

MÓDULO 3

4^a parte

Nutrición

Holística



LA DIETA VEGETARIANA

Debido a que el vegetarianismo es un método demostrado para mejorar la salud y a que tiene una base sólida en los hechos y precedentes históricos, cualquiera que desee enseñar y practicar una vida sana debe ser un conocedor eminente de las clases de vegetarianismo, de su pasado y de las relaciones que establece con la ciencia de la vida.

La definición original en la antigüedad de vegetariano no era la de alguien que comía verdura, sino una persona que tenía una salud radiante, una mente despierta y un gran espíritu.

Un vegetariano es una persona que vive exclusivamente de productos vegetales.

Vegetarianismo ético: están los que nunca comen carne no porque piensen que es malsano o incluso antinatural, sino porque el asesinato de cualquier criatura viva les parece moralmente repugnante.

Vegetarianismo dietético: en la actualidad con todos los descubrimientos científicos que se han hecho sobre los efectos perjudiciales de la carne y de los productos animales, cada vez hay más personas que se hacen vegetarianos por motivos dietéticos o de salud.

El mejor enfoque hacia el vegetarianismo es aquel que implica tanto la ética como la salud. Si no sólo estás convencido de que el vegetarianismo es el mejor método de salud, sino que, además, piensas que la matanza de animales es inaceptable desde el punto de vista moral, entonces, tienes más posibilidades de ser constante en tu práctica.

El vegetarianismo sin ética no puede durar, tampoco sin una orientación hacia la salud. Deberíamos imbuir nuestro vegetarianismo de moralidad y de una preocupación práctica por la salud.

TIPO DE DIETAS VEGETARIANAS

Sin restricciones: sus seguidores comen cualquier cosa excepto carne, es decir, lácteos, huevos, en ocasiones grasa animal en forma de manteca, azúcar, harina refinada, sal, fritos, comida basura. En este caso este tipo de dieta puede ser más peligrosa que una dieta mixta bien programada.

Dieta ovo-lacto vegetariana: comen queso, leche y huevos, suelen excluir el azúcar, harina refinada y comida basura. Se suele seguir este tipo de dieta cuando no se tiene suficiente confianza en que se ingieren suficientes proteínas y por comodidad social o familiar, pues permite flexibilidad cuando se come fuera.

Lacto vegetariana: es la dieta más popular del mundo, excluye todos los productos animales excepto los elaborados con leche consumiendo de manera ilimitada yogur, mantequilla, queso, nata y leche. Las personas que siguen este tipo de dietas pretenden asegurarse la cantidad diaria recomendada de calcio. Sin embargo la necesidad de calcio cuando se sigue una dieta alcalina es mucho menor que la que existe en una dieta ácida.

La dieta vegetariana: un vegetariano es un vegetariano que no consume ningún producto animal de ninguna clase, no incluye huevos, ni leche, ni queso, ni miel. Sin embargo suele depender de los cereales y las judías para obtener una gran porción de calorías. Los alimentos se suelen ingerir en malas combinaciones y grandes cantidades. Sustituyen los productos lácteos y la carne por soja, refinada y procesada (leche de soja, tofu, tempe, helados de soja y carne de soja). Los productos de soja no se pueden digerir por completo debido a las enzimas que hay en la judía de la soja, y además inhiben la absorción de hierro.

Macrobiótica: se recomienda que al menos es 50% de la dieta sean cereales integrales (incluso hasta el 80%). El segundo alimento que más predomina son las legumbres, seguidas de algas y verduras de hojas duras. Casi nunca se ingiere fruta, y a menudo es cocinada. Además el exceso de sal y de no incluir frutas frescas y verduras, el principal inconveniente de a dieta macrobiótica es que depende en gran medida de los cereales. Rechaza todos los productos lácteos y el azúcar refinada. La simple eliminación de la carne roja, azúcar y productos lácteos incrementará en gran medida la salud y la vitalidad de la persona, y este es el punto fuerte de la escuela macrobiótica.

Dieta de los alimentos crudos

La única dieta que realmente nos asegura el mejor estado de salud es aquella que se basa principalmente en alimentos adaptados a nuestra herencia biológica: frutas.

El vegetarianismo sólo es el primer paso hacia una dieta mejor, aunque es un paso importante. A menos que los vegetarianos dejen de ingerir toda clase de productos animales, que la mayoría de los alimentos sean crudos y no procesados y que practiquen las reglas de combinación de alimentos se verán abocados a un estado de salud peor que los que siguen estos principios (higiene natural y ciencia de la vida)

Los vegetarianos necesitan humildad, paciencia y comprensión hacia aquellos que aún no se han hecho vegetarianos.

El vegetariano debería mejorar sus hábitos alimenticios hasta llegar a consumir frutas frescas que pueden complementarse con verduras crudas, frutos secos, semillas y brotes, todo ingerido en combinaciones adecuadas.

FISIOLOGÍA

Por qué el consumo de animales es insano e incompatible con nuestra naturaleza.

La carne contiene una gran proporción de colesterol (un importante factor causativo de trombosis, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, etc) sin lecitina (un antídoto natural) para equilibrarlo.

La carne no es un elemento adecuado para la dieta del ser humano por la siguientes razones anatómicas y fisiológicas:

- Los mamíferos carnívoros tienen un intestino más corto que les permite expulsar rápidamente la carne putrefacta, mientras que el ser humano tiene un tracto alimentario largo y complicado que le permite que los nutrientes vegetales pasen lentamente y se absorban de forma adecuada.
- Los carnívoros tienen una clase de bacterias intestinales que es distinta de los que no comen carne. El humano pertenece a la segunda categoría.
- Los carnívoros tienen unos dientes largos y afilados. El ser humano tiene los dientes de los comedores de gramíneos: frutas, cereales, verduras y frutos secos.
- El ser humano puede moler con las mandíbulas, los carnívoros no pueden hacerlo sus mandíbulas sólo se mueven de arriba a abajo.
- El ser humano, el caballo, la vaca, el antílope y la familia de los simios todos sudan a través de la piel. Todos los carnívoros sudan por la lengua.
- El hombre sorbe los líquidos, los carnívoros lamen.
- La saliva del humano contiene tialina (para comenzar la digestión de las féculas), los carnívoros no.
- Los carnívoros tienen hígados grandes con lo que manejan muy bien las proteínas y las grasas, mientras que el del humano es comparativamente pequeño.
- Para tratar las cantidades de carne, hueso, plumas, tendones, etc. los carnívoros secretan en el estómago 10 veces más ácido clorhídrico que los no comedores de carne.
- El carnívoro consigue nutrientes comiéndose a todo el animal, no solo la carne de músculo como hace el humano.

La carne es un alimento estimulante, de aquí la sensación de fuerza de la que tan a menudo hablan los comedores de carne.

La carne exige una estimulación complementaria con cosas tales como el vino, coñac, etc. La carne es sosa sin alcohol y el alcohol pide carne, van juntos. Es tal la estimulación que a menudo se ven personas con las caras muy rojas debido a que las terminaciones de sus caras están continuamente estimuladas.

La carne forma ácido en la corriente sanguínea y establece las bases para afecciones degenerativas como artritis, reumatismo, diabetes, arteriosclerosis y probablemente cáncer.

GRATIFICACIÓN INSTANTÁNEA

Desde bebés, la mayor parte de las personas hemos aprendido un mecanismo de gratificación instantánea que ha alterado nuestra percepción y nuestras expectativas acerca de la realidad, y también por tanto nuestros patrones de respuesta a la realidad.

Este mecanismo es el comer emocional: comer sin hambre física alimentos que por sus componentes químicos ejercen un efecto calmante o estimulante sobre el organismo humano, interfiriendo con los sistemas naturales de placer del propio cuerpo; chocolate, cereales, lácteos, y especialmente, productos industriales procesados con azúcares refinados y excitotoxinas (glutamatos, etc; aditivos edulcorantes artificiales).

Desde bebés, nuestras vidas están llenas de frustraciones, decepciones, temores, y emociones negativas. A la mayor parte de nosotros, cada vez que experimentábamos emociones semejantes y las manifestábamos mediante el llanto, nuestros padres o familiares nos calmaban dándonos caramelos, dulces, galletas, bollos, pasteles, chocolates, chucherías... Es decir, dándonos un producto de gratificación instantánea mediante el que, de forma inmediata, nos sentíamos mejor.

De forma muy temprana, pues, aprendimos a esperar una mejora inmediata, una solución inmediata, a nuestros problemas; o al menos, un alivio inmediato a cualquier dolor, a cualquier emoción negativa.

Nuestras expectativas acerca de la realidad, a cerca de los tiempos del cambio y acerca del papel que el dolor y las emociones negativas juegan en la realidad, se desvirtuaron: para nosotros, el dolor, las emociones negativas y los problemas no deben tener espacio en nuestra realidad, y más aun, no deben tener tiempo... Deben desaparecer de forma instantánea...

Debemos vivir rápido para consumir mucho y alcanzar el éxito en cualquier área de nuestras vidas de la forma más rápida; de otro modo, nos sentimos culpables, ansiosos, inseguros, fracasados: sentimos que estamos perdiendo la carrera, que todos nos están adelantando, que nos quedamos rezagados y solos, que nunca llegaremos a la meta...

Pero el mercado y los medios de comunicación nos dan siempre una solución a nuestros problemas: trabaja más horas, haz más cursos, estudia más carreras... o consume y te sentirás mejor. Comprate ropa, un coche, colonia, complementos... Juega a los videojuegos, apuesta dinero, mira la televisión, ten sexo... o toma medicamentos, bebe alcohol, fuma, come...

Existen miles de adicciones o miles de formas de gratificación instantánea y evasión de la realidad: pero hay uno que está a disposición de la mayor parte de las personas de los llamados países desarrollados, que está a disposición de ellas todo el tiempo, en cualquier lugar, y lo que es más: que está a su disposición y que les han enseñado a utilizar desde que son bebés: los productos confort.

