

MÓDULO 3

3^a parte

Nutrición *Holística*



LA ENERGÍA EN EL CUERPO

La Energía Vital del organismo se reparte en los tres grandes sistemas que mantienen la vida: Nutrición, Eliminación y Relación. También se necesita energía para el Crecimiento y la Reproducción, siendo estas dos últimas funciones importantes en ciertos momentos de la vida, como son la etapa de crecimiento y formación del cuerpo y la etapa reproductiva, respectivamente. Junto a la eliminación se necesita energía en la regeneración de las zonas alteradas o enfermas.

EL SISTEMA DE NUTRICION

El sistema de Nutrición, necesita energía para la digestión y asimilación de los alimentos ingeridos. Tenemos que tener en cuenta que en dicho proceso no interviene solamente el aparato digestivo: el estómago y el intestino, el hígado y el páncreas, ya que el último proceso de asimilación se lleva a cabo en el interior de cada una de las células de nuestro cuerpo. Todas y cada una de las células del organismo intervienen en el trabajo de asimilación de las sustancias nutritivas.

Forma también parte de este sistema la Respiración, mediante la cual nos "alimentamos" del oxígeno y de la energía del aire, así como también la Circulación Sanguínea que aporta las sustancias nutritivas y el oxígeno necesario para las células.

No nos olvidemos tampoco del aporte nutritivo que recibimos del sol y del contacto con la naturaleza.

EL SISTEMA DE RELACION

El sistema de relación es el conjunto de órganos encargados de ponernos en contacto con el mundo exterior (el mundo físico y la naturaleza) y con los demás seres humanos. Está dirigido en gran parte por la voluntad consciente, aunque el inconsciente juega un papel primordial.

Cuando nos movemos, hacemos ejercicio, pensamos, percibimos el mundo con los sentidos, vivimos nuestros sentimientos y emociones, nos comunicamos, hablamos, realizamos un trabajo intelectual, manual o físico, nuestro organismo lleva gran parte de su Energía Vital hacia la función de relación y sus órganos: Músculos y huesos, Cerebro, Sistema nervioso, los órganos de los Sentidos y del Lenguaje.

EL SISTEMA DE ELIMINACIÓN

El tercer gran sistema que necesita un aporte de Energía Vital es el sistema de Eliminación; formado por los órganos de eliminación: Riñones, Pulmones, Aparato Digestivo y Piel. La función de eliminación es una actividad fundamental para el mantenimiento de una buena salud. El cuerpo humano no está sano si sus células mantienen una gran cantidad de sustancias de desecho y tóxicas.

Tanto para el sistema de Nutrición como para el de Eliminación es necesario el buen funcionamiento del Sistema Circulatorio (arterias, venas...).

A la par del trabajo de eliminación se efectúa el de regeneración (reparación) de las zonas afectadas por la intoxicación y la falta de energía, consecuencia de una forma de vida desequilibrada y con poco contacto sano con los cuatro elementos de la naturaleza y los demás seres humanos.

Durante el día gastamos nuestras energías y por la noche las recuperamos. Mientras descansamos por la noche nuestro cuerpo elimina las sustancias tóxicas acumuladas y las originadas por el metabolismo normal del organismo (urea, ácido úrico, colesterol...), igualmente renueva sus tejidos y realiza una "puesta a punto" de sus órganos.

Especialmente por la mañana, tras el descanso de la noche, hay un aumento de la eliminación. Tenemos la boca seca, la lengua blanca, la primera orina expulsada es mas oscura y olorosa, tose la persona fumadora y elimina mas flemas al levantarse.

El "ayuno" que realizamos al mantenernos varias horas sin comer facilita estos procesos de eliminación, "limpieza", regeneración. Cuando no ingerimos alimentos, el cuerpo vive de sus propias reservas, no gasta energía en la digestión y asimilación de las sustancias nutritivas ingeridas, y toda esa energía "ahorrada" se utiliza en la eliminación de tóxicos y en la "reparación de las zonas alteradas y enfermas.

REPARTO NORMAL DE LA ENERGIA

Cuando la energía se reparte de forma equilibrada entre estos tres grandes sistemas, hablamos de salud.

CUANDO LA ENERGIA SE CENTRA EN EL SISTEMA DE NUTRICION

Nutrición y relación

Cuando comemos, mucha parte de la energía y sangre de nuestro cuerpo se acumula en los órganos digestivos.

Una parte del cuerpo (músculos, huesos, sistema del lenguaje, sentidos) y el cerebro, ceden su fuerza para que ella se concentre en el Aparato Digestivo.

Como hemos dicho antes, el sistema circulatorio toma parte también del sistema nutritivo. Tras la comida aumenta el trabajo de este sistema que se refleja en un aumento de las pulsaciones durante la digestión.

Nutrición y eliminación

De la misma manera cuando comemos mucho, la energía se retira también del sistema de eliminación, de los órganos encargados de la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas: los riñones que eliminan por la orina; el aparato digestivo que elimina por el intestino y por la bilis; el pulmón que hace lo suyo por el aire exhalado; y la piel que desintoxica por la transpiración y el sudor.

Con cierta frecuencia algunas de las llamadas enfermedades agudas, que no son mas que un proceso de eliminación o "limpieza", o sus síntomas desaparecen cuando comemos, para volver con más fuerza una vez realizada la digestión. Muchos síntomas de eliminación pueden desaparecer de esta forma temporalmente tras una comida abundante y de difícil digestión.

Nos equivocamos si pensamos que la persona enferma debe comer mucho. Los niños y los animales cuando están enfermos, por su propio instinto, dejan de comer.

CUANDO LA ENERGIA SE CENTRA EN EL SISTEMA DE RELACION

Cuando la persona trabaja en exceso y tiene una ocupación no grata, sufre muchas preocupaciones y tensiones nerviosas, vive en la ciudad rodeado de muchos ruidos y luces artificiales, pasa muchas horas muertas delante del televisor, mantiene de forma continua pensamientos negativos, le invade la desgana y la depresión, le preocupa el incierto futuro, lucha continuamente compitiendo con los demás....la Energía Vital asume ese gasto extra, pero una vez alcanzado cierto nivel deberá "robar"energía de los sistemas de eliminación y Nutrición. En consecuencia se ven frenadas las funciones de estos dos sistemas.

La disminución brusca o crónica de la energía en el sistema de eliminación, da lugar a que los órganos de eliminación (riñones, pulmones, aparato digestivo, piel) no puedan cumplir bien su trabajo. Las sustancias de desecho y las tóxicas no se eliminan en condiciones, se acumulan en el cuerpo dando lugar a su "intoxicación". La intoxicación orgánica de nuestras células, tejidos y órganos, es causa directa de enfermedad, se manifieste de forma crónica o aguda.

CUANDO LA ENERGIA SE CENTRA EN EL SISTEMA DE ELIMINACIÓN

Esto ocurre en las crisis de desintoxicación o durante la enfermedad crónica.

Llamamos Crisis de Desintoxicación a las enfermedades agudas que tienen como misión primordial la de descargar al cuerpo de sustancias de desecho y tóxicas. El catarro o la gripe se encuadran dentro de dichas crisis desintoxicativas. Las flemas, la mucosidad de la nariz, la orina oscura, el sudor, la fiebre...indican este esfuerzo del cuerpo por "limpiarse".

Durante la crisis de desintoxicación la Energía Vital del organismo se concentra en el sistema de Eliminación para que las sustancias de desecho y tóxicas puedan ser expulsadas.

En consecuencia, y durante las crisis a las que llamamos enfermedad, hay una falta de energía en los sistemas de Nutrición y de Relación. Como resultado de ellos, y con mucha frecuencia, en las crisis de desintoxicación o enfermedad aguda se quitan las ganas de comer y las ganas de moverse o de pensar. Especialmente esto ocurre cuando la crisis de desintoxicación se acompaña de fiebre. Es los niños pequeños la fiebre se acompaña de falta de apetito y de falta de ganas de moverse y jugar.

TAMBIEN PUEDE OCURRIR QUE HAYA UNA FALTA DE ENERGIA EN LOS TRES GRANDES SISTEMAS DEL ORGANISMO VIVO

Falta de energía en el sistema de Eliminación

La falta de energía en el sistema de Eliminación, trae como consecuencia que el organismo no tenga energía suficiente para eliminar las sustancias de desecho y tóxicas. Dichas sustancias se van acumulando en el organismo sin que este sea sensible a la intoxicación y por lo tanto no reaccione contra ella. La persona que tiene poca energía en los órganos de eliminación, va dejando de tener Crisis de Desintoxicación (catarros, vómitos, diarrea, orina oscura, flemas...) y aparecen al contrario las enfermedades crónicas y luego las degenerativas. En estas enfermedades disminuye "escandalosamente" la capacidad de autocuración y autorregulación del organismo vivo. La persona va enfermando gravemente sin que el "cuerpo" o la mente se den cuenta de ello y tampoco reacciona para curarlo.

LA INTELIGENCIA INTERNA Y EL INSTINTO DEL CUERPO

La inteligencia interna y el instinto del cuerpo dirigen el reparto de energía en el organismo. Hacen aumentar una función, en el caso de la persona enferma la desintoxicación y la curación, a cambio de la disminución de las demás actividades normales (digestión, relación, crecimiento y reproducción). Hay una interiorización de la Energía y junto con ella se interioriza también la sangre hacia los órganos de eliminación y las zonas mas dañadas y enfermas. El frío que acompaña con frecuencia a la enfermedad, indica la interiorización de la energía y la sangre desde las zonas más periféricas hacia los órganos centrales y más vitales.

En conclusión, la inteligencia interna y el instinto del cuerpo son los que en último lugar envían y equilibran la energía entre los diferentes sistemas del cuerpo dependiendo del momento, las circunstancias y la edad de la persona.

