO CONSEJO O NO HABÉIS HECHO CONSULTA CON MEDICO, ANTES DE EMPEZAR A HACER EL RÉGIMEN.**

**EL RÉGIMEN TRIGAL NO ES PANACEA Y NO VAA RESOLVER TODOS VUESTROS PROBLEMAS DE SALUD AUNQUE NOSOTROS TAMABIEN DESEAMOS QUE OS PONGÁIS BIEN.**

**Aunque internet es un sistema democrático y abierto, tú te afilias a un grupo en la que hay CIERTAS REGLAS.**

**He aquí las más importantes de ellas:**

- 1. El Régimen trigal del Maestro Patar Danov no es una dieta habitual. Él tiene “mensajes” e influencias ocultos. Estate preparado para recibirlas.**
- 2. Lee sin prisa y con atención las opiniones sobre el tema y date cuenta si tienes deseo de hacerlo.**
- 3. Trata de comprender que tienes un potencial de voluntad enorme. Basta con dirigirlo con inteligencia y el régimen te va a parecer muy fácil para realizar.**

4. Existe información muy contradictoria sobre el tema ( en libros y en internet) Lee cual es la elección del grupo y date cuenta si puedes estar con esto.

#### ¿QUE TRIGO UTILIZAR PARA HACER EL RÉGIMEN?

Trigo que puede hacer gérmenes. La gente que tiene problemas con los dientes puede utilizar y otro tipo de trigo con piel destrozada, pero en este caso aparecen más problemas “acompañantes” – temblor, hambre, dolor de cabeza...

Se puede utilizar trigo para semblanza, pero tenéis que estar seguros que no se ha tratado con química.

Comprad trigo por lo menos para 4-5 días antes de empezar la etapa verdadera del Régimen. Hay que tener dos días para probar y comprobar por cuanto tiempo vuestro trigo da gérmenes en vuestras condiciones. Y si son 48 horas, hay que tener por lo menos tantas horas antes de empezar el régimen. Comprad más de 1 kilo de trigo.

Para el primer día dejarlo en remojo 48 horas antes. Si da gérmenes alrededor de 36 horas, quitadle el agua y ponedle en un sitio más fresco para no germinar tan deprisa y para que no se agrie. Enseguida poned la otra cantidad. Solamente para el segundo día utilizad agua más caliente y habitación más caliente ( si no aparecen gérmenes) Quitad el trigo de 36 horas y tomadlo. Tratad de situar después de cuantas horas aparecen gérmenes y preparar trigo según esta información para cada día.

Habitualmente son necesarias 48 horas para que aparezcan gérmenes en agua fría y habitación más fría. Las condiciones ideales son 22 grados de la habitación. Donde está el trigo y 22 grados del agua también. El **limez** ( un tipo de trigo antiguo, que existe en Bulgaria) germina antes que el otro tipo de trigo. A veces incluso después de 24 horas.

#### ¿Cómo SE PREPARA EL TRIGO PARA QUE DÉ GERMENES?

Lo mejor es que el recipiente donde va a dar gérmenes el trigo sea de arcilla, o de madera porque es más natural. Si no tenéis, que sea de porcelana. En él se pone 100 gramos de trigo. Si no tenéis con que medirlo – se ponen 10-12 cucharadas soperas rasas. El recipiente hay que taparlo. Se echa agua con temperatura alrededor de 2 grados.

He aquí cómo parece el trigo con germen pequeño que vais a comer.

<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j1g.JPG>

<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j2g.JPG>

<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j3g.JPG>

<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j4g.JPG>

<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j5g.JPG>

<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j6g.JPG>

<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j7.JPG>

Después de tomar la primera vez el trigo, le tapáis pero no le echáis agua. El recipiente se pone en sitio fresco pero no sea frigorífico. La meta es que no se estropee y que no se haga el germen más grande.

## EL RÉGIMEN REALMENTE ES DE 30 DÍAS:

10 DÍAS PREPARACIÓN, (ALIMENTICIA Y PRIQUICA), 10 DÍAS ALIMENTACIÓN CON TRIGO, NUECES Y MANZANAS Y 10 DÍAS PASAR DE DESTETE A ALIMENTACIÓN COMÚN.

Antes de empezar la dieta solo a base de trigo tomar más frutas, paulatinamente excluir lo dulce y la carne, tomar más agua e

infusiones de tila, manzanilla, etc. Incluso podéis probar un poco de trigo remojado junto con la otra comida. No va a haceros daño. (Lo recomendamos y a aquellos que nunca han hecho este régimen.). Naturalmente debéis disminuir un poco la otra comida. Tratad de corregir y el balance alcalino-asido para no tener ardores durante el régimen.

