



CONVERSACIONES INTERDIMENSIONALES

NÚM. 288/2014

Periodo VI Edición 00

Núm. 656 Barcelona-Lima, sala Armonia de Tseyor (Sistema Paltalk)

23 de marzo 2014

tseyor.org

Con la asistencia de ocho hermanos y hermanas, en casa de Reválida La Pm en Lima-Perú, ha tenido lugar en conexión con la sala Armonía de Tseyor una conversación interdimensional, en la que también se han dado nombres simbólicos. La hermana Adelante Todo La Pm nos ha ofrecido una ponencia sobre alimentación.



656. CONVIVENCIA EN LIMA, EN CASA DE REVÁLIDA LA PM

.

Shilcars

Queridos hermanos, amado Perú, buenas tardes a todos, soy Shilcars del planeta Agguniom.

Todo este proceso se está desarrollando, a nuestro entender, muy adecuadamente. Con prudencia, con respeto y de forma muy digna, lo que nos lleva a considerar que el aumento de vibración es un hecho y la propia consciencia de cada uno está trabajando muy intensamente.

Hablo de consciencia, lo cual significa también réplica. Sin embargo nuestras réplicas conocen muy a fondo la situación psicológica y mental de todos y cada uno de nosotros, y están expectantes, observan y piden, nos piden a todos, una mayor participación, entusiasmo y que nos animemos a colaborar con todo lo que hace referencia a este proyecto, a este programa que con tanto amor y dedicación se ha estado y se sigue trabajando.

Años atrás indiqué que llegaría un momento en que tendríamos que reforzar toda la cuestión inherente a la salud del cuerpo físico y que la alimentación jugaba un papel preponderante, que en su momento iríamos hablando y pormenorizando al respecto.

Esta es la oportunidad de hacerlo y para que otros hermanos de la Confederación puedan intervenir, estar presentes aquí y ahora en Tseyor patrocinando con su presencia el esquema adecuado. Y verter las ideas pertinentes para que todo este conglomerado inherente a la salud pueda desarrollarse fluidamente.

Cierto es que tenemos mucho trabajo pendiente. Aquí hago un llamamiento a la Universidad Tseyor de Granada para que tutele en lo posible los pormenores y, a su vez, el aliento necesario para que todas estas ideas puedan llevarse a la práctica.

Así que invito, también, a las partes interesadas a que colaboren con nuestra Universidad. Un ejemplo puede ser la entrega de documentación y debates en todo el mundo respecto a la alimentación en este caso.

Habremos cumplido una faceta más muy interesante. Por una parte, estaremos sanando nuestro cuerpo mental y, por otra, protegeremos nuestro cuerpo físico. Y muy especialmente en estos tiempos y en un próximo futuro, cuando las circunstancias sean las que marquen la tónica de vida.

Y no solo me refiero a la alimentación, sino a la protección de, por ejemplo, la piel, el pelo, las uñas y algún órgano interno que necesitará del debido apoyo energético. Todo ello, comprenderéis, necesita de la correspondiente atención y cariño en llevarlo a cabo.

Todas las ideas podrán ser remitidas al departamento correspondiente de la Universidad^{[1](#)} y favorecer el que un día no muy lejano pueda salir a luz pública un tratado al respecto.

También hago un llamamiento al Fondo del Muular. Nuestra amada hermana Noiwanak estará de acuerdo en dicho toque de atención a vuestras personas con respecto a ello. Y es que dicho Fondo, cuando empiece a funcionar y disponga de la debida logística, tendrá que estudiar también un proceso que facilite, a nivel mundial, la consecución de los microcréditos a través del muular.

Solo así, con dichos ingredientes, será posible procurar la debida información, la precaución y la prevención de vuestros cuerpos y mentes.

Así que os animo a seguir por ese camino, es el correcto, es el idóneo. Añadidle la colaboración necesaria, uniros en dicho proyecto común, hay muchas facetas aún que deben ponerse en marcha, pero por algo hemos de empezar y esta es una idea en la que todos estaremos de acuerdo, seguro.