LA SAL

No existe ningún nivel seguro para usar sal. Es tóxica y causante de muchos problemas de salud (artritis, fatiga, sinusitis, estreñimiento...). Es un mineral inorgánico compuesto por sodio y cloro. No puede ser metabolizado por el cuerpo.

Entra en el cuerpo como cloruro sódico, circula en la corriente sanguínea como cloruro sódico, y es expulsado por el cuerpo como cloruro sódico. En ningún momento es descompuesta en sodio y cloro y usado por el organismo.

Tu cuerpo sólo puede utilizar minerales orgánicos procesados previamente por la planta. Si quieres sodio y cloro orgánicos obténlos de los alimentos vivos y vegetales: frutas, verduras, frutos secos y semillas.

Cuando consumimos sal el cuerpo diluye la sal en los fluidos corporales para que la sal existente sea menos dañina. Estas reacciones del cuerpo para defenderse y eliminar la sal crean una dificultad innecesaria y un gasto enorme de energía nerviosa.

Muchas personas con exceso de peso si dejaran de consumir sal, adelgazarían varios kilos porque permitirían al cuerpo reducir significativamente el exceso de agua acumulada en la sangre para diluir la sal.

La sal oculta los sabores deliciosos y naturales de los alimentos crudos. Las papilas gustativas degeneran y la persona deja de apreciar el sabor natural y delicioso de alimentos sabrosísimos como las frutas.

La sal provoca la estimulación no solamente de las glándulas gustativas sino también de las delicadas membranas mucosas de todo el tracto gastrointestinal, incluido la boca, el estómago y los intestinos.

El uso frecuente de la sal causa el endurecimiento de las membranas dañando la función del tracto intestinal y causando irritación, inflamación, induración. En los países de mayor consumo de sal son los que padecen más cáncer de estómago.

Lo ideal es consumir alimentos que en su estado natural y crudo son deliciosos y sabrosos. Dichos alimentos son las frutas, frutos secos, aguacates y verduras. Estos alimentos si se cocinan debe ser lo menos posible y que estén semiduros y crujientes.

Cuando dejamos la sal permitimos que nuestro cuerpo elimine la que está acumulada en su interior, esto puede provocar temporalmente síntomas incómodos como dolor de cabeza, orina oscura y profusa, escozor al orinar, en los ojos, irritación de la piel, de la boca, etc.

El cuerpo utiliza el sodio para mantener el equilibrio del agua, para integrar el funcionamiento nervioso y para ayudar a la formación de los jugos digestivos. El cloro ayuda a sostener la actividad cardíaca normal, desempeña un papel importante en el equilibrio ácido -alcalino del cuerpo y ayuda a la digestión y a la eliminación.

El cuerpo puede usar sodio orgánico y cloro orgánico tal y como se encuentra en los alimentos vivos (verduras, frutas..) pero nunca el compuesto inorgánico de cloruro sódico.

La sal da sabor irritando las papilas gustativas de la lengua.

Al inflamar la lengua, la sal vuelve a las papilas gustativas más sensibles mediante la irritación química. Nota más estimulación del gusto pero no está experimentando el sabor real del alimento.

VITAMINA B12

Se ha encontrado vitamina B12 en cantidades significativas en muchos alimentos vegetales algunos de los cuales son plátanos, dátiles, verduras, cacahuetes y sobretodo brotes y semillas de girasol crudas.

La vitamina B12 es hidrosoluble y por lo tanto se obtiene mejor de los alimentos crudos.

El consumo excesivo de grasa y proteína, alimentos refinados y tabaco incrementan la necesidad de vitamina B12, aunque al mismo tiempo interfieren con la síntesis y absorción de B12.

De modo el comedor de carne convencional puede ser un candidato bastante probable a tener deficiencia de vitamina B12 y anemia perniciosa que el individuo que sigue una dieta vegetariana adecuada.

TEXTOS COMPLEMENTARIOS

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis (huesos porosos) es la base de todo el proceso conocido como "envejecimiento". Se produce como resultado de un proceso de desmineralización de los huesos. Los huesos se quedan frágiles y débiles, y para empeorar las cosas gran parte del calcio perdido de los huesos termina en las paredes de los vasos sanguíneos, la piel, los ojos, las articulaciones y los diversos órganos internos.

El calcio que encuentra la forma de llegar a los vasos sanguíneos causa el endurecimiento de las arterias, el que termina en la piel causa arrugas, en las articulaciones adopta depósitos artríticos, en los ojos adopta forma de cataratas y en los riñones y en la vesícula se convierten en "piedras".

Por lo tanto, mantener los huesos intactos, evitar la osteoporosis, es equivalente a impedir la degeneración del envejecimiento mismo.

La investigación que relaciona la osteoporosis con las dietas altas en proteínas es la base de la nutrición moderna (basadas en carne).

La adición de productos lácteos a una dieta cuyo contenido en fósforo ya es alto (productos animales) puede realmente acelerar el ritmo del deterioro óseo. La carne y los productos lácteos dan cuenta de dos tercios del fósforo total en las dietas típicas.

Eliminar sólo la carne reduciría la ingesta total de fósforo a niveles aceptables y ocasionaría un incremento espectacular en la proporción de calcio-fósforo.

El fósforo tiende a acidificar la sangre. El cloro y el azufre tienen el mismo efecto, de modo que cuando la ingesta de uno o más de estos tres minerales es excesiva, el cuerpo sale a buscar un agente amortiguador. El cuerpo tiene cuatro minerales que pueden actuar como agentes amortiguadores pero sólo dos, el potasio y el calcio están disponibles a cantidad.

Los excesos de minerales que forman ácidos están casi siempre acompañados de una subida en los niveles de potasio en la sangre, y puesto que un incremento posterior en el potasio del suero podría tener consecuencias funestas, el cuerpo tiende a recurrir a su banco de calcio (los huesos) como agente amortiguador.

Los alimentos que contienen un exceso de minerales formadores de ácido (fósforo, cloro y azufre) superior a los minerales formadores de álcalis (calcio, potasio, sodio y magnesio) se dice que tienen "una ceniza ácida".

Los alimentos que están equilibrados, que son alcalinos por naturaleza se dice que tienen "una ceniza alcalina".

La propia proteína forma una ceniza ácida por lo que una ingesta alta de proteínas hace que los huesos se deshagan del calcio.

Todos los alimentos llamados proteínicos incluyendo la leche, tienden a acidificar la sangre. Son ricos en los tres minerales formadores de ácidos.

Las frutas y las verduras tienen una ceniza alcalina, de modo que su adición a una dieta alta en proteína y formadora de ácidos tendería a reducir la necesidad del calcio de los huesos como un agente amortiguador.

Las dietas típicas tienen una fuerte ceniza ácida. El primer paso para aliviar la situación es eliminar de la dieta aquellos artículos con cenizas realmente ácidas, carne, huevos, pescado y aves de corral.

La inactividad es otra causa de erosión esquelética.

El ejercicio tiende a incrementar la retención de calcio y se ha demostrado que las dietas bajas en proteínas y en grasa favorecen la resistencia y ocasionan actividad espontánea. Las dietas altas en grasa y en proteínas reducen la resistencia y favorecen la inactividad.

La integridad de los huesos depende del suministro de una serie de minerales, incluyendo manganeso y magnesio. Un suministro adecuado de manganeso incrementa la fuerza y la densidad de los huesos en desarrollo, mientras que un suministro adecuado de magnesio tiende a impedir que el calcio de los huesos termine en los riñones y en la vesícula como piedras.

Los investigadores creen que la proteína de la leche desempeñó un papel importante en la formación de piedras. Debería señalarse que la leche no es el único artículo dietético que es bajo en manganeso y en magnesio; todos los productos animales son notablemente bajos en ambos minerales.

La ingesta alta en grasas tiende a inhibir la absorción de calcio a través de la formación de compuestos de calcio insolubles en el intestino. La absorción de calcio es ayudada por la presencia de vitamina C que tiende a mantener el calcio en un estado absorbible. Apenas es necesario señalar que los productos animales son muy altos en grasa y muy bajos en vitamina C.

Las dietas normales contienen suficiente proteína como para producir pérdidas óseas rápidas, incluso entre los adultos jóvenes.

También contienen suficiente fósforo como para causar el deterioro de los huesos, y tienen una proporción de calcio-fósforo que frustra el desarrollo de los huesos y que acelera el deterioro. Las dietas normales tienen una ceniza ácida capaz de producir deterioro de los huesos y la acumulación de calcio en los tejidos blandos.

Los productos animales son la fuente principal de proteína, de fósforo, de una proporción baja de calcio-fósforo, y de la ceniza ácida en las dietas normales.

Tienden a producir la inactividad degenerativa ósea y las deficiencias de manganeso que contribuyen a la formación ósea y de magnesio que impiden la formación de piedras. Son muy bajos en vitamina C, que ayuda a la absorción de calcio y están sobrecargados con grasa que inhibe la absorción del calcio. Para andar erguido y sin dolores según pasen los años lo único que hay que hacer es abstenerse de tomar carne, huevos, aves de corral y pescado.

Necesitamos una buena fuente de calcio en la dieta pero no necesitamos la leche. La leche es un mero sustituto de las hortalizas de hojas verde oscuro.

Estas hortalizas (perejil, berro, col rizada, espinacas...) proporcionan dos veces más calcio que la leche y contienen menos fósforo.

Tienen proporciones de calcio-fósforo tres o cuatro veces más que la leche, tienen una ceniza alcalina, son fuentes excelentes de manganeso, magnesio y vitamina C.

Para evitar el exceso de proteína sustituir la leche y el queso por unas onzas de verduras, de forma que la ingesta diario sería de 10-15 gramos al día.

Es aconsejable incluir al menos una verdura sin oxalatos.

Es mejor tomar las verduras crudas.

Zumos, frutas, verduras y brotes conservan intactos los huesos y los tejidos blandos.