La preparación para el régimen es muy importante. Lamentablemente algunos personas que lo hacen se parecen a gente joven que se mete

en las aguas del mar sin siquiera mojarse un poquito antes. Esto es estrés para el organismo.

### LA PREPARACIÓN:

Calcular la cantidad media de calorías que habitualmente ingerís cuando os alimentáis sin limitaciones de régimen. Los valores normales para las mujeres son alrededor de 2000-2100 Kcal , y para hombres – 2600-2700 Kcal. En el día antes del régimen debéis tomar 1200 Kcal (valor limite). Restad estas calorías de 2000 o 2700. El resto dividid de tal modo que cada día “rechazar” casi iguales cantidades de calorías. (80-150)

Hay que cambiar y el tipo de su comida. Si tomáis carne, hay que rechazarla por estos días y hasta el fin del régimen. Hasta el principio del quinto día ( o sea hasta el principio del régimen debéis de haber dejado de comer y comidas lácteas. Durante los cinco días que quedan hasta empezar el régimen verdadero podéis alimentaros con sopas, ensaladas, frutas y más frutos secos. (las grasas deben de ser hasta un cuarto de la comida.). El último día , el día antes del régimen, tomad lo posible más agradable, ligero y útil( frutas, frutos secos, patatas...)

Tratad de darse cuenta también que tipo de comida tomáis habitualmente – más agria o más alcalina. Si la comida agria es más de 60%, entonces podéis tener diferentes tipos de malestares. Por esto tratad de corregir su balance agrio-alcalino encontrando información sobre el asunto – la hay en Internet.

**¡NO MENOSPRECIAR LA PREPARACIÓN! SI SE HACE BIEN, OS VAIS A AHORRAR ALGUNAS MOLESTIAS DURANTE LA PARTE BASICA DEL RÉGIMEN.**

Podéis combinar la preparación para el régimen con algunas practicas espirituales y ejercicios físicos, meditaciones, rezos.

### PARTE BASICA:

El Régimen (su parte básica) se empieza siempre durante la luna menguante, si queréis quitar algo (peso, enfermedades), y si queréis adquirir algo – en luna creciente.

Si no tenéis en cuenta las fases de la luna y el día para empezar el régimen es como nadar contra el corriente del un río. Los nadadores buenos lo pueden hacer, pero es más difícil. Y lo contrario si está conforme con las fases de la luna.

#### PRODUCTOS PARA EL RÉGIMEN:

Para cada día:

100 gramos de trigo ( el trigo contiene todos los elementos necesarios para mantener la vida)

3 manzanas (para el corazón)

9 nueces (para el cerebro)

3 cucharadas de miel, 6-8 vasos agua hervida un poco más tarde del momento del bullicio (manantial, pero no mineral).

El agua que vais a tomar debe de ser por 30 mililitros en cada kilo de vuestro peso. Si resulta mucho (demasiado) por lo menos tomad dos litros, lentamente, en muy pequeños tragos, ni fría, ni caliente (entre 22 y 37 grados). Dejarla en la boca como si la estuviéramos masticando. Así vais a sacar más provecho, más energía de ella.

El número de las nueces y de las manzanas no es casual. No es un gran pecado digamos si habéis comido unas cuantas nueces de más, si tenéis alguna crisis. Depende de la voluntad de la persona.

Si no podéis tragar “el chicle” del trigo, os podéis ayudar con un poco de agua calentada (temperatura normal ).

Lo mejor es comer el trigo con cuchara de madera, y no con tal de metal. Hasta podéis tomar el trigo con dedos (conexión con la energía de los dedos).

Autorizadas y desautorizadas comidas y bebidas:

No se recomienda tomar zumos aunque sean frescos.

Podéis tomar infusiones de plantas (si no soportáis beber solamente agua. ). Pero que sean plantas medicinales más neutrales. Si tenéis baja la tensión sanguínea, - tomad un vaso de té verde al día o un vaso de café, pero que no sea muy fuerte, después de haber tomado el trigo. ( alrededor de 30 gramos).

He aquí una pequeña transgresión.

El limón no está entre los productos oficiales del régimen. Pero algunos le utilizan como sustituyente de la sal. Tiene sabor más fuerte y quita el deseo de tomar sal. Si queréis podéis tomar dos vasos de agua hervida (pero ya enfriada con algunas cuantas gotas de limón y miel (según su propio gusto). Según algunos ayuda a limpiar el organismo. Se toma por lo menos una hora antes de comer. Pero acordaos que no es obligatorio hacerlo. El limón (uno al día no se come, sino se exprime su zumo, para mantener el balance agrio-alcalino de vuestro organismo.