Amigos, hermanos, tengo entendido que hay nombres simbólicos para dar, así que podéis nombrar a los interesados y adelante.

PETICIÓN DE NOMBRES SIMBÓLICOS

PAVEL B. P. NO SUFRAS LA PM

JOEL AQUÍ VA LA PM

JUANITA TE NECESITAN LA PM

TITILAR 2004 EN AGRADECIMIENTO LA PM

RAÚL D. R. EN SU BUSCA LA PM

MARI CARMEN F. LA MAGIA LA PM

Felicidades hermanos y hermanas por formar parte de este núcleo amoroso, bienvenidos y disfrutad.

Si tenéis alguna pregunta por hacer, adelante, y si no me despediré. No sin antes agradecer el entusiasmo, la colaboración, el esfuerzo llevado a cabo por este lindo equipo, compuesto de las casas correspondientes aquí en Perú, y os animo a continuar. Estaremos en contacto, por supuesto, y por supuesto también Shilcars a vuestra disposición totalmente.

Amor, Shilcars.

Sala y Puente

Queremos ante todo felicitar a los que han recibido nombres simbólicos. Felicidades.

Noventa Pm

Muchísimas gracias, amado hermano Shilcars, por este mensaje que nos has dado. Gracias infinitas, amado hermano Puente y hermana Sala, y a todos los hermanos de Tseyor.

Castaño

Le quería preguntar a nuestro querido hermano Shilcars con respecto a lo que nos ha anunciado en relación con la alimentación y la salud. Seguramente si será posible contar con el apoyo de algún hermano o hermana de la Confederación que se incorpore para asesorar al Departamento de Salud y Alimentación de la UTG, sobre temas de salud y alimentación.

Shilcars

Poneros en marcha, actualizad el equipo, sus componentes. Recordad que existen equipos de salud que están trabajando y habrán de coordinarse adecuadamente con los demás hermanos y hermanas que están desarrollando técnicas al respecto.

Una vez funcione dicho equipo, bajo el patrocinio correspondiente de la Universidad, se informará de un responsable de la Confederación que coordinará, a un nivel interdimensional, dicho proceso y corregirá, si es necesario, desviaciones que puedan producirse.

Aunque creo que vuestra capacidad, conocimiento y consciencia del momento en que está atravesando vuestro planeta, ayudará muchísimo a mantener una mente despierta, objetiva y muy especialmente libre de prejuicios.

Sí Voy La Pm

Amado hermano Shilcars, gracias por tu compañía, por tu presencia, porque estás con cada uno de nosotros siempre.

Quisiera preguntarte si nos podrías orientar sobre temas de salud mental. Tenemos familiares cercanos que tienen temas de salud mental en bipolaridad, y en el trastorno del ánimo. Personas que se sienten que no son ni encajan en este mundo. Sufren, y a veces no sabemos cómo apoyarlos, cómo orientarlos, cómo hacerles avanzar, despertar para salir de su propia enfermedad o situación. Te pido, por favor, si nos puedes orientar algo sobre cómo podemos apoyar a gentes cercanas y a gentes que vayamos conociendo en temas de salud mental y

estas enfermedades que son psicoemocionales, que tienen que ver mucho con el amor y la emoción. Agradezco tu orientación, hermano Shilcars.

Shilcars

Id avanzando y plasmando realmente todo este esquema o proyecto de trabajo y poco a poco la luz irá apareciendo en vuestras mentes y podréis dar adecuadas soluciones a todos estos casos. Aunque sí quiero avanzar que los mismos no van a disminuir en los próximos años, sino al contrario, se van a incrementar y mucho.

Luz Naranja La Pm

Tengo una pregunta hacia ti, el problema de los niños que vienen con alergia, incluso por generaciones: padres, abuelos. Inclusive con alimentación, los niños son el doble de alérgicos que los padres o los abuelos. ¿Cómo podríamos ayudar a esos niños para superar ese tipo de alergia, ahora que hay tanta contaminación? ¿Qué nos recomiendas a nosotros para poder ayudar a esos niños, para que no tuvieran tantos conflictos emocionales como de salud por el problema de las alergias?