EL MITO DE LA PROTEÍNA

El Dr. Aly continúa afirmando que la carne no es una buena fuente energética ya que no se quema fácilmente y necesita varios procesos enzimáticos para metabolizarse, con muchos productos de desecho, desecho de nitrógeno, ácido úrico, y urea, de los que el cuerpo se deshace con dificultad.

EL SISTEMA CIRCULATORIO

Las paredes de los capilares son destruidas por los productos de desecho de la proteína y por los excesos de esta.

Todos los productos de desecho procedentes del proceso metabólico son devueltos a los vasos sanguíneos para ser eliminados por el cuerpo.

La circulación perfecta es esencial para la salud perfecta.

En general la proteína del reino vegetal no está tan concentrada como lo está la proteína animal, y esto es un rasgo deseable más que indeseable como antes se pensaba. El cuerpo puede fabricar sus proteínas con tal de que los aminoácidos esenciales estén presentes.

Las supuestas proteínas "completas" están también muy extendidas en el reino vegetal como en el caso de la mayoría de los frutos secos, semillas y hortalizas de hoja verde. Los concentrados proteínicos como los suplementos no son necesarios en una dieta vegetariana equilibrada.

LA FLORA INTESTINAL

El lactobacillus acidophilus es necesario en los intestinos para ayudar a digerir los alimentos y producir las vitaminas B12 y K.

Las paredes intestinales cumplen una función importante al actuar como "policia de tráfico" impidiendo que los venenos pasen dentro el cuerpo. Las alergias, según el Dr.Aly, son causadas por la pérdida de la flora de los intestinos y por los venenos que entran en la sangre.

Hace hincapié en los efectos beneficiosos de comer alimentos crudos que tienen sus propias enzimas para la digestión, y que estas son destruidas al cocinar (es por ello que se necesita más alimento cuando está cocinado).

Los aditivos destruyen la flora intestinal natural.

Es recomendable ingerir a tres a cinco gramos de perejil cada día como ayuda para la flora intestinal, y a su vez produce vitamina B12.

VITAMINA B12

Cada molécula de vitamina B12 contiene una molécula de cobalto de modo que la dieta debe incluir una fuente de cobalto para que la flora intestinal pueda sintetizar la vitamina. Las algas son ricas en cobalto.

La cantidad de varec necesaria para dar sabor a un solo cuenco de ensalada contiene cobalto suficiente para sintetizar un suministro de un año de B12. Y cada vez hay más pruebas de que el incremento en la ingesta de cobalto aumenta los suministros del cuerpo de B12.

Al comer verduras diariamente del jardín uno inevitablemente toma un poco de suelo y un suelo sano contiene cantidades saludables de B12.

Las algas no sólo contienen cantidades enormes de cobalto, sino cantidades sustanciales de B12.

Las verduras y los brotes ofrecen la gama más amplia posible de vitaminas y minerales.

EL FRAUDE DE LA VITAMINA B12

Es un hecho científico que somos frugívoros y que la dieta frugívora ha sido bien establecida científicamente. La dieta higienista de frutas, frutos secos, y verduras es la dieta de la que se supone debemos vivir. Estaremos bien nutridos y más sanos si comemos sólo aquellos alimentos a los que estamos adaptados físicamente.

La naturaleza pone muy poca vitamina B12 en los alimentos destinados para los humanos. Esto nos debería decir algo. Si pone tan poca vitamina en los alimentos, debe significar que o bien no necesitamos mucho, o bien que debemos confiar que las bacterias la formen para nosotros. Sólo porque algunos científicos escogiesen a un grupo de gente convencional que consume una dieta carnívora y determinase la cantidad de vitamina B12 en sus sistemas, calculase la media, y obtuviese una cifra, uno no puede concluir que esta es la cantidad de B12 necesaria para los higienistas, vegetarianos y veganos normales sanos.

Cuando una persona está tóxica todo el organismo empieza a deteriorarse y los tratamientos por partes que ocultan los síntomas no son satisfactorios. Nada excepto el cuidado higienista total será suficiente.

Cuando se ponen enfermos empiezan la dieta higienista sin ayunar primero o permitir que el cuerpo se cure solo. Por consiguiente si desarrollan una deficiencia debido a una digestión dañada, la deficiencia se atribuye a la dieta vegetariana. Realmente la deficiencia es debida al abuso al que sometieron al cuerpo antes de llegar a ser higienistas.

Suprimir la toxemia que es una influencia que inhibe tanto la digestión como los órganos formadores de sangre es el factor más importante para la recuperación.

La vitamina B12 es necesaria en cantidades minúsculas. Esto puede obtenerse a través de la dieta higienista de fruta, frutos secos y verduras.

VITAMINA B12 EN LOS ALIMENTOS (microgramos por 100 g de porción comestible)

judías verdes	0-0.2
remolacha	0-0.1
pan, pan integral	0.2-0.4
zanahoria	0-0.1
avena	0.3
guisantes	0.0-1.0
harina de soja	0.2

Un microgramo al día satisface la necesidad normal de los adultos.

Las verduras sí contienen vitamina B12, simplemente porque exista en cantidades tan minúsculas que no pueden detectarse con los métodos actuales, no significa que esté ausente.

Las vitaminas del complejo B se llaman complejo porque en vez de una vitamina ha resultado ser un gran número de vitaminas relacionadas que generalmente aparecen en los mismos alimentos.

Un exceso de cualquier cosa sólo ha demostrado ser perjudicial para la salud.

La vitamina B12 viene combinada con la proteína. Para que la vitamina sea absorbida la proteína debe desdoblarse de modo que la vitamina pueda combinarse con las sustancias necesarias aunque también sea proteína.

Es muy conocido que las almendras, espárragos, judías, anacardos, higos, lentejas, cacahuetes, pacanas, aguacate, coles de bruselas, coliflor, guisantes frescos, ciruelas, pasas, nueces contienen B1. Puesto que todas las vitaminas B se suelen agrupar juntas, con toda probabilidad debe haber algo de vitamina B12 en estos y en otros alimentos vegetales.

Los veganos no sufren anemia perniciosa y están sanos, incluso más sanos que sus amigos que comen carne.

La vitamina está en nuestros alimentos y las bacterias del estómago y del intestino delgado superior e inferior, la producen para nosotros.

Comer frutos secos, frutas, verduras y semillas en buenas combinaciones para que se digieran y absorban de forma adecuada, todos crudos, proporcionan cantidad suficiente de todas las vitaminas B en proporciones adecuadas.

TODO LO QUE LE GUSTARÍA SABER

¿Qué es la vitamina B12?

La vitamina B12 es conocida como un factor anti anemia perniciosa. También recibe el nombre de factor intrínseco de Castle. Se aisló por primera vez en 1948 del hígado como un compuesto cristalino rojo que contiene cobalto y fósforo. Es una vitamina hidrosoluble y funciona como coenzima en el metabolismo.

Siempre hemos dicho que la mera extracción de vitaminas de alimentos naturales cambia su carácter y las vuelve inutilizables, en la medida en la que ya no están combinadas con sustancias naturales como lo estaban en el alimento natural, y por lo tanto, se digieren y se metabolizan de forma diferente.

Todos nuestros nutrientes deberían obtenerse a través de fuentes naturales ya que funcionan juntos y se relacionan los unos con los otros, y sólo al comer alimentos naturales podemos obtener nuestros nutrientes en las proporciones adecuadas.

Puesto que las verduras son alcalinas, esto puede significar que la poca vitamina B12 contenida en las verduras se destruye enseguida mientras se cocina. Esta puede ser la razón por la que los investigadores son incapaces de encontrar esta escurridiza vitamina en las verduras porque la destruyen con el calor al intentar extraerla.

La vitamina B12 actúa como una coenzima en el metabolismo. Debemos recordar que la vitamina B12 es un nutriente esencial para todas las células del cuerpo. Es necesario para el crecimiento de todas las células. La vitamina B12 con todos los derivados del ácido fólico, son también necesarios para la síntesis del ADN.

Cuando hay una falta completa de vitamina B12 las células ya no pueden dividirse porque sus núcleos no pueden madurar. Sin la vitamina B12 los glóbulos rojos de la sangre no pueden proliferar normalmente. Están malformados y mueren más rápidamente que las células normales.

Una deficiencia de vitamina B12 en los humanos causa el desarrollo de la anemia macrocítica y/o lesiones en el sistema nervioso.

La vitamina B12 se absorbe desde el íleon. Pero su absorción depende de un factor llamado el Factor Intrínseco (FI) llamado así por primera vez por Castle. Está presente en el jugo gástrico normal y se encuentra en la parte superior del estómago.

La vitamina libre (cobalamina) está unida al factor intrínseco, que se cree que es una glucoproteína. La combinación de vitamina B12 con el factor intrínseco da lugar a la formación de una sustancia compleja que resiste la digestión intestinal.

En los alimentos la vitamina B12 viene combinada con las proteínas. La primera fase de la absorción es una buena digestión. La vitamina debe separarse de los materiales a los que está unida antes de que pueda combinarse con el FI.

En el alimento los compuestos B12 están en gran parte unidos a la proteína o a los péptidos. Sólo después de la separación de la proteína, a la que está unida pueden los compuestos de B12 combinarse con el FI. La tercera fase de la absorción es para transportar a la B12 a las células de la membrana mucosa gastrointestinal.

¿Por qué algunas personas son deficientes en la vitamina B12?

La mayoría de ellas tienen que ver con un fallo en la absorción y no porque las vitaminas falten en la dieta.

La atrofia gástrica explica la mala absorción de muchas vitaminas. La atrofia ocurre tras muchos años de irritación de la mucosa del estómago mediante un estilo de vida erróneo y sobretodo por malos hábitos alimenticios. El estómago es el órgano del cuerpo del que más se abusa.

Cuando vertemos en él toneladas de chocolate, café, té, alcohol, picantes, productos químicos, mostaza, sal, aspirina, ajo, cebollas, medicamentos y otros irritantes, no podemos esperar que nuestros tractos digestivos permanezcan normales.