Podéis no tomar miel. No es obligatorio, pero os va a costar. La dosis diaria es de 50 gramos (cuando queréis adelgazar) y como mucho - 100 gramos, si estáis demasiado delgados o estáis en crisis durante el régimen. No la mezcléis con el trigo. Ponerla en la boca y diluirla con agua.

Es preferible que la comida se tome por separado con un periodo de separación de media hora. La manzana es la primera. Algunos mezclan nueces y trigo. Ésta combinación es más sabrosa para ellos pero puede provocar estreñimiento.

Es preferible que no se tome la manzana rallada por su roce con el rallador. Pero esto depende de vuestros dientes. No hay exactamente un requisito de cómo comer la manzana (pelada o no pelada). Si la piel está bastante limpia, mejor no pelada. La

verdad es que el cuchillo y el cortar influyen enérgicamente en la fruta. Pero depende de los dientes, del estómago... Las cascarras y los trozos de piel de manzana si podéis, enterrad en algún lugar en el bosque. Las semillas – en algún lugar donde pueden crecer. Esto tiene su significado simbólico, y espiritual.

¡No mezclar las comidas! Especialmente las manzanas y el trigo. En tal caso vuestro vientre se puede hinchar, y tener una pequeña fermentación en él. Pero no es peligroso. Además la manzana es una de las frutas más combinables con otras comidas.

Por ejemplo: a las 12 horas comer la manzana, a las 12.30 – el trigo, a las 13 –las nueces. ( si tenéis tiempo). Tratad de no mezclar comida y agua. Por lo menos no mucho. Si habitualmente tenéis estreñimiento, cuidado con las nueces.

No se fuma, no se toma alcohol.

Se bebe mucha agua, preferiblemente a la temperatura del cuerpo (alrededor de 37 grados. )

### EN CASO DE INDISPOSICIONES:

Si os duele la cabeza, tratad de resolver el problema a través de infusiones de poleo, melisa, tomillo, manzanilla... y miel.

Pero primero poner la miel en la boca y luego diluirla allí con la infusión. Es posible que le baje la tensión sanguínea. Probad de normalizarla con algún tipo de té (verde) o café más ligero (por la mañana). Es normal sentir también más frío.

No os preocupéis por el dolor de cabeza. Hay relación entre el estómago y la cabeza (incluso en caso de estreñimiento puede doler la cabeza). El dolor de cabeza está relacionado con la purificación del organismo. En los días siguientes el dolor poco a poco cede y desaparece. Y...en tales casos no tomar tranquilizantes.

No os esforcéis en tomar mucha agua si no os sienta bien. O vais a dificultar la función de los riñones, o vais a llenar el estómago con mucha agua y no vais a tener ganas de comer, y os sentiréis débiles por la falta de elementos alimenticios en vuestro organismo. Dosis recomendable para los que toman menos agua habitualmente es de 1 litro y medio ( junto con el agua del trigo).

Durante el régimen, a lo mejor en algunos momentos os parezca que no tenéis apetito. Pero esta sensación es muchas veces causa principal de fracasos. Tomad toda la dosis para este día.

## PASAR DE DESTETE A LA NUTRICION COMUN

No os preocupéis por esto. Solamente acordaos que todo debe hacerse gradualmente. El problema principal está en la cantidad.

Es mejor comer en dosis pequeñas – (4-5 veces al día.)

La sopa clásica angélica está echa solamente de patatas enteras. Pero podéis añadir un poco de limón, zanahoria, cebolla...

Se empieza suavemente el décimo día al mediodía. Hay razón espiritual. 10 es principio, unidad.

El primer peligro es si se come grandes cantidades de comida. Incluso en ensaladas, y frutas. Porque en cada uno de vosotros está presente en este momento, el fenómeno “estómago encogido”. Por está razón comer menos en más tomas.

Añadir también un poco de calorías. (80 cada día). Esto se hace más fácilmente con frutas secas. Podéis añadir pipas peladas en las ensaladas. Podéis comer también gérmenes.

El principio que debéis respetar los primeros cinco días es el de no comer nada que sea más difícil de digerir que el trigo que habéis comido.

En ningún caso no tartas, cosas fritas o alcohol.

Los lácteos pueden esperar hasta el sexto día. Aunque algunas cucharadas de yogurt no serán un problema al tomarlas un poco antes. Peor los lácteos duros a partir del sexto día.

