

# MÓDULO 3

## 1<sup>a</sup> Parte

# Nutrición

## *Holística*



# Nutrición Holística

Somos la unión de todas nuestras partes y nuestras áreas. Somos seres integrales, holísticos, y no estamos divididos, sino que somos un conjunto de infinitas partes, donde todo opera a la vez.

Lo que sucede en una de ellas, repercute las demás. Por lo tanto en lo positivo como en lo negativo, tendremos en cuenta que si queremos mejorar un área, debemos trabajar también en las demás.

Observar dónde tenemos desequilibrios y trazar un plan en todas las áreas para mejorarlos.



## Desequilibrios en...

### CUERPO

- Dietas crónicas
- Desequilibrios Hormonales
- Alergias o sensibilidades
- Consumo diario de productos animales, procesados, cocinados
- Desajustes químicos en el cerebro
- Toxinas medioambientales
- Sedentarismo
- Insomnio
- Estrés, Ansiedad

### MENTE

- Emociones negativas
- Necesidades no satisfechas a nivel emocional
- Pensamientos negativos, críticos y limitantes
- Falta de voz interior positiva y expansiva que nos nutra
- Miedo
- Desafíos y casos no resueltos del pasado
- Poner metas y no cumplirlas
- Falta de aceptación y amor propio

### ALMA

- Estar tan ocupados que no escuchamos nuestra voz interior
- Falta de desarrollo y nutrición interior
- Excesivo control sobre la vida, los resultados, las personas o las circunstancias
- Falta de propósito y significado
- Desconocimiento de la misión de vida
- Soledad, Vacío interior
- Sentirse desconectado del mundo

# Ejercicios Cuerpo, Mente y Alma

Observa las tres grandes áreas de tu Cuerpo, Mente y Alma y escribe cuáles son tus desequilibrios en cada una de ellas, cómo podrías equilibrarlas y qué te gustaría que cambiará en ellas.

*Cuerpo*

Desequilibrios
Cómo equilibrarlos

*Mente*

Desequilibrios
Cómo equilibrarlos

*Alma*

Desequilibrios
Cómo equilibrarlos

*Me gustaría cambiar, mejorar, ser, hacer, tener ...*

--

# Nutrición Holística

## ALIMENTO CRUDO

Los alimentos cocinados no son naturales. Su composición química se ha cambiado, se ha alterado debido a los poderes destructivos del calor. Cualquier alimento que sea difícil de comer y digerir cuando no está cocinado no forma parte de la dieta natural del hombre.

¿Qué le sucede a los diferentes tipos de alimentos cuando se exponen al calor?

- **Frutas:** se disipa la energía del sol que hay en su interior. Las sales minerales orgánicas se convierten en inorgánicas pues sus moléculas se desorganizan con el calor. Al entrar en el organismo se asientan como desechos que provocan que los tejidos se endurezcan y los huesos se vuelvan frágiles.
- **Proteínas:** se destruye la estructura específica en la que las cadenas de aminoácidos aparecen en la proteína nativa. Se coagulan (se solidifican) creando ligazones entre las moléculas de las proteínas que no pueden ser rotas por nuestras enzimas digestivas para ser transformadas en aminoácidos y poder ser utilizados como nutrientes en nuestro organismo. Las de origen animal crean tóxicos letales para el cuerpo humano.
- **Almidones:** se vuelven tan solubles al agua que pueden entrar en la circulación como materiales de carbohidratos indigeridos o son transformados en una suspensión coloidal semejante al pegamento.
- **Azúcares simples:** provoca la formación de sustancias tales como carbón libre (carbón vegetal) y materiales semejantes al alquitrán.
- **Grasas:** se funden y al recalentarse pueden formar carcinógenos. El consumo de aceite cocinado es la principal causa de ataque al corazón.
- **Vitaminas:** pueden ser parcial o totalmente destruidas.
- **Enzimas:** pierden su fuerza catalítica.
- **En los vegetales destruye la celulosa** perdiendo su capacidad de limpiar el intestino.
- **En los carbohidratos complejos:** como los cereales, producen fermentaciones que dan lugar a gases, alcohol y ácido acético: acidifican el organismo. Para compensar la acidez el cuerpo retira el calcio de los huesos, los dientes y los órganos provocando:
  - caries
  - osteoporosis
  - artritis...

## LOS ALIMENTOS COCINADOS

Los alimentos cocinados tienen una tendencia a fermentar y a pudrirse mientras atraviesan toda la longitud del canal alimentario provocando toxemia sistémica origen del estreñimiento y otras enfermedades. Dificultan el crecimiento y el desarrollo en los niños, retardan e interfieren en la curación y reparación en personas de cualquier edad y causan deseos anormales de alimentos que ocasionan grosor.

La cocción de todos los productos (vegetales o animales) genera cambios químicos en los alimentos, que implican la destrucción o transformación de todos los nutrientes y la producción de indeseadas relaciones en las proteínas, especialmente en las de origen animal, creando tóxicos letales para el cuerpo humano.

La cocción de cualquier alimento a una temperatura superior a 85° centígrados durante tres minutos provoca:

1° La destrucción de un 30 a un 50% de las vitaminas y minerales. La cocción devuelve a los minerales a su estado inorgánico (inutilizable para el cuerpo humano). Los minerales inorgánicos atraviesan el sistema circulatorio y se instalan en las venas y arterias haciendo que pierdan flexibilidad.

2° La destrucción de un 100% de las enzimas y coenzimas de los alimentos.

3ª Pérdida de oxígeno de los alimentos.

4° Destrucción de las fibras naturales: transformaciones en la celulosa, que pierde su capacidad de limpiar el intestino.