Cuando comemos toda clase de malas combinaciones alimenticias, de modo que en vez de una digestión tenemos una indigestión ¿cómo podemos esperar que nos quede algún nutriente? Las bacterias los usan. El estómago y los intestinos acaban irritados de forma natural e inflamados debido a todos los productos de descomposición de la putrefacción bacteriana.

En resumen, la mayoría de los casos de anemia perniciosa o a un bajo nivel de B12 causa porque a lo largo del tracto intestinal la función está dañada y no porque haya una carencia de B12 en la dieta, incluso en los veganos. El ayuno, descanso, el ejercicio y la luz del sol restablecerán la capacidad del cuerpo para absorber la B12.

Si vive de forma higienista, come alimentos naturales crudos (frutas, verduras, frutos secos y semillas) y obtiene todos los demás requisitos de la fisiología, entonces su cuerpo funcionará normalmente y absorberá toda la B12 necesaria para la salud.

CARNE Y B12

EL SISTEMA HIGIENISTA DE LA SALUD

CONCEPTOS CLAVE

1. Los alimentos vegetales crudos son el mejor combustible para el cuerpo humano.
2. Toda la materia nutritiva se forma en el reino vegetal.
3. Los humanos (y todos los animales) dependen del reino vegetal para su sustento, o de primera mano comiendo la planta, o de segunda mano comiendo a un animal que ha comido la planta.
4. Los humanos (y todos los animales) deben sintetizar sus propias proteínas a partir de los aminoácidos obtenidos de su suministro de alimentos.
5. La anatomía y fisiología del hombre están muy mal adaptadas para procesar la carne.
6. Los aminoácidos de las proteínas animales cocinadas resisten el desdoblamiento, se digieren de forma incompleta, y hacen que ocurra la putrefacción, dando como resultado subproductos que envenenan al cuerpo.
7. Los alimentos cárnicos ya están deteriorados cuando se compran, conteniendo muchas impurezas y mucha putrescencia en la sangre y tejidos de los animales.
8. Los alimentos cárnicos son los causantes directos de algunas enfermedades, y predisponen al cuerpo a las enfermedades degenerativas.
9. Los "modernos" métodos de producción y comercialización de los productos cárnicos agravan el problema.
10. Los comedores de carne pueden comer en unos pocos minutos los pesticidas que un animal ha acumulado durante toda su vida.
11. Las dietas basadas en la carne plantean problemas nutricionales complejos y graves.
12. Las carnes procesadas son incluso peor.

HECHOS DESTACADOS

1. Es mucho más difícil tener una dieta razonablemente buena con la carne que sin ella.
2. El tan alabado status de la carne como "proteína completa" está, en el mejor de los casos, basado en un error colosal (sino en un fraude).
3. La carne también es deficiente en vitaminas y minerales, carbohidratos y fibra, y es demasiado alta en grasa y proteína concentrada.
4. La carne es un artículo alimenticio demasiado estimulante, y, por esa razón, realmente no es nutritiva, ya que estimulación y nutrición existen invariablemente en una proporción inversa.
5. Los comedores de carne tienen menos fuerza, resistencia y longevidad.
6. La carne quita a los huesos calcio, transfiriéndolo a los tejidos blandos (arterias, piel, articulaciones, órganos internos y ojos)- dando lugar a fracturas catastróficas, endurecimiento de las arterias, arrugas en la piel, formación de piedras, cataratas, pérdida de la audición, senilidad y cáncer. La carne también causa un incremento en la excreción urinaria de calcio.
7. Un equilibrio negativo de calcio se produce fácilmente con la costumbre de tomar una ingesta proteínica diaria de 75 a 100 gramos (o más); 25 a 50 gramos diarios producen una fuerte retención ósea.
8. Se sabe que el potasio y el magnesio -minerales muy importantes, son deficientes en una dieta diaria que contenga carne, huevos, queso, grasa, azúcar y granos pero están presentes en abundancia en una dieta vegetal.
9. La teoría de que es necesario consumir todos los aminoácidos en cada comida se ha quedado obsoleta desde 1950.
10. Todos los frutos secos (excepto la nuez hickory), y una larga lista de verduras, contienen proteínas completas (todos los aminoácidos esenciales).
11. Los vegetarianos per se no sufren anemia perniciosa (deficiencia de vitamina B-12).

12. La deficiencia de vitamina B-12 es una patología debida a la putrefacción y al deterioro de la capacidad de absorber la vitamina B-12.

PORQUÉ NO DEBEMOS COMER CARNE por Hannah Allen

LA PRINCIPAL PREOCUPACIÓN HIGIENISTA ES POR UNA SALUD ÓPTIMA

En el estudio de la Higiene Natural, estamos interesados principalmente en un estilo de vida y en unas pautas alimenticas que den como resultado una salud óptima y longevidad.

Se ha escrito mucho sobre la "Alternativa Vegetariana," y sobre las numerosas razones para evitar el consumo de carne -todos los alimentos cárnicos: vaca, ternera, cordero, aves y pescado. dichas razones van desde la compasión y el humanitarismo, ética y moralidad, religión, estética, ecología, conservación de recursos (tierra, agua, energía, alimento), económicas -y una salud mejor.

En esta lección, nos centraremos en las razones anatómicas, fisiológicas, patológicas y nutritivas para eliminar los alimentos cárnicos de la dieta humana, y por qué no es posible tener una salud excelente siguiendo una dieta basada en la carne.

El cuerpo humano también funcionará mejor y durará más si le damos el combustible destinado al hombre y con el que sobrevivirá mejor: frutas crudas, verduras crudas, frutos secos y semillas crudos y sin sal, y legumbres y granos germinados.

Es un hecho que toda la materia nutritiva se forma en el reino vegetal.

Las plantas pueden sintetizar aminoácidos del aire, de la tierra y del agua.

Los que comen animales obtienen sólo los elementos nutritivos que los animales han obtenido de la vegetación los cuales están deteriorados con las impurezas y putrescencia presentes en su sangre y tejidos.

Cuando come alimentos del reino vegetal, obtiene los aminoácidos en combinaciones ideales con otras sustancias que son esenciales para la utilización completa de la proteína: carbohidratos, minerales, enzimas, hormonas, además de clorofila que sólo pueden suministrar las plantas.

Para muchos las mejores fuentes de proteína concentrada son los frutos y semillas crudos y sin salar. Cuando están crudos, todas las enzimas están intactas y los aminoácidos están vivos, sanos y sin alterar. Contienen todas las vitaminas, minerales, oligoelementos, carbohidratos, hormonas y la fuerza vital necesaria para que el organismo humano produzca tejido y otros constituyentes corporales de excelente calidad.

La reducción o eliminación de los alimentos cárnicos de la dieta es uno de los pasos importantes hacia la salud óptima.

La anatomía y fisiología del hombre están muy mal adaptadas para procesar la carne, y no puede hacerse sin algo de putrefacción (además de la que ya está presente en la carne cuando se consume).

El tracto digestivo humano es casi cuatro veces tan largo como el de los animales carnívoros. Los jugos gástricos de los humanos tienen propiedades antisépticas y germicidas menos activas.

El intestino de los carnívoros es corto y llano, para disolver el alimento rápidamente y expulsarlo del sistema. El tracto digestivo humano es ondulado y saculado, con el propósito expreso de retener el alimento el mayor tiempo posible en el intestino hasta que todo posible nutrimento se haya extraído.

Estas son las peores condiciones posibles para procesar alimentos cárnicos. La excesiva secreción de bilis necesaria para la digestión de los productos cárnicos puede provocar la descomposición prematura del hígado, y las grandes cantidades de ácido úrico creadas por una dieta de carne pueden tener efectos desastrosos sobre los riñones.

La carne es el más putrefacto de los alimentos.

Si el fluido corporal que baña nuestras células está sobrecargado de desechos causando una excesiva secreción de bilis, fatiga, debilitamiento y envejecimiento son los resultados inevitables.

Los humanos que se comen los hígados de los animales son bombardeados con una concentración aún mayor de productos de desecho y sustancias tóxicas. El hígado, al ser el órgano filtrante del cuerpo, está cargado de elementos que el cuerpo no puede usar, que permanecen atrapados en el hígado y se quedan allí.

Los comedores de hígado se dan un festín de concentraciones altas de mercurio y hormonas artificiales, más otros dulces que se quedan en el sistema de evacuación del animal.

Además de causar directamente ciertas enfermedades, comer carne también predispone al cuerpo a la enfermedad.

Los comedores de carne pueden tener una mala eliminación. Los alimentos que contienen poca fibra, como la carne, se mueven lentamente por el tracto digestivo, haciendo que las heces sean secas y duras al evacuarlas. Las verduras por el contrario, retienen la humedad y unen los desechos haciendo que la eliminación sea más fácil.

Una dieta baja en fibra permite que los carcinógenos se concentren y estén en contacto con la mucosa de los intestinos durante periodos prolongados de tiempo, mientras que una dieta alta en residuos (vegetariana) produce una evacuación más rápida de los desechos corporales.

La alfalfa, coles de bruselas, repollo, apio, nabos, brécol y coliflor son agentes que inducen a la formación de una enzima anti-cancer que puede ser producida por el hígado.

Las frutas cítricas también contienen agentes (flavonas) similares que producen enzimas y judías y semillas que dan un tipo de proteína vegetal (lectinas) que también han demostrado efectos resistentes al cáncer.

El sulfito de sodio se usa para dar a la carne una apariencia fresca y roja, incluso después de que se ha puesto rancia y se ha vuelto negra. Esta sustancia química transformará el negro en un rojo brillante y eliminará el fuerte olor de la putrefacción.

La carne no da fuerza. Su composición es desigual, careciendo de ciertos minerales y vitaminas, e introduciendo mucha grasa y proteína en el sistema, transtornando el equilibrio nutricional y dando lugar a la putrefacción intestinal.

