

CERTIFICACIÓN  
*Experto en Détox*

# MÓDULO 3

5<sup>a</sup> parte

Nutrición  
*Holística*



## CAFÉ

La cafeína es un alcaloide que aumenta la tensión arterial, estimula el sistema nervioso central, promueve la formación de orina e incrementa la actividad del corazón y los pulmones.

La cafeína es la sustancia psicoactiva más popular del mundo, está presente en el café y en el té, siendo sus fuentes más comunes, también en el chocolate y el mate.

La cafeína causa pérdida de calcio. Cuando una persona toma tres tazas de café con cafeína puede eliminar por orina unos 45 mg de calcio, también se pierde sodio y potasio.

Los síntomas cuando se deja de tomar café suelen durar entre 12-24 horas y generalmente incluyen dolor de cabeza, fatiga, apatía y posiblemente ansiedad. El nivel más alto de síntomas se da a las 36 horas y suelen desaparecer al final de la primera semana.

La cafeína actúa como supresor del apetito.

Aunque la sensación que aporta la cafeína es de mayor energía ya que aumenta el azúcar en sangre, la realidad es que la cafeína agota la vitamina B1 encargada de transformar los carbohidratos ingeridos en energía, además de tomar la energía de nuestras reservas.

A los pocos minutos de tomar el café desciende el azúcar en sangre y se siente irritabilidad y cansancio. Este sube y baja de azúcar agrava la diabetes, hace que el ritmo cardíaco sea irregular, eleva el colesterol, trayendo como consecuencia los ataques al corazón.

Quienes toman dos tazas de café al día duplican sus riesgos de padecer cáncer de vejiga.

Muchas más enfermedades están relacionadas con el consumo de cafeína. La cafeína está presente en diversas plantas y frutos, así como en productos elaborados artificialmente y en medicamentos sin necesidad de prescripción médica.

**Tengan siempre presente todos los que desean tener una mente lúcida que: “EL CAFÉ... MOMENTÁNEAMENTE EXCITA LA MENTE... MUCHOS SE FIGURAN QUE... EL CAFÉ LES HACE MUCHO BIEN. PERO ES UN ERROR... el café no nutren el organismo. Su efecto se produce antes de la digestión y la asimilación, y LO QUE PARECE SER FUERZA, NO ES MÁS QUE EXCITACIÓN NERVIOSA...El efecto posterior (por el uso del café) es AGOTAMIENTO, POSTRACIÓN, PARÁLISIS DE LAS FACULTADES MENTALES, morales y físicas. LA MENTE SE ENERVA... los nervios están agotando las fuerzas vitales, y la inestabilidad causada por los nervios destrozados, LA IMPACIENCIA, la DEBILIDAD MENTAL... EL CAFÉ OSCURECE EL CEREBRO” (75).**

Las bebidas descafeinadas también contienen cafeína, además la industria alimentaria utiliza químicos para tratar de eliminarla.

Si se ingiere mucha cantidad de cafeína es conveniente dejarla progresivamente pues los síntomas de desintoxicación pueden ser severos a causa del síndrome de abstinencia.

Eliminar la cafeína de nuestra dieta previene enfermedades y nos permite vivir saludablemente.

## CEREALES

Los productos de los granos refinados son peligrosos para la salud y no deberían incluirse en la dieta (pan blanco, arroz refinado, cereales para el desayuno) ya que la mayoría de los nutrientes se pierden.

Los granos enteros (integrales) no son los mejores alimentos ni son necesarios en la dieta cuando se comen cantidades suficientes de frutas, verduras, frutos secos, semillas y brotes.

### Los granos refinados:

- 1- Son demasiado feculentos (le cuesta digerir los almidones).
- 2- se suelen comer mal combinados con otros alimentos.
- 3- son ácidos por naturaleza (acidifican el cuerpo y le predisponen a una gran cantidad de moco).
- 4- carecen de fibra natural y tienen poca humedad de ahí que causen estreñimiento.
- 5- no se pueden comer en su estado natural.
- 6- están desequilibrados desde el punto de vista nutritivo.

Cuando se comen granos refinados el cuerpo se queda privado de las vitaminas y minerales que ya tenía. Las vitaminas del complejo B, vitales para la salud de los nervios y del cuerpo se destruyen rápidamente al refinar el grano, entonces el cuerpo debe recurrir a su reserva de vitaminas del grupo B para que los granos sean digeridos.

El alimento es el punto de contacto más inmediato del hombre con la naturaleza y debe ajustarse a las leyes que gobiernan nuestro cuerpo. Aunque el cuerpo humano es notablemente flexible, no puede adaptarse a los alimentos a los que se les ha modificado su forma natural.

El pan es probablemente el primer producto refinado y procesado comido por el hombre.

Cocinar el primer procesamiento del alimento se desarrolló simultáneamente con la agricultura del grano.

La barra de pan hace unos 5000 años mas o menos que está entre nosotros , menos de un 1% de la existencia del hombre.

El germen y las capas de aleuronas del grano también contienen el mayor valor nutritivo del grano.

Si el pan se incluye en la dieta debería comerse como un alimento feculento y combinarse con hortalizas de hojas no feculentas.

La mejor manera de usar los alimentos de granos, no es pan, galletas, pasta, sino germinados crudos.

Los cereales para el desayuno: producto revestido de azúcar al que han rociado con aditivos inorgánicos. Tomar un desayuno de cereales por la mañana causa estragos en los niveles de azúcar en la sangre , y crea unas condiciones para una adicción al azúcar de por vida. Los almidones refinados obstruyen el cuerpo y sus productos de desecho crean una sensación de un fuerte cansancio que dura el resto del día.

Los granos están desequilibrados en potasio y sodio, son deficientes en minerales alcalino, demasiado ricos en nitrógeno y ácido fosfórico, y tienden a acidificar el sistema.

Si se comen granos deben acompañarse de hortalizas de hoja verde que aporten los alimentos alcalinos necesarios.

El arroz blanco es un alimento desequilibrado desde el punto de vista nutritivo.

Muchas personas que padecen congestión, asma y alergias ven como desaparecen sus síntomas al adoptar una dieta sin cereales.

Cuando nos vemos condicionados por la publicidad, el hábito y la presión social, tu cuerpo es incapaz ya de reconocer y proveerse los nutrientes que necesita para sostenerse.

### **Cuando la ingesta de cereales es frecuente:**

- 1- tus células se mueren de hambre pues carecen de los nutrientes que necesitan.
- 2- derrochas energía digestiva para procesar alimentos pobres en nutrientes, recibiendo poca nutrición a cambio.
- 3- La función de tus sistemas corporales se deteriora.
- 4- Como resultado padeces baja energía, sobrepeso, fatiga, problemas digestivos y enfermedad.

Come los cereales en forma de brote, de esta forma son más digestivos y tienen menos almidón. Come los cereales integrales y ecológicos, sin aditivos.

### **ESTUDIO LECHE DE VACA**

La leche que produce cada mamífero es específica para su especie y la naturaleza la ha hecho idónea para las necesidades de su cría y no las de otra.

La leche está compuesta de :

- agua
- grasas (ácidos grasos y colesterol)
- proteínas (caseínas, lactoalbúminas, lactoglobulinas),
- hidratos de carbono (fundamentalmente lactosa),
- vitaminas (cantidades moderadas de A, D y B)
- minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio)

Comúnmente se aconseja el consumo de leche por ser necesario proveer al cuerpo de calcio para mantener la salud de los huesos. Sin embargo aunque la leche en su composición presente calcio no significa que sea biodisponible.

**Es decir, una cosa es la cantidad de ese mineral presente en ella y otra muy distinta su biodisponibilidad, además de si la necesidad que precisa el organismo es la misma que publicitan las empresas lácteas.**

El proyecto Cornell Oxford-China de nutrición, salud y medioambiente demostró, entre otras cosas, que la leche animal desmineraliza a los adultos.

Tomar mucha leche implica ingerir grandes cantidades de proteínas lácteas y éstas producen un exceso de acidez que el organismo intenta compensar mediante la liberación de minerales alcalinos.

La relación calcio-fósforo de la leche de vaca no es adecuada para el ser humano pues su contenido es demasiado elevado en fósforo y por eso su ingesta acidifica el organismo.

El peligro de la falta de calcio es una ilusión. Es cierto que la leche de vaca es rica en calcio pero una vez en el tubo digestivo humano la inmensa mayoría del mismo es precipitado en forma de fosfato de calcio y expulsado a través de las heces fecales. Sólo una pequeña parte es absorbida. El calcio asimilable es aportado en cantidad más que suficiente por los vegetales.

Se sabe que el niño lactante asimila completamente la caseína de la leche materna pero no las de la leche de vaca. Tales proteínas sólo se digieren parcialmente por el efecto neutralizador de la leche sobre la acidez gástrica, indispensable para su ruptura.

La leche tratada para poder ser consumida es una sustancia 100% inflamatoria.  
La leche puede estar contaminada por productos químicos.