Para aquellos de nosotros que tengamos más asimilado el mecanismo de gratificación instantánea a través de la comida, la comida será la respuesta.

Pero la comida no es la respuesta; igual que ninguna adicción es la respuesta.

Toda adicción es un engaño, una ilusión; no soluciona ningún problema y no alivia ningún dolor; es un mecanismo ilusorio, falso, temporal, de gratificación... y que no solo no forma parte de la resolución de nuestros problemas, si no que en realidad forma parte de nuestros problemas; porque nos impide alcanzar lo que realmente necesitamos para sentirnos bien, porque nos aleja de la satisfacción de nuestras auténticas necesidades naturales.

Cada vez que recurrimos a la gratificación instantánea que nos dan las adicciones, damos un paso que nos aleja de la satisfacción real de nuestras necesidades.

Para muchas personas es una gran sorpresa darse cuenta de que algo que han estado haciendo desde que son bebés y que casi todo el mundo a su alrededor realiza es antinatural: que comer sin hambre física es antinatural y dañino, tanto desde el punto de vista físico como desde el punto de vista emocional.

Es tan antinatural y dañino como hacer ejercicio o trabajar cuando estamos fatigados, exhaustos, agotados, y lo único que necesitamos es dormir. Comer sin hambre real es comer más allá de nuestras posibilidades digestivas y necesidades nutricionales; es decir, es sobrecargar al organismo con algo que no va a poder utilizar como alimento, y todo lo que el organismo humano no puede utilizar como alimento, se convierte en un tóxico, en un veneno a expulsar, que sobrecarga nuestros órganos de eliminación.

Comer sin hambre real es también dañino desde el punto de vista emocional y mental porque consolida patrones de resolución de conflictos y expectativas a cerca de la realidad insanas, en la medida en que son inefectivos en el primer caso e ilusorios en el segundo: y por lo tanto, son contrarios a nuestra supervivencia.

Comer sin hambre real para evadirnos de nuestros sentimientos negativos nos impide aceptar nuestras emociones negativas; afrontarlas y averiguar su origen; y por lo tanto, tomar los pasos para resolver el conflicto que las origina...Sin resolver la causa de nuestras emociones negativas, estas nunca desaparecerán.

Comer sin hambre real desvirtúa nuestras expectativas a cerca de la realidad...Al darnos un mecanismo de gratificación instantánea, crea en nosotros dos tipos de falsas expectativas:

1. La falsa expectativa de que: las emociones negativas no deben formar parte de nuestra existencia... Esto nos impide aceptar la realidad de que las emociones negativas juegan un papel normal y fundamental en nuestra existencia, aportándonos en cada caso información esencial a cerca de como nos sentimos en nuestro entorno, es decir, de las cosas que afectan a nuestra supervivencia, para que tomemos las medidas adecuadas para enfrentar y superar esa amenaza..

2. La falsa expectativa de que los problemas deben solucionarse de forma inmediata o instantánea... que debemos recibir placer y alivio de forma inmediata. Esto nos impide aceptar los ritmos naturales y reales en los que suceden las cosas...en los que tienen lugar los cambios que deseamos...en los que se resuelven los conflictos...en los que alcanzamos nuestros objetivos...

En la naturaleza y en la realidad todos los cambios son lentos y graduales

"Adopta el paso de la naturaleza; su secreto es la paciencia", decía R. W. Emerson.

"Todo lo que nos ralentiza y nos obliga a tener paciencia, todo lo que nos restablece a los lentos círculos de la naturaleza, es una ayuda", apuntó May Sarton.

"Conociendo los árboles, comprendo el significado de la paciencia"...Los ritmos y los ciclos de la naturaleza son lentos, y lo son los ritmos de nuestra naturaleza, aunque hayamos aprendido a no respetarlos, rompiendo nuestras horas de sueño, nuestras necesidades de ejercicio y reposo, de alimento, de relación social, de trabajo, de aprendizaje, etc...

Comer sin hambre física cuando estamos fatigados o cuando estamos emocionalmente perturbados rompe los ciclos de nuestra naturaleza y nos impide disfrutar de los placeres naturales que otorgan cada una de estas actividades, de modo que no solo nos dañamos, sino que nos privamos del placer que otorga el comer con hambre real, el descanso cuando estamos cansados, o la resolución de los conflictos emocionales cuando satisfacemos nuestras auténticas necesidades naturales; por ejemplo, unas relaciones sociales satisfactorias, un trabajo que nos realice, un sentimiento de sentido de nuestras vidas...

Las necesidades de relaciones sociales más satisfactorias o de un trabajo más satisfactorio tienen su propio ritmo; no se alcanzan de un día para otro, y pretenderlo o esperarlo es ilusorio, irreal... ¿cuántas veces has comido sin hambre porque te sentías solo, aburrido, impotente, ansioso, y sobre todo, IMPACIENTE, porque aquello que deseabas no lo podías tener en ese instante?

Pero pretender la gratificación instantánea en cualquier área de nuestras vidas es ilusorio y antivitual...

Todos tenemos necesidades vitales innatas: satisfacerlas es lo que nos permite estar sanos y sentirnos felices en distintas medidas; pero cada necesidad vital tiene su tiempo y su ritmo; y nunca se alcanza un estado de inmovilismo, de perfección total, porque la vida es acerca del cambio y del crecimiento; una parte esencial de la felicidad y de la salud humana es el continuo crecimiento a través del continuo aprendizaje de cosas nuevas, del continuo desarrollo de nuevas habilidades.

La vida es al camino y no la meta; la salud y la felicidad son el camino y no la meta... La vida es acerca de ritmos y cambios y ciclos; si aprendemos a adaptarnos a los ritmos y los ciclos de las cosas, y a nuestros propios ritmos y ciclos, aprenderemos a disfrutar plenamente de cada etapa del camino; disfrutaremos de las etapas más desafiantes de igual modo que de las etapas más compensadoras...

¿Qué puedes hacer para satisfacer tus necesidades innatas naturales?

Preguntarte cuáles de ellas no están cubiertas. Planificar qué pasos puedes dar para satisfacerlas; y en qué plazos, de forma realista, puedes esperar resultados.

Si quieres cambiar tu relación con los alimentos, adoptar una nutrición saludable, y cubrir las necesidades vitales que te llevan a utilizar la comida como mecanismo de gratificación instantánea, debes aceptar:

- Que el tránsito a una nueva dieta comporta un período de desintoxicación física, en la que el cuerpo elimina los tóxicos acumulados durante años en tu cuerpo, y que puede ir acompañado por malestar físico, dolores de cabeza, debilidad, etc. La salud, la forma física, el peso adecuado, la belleza que acompaña a la salud, no se consiguen de un día para otro: la naturaleza tiene sus ritmos, pero ten por seguro que lo hará de la forma más eficaz y efectiva para el organismo...
- Que el abandono de una conducta adictiva comporta un período de síntomas de abstinencia, en la que tendrás que aprender a enfrentar tus emociones negativas de forma saludable, sin recurrir a los alimentos careciendo de hambre real para evadirlas o aliviarlas. Conseguir relaciones sociales más satisfactorias, conseguir un trabajo más realizador, actividades más plenas, etc no son objetivos de un día; son objetivos a largo plazo... ¿Pero por qué apurarse? Tienes toda la vida por delante... Disfruta del camino...

La adicción es la mentira de la gratificación instantánea.

A través de la asociación de recuerdos y de la acción de la dopamina en nuestros cerebros, generamos falsas expectativas de placer y falsos recuerdos de placer en torno a nuestra conducta adictiva. Pero es todo una ilusión; el placer que podemos obtener o que pudimos obtener de la adicción no es real, es ilusorio, está falseado por la acción de la dopamina y por nuestras falsas expectativas acerca de los ritmos y las formas en las que podemos obtener el auténtico placer.

La adicción es solamente un pobre sustituto de lo que deseamos en realidad y de lo que podría satisfacernos en realidad...

Recuerda: cada vez que sientas el deseo de recurrir a tu actividad adictiva, que "Algo maravilloso no va a suceder"... Como dicen los psicólogos de las necesidades innatas; que sólo se trata del oro de los tontos...

Tu amígdala, en la que se acumulan los recuerdos inconscientes, ha percibido algo extraño y supuestamente amenazante, en tu entorno (una situación que te hace sentir culpable, inseguro, ansioso; por ejemplo, una noticia sobre el paro, que te despierta el temor de perder tu trabajo...), o en tu interior; por ejemplo, que los niveles de determinadas sustancias tóxicas en sangre son muy altas o han descendido... Tu amígdala envía señales a la corteza cingulada anterior cargadas de dopamina para exigir tomar acción al respecto.

La corteza cingulada anterior y el hipocampo se activan; en busca de memorias relacionadas con la situación en cuestión y formas de resolverlas.

Si tu patrón de conducta ha sido comer cuando tu cuerpo está eliminando los residuos de los alimentos tóxicos y te sientes débil y fatigado;

Si tu patrón de conducta ha sido comer cuando te sientes preocupado por tu futuro laboral, inseguro por perder el trabajo, impotente y ansioso ante la perspectiva de perder el trabajo, el hipocampo activará esos recuerdos cargados de dopamina; para que tomes acción de manera instantánea y resuelvas la situación de la manera en que acostumbras.

Pero hay una región del cerebro que puede controlar y cesar todo este proceso: el cortex prefrontal dorsolateral. Allí se toman las decisiones y se tiene conciencia de todo lo que está sucediendo.

Allí decides que los recuerdos almacenados acerca del placer, el alivio, y la forma de solución a los conflictos que te otorgó en el pasado y que te puede otorgar en el futuro tu actividad adictiva son falsos, ilusorios; que por efecto de la dopamina tu expectación a cerca de su eficacia se incrementa, es decir, que la dopamina hace que momentáneamente no seas consciente de que es una ilusión, una mentira.

Allí decides que la adicción no es una solución, es un problema; y que existen otras formas de solucionar las situaciones negativas.