5° Desnaturalización o coagulación de las proteínas. Se llama desnaturalización a la modificación de la estructura molecular de las proteínas por acción del calor o de un ácido, una radiación ultravioleta o alcalina que destruye o disminuye las propiedades originales y su actividad biológica

6ª La cocción provoca la caramelización de los carbohidratos complejos, es decir, la fusión de las moléculas. Las enzimas digestivas no pueden romper estas moléculas en azúcares simples para poder ser usadas como energía. Los carbohidratos complejos (especialmente los cereales) cocinados producen fermentaciones que dan lugar a gases, alcohol y ácido acético, venenos protoplasmáticos que matan cada célula con la que entran en contacto: generan, de este modo, toxemia ácida: acidificación del organismo. Para compensar la acidez, el cuerpo retira el calcio de los huesos, los dientes y los órganos, provocando caries, osteoporosis, artritis y comprometiendo el conjunto de las funciones metabólicas del cuerpo humano.

7° La cocción transforma las grasas en elementos cancerígenos.

El ácido linoleico y otros ácidos grasos se transforman en hidroperóxidos. La cocción de las grasas genera cancerígenos como acroleína, nitrosaminas, hidrocarburos y benzofreno. Los productos de más riesgo son el pollo frito, las patatas fritas, los cereales, las carnes cocinadas y el aceite.

El consumo de aceite cocinado es la principal causa de ataque al corazón. El aceite se torna rancio; se producen cancerígenos como el benzofreno, y los ácidos grasos no saturados se transforman en ácidos grasos trans-saturados. Aumentan los niveles de colesterol en un 50% y contribuye al endurecimiento de las arterias.

La cocción rompe las moléculas polinsaturadas y forma radicales libres, fragmentos combinados con oxígeno que producen peróxidos, extremadamente tóxicos por su capacidad oxidizante, que dañan y destruyen las células.

8° La cocción vuelve más tóxicos los pesticidas, insecticidas, fungicidas y otros elementos tóxicos añadidos a los alimentos.

9º La cocción destruye los antioxidantes y anticancerígenos naturales del cuerpo humano, y genera cancerígenos:

La cocción de los alimentos, pues, no solo destruye un alto porcentaje de nutrientes, sino que, al tiempo que elimina nuestros antioxidantes y anticancerígenos naturales, produce elementos tóxicos que sobrecargan los órganos de eliminación y agotan la energía, los nutrientes y el sistema inmune del cuerpo humano.

El consumo de alimentos cocinados provoca envejecimiento prematuro, fruto de la materia inorgánica tóxica acumulada en órganos y articulaciones; y enerva el sistema inmune, sobrecargado por la presencia de patógenos derivados de la cocción de los alimentos.

Al cocinar los alimentos dejamos de realizar una masticación completa lo que produce entre otros:

- pérdida de dientes
- encías doloridas
- flujo salivar y enzimático reducido
- arrugas

Todas las enfermedades son una TOXEMIA: acumulación de tóxicos por encima del punto de tolerancia del cuerpo.

La dieta crudivegana permite recuperarse de muchas enfermedades porque deja de sobrecargar al cuerpo con tóxicos y le permite limpiarse a sí mismo.

Las personas con dieta crudiveganas o muy ricas en frutas y verduras crudas no sufren por enfermedades víricas ni bacterianas. Sólo viven en un cuerpo sano las bacterias que ayudan al ser humano a digerir los alimentos, como la vitamina B12.

La carencia de vitamina B12 es propia de los comedores de carne y cereales.

Las personas que comen pocas frutas y verduras y abundancia de carne, lácteos, cereales y productos cocinados están malnutridas. Esto produce sobreconsumo y obesidad y trastornos alimentarios (hambre emocional, bulimia nerviosa, comer compulsivo..).

## ALIMENTOS ENTEROS

Para disfrutar de un estado de salud óptimo, la selección de los alimentos exige que se tengan en cuenta muchos factores, entre los que se incluyen: el contenido nutritivo; la facilidad de masticación, deglución, digestión, absorción y asimilación; presencia o ausencia de irritantes; la cantidad de fibra vegetal, un sabor agradable para los sentidos no pervertidos; y el efecto sobre la alcalinidad sanguínea.

Un alimento ideal debería contener una gran cantidad de nutrientes, ser delicioso, contener una cantidad moderada de fibra, ser fácil de comer y digerir en su estado crudo, no tener ni irritantes ni sustancias antagónicas al sistema digestivo y debe dejar un residuo alcalino tras el metabolismo.

Nuestros tres principios básicos, los cuales nos guían en la selección de alimentos, son que:

1. Los alimentos integrales (naturales) son mejores que los alimentos fragmentados y refinados, pues contienen la cantidad y proporción de nutrientes que necesita el cuerpo.
2. Los alimentos crudos son mejores que los alimentos cocinados.
3. Los alimentos vegetales son mejores que los alimentos animales.

Estos principios nos permiten construir una dieta que es tanto filosófica como fisiológicamente ideal para la especie humana. Admitimos de antemano que debido a las distintas debilidades y defectos anatómicos y fisiológicos, no todo el mundo puede adherirse a la dieta filosóficamente ideal con un éxito completo.

Sin embargo, antes de hacer alteraciones y supresiones es importante que determinemos en qué se basa una dieta verdaderamente natural e ideal, y, después, actuemos en consecuencia.

Debemos enfatizar que cualquier fragmentación de un alimento natural destruye los nutrientes y disminuye la adecuación de ese alimento como artículo de una dieta. Las zanahorias naturales son unos alimentos nutritivos más completos que el zumo de zanahoria. El arroz integral es un alimento mejor que el arroz refinado. El trigo integral es superior al germen de trigo.

Los alimentos integrales ofrecen la nutrición más completa.

La clorofila que se extrae es una fracción inerte de las hojas verdes. Los granos de lecitina son fragmentos desnaturalizados de la haba de soja. Estos distintos extractos y concentrados son de inferior calidad que los alimentos totalmente naturales, integrales, de los que se supone que provienen.