La supuesta fuerza que recibimos de la carne es debida enteramente a los efectos estimulantes sobre el sistema de los diversos venenos o sustancias tóxicas introducidas en el sistema, junto con la carne.

Es por esta razón que aquellos que dejan la carne y se hacen vegetarianos experimentan una sensación de lasitud y debilidad durante los primeros días. Esta sensación de debilidad es de esperar, y de ninguna manera demuestra que esté debilitando al paciente. Si se le permite persistir en su nuevo estilo de vida durante algún tiempo, y observará que esta reacción desaparece y le seguirá una sensación de energía y bienestar general y constante.

La proteína es el más completo de todos los elementos nutritivos, y su utilización es la más complicada. Cuando se comen proteínas en cantidades superiores a las que el cuerpo puede utilizar, el organismo está expuesto a los subproductos tóxicos del metabolismo de las proteínas que ha sido incapaz de eliminar y el inevitable resultado de las enfermedades degenerativas.

Una dieta alta en proteínas (sobre todo en proteínas de la carne) incrementa la excreción urinaria de calcio. De modo que los vegetarianos son menos propensos a la osteoporosis.

Las dietas altas en proteínas sobre todo las animales : el calcio es transferido de los tejidos duros (huesos) a los tejidos blandos (arterias, piel, articulaciones, órganos intestinales y ojos). La transferencia de calcio a los tejidos blandos da lugar a fracturas, endurecimiento de las arterias, arrugas en la piel, artritis, pérdida de la capacidad auditiva, senilidad y cáncer.

Sólo una reducción en el consumo de proteína evita la amenaza de la osteoporosis.

Debemos hacer hincapié en que la dieta sola no es la única responsable del cáncer y de otras enfermedades degenerativas, pero una nutrición adecuada desempeña un papel fundamental y preventivo, y los hábitos dietéticos erróneos desempeñan un papel causativo.

Con frecuencia las proteínas animales no se reducen a sus aminoácidos constituyentes, sino que son absorbidos de una forma más compleja. La absorción por el cuerpo de dichas proteínas parcialmente digeridas envenenan al organismo, y pueden aparecer los llamados síntomas alérgicos, o gota, artritis, cáncer..

Uno de los argumentos favoritos de los comedores de carne es que las proteínas del reino vegetal son "incompletas", porque ningún alimento vegetal contiene todos los 23 aminoácidos identificables (aunque la zanahoria con 22 se acerca bastante).

Estudios de la fisiología del hombre, y los efectos del consumo de alimentos del reino vegetal, han demostrado de forma concluyente que no es necesario consumir todos los aminoácidos de golpe, ni siquiera los 8 (o 10) esenciales que el cuerpo no puede sintetizar.

El cuerpo procesa los alimentos que comemos y los aminoácidos, vitaminas y minerales, y otros nutrientes se dejan en reserva en un fondo común para usarlos posteriormente en caso de necesidad. Cuando comemos reponemos las reservas de este fondo común para que la célula recurra a ellos cuando los necesite.

No vivimos de un alimento proteínico, sino del contenido proteínico de nuestra dieta variada, que aporta todas las necesidades proteínicas del cuerpo. El "tratado de fisiología médica" de Guyton es una autoridad para esta importante información, ya que contiene 5 págs demostrando que los aminoácidos se cogen de la corriente sanguínea y de las células del cuerpo.

El cuerpo puede formar cualquiera de los aminoácidos que faltan en una comida determinada a partir de su propio fondo común de reservas, con tal de que se incluyan una variedad de alimentos en la dieta.

Todos los frutos secos, excepto la nuez hickory, contienen proteínas completas.

Las semillas de girasol y las semillas de sésamo están en la misma categoría..

No tiene que preocuparse de obtener todos los aminoácidos esenciales de una vez. Consuma frutas, verduras, frutos secos, semillas y brotes, no todos en cada comida ni tampoco cada día, sino a lo largo de la semana.

El cuerpo puede disponer rápidamente de la proteína existente en los frutos secos y semillas crudas y en las frutas y verduras sin cocinar, y por eso se dicen que son de alto valor biológico.

Durante el proceso de la digestión, el cuerpo va descomponiendo gradualmente las largas cadenas de aminoácidos (los bloques que forman las proteínas) para que el cuerpo sintetice su propia proteína (como cualquier especie debe hacer).

Los alimentos cárnicos no tienen fibra natural que de forma tan abundante se encuentra en los granos enteros, frutas y verduras. La fibra está compuesta de celulosa. Es indigerible, y por esa razón, añade volumen y humedad a las heces.

Una dieta alta en carne es baja en alimentos que contengan residuos dando lugar a heces duras y poco frecuentes. Esto a su vez ocasiona el desarrollo de las hemorroides. Con una dieta alta en carne el tiempo de tránsito del alimento a través del sistema gastrointestinal se prolonga.

La grasa presente en los productos lácteos y en todos los animales excepto el pescado es muy saturada.

Las grasas saturadas en la dieta tienden a elevar el colesterol sanguíneo y a acelerar el desarrollo del endurecimiento de las arterias mediante el proceso de la arteriosclerosis.

La sangre que permanece en la carne puede ser una fuente de compuestos potencialmente dañinos.

Se ha calculado que el 80 % de los pesticidas que consiguen entrar en la dieta humana provienen de la carne que comemos.

Eliminar o reducir los alimentos cárnicos de la dieta es un paso hacia una mejor salud.

DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES

La adopción de unos hábitos de alimentación saludables exige cambios muy importantes en nuestras formas de conducta: La superación del comer emocional, un patrón de actuación basado en un constante enajenamiento, respecto de nuestras necesidades físicas, y respecto de nuestras necesidades emocionales e intelectuales.

Algunos hábitos de alimentación saludables son aquellos:

En los que se consumen alimentos biológicamente adecuados para el ser humano que satisfacen sus necesidades nutricionales:

- Es decir, una dieta compuesta en máxima abundancia por frutas y verduras crudas y que opta por la simplicidad en cada comida y la variedad a lo largo del tiempo.
- En la que se eliminen o reduzcan los productos tóxicos con efectos adictivos (chocolate, café, tabaco, alcohol, cereales, carnes, productos cocinados, etc)

En los que se come en respuesta al hambre fisiológica, la llamada del cuerpo para ser nutrido

- Unos hábitos de alimentación saludables exigen formas de pensamiento y de emoción saludables.
- Al liberarse la energía nerviosa que antes debíamos emplear en la digestión y desintoxicación del organismo, tendremos un caudal de energía disponible para pensar y para sentir y nos daremos cuenta de que necesitamos hacer cambios y tomar decisiones en nuestra vida.

Una de las primeras cosas que tenemos que aprender es a darle prioridad a nuestra salud, a nuestro propio cuidado: tenemos que comprender que:

- Sin salud no podemos cumplir nuestros proyectos ni los compromisos que tenemos con los demás.
- Si nosotros no nos cuidamos, nadie lo hará por nosotros.
- Si no empezamos a cuidarnos hoy, mañana será demasiado tarde.
- Si no somos felices, es imposible que hagamos felices a los demás.

Estamos acostumbrados a postergar o quitar importancia al cuidado de nuestra salud: debemos comprender que la salud es algo muy delicado y que la naturaleza no siempre avisa; -en el 50% de los casos, el primer síntoma del ataque al corazón es.... la muerte.

Tenemos que aprender cuales son los requisitos para el mantenimiento de nuestra salud.

Debemos tomar conciencia de que toda carencia en materia de; nutrición óptima, ejercicio físico, aire, agua, diversión, sol, descanso físico, fisiológico, intelectual y emocional NOS EXIGIRÁ pagar su precio: y que este precio puede ser más grande del que imaginamos.

Los trastornos de la alimentación son en parte "maledies del spirit", enfermedades del espíritu, digamos de las emociones. El problema, sin embargo, no está en las emociones; todas las emociones son normales, cumplen su función; nos informan de como nos sentimos en cada momento.

El problema está en nuestras relaciones con nuestras emociones, a menudo establecidas a partir de paradigmas de pensamiento autodestructivos. ¿Por qué se caracterizan estos paradigmas de pensamiento? Principalmente por la autoexplotación física y mental y por la autonegación de las propias emociones, necesidades, creencias y deseos.

La mayoría de las personas con trastornos alimentarios son personas de gran profundidad ética, de extrema sensibilidad, muy exigentes consigo mismas, que tienden a su autoexplotación física y mental y a la autoprivación del descanso y da la autocomplacencia.

Les cuesta ponerse límites, aceptar que queda fuera del alcance de la naturaleza humana hacerlo todo, hacerlo todo bien, hacerlo todo bien al principio, hacerlo todo de una vez o hacerlo todo a la perfección.

Se sienten obligados moralmente a satisfacer las expectativas que tienen, o que imaginan que tienen, los demás hacia ellos, generalmente expectativas ilimitadas; les cuesta decir que no y les atormentan fácilmente los sentimientos de culpa y ansiedad hacia los demás (por no hacer más cosas, hacerlas mejor, etc).

Uno de los requisitos imprescindibles para superar todo trastorno de alimentación y alcanzar el equilibrio emocional es aprender a dar prioridad al propio bienestar, a los propios deseos y a la propia salud.

Si nos privamos del descanso físico, intelectual y emocional que necesitamos, nos estamos privando de algo IMPRESCINDIBLE para nuestra salud. No podemos sentirnos culpables por cuidar de nuestra salud: por querer estar vivos: y por querer gozar de bienestar: y el equilibrio emocional, la alegría, la paz, la satisfacción son componentes IMPRESCINDIBLES de la salud.