Si tu cuerpo está desintoxicándose por el consumo de sustancias dañinas, decides que comer no soluciona el problema y que comer sustancias dañinas de nuevo solo lo agrava; reanudas el ciclo de intoxicación y desintoxicación.

Si sientes temor y ansiedad hacia la posibilidad de perder tu trabajo, decides que comer no resuelve el problema, lo agrava, porque sobrecargarás tu cuerpo y te sentirás más estresado todavía; lo único que pude solucionar el problema es relajarte, y pensar en las múltiples alternativas que tienes a tu disposición: otras oportunidades laborales, en otros lugares, otra forma de vida, reducción del consumo, etc.

Cada vez que te sientas impaciente porque no te sientes como quisieras y no posees lo que quisieras en tu vida: "En la vida todo es ritmo...Lo inalcanzable se convierte en alcanzable, lo no disponible se hace disponible, lo imposible, posible...

Ten paciencia, espera, es todo acerca del ritmo", (Stacey Charter)

PROTEÍNAS

Las proteínas son compuestos orgánicos compuestos de aminoácidos. Existen cientos de clases de proteínas, cada una de las cuales se identifica por la combinación de los aminoácidos que la constituyen.

Los aminoácidos suelen contener nitrógenos, hidrógeno, oxígeno, carbono y algunas veces sulfuro, y el cuerpo los sintetiza a partir del aire y del agua o los deriva de los alimentos que ingiere.

Las proteínas forman los elementos principales de la piel, pelo, uñas, tejido conjuntivo y de otros órganos. Están en todas las células que construyen los tejidos, huesos, cartílagos, músculos, fibras, glándulas y órganos.

Entre las proteínas más importantes están las sustancias denominadas enzimas que son catalíticos que aceleran los procesos bioquímicos vitales y que posibilitan que una célula haga en un minuto lo que de otra forma necesitaría años.

La mayoría de las hormonas son proteínas o derivados de aminoácidos.

Las proteínas humanas tienen una composición diferente a las proteínas animales y vegetales. Por tanto es necesario dividir (digerir) las proteínas que entran en el cuerpo en aminoácidos fundamentales que, después, se vuelven a combinar para formar proteínas humanas.

Las complejas proteínas animales exigen que las células corporales humanas hagan un esfuerzo mayor en el proceso de división de lo que tienen que hacerlo con las vegetales que son más simples.

Al mismo tiempo las proteínas animales vienen acompañadas de una gran cantidad de sustancias de desecho, toxinas y venenos.

Puesto que todos los elementos que constituyen los aminoácidos (nitrógeno, oxígeno, hidrógeno, carbono y sulfuro) están en el aire que respiramos y en las reservas del cuerpo, no hay necesidad de cargar el cuerpo con grandes cantidades de alimentos en un esfuerzo por obtener proteínas.

Los procesos corporales producen fácilmente los aminoácidos y las proteínas que necesita a partir del suministro constante de los elementos básicos de que puede disponer. Es inteligente evitar comer cualquier proteína animal o demasiadas proteínas vegetales para asegurar un buen estado de salud.

Siempre que se ingieren más proteínas de las que el cuerpo necesita o bien deben convertirse en energía y almacenarse en el cuerpo o bien deben eliminarse.

Si la proteína se convierte en una forma de carbohidratos que el cuerpo puede utilizar como energía, en esta conversión se crean subproductos tóxicos.

Los subproductos tóxicos que resultan de la conversión y metabolismo de las proteínas pasan a la corriente sanguínea en forma de ácido úrico, urea y otros compuestos de amoníaco. Estas toxinas son las responsables de la gota, artritis, lesiones renales y de otras enfermedades.

La mejor forma de evitar un consumo excesivo de proteínas es prescindir de todos los productos animales e ingerir una dieta en la que predominen los alimentos crudos, como las frutas frescas y verduras.

Proteinosis o intoxicación por alimentos proteínicos : las proteínas, ese producto alimenticio que tanto aclaman y fomentan los nutricionistas y la industria cárnica pueden provocar daños graves cuando se ingieren en cantidades que sobrepasan las necesidades del cuerpo.

Las proteínas hacen el trabajo vital de mantenimiento del cuerpo, pero se necesitan en mucha menos cantidad de la que normalmente suele consumir la media de la gente

Al igual que ocurre con todo lo que se introduce en el cuerpo, las proteínas o bien se utilizan o se almacenan o se eliminan. Cuando las proteínas se consumen en una cantidad mayor de la que el cuerpo puede procesar, la sangre se intoxica debido a la cantidad excesiva de nitrógeno.

Este exceso de nitrógeno daña la capacidad funcional y la acumulación en los músculos de cinotoxina, una sustancia nitrogenada, causa fatiga.

Cada individuo puede experimentar síntomas distintos de la intoxicación por proteínas: quemazón en la boca, labios y garganta, problemas de piel, nasales y otras señales de intolerancia a ciertos alimentos y sustancias conocidas como alergias.

La hiperproteinemia se produce debido a una digestión incompleta de las proteínas a causa de una mala digestión o de una combinación adecuada de los alimentos y puede eliminarse en forma de moco. También puede provocar dolores generales y de cabeza.

Un exceso de proteínas en la dieta puede provocar las siguientes afecciones: enfermedades cardíacas, lesiones renales, estreñimiento, crecimientos tumoral y cancerosos, desequilibrio bioquímico en los tejidos (acidosis), artritis, osteoporosis.

COME CARNE, PIERDE HUESO

La pérdida de masa ósea se produce cuando se quita calcio de los huesos para satisfacer las necesidades metabólicas que necesitan de este mineral almacenado. ¿por qué necesita el cuerpo tanto calcio que debe robarlo de sus propios huesos?

Cuanto más proteínas ingieras, más calcio excretas.

PROTEÍNAS, UNA PATADA EN LOS RIÑONES

Si el cuerpo no necesita las proteínas para llevar a cabo la síntesis de tejidos estas vuelven al hígado.

En el hígado se produce un proceso denominado desaminación que divide los aminoácidos en residuos nitrogenados y residuos no nitrogenados.

Los nitrogenados sufren una serie de alteraciones químicas y el hígado los convierte en urea, que se excreta a través de la orina. Cuando se ingieren más proteínas de las que el cuerpo necesita, el hígado tiene que realizar un trabajo extra. También los riñones tienen que trabajar más.

David A. Philips: el debilitamiento prematuro de los riñones en el mundo occidental ya no sorprende cuando nos damos cuenta de que la ingestión de proteínas sobrepasa en mucho a las necesidades del cuerpo. Esta condición se agrava cuando la naturaleza de las proteínas es más compleja y más tendente a crear residuos altamente ácidos, como es característico de las proteínas animales.

El ácido úrico en la corriente sanguínea, además de agotar a los riñones, es el preámbulo de la posterior aparición de gota o de la artritis. El origen de ambas afecciones se puede localizar en un exceso de proteínas, proteínas no utilizables.

PROTEÍNAS, ¿LO QUE SE DICE SOBRE LOS TUMORES SON SÓLO RUMORES?

Nosotros creamos el cáncer en nuestro cuerpo con cada bocado de alimentos procesados, refinados y conservados. Los mayores ofensores son los alimentos tradicionales con un alto contenido en proteínas: queso, huevos y sobre todo, carne.

Dr. Ernest Wynder : las grasas y las proteínas animales se combinan con las bacterias del colon para formar ácidos que están relacionados con la formación de tumores.

El exceso de proteínas, ya venga de fuentes animales o vegetales (semillas, frutos secos, judías, gramíneos) se descompone o pudre en el estómago y se convierte en amoníaco tóxico.

Muchos pacientes que se han recuperado de un cáncer deben restringir tanto su ingestión de proteínas que ni siquiera pueden comer alimentos vegetales con un alto contenido en proteínas.

Eydie Mae Hunsberger en su libro *How I conquered cancer naturally* describió cómo el ayuno y una dieta de alimentos crudos le permitió vencer el cáncer de mama. Ella cuenta: si quiero alimentos con proteínas ingiero aguacates, almendras, pipas de girasol y brotes.

La necesidad que las células cancerosas tienen de proteínas es diez veces mayor que la cantidad requerida por los tejidos sanos. Una cantidad suficiente de proteínas construye cuerpos sanos, una cantidad excesiva construye tumores.

LA DIETA CON UN ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

Hay personas que aumentan el consumo de proteínas y reducen el de carbohidratos en un esfuerzo por perder peso. Con esta clase de dieta se pierde tanto peso como salud.

El primer nutriente que el cuerpo necesita es la energía de carbohidratos. Cuando en lugar de tomar carbohidratos se ingiere una dieta alta en proteínas, el cuerpo intenta convertir las proteínas extra en una clase de fuente de energía de carbohidratos.

Este proceso de conversión es un proceso difícil y que hace que el cuerpo gaste más energía, por lo que se puede producir una pérdida de peso o calorías netas.

El problema con este método de perder peso utilizando una dieta alta en proteínas es que, en el proceso que convierte las proteínas en carbohidratos, se crean subproductos dañinos. Una dieta con un alto contenido de proteínas daña el sistema glandular, el hígado, las glándulas suprarrenales y los riñones.

No puedes negarle al cuerpo los carbohidratos y darle proteínas en su lugar.

El ansia de carbohidratos provocada por el método para perder peso que utiliza una dieta alta en proteínas crea un desequilibrio químico en el cerebro. Este desequilibrio hace que la gente busque carbohidratos (lo que es natural puesto que estos son la fuente más eficaz de energía).

La apetencia por una dieta baja en proteínas y en la que predominen los carbohidratos es inherente a la constitución humana, y esta no se deja engañar por una dieta alta en proteínas.

Las verdaderas necesidades del cuerpo carbohidratos, no proteínas.

Obtener suficientes proteínas es fácil

Las proteínas que necesita y utiliza una persona sana son increíblemente pocas. de hecho, una forma de medir la salud de una persona es saber qué cantidad de proteínas debe consumir para mantener su peso corporal.