El proceso conlleva una drástica pérdida de nutrientes como resultado del calor, de la oxidación, de los productos químicos y de la destrucción enzimática. Es correcto decir que estos alimentos han sido desvitalizados. Sólo los productos totalmente naturales contienen la cantidad y proporción de nutrientes que necesita el cuerpo. En una dieta higiénica sólo son aceptables los productos totalmente naturales.

## AZÚCAR

El azúcar es un elemento químico. Es un ladrón de vitaminas, minerales y sobretodo de calcio. Ataca nuestro sistema inmunológico y es muy acidificante.

Para extraer el azúcar:

Se extrae el jugo de la caña de azúcar → se le añade Cal para limpiar el líquido → sigue la limpieza con Carbonato de calcio → se blanquea con Ácido sulfúrico → se filtra con Carbón de huesos → se cuece para obtener los cristales.

Nuestro organismo está diseñado para nutrirse de la manera que la naturaleza le proporciona todos los alimentos indispensables, en forma equilibrada y completa, pero, cuando ingerimos alimentos aislados y despojados de su estado original, nuestro sistema pone en marcha toda una serie de mecanismos compensatorios y de ajuste para mantener el equilibrio homeostático que hemos destruido. Perdemos vitaminas del grupo B, calcio, fósforo, hierro y otros elementos nutritivos que salen de nuestras reservas.

### **OMS- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD-DIABETES**

La OMS indica que el azúcar se vinculó con la presencia elevada de diabetes.

La diabetes es el resultado del agotamiento del páncreas debido a una sobredosis de azúcar refinada y carbohidratos refinados. Se desarrolla cuando el cuerpo no fabrica suficiente cantidad de una hormona llamada insulina, o si el cuerpo no la usa de forma correcta. Si no se trata puede provocar ceguera, ataques de corazón, derrames, insuficiencia renal y amputaciones. En las primeras etapas de la enfermedad se presentan pocos síntomas.

- sed extrema
- boca, labios y cavidad bucal seca
- hambre extremo
- ganas de orinar frecuentemente
- moretones por golpes leves
- piel seca y con comezón
- pérdida de peso inexplicable
- visión borrosa que cambia día a día
- cansancio o somnolencia inusual
- hormigueo o adormecimiento en las manos o los pies
- heridas y llagas que curan lento
- infecciones frecuentes en piel, encías, vejiga o vaginales

La prueba de azúcar en sangre sugiere diabetes si el resultado es mayor que 125 mg por dl, aunque para confirmar la enfermedad debe realizarse en dos días diferentes.

La insulina no es una cura para la diabetes, ni siquiera un tratamiento efectivo, dando una peligrosa ilusión a quien la padece de que puede tomar azúcar y carbohidratos refinados sin dañarse a sí mismo. La insulina simplemente evita que el azúcar proveniente de la dieta se acumule en el torrente sanguíneo ocasionando la muerte inmediata.

Ninguna dieta que proporcione cantidades exageradas de azúcar refinada al organismo afectado de un diabético le hace ningún bien. El enfoque sería eliminar de su dieta el azúcar refinado y los carbohidratos.

Para prevenir la diabetes....

- llevar una vida activa
- realizar ejercicios diariamente media hora (trotos lentos, saltos con la cuerda, caminar, nadar..)
- eliminar el azúcar blanco o moreno y sus derivados
- añadir más fibra, cereales, frutas de la estación, legumbres y hortalizas crudas.

### **OMS - CARIES DENTAL**

Los azúcares son transformados por las bacterias en ácidos que corroen el diente y lo destruyen. Aquellos productos que causan una caída del PH por debajo del nivel crítico de 5.7 son acidógenos y potencialmente provocan caries, cariogénicos (caramelos, galletas, bebidas gaseosas y helados)

### **OMS - OBESIDAD**

Obesidad : aumento anormal de la proporción de células grasas, especialmente en las vísceras y tejido subcutáneo. Nuestros cuerpos convierten el alimento que comemos en energía. Cuando ingerimos más calorías de las que usamos durante nuestras actividades diarias, el exceso de calorías se almacena en el cuerpo en forma de grasa.

Prevenir la obesidad ...

- eliminar azúcar refinado en todas sus formas
- eliminar las grasas
- eliminar los cadáveres animales
- aumentar la ingesta de alimentos naturales de origen orgánico
- aumentar el nivel de actividad física

### **OMS - ARTRITIS**

El azúcar refinado provoca desequilibrios de calcio y fósforo en la sangre que pueden llevar a enfermedades como la artritis, cáncer, diabetes y osteoporosis. El azúcar blanco es muy acidificante, la artritis reumatoide se desarrolla en un medio ácido. El azúcar puede causar enfermedades autoinmunes por ejemplo artritis, asma y esclerosis múltiple.

### **OMS - OSTEOPOROSIS**

El azúcar de mesa es el verdadero asesino del tejido óseo pues a mayor consumo mayores son las probabilidades de una seria degeneración de todos los huesos y la presencia de la dolorosa e incómoda osteoporosis.

### **PROBLEMAS ASOCIADOS AL CONSUMO DE AZÚCAR REFINADO O SACAROSA.**

La mayor parte de los trastornos de la alimentación, así como múltiples enfermedades degenerativas (hipoglucemia, hiperglucemia, diabetes, candida, artritis, osteoporosis) y mentales (depresión, conductas compulsivas, etc) están ligadas al consumo de azúcar refinado o sacarosa, presente en la mayor parte de los alimentos que consumimos, como cereales, pan, galletas, refinaria industrial, refrescos, helados, pero también añadido en la industria alimentaria como edulcorante y adulterador a alimentos con escaso valor nutritivo y/ o escasa calidad: pasta, embutidos, congelados , quesos, yogures , conservas (de verduras, frutas, sopas, carnes, pescados), precocinados (pizzas, croquetas, etc) chocolate, polvos a base de cereales o granos torrefactos, tabaco, etc

Bruno Kleiner, en su obra *El azúcar o la vida*, realiza un detallado repaso a los problemas asociados al consumo de sacarosa.