### **Enfermedades relacionadas con el consumo de leche:**

Anemia ferropénica, artritis reumatoidea, asma, autismo, cáncer, colitis ulcerosa, colon irritable, diabetes mellitus tipo I, dolores abdominales, enfermedad de crohn, enfermedades coronarias, estreñimiento, fatiga crónica, fisuras anales, migraña, sinusitis, trastornos del sueño, etc.

José Ramón Llorente

PD: el autor de este texto es presidente de la Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular y los estudios que se citan en el artículo están perfectamente documentados y si no se mencionan es por razones de espacio.

-----  
Problemas que puede provocar la preparación de la leche y así poder ser consumida tiempo después de ser extraída

**La homogeneización.** Se trata de un proceso mecánico mediante el cual se reduce el tamaño de las partículas de grasa de la leche evitando que la crema se concentre en la superficie. Y para que ese tamaño sea homogéneo se dispara el chorro de la leche a presión contra una plancha de acero a una temperatura de entre 50 y 60° C. Se consigue así una leche más blanca que luego se mantiene líquida en el envase.

El inconveniente es que con ello también se rompen gran parte de las estructuras lipídicas y proteicas por lo que si esa leche se expone a luz artificial durante varias horas se convierte en una sustancia no apta para el consumo. Además, según algunos expertos al disminuir en diez veces el tamaño de las partículas de grasa este procedimiento puede incrementar el riesgo de padecer ataques al corazón en quienes consumen grandes cantidades. La posible explicación está en la enzima bovina xantina-oxidasa que atraviesa intacta las paredes intestinales y, utilizando la sangre como vehículo, destruiría el masmógeno, un componente de las membranas celulares del tejido cardiaco.

**Pasteurización.** Consiste en la aplicación de altas temperaturas durante un tiempo determinado. Con este método se destruye la mayor parte de los microorganismos que pueden alterar la leche pero no todas las esporas (formas de resistencia de los microorganismos). A través de la pasteurización se obtiene la "leche fresca del día" -así se comercializa- que se mantiene en condiciones adecuadas sólo durante 2 o 3 días. Existen dos tipos de pasteurización: la pasteurización alta -que tiene una duración de 15 segundos a una temperatura de 72° C- y la pasteurización baja -que dura 30 minutos a 65° C-.

Posteriormente la leche es sometida a un enfriamiento rápido pero si este último tratamiento no se realiza de forma correcta se corre el riesgo de que germinen las esporas que hayan sobrevivido al tratamiento térmico.

Además con este método se produce la coagulación de las proteínas, se eliminan las bacterias propias de la leche que servirían posteriormente para la elaboración de quesos y se pierde el 5% de las vitaminas B1 y B6, el 10% de la B12 y el 25% de la vitamina C.

**Esterilización.** Se trata de un proceso que combina altas temperaturas en un tiempo bastante largo. Así se asegura la ausencia de gérmenes patógenos y toxinas y el producto se mantiene en buenas condiciones durante más tiempo. Sin embargo con este proceso se pierden las vitaminas B1, B2, B3, B6, B12, A, C y D así como algunos aminoácidos esenciales.

**UHT.** Hablamos de leche que ha sido tratada a temperaturas muy altas en un tiempo muy corto. El problema es que las alteraciones bioquímicas que sufren las proteínas con este tratamientos son muy importantes.

## **FIEBRE**

La fiebre es uno de los procesos de curación más poderosos de cuantos la Naturaleza ha dotado al cuerpo humano.

Es favorecedora de los procesos de eliminación que permiten reducir de forma rápida la excesiva tasa de toxemia producida por nuestros hábitos antinaturales (nutrición, aditivos químicos, radiación..) que son la causa de enfermar.

La fiebre va acompañada de uno a varios síntomas: pulso y respiración rápido, piel seca, orina muy coloreada y poco abundante, dolor de cabeza, malestar general...que indican una acción del organismo que intenta eliminar un exceso de toxinas.

El cuerpo pide reposo para utilizar mejor la energía vital y ésta se utiliza y se dirige hacia la función de eliminar tóxicos, venenos.

El prestigioso médico, Dr. H. Kritzer afirma que " la fiebre es un medio muy eficaz que utiliza la Naturaleza para liberar al organismo y a la corriente sanguínea de los venenos que en ellos se han acumulado. Es, pues, un proceso fisiológico natural de combustión ( metabolización y eliminación ) de los venenos retenidos en el organismo como consecuencia de una eliminación aún insuficiente por parte del cuerpo de dichos venenos. El hecho de actuar desde fuera con fármacos, comida, ... sobre esta tarea natural del cuerpo ( la fiebre ) es lo que contrarresta y a menudo detiene este proceso de limpieza justamente creado por la Naturaleza misma. "

La fiebre va acompañada de fenómenos fisiológicos normales favorables como taquicardia ( aumento de pulsaciones del corazón ), astenia ( el cuerpo "pide" reposo, cansancio ) para utilizar mejor la energía vital y ésta se utiliza y se dirige hacia la función de eliminar tóxicos, venenos.

Es imprescindible respetar esta decisión del " instinto " del cuerpo; tomar un estimulante ( ya sea natural, como el ginseng ) para poder seguir trabajando es un error.

¿ Qué hacer ante una fiebre? No tener miedo en dejar la fiebre, pues no hay peligro, siempre que se observen las medidas de medicina higienista:

ayuno o semiayuno, reposo, aire puro ( buena ventilación ), calor suficiente ( no excesivo ).

Ya que el organismo posee la facultad de autoprotección, autocuración y autorregeneración, las medidas no naturales que suprimen la fiebre ( fármacos, utilización del agua fría sin saber ) entorpecen o detienen la acción de la "inmunidad natural".

El entorno y la " actitud mental " es importante. No es lo mismo para el enfermo hallarse en un entorno humano de calma, optimismo y serenidad que en otro de miedo y angustia. Sobre todo en el caso de los niños.

La ansiedad de una madre ante un hijo con fiebre es capaz de influir negativamente en el curso de la enfermedad. Conviene que alrededor del enfermo exista un claro conocimiento del significado de las crisis febriles y el papel " benéfico " de la fiebre.

Es un error forzar al enfermo a comer con el pretexto de que " necesita fuerzas ". Lo que hace falta es ayunar hasta que la fiebre desaparezca, cosa que ocurre a los dos/tres días, rara vez más; como máximo se podrían dar zumos naturales diluidos, sobre todo cuando hay miedo al ayuno ó no hay suficiente confianza.

Cuando se ayuna con miedo, generalmente surgen problemas debidos a la incomprensión y a la ansiedad. Algunos piensan que van a morir de inanición y se angustian, aunque la privación de alimentos sea pasajera.

Para el ayuno hay que contar con aire puro, agua pura ( sin cloro ), calma, relajación, optimismo. No se puede ayunar tomando medicamentos. Los niños aceptan bien el ayuno cuando tienen fiebre, e incluso rechazan por instinto los alimentos, salvo en algunos casos de bulimia ( gana insaciable de comer ) de la que son culpables exclusivamente los padres.

Los zumos de fruta ácida no parecen indicados. Beber agua fiándose sólo de la sed.

La habitación del enfermo se debe mantener entre 20 y 24°C máximo y con ventilación adecuada.

El aire tendrá un grado de humedad suficiente para evitar la deshidratación: colocar recipientes con agua en la habitación ( encima de los radiadores si los hay ). Puede ocurrir que exista una insuficiente evacuación del exceso de calor producido por la fiebre por estar con exceso de vestimenta.

A los bebés se les vestirá con una simple camiseta de algodón y sólo una sábana de algodón y una ligera manta de lana ( no usar fibras artificiales ). Insistir en que toda vestimenta o manta suplementaria puede ocasionar una excesiva hipertermia (demasiada fiebre) con riesgo de convulsiones.

Respecto a éstas, incluso cuando se dan, el eminente médico, Dr. A. Passebecq, afirma rotundamente que no ofrecen el mínimo peligro, sino que son el síntoma de una reacción correcta elegida por el mismo organismo ante una situación de emergencia.

Mantener los pies calientes (calcetines o bolsa de agua caliente). Los paños frescos en la frente evitan las pesadillas y favorecen el descanso. Mantener la piel limpia con una toalla mojada en agua fresca. La mejor forma y más rápida de acabar con la fiebre es hacer que deje de ser necesaria, dejar que lleve hasta el fin su trabajo de desintoxicación.

## HIDRATOS DE CARBONO A LA NOCHE

Es importante entender que nosotros no dependemos de la energía momentánea que ingerimos en el acto para funcionar, sino de la que tengamos biodisponible en el cuerpo, bien en forma de glucógeno, grasas e incluso recurriendo al desglose proteico para formar glucosa a partir de aminoácidos.

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de almacenar como reserva, en forma de glucógeno los carbohidratos ingeridos que no sean necesarios en ese instante, bien sea en el músculo esquelético, en el hígado, en el torrente sanguíneo e incluso cantidades ínfimas en el cerebro.

Mientras dormimos hay un gran nivel de actividad, los procesos de regeneración y recuperación de todo el desgaste de la actividad diaria, son llevados cabo mientras dormimos, por lo que se necesita energía para ello. Durante la segunda mitad de un ciclo de la fase REM del sueño aumenta dramáticamente el gasto de energía.