Las personas enfermas exigen grandes cantidades de proteínas para estimular su debilitado cuerpo. Por el contrario las personas sanas pueden funcionar muy bien con $\frac{1}{5}$ de las proteínas que consume la media de la población.

¿Cómo podemos asegurarnos de que obtenemos la cantidad justa de proteínas y no demasiadas?

Fácil. Simplemente elimita de tu dieta todos los alimentos de inferior calidad, dañinos y procesados, e ingiere gran cantidad de frutas frescas, junto con algunas verduras, brotes, frutos secos y semillas (si quieres). Todos estos alimentos se pueden comer crudos y, a excepción de los frutos secos y semillas, tienen pocas proteínas concentradas.

No obstante, estos alimentos suministran todos los aminoácidos esenciales que necesitamos para tener una vida sana. Lo que es más importante, los alimentos que integran la dieta de la ciencia de la vida nos ofrecen una gran cantidad de carbohidratos naturales, el nutriente más necesario de nuestro cuerpo.

Además recibimos una amplia gama de vitaminas, minerales, enzimas y elementos que aún no se han descubierto de estos alimentos frescos y sanos que la naturaleza ha envasado. Es muy raro que una dieta que tenga suficientes calorías se produzca una deficiencia de proteínas.

Para los humanos la carne es un patógeno y un alimento deficiente.

El hombre y los animales ayunan durante largos periodos de tiempo y en vez de padecer una deficiencia proteínica al final del ayuno han recuperado el equilibrio proteínico.

La cantidad de un gramo por kilo de peso corporal es casi lo que un bebé necesita para un rápido crecimiento. Obviamente un adulto no necesita tanto.

Las frutas son el alimento con menos proteínas.

El primer alimento que la naturaleza ha creado para los lactantes humanos es la leche de la madre. Es razonable dar por hecho que la composición de la leche humana nos proporciona un buen modelo de en qué debería consistir el alimento perfecto para los humanos, porque es con este alimento con el que el niño humano crecerá con más rapidez de lo que lo hará nunca.

¿Qué es lo que encontramos cuando examinamos un análisis químico de la composición de la leche humana? Descubrimos que al alimento que más se parece es a la fruta. Su contenido proteínico es aprox 1,5 % que es más o menos el mismo de las frutas, y el más bajo de todos los alimentos.

SUPLEMENTOS PROTEÍNICOS

El cuerpo está adaptado a utilizar el alimento como una mezcla compleja de elementos alimenticios. No comemos elementos o nutrientes alimenticios aislados cuando consumimos un alimento natural.

Cuando comemos estos productos fuera de su contexto natural el efecto nutricional es diferente y puede acarrear consecuencias desfavorables.

La estimulación del organismo humano provocada por los suplementos romperá el equilibrio natural. Utilizar suplementos, al crear un exceso de algún elemento, crea una insuficiencia antinatural de otros elementos, conocidos o desconocidos, y el elemento del que más carecemos determina nuestro desarrollo.

La razón de que se vendan los concentrados fabricados son los intereses económicos. Los suplementos son innecesarios, caros, estimulantes, adictivos y provocan deficiencias antinaturales y alteraciones patológicas en el organismo humano. Si ingieres una variedad de alimentos naturales, crudos, no necesitas preocuparte por los aminoácidos, vitaminas, minerales o cualquier otro elemento: obtendrás todo lo que necesitas.

- Nos han enseñado a comer una gran cantidad de proteínas y que para obtener esas son imprescindibles productos de origen animal como carne y productos lácteos.
- Los vegetarianos se preocupan por la falta de proteínas y eligen tofu, queso, frijoles y otros para sustituir la carne.
- La persona que quiere seguir una dieta de alimentos crudos y comer completamente natural elegirá frutos secos y semillas para abastecer sus necesidades de proteínas.

Contenido de proteína de frutas:

Plátano 4%

Papaya 7%

Melocotón 7%

Aguacate 5%

Naranja 9%

Sandía 7%

Contenido de proteína de verduras:

Tomates 12%

Lechuga 33%

Apio 17%

Espinacas 30%

Germinados Alfalfa 42%

Contenido de Proteína de los frutos secos y semillas:

Almendras 13%

Sésamo 11%

Semillas de girasol 13%

Pipas de calabaza 15%

DIETA IDEAL FRY

Vida natural: vivir de acuerdo con las leyes de la vida.

Natural: todo lo que a nosotros como criaturas de la naturaleza estamos adaptados.

El mejor nivel de salud sólo se puede alcanzar si los alimentos que se consumen son los adecuados según la adaptación biológica de nuestro organismo.

¿No sabía usted que lo normal en todo individuo es disfrutar de una vida repleta de salud, sin sufrir ningún tipo de enfermedad, y con una longevidad que sobrepase los 100 años?

Este libro tiene como objetivo establecer algunas de las bases que permiten alcanzar el nivel potencial más alto de salud del que están dotados los seres humanos.

¿Qué debe comer, cuánto y cómo?

Los alimentos deben cumplir con todos y cada uno de los siguientes requisitos:

- 1- Los alimentos deben tener **buen sabor** cuando se ingieren en su estado natural.
- 2- No se debe ingerir alimentos que contengan **sustancias tóxicas** o nocivas para el organismo, que puedan provocar interferencias en sus funciones normales o forzar al organismo a que realice un proceso de eliminación más duro y penoso.
- 3- Los alimentos deben ser **deliciosos en su estado natural**. Sólo los individuos que gozan de buena salud podrán percibir su buen sabor pues no tienen el sentido del gusto atrofiado.
- 4- El organismo debe poder **ingerir y asimilar los alimentos fácilmente**, sin que tenga que utilizar durante su metabolismo más energía de la necesaria.
- 5- Los alimentos deben producir una **reacción metabólica alcalina**, en caso contrario, deberán ingerirse acompañados de otros alimentos que contrarresten su acidez. Los seres humanos se caracterizan por pertenecer a la clase de seres vivos que necesitan nutrirse de alimentos alcalinos.
- 6- Los alimentos deben contener **una amplia gama de elementos nutritivos**, como suele pasar con los alimentos en su estado natural, que suelen poseer un completo contenido en vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono, calorías, enzimas, auxones y otros muchos más elementos nutritivos, algunos conocidos, otros todavía no.

En resumen, los alimentos seleccionados deben tener un alto valor biológico, y precisamente, les diré, sin entrar por el momento en más detalles que lo justifique, que esto se consigue ingiriendo adecuadas combinaciones de frutas, verduras, frutos secos y cereales.

Que nadie piense que siguiendo sólo y únicamente una dieta perfecta va a poder mejorar su salud al máximo y de forma espontánea, pues esto lleva tiempo y no se consigue sólo con una dieta, sino que influyen muchos otros factores, como son los hábitos de la vida diaria.

Todos los daños que se produzcan dentro del organismo afectan de forma especial al corazón.

Toda sustancia que sea nociva para el organismo, es decir, anti-vital, se le denomina carcinógeno, incluso a los propios desechos del organismo, si éste no los expulsa a su debido tiempo.

Es conveniente señalar que enfermedades tan comunes como los resfriados, dolores de cabeza, problemas del pecho, neumonía, bronquitis, asma, artritis, psoriasis y otras afecciones cutáneas, colitis y algunas de las enfermedades intestinales, son los indicios de una mala alimentación y de unos hábitos de vida incorrectos.

Las enfermedades surgen por una intoxicación del organismo, debido a una presencia masiva de sustancias nocivas, situación que obliga al sistema a poner en práctica una serie de procesos de autopurificación, que consisten en eliminar las toxinas por distintas partes del cuerpo humano- las vías respiratorias, la piel, los pulmones, o por los puntos concretos de irritación, inflamación o ulceración, que constituyen los tres primeros niveles que preceden a la aparición del cáncer, los dos siguientes son fibrosis y finalmente cáncer.

La solución es muy sencilla, si no quiere sufrir ninguna enfermedad o debilidad, ningún dolor o sufrimiento, lo único que tiene que hacer es seguir una dieta y una forma de vida adecuada, según las leyes de la Naturaleza y además, se sentirá más feliz y descubrirá el placer de vivir; descubrirá el significado de la vida, llena de felicidad y satisfacción, una vida más duradera y apetecible.

Sin embargo, se requiere un gran esfuerzo para poder disfrutar de este buen estado de salud, ya que no es tanto lo que se debe aprender, sino desaprender.

COMA SÓLO CUANDO TENGA HAMBRE

La mayoría de las personas no saben lo que es tener hambre de verdad, esa placentera sensación en nuestra boca y garganta que nada tiene que ver con los dolores de estómago que sufren la mayoría, y que les lleva a ingerir algo rápidamente para saciar su deseo, como si el cuerpo estuviese enganchado a otro estimulante, tabaco, alcohol, opio.

Si ingiere alimentos cuando su organismo no los necesita, lo que hace es sobrealimentarse, es decir, caer en la glotonería. Una vez suplidas las necesidades el organismo éste se encarga de expulsar los nutrientes sobrantes realizando un gran esfuerzo.

Una de las comidas diarias que no se deben hacer es la de por la mañana, el desayuno. Después de toda una noche de descanso, durante la cual el hígado y las células se han recibido unas 2000 calorías de glucógeno, el organismo no puede necesitar más nutrientes, pues se sirve de estas reservas hasta que se agoten, es en ese momento, casi siempre hacia mediodía, cuando el cuerpo nos empieza a dar señales de que debemos ingerir alimentos.

Para aliviar los síntomas de hambre falsa como dolor de estómago beber agua, dejarla un rato en la boca y luego digerirla lentamente. También haciendo una gran actividad física se alivian los dolores de estómago. Por otro lado no es recomendable comer hasta un par de horas de haber realizado la actividad física, y más si es grande.