"Se extrae principalmente de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera. Normalmente puede ser puro y blanco o moreno y parcialmente refinado. A menudo el azúcar moreno comercializado en las grandes superficies no es más que azúcar blanco que los industriales sin escrúpulos colorean artificialmente para darle un aspecto moreno (...) El azúcar es un producto especialmente concentrado, puro casi al 100%. (...) aislado de todas las otras sustancias que no sean calóricas (minerales, vitaminas, enzimas) (...) (...) su concentración casi absoluta le confiere una digestión ultra-rápida.

(...)Atraviesa el estómago en pocos minutos para luego ser absorbido y asimilado en el intestino delgado (...). (...)Trastornos más frecuentes ligados al consumo de azúcar.

Aparecen por lo general entre una y dos horas después de una comida (a veces menos), y se alivian rápidamente ingiriendo un alimento azucarado.

\*Disminución repentina o continua de energía, debilidad, somnolencia.

\*Necesidad frecuente de comer, pasión por el azúcar o las féculas.

\*Vista nublada, dificultades para desarrollar actividades físicas y mentales simples, alucinaciones, y a veces pérdida de conocimiento.

\*Dolores de cabeza, necesidad frecuente de sonarse o estornudar.

\*Actitudes incoherentes.

\*Transpiración abundante, fría, sudor en el cuello.

\*Calambres en el estómago, trastornos digestivos.

\*Sed intensa, ganas de orinar frecuentes.

\*Náuseas.

\*Aturdimiento, vértigo.

\*Palpitaciones, temblores, convulsiones, debilitamiento de las piernas,.

\*Agujetas, calambres, cosquilleos en los labios.

\*Impresión de que falta el aire, sensación de frío.

\*Insomnio y pesadillas

\*Agresividad, irritabilidad, nerviosismo, ansiedad, timidez, miedos irracionales, crisis de llanto, vacíos de memoria, inestabilidad, dificultades de concentración, indecisión, pensamientos confusos.

Estos trastornos provocan un estado físico precario caracterizado por un gran cansancio físico y moral, una pérdida de confianza en uno mismo, retraimiento social, expresiones violentas hacia los demás y/ o hacia uno mismo que pueden conducir a una o varias dependencias más, como por ejemplo a las drogas, el café, el alcohol, el tabaco o ciertos medicamentos.

El cansancio se mantiene con el consumo de alimentos azucarados junto con otros productos excitantes o irritantes para el sistema nervioso y favorece la aparición de costumbres mórbidas: en lugar de descansar, la persona consume dulces, come exageradamente, bebe café, toma refrescos o fuma mucho.

Entonces recobra fuerzas en proporción a la concentración de azúcar contenida en los alimentos que ha ingerido, los síntomas desaparecen provisionalmente de 1 a 3 horas. Cuando bebe café o fuma, esas sustancias estimulan las glándulas suprarrenales y provocan una liberación de glucosa por parte del hígado, lo cual contribuye a obtener los mismos resultados.

La búsqueda sistemática de estimulantes (azúcar, café, té, tabaco, alcohol, cacao, cola...) que aparentemente borran los síntomas de cansancio alimenta un círculo vicioso que tiende a extenuar el cuerpo.

En el plano mental y emocional, cuando la insulina liberada en exceso por el páncreas ha hecho disminuir el nivel de azúcar de forma excesiva, uno siente una depresión pasajera que se tornará crónica y un gran nerviosismo.

Este nerviosismo puede hacer que le afecten detalles que en otra circunstancia consideraría insignificantes, actúa solo mediante grandes esfuerzos de voluntad, sus gestos carecen de fluidez, son convulsivos o demasiado rápidos, tiene dificultad de concentración, le cuesta leer y se ve obligado a releer varias veces para entender una frase, tiene tendencia a querer quedarse solo y aislarse, busca la calma y el silencio, ya que los ruidos lo vuelven loco, está indeciso, le falla la memoria, siente confusión mental, así como ansiedad o miedo desproporcionado, angustias o una fuerte agresividad, o una profunda tristeza sin razón aparente... Esto es un resumen de las diferentes formas de actuar a causa de los efectos del azúcar en el metabolismo físico y el equilibrio mental"

Enfermedades derivadas del consumo de azúcar refinado:

"En caso de que el consumo de dulces se tornara un hábito, los órganos digestivos serían los primeros sometidos a un trabajo exagerado puesto que la persona come desmesuradamente para suprimir su malestar.

(...)Es peligroso el aumento exagerado de la tasa de azúcar en la sangre (riesgo de desarrollar diabetes), por lo que el páncreas segregará insulina para rebajar ese nivel. Por miedo a la saturación y a medida que se produce la ingesta de dulces, el páncreas anticipará sus reacciones con respecto a un nuevo influjo probable de dulces y así salvaguardar la integridad corporal.

(...) Con el tiempo, el páncreas reacciona cada vez más exageradamente y se torna hipersensible al más mínimo exceso alimenticio así como a cualquier tipo de estrés. Este órgano también depende de la acción de las glándulas suprarrenales, que reaccionan en caso de estrés o de estimulantes que ordenan la secreción de glucosa proveniente de las reservas del hígado. Esa glucosa almacenada en los tejidos del hígado pasa entonces a la sangre.

El páncreas también segregará insulina para neutralizar y rebajar el nivel de glucemia tras algunos minutos o diez minutos en periodo de estrés. Así pues, vemos que el azúcar segregado por el hígado bajo la acción de estimulantes artificiales, como el café, el té, el tabaco o el alcohol requerirá el mismo tipo de trabajo tanto en el páncreas como en el hígado. (...)el sistema, que al principio le hace frente, se fatigará progresivamente antes de deteriorarse hasta el punto de dejar de funcionar.