Es decir, lo que sucede es la que la fase metabólica fluctúa a lo largo de la noche, registrándose ascensos y descensos durante el sueño. Incluso se ha demostrado que el gasto calórico durante el sueño es mayor que la tasa metabólica basal, es decir, que en un estado de reposo algunas personas quemaban más calorías mientras dormían que mientras estaban despiertos, siendo esto más destacable aún en población deportista.

De cara a la noche se obtiene un incremento natural en la señal de la Leptina ( hormona cuyo nombre deriva del griego "leptos" delgado ) y que actúa como "lipostato" corporal, dando una señal de retroalimentación negativa, es decir, estimulando señales de producción de saciedad que llegan al hipotálamo (glándula) y cesa el apetito y los deseos de comida ( sensación fisiológica ) evitándonos esa ansiedad y los famosos atracones de comida nocturnos y su posterior sentimiento de culpa.

Esta hormona también se puede estimular de forma exógena con el consumo de carbohidratos. El consumo de carbohidratos estimula la insulina que es una hormona que guarda una estrecha relación con la leptina, aumentando su señalización y dando entre ambas un estímulo de saciedad al hipotálamo, lo cual nos lleva a un estado de saciedad.

Niveles adecuados de leptina mantiene una Tasa Metabólica alta, aumentando consigo la utilización de GRASA o lo que es lo mismo:

- SE REDUCE LA LIPOGÉNESIS (producción de grasas)
- SE AUMENTA LA LIPÓLISIS (uso de la grasas)

**Un protocolo alimenticio a calorías iguales en el que se consumen la mayoría de sus carbohidratos en la noche, hizo perder significativamente más peso y grasa corporal además de experimentar una mejor sensación de saciedad y menos hambre. Lo que lo hace superior frente a protocolos estándar en los que o bien se incluyen la mayoría de carbohidratos en el desayuno o reparten a lo largo de la jornada .**

Por eso, a diferencia de lo que se cree, **concentrar el consumo de carbohidratos por la noche estimula la lipólisis en el adipocito y provoca una modificación del reparto lipídico en el tejido muscular, aumenta la termogénesis y la síntesis de los ácidos grasos en el hígado, lo que se traduce en una mayor oxidación de las reservas de grasa a lo largo de todo el día.**



**Se podría llegar a pensar que al cenar con carbohidratos, los niveles de azúcar en sangre estarán más elevados al día siguiente, con todo lo negativo que esto conlleva, pero al contrario de lo que se puede pensar, llevar este protocolo alimenticio disminuye los niveles de glucosa en sangre sin modificar los de insulina, incluso mejorando su eficiencia debido a mayores niveles de adiponectina (hormona directamente relacionada con la quema de grasa) estimula la oxidación de ácidos grasos, reduce los triglicéridos plasmáticos y mejora el metabolismo de la glucosa mediante un aumento de la sensibilidad a la insulina.**

**Incluso se ha demostrado que consumir CH de noche conlleva a una reducción significativa de los niveles de colesterol LDL (dañino) y aumenta notablemente el nivel de colesterol HDL (bueno) hasta en un 41%.**

Pero si todo esto aún no fuesen razones suficientes, nombremos otro pilar importante que poco se menciona en los planes dietéticos pero es de vital importancia, ya que nos permite hacer el plan dietético sostenible en el tiempo: ¡El descanso! La ciencia ha demostrado que no sólo los ciclos de luz y oscuridad regulan nuestro reloj biológico, sino que también influyen los nutrientes que ingerimos.

Los CH estimulan al páncreas liberando insulina, provocando un aumento de los neurotransmisores melatonina y serotonina, dándonos una placentera sensación de bienestar e induciéndonos al sueño. La serotonina actúa como un reloj interno del cuerpo, determinando entre otras cosas los ciclos del sueño; y la melatonina está directamente relacionada con la calidad del sueño, afectando incluso positivamente a personas que padecen de insomnio haciendo que puedan dormir profundamente y despertar descansados lo que también nos ayuda a mantener unos niveles adecuados de grelina (hormona que estimula el hambre y reduce gasto energético) y el cortisol a raya.

Un sueño profundo crea un ambiente favorable para la secreción de Hormona de Crecimiento (GH) que es secretada durante el sueño profundo. La calidad del sueño profundo, disminuye ante un mal descanso provocado por estrés o ansiedad (muchas veces relacionado con la comida) y esto nos conduce a una disminución de la producción de GH.

## LA GRAN SABIDURÍA DE NUESTRO ORGANISMO

Lo único que se debe hacer es confiar plenamente en los poderes del organismo, establecer las condiciones más favorables para restablecer el estado de salud y dejar que el cuerpo humano trabaje por sí mismo.

Si en condiciones favorables el organismo no consigue reponerse entonces significará que su recuperación es imposible.

El cuerpo humano siempre actúa con el fin de reponer su estado de salud.

Recordemos que toda sustancia inservible para el organismo actúa como elemento tóxico.

Las cualidades orgánicas son tan poderosas que jamás se deberá interferir en el dominio vital.

La sabiduría existente en una sola célula supera con creces todo el conocimiento que la civilización humana ha acumulado a lo largo de la historia.

No cabe la menor duda que poner en tela de juicio el conocimiento orgánico y presumir la existencia de una inteligencia superior es un acto peligroso, deje que sea el propio organismo el que trabaje solo.

La inteligencia que observamos en la fuerza de la naturaleza mengua la capacidad de nuestro intelecto, más allá de nuestra comprensión. El organismo se construye sobre la base de un gran número de operaciones de gran precisión.

Cuando el organismo se encuentra enfermo se debe a una mala administración (sustancias tóxicas, alimentos y bebidas perjudiciales) de sus necesidades o a una interferencia en sus procesos.(fármacos, tratamientos médicos, sustancias antivitales).

Los errores que perjudican y destruyen la salud surgen como consecuencia de una programación intelectual viciada. La mayoría de las personas se encuentran tan pegadas a unos hábitos (programaciones) que no será fácil despegarse de ellos.

El principio de la autocuración es propio de cualquier sistema vivo. La autocuración es un poder intrínseco constante e incesante que se encuentra en el interior de cada organismo.

El poder o la inteligencia que hace posible la transformación de un óvulo fertilizado en un cuerpo perfectamente desarrollado es sólo una parte de la fuerza interna que controla incesantemente cada una de sus actividades.

La inteligencia consciente del hombre es una parte subordinada de una inteligencia muy superior que controla y dirige su vida y que se encuentra en su interior.

Podemos ver con claridad la magnitud de la naturaleza si observamos el proceso de curación que tiene lugar cuando nos hacemos un corte o un hueso se rompe.

## **TRIGO**

Se establece una relación directa entre el aumento de diabéticos y el consumo de cereales modificados genéticamente. El consumo de trigo nos hace desarrollar una peligrosa resistencia a la insulina.

## **TRIGO MODIFICADO**

La desventaja de los granos híbridos de hoy en día es que contienen más gluten que las variedades tradicionales de los mismos granos. El aumento de la cantidad de gluten en la dieta ha hecho que aumente el número de personas con intolerancia al trigo y enfermedad celíaca.

El trigo moderno tiene 42 cromosomas en contrapartida del primer trigo cultivado que tenía 14. Esta modificación afecta a la estructura de las proteínas y puede actuar como una toxina si no se digiere del todo. Estas toxinas también actúan en el intestino: modifican la flora intestinal y crean una flora de putrefacción que afecta a la pared intestinal y que genera todavía más toxinas.

Podríamos llegar a considerar que los síntomas de diarrea y malestar de la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten son una respuesta inteligente del cuerpo que nos avisa de alimentos poco saludables.

La diarrea puede ser el recurso que tiene el cuerpo para reducir la exposición a una toxina o patógeno, y la atrofia de las vellosidades puede ser la manera que tiene el cuerpo de prevenir la absorción y por lo tanto, los efectos sistémicos de la exposición crónica al trigo.

## CUIDADOS PRENATALES

Si una mujer se ocupa de sus necesidades básicas de forma adecuada, no sólo estará sana, sino que su bebé también estará sano y el parto será más fácil y menos doloroso.

1. Para dar a luz a niños sanos y bien desarrollados una mujer debe hacer ejercicio regularmente, consumir una dieta adecuada de frutas, verduras y frutos secos crudos, descansar y relajarse, respirar aire puro, tomar el sol, dormir lo suficiente, etc.
2. Es mejor purificarse antes de la concepción para permitir que el cuerpo se purifique mejor y ofrezca un entorno mejor para el feto.
3. Durante el embarazo deben evitarse toda clase de medicamentos, cigarrillos, alcohol, cafeína, alimentos procesados y cocinados, condimentos y aliños.
4. Ayunar o alterar repentinamente la dieta de forma radical durante el embarazo no es aconsejable.

Las mujeres embarazadas no necesitan comer más alimentos que antes de quedarse embarazadas como se afirma normalmente. Necesitan comer sólo los mejores alimentos: frutas, verduras, frutos secos y semillas crudos.