Está bien si durante todo este periodo las frutas, las verduras y las frutas secas sean por lo menos la mitad de vuestra comida. El resto puede ser cocido o al horno.

Podéis comer arroz y guisantes el cuarto día, pero sin mucha grasa y sal. Con los encurtidos en salmuera y vinagre es un poco más complicado. Nosotros recomendamos abstenerse durante todos estos 10 días. Si no, si tenéis muchas ganas de comerlos, tomar un poquito el octavo día.

He aquí algunas instrucciones para el **primer día** de pasar de destete a la nutrición común:

- Cantidad de calorías – alrededor de 1200-1400
  
- Cantidad de comida – alrededor de una tercera parte de la cantidad normal para vosotros
- Frutas, verduras y frutas secas ( nueces, pipas, avellanas) combinados según vuestro balance agrio-alcalino
- Las grasas – una cuarta parte de toda la comida
- Utilizamos solo ingredientes verdes
- No comemos pan
- Nos abstenemos de grasas para las ensaladas ( incluso de aceite de oliva)
- Podemos utilizar una muy pequeña cantidad de sal si no podemos prescindir de ella y tomar zumo de limón
- Si no es posible comemos la cantidad de comida para un día en más de tres tomas

Durante el **segundo día** la cantidad de comida debe ser la mitad de lo habitual para vosotros. Las calorías deben ser alrededor de 1450 Kcal. Seguid alimentarse con comida cocida (o en vapor) de verduras. Picad frutas, ensaladas, verduras ( crudas, sobre todo zanahoria), frutas secas ( un cuarto de su comida). Evitar el repollo. No incluir ingredientes “clásicas” con excepción de un poco de sal y aceite de oliva (si no podéis pasar sin ellos) poner algunas cuantas gotas de limón. No comer pan. No comer y verduras crudas picantes (nabo, ajo, cebolla...).

La cantidad de comida durante el **tercer día** es de dos tercios de lo habitual para vosotros. Las calorías para las mujeres – 1550-1600 Kcal, y para los hombres – 2150-2200 Kcal.

Seguir comiendo las verduras, las frutas, los frutos secos. Podéis incluir en la comida arroz, guisantes. Ya podéis tomar un poco de aceite de oliva, sal. Cocer, pero no al horno y no freír las comidas. No comáis pan, carne, pasteles, madalenas, etc., lácteos, setas, alubias.

Abstenerse de mucha cantidad de repollo (común y sobre todo crudo). Beber bastante agua (alrededor de 2 litros, alrededor de la temperatura corporal. Podéis tomar hasta 50 gramos de miel. Él que se “ha aficionado” al trigo – que lo tome, pero menos, comparado con los días del régimen.(alrededor de 50 gramos)

La cantidad de comida durante el **cuarto día** de esta etapa es de tres cuartos de lo habitual para vosotros. (Es un criterio relativo). Las calorías para las mujeres – 1600-1650 Kcal, y para los hombres – 2200-2250 Kcal. Seguíis comiendo verduras, frutas, frutos secos. Podéis aumentar la cantidad de aceite de oliva y sal. Seguir cocinando las comidas. Si ya echáis mucho de menos la leche, podéis tomar algunas cucharadas. No es problema y si se toma un poco de pan. (Hasta una pequeña rebanada).

Durante el **quinto día** podéis comer la cantidad de comida habitual para vosotros. (Criterio relativo). Calorías para las mujeres – 1650-1700Kcal, y para los hombres – 2200-2250 Kcal. Seguir comiendo verduras, frutas, frutos secos. ( Ya pueden ser más duras). Es el último día en él que se come solamente comida cocida. Las ensaladas pueden tener ya una cantidad de sal y aceite de oliva normal. ( no os paséis con la sal) Seguir bebiendo bastante agua.

Durante el **sexto día** de la etapa podéis comer un poco de comida al horno. Pero no debe ser más de un tercio de toda vuestra comida. Las calorías para las mujeres son alrededor de 1750 Kcal, y para los hombres – alrededor de 2300 Kcal. Seguimos con las ensaladas, las frutas, los frutos secos. Podéis preparar arroz con guisantes, maíz...

Si tenéis ganas de tomar un poco de rabo, podéis hacerlo tranquilamente (pero que no sea muy picante). Podéis utilizar un poco de ajo y pimienta negra.

Ya podéis tomar un poco de queso, y aceitunas (hasta 100 gramos) Pero que no estén muy saladas): El yogur – la cantidad habitual para vosotros.