Cuando el páncreas ya no actúa porque se ha agotado, entonces el individuo padece diabetes.

(...)El hígado, órgano esencial que almacena la glucosa en los tejidos, también se cansa de ese trabajo excesivo y reiterado y pronto no podrá efectuar todas sus demás funciones. Este órgano es una especie de fábrica química que produce y sintetiza numerosas sustancias esenciales necesarias para nuestro equilibrio físico y psicológico, contribuye a la regulación de la temperatura corporal y cumple la función de filtro para la sangre esencialmente.

Los grandes consumidores de azúcares puros y concentrados padecerán frío, pero también flatulencias, hinchazón de vientre, alternancia de estreñimiento y diarrea, a veces sangrado de ano...

Por su extrema concentración, el azúcar produce un balance digestivo ácido a pesar de su sabor dulce. Como todos sabemos, dependiendo de su concentración los ácidos tienen un intenso poder de destrucción. Los alimentos más acidificantes son el azúcar, los cereales (sobre todo si son refinados) y los productos animales (carne, charcutería, huevo, queso).

Los alimentos más alcalinos son las frutas y verduras.

Nuestro organismo, que afortunadamente está bien estructurado, al principio intentará controlar esos ácidos neutralizándolos, utilizando sus propias reservas minerales. Cuando se supera el umbral de tolerancia (propio de cada persona) con las reservas minerales gravemente perjudicadas, los órganos cansados, etc, los ácidos se expanden por todo el organismo.

(...) Los ácidos "quemarán" los riñones. (...) Los riñones filtran la sangre y la linfa (líquido de los vasos linfáticos) y permiten la estabilidad de los líquidos que circulan en el cuerpo. Si ya no cumplen su función normalmente, una parte de las toxinas circulará libremente en la sangre y quedará fija en ciertas partes del cuerpo provocando dolores diversos.

(...) Cuando el sistema urinario no funciona bien, la piel y el sistema respiratorio toman el relevo para deshacerse de las toxinas que provienen de la alimentación o del funcionamiento natural del organismo (renovación de las células). Los grandes consumidores de dulces tienen a menudo problemas de piel grasa o incluso resinosa y son víctimas de erupciones cutáneas y pruritos.

Los síntomas de eliminación por las vías respiratorias superiores (nariz) serán catarros y sinusitis crónica. El azúcar refinado puro y concentrado es también un alimento alergeno. Las reacciones enumeradas (...) son expresiones de defensa del organismo frente a lo que considera un veneno. Los trastornos desaparecerán sólo cuando se supriman esos alimentos o el consumo sea muy razonable.

El azúcar blanco es un producto refinado, por tanto, totalmente desprovisto de minerales, vitaminas, enzimas y oligoelementos. La acción del refinamiento hace que el uso del azúcar sea más práctico para la industria, pero lo convierte en un producto contra natura e insano.

Para poder ser digerido, el azúcar blanco debería contener minerales y especialmente calcio. Pero como el consumidor no dispone de él se verá obligado a extraerlos de las reservas de minerales de su organismo (huesos, dientes, faneras). Así pues, (...) el hecho de consumir azúcar blanco o alimentos que lo contienen, así como todos los productos refinados, producirá una desmineralización del organismo, con disminución de la densidad de los huesos, fragilidad del esmalte de los dientes, cabellos sin brillo e incluso su caída.

La deformación de las articulaciones de los dedos gordos del pie es un síntoma de un mal metabolismo de los glúcidos (azúcar, cereales...) que se encuentra entre los criterios de la medicina oriental. Pueden producirse otras deformaciones, así como una compresión general del esqueleto que se traduce en una disminución visible del tamaño o una curvatura en la espalda.

El sistema nervioso también es muy sensible a las fluctuaciones de la tasa de azúcar en la sangre, así como a las carencias minerales. La desmineralización y las variaciones de suministro en el azúcar sanguíneo tendrán repercusiones en la estabilidad nerviosa. Si al azúcar blanco le sumamos los demás productos refinados y por tanto desmineralizados (harinas blancas, pan blanco, pastas blancas...), se puede deducir fácilmente que hay una relación directa entre los trastornos nerviosos, la depresión y el consumo de estos productos contra natura."

(...)Las vitaminas del grupo B también son indispensables para el mantenimiento de un buen equilibrio nervioso. Comer azúcar provocará un deterioro progresivo del sistema nervioso, con reacciones que empezarán enseguida. La digestión del azúcar blanco requiere también que el organismo recurra a esas reservas vitales en forma de vitaminas del grupo B para poder digerir esa sustancia.

(...)Cuando el páncreas y es sistema de regulación de la glucemia son perturbados por el consumo de azúcar u otros excitantes, el individuo tiene sentimientos de decepción, está pensativo, tiene miedo de fallar y se compadece a sí mismo.

(...) El azúcar (concentrado) disminuye la eficacia de los glóbulos blancos y del sistema inmunitario en general. La cantidad de linfocitos (glóbulos blancos) disminuye considerablemente si se abusa del azúcar (...) y esa disminución proviene de sus movilizaciones y de su trabajo agotador y destructivo cuando se produce la digestión de productos desnaturalizados y con malas asociaciones digestivas.

Este hecho nos hace cuestionar gran parte de las teorías médicas clásicas que conceden escasa importancia al impacto de la alimentación en las enfermedades autoinmunes y el sida. Las investigaciones acerca de la actividad digestiva evidencian resultados muy interesantes.

(...) Cuando se absorbe una bebida muy fría se puede constatar una movilización claramente medible de glóbulos blancos. Ocurre lo mismo con los alimentos muy cocidos y los productos de origen animal.

Cuando la comida está compuesta de alimentos crudos , como frutas frescas o verduras ligeramente cocidas, no se observa ninguna variación notable en la movilización de los glóbulos blancos.