Muchas mujeres, en esta época, experimentan alguna clase de náuseas y molestias y pérdida del apetito. Esto no es debido al embarazo, sino a su estado toxémico. Ni que decir tiene que cuando no se tiene apetito, no debería tomarse ningún alimento.

La naturaleza sabe mejor que nadie lo que hay que hacer e intenta poner en orden la casa fisiológica causando molestias a la mujer embarazada y falta de apetito.

Unos pocos días de ayuno deberían restablecer el bienestar a la madre y permitirle comer sin molestias. No obstante, un ayuno largo durante el embarazo no es aconsejable. El feto está creciendo y obteniendo nutrimento de la madre y sólo puede resistir durante un tiempo hasta que surja alguna deficiencia.

Aunque es cierto que comer frutas y verduras frescas y crudas tendrá una influencia positiva sobre la salud de la descendencia; también es cierto que consumir sustancias antinaturales y tóxicas como medicamentos, café, alcohol, flúor, sal, vinagre, condimentos, conservantes, alimentos procesados, etc., tendrá un efecto nocivo. Estos artículos, y muchos más, deben evitarse si se pretende que el niño tenga una buena salud.

Una mujer que beba leche pasteurizada pensando que está obteniendo calcio y vitamina D suficiente está siendo engañada y está privando a su hijo de muchos nutrientes necesarios.

Durante el embarazo, todos los órganos internos están "apretados" al crecer el feto en el interior. Por esta razón, es incluso más urgente no comer en exceso o comer alimentos difíciles de digerir o comer con demasiada frecuencia ya que esto puede causar estreñimiento.

El estreñimiento atormenta a muchas mujeres embarazadas que, en vez de cumplir las normas mencionadas anteriormente, toman laxantes (tés de hierbas, etc.), toman salvado, o se dan enemas. Todos ellos terminan por agotar el sistema y deben evitarse.

Una de las razones por las que una mujer que consume una dieta convencional coma tanto cuando está embarazada es porque esta dieta es deficiente en la mayoría de los elementos esenciales para el crecimiento normal del feto.

Come más en un esfuerzo por satisfacer las demandas del cuerpo. Esto no es aconsejable. Es mejor comer alimentos sanos en cantidades moderadas para que el feto (y la madre) estén sanos.

Si consume una dieta adecuada, no tendrá problemas para satisfacer sus necesidades de hierro. No hay necesidad de acentuar las necesidades de hierro, o de cualquier otro nutriente. Todas nuestras necesidades están satisfechas mediante una dieta adecuada como hemos mencionado antes y todos los demás elementos esenciales de la vida.

La razón por la que una mujer embarazada siente náuseas por la mañana es porque ha estado ayunando desde la noche anterior. Este ayuno ha permitido que su cuerpo recupere la vitalidad y elimine las toxinas. "Hay una rebelión en el estómago; rechaza los alimentos. El hígado acelera su función excretora. Mucha bilis es regurgitada en el estómago y es vomitada.

Incluso puede desarrollar una repulsión psíquica hacia los alimentos, tan determinado está el organismo por salirse con la suya y limpiarse.

Si podemos comprender de una vez que la naturaleza está tratando de proveer una casa limpia en la que desarrollar la nueva vida, podemos comprender la necesidad de cooperar en el trabajo y no arrojar llaves inglesas en la maquinaria vital."

Otros estudios han indicado que las mujeres que se abstienen de las harinas refinadas, legumbres, guisantes, cereales, leche, mantequilla y queso y comen sólo frutas y verduras darán a luz más blandos y más pequeños que las otras mujeres.

Esto es bueno porque el parto será menos complicado -es normal que los huesos de los bebés se consoliden después del nacimiento en vez de antes para facilitar el parto. El bebé pequeño y blando pronto se hará fuerte después del nacimiento.

Otra anomalía común en el embarazo es edema -retención de líquidos en los tejidos, en el caso de las mujeres embarazadas generalmente alrededor de los tobillos. Este fluido sirve para mantener las toxinas presentes en el torrente sanguíneo de la mujer en suspensión para que hagan menos daño.

El edema es una forma que tiene el organismo de proteger a las mujeres embarazadas para impedir que el embrión sufra con la retención de líquido y trastornos metabólicos.

**PREGUNTA:** Estoy embarazada de seis meses y acabo de descubrir la dieta higienista. ¿Es bueno empezar esta dieta a partir de una dieta convencional en este momento crucial?

**RESPUESTA:** No sería bueno un cambio repentino de dieta tan drásticamente. Su corriente sanguínea comenzaría a recibir tantas toxinas de golpe que algunas de ellas podrían atravesar la placenta y dañar al bebé. Es bueno eliminar gradualmente los alimentos dañinos en la dieta, desde el más dañino al menos dañino. Empiece con los medicamentos recetados y no recetados. Entonces deje de comer carnes rojas, luego carnes blancas, después pescado, luego productos lácteos, etc. Intente permanecer con cada régimen al menos una semana antes de eliminar otros pocos artículos. De este modo estará mejorando las oportunidades de su bebé de estar sano aun cuando tenga un comienzo tardío.

## ALIMENTACIÓN BEBÉS

1. Un bebé que toma el pecho será más sano, más feliz y más equilibrado que un bebé criado con biberón.
2. Los bebés criados con biberón tienen tendencia hacia la obesidad, no reciben la nutrición que necesitan, y enferman más que los bebés que toman el pecho.
3. Muchas mujeres tienen aprensiones o dudas sobre sus capacidades para amamantar a sus bebés.
4. Las madres necesitan comer alimentos adecuados, descansar mucho, y vivir un estilo de vida relajado para suministrar la mejor leche al bebé.
5. Es mejor no alimentar al bebé con demasiada frecuencia o en exceso ya que la sobrealimentación provoca molestias digestivas y obesidad.
6. La duración natural para dar el pecho al bebé es de cerca de tres años.
7. Los bebés necesitan seguir un periodo de alimentación de transición durante el cual tome alimentos sólidos y leche materna antes del destete.
8. A veces es imposible para la madre dar el pecho a su bebé. Aún así puede criar a un niño sano.

Nadie conoce todos los componentes de la leche materna, y, por lo tanto, las fórmulas es probable que sean deficientes en uno o más elementos necesarios. Se descubrió que una fórmula era deficiente en vitamina B-6 después de que se descubriese que esta vitamina está presente en la leche materna.

Las fórmulas son difíciles de digerir para el bebé. Por lo tanto, se gasta mucha energía para descomponerlas en una forma utilizable y menos energía es dirigida hacia el crecimiento y desarrollo del bebé.

Los bebés criados con biberón que son alimentados con leche de vaca a menudo tienen molestias intestinales y gástricas debido a que la leche de vaca no está adaptada al sistema digestivo del bebé. La leche de vaca contiene más grasa, más calcio y mucho menos tritófano (un aminoácido) y lecitina que la leche materna.

## EL DESTETE

El bebé necesita ser destetado gradualmente y que debe ser alimentado con frutas regularmente antes de ser destetado por completo. Al completar el destete, el niño puede comer casi los mismos alimentos que sus padres con tal de que la base de su alimentación sean frutas, verduras, frutos secos y semillas frescos y crudos.

Es mejor dar el pecho a su bebé hasta que tenga dos o tres años. A partir de un año puede comer frutas diversas mientras prosigue la lactancia. El destete debe ser gradual hasta que ya no se le dé más leche materna. Cuando el bebé finalmente alcanza la fase de comer sólo alimentos sólidos, sólo deben dárseles los mejores alimentos y fomentar los buenos hábitos alimentarios.

## HECHOS DESTACADOS

1. El destete real de un niño comienza cuando le da el primer bocado de alimentos sólidos.
2. En la mayoría de las partes del mundo un niño no es destetado hasta que ha cumplido dos o tres años.
3. Cuando un niño tiene todas sus herramientas fisiológicas para comer alimentos sólidos desarrolladas (todos sus dientes, enzimas digestivas, etc.), ya no hay necesidad fisiológica de la lactancia.
4. Una vez que un niño consume sólo alimentos sólidos, déle sólo frutas y verduras crudas y sólo cuando esté hambriento -nunca le sobrealimente.

ADITIVOS ALIMENTARIOS

# ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?

Cada vez es más difícil descifrar los ingredientes de la mayoría de los productos que encontramos en un supermercado. Colorantes, aromatizantes, conservantes, saborizantes o edulcorantes.

¿Qué se esconde detrás de estos aditivos? ¿Pueden tener efectos negativos sobre nuestra salud?

**¿QUÉ SON LOS ADITIVOS?**  
Los aditivos son sustancias químicas o naturales que se añaden a los alimentos y a las bebidas para modificar y conservar sus características.

**¿PARA QUÉ SIRVEN?**  
1. Evitan el deterioro de los alimentos.  
2. Mantienen el valor nutritivo de los alimentos, y por lo tanto, evitan la pérdida de sus nutrientes.  
3. Mejoran y garantizan la textura, consistencia y aspecto de los alimentos.