Shilcars

Sugiero empecéis a tejer esa gran red benéfica y las soluciones irán apareciendo. Recordad que en mi alocución inicial he hablado de protectores. Así que usad de vuestra imaginación, uniros todos los tseyorianos que conozcáis ese aspecto, uniros con especialistas que también están aquí presentes en Tseyor y llevad a cabo trabajos en consecución del proyecto.

Reuníos, haced un llamamiento, me consta que ya se está trabajando en dicho aspecto, el de la salud. Unid fuerzas, no os disperséis, no hay fronteras en el mundo para el amor que va a ser, en el futuro y en un presente eterno, el mejor ingrediente para la salud.

Castaño

Nos has hablado en tu intervención inicial sobre los microcréditos con muulares, que se podrían otorgar para este tipo de proyectos de salud y alimentación. ¿Nos podría ampliar más este aspecto?

Shilcars

¿Qué puedo indicar que no sepáis desarrollarlo adecuadamente? Bastará con que no exista ningún tipo de interés, solamente la ilusión por dar y entregar sin esperar nada a cambio.

Aunque es bien sabido que para llevar a cabo cualquier proyecto y desarrollarlo eficazmente, algunos y algunas de vosotros vais a necesitar una primera “financiación”, entre comillas. Únicamente habréis de responder de corazón y confiar en las iniciativas que se propongan.

Claro que para elaborar cualquier producto va a necesitarse un pequeño esfuerzo del muular, pero para eso estamos preparados, ahí juega un papel importante el Fondo del Muular y su organización debida.

Apunto solamente esta idea, sé que sabréis valorarla en su justo punto y que obtendréis sabrosas conclusiones del diálogo y el debate del mismo. Adelante, pues, y acariciad esa idea del microcrédito.

Aunque ya sabéis, primero es lo primero, la organización, la confianza, la unidad y la coparticipación, sabiendo de antemano que aquí no hay grupos que trabajen de forma independiente, sino un grupo de hermanos sin fronteras que trabajan en el amor en todo el mundo. Y todos ellos tienen la misma oportunidad y participación para llevar a cabo dicho proyecto, únicamente teniendo en cuenta la organización debida.

Electrón Pm

Hablando de salud, te quería preguntar que como muchas noches me quedo dormida con el ordenador encendido, toda la noche o parte de la noche, te quería preguntar hasta qué punto eso afecta a la salud.

Shilcars

El silencio es una inmejorable melodía para navegar por esos espacios y mundos paralelos. Lógicamente la emisión de ondas no favorece mucho dicho deambular, aunque supongo tendrás en cuenta los ejercicios o talleres de interiorización, y muy especialmente el protector por antonomasia que es el testo.

Galaxia La Pm

Quería hacerte una consulta, tengo una amiguita que tiene un tumor en el páncreas y le di una piedrita energetizada, tenía muchos dolores y a las dos o tres horas que se la agregó al cuerpo, a la altura del páncreas, se le quitó el dolor y estuvo sin dolor treinta días. A los treinta días esa piedrita se partió en dos. ¿Qué significado tiene eso? Del susto se quitó la piedrita, mas le vino el dolor otra vez.

Shilcars

Basta con que la piedra la enterréis en un jardín y os procuréis una nueva, energetizada también por la energía dimanada de Tseyor. Y no olvidéis también que conviene aplicarnos debidamente en la sanación, por medio de nuestro Púlsar Sanador de Tseyor.

Empieza de Nuevo La Pm

Hermano Shilcars, quería preguntarte. Últimamente, de la última semana para acá, en mi vida han ocurrido cosas que realmente creo que el cosmos me lo tiene preparado y han sido fuertes... Y quería saber si mi réplica tiene algo que decirme.