Es evidente que los glóbulos blancos , al no ser renovables infinitamente, no podrán luchar de forma conveniente contra un ataque exterior tras haber obrado al menos tres veces al día para reparar nuestros errores en la forma de alimentarnos o en nuestra higiene de vida en general.

El simple hecho de tomar un alimento azucarado al final de una comida, además de la digestión difícil (el doble o el triple del tiempo que pasan los alimentos en el estómago) que esto provocará, a parte del cansancio y la somnolencia, también ocasionará fermentación y putrefacción que generarán nuevas sustancias (ácidos diversos, alcohol, sustancias gaseosas, proliferación de bacterias patógenas.

(...)

El Bazo es la sede de la proliferación de linfocitos en caso de respuesta inmunitaria, protege de las infecciones e intoxicaciones. EL consumo excesivo de dulces debilita este órgano que no puede cumplir su función normalmente, ya que los glóbulos blancos se han movilizado demasiadas veces para luchar contra los ataques ácidos del azúcar y los productos desnaturalizados.

El sistema glandular o endocrino se encuentra directamente y gravemente afectado por la acción del azúcar. El sistema glandular, mediante la secreción de hormonas, ordena un número incalculable de acciones orgánicas, que determinan nuestra forma física, nuestro sueño, nuestra memorización nuestra digestión, nuestras emociones...(...)En medicina china las glándulas suprarrenales son la sede del miedo y el coraje (...)Si (...) están debilitadas, el individuo se sentirá menos atrevido, dinámico y valiente para luchar en la vida.

(..)las glándulas suprarrenales estarán excesivamente solicitadas y padecerán debilitamiento (...)Si consume elevadas cantidades de azúcar, de forma directa o indirecta, padecerá hipotiroidismo tarde o temprano. Cuando la Glándula tiroides está perturbada, debilitada, y funciona lentamente, las consecuencias son muchas y variadas. <<Su influencia se deja ver no sólo en todos los órganos sino también en todas las funciones: termogénesis, sueño, sexualidad, movimientos musculares, circulación, digestión, estados epidérmicos y mucosos, secreciones especializadas (páncreas, hígado...), inmunidad. SU acción es general y se percibe hasta en lo más sutil, en los sentimientos, las emociones, la inteligencia o la vitalidad >>J de Chazau, Ces glandes que nous gouvernent)

(...) La glándula pituitaria situada en el cerebro y considerada el director de orquesta del sistema glandular también padecerá el ataque del azúcar blanco. Esta glándula participa en la regulación del sueño, por eso aparecen riesgos de insomnio; también estimula la producción de orina y controla el metabolismo del cuerpo evitándole la delgadez o la obesidad.

(...)El sistema circulatorio también se deteriorará, con degradación del estado de las venas, las arterias y los capilares. Esto se verá exteriormente por el envejecimiento prematuro de las venas (varices) y los capilares (violáceos). EL corazón se encuentra prematuramente debilitado.

En el ámbito intelectual los trastornos mencionados (...) serán permanentes o casi permanentes (mala memoria, dificultad de concentración, confusión mental, dificultades para tomar una decisión, para expresarse claramente...) (...) A causa de la saturación de los órganos-filtro pasan más toxinas a la sangre y perturban el funcionamiento de todo el organismo, incluidos los órganos sensoriales (...)

(...)Como consecuencia visible de los trastornos del metabolismo, los individuos que consumen grandes cantidades de alimentos desnaturalizados, refinados e incompletos, entre ellos el azúcar, los dulces, las harinas blancas, el arroz blanco, la pasta blanca o la comida rápida, tendrán tendencia a la obesidad o la delgadez.

KLEINER, B; El azúcar o la vida, pp 55-68)

## CEREALES REFINADOS

Un grano refinado o su producto se hace procesando un grano entero natural (desintegración de un alimento entero en varias partes) de modo que la mayoría de los nutrientes se pierden, el equilibrio de nutrientes presentes en el grano entero se destruyen, entre ellos las vitaminas del complejo B (vitales para la salud del cuerpo y los nervios). También contribuyen a la pérdida de vitaminas y minerales ya presentes en el cuerpo. Siempre que se consuman alimentos fragmentados, refinados o procesados la salud se deteriorará.

- Son excesivamente feculentos: a nuestro sistema digestivo le cuesta digerir los almidones aún cuando son enteros. Son altos en ácido fítico que tiende a unirse al calcio, hierro y cinc impidiendo que el cuerpo pueda utilizarlos.
- Se suelen comer mal combinados.
- Son ácidos por naturaleza debido a su contenido mineral (predisponen al cuerpo a una excesiva formación de moco). Son deficientes en minerales alcalinos, demasiado ricos en nitrógeno y ácido fosfórico.
- Carecen de fibra natural y tienen poca humedad (provocan estreñimiento).
- Sólo son comestibles si se cocinan y deben acompañarse de hortalizas de hojas verdes.
- Los humanos no son comedores de almidón de forma natural, sólo tenemos un enzima para digerir el almidón y se encuentra en la saliva,

### **El pan**

El pan fue el primer alimento "tecnológico" y era el alimento industrial para las masas, de bajo coste y carente de valor nutritivo: el primer alimento basura.

Lo que ha ocurrido desde la segunda guerra mundial es que el hombre estuvo durante 5000 años alterando mecánicamente la molécula del trigo mediante la molienda, ahora ha estado reorganizándolo y manipulándolo químicamente, lo cual al largo plazo tiene efectos graves sobre la salud.

Elaborar el pan en casa no es garantía de que sea un buen alimento, a menos que estas personas muelan en el momento la harina a partir de granos orgánicos y enteros. Si el pan se incluye alguna vez en la dieta debería comerse combinado con hortalizas de hoja no feculenta.

La mejor manera de usar los alimentos de granos es germinados crudos, aunque sólo deben consumirse cuando las frutas, verduras, brotes, frutos secos o semillas escasean o no están disponibles.