**Legendado por Fundación Mellor:**  
  Inocuo  
  Perjudicial  
  Muy perjudicial

<b>E100</b> Curcumina	<b>E101</b> Lactoferrina	<b>E161</b> Xantofilas	<b>E106</b> Fosfato de Lactoferrina	<b>E162</b> Betanina o rojo de Remolacha	<b>E107</b> Amarillo 2G	<b>E124</b> Ponceau 6R	<b>E133</b> Azul brillante FCF	<b>E171</b> Bióxido de titanio	<b>E200</b> Ácido sórbico	<b>E261</b> Acetato de Potasio	<b>E280</b> Ácido propiónico	<b>E220</b> Ácidos sorbicos	<b>E225</b> Disulfito de calcio	<b>E231</b> O-benzilato	<b>E249</b> Nitrato de Potasio	<b>E300</b> Ácido ascórbico	<b>E307</b> Alfa-tocopherol sintético	<b>E327</b> Lactato cálcico
<b>E140</b> Clorofila A y B	<b>E163</b> Antocianinas	<b>E110</b> Amarillo solido	<b>E127</b> Eritrosina	<b>E142</b> Verde brillante	<b>E173</b> Aluminio	<b>E201</b> Sortato de Sodio	<b>E262</b> Diacetato de Sodio	<b>E281</b> Propionato de sodio	<b>E221</b> Sulfito de sodio	<b>E226</b> Sulfito de calcio	<b>E232</b> O-Isobutilato	<b>E250</b> Nitrato de sodio	<b>E301</b> Ascortato de Sodio	<b>E308</b> Gama-Tocopherol sintético	<b>E310</b> Gelato de propilo			
<b>E141</b> C. clorofila de clorofilas y clorofilinas	<b>E170</b> Carbonato de calcio	<b>E120</b> Cochinilla o ácido carminico	<b>E128</b> Rojo 2G	<b>E150</b> Caramelo	<b>E174</b> Plata	<b>E202</b> Sortato de Potasio	<b>E263</b> Acetato de calcio	<b>E282</b> Propionato de calcio	<b>E222</b> Disulfito de sodio	<b>E227</b> Etilsulfato de calcio	<b>E233</b> Tiazopazol	<b>E251</b> Nitrato de sodio	<b>E302</b> Ascortato de calcio	<b>E309</b> Delta-Tocopherol sintético	<b>E311</b> Gelato de Otilio			
<b>E160</b> Carotenoides	<b>E172</b> Óxidos e hidróxidos de Hierro	<b>E122</b> Azorrubina	<b>E130</b> Azul de antroquinona	<b>E151</b> Negro brillante BH	<b>E175</b> Oro	<b>E203</b> Sortato de Calcio	<b>E264</b> Acetato de amonio	<b>E283</b> Propionato de potasio	<b>E223</b> Disulfito de sodio	<b>E228</b> Sulfato ácido de potasio	<b>E239</b> Hexametilen tetramina	<b>E252</b> Nitrato de Potasio	<b>E303</b> Diacetato de ascorbato	<b>E315</b> Ácido estéarico	<b>E312</b> Gelato de Diacetato			
		<b>E123</b> Amaranto	<b>E132</b> Indigotina	<b>E153</b> Carbon vegetal medicinal	<b>E180</b> Pigmento Rubi	<b>E260</b> Ácido acético	<b>E270</b> Ácido láctico		<b>E224</b> Disulfito de potasio	<b>E230</b> Difenilo	<b>E242</b> Dimetil dicarbonato	<b>E285</b> Tetraborato de sodio (borax)	<b>E304</b> Palmitato de ascorbato	<b>E316</b> Eritrato sodico	<b>E320</b> Butilhidroxi tolueno o BHT			

**MUY PERJUDICIALES**

<b>E210</b> Acido Benzoico	<b>E211</b> Benzato de sodio	<b>E212</b> Benzato de calcio	<b>E213</b> Benzato de Calcio	<b>E214</b> Etil 4-hidrobenzoato	<b>E215</b> Sulfito de sodio	<b>E216</b> Propil 4-hidrobenzoato	<b>E217</b> Densato sodico de	<b>E218</b> Metil 4-hidrobenzoato	<b>E219</b> P-Formaldehido	<b>E284</b> Acido sorbico
-------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	------------------------------

**PROHIBIDOS EN ALGUNOS PAÍSES**

<b>E102</b> Eritrosina	<b>E103</b> Quinina G	<b>E104</b> Amarillo de Guayacil	<b>E105</b> Amarillo solido	<b>E111</b> Naranja GGN	<b>E121</b> Oronina	<b>E125</b> Escarlata GN	<b>E126</b> Ponceau 6R	<b>E131</b> Azul patente V	<b>E152</b> Negro 7BK	<b>E154</b> Marrón FF	<b>E155</b> Marrón H	<b>E181</b> Tarta sintica	<b>E236</b> Acido benzoico	<b>E237</b> Formiato de sodio	<b>E238</b> Hexametilen tetramina
---------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

**E240** Ácido bórico  
**E241** Nitratado de sodio

**E306** Extractos naturales en tocoferol  
**E325** Lactato sodico  
**E321** Butilhidroxi tolueno o BHT

Fuente: <http://aditivos-alimentarios.blogspot.com.es/>  
Autor: Iván Huérfano B&B

ALIMENTOS ESPECIALES Y CARENCIAS

Hemos pensado que si hay carencia es porque el régimen no contiene suficiente cantidad del elemento que falta. No hemos pensado que pueda deberse a la mala digestión de los alimentos consumidos. Los alimentos no curan.

El restablecimiento no reside en algo exterior a nosotros, es una evolución que tiene lugar en nuestro interior. Todos los remedios son fraudes.

En la gran mayoría de los casos, la adición de elementos especiales o de vitaminas al régimen habitual no produce ninguna mejoría auténtica.

La capacidad que tiene el individuo para digerir y asimilar lo que come es de una importancia capital. Una cosa es introducir sales minerales y vitaminas en el aparato digestivo y otra utilizarlas.

La vida es más que alimento, el cuerpo más que las vestiduras. Intentamos hacer con el calcio y las vitaminas lo que sólo puede hacerse con el cultivo del equilibrio mental y de la ponderación.

Si se vive manteniendo el poder digestivo y asimilador, se pueden extraer los materiales nutritivos necesarios, incluso de los alimentos más pobres, mientras que si la digestión y asimilación están paralizadas no es posible obtener los materiales necesarios de los mejores alimentos.

El régimen corriente impone una carga al cuerpo y ayuda a producir y mantener la enervación. Para obtener las cantidades adecuadas de los elementos que le faltan a este régimen hay que abusar de él.

Es así como la alimentación habitual lleva inevitablemente a los excesos, y luego al agotamiento del sistema digestivo.

Si la vida emotiva es un caos se generará una enervación suficiente para producir la parálisis de la digestión y asimilación, aún cuando la dieta sea perfecta.

### **¿Dónde se encuentran las vitaminas?**

Todos los alimentos contienen vitaminas y sales minerales. Incluso en los alimentos desnaturalizados aún quedan. Así, los alimentos cocidos nos suministran a pesar de todo un poco de estos alimentos. Pero la fuente mejor y más rica sigue siendo la fruta fresca, las verduras y hortalizas sin cocer, los frutos secos y frutas pasas. Una buena ensalada diaria y fruta en el desayuno son suficientes para proporcionarnos todas las sales minerales y las vitaminas que necesitamos, e incluso más, que se ponen en reserva.

No se sacan todos los aminoácidos de una sola fuente de proteína. Una carencia de aminoácidos es prácticamente imposible con un régimen variado.

### **Carencias**

Cuando aparecen síntomas se achacan a carencias, hay una base de carencia en casi todas las enfermedades, sin embargo los síntomas son de toxemia.

Los diversos grados de carencia provienen casi todos de una digestión y de una asimilación imperfecta de lo que los alimentos digeridos contienen. No se pueden remediar estos estados aumentando la dosis de los elementos que faltan. Es necesario restablecer el poder digestivo y de asimilación. Para ello no sólo tiene papel fundamental la alimentación sino también el resto de aspectos de la vida.



## ANTIVITAMINAS

### ANTIVITAMINAS Y ANTAGONISTAS VITAMINICOS

Marta Fry

#### Definición

Ambos conceptos son muy similares. Antivitamina es el término utilizado para referirnos a "la sustancia que inhibe la acción de la vitamina". Asimismo, un antagonista vitamínico es una sustancia que retarda o impide la acción química de la vitamina en el organismo.

Algunos ejemplos de antagonistas vitamínicos

#### Antagonistas de la vitamina A

Los medicamentos utilizados para retardar la coagulación sanguínea, entre los que destacan la aspirina, el fenobarbital, los arsénicos y el dicumarol, destruyen la vitamina A en el interior del organismo.

La formación de nitrosaminas en el estómago y el contacto de las membranas mucosas del tracto respiratorio con sustancias contaminantes (monóxido de carbono, ozono, dióxido de azufre, plomo, hidrocarburos, hidrocarburos, etc.) inhiben también la acción de la vitamina A. La nitrosamina es un compuesto químico que se obtiene a partir de la unión de nitritos y aminas secundarias. Además, el aceite mineral utilizado como laxante absorbe y destruye la vitamina A y la carotina (sustancia natural que se encuentra en los alimentos y que el organismo utiliza para generar vitamina).