Las calorías para las mujeres deben ser 1800 Kcal, y para los hombres – alrededor de 2400Kcal. Seguir bebiendo bastante agua. (1.5-2 litros).

Durante el séptimo día de la etapa ya se puede tomar la mitad de vuestra comida preparada al horno. Ya podéis comer un poco de repollo y alubias. Sería bueno

seguir con bastantes frutas, verduras y frutos secos. No comer dulces, setas y carne (los que no son vegetarianos).

Queso, aceitunas – hasta 150 gramos (no muy saladas). Yogur – cantidad normal para vosotros.

Las calorías para las mujeres deben ser 1800 Kcal y para los hombres – alrededor de 2400 Kcal.

Seguimos bebiendo bastante agua /1,5-2 litros/

Durante **el octavo día** de pasar de destete a la nutrición común la correlación comida cocida – comida al horno puede ser ya un tercio hacia dos tercios. Seguís alimentándoos como en el séptimo día. Podéis comer la cantidad normal de alubias y repollo.

No olvidar que la cantidad de las frutas, verduras y los frutos secos debe ser por lo menos la mitad de todo. Las calorías para las mujeres deben ser 1900 Kcal, y para los hombres – 2500 Kcal.

Seguimos bebiendo bastante cantidad de agua.

Durante **el noveno día** la relación comida cocida – comida al horno ( para la mitad de vuestra comida) puede ser un cuarto/ tres cuartos. Seguimos alimentándonos como en el octavo día. La cantidad de pastas alimenticias puede ser hasta 200 gramos.

No comáis setas, carne y pasteles. Las calorías para las mujeres son 1950 Kcal y para los hombres – 2 600 Kcal.

Seguís bebiendo bastante cantidad de agua.

Durante **el décimo día** de esta etapa casi os habéis acercado a la alimentación normal. La mitad de la comida la podéis cocer (hervir) o preparar al horno. La otra mitad son verduras, frutas, frutos secos.

Queda un poco de restricción para las pastas alimenticias ( hasta 300 gramos).  
Seguís sin comer carne, setas y pastelería.

Las calorías para las mujeres son 2000 Kcal, y para los hombres – 2 700Kcal.

Seguís bebiendo bastante cantidad de agua.

A partir del **undécimo día** hasta el decimoquinto día de pasar de destete a la nutrición común paulatinamente se introduce en la comida la carne (empezando por la más ligera), las setas y la pastelería. (Mucho cuidado con lo último) Si se restringen un poco más, mejor.

### BALANCE ALCALINO-ÁCIDO

Para tener un balance alcalino-ácido bueno hay que consumir comidas 60% alcalinas y 40 % ácidas.

En la mayoría de los casos consumimos muchas más comidas ácidas como: pan, arroz, carne, café, alcohol, soja, etc.

Por esta razón por lo menos 10 días antes de empezar el régimen trigal hay que comer más de casi todo tipo de frutas y verduras, alubias y judías verdes). Se recomienda melocotones secas, plátanos bien maduros y zanahorias (son muy alcalinas). Tales son: las ciruelas, los dátiles, los higos...

He aquí algunos síntomas en caso de acidez en el cuerpo:

- Por las mañanas cuando uno se despierta, debilidad.
- Migrañas
- Dificultades en concentrarse y de memoria.
- Irritabilidad
- La piel demasiado grasienta.
- Sudar mucho en caso de esfuerzos débiles.
- Mal aliento y lengua blanquecina por la mañana temprano.
- Difícil digestión.
- Despertarse varias veces por la noche.
- Dolores en el cuerpo, los músculos, calambres.

Por esto debéis regular el balance alcalino-ácido antes del régimen.

Si tenéis tensión sanguínea baja puede que baje un poco más. A veces podéis sentir frío, debilidad, hasta temblar un poco.

Entonces podéis tomar té verde por lo menos una vez. ( que el té no sea negro.). El periodo crítico es de 2-5 días. Entonces el organismo se regula.

Si os baja mucho la tensión sanguínea, tomad más té. Pero si llegáis a límites de riesgo, interrumpir el régimen.

## CALORICIDAD

La dosis recomendada de miel es alrededor de 50 gramos al día.

100 gr son 333 Kcal. Esto significa que la dosis de día es alrededor de 165.

Las manzanas son como máximo 100 Kcal. ( Como mínimo 50).

Las nueces alrededor de 700 Kcal ( si son 100 gr)

El trigo es alrededor de 350.

Este régimen no se recomienda para mujeres que dan pecho porque ellas necesitan más calorías y porque se echan toxinas del organismo.