Shilcars

Tu réplica no indica nada al respecto, pero Shilcars únicamente puede decirte que estás entre amigos, entre hermanos, estás protegida por nuestro egrégor, créelo firmemente. Todo este trabajo es para la transmutación debida.

Siempre Hay

Hermano Shilcars, infinitas gracias por todo y quiero hacerte una pregunta desde mi corazón, ha cambiado mi vida radicalmente y estoy muy enfocada en la salud, en la salud física, en la salud emocional, en la salud espiritual. Sin embargo solicito, y esa es mi pregunta, una guía en dónde enfocarme más, he cubierto tantas áreas que me siento dispersa y quiero una recomendación, amado hermano. Gracias infinitas amado hermano por todo el apoyo de los médicos del cosmos y de ti, hermanito.

Shilcars

Indudablemente no es casualidad sino pura causalidad; estaba prevista a su vez esta pregunta y la respuesta siguiente, que con mucho amor os transmito. Y gracias Perú por la oportunidad que ofrece al colectivo para dicha respuesta.

Estáis avanzando rápidamente muchos, otros pocos aún enlenteciendo cada vez más su caminar, pero ahí sí, no podemos hacer nada más que observar cómo el medio, vuestra jungla urbana, está actuando. Por eso no vamos a recomendar nada y sí sugerir.

Y sugerimos que en todos aquellos que la llamada del Pequeño Christian ha penetrado profundamente en su corazón y la misma les ha cambiado, les ha transformado, les ha vuelto más amorosos y confiados, les pedimos, en cierto modo como sugerencia, claro está, que procuren que otros hermanos puedan llegar también a disfrutar de dicho proceso, conociéndolo. Al menos que tengan la oportunidad de conocer Tseyor y también de disfrutar del cambio que con dicho conocimiento se produce en las mentes de buena voluntad.

Ahora es el momento, amados y amadas, ahora es el momento de actuar, vamos a entrar próximamente en el camino del movimiento, el 5 para ser más exactos, y del que los de la Triada conocéis perfectamente por medio de la información recibida.

Me refiero a que ya es el momento de ponerse en marcha, pronto como digo a entrar en el proceso del movimiento, el número 5. Así que estudiad la forma de dar a conocer el mensaje y además es importante dicho trabajo, interesante también, para la retroalimentación.

No dudéis que muchos de los problemas que podáis tener o experimentar o sentir, tal vez esa sensación de vacío, de inseguridad o de angustia, es porque no aplicáis debidamente el trabajo de divulgación.

Tenéis un conocimiento y el mismo no puede quedar en vuestro interior mental, tenéis que vaciarlo. Recordad, el agua estancada se pudre, el conocimiento del cual disponéis en todos los aspectos, en todas las facetas tiene que extrapolarse, tiene que salir al exterior.

Buscad un modo, modos y formas, para entre vosotros daros a conocer, propiciad reuniones, aunque sean en casas particulares, en lugares públicos, en el campo, en la playa, en la montaña. Pequeñas charlas, hablad del *Curso holístico de Tseyor*.

Y todo ello referido o dirigido a los Muuls, y muy especialmente a aquellos que han conocido también los Muulasterios y reconocido en ellos los Talleres de Interiorización.

Seguro que cuando os apliquéis en debida forma hacia esos puntos del panorama geográfico, hacia los que están pendientes de la llamada del Cristo Cósmico, del Pequeño Christian, muchos que aún no conocen Tseyor, en el momento en que os dispongáis a hacerlo, a llevar a cabo dichos trabajos de divulgación, con su esfuerzo, muchas de vuestras ansiedades, insatisfacciones, dudas, desaparecerán.

Y poco a poco iréis reforzando la característica principal, la nueva personalidad humana del Hombre Nuevo.

ANEXO

GRACIAS POR CONVIVENCIA LIMA-PERÚ DOM 23 MARZO

Mil gracias amados hermanos, por su asistencia tanto presencial, por Paltalk como en sus Testos a la hermosa convivencia en Lima-Perú, de ayer domingo 23 de marzo en Casa Tseyor de Reválida La PM.