#### Antagonistas de la vitamina K

La cantidad de vitamina K requerida por el ser humano es bastante escasa. Si a ello unimos su elevada presencia en numerosos alimentos y su capacidad de ser sintetizada por las bacterias intestinales, podemos afirmar que la probabilidad de una deficiencia vitamínica es prácticamente inexistente.

Sin embargo, la administración constante de antibióticos, como la penicilina, la estreptomina, la tetraciclina, la cloromicina o la terramicina, suprime el desarrollo bacteriano e inhibe, consecuentemente, la síntesis de vitamina K.

Otros fármacos, como el dicumarol o el hidrocumarol, utilizados para aliviar los síntomas de la trombosis (formación anormal de coágulos de sangre en los vasos sanguíneos), actúan también como antagonistas de la vitamina K. Puesto que la estructura química de estas antivitaminas se asemeja bastante a la estructura de la vitamina K, actúan como anticoagulantes al desactivar la síntesis de la protombina y otros factores naturales que causan la coagulación.

#### Antagonistas de la vitamina C

Es un dato contrastado y conocido que los fumadores poseen menos vitaminas C que los no fumadores. (La vitamina C no es el único elemento nutritivo eliminado por el tabaco, se ha comprobado que los fumadores contienen menos cantidad de calcio y fósforo que los no fumadores.)

Asimismo, debemos recordar que la vitamina C reacciona ante la presencia de cualquier sustancia extraña en los vasos sanguíneos. Por ello, debemos considerar como antagonistas de la vitamina C cualquier sustancia farmacológica o elemento contaminante que penetre en el organismo.

Algunos de los productos más dañinos para la vitamina C son el cloruro de amociaco, el estriberol, el tiuracil, la atropina, los barbitúricos y las antihistaminas. Las bebidas alcohólicas, así como las situaciones estresantes (las operaciones, los desequilibrios emocionales, las presiones, las altas y bajas temperaturas y las drogas) pueden inhibir también la acción de la vitamina C.

### **Antagonistas de la vitamina B**

La cortisona es un antagonista de la vitamina B6 (piridoxina). La harina y el azúcar refinado interfieren en el proceso metabólico de los azúcares al carecer de las vitaminas B necesarias para iniciar el metabolismo.

Cuando las fábricas alimenticias refinan y procesan estos alimentos, eliminan todas las sustancias vitamínicas existentes en la remolacha, la caña de azúcar y los granos. La falta de elementos nutritivos tan importantes para el ser humano como la vitamina B1, la vitamina B2, la biotina, la colina, la niacina y el magnesio mineral tiene su origen en el consumo de estos dos productos refinados.

Las bebidas alcohólicas y el café (sustancia que contiene cafeína y otras sustancias nocivas, como el ácido clorogénico) desactivan la acción de la tiamina y otras vitaminas B complejas. Los consumidores de café pueden sufrir males carenciales provocados por la falta de inositol, biotina o tiamina.

La ingestión de pescado y marisco crudo, incluyendo las ostras, pueden originar la deficiencia de vitaminas B complejas. Por esta razón, la comida japonesa (pescado crudo, como el sashime) es perjudicial para la salud.

Las píldoras anticonceptivas actúan como antivitaminas, principalmente de la riboflavina, de la vitamina B6, de la vitamina B12 y del ácido fólico.

La aminopterina es el antagonista que actúa con más fuerza contra la folacina (ácido fólico). Los especialistas utilizan esta sustancia para combatir la leucemia, enfermedad provocada por la producción masiva de leucocitos. Aunque sus utilización puede aliviar temporalmente los síntomas de la leucemia, no la "cura". Recuerde que el término "curación" no existe, ya que es el propio organismo el que inicia los procesos de "autocuración". Las antivitaminas no pueden participar en estos procesos, sólo interferir en el perfecto desarrollo de la "autocuración".

### **Antagonistas minerales**

Casi todos, si no todos, los antagonistas vitamínicos (fármacos y otros elementos nocivos) pueden actuar también como antagonistas minerales. El ácido oxálico, elemento que se encuentra abundantemente en la espinaca, el ruibarbo, la ramolacha, la acelga y el chocolate, es un antagonista cálcico. El calcio inhibe la acción del ácido oxálico en el interior del organismo e inutiliza sus efectos tóxicos. Al efectuar este proceso, el calcio pierde su funcionalidad original.

### **Las situaciones estresantes son antivitaminas**

Cualquier situación estresante interfiere directamente en el perfecto funcionamiento del cuerpo humano. La ingestión de sustancias farmacológicas desequilibra la balanza orgánica y altera el curso normal de las funciones vitales, al provocar el inicio de numerosos procesos, cuyo fin no es otro que el de eliminar los elementos tóxicos existentes en el interior del cuerpo antes de que dañen seriamente los tejidos y células.

Sin embargo, esta no es la única situación que deteriora el funcionamiento orgánico, las operaciones quirúrgicas, los accidentes, el calor y emociones fuertes como el miedo, la furia, la preocupación o la pena, son condiciones extremadamente estresantes.

Cualquiera de estas situaciones puede provocar una disminución importante de vitaminas (tiamina, niacina, ácido fólico, ácido pantoténico y vitamina B12), minerales y proteínas. Asimismo, debemos señalar que ninguna vitamina puede funcionar perfectamente bajo situaciones estresantes.

### **Las aspirinas son antivitaminas**

Las aspirinas interfieren en los procesos digestivos y pueden originar úlceras estomacales. Además, impiden la coagulación sanguínea y disminuyen la capacidad celular de absorber la glucosa necesaria para generar energía y calor. Destruyen casi todos los elementos nutritivos, especialmente las vitaminas C y B, así como los minerales calcio y potasio.

### **Los antibióticos son antivitaminas**

La penicilina disminuye la capacidad de actuación de la vitamina K y de la vitamina B6. La estptomocina desactiva la acción del ácido fólico e inhibe al manganeso, un mineral necesario para garantizar el perfecto funcionamiento de varios sistemas enzimáticos.

### **Los diuréticos son antivitaminas**

Los diuréticos son medicamentos que facilitan la reducción de peso y aumentan la secreción y excreción de la orina. Todos los diuréticos, incluso aquellos considerados como "naturales" (hierbas), son perjudiciales para la salud, ya que reducen considerablemente los niveles de vitamina B, vitamina C, entre otras, y los niveles de potasio y magnesio.

Las personas que consuman dietas que no contengan sales (mineral o marítima) deberían evitar su consumo, ya que las sales son sustancias tóxicas que provocan retenciones de líquido en el interior del organismo. Estos fluidos mantienen las sales en suspensión para evitar cualquier daño a las células y tejidos.

### **Los laxantes son antivitaminas**

Como cualquier otro fármaco, natural o no, los laxantes son también antagonistas vitamínicos. El aceite mineral es probablemente el laxante más virulento de todos. Además de absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y la carotina, absorbe los minerales calcio y fósforo, expulsándolos del organismo.

La persona que base su dieta alimenticia en la ingestión de frutas naturales, hortalizas, brotes, nueces y semillas no tendrá que preocuparse jamás por la utilización de laxantes.

### **Las sustancias contaminantes son antivitaminas.**

Casi todas las personas consideran necesario el uso de complementos vitamínicos para combatir la acción de los contaminantes existentes en el agua, la tierra y el aire. Sin embargo, debemos recordar que los alimentos naturales (aquellos a los que nos encontramos adaptados biológicamente) son las fuentes vitamínicas más sanas y apropiadas para nuestro organismo, a pesar de los elementos contaminantes que nos rodean.

Además, podemos controlar y evitar la presencia de contaminantes en cada uno de los productos que consumamos, eligiendo los medios más adecuados. La ingestión exclusiva de agua destilada nos garantiza, con total seguridad, la ausencia de elementos tóxicos. Algo similar sucede con el aire que respiramos. El ser humano puede elegir el lugar más idóneo donde vivir y evitar la contaminación doméstica, sólo de esta forma conseguirá respirar aire puro e impedir la presencia de sustancias contaminantes.

El sistema de cultivo actual utiliza fertilizantes químicos que contienen un elevado porcentaje de nitrógeno. Este incremento favorece el aumento de la cosecha, aunque merma considerablemente la salud de los consumidores. La formación de nitratos y nitritos desactiva la acción de numerosas vitaminas.

Le recomendamos que se preocupe más por las consecuencias de los fármacos y medicamentos, que por el origen de sus alimentos. Aunque lo ideal sería que consumiera simplemente productos naturales y que evitara la administración de sustancias farmacológicas.

Las sustancias tóxicas presentes en el agua no destilada (agua de manantial, de pozo o del suministro municipal) son también antivitaminas. La presencia de nitrito, cloro, fluoruro, minerales inorgánicos y otros elementos en estas aguas convierten el agua destilada en el único líquido recomendable.