Cuando sintamos ansiedad, culpa, miedo, o cualquier emoción negativa, debemos preguntarnos, antes de incurrir en un hábito autodestructivo, qué causa estos estados emocionales:

- Debemos aprender a tomar decisiones de acuerdo a nuestros auténticos deseos, aunque esto implique decepcionar o contrariar a personas hacia las que nos sentimos afectivamente vinculadas.

- Debemos aprender a decir no y a decir basta. Sobrecargarnos de trabajo, responsabilidades, preocupaciones, compromisos es dañino para nuestra salud. No podemos sentirnos culpables por no hacer algo que no podemos hacer salvo a costa de nuestra propia autodestrucción, es decir, por no hacer algo que va contra las leyes de nuestra naturaleza.

Sobreexplotarnos físicamente, mentalmente o emocionalmente va en contra de las leyes de nuestra naturaleza.

- Debemos aprender a no tener miedo a nuestras emociones y a escucharlas. Las emociones son nuestras aliadas, no tratan de hacernos daño, cumplen una función biológica, nos aportan datos fundamentales sobre nosotros mismos y nuestro entorno.

Es bueno escuchar a nuestras emociones; cuando no las escuchamos, vivimos de espaldas a nosotros mismos, vivimos de espaldas a nuestras auténticas necesidades o deseos... Por eso es útil escribir a cerca de nuestras emociones.

Cuando se sienta el deseo de comer sin hambre, sabremos que estamos sintiendo algo que nos incomoda. Quizás solo necesitemos un descanso tras un largo período de trabajo físico, mental o de excitación emocional, pero también es muy probable que sintamos algo que nos incomoda. Es bueno preguntarnos qué sentimos:

Cuando sintamos ansiedad, culpa, temor, impotencia, etc; preguntarnos qué causa estas emociones; si la causa es legítima; si podemos hacer algo para resolverla; qué podemos hacer... Conforme nos hacemos preguntas y reflexionamos sobre ellas, ocurre algo mágico: aparecen opciones, opciones que nos liberan, porque nos otorgan soluciones a diferentes problemas... Uno descubre que no tiene por qué sentirse culpable por haber cometido un error; que puede tomar diversas medidas para resolver o evitar un conflicto, que no tiene por qué hacer nada en el momento presente...etc

Una emoción negativa puede surgir de un hábito de pensamiento negativo: por ejemplo, ansiedad o impotencia porque no somos capaces de cumplir determinados requisitos... Debemos preguntarnos entonces por qué queremos o por qué deberíamos cumplir determinados requisitos, qué queremos, qué necesitamos: Esto a veces implica tomar decisiones hacia cambios muy profundos...

- Quizás necesitamos cambiar nuestras relaciones sociales; rodearnos de personas con las que sintamos más afinidad, que nos inspiren y que nos motiven, que nos animen a cuidarnos y a crecer y a sentirnos mejor y más realizados.

- Quizás necesitamos reorientar nuestras expectativas en la vida; un buen comienzo es hacer un plan con nuestros objetivos vitales.

- Quizás necesitamos aumentar nuestras actividades recreativas, etc

Cada uno debe hacer el trabajo de preguntarse y de responderse qué necesita en cada momento: ni la comida, ni las sustancias tóxicas, ni las demás personas, pueden hacer ese trabajo por nosotros, y si lo posponemos, simplemente nos privamos a nosotros mismos de la solución; es decir, de vivir una vida más plena.

Muchas veces necesitamos simplemente un descanso emocional. Para ello es bueno aprender a realizar actividades que nos calmen: ejercicio físico, yoga, dibujo, conversación, baños, etc

Lo que no podemos hacer es vivir rompiendo las reglas de la naturaleza; ellas nos romperán a nosotras primero. De modo que tomemos conciencia de que nosotros, y nadie más que nosotros, somos los responsables de nuestro estado de salud:

Nosotros decidimos si vamos a cubrir nuestras necesidades en el ámbito de: La nutrición, el sueño, el ejercicio físico, el equilibrio emocional, etc, y conservar de este modo la salud. Recordemos: no existe bien ni mal. Solo consecuencias. Nadie debe sentirse juzgado: todos somos los dueños de nuestro destino

ESCUCHA TU CUERPO

Conocer y saber escuchar a nuestro cuerpo, es una herramienta de extrema utilidad en la búsqueda de la salud.

En estos días donde es común oír "tome al menos dos litros u ocho vasos de agua al día" resulta positivo insistirle a la gente en la importancia de prestarle atención a las señales que el cuerpo nos envía.

Nuestro cuerpo cuenta con delicados mecanismos que nos avisan en forma inequívoca cuándo es necesario beber y en la cantidad requerida.

Si lleváramos una dieta rica en frutas y verduras, probablemente no necesitaríamos tomar prácticamente nada de agua. Si tu dieta es pobre en alimentos con alto contenido de agua (frutas y verduras crudas) es probable que necesite beber más. Así y todo, beber dos litros de agua si no es un caso especial sobrecarga a los riñones de trabajo.

Es común que la gente que sigue este tipo de indicaciones se la pasa yendo al baño. También es común escuchar que hay que dormir horas. Esto es más que arbitrario y sirve sólo como un mero parámetro. Nadie puede dormir de más. Cuando el organismo tiene suficiente sueño, se despierta. Por tanto, hazle caso. El sueño es una función de nuestro cuerpo, que al igual que la mayoría se ve profundamente afectada por otras variables como son: comida, estrés, ejercicio, etc.

Si una persona estuvo expuesta a muchas situaciones de estrés durante el día, y luego consigue relajarse, es probable que necesite más horas de sueño que si hubiera tenido un día tranquilo. Si una persona realizó una actividad física intensa, es probable que necesite más horas de sueño; es común que un deportista de alto rendimiento duerma entre 10 y 12 horas al día.

Si alguien tuvo una cena pesada y/o excesiva, es seguro que va a necesitar mas horas de sueño. Como contrapartida, basta citar a aquellas personas que realizan ayunos terapéuticos y que debido a la ausencia del proceso digestivo a lo largo del día, con 4 o 5 horas de sueño, les alcanza y sobra.

Con respecto a este tema, la recomendación también es la misma, use su sentido común y dele a su cuerpo lo que le pide (en la medida de lo posible).

El mismo principio es aplicable al ejercicio; muchos especialistas sostienen que lo ideal es caminar 1 hora. Otros dicen que con media hora es suficiente. Y otros dicen que es necesario correr 45 minutos. Todo está muy bien sujeto a las posibilidades de cada individuo. Para un atleta o un joven, correr 45 min. puede resultar un juego. Para una persona mayor o con sobrepeso puede resultar muy perjudicial. Caminar siempre es bueno, pero a la hora de determinar la cantidad, escuche a su cuerpo.

En un principio, o frente a una condición física muy disminuida, caminar ½ hora puede resultar un esfuerzo. En cuanto a cuál es el momento adecuado para ejercitar, también es válido consultar a nuestro organismo; nuestro sentido común nos indicará que es adecuado ejercitarnos cuando estamos con energía y no cuando alguien está extenuado.

Por último la comida no es la excepción. Es poco común levantarse con hambre; así y todo, si este es su caso, desayuna, pero si no tienes hambre no te obligues a desayunar ya que alguien te contó o leyó por ahí, que el desayuno es la comida más importante del día. Lo ideal es que uno comiera cada vez que tiene hambre y lo suficiente para sentirse satisfecho.

Esto sin embargo puede resultar muy complicado ya que uno está atado a horarios.

Para ser práctico y ya que resulta difícil comer cuando uno tiene hambre, debido a que puede implicar comer a horas insólitas, trata entonces de comer lo que tu cuerpo te pida y no más. Y esto tiene especial importancia en la enfermedad. Es común que las madres fuercen a sus hijos enfermos a comer ya que si no "no se van a curar".

El niño que no tiene pervertido sus instintos, probablemente se negará y tratará de hacer lo mismo que haría su perro cuando se siente mal; dormir, descansar, beber algo y recién cuando se siente mejor empezará a comer.

HAMBRE REAL-HAMBRE FALSA

El hambre representa la llamada natural para comer e indica que el alimento será realmente elaborado por el cuerpo. En este momento los órganos de la digestión están en condiciones para recibir el alimento y digerirlo. El hambre indica, además que las células están preparadas para recibir los nutrientes y para asimilarlos.

Cuando comemos en esas circunstancias, podemos estar seguros de que el cuerpo estará nutrido y no envenenado por los alimentos consumidos. El hambre es una manifestación del funcionamiento normal del cuerpo y todas las funciones normales proporcionan placer. El hecho de orinar, de evacuar, de mirar, de dormir, etc, todas son funciones agradables.

La mayor parte de la gente come sin tener realmente hambre, únicamente porque es la hora de comer. La inmensa mayoría de los niños que tiene el instinto más natural que los adultos, solo comen cuando tienen hambre, al igual que los animales.

El hambre real es una sensación agradable, se siente en el estómago, y suele ir acompañada de lucidez mental y buen humor: el hambre real aumenta en intensidad aunque se la ignore, y no está orientada por el deseo de un alimento concreto.

Hambre verdadera es la que comemos cuando nos la solicita el cuerpo. Nos apetece, nos gusta, este tipo de comida no te apetece porque la ves o porque aparece un olor o te la venden si no porqué la sientes en lo profundo de tu ser.

Este tipo de comida aparece en el momento que tu cuerpo lo necesita y por tanto la puede asimilar correctamente, podemos comer cuanta queramos puesto que no habrá ansiedad y quedaremos satisfechos (siempre y cuando cumpla con unos requisitos de nutrientes y sustancias vitales).

El apetito o falsa hambre aparece y desaparece. Suele acompañarse de debilidad, fatiga física, dolor de cabeza, y se orienta siempre por el deseo de un alimento o producto concreto.

El Hambre falsa es más un reclamo de la mente que del cuerpo, este no te la ha pedido, no había hambre y al verla aparece o alguien nos la induce. Al no pedirnos el cuerpo este tipo de comida si no que es producto de tu mente, no se puede asimilar correctamente puesto que el S. Digestivo aún no está preparado para digerir, no te deja satisfecho porque el cuerpo no la necesita y por eso comemos más con lo consiguientes problemas. Este tipo de comida se convierte en un problema.