COMA SÓLO CUANDO NO ESTÉ BAJO NINGÚN ESTRÉS

Coma cuando esté relajado, tranquilo, descansado, y no tenga prisas o preocupaciones. Nunca coma cuando sufra algún tipo de dolor o esté enfermo, enfadado, frustrado o triste. Cuando estamos enfermos debemos reservar nuestras energías para que sean utilizadas durante el proceso de curación.

Las secreciones digestivas del estómago sólo se producen en las condiciones idóneas, y es entonces cuando se asimilan mejor los nutrientes y se hace mejor la digestión.

NO BEBA AGUA ANTES, DURANTE O DESPUÉS DE COMER

El estómago tarda 30 minutos en asimilar el agua fría, sin embargo, si tiene sed, su estómago está vacío y el agua se encuentra a una temperatura adecuada, su organismo la asimilará en tan sólo 5 minutos. Sólo deberá beber si tiene sed, cosa que raras veces se experimenta al estar bajo una dieta higienista, a no ser que haga mucha calor o se haya realizado una gran actividad física.

INGIERA SÓLO ALIMENTOS APROPIADOS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS Y FISIOLÓGICAS DE LOS SERES HUMANOS

Les diré que el ser humano se caracteriza por ser frugívoro, es decir, su organismo está adaptado biológicamente a una dieta basada en frutas, verduras y hortalizas, frutos secos y cereales, por supuesto, con excepciones.

Los alimentos pierden su valor biológico una vez cocinados, y se convierten en alimentos inorgánicos, pues con el calor se destruyen enzimas y los minerales se fragmentan, quedando reducidos en sus componentes inorgánicos.

Los alimentos cocinados se convierten en "cenizas" y constituyen un peligro para la salud. Cuando más se exponga un alimento al calor, más nocivo e inútil será para el organismo.

Las necesidades alimenticias de los seres humanos están determinadas por la etapa de su vida en la que se encuentren.

Se recomienda ingerir comidas sencillas en las que se combinen como máximo cinco clases de alimentos diferentes siempre que sean combinaciones compatibles. Deben ser principalmente alimentos alcalinos en su reacción y similares en cuanto a su proceso digestivo.

La alimentación será naturista si se ingieren los alimentos en combinaciones que no perjudiquen su asimilación por el organismo.

No se debe ingerir mucha cantidad de alimentos.

*los alimentos en su estado natural deben ser deliciosos para el paladar.

*los alimentos que se ingieran deben haber sido cultivados de forma natural.

*los alimentos deben ingerirse en su estado natural, como los proporciona la naturaleza.

*sólo se deben ingerir alimentos cuando el organismo así lo requiera.

*los alimentos deben ingerirse por separado o combinados de forma adecuada con otros elementos.

*los alimentos deben ingerirse en pequeñas cantidades, con el objeto de garantizar su asimilación por el organismo y de mantener el peso y la actividad normal.

DEBE MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS

Además de favorecer la digestión, masticando los alimentos se limpian los dientes, se ejercitan los músculos de la cabeza y se eliminan las grasas del rostro, adquiriendo un bonito color.

NO SE SOBREALIMENTE

Lo ideal es comer tan poco como pueda, y no tanto como sea capaz.

ASEGURESE DE QUE INGIERE COMBINACIONES DE ALIMENTOS COMPATIBLES

Cuanto más sencilla sea las combinaciones de alimentos, más fácil le resultará a su organismo realizar la digestión y mejor asimilaremos los alimentos. Es un error comerse el postre tras haber ingerido la comida y además suele ser algo dulce.

Podemos ayunar durante muchas semanas, según las posibilidades de nuestro organismo, sin que el cuerpo experimente falta de proteínas, de vitamina C, o cualquier otro elemento nutritivo para el organismo. Todo lo contrario mediante el ayuno se recupera el equilibrio del organismo y se corrigen las posibles deficiencias que éste pudiera sufrir.

DESCANSE DESPUÉS DE COMER

Las bacterias consumen rápidamente los alimentos que ha ingerido, fermentándolos y convirtiéndolos en productos de deshecho, en mayor o menor grado dependiendo de su contenido en hidratos de carbono y proteínas. Recuerde, coma cuando esté descansado, y descanse después de comer.

DEJE UN INTERVALO DE POR LO MENOS CINCO HORAS ENTRE COMIDA Y COMIDA

Lo más adecuado es ingerir dos comidas al día, una al mediodía y otra por la noche. El organismo necesita muy pocos alimentos para vivir, y podemos obtener los necesarios con sólo una buena comida al día.

CONSUMA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA AMBIENTE

COMA EN LUGARES AGRADABLES Y CON GENTE AGRADABLE

INGIERA SÓLO ALIMENTOS EN ESTADO NATURAL

Según los experimentos del doctor Kouchakoff si los alimentos habían sido cocinados a una temperatura más alta de 87 grados, ninguna cantidad de alimentos naturales podía evitar la multiplicación de leucocitos y la aparición de los efectos patológicos.

NO INGIERA ALIMENTOS COCINADOS, CONSERVADOS, PULVERIZADOS, FUNDIDOS, MEZCLADOS, PREPARADOS O ALTERADOS DE CUALQUIER OTRA FORMA.

Si ingerimos alimentos cocinados en todas las comidas, nuestro organismo agotará sus reservas de nutrientes, además de verse perjudicado por las sustancias nocivas que contienen estos alimentos.

Son muchas las personas que siguen viviendo tan sólo por la pequeña cantidad de alimentos naturales que ingieren. Lo que necesitan las personas que sufran alguna enfermedad es un verdadero descanso, de forma que se regeneren los poderes digestivos y metabólicos de su organismo.

NO INGIERA ALIMENTOS HASTA EL MEDIODÍA Y SUPRIMA DE SU VIDA EL DESAYUNO

No importa lo ideal que sea su dieta, ingerir alimentos cuando el organismo no lo necesita perjudica la salud, y es el origen de muchas enfermedades. Se sentirá mucho mejor y gozará de mejor salud si omite ingerir alimentos por la mañana.

INGIERA UNA BUENA ENSALADA AL DIA, SI REALIZA DOS COMIDAS, O AL MENOS CADA DOS DIAS, SI SIGUE UNA DIETA BASADA EN UNA COMIDA AL DIA.

Las mejores verduras para hacer una ensalada son la col, brotes de judías y alfalfa verdes, brocoli, todos los tipos de lechuga excepto el iceberg, pimientos verdes y rojos, apio, pepinos, tomates, etc.

Las verduras proporcionan al organismo todo lo que necesita, excepto calorías y combustible, que los obtenemos de los frutos secos, cereales y frutas, o de alimentos feculentos como las zanahorias, patatas, maíz, etc.

ASEGURESE DE QUE EL 80 % DE SUS ALIMENTOS PRODUCEN UNA REACCIÓN METABÓLICA ALCALINA

En una dieta higienista los únicos alimentos que producen una reacción ácida son los frutos secos y los cacahuets (una legumbre). Pero como estos alimentos siempre se ingieren después de una buena ensalada, los productos alcalinos de las verduras contrarrestan los ácidos.

Mediante el análisis de orina se puede saber si su dieta es ácida o alcalina. Para gozar de buena salud la orina debe ser alcalina. Todos los cereales son alimentos que producen una reacción ácida, excepto el mijo. Todos los productos del trigo son también ácidos. Toda la carne y los productos animales son también ácidos, excepto por su sangre, inclusive la leche, queso y todo lo que se le pueda ocurrir.

NO INGIERA CARNE, HUEVOS, LECHE, NI NINGÚN PRODUCTO ANIMAL. NO INGIERA GRANOS O PRODUCTOS DERIVADOS COMO EL PAN O LOS CEREALES. NO INGIERA LEGUMBRES, EXCEPTO SUS BROTES, LAS JUDÍAS VERDES Y LOS CACAHUETES.

Las legumbres una vez brotadas son beneficiosas para el organismo, especialmente la alfalfa y las semillas de soja, y sobre todo las judías. También son beneficiosas las judías verdes frescas.

NUNCA INGIERA CONDIMENTOS

Todo lo que no pueda ingerir de forma agradable sin condimentos no debería comerlo nunca, son un veneno para el organismo y se las arreglará mucho mejor sin ellos.

NO PERMITA QUE ENTRE EN SU ORGANISMO NINGUNA SUSTANCIA QUE PUEDA PERJUDICARLE

Somos responsables de nuestro propio bienestar, sin ningún tipo de dudas. La mayoría de nuestras enfermedades se originan por las sustancias tóxicas que ingerimos y que, debido a nuestros malos hábitos de vida, se retienen en nuestro organismo junto con los productos tóxicos que se originan durante el proceso metabólico.

El erupito se produce por diversas causas, como ingerir demasiado aire al tragar los alimentos, por consumir bebidas gaseosas, por una efervescencia bacteriológica, o cuando una bacteria se está dando algún festín con algún alimento que no podemos digerir.

Se puede producir también cuando los ácidos están neutralizando las bases, proceso que origina la aparición de gases. El eructo es un síntoma patológico.

Una mala respiración, excrementos fétidos, o mal olor corporal son los síntomas provocados por la descomposición de algún alimento en el organismo.

QUÉ SÍNTOMAS EXPERIMENTARÁ SU CUERPO AL MEJORAR SU DIETA

Cuanto mayor sea la calidad de un alimento más rápidamente nos recuperaremos de la enfermedad que estemos sufriendo siempre y cuando dichos alimentos se puedan asimilar fácilmente.

El alimento más fácil de digerir debe ingerirse al principio, luego el más complejo y por último el más concentrado.

Al mejorar la dieta el organismo se deshace de las toxinas acumuladas y los tejidos dañados.

Si los alimentos que se ingieren son de mejor calidad que los tejidos que configuran el organismo, éste comenzará a deshacerse de los materiales y tejidos de menor calidad, con el objeto de poder utilizar los nuevos materiales para crear nuevos tejidos de mayor calidad biológica.