**Lo mismo sucede con los elementos presentes en el aire**, sustancias como el monóxido de carbono, los hidrocarburos, el plomo, el ozono, el dióxido de azufre y el dióxido de nitrógeno inhiben la acción de las vitaminas A, C y E. **el polvo arsénico, presente en los productos sintéticos**, reduce la actividad del ácido paraminobenzoico (vitamina PABA). Esta bacteria es fundamental para garantizar el crecimiento y desarrollo de las bacterias intestinales, para asegurar el proceso metabólico de las proteínas, para generar glóbulos rojos y para mantener estable la piel y el pelo.

### **Conclusión**

En este artículo hemos analizado sólo algunas de las antivitaminas y antagonistas vitamínicos más importantes. Sin embargo, debemos señalar que cualquier producto que desestabilice el equilibrio orgánico debe considerarse como antagonista vitamínico, es más, como antagonista nutritivo. Cualquier sustancia o práctica que se escape de la normalidad (desde el punto de vista fisiológico), interferirá y alterará el funcionamiento normal del organismo, incluyendo la utilización de vitaminas.

### **SUPLEMENTOS**

La necesidad que tenemos de minerales, y de otros nutrientes, sólo se puede satisfacer con elementos orgánicos, como los de las plantas. No podemos convertir la tierra en elementos utilizables, tampoco podemos metabolizar extractos de esta tierra ni las sustancias químicas con las que están hechas las pastillas de suplementos.

Si realmente queremos nutrinos, debemos comer plantas (frutas, verduras, frutos secos, semillas, etc.) que han convertido los componentes minerales inorgánicos en complejos y cadenas orgánicas. Las plantas cogen los minerales y nutrientes de la tierra; nosotros tomamos los minerales y nutrientes de las plantas. Aunque los suplementistas quieran hacérselo creer, no podemos saltarnos este imprescindible paso.

La naturaleza envasa nuestras vitaminas, minerales y el resto de los nutrientes necesarios como alimentos completos. No hay químico más inteligente que la naturaleza ni laboratorio tan complejo como el del cuerpo humano. Las formas fragmentadas de minerales, vitaminas y de otros elementos nutritivos nunca pueden utilizarse, si es que se utilizan algo, con tanta eficacia como la enorme gama completa de nutrientes que abundan en cada alimento natural y sano.

**No todas nuestras necesidades nutrimentales se han determinado y se conocen con exactitud.**

Cuando se toman más vitaminas, minerales, proteínas o cualquier otro nutriente de los que el cuerpo necesita, el exceso se hace tóxico y o bien el cuerpo lo elimina o lo almacena, lo que puede provocar una sobredosis tóxica.

En nutrición, más no significa «mejor». ¡Bueno está lo bueno!, así que ¿para qué sobrecargar el cuerpo o vaciarte los bolsillos con excesos nutricionales innecesarios?

Es bastante simple: el método de la pastillas es popular no por lo que hace, sino por lo que no exige hacer, cambiar la mala alimentación y los malos hábitos de vida que son lo que, en primer lugar, nos hacen recurrir a los suplementos.

Si comes alimentos frescos en su estado natural, no puedes ingerir una sobredosis de vitaminas. ¿Por qué? Por una razón: la mera textura del alimento evita que comas cantidades que podrían contener un exceso de vitaminas. Está claro que si exprimes todos los alimentos y bebes litros de zumo de zanahoria cada día, puede que ingieras demasiadas vitaminas naturales. Pero, incluso en estas circunstancias, los alimentos naturales tienen protectores.

Por ejemplo, la vitamina A de los alimentos vegetales proviene de un componente denominado caroteno. El caroteno de estos alimentos vegetales se convierte en vitamina A en el hígado sólo si el cuerpo necesita esta vitamina. En otras palabras, si te comes unas diez zanahorias grandes, podrías ingerir unas 100.000 unidades de vitamina A. Si tu cuerpo sólo necesita, digamos, unas 20.000 unidades de esta vitamina, entonces, la conversión de caroteno en vitamina A no se producirá en el resto de las 80.000 unidades de vitamina A.

**El cuerpo tiene una sabiduría y un conocimiento innato sobre sus verdaderas necesidades. Mientras le proporcionemos al cuerpo alimentos naturales y energía, no tenemos que temer las consecuencias. En el momento en el que los elementos vitales se extraen de nuestros alimentos y se concentran en forma de suplementos y pastillas, entonces, es cuando estamos arriesgando seriamente nuestra salud.**

Ningún científico, ningún químico ni ningún nutricionista tienen la clase de conocimiento que tiene el cuerpo. Ningún laboratorio puede imitar el complejo proceso vital que se produce durante la digestión y asimilación de alimentos. Nunca se puede etiquetar una pastilla o suplemento como completamente inocuo.

**PREGUNTA:** Cuando me siento decaído, me tomo un buen complejo vitamínico y suplemento mineral durante cinco o siete días. Me siento estupendo y cargado de energía al final de la semana. ¡Ahora dígame que los suplementos son inútiles!

**RESPUESTA:** O.K. Los suplementos son inútiles. En serio, lo que experimentas no es raro. Nosotros nunca hemos dicho que los suplementos no tengan efecto: sólo hemos dicho que no pueden proporcionar una nutrición adecuada. Algunas personas se sentirán mejor no importa la clase de píldora que se tomen. Esto se denomina el efecto placebo y está bien documentado.

Sin embargo, a menudo los suplementos tienen un efecto que no es ilusorio. Pueden proporcionar un gran estímulo al cuerpo, al igual que las toxinas o los cuerpos extraños. Este estímulo que acompaña al suplemento se suele confundir con un efecto beneficioso. Al contrario, es la respuesta del cuerpo ante la presencia de un elemento innatural e inorgánico. Sólo porque te sientas estimulado, no des por hecho que te están ayudando.

## LEY DE HERING

### La Ley de Hering y las crisis curativas

Para llegar a la Salud necesitamos atravesar sucesivas crisis curativas de acuerdo con la Ley de curación de Hering que dice así:

"La mejora y la curación se producen de dentro a afuera. Los síntomas desaparecen desde arriba hacia abajo. Las molestias van desde un órgano importante a otro menos importante. Los síntomas desaparecen en el orden inverso a su aparición".

Por medio de este proceso constructivo encaminado hacia la salud, los tejidos viejos y enfermos son reemplazados por tejidos nuevos y sanos. Mientras que la crisis de la propia enfermedad, por el contrario, es desfavorable aunque también sea natural, y todos los órganos del cuerpo se revelan contra ella en vez de colaborar; en el caso de la crisis curativa todo colabora para el beneficio del organismo.

Cualquier evento que ocurra en el organismo, sea favorable o desfavorable, está controlado por leyes naturales. La experiencia de pasar por una **crisis curativa** se parece mucho a los estados críticos de la enfermedad, puesto que se volverán a experimentar los síntomas del mal que aquejan al paciente, pero hay una diferencia muy importante: **la eliminación**.

En la crisis curativa la eliminación es perfecta. La defecación es natural. Todos los órganos de eliminación están cumpliendo con su función en forma normal. En los estados críticos de la enfermedad, en cambio, los procesos de eliminación cesan o son insatisfactorios, lo que complica aún más el estado patológico del paciente.

En la crisis curativa los procesos de eliminación se aceleran debido a la abundancia de energía vital recuperada. Todas las secreciones y otras formas de desechos acumulados en el organismo se disuelven y fluyen libremente, y así se establece un proceso de limpieza general y purificación.

### Principios fundamentales de la Ley de Hering

- "La mejora y la curación se producen desde dentro hacia fuera"
- "Los síntomas desaparecen desde arriba hacia abajo"
- "Las molestias van desde un órgano importante a otro menos importante"
- "Los síntomas desaparecen en el orden inverso a su aparición"

### "La mejora y la curación se producen desde el interior del organismo hacia fuera"

Esto significa que para llegar a la salud las toxinas que hemos ido acumulando en nuestro interior (órganos internos) tienen que salir hacia el exterior; de modo que son nuestros órganos internos los primeros en curarse. Cuando la enfermedad sale por la piel u órganos externos es señal de que estamos llegando definitivamente a la salud.

Para que esto se cumpla es necesario pasar por diferentes crisis curativas en esos órganos internos y saber interpretarlos para no sofocar los síntomas con medicina química.

En la Iridología se observa el cumplimiento de este principio de la Ley de Hering porque veremos como el iris empieza a aclararse en forma de círculo desde el centro hacia el exterior. Esto puede llevar meses.

### **“Los síntomas desaparecen desde arriba hacia abajo”**

Si deseamos llegar a la salud, lo primero que debemos curar es nuestro cerebro. Nuestra forma de pensar, de sentir, nuestras emociones deben dar la fuerza motora, a todo el proceso de curación ya que en el sistema nervioso se acumula la energía vital imprescindible para el proceso de la curación.

Una mente negativa, con pensamientos destructivos, violentos jamás podrá dirigir el proceso de reversión hacia la salud. Esta vuelta a la salud se conseguirá dependiendo de la vitalidad, genética y capacidad individual.