Como distinguir el hambre verdadera de la falsa

- La verdadera hambre nos obliga a buscar el alimento y no se aplaca hasta que comamos, la falsa desaparece en poco tiempo, reaparece otra vez y desaparece de nuevo. En la práctica esperaremos media hora.

- La verdadera hambre se parece a la sed, en el sentido de que la percibimos en la boca y en la garganta pero no en otra parte. Se siente un deseo auténtico por comer, se está cómodo, sin sufrimientos ni trastornos. La saliva fluye abundantemente en la boca y a menudo se desea un alimento concreto.

- La verdadera hambre no se acompaña de síntomas alarmantes como la mayoría se imagina. Es una sensación muy agradable que proporciona una profunda satisfacción física y psicológica a la vez (no se tienen trastornos físicos, las ideas son claras, la mente lúcida, se está optimista, feliz, tranquilo y sereno), mientras el apetito o hambre falsa no es una necesidad sino la de una costumbre o la de unas ganas imaginarias debido a varios factores: hora de comer, la vista, el sabor, el olor o la idea de comer.

A veces el apetito se acompaña de sensaciones diversas de malestar e incluso dolor, de sensación de debilidad, depresión nerviosa, roeduras estomacales o intestinales, náuseas, dolores de cabeza, etc similar a los síntomas que se dan en el fumador, bebedor de café e incluso drogadicto cuando dejan sus venenos.

- Cuando se aguarda el hambre verdadera, el estómago disminuye de volumen y ya no puede contener muchos alimentos. Es así como se consigue la saciedad que satisface.

En cambio, si se come antes del hambre, el estómago está todavía distendido por la comida anterior, pudiendo así contener cantidades muy grandes siendo difícil satisfacer las necesidades.

- Los síntomas son aliviados temporalmente mediante la comida igual que el café alivia temporalmente el dolor de cabeza. Las personas ulcerosas y los enfermos de estómago comen a menudo para aliviar los dolores estomacales hundiéndose cada vez más en un círculo vicioso. Estos síntomas siempre desaparecen cuando se deja de comer durante un tiempo y se espera el hambre verdadera.

- El hambre verdadera no aparece por fuerza a la hora de la comida como en el caso de la falsa. Puede surgir espontáneamente en cualquier momento del día pero nunca en plena noche, puesto que durante la noche los músculos están relajados y el estómago (que es un músculo) también se relaja y no está en condiciones para amasar la comida durante el reposo nocturno.

- El apetito y el hambre falsa pueden ser excitados por la variedad, es así como cuando uno ya no tiene ganas de comer un alimento del que se ha hartado puede excitar su apetito comiendo otros. Ej. Postre.

- Cuando tengáis hambre y estéis cómodos, eso es la verdadera hambre y si estéis incómodos eso es hambre falsa. Excepto cuando la persona se siente desfallecer por ejemplo al principio de un cambio de régimen puesto que la digestión es muy débil y no puede sacar partido.

- El verdadero hambre solo aparece en condiciones favorables de digestión y de total relajación física y psíquica, en caso de fatiga o preocupaciones, el hambre desaparece.

Comer sin que exista una llamada natural es desaprovechar lo que se come. Es exactamente como el que practica la respiración forzada sin tener necesidad ni jadeo o también el que bebe sin tener sed. Esta manera de comer transforma el cuerpo en una fábrica de abonos.

COMER EMOCIONAL

Detrás de todos los trastornos alimentarios hay un patrón de conducta que se llama comer emocional: comer sin hambre física real, en respuesta a determinadas emociones, productos que, por sus componentes químicos, estimulan el cerebro y son altamente adictivos y tóxicos para el sistema.

Casi todas las personas incurren en un grado mayor o menor de comer emocional.

Así que ¿cuál es tu conexión emocional con la comida?...o piensas que tú no tienes ninguna. Parece que en nuestras sociedades occidentales, la mayoría de nosotros tiene unas relaciones bastante complejas con la comida. La conexión entre comida y emociones para los humanos es generalmente inmensa.

Comemos para celebrar; comemos si nos sentimos tristes; comemos para recompensarnos; comemos porque alguien nos ofrece algo y nos sentimos obligados...Irónicamente, pocas veces parece que comamos simplemente para nutrir el cuerpo. Y además tendemos a discutir en tan pocas ocasiones nuestras fuertes conexiones emocionales con la comida. Algunas personas quizás nunca hayan pensado siquiera en ello.

El comer emocional es un patrón establecido desde la infancia, cuando comenzamos (casi siempre de la mano de nuestros padres) a calmar o evadir determinadas emociones negativas (culpa, ansiedad, miedo, etc),o a buscar estímulos para combatir la fatiga y el aburrimiento, recurriendo a productos alimenticios que forman parte de nuestra dieta normal (cereales, azúcar, chocolate, almidones) y que por lo tanto, son plenamente aceptados socialmente, considerados inofensivos, ampliamente publicitados e incitados a consumir, especialmente entre los niños, a los que es habitual compensar por sus buenas acciones o consolar en sus penas (accidentes, decepciones, etc) con dulces, chucherías, chocolates, caramelos, cereales, bollerías, etc). alimentos, sin embargo, no son inofensivos: tienen componentes que ejercen un efecto "sedante" , "excitante", "irritante" o "estimulante" sobre el sistema nervioso, al dirigir la energía que antes empleábamos en la transmisión de emociones hacia la digestión y eliminación de estos elementos tóxicos.

Desde la infancia, pues, casi todas las personas aprenden a lidiar con sus emociones recurriendo a la comida, creándose de este modo una relación de dependencia muy fuerte hacia determinados productos, una adicción que es al mismo tiempo física y psicológica: en este punto, cualquier esfuerzo por abandonar estos alimentos, sea por el motivo que sea (motivos estéticos, de salud, éticos, religiosos, económicos, etc), puede dar lugar a un terrible conflicto con la alimentación (es decir, hacia la forma en que nos sentimos acerca de nuestros hábitos alimentarios), pues no solo debemos afrontar los desagradables síntomas de desintoxicación que acompañan a la detención de su consumo, sino que los lazos emocionales que nos unen a determinados alimentos son terriblemente profundos y terriblemente resistentes al cambio, puesto que están fundamentados en nuestras experiencias más tempranas y acompañan toda nuestra fase de crecimiento y maduración : miles de imágenes, memorias, sensaciones, sentimientos y creencias ligadas a la evolución de nuestra vida, a nuestra autoimagen, a nuestra identidad se ligan al consumo de determinados alimentos.

Cuanto más temprano es el uso de una droga, más difícil de erradicar es la adicción.

Cuanto más accesible, popular, barata y aceptada socialmente es una droga, más difícil es superar la adicción. Es por eso que los trastornos de la alimentación son las conductas adictivas más difíciles de superar: pero también son las más difíciles de detectar.

Hay dos aspectos principales en la adicción- físico y/ o psicológico. Una adicción puede estar basada en uno u otro de estos aspectos, o un poco en los dos....

Adicción fisiológica: aparece en la experiencia de síntomas de desintoxicación físicos, como dolores de cabeza, temblores, fatiga, etc, cuando cesas en el consumo de una sustancia adictiva- alcohol, cigarrillos, drogas, etc

Adicción psicológica: una dependencia de la mente- que aparece como síntomas de abstinencia psicológicos como ansiedad por el consumo de la droga, irritabilidad, depresión, cuando dejas de realizar la actividad en cuestión.

El consumo compulsivo de comidas altamente procesadas sin embargo tiene tanto el componente psicológico como el fisiológico. Las comidas como los cereales, los azúcares refinados y el café son altamente adictivos a nivel físico, y además las personas se vuelven adictas al consumo de estas comidas como forma de confort y vía de escape, de modo que conforman modelos de conducta de consumo que son muy difíciles de erradicar.

En el principio, las adicciones como esta producen al consumidor una sensación de placer: comida, alcohol, cigarrillos. Con el tiempo, sin embargo, el cuerpo de la persona se satura de toxinas, de modo que en cualquier momento en el que no estén ingiriendo la droga de su elección, van a experimentar síntomas de desintoxicación, lo cual es doloroso.

La compulsión para continuar consumiendo la droga de su elección desde este momento es menos para obtener inmediato placer que para aliviarse de los síntomas de desintoxicación.

En términos de adicción a la comida, las personas no quieren sentir el dolor de la desintoxicación (consciente o inconscientemente), de modo que continúan comiendo sus comidas adictivas. Son físicamente dependientes de ella y sus cuerpos rápidamente comienzan a enfermar, como resultado del consumo de tantas toxinas"

Los trastornos de la alimentación admiten múltiples gradaciones, por eso la psicología tiene dificultades para definirlos: bulimia purgativa (atracción seguido de vómito), bulimia no purgativa (atracción seguido de prácticas compensatorias, como laxantes y ejercicio físico), comer compulsivo (binge eating o borrachera de comida), comer emocional (comer sin hambre), adicción a los hidratos de carbono o al azúcar...

En líneas generales, se padece un trastorno de la alimentación cuando:

- Se consumen alimentos sin hambre física.
- Se consumen alimentos en respuesta a determinadas condiciones físicas (fatiga, mareo, excitación, estimulación) o emocionales (ansiedad, miedo, culpa, confusión, impotencia, soledad, aburrimiento).
- Existe una dependencia hacia el consumo de determinados productos.
- Se consumen alimentos en cantidades no adecuadas para el ser humano.
- Se consumen alimentos con cualidades no adecuadas para el ser humano.
- Se consumen alimentos de un modo que interfieren con el resto de las actividades que realiza el ser humano.

