



ALIMENTO ESTRESOR

Generador de picos de insulina que terminan por dañarnos, siendo la causa de un mal funcionamiento del organismo debido a la intolerancia que producen en el mismo.

Deberá llevar un registro de cada alimento que consume, incluyendo líquidos para descubrir cuales son los que **en este momento** de su vida le están haciendo daño **específicamente a usted**.

1. Tomarse el pulso durante un minuto y obtener cuantos latidos hay o bien con un oxímetro tomar la frecuencia cardiaca
2. Colocar el alimento o los alimentos solamente en la boca
3. Volver a tomar el conteo de pulsos durante un minuto o utilizar el oxímetro y mirar el cambio en la frecuencia cardiaca (generalmente el numero más pequeño que se visualiza)

Si la diferencia es mayor o menor a 3 pulsos ese alimento debemos tomarlo con menos frecuencia procurar evitarlo.

Si la diferencia es mayor o menor a 5 pulsos ese alimento deberá retirarse por completo.

Si se colocó un grupo de alimento en la boca y salió con diferencia habrá que revisar uno a uno los alimentos de ese grupo para identificar cual o cuales están fuera de rango.

Ejemplo de la tabla a realizar

con arroz:

Frecuencia / pulsos inicial	Alimento	Frecuencia o puldo final	Diferencia
69	Arroz	77	8