### **Cereales en copos**

¿Qué es un copo de maíz? ¿Cómo se hace?

En primer lugar, los granos del maíz se dejan en remojo en lejía. La lejía es una sustancia cáustica, corrosiva que quemaría la piel del cuerpo. Se usa para hacer rayón, jabones y cereales para el desayuno.

Después de remojarlos, los granos se abren mediante vapor activo. A continuación se vierte un jarabe saborizante lleno principalmente de azúcar blanco sobre el maíz remojado y vaporizado.

El siguiente paso es secar los granos hasta que estén duros. Entonces los pasan por rodillos enormes con 75 toneladas de presión para aplanarlos. Ahora ya están listos para ser tostados, calentados y desconchados una vez más. Luego reciben su última dosis de conservantes, aditivos y sustancias químicas y son envasados en cajas de colores vivos con un dibujo de un atleta, un animal o un personaje de dibujos animados en la parte delantera.

En un principio teníamos un grano de maíz, bastante rico en proteínas, fósforo, vitamina A y las tres vitaminas más importantes del grupo B. Ahora tenemos un copo cubierto de azúcar que no tiene vitaminas originales, algunos minerales y una proteína alterada que es perjudicial para el cuerpo.

Las personas comen cereales porque:

- 1) sienten que deben comer algo cada día en cuanto se levantan, según la nutrición convencional;
- 2) los cereales requieren una mínima preparación y son fáciles de comer;
- 3) las personas creen que los propios cereales aportan "las necesidades mínimas diarias" debido a las vitaminas y minerales añadidos.

Nuestra respuesta es:

- 1) A la mayoría de la gente le iría mejor si no comiesen nada por la mañana; este es el momento que el cuerpo dedica a limpiar la casa y no está preparado para digerir alimentos. Muchas personas mejorarían notablemente su salud si adoptasen el plan de "Ningún desayuno" y comiesen más tarde alimentos más nutritivos en el transcurso del día.
- 2) Las frutas son un alimento para desayunar superior y más nutritivo que los cereales, y son el alimento más cómodo de preparar - no necesita ni leche, ni cuencos ni preparación o limpieza alguna.
- 3) Los nutrientes que se han añadido a los alimentos (alimentos "enriquecidos") no pueden ser utilizados por el cuerpo como los elementos orgánicos que se dan de forma natural. De ninguna manera reemplazan o realizan las mismas funciones que las vitaminas, minerales y nutrientes co-existentes en los alimentos naturales.

Tomar un desayuno de cereales tan fuertemente azucarado por la mañana causa estragos en los niveles de azúcar en la sangre, y crea las condiciones para una adicción al azúcar de por vida.

Si tiene que comer algo por la mañana temprano, debe ser algo que se digiera fácilmente, alimentos con un contenido alto en fluidos como las frutas frescas. Los almidones refinados obstruyen al cuerpo y sus productos desecho crean una sensación de un fuerte cansancio que dura a lo largo del día.

Los granos crudos, excepto cuando están en su etapa joven lechosa o germinados, son prácticamente indigestos y altos en ácido fítico que tiende a unirse al calcio, hierro y cinc impidiendo que el cuerpo pueda utilizarlos.

Los granos también están desequilibrados en potasio y en sodio. En general, los granos son deficientes en minerales alcalinos, demasiado ricos en nitrógeno y ácido fosfórico, y tienen a acidificar el sistema.

Los almidones en los granos son difíciles de digerir (al menos diez veces más difíciles que los almidones de la patata) y son propensos a la fermentación.

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

Los humanos no son comedores de almidón de forma natural. Sólo tenemos una enzima para digerir el almidón, y se encuentra en la saliva.

Los almidones son alimentos difíciles de digerir, y lo mejor que podríamos hacer sería satisfacer nuestras necesidades de energía y de carbohidratos consumiendo alimentos como frutas, verduras y frutos secos. Los almidones no son una parte necesaria de la dieta.

### **El arroz blanco**

El arroz blanco es generalmente arroz entero refinado. Este proceso elimina muchas de las vitaminas del grupo B y parte de la proteína -casi lo mismo que ocurre con el trigo refinado. Es un alimento desequilibrado desde el punto de vista nutritivo

## COCCIÓN

El propósito de esta lección es ampliar nuestra comprensión de los beneficios que se obtendrán mediante el consumo de alimentos crudos y comprender por qué la salud puede mejorarse de forma tan manifiesta y en tiempo relativamente breve con una dieta de alimentos crudos.

Nos centraremos en los efectos producidos mediante la aplicación de calor a los alimentos.

El arte culinario de la antigüedad fue algo más o menos obligado debido a la escasez de alimentos en ciertas épocas del año y a la falta de refrigeración.

Cocinar produce ciertos cambios químicos negativos en el propio alimento haciéndolo menos capaz de una digestión y asimilación perfectas a nivel celular. Comer principalmente alimentos cocinados puede traer como consecuencia vejez prematura, enfermedades y muerte.

Las personas que comen muchos alimentos cocinados se privan continuamente de vitaminas que son los ayudantes metabólicos reguladores de las funciones hormonales y de la acción catalítica enzimática vital.

El único modo sensato de satisfacer nuestras necesidades de vitaminas es comer alimentos que las aporten: frutas y verduras frescas maduras, comidas crudas y lo más pronto posible después de recolectarlas. Dichos alimentos aportarán al cuerpo superabundancia de todos los factores nutritivos que necesitamos y con todas las vitaminas, conocidas y desconocidas, los alimentos cocinados siempre ofrecerán un producto inferior perjudicial para la salud.

Cuando estamos hambrientos de verdad segregamos la cantidad exacta de enzimas gástricas y salivares de acuerdo a la cantidad y clase del alimento ingerido y el cuerpo mueve el alimento a lo largo del tracto gastrointestinal lo bastante rápido para tener una digestión apropiada pero lo bastante lento para obtener una absorción máxima.