Gracias amado hermano Shilcars por acceder a nuestra invitación, darnos un hermoso mensaje y responder a nuestras preguntas. También agradecemos a nuestros amados hermanos Sala y Puente por acompañarnos con tanto cariño.

Llevamos a cabo nuestra agenda e Iniciando las presentaciones sobre productos naturales que hemos venido anunciando, con la finalidad de prepararnos para dar nuestro granito de arena en la extensión humanitaria a la comunidad, la hermana ADELANTE TODO LA PM ofreció el tema: *Alimentación Sana*, incluyendo su experiencia personal. Les adjuntamos la separata que la hermana les preparó con mucho cariño y le agradecemos infinitamente su gran amor. En las convivencias que realizamos cada dos domingos, seguiremos con las presentaciones mencionadas, en la siguiente oportunidad le corresponde a la hermana REVÁLIDA LA PM.

Realizamos pruebas de productos naturales: desodorantes y jarabes para la tos, preparados por Noventa PM.

Asistimos presencialmente a esta convivencia los siguientes hermanos: ADELANTE TODO LA PM, CONDESCENDIENTE LA PM, GALAXIA PM, LUCERO LA PM, LUZ NARANJA LA PM, NOVENTA PM, REVÁLIDA LA PM, SÍ VOY LA PM, VENGO DEL PASADO LA PM

Muchas gracias amados hermanos por su asistencia, tanto presencial, por Paltalk como en sus textos y a los amados hermanos de la *Confederación de Mundos Habitados de la Galaxia*. Gracias a todos por su amor.

Con amor,

Tseyor en Perú

Tema presentado vía Paltalk por la hermana Adelante Todo La PM, en la Convivencia en Lima-Perú, del domingo 23 de marzo del 2014.

oOo

INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN SANA

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. La nutrición es consecuencia de la alimentación, ya que los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo (a esto denominamos alimentación), son transformados y utilizados por el mismo en distintos procesos biológicos (esta es la nutrición).

La alimentación se considera adecuada y saludable cuando es:

Suficiente para cubrir las necesidades y mantener el equilibrio del organismo.

Completa y variada en su composición, según la edad y circunstancias de cada persona.

Adecuada a diferentes finalidades según el caso: conservar la salud, ayudar a curar enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños, etc.

Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona.

Por eso, si queremos mantener la salud debemos conocer nuestras necesidades nutricionales así como la composición de los alimentos. De este modo podremos analizar si nuestra forma de alimentarnos es la correcta y modificar nuestra dieta si fuera necesario.

Alimentos sanos para mí y el planeta

Cereales ecológicos.

Maíz, arroz, trigo y soja no transgénicos.

Frutas y verduras ecológicas, locales y frescas.

Carne, leche y huevos ecológicos, respetuosos con el medio y el animal.

Pescado extraído con técnicas sostenibles o de piscifactorías ecológicas.

Productos preparados con alimentos naturales, ecológicos y frescos.

Dulces hechos con harinas integrales, ecológicas y azúcares no refinados.

Aceite de oliva y/o de girasol obtenido por métodos tradicionales (primera presión en frío).

Agua de alta calidad y zumos naturales ecológicos.

Guía para comer sano

Como regla general, debes escoger alimentos que sean bajos en grasas saturadas y en colesterol. También debes limitar tu ingesta de azúcar y sal. Debes comer más alimentos con fibra, como frutas, vegetales y cereales.

Haz variaciones en tu dieta habitual y procura comer de todo. Evita la monotonía.

Haz cinco comidas al día.

Picar entre horas: procura evitar productos de alto contenido calórico como golosinas o chocolates y tómate una pieza de fruta.

Hay alimentos que por su composición, debemos limitar su consumo. No es necesario que los elimines de tu dieta, tan solo controla la frecuencia con la que los tomas y la cantidad de los mismos.