¿Qué síntomas se originan al sustituir los alimentos de baja calidad por otros de mayor calidad, alimentos que son más frescos y naturales que aquellos a los que nos habíamos acostumbrado?

Al dejar de consumir de forma repentina estimulantes tóxicos como café, té, chocolate o cacao, se originan fuertes dolores de cabeza y una bajada de tensión, debido a que el organismo se deshace de las toxinas denominadas cafeína y teobromina, contenidas en los tejidos, transportándolas mediante la circulación sanguínea a los órganos de eliminación.

Al pasar la sangre por el cerebro, siguiendo su recorrido habitual por el organismo antes de llegar al lugar donde debe soltar las toxinas para que sean eliminadas, estas toxinas se registran en nuestro cerebro como si fuesen dolor, es decir, con un dolor de cabeza.

La bajada de tensión se debe a una baja actividad del corazón, la fase de descanso que sigue al esfuerzo que realizó el corazón al encontrarse bajo la estimulación de ciertas sustancias nocivas.

La tensión alta produce una alteración en el organismo, mientras que la tensión baja origina un estado de depresión de la mente. Generalmente, tras tres días, cesan estos síntomas y se encontrará más fuerte, debido a la recuperación en salud que ha conseguido.

Estos mismos síntomas, aunque más levemente, se experimentan al sustituir alimentos de baja calidad por otros de mayor calidad. Los alimentos de menor calidad suelen haber sido preparados de algún modo, suelen llevar sal, especias y otros condimentos, y son más estimulantes que los alimentos que se ingieren en estado natural.

La carne y el pescado son más estimulantes que el queso, los frutos secos y las verduras.

Por consiguiente, al dejar de ingerir carne, la tensión del organismo se baja, debido a que el corazón entra en una fase de descanso, que se registra en el cerebro mediante una relajación o falta de energía. La bajada de tensión inicial dura unos diez días o un poco más, a continuación, experimentará un aumento de su fuerza, una gran relajación y un gran bienestar.

NO VALORE LOS RESULTADOS CON DEMASIADA ANTELACIÓN

Volvamos a los síntomas que se originan durante el proceso de regeneración.

Se han dado casos de personas que, tras comenzar a seguir una dieta más saludable, a los tres días o a la semana han llegado a pensar: «¡Oh, me encontraba mucho mejor con la dieta anterior, ahora me siento mucho más débil!». Cometen el error de abandonar la dieta saludable que habían comenzado, sin darle a su organismo la oportunidad de acostumbrarse a la nueva dieta y de finalizar la primera fase del proceso —la recuperación—. Si hubiesen esperado un poco más, habrían llegado a sentirse mucho mejor de lo que se sentían con su antigua dieta.

Durante la fase inicial (que dura un promedio de diez días, llegando en algunos casos a prolongarse hasta varias semanas), la energía vital que normalmente se encuentra en la periferia del organismo, o en sus órganos externos, como los músculos y la piel, se traslada a los órganos internos vitales para comenzar el proceso de reconstrucción.

Al trasladarse esta energía a los órganos internos, el cuerpo sufre una sensación de pérdida de fuerza, que la mente interpreta como si fuese debilidad. En realidad, la fuerza se ve aumentada, pero la mayor parte de ella se destina a la reconstrucción de los órganos más importantes, dejando una pequeña parte a disposición de los músculos.

Por tanto, la debilidad que se siente, no es realmente tal, sino una redistribución de las energías, dependiendo de las partes que más las necesiten. Cabe destacar que, bajo esta situación, es importantísimo reducir el consumo de energías, y descansar y dormir cuanto más, mejor.

Nos encontramos en una fase crucial, debiendo evitarse todo tipo de estimulación, pues echarían a perder los grandes esfuerzos que el organismo realiza para regenerarse. Es primordial tener fe y confianza, sólo de este modo podrá conseguir el objetivo que se propuso, y gozará de mucha más energía y vitalidad de la que gozaba antes de someterse a la nueva dieta.

El conseguir una mejor salud depende de usted, de si comprende lo importante que es para su organismo utilizar sus energías durante el proceso de regeneración y evitar no realizar ningún esfuerzo físico, con el objeto de no hacer uso innecesario de sus fuerzas. Sea prudente, tómese lo con filosofía y relájese, y no acometa con sus obligaciones hasta que no esté fuera de peligro.

A medida que se continúa con la nueva dieta y se introducen paulatinamente nuevos alimentos de mayor calidad, se empezarán a experimentar síntomas interesantes. Las inteligentes células, si pudiesen hablar, dirían algo del estilo:

«¡Oh, mira que sustancias tan apetitosas! ¡Qué maravilla, ahora tenemos la oportunidad de deshacernos de nuestras viejas chabolas, y construirnos una bonita casa nueva! Expulsemos del hígado y de las glándulas todo este exceso de bil arrojándola por los intestinos. Eliminemos de las arterias, venas y capilares todos estos residuos. Estos apestosos excrementos han estado aquí durante mucho tiempo, deshagámonos de ellos. Es necesario limpiar las uniones de las articulaciones. Liberemos el organismo de estos conservantes, aspirinas, píldoras para dormir y medicamentos, junto con toda esta grasa que nos hace la vida tan pesada. Sigamos y sigamos sin detenernos, hasta que no nos quede nada por hacer.»

LAS TRES FASES DEL METABOLISMO (TODAS LAS FUNCIONES DEL ORGANISMO)

PRIMERA FASE DRÁSTICA PÉRDIDA DE PESO

Durante la primera fase, denominada catabolismo, se produce un proceso de eliminación y destrucción de los tejidos dañados; el organismo hace una limpieza a fondo en los tejidos, eliminando todas las sustancias residuales contenidas en ellos.

Durante este período, se libera al organismo de las grandes obstrucciones que perjudicaban su funcionamiento; y los productos de desecho se eliminan más rápidamente de lo que el organismo es capaz de crear nuevos tejidos, esto se traduce en una pérdida evidente de peso, que continúa en este sentido durante un tiempo determinado, hasta que se entra en la segunda fase, denominada estabilizadora.

En esta fase, el peso se hace estable, ya que la cantidad de productos de desecho que se eliminan es igual a la cantidad de nuevos tejidos que se crean a partir de los nuevos alimentos, que aportan al organismo una mayor vitalidad.

Este período se prolonga durante algún tiempo, hasta que se llega a la fase de fortalecimiento, denominada anabolismo, fase en la que se aumenta de peso, a pesar de que la dieta que se ingiere posee muchas menos calorías que la anterior.

Llegado este punto, los materiales de desecho han sido eliminados por completo del organismo, y los nuevos tejidos son mucho más fuertes y resisten mejor las situaciones límites, sin romperse con facilidad.

Incluso, el organismo crea los tejidos más rápidamente, debido a un aumento y mejor asimilación de las enzimas, provocado por una recuperación del aparato digestivo, que es capaz de realizar sus funciones a la perfección, al cesar de ingerir combinaciones incorrectas de alimentos.

El organismo necesita ingerir menos comida, y somos capaces de mantener nuestro peso y de aumentar nuestra vitalidad con una menor cantidad de alimentos, dos comidas al día, o incluso solamente una. Por tanto, al ser el organismo más eficiente en la realización de sus funciones, y al disminuirse el promedio de tejidos destruidos, cada vez necesitaremos menos y menos alimentos para vivir.

Existe una relación entre los alimentos naturales que ingerimos y los tejidos que se destruyen, es decir, cuanto más alimentos naturales ingiramos, menos tejidos serán destruidos. Por supuesto, un organismo enfermo requiere un período de tiempo mayor para llegar a este estado, en el que se basa la alimentación en un 100% de alimentos naturales.

Refiriéndome de nuevo a los síntomas que se experimentan al someterse a un programa alimenticio superior, cabe destacar que aquellas personas que en el pasado han sufrido erupciones cutáneas, eliminarán más fácilmente las sustancias nocivas y los dañinos medicamentos a través de nuevas erupciones;

y, si encontrándose en esta fase, recurren a un fisiólogo que no esté familiarizado con este tipo de alimentación, les diagnosticará alergia. Incluso puedo llegar a asegurar que dichas personas le preguntarán: «¿Cómo puede ser esto posible? ¿Cómo se explica usted que con una mejor alimentación me encuentre peor de lo que estaba antes, cuando sólo comía alimentos no adecuados para el organismo?».

No se preocupe, de esta forma, el organismo se libera más rápidamente de los productos de desecho que contenía, al tiempo que se hace cada vez más fuerte, y se limpia y rejuvenece la piel. Con la eliminación de estas toxinas, se reduce considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades serias, como la hepatitis, trastornos renales, enfermedades en la sangre y de corazón, artritis, problemas nerviosos o, incluso, cáncer, dependiendo de su fortaleza física. Alégrese, está abonando sus facturas con un plan de pago sosegado.

También se han dado casos de personas que sufren resfriados o fiebre durante este período, a pesar de que no han sido propensos a sufrir este tipo de enfermedades en el pasado.

Sólo son las pequeñas molestias que provoca esa limpieza a fondo que se está realizando en el organismo, es algo inherente a este proceso, pero que no gozan de la mayor importancia. Nunca intente calmar estos síntomas ingiriendo medicamentos o dosis de vitaminas, pues, al estar concentradas, son tan dañinas como cualquier otro medicamento.

Estos síntomas son propios y naturales en el proceso de recuperación. ¡No intente «curar» los síntomas de este proceso!, pues no se trata de ninguna alergia, ni están provocados por ninguna deficiencia orgánica, siempre y cuando su alimentación sea la correcta en cuanto a calidad, cantidad, combinación de alimentos y secuencia alimenticia. Todo esto, que se aprende con la experiencia, es de gran valor.

EL PROCESO DE PURIFICACIÓN DEL ORGANISMO PUEDE SER MUY PROLONGADO

Es posible que se dé el caso de personas que, a pesar de seguir una dieta correcta, continúen sufriendo esos molestos síntomas, a los que me he referido anteriormente.