Los alimentos crudos a diferencia de los cocinados requieren de una masticación completa, sobretodo cuando se comen sin beber líquido alguno durante el proceso de masticación que es como debería ser. Comer alimentos crudos ayuda a limpiar los dientes y tiende a mantener la salud dental y de la boca en sí misma ya que requiere un ejercicio muscular vigoroso de todas las partes incluyendo la lengua y los tejidos linfáticos. Además los músculos faciales participan de lleno durante la masticación de alimentos crudos de manera que retienen su elasticidad y tono y previniendo las arrugas.

### **¿Qué es el alimento?**

El alimento está compuesto de aquellas sustancias que son útiles para la formación del cuerpo, en la curación y procesos reparativos que sostienen la vida y como una fuente de energía para llevar a cabo los procesos metabólicos y como combustible para mantener la temperatura del cuerpo. Siete millones de nuevas células sanguíneas deben ser producidas cada segundo que vivimos. El material a partir del cual deben elaborarse es el alimento.

El reino vegetal proporciona a la humanidad el alimento que necesita. El hombre está biológicamente y fisiológicamente estructurado para aceptar una amplia variedad de productos vegetales adecuados como alimentos. Estos alimentos vegetales deben comerse sin alteraciones de ninguna clase tal y como el campo o el huerto los proporcionan.

La aplicación de calor hace que todos los alimentos sean menos aceptables para todos los mecanismos digestivos. Dicho alimento resulta dañado, cambiado y el hombre no puede adaptarse plenamente a él viéndose obligado a ceder parte de su bienestar a cambio de un placer momentáneo por un paladar pervertido.

La ingestión de cualquier alimento insano, tanto si es cocinado, procesado o combinado incorrectamente causará al final toxemia general. El estreñimiento es el resultado común que nosotros mismos provocamos al comer alimentos cocinados o desvitalizados de alguna forma.

Cuando se ingieren mayormente alimentos crudos tanto el obeso como la persona excesivamente delgada tienden a volver a su peso sano, normal para ellos.

## **Cocinar y las vitaminas**

### **Estados carenciales:**

- Cuando la vitamina A es deficiente
  - fallo en las estructuras óseas para crecer.
  - sequedad excesiva de las pieles externas e interiores.
  - falta de secreciones membranosas mucosas adecuadas
  - enfermedades oculares
- Cuando falta la vitamina D
  - formación ósea y dental anormales
- Vitamina E escasa
  - cambios en la composición de la sangre
  - cambios adversos en la musculatura y los tejidos del sistema circulatorio y nervioso central
  - incremento de la pérdida de la vitamina A y caroteno por oxidación en los intestinos
  - glóbulos rojos más susceptibles a la destrucción
- Vitaminas del complejo B
  - reducción de la eficiencia metabólica general
  - trastornos nerviosos
  - pérdida de apetito
  - trastornos gástricos
  - lesiones cutáneas
  - fallos en la transmisión de energía
  - insomnio
  - dolores y calambres musculares

La aplicación de calor destruye las vitaminas y cuanto más alta sea la temperatura mayor será la destrucción de estas.

- Vitamina A: estable al calor a temperaturas normales de cocción, pero se oxida con el aire. Al cortar un alimento y luego cocinarlo en agua pierde esta vitamina, y además tiramos el agua la cual ha absorbido parte de ella.
- Vitamina D: nuestras necesidades de esta vitamina se satisfacen plenamente cuando exponemos nuestros cuerpos a la luz del sol. En los alimentos es casi inexistente por lo que no es necesario tenerla en cuenta en la cocción.
- Vitamina E: es muy sensible a los cambios ligeramente oxidativos en las grasas contenidas en los alimentos en los que se encuentra. Por lo tanto cocinas producirá ciertas modificaciones químicas destructivas en esta vitamina por la desorganización de las grasas.
- El complejo de vitamina B es hidrosoluble por lo que cocinar alimentos que lo contengan es altamente destructivo, algo menos si se cocinan con calor seco.

El grado de la pérdida de vitaminas al cocinar depende de las siguientes variables:

- El método de cocción: hervir, sofreír, wok...
- temperatura, a menor temperatura mejor.
- tiempo que el alimento está sometido al calor.
- la presencia relativa de oxígeno, mejor cocinar con tapa que sin ella.
- utensilio utilizado para la cocción, mejor un cazo que una olla a presión, tanto por la presión como por las altas temperaturas que mantiene.
- material del utensilio, el hierro el peor.
- la presencia o ausencia de luz, la oscuridad tiende a proteger.
- cuanto y hasta que punto el alimento ha sido cortado en dados, tiras y/ picado antes de cocinar.

### **Cocinar y las fibras alimenticias**

Las fibras de los alimentos crudos pueden atravesar el tracto digestivo prácticamente sin sufrir ningún cambio desde el punto de vista químico.

Algunos alimentos podrían contener demasiada fibra, más que la que el cuerpo humano podría ser capaz de digerir eficazmente. Dichos alimentos deberían limitarse o restringir su consumo ya que ocasionan una carga demasiado grande en las capacidades peristálticas y eliminadoras de los intestinos.

La celulosa en algunos alimentos especialmente si se consumen crudos puede ser abrasiva para el revestimiento de la mucosa y a largo plazo podrían causar irritación del canal alimentario (raíces, legumbres secas y granos). Además el alto contenido de celulosa de estos alimentos impide la digestión completa e interfiere con la absorción de los nutrientes que pueden estar presentes en la alimentación.

La celulosa durante el proceso digestivo de frutas, verduras de hoja verde y algunos frutos secos y semillas comestibles, queda intacta y puede ser eliminada fácilmente.

Cocinar, batir o hacer zumos afecta al contenido de fibra que es necesario para el movimiento adecuado del