En los patrones de alimentación de la sociedad actual, la mayor parte de las personas sufre, sin percibirlo y con diferentes gradaciones, un trastorno de la alimentación, pues la mayoría de las personas tienen patrones de comer emocional;

La cuestión a definir es el grado de desarrollo de este trastorno...generalmente, se dice que una persona tiene un trastorno de la alimentación cuando adquiere dimensiones tan grandes que afectan de manera perceptible o imposibilitan el resto de sus actividades.

Trastornos de la alimentación, dietas y emociones

Es habitual que los trastornos de la alimentación en la forma de comer compulsivo aparezcan cuando una persona toma la resolución de renunciar a una serie de productos por determinados motivos, sean estos deseos de adelgazamiento o deseos de llevar una dieta más sana.

La mayoría de estos cambios de dieta van acompañados por sentimientos de privación: en estos cambios de dieta es cuando se revela:

1-La base emocional y adictiva de nuestros patrones de alimentación anteriores

2-El carácter adictivo de los alimentos que consumíamos con anterioridad.

En todas las dietas se toma la resolución fundamentalmente de reducir o suprimir: la ingesta de grasas (aceites, fritos, etc), de carbohidratos complejos (cereales, etc), de azúcar y de chocolate, etc. Al hacerlo, se reduce la cantidad de tóxicos que se introducen en el cuerpo y se libera energía que se empleaba para digerir estos productos y para eliminarlos:

Esta energía liberada queda disponible para ser empleada:

-Por los órganos de eliminación en los procesos de desintoxicación del cuerpo humano- generando dolores de cabeza, malestar físico, debilidad, fatiga, erupciones cutáneas, catarros, etc

-Por el sistema nervioso; en la transmisión e intensidad de las emociones.

Los cambios de dieta alteran pues significativamente las condiciones físicas y emocionales de las personas: limpian y liberan el cuerpo y la mente de residuos tóxicos, pero también de emociones tóxicas, acumuladas durante años.

Cuando se emprende cualquier dieta de adelgazamiento, se produce un cambio muy importante en el cuerpo y en las emociones. El cuerpo aprovecha para desintoxicarse: nos sentimos extraños. Las emociones se intensifican porque tenemos más energía nerviosa disponible: nos sentimos nerviosos, excitados, inseguros. La imaginación se dispara. No estamos preparados para enfrentar lo que sentimos: no entendemos lo que nos sucede, y no sabemos cómo afrontarlo.

Conforme el organismo se limpia y adopta una dieta más sana, necesitamos comer menos. La comida no puede ser más el acto que ordena y orienta nuestras vidas.

Muchas personas experimentan un vacío: tienen mucha energía de repente disponible que no saben en qué invertir. Toman conciencia de las carencias que existen y existían en su vida. Toman conciencia de lo que desearían tener o ser de verdad; toman conciencia de lo que les disgusta de sus vidas.

Siete emociones suelen dispararse: Ansiedad, culpa, confusión, impotencia, aburrimiento, soledad, miedo.

Aparece el sentimiento de privación, la nostalgia del sentimiento de seguridad o confort que encontrábamos en el consumo de determinados alimentos y en la sobrealimentación y se disparan, especialmente en los momentos de mayor tensión, los deseos de recreación de esos momentos...

Cuanto mayor sea el cambio de dieta que queramos afrontar, cuanto más choque con los hábitos alimentarios de nuestra familia, allegados, etc, cuanto mayor fuera nuestro apego a determinados alimentos, cuanto mayor fuera nuestra dependencia emocional de ellos, cuanto mayores fueran y sean en el momento de adoptar el cambio nuestros desequilibrios nutricionales, nuestras carencias de sueño, sol, actividades físicas, actividades recreativas, relaciones afectivas, etc, mayores serán las dificultades que tengamos para afrontar los conflictos emocionales e intelectuales que se ponen en movimiento.

Porque lo que se nos exige es un cambio global en nuestra forma de vivir : un cambio de paradigma. Un cambio acerca de lo que es normal y adecuado para el ser humano en sus hábitos de salud: de nuestras expectativas acerca de nuestras relaciones con la comida y nuestro cuerpo y nuestras emociones...a cerca de nuestros niveles de salud física y mental...

Es por eso que la superación de todos los trastornos de la alimentación precisa cambios:
*en la forma de alimentarnos; *y en la forma en que pensamos, sentimos, y respondemos a lo que pensamos y sentimos.

Desde el punto de vista psicológico, el deseo de ganar un control perdido sobre la propia alimentación; de decidir cuando, cómo, por qué y qué comer, ante la autopercepción de unas relaciones de dependencia con el consumo de determinados productos y estimulantes, pueden ser los factores determinantes...En muchos casos, lo que se persigue no es solo adelgazar; se busca la libertad sobre el propio cuerpo y las propias acciones; el control sobre el peso corporal y el control sobre los alimentos que se ingieren...la capacidad de decidir, una capacidad que se percibe como deteriorada, y que está deteriorada por la desinformación nutricional y los patrones de alimentación emocional arraigados desde la infancia y reforzados por el mercado y la publicidad en una sociedad radicalmente consumista.

Las personas necesitan una nueva forma de relacionarse con su propio cuerpo: aprender a escuchar las necesidades del cuerpo (nutrición, hidratación, descanso, ejercicio, aire fresco, sol...).

Son nuestros hábitos de vida los que determinan la eficacia, el bienestar y la belleza de nuestros cuerpos...el cuerpo solo enferma por su mal uso, su abuso, o su desuso...

*Es a menudo al adoptarse dietas de adelgazamiento cuando surge el conflicto y se desatan los trastornos de la alimentación:

-Cualquier dieta, al reducirse el consumo total de alimentos y restringirse determinados productos especialmente tóxicos por un tiempo, genera de inmediato procesos de desintoxicación de los residuos acumulados en el organismo: provocando falta de energía, malestar físico, dolor de cabeza, etc...que la persona no sabe como interpretar...

-Las dietas standard se centran en el número de calorías y no atienden generalmente a la calidad nutritiva:

-no eliminan nunca del todo los productos más adictivos (como el cereal, especialmente el trigo, y el cereal refinado, el azúcar, la cafeína), de modo que, al permanecer dentro del sistema, la persona sigue físicamente adicta y deseando consumirlos.

-no garantizan una adecuada proporción y calidad de nutrientes (las principales fuentes de nutrientes, vitaminas, minerales, enzimas y antioxidantes se hallan en las frutas y vegetales frescos y crudos, de modo que cualquier dieta en la que no sean abundantes y predominantes es deficiente nutricionalmente).

La malnutrición provoca deseos de comer continuos: el cuerpo envía señales constantemente requiriendo nutrientes: generalmente carbohidratos simples (ATENCIÓN: los contenidos en las frutas y verduras, no en los azúcares refinados de los cereales), pues toda célula del cuerpo humano se nutre a partir de carbohidratos simples; el organismo humano tiene que transformar todo lo demás en carbohidratos simples para ser consumido (carbohidratos complejos, como los de los cereales y almidones, proteínas y grasas), de modo que los azúcares de las frutas y verduras frescas son las únicas fuentes de nutrientes que son absorbidos con rapidez y aprovechados como nutriente sin requerir mucha energía en el proceso digestivo.

Las frutas tardan minutos en ser absorbidas; los vegetales horas; los cereales y las carnes de 12 a 72 horas. En una dieta pobre en frutas y verduras crudas (la cocción de los alimentos destruye el 80% de los nutrientes) y frescas, de un 60 a un 80% de la energía que el organismo obtiene de los nutrientes tiene que emplearse en la digestión de los alimentos; de modo que el cuerpo se exhausta y agota... los niveles de energía descienden... y las personas, acostumbradas desde la infancia a vivir estimuladas (es decir, sin sentir el cansancio físico o el estrés emocional de forma aguda), acaban recurriendo de nuevo a los productos estimulantes para intentar procurarse esa energía...

El conflicto emocional con los productos que no se quieren consumir más pero que se siguen deseando (adicción física y mental), y la incapacidad de manejar situaciones emocionales problemáticas, genera episodios de consumo compulsivo, precedidos de sentimientos de ansiedad, miedo, impotencia, cansancio, enervación, aburrimiento, soledad, confusión; seguidos por sentimientos de culpa, decepción, fracaso, impotencia.

Se inician entonces ciclos de retroalimentación del patrón de conducta de comida compulsiva, dieta de adelgazamiento, ejercicio físico; las actividades físicas intensas, en un cuerpo malnutrido, solo sirven para exacerbar el enervamiento y aumentar el deseo de estimulantes.

El ejercicio físico nunca compensa los excesos o carencias en la nutrición, y de hecho, dificulta las tareas de desintoxicación del organismo cuando éste está saturado de toxinas al desviar hacia los músculos la energía empleada por los órganos de eliminación; por lo tanto, ralentiza el reestablecimiento del balance de nutrientes en nuestro cuerpo, es decir, agrava los problemas nutricionales.

El temor de recuperar el peso perdido, la culpa por recuperarlo, la incapacidad de controlar el peso o el consumo de alimentos, generan autodesprecio, aislamiento, depresión.

Es preciso, pues, educar en nutrición y salud a la sociedad: los problemas de sobrepeso y los trastornos de la alimentación son fruto de patrones de alimentación inadecuados y dañinos para la salud. Detrás de todos ellos hay un problema de malnutrición física y emocional.

Uno de los requisitos imprescindibles para superar todo trastorno de alimentación y alcanzar el equilibrio emocional es aprender a dar prioridad al propio bienestar, a los propios deseos y a la propia salud.

Si nos privamos del descanso físico, intelectual y emocional que necesitamos, nos estamos privando de algo IMPRESCINDIBLE para nuestra salud. No podemos sentirnos culpables por cuidar de nuestra salud: por querer estar vivos; y por querer gozar de bienestar: y el equilibrio emocional, la alegría, la paz, la satisfacción son componentes IMPRESCINDIBLES de la salud.