Obviamente, aquellas personas que en el pasado hayan seguido una mejor alimentación y no hayan sometido al organismo a una sobrealimentación, no sufrirán unos síntomas tan fuertes y acusados, mientras que aquellos que hayan infringido en el pasado todas las normas para una correcta alimentación, sufrirán con mayor intensidad estos síntomas, en los órganos que tengan más dañados.

Por supuesto, en el momento en que su organismo se haya purificado y renovado, cesarán estos síntomas y no volverán a experimentarlos jamás, siempre y cuando continúen respetando y acatando las normas para una correcta alimentación.

EL REPENTINO BUEN ESTADO DE SALUD

Es un error considerar que a medida que va mejorando su alimentación, irá gozando de una mejor salud. El organismo es cíclico por naturaleza, y la salud se recupera gradualmente, de acuerdo con una serie de ciclos preestablecidos por la propia naturaleza.

Por ejemplo, al comenzar una dieta adecuada se sentirá durante un período de tiempo mucho mejor de lo que se sentía con su vieja dieta. Transcurrido algún tiempo, comenzará a sufrir algunos de los síntomas descritos anteriormente, quizá sufra náuseas o diarrea durante un día; posteriormente, se sentirá mejor y todo le irá bien durante un corto período de tiempo; entonces, se resfriará, tendrá escalofríos y perderá el apetito; tras dos o tres días (suponiendo que no haya ingerido medicamentos, ni nada por el estilo), empezará a sentirse tan bien, como no se había sentido durante muchos años.

Este estado de felicidad se prolongará durante dos meses, y, tras ellos, sufrirá sarna o erupciones. Por supuesto, no intente calmar con nada estos síntomas. Esta erupción aflora y empeora, durando unos diez días, y, de repente, empezará a mejorarse. Inmediatamente, notará como ya no sufre de hepatitis, y se sentirá con más fuerza y vitalidad que nunca. Mediante esta erupción, el organismo expulsa del hígado las toxinas que se había acumulado en este órgano, y que podrían haber originado una hepatitis. De esta forma es como se mejora la salud del organismo.

Debemos aprender a ingerir sólo alimentos simples y en su estado natural, preparados y combinados de forma adecuada, y, a cambio, nuestro organismo nos librará del mal que hemos ido acumulando en nuestro organismo durante toda nuestra vida.

Sólo tiene que tener fe, esperar y observar lo que ocurre. Día a día podrá presenciar signos que descubren la gran inteligencia de nuestro organismo, y que revasarán las fronteras de su comprensión.

BENEFICIOS DE LA MODERACIÓN Y LA SIMPLICIDAD

No sólo ingerimos una gran variedad de alimentos en cada comida, sino que además en más cantidad de lo que nuestro organismo requiere, sin tener en cuenta las limitaciones de nuestro aparato digestivo y de sus enzimas.

La simplicidad de una dieta es necesaria debido a razones fisiológicas.

Una alimentación sencilla, incluso si se basa la dieta en una variedad limitada de alimentos, no origina carencias en el organismo, los que sí originan deficiencias alimenticias son las industrias con su proceso de preparado y refinación de nuestros alimentos.

Es mejor no ingerir una variedad de alimentos en una misma comida, pues de esta forma se dificulta la digestión, no siendo tan eficiente el proceso digestivo.

La mono-dieta es la más sencilla que existe, no hay forma de hacer más sencilla una alimentación que basar cada comida en un alimento.

Resultará difícil creer para aquellos acostumbrados a ingerir una variedad de alimentos que una mono-dieta permite al organismo aprovechar al máximo el alimento ingerido, facilita su digestión y no conduce a la sobrealimentación, como ocurre con los malos hábitos alimenticios.

Ingiera los alimentos sin cocinar y podrá hacer cuantas combinaciones desee, pues el organismo los digerirá, aparentemente, de forma adecuada sin ninguna limitación.

Nuestras normas en la combinación de alimentos están basadas en los estudios realizados sobre la química de la digestión y que han sido confirmados por la experiencia de muchos años.

Quizá si no buscásemos tantos medios para paliar nuestros malestares, comprenderíamos que la mejor solución es paliar las causas. Sin embargo, siempre acudimos a los productos que nos facilitan las industrias farmacéuticas, y ni siquiera nos preocupamos por saber qué ha originado dicho malestar, y mucho menos por intentar que no se vuelva a originar.

Es la química del aparato digestivo quien determina los principios de combinación de alimentos. Cada alimento se digiere de forma distinta. Los alimentos feculentos requieren una digestión basada en un medio alcalino, provisto inicialmente en la boca por la enzima tialina. Los alimentos ricos en proteínas requieren un medio ácido durante el proceso de la digestión, ácido clorhídrico. Cualquier estudiante de química sabe que los ácidos y las bases (álcali) se neutralizan entre sí, por tanto si ingiere estos alimentos combinados, se perjudica o detiene el proceso digestivo, y el resto de alimentos no digeridos pueden originar diversos malestares digestivos.

Como ya he comentado anteriormente, los alimentos no digeridos se convierten en pasto para las bacterias, hasta que se fermentan y descomponen. Sus productos de deshecho son tóxicos, y uno de ellos, el alcohol, es un narcótico que destruye o inhibe la función nerviosa, haciendo estragos en los nervios del aparato digestivo y se originan diarreas.

NORMAS PARA LA COMBINACION DE ALIMENTOS SEGUN EL DR. SHELTON EN SU LIBRO "MÉTODO SENCILLO PARA COMBINAR ALIMENTOS".

Ingiera los alimentos ácidos y los feculentos en comidas separadas. Los ácidos neutralizan el medio alcalino que requiere la digestión de los alimentos feculentos, originando la fermentación de los alimentos y una indigestión.

Ingiera los alimentos ricos en proteínas y los que poseen un alto contenido en hidratos de carbono por separado. Los alimentos ricos en proteínas necesitan un medio ácido en el proceso de la digestión.

Ingiera tan sólo un tipo de alimento proteínico en cada comida.

Ingiera los alimentos proteínicos y los ácidos en comidas separadas, ya que los ácidos de estos últimos inhiben la secreción de ácidos digestivos necesarios para digerir las proteínas, y las proteínas no digeridas se pudren y se convierten en sustancias tóxicas muy dañinas.

Ingiera las grasas y las proteínas en comidas separadas. Algunos alimentos, como los frutos secos, contienen un 50% de calorías y requieren un proceso digestivo que dura horas.

Ingiera azúcares (frutas) y proteínas por separado.

Ingiera azúcares (frutas) y alimentos feculentos por separado. La fruta no necesita ser digerida en el estómago, y si se ingiere con otros alimentos que necesitan ser digeridos, permanecerá en el estómago durante horas.

Ingiera melón solo, pues no se puede combinar con casi ningún alimento.

Renuncie al postre, ya que al ingerirlo al final de la comida, cae como una piedra en el estómago, no se digiere y se fermenta, convirtiéndolo las bacterias en alcohol y vinagre.

EL HAMBRE PROPIAMENTE DICHO

Cualquier individuo que esté sometido a una nutrición normal puede omitir una comida o más sin sentirse enfermo o débil por ello. Si se encuentra molesto al omitir una comida esto significa que deberá ayunar y cambiar sus hábitos alimenticios.

El hambre verdadero no implica ninguna sensación desagradable. No produce dolor, ni molestias, ni debilidad, ni cosquilleo en el estómago. La necesidad de ingerir alimentos no se manifiesta en el estómago. Si los órganos sufren algún síntoma de este tipo significa que puede estar sufriendo alguna patología.

EL HAMBRE CRÓNICO

Una taza de café alivia el dolor de cabeza de los adictos al café, una dosis de morfina alivia temporalmente el dolor de los adictos a la morfina, un cigarrillo el de los adictos al tabaco, sin embargo, que se produzca ese alivio no significa que en realidad su organismo necesite ese tipo de sustancias tóxicas.

Esta demanda de alimentos se debe a una necesidad de ingerir café, sal, pimienta u otras sustancias tóxicas y estimulantes para el organismo, a las que el estómago se ha acostumbrado; otras veces se origina por una irritación del sistema digestivo al haber comido en exceso, ingerido alimentos antinaturales o alimentos estimulantes.

La intoxicación del organismo provoca unos síntomas que se confunden con el hambre.

A pesar de que la sensación de hambre nunca se manifiesta en el estómago, sino en la boca, nariz y garganta, muchas veces se confunde cualquier malestar en el estómago con el hambre. Esto se debe a que al ingerir alimentos se alivia el dolor temporalmente, por lo que se cree que se necesitaba comer, es decir, que tenía hambre.

LA FALSA SENSACION DE HAMBRE

No se debe obligar a las personas que sufran alguna enfermedad grave a que ingieran alimentos, pues no los necesitan.

La costumbre de preparar succulentos bocados para aquellos que están enfermos es una mala práctica. En caso de enfermedad no se debe suministrar alimentos hasta 24 horas después de que hayan cesado los síntomas.

EL AYUNO: UN REMEDIO PARA EL HAMBRE FICTICIA.

A medida que come más se fortalecen los síntomas y el hambre ficticia. Al ayunar se consigue eliminar el hambre ficticia y van disminuyendo los malestares hasta desaparecer.

AJO Y CEBOLLA

Los componentes tóxicos de la cebolla y el ajo (alicina, aceite de mostaza) los convierten en sustancias antinaturales y perniciosas para la salud humana, pudiendo originar el desarrollo de una condición morbosa en nuestro organismo.

El ajo

La alicina presente en el ajo actúa en el interior del organismo como un agente bactericida que inhibe el desarrollo de la flora intestinal. Puesto que el ser humano requiere la presencia de estos organismos para garantizar el pleno desarrollo de sus actividades funcionales, cualquier elemento que prevenga el crecimiento de la vida bacteriana debe considerarse como nocivo y perjudicial.