Frutas y verduras: 5 al día. Su consumo disminuye el riesgo de padecer numerosas enfermedades

El agua es un nutriente esencial. Debes beber al menos 1,5 litros de líquidos al día. No esperes a tener sed para beber.

Siempre que puedas, evita las comidas preparadas y los fast food. Escoge alimentos frescos.

Comer de prisa puede causar problemas digestivos. Disfruta tu comida: tómate tu tiempo, siéntate y relájate.

Comprueba las etiquetas de la comida que compras.

La dieta equilibrada

No hay tema más controvertido en el campo de la dietética que el de fijar unas referencias que se acepten universalmente sobre cuál debe ser la dieta óptima para el ser humano. Por una parte, cada grupo étnico tiene un comportamiento nutricional tan diferente como su tipo de pelo o de piel. Por otra, los alimentos son diferentes en cada parte del globo.

Definición

En lo único que todo el mundo está de acuerdo es en que una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. Este estado de gracia nutricional es aquél en que la alimentación cubre los siguientes objetivos:

Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios. Ni más ni menos.

Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas). Que no falten, pero que tampoco sobren.

Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí.

Las proteínas deben suponer un 15% del aporte calórico total, no siendo nunca inferior la cantidad total de proteínas ingeridas a 0,75 gr/día y de alto valor biológico.

Los glúcidos nos aportarán al menos un 55%-60% del aporte calórico total.

Los lípidos no sobrepasarán el 30% de las calorías totales ingeridas.

Algo en principio muy sencillo, pero que aún hoy es el campo de batalla de cuatro quintas partes de la humanidad.

Ejemplo de un desayuno saludable y energético:

1 cda. De ajonjolí

1 cda. De linaza

1cda. De chía

7 almendras

1 porción de fruta (de su preferencia)

Dejar remojar las semillas mínimo 2 horas, licuar todo con 1 vaso de agua y endulzar con stevia.

Recomendaciones generales de alimentos saludables:

Alimentos plásticos

Leche y derivados de 600-850 ml, además de una ración de queso (150-200 g) al menos una vez al día.

Carne, pescado o soja: 150-200 g por ración (1 vez al día).

Huevos: 1 al día (hasta completar 5 semanales). Cuando sustituyan a una ración de carne o pescado se deberán tomar dos.

Alimentos energéticos

Las raciones deben ser superiores a las de los adultos, pero se deben vigilar las cantidades de los platos de patata, arroz, pasta, pan, el tamaño de los bocadillos etc. Se debe procurar que las comidas sean nutritivas, variadas, pero no excesivamente voluminosas.

Alimentos reguladores

Es muy importante tomar frutas y verduras frescas y crudas todos los días.

Una ensalada diaria y 3-4 piezas de fruta es una buena recomendación. Además, el adolescente se debe acostumbrar a tomar este tipo de alimentos en todas las comidas, incluso después del bocadillo de la merienda o a media mañana.

Bebidas

Se debe tomar suficiente cantidad de agua, de dos a tres litros diarios. Se debe limitar el consumo de bebidas azucaradas. A partir de los 16-18 años se puede permitir tomar, muy de tarde en tarde, alguna bebida tipo cerveza, sidra o vino durante las comidas. Por supuesto, no es necesario ni aporta beneficio alguno.

Suplementos

A veces la publicidad hace creer a muchos adolescentes en la necesidad de algún tipo de suplemento vitamínico. También están muy de moda las bebidas energizantes con el fin de mejorar su situación general, su silueta, etc. Antes o después se comprueba que esto no es cierto.

La mejor alimentación es la variada y completa. La ingesta diaria de frutas y verduras en las raciones recomendadas aporta las suficientes cantidades de vitaminas y minerales.

Sólo en casos de importante actividad deportiva o el desarrollo de otro tipo de actividades, se justifica la modificación de la dieta habitual o los suplementos.





¹ Se trata sin duda del Departamento de Salud y Nutrición de la Universidad Tseyor de Granada.