### **“Las molestias van desde un órgano importante a otro menos importante”**

Puesto que el organismo siempre buscará lo mejor para su supervivencia, es fundamental que los primeros órganos en depurarse sean los más importantes, de modo que se deja para siguientes crisis curativas los órganos menos importantes.

### **“Los síntomas desaparecen en el orden inverso a su aparición”**

Este principio tal vez sea el más maravilloso de ver en la práctica clínica. Cuando analizamos los procesos patológicos por los que hemos ido pasando a través de los años observamos que vamos pasando de enfermedades agudas a enfermedades de deposición y después llegamos a las enfermedades crónicas o degenerativas.

Pues bien a medida que el proceso curativo se inicia empezaremos a experimentar **DE NUEVO**, por medio de **crisis curativas**, ojo, no crisis de enfermedad!, los mismos síntomas o enfermedades que desarrollamos anteriormente pero en orden inverso.

Las enfermedades más recientes (y más crónicas) resurgirán primero, y poco a poco con nuevas crisis curativas llegaremos hasta las enfermedades agudas que tuvimos muchos años atrás.

Si la enfermedad se fue desarrollando a través de muchos años y hemos llegado a una fase degenerativa es muy difícil que incluso con medicina biológica natural podamos llegar al final de la curación (vicariación regresiva). Puede que nuestro organismo no tenga la suficiente vitalidad como para completar el proceso curativo.

En ese caso tendremos que aprender a seguir viviendo con crisis de compensación y de curación.

## LA GRAN POLÉMICA SOBRE EL AGUA

Debido a una costumbre, la mayor parte de nosotros bebe tanta agua que mantiene nuestras entrañas «flotando» y nuestros riñones están cargados con un exceso de trabajo. La mayor parte de las veces que bebemos se debe a una situación patológica que es, en sí misma, una causa patológica.

### **Sólo debemos beber agua pura, el agua en su estado más puro, el agua destilada.**

Cualquier mineral contenido en el agua es inorgánico y, por lo tanto, el cuerpo no puede asimilarlo. De hecho, es un contaminante que el cuerpo debe expulsar. Sin embargo, si el cuerpo no puede expulsar los minerales «puros», «los meterá debajo de la alfombra» o, hablando de otra manera, en cualquier otra parte del sistema. Dichos minerales depositados en nuestro sistema contribuyen a:

La artritis, piedras en el riñón, endurecimiento de las arterias, cálculos en la vesícula biliar, la enfermedad de Bright, problemas del corazón, senilismo, osificación, o calcificación del cerebro y muchas otras enfermedades.

El cuerpo humano está adaptado a una dieta de frutas, verduras suculentas, frutos secos y semillas. Bajo circunstancias normales, esta dieta contiene la cantidad suficiente de agua para cubrir las necesidades del cuerpo.

El agua de las frutas es pura. La fruta es el producto acabado de la Naturaleza y, por lo tanto, contiene SOLAMENTE agua pura.

### **El papel del agua en el cuerpo**

El agua que el cuerpo necesita y los alimentos que éste requiere son dos cosas completamente distintas. La digestión metaboliza las sustancias alimenticias —grasas, proteínas, féculas— y las convierte en sustancias utilizables por el organismo para construir células, tejidos y estructuras.

El agua no es metabolizada ni digerida. Podría ser reducida para que se separaran el hidrógeno y el oxígeno, pero ninguno de estos dos componentes se utiliza en el sistema digestivo.

Por lo tanto, el agua "como tal" es útil y aprovechable por parte del cuerpo. Su papel principal es servir como sistema de transporte, o medio, para llevar a cabo procesos vitales. Transporta nutrientes y desechos en suspensión y en solución. Cualquier movimiento del agua en el cuerpo está bajo estricto control de éste. Su circulación está determinada por las necesidades del cuerpo. El cuerpo toma agua y la utiliza para sus propios fines.

### **Algunas de las funciones más importantes del agua en el organismo son:**

1. Ser un constituyente esencial de todos los tejidos y células y de todos los líquidos del cuerpo: sangre, linfa, secreciones glandulares, etc.
2. Contener en solución los materiales nutritivos y servir como medio para transportar los alimentos a las distintas partes del cuerpo.



3. Contener en solución los desechos y las toxinas y servir como medio para transportarlos fuera del cuerpo.
4. Mantener suaves las distintas membranas mucosas del cuerpo y evitar la fricción de sus superficies.
5. Regular la temperatura del organismo.

### **No es el agua blanda, sino la dura, la que provoca ataques de corazón**

La opinión de que el agua blanda provoca ataques de corazón es absurda, puesto que se escapa por completo de la realidad. Si bebemos agua dura, las células rechazarán los minerales y tomarán el agua en su forma pura. Se eliminarán los minerales a través de los órganos eliminadores, en la medida en la que el cuerpo tenga la fuerza suficiente para hacer esto.

Si la fuerza hubiera disminuido a causa de unos malos hábitos de vida, sobre todo el consumo de grandes cantidades de minerales inorgánicos, tal y como se encuentran en el agua y en los alimentos cocinados, los órganos eliminadores podrían no llevar el proceso a cabo de la misma manera.

Además, estos minerales, que no han sido excretados, se combinan con el colesterol y, así, forman placas en el sistema circulatorio. Esta es una de las primeras causas de problemas cardiovasculares.

Es muy fácil demostrar el carácter patológico de los minerales inorgánicos en el cuerpo humano. Cuente la cantidad de glóbulos blancos que se posee el organismo seis horas después del último alimento o bebida que haya tomado. Debería haber unos 6.000 por mililitros. A continuación, beba una buena cantidad de agua dura. ¡El cómputo de glóbulos blancos se disparará hasta alcanzar más del doble! Ocurrirá lo mismo cuando coma alimentos cocinados. Sin embargo, no se producirá este efecto ni al beber agua pura ni al comer frutas y verduras crudas. Esto se llama leucocitosis y es un indicador de la naturaleza patogénica del agua dura.

### **La regla de oro para beber**

La única regla segura es beber sólo cuando se tenga sed y beber sólo lo suficiente para aplacar la sed. El beber en exceso no comporta ninguna ventaja. No se puede limpiar el sistema de esta manera. El beber exceso no beneficia ni a la piel, ni a los riñones ni a los intestinos, aunque para mantener un equilibrio normal del agua dentro del cuerpo, tengan rápidamente que excretar el exceso.

Puede resultar pernicioso el tomar grandes cantidades, tanto en las comidas como entre ellas. Si no se tiene sed, no beba agua.

No se debería tomar agua ni en las comidas ni durante algún tiempo después de éstas. Si se toma cuando no se debe, interfiere con la digestión.

Se puede tomar toda el agua que se quiera entre diez y quince minutos antes de las comidas, treinta minutos después de una comida compuesta de frutas, dos horas después de una comida que contenga féculas, y cuatro horas después de una comida que contenga proteínas.

El agua fría suspende el proceso de la digestión. Lo mismo ocurre con los alimentos fríos, los zumos fríos, los helados, los sorbetes, los hielos, etc. Lo mejor es el agua fresca.

La cantidad normal de agua que un cuerpo sano necesita es mucho menor de lo que la mayoría de nosotros pensamos.

Dicha cantidad varía de acuerdo con muchos factores. Se necesita más agua en la estación cálida que en la fría. Un trabajador manual necesita más agua que uno sedentario.

Las personas que toman sal tienen una necesidad anormal de agua —cuanta más sal tomen, más agua necesitarán—. El cuerpo no puede ni digerirla ni usarla, y debido a que es venenosa, el cuerpo necesita agua para mantenerla tan débil en solución como para que no suponga ningún peligro para el cuerpo.

Las personas que alían sus alimentos con condimentos desarrollan una sed intensa. Los condimentos son irritantes y se necesita mucha agua para mantenerlos en solución o en suspensión y, así, supongan el menor peligro posible para las células. Este escritor ha conocido a gente que tomaba sopas bastante acuosas y que, sin embargo, tenían que acompañarlas con agua adicional porque estaban demasiado condimentadas y, además, contenían las sustancias nocivas de los alimentos cocinados.

### **Beber en las comidas**

Hay muchos que defienden la costumbre beber durante las comidas, aunque ni los propios animales lo hacen. Beber en las comidas o a continuación no es compatible con una buena digestión.

Mientras comemos, están llegando al estómago grandes cantidades de jugos digestivos. Si se bebe —agua u otras bebidas—, éstos se diluirán. El agua atraviesa el estómago en diez o quince minutos y se lleva consigo los jugos gástricos. A los alimentos se les priva de estos jugos y se retarda mucho la digestión. Lo que sigue son la fermentación y la putrefacción.

Beber agua y otras bebidas conduce a engullir los alimentos. Los alimentos se lavan en vez de que sean correctamente masticados e insalivados. Muchos alimentos son secos y necesitan mucha insalivación antes de que los podamos tragar. El remojarlos antes con las bebidas impide que se complete este primer paso tan necesario en la digestión.

Renuncie a la bebida y las glándulas de la boca proporcionarán el líquido necesario en forma de fluidos digestivos.