Las bacterias juegan un papel fundamental en la descomposición y posterior eliminación de los residuos celulares, y se encargan de expulsar los residuos tóxicos eliminados por el propio organismo, es por ello que están presentes en el desarrollo de una enfermedad.

Lejos de originar la enfermedad las bacterias forman parte de los resultados de la condición. Los productos bactericidas no hacen más que destruir una de las principales funciones que tiene lugar en el interior del organismo.

El cuerpo humano utiliza como vías de expulsión la piel y los pulmones, órganos que emanan el olor tan característico de este producto antinatural.

Aunque es cierto que esta sustancia reduce parcialmente los síntomas de la enfermedad, debemos señalar que su ingestión no hace más que inhibir el proceso sanativo iniciado por el propio organismo. Es esta paralización y no la acción milagrosa del ajo la que mitiga el sufrimiento de los síntomas.

Además de perturbar la estabilidad funcional de nuestras células, el ajo inhibe la síntesis y la descomposición de los lípidos en el hígado.

La alicina contenida en el ajo destruye los glóbulos rojos originando condiciones anémicas.

La cebolla

Al igual que sucede con el ajo, la acción desintoxicadora que inicia el propio organismo para expulsar esta sustancia nociva a través de la respiración explica el desagradable olor que desprende el aliento de las personas que ingieren este alimento tóxico.

Puesto que estos productos no reúnen ninguno de los requisitos propios de los alimentos naturales, debemos evitar su ingestión y mantenernos al margen de su utilización.

Las cebollas y el ajo suelen inhibir el proceso digestivo. Su presencia en el interior del organismo provoca la irritación de las paredes intestinales.

Lejos de mitigar los síntomas del malestar debemos eliminar las causas originales de su aparición y evitar el desarrollo de la condición mórbida. Debemos señalar que los productos farmacológicos y las sustancias antinaturales no mejoran nuestra situación fisiológica, sino todo lo contrario.

El ser humano disfrutará de un perfecto bienestar físico y psicológico siempre que no se provoque un estado patológico.

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

Un alimento es energía solar transformada. Es lo que la naturaleza nos ofrece para alimentarnos, y por tanto, nuestro organismo está preparado para recibirlo. En el momento en el que interferimos, en su cultivo o en su transformación, con sustancias y prácticas no naturales, ya lo estamos desequilibrando por lo que tendrá que poner en marcha mecanismos para defenderse.

En el momento en que el umbral de tolerancia es superado debido a la ingesta de alimentos desequilibrados se quiebra la salud. Más del 60 % de las enfermedades degenerativas actuales tienen que ver con la alimentación.

Los alimentos biológicos ayudan a contrarrestar las posibilidades de padecer algunas de estas enfermedades.

La agricultura biológica gracias a sus procesos de elaboración ofrece gran variedad de productos que contienen elevados porcentajes de minerales, muy por encima de los no biológicos.

Razones para consumir productos biológicos:

- 1- Saben mejor
- 2- Son más saludables, no contienen pesticidas ni aditivos.
- 3- Tienen más nutrientes.
- 4- Nos sacian más, ya que tienen más nutrientes.
- 5- Se asimilan mejor, ya que al no tener tóxicos no interfieren en el proceso metabólico.
- 6- No están manipulados genéticamente.
- 7- Se conservan mejor que los convencionales ya que contienen mayor energía vital.
- 8- Son respetuosos con la naturaleza.

ALMIDONES

Sugerencias para minimizar los daños que nos genera la moderna alimentación industrializada a la que estamos expuestos.

- 1 Reducir el consumo de harinas, dado que por lo general tienen un procesamiento inadecuado.
- 2 Privilegiar el consumo de granos enteros e integrales, que obligan a extremar los cuidados de cocción.
- 3 Preferir las cocciones lentas y de baja temperatura, tratando de no superar los 100 °C.
- 4 Al cocinar cereales enteros, realizar un tostado previo en seco, agregando luego el agua para completar su correcta cocción.
- 5 Al cocinar legumbres realizar el remojo previo, sosteniendo luego la cocción hasta que el grano se deshaga ante la presión de los dedos.
- 6 Preferir los granos menos manipulados genéticamente y más resistentes a los cambios estructurales (arroz, trigo sarraceno, mijo, quinoa, amaranto)
- 7 Realizar una buena masticación e insalivación de los alimentos amiláceos, tratando de advertir el natural sabor dulce que generan los azúcares simples.
- 8 Combinar cereales y legumbres con acompañamientos enzimáticos: ensaladas crudas, germinados, jugos recién exprimidos, semillas apenas tostadas, chucrut, etc.
- 9 Asegurar un buen aporte de microminerales, vitaminas y aminoácidos, a través de alimentos naturales y completos. Cuidar el equilibrio de la flora intestinal, reduciendo el consumo de alimentos con antibióticos y conservantes, e incrementando aquellos que aportan enzimas, fibra soluble y regeneradores de flora.

ARTÍCULO DR. FRY ALMIDONES

ALMIDONES: PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE 2º ORDEN

Marta Fry

Cuando nos referimos a los productos almidonados –tubérculos, legumbres y granos– hablamos de alimentos de segunda clase, o incluso de tercera.

Existen numerosas razones que explicarían esta división categórica, pero en esta lección, mencionaremos simplemente una: los alimentos almidonados requieren ser cocinados para realzar su sabor.

Por supuesto, existen excepciones como las siguientes:

- 1) Algunas personas ingieren patatas, batatas, y otros tubérculos en su estado natural, es decir crudos.
- 2) La mayoría de las personas consideran sabrosas ciertas verduras almidonadas, este es el caso de la zanahoria, las judías y la coliflor.
- 3) Podríamos ingerir los brotes de las verduras en vez de cocinarlas.

Sin embargo, a pesar de estas excepciones, le recordamos que los alimentos almidonados son perjudiciales para el ser humano. A diferencia de los azúcares de las frutas, que pasan casi directamente del estómago al intestino delgado para su posterior absorción, el almidón debe transformarse en azúcar para que el organismo pueda generar energía.

La mayoría de los animales segregan amilasas, enzimas que se encargan de descomponer el almidón, como indica el término latino del que procede. En el ser humano, la digestión del almidón tiene su origen en la boca, donde el organismo segrega un jugo salivar que contiene una amilasa conocida con el nombre de tialina (ptialina), término que procede a su vez de la voz griega ptyalon, con el significado de saliva. La tialina, también denominada amilasa salivar, convierte el almidón en maltosa un azúcar complejo, a través de un proceso químico.

Otros animales, como los cerdos, los pájaros y otras criaturas que se alimentan de productos almidonados –pero no el ser humano–, generan amilasas adicionales para asegurar el perfecto desarrollo de la digestión del almidón.

El hombre debe masticar los productos almidonados durante bastante tiempo para mezclar con eficacia los alimentos y la saliva y poder asegurar su digestión.

El almidón transformado en maltosa por la acción enzimática al salivar sufrirá otro proceso de descomposición en el intestino delgado, esta vez a cargo de la enzima maltasa. De esta forma el almidón termina por convertirse en dextrosa, un azúcar simple.

Recuerde que los vasos sanguíneos no pueden absorber almidones o azúcares complejos, la única sustancia que puede asimilar son los azúcares simples. (La dextrosa es una glucosa dextrorotatoria.) La tialina sólo consigue descomponer el treinta o cuarenta por ciento del almidón que penetra en la boca. Si éste se ingiere con frutas ácidas (tomates o cítricos), o con alimentos proteínicos (o se ingirió poco antes o poco después), la tialina pierde toda su eficacia y no puede descomponer el almidón en azúcares simples.

La razón de esta ineficacia repentina es muy fácil, recuerde que la tialina sólo puede actuar en un medio alcalino, sin embargo, la presencia de proteínas en el estómago convierte este medio en un entorno ácido. El ácido de las frutas también inhibe la acción de la tialina.

Por este motivo, debe prestar atención y consumir sólo (si desea consumirlos) alimentos almidonados con verduras pero nunca con alimentos ácidos o proteínicos, para asegurar, de la mejor forma posible, el perfecto desarrollo de la digestión.

El organismo segrega en el intestino una amilasa pancreática para digerir aquellos almidones que la amilasa salivar (tialina) no pudo descomponer. Sin embargo, estos almidones suelen descomponerse parcialmente en el estómago antes de alcanzar el intestino.

Además de todo lo expuesto con anterioridad, debemos añadir un problema adicional a la digestión humana del almidón, una razón más que explicaría por qué suelen cocinarse antes de ingerirse:

Según el libro publicado por Arthur C. Guyton, doctor en medicina, *The textbook of Medical Physiology* (Manual de fisiología médica):

Desafortunadamente, casi todos los almidones se encuentran en su estado natural en el interior de pequeños glóbulos, cuya corteza se haya protegida por una fina capa de celulosa. Por esta razón, la tialina consigue digerir sólo una pequeña parte de todos los almidones que penetran en el cuerpo humano. La única forma de destruir esta membrana protectora es cocinando los productos almidonados.

Ahora bien, si el proceso culinario consigue destruir esta capa protectora, ¿qué hará con su valor nutritivo? El cocinado provoca la transformación de los minerales y las proteínas del alimento en sustancias inservibles y la destrucción de casi todas las vitaminas.

La masticación consigue abrir sólo algunas de las membranas protectoras de los glóbulos, lo que provoca que el organismo consiga digerir únicamente algunos de los almidones ingeridos en su estado natural. Aunque es verdad que los alimentos que el organismo no puede digerir provocan la aparición de trastornos patogénicos, no es menos cierto que las sustancias tóxicas ingeridas con los alimentos cocinados (vitaminas y minerales dañados) son más perjudiciales.

Teniendo presente que el proceso mediante el cual el organismo humano transforma el almidón en azúcares simples no es muy efectivo, le recomendamos que obtenga todas sus necesidades carbohidratadas de las frutas, cuyo azúcar ya se encuentra en su forma más simple. No necesitamos la ingestión de productos almidonados y, sin dudas, podremos vivir mejor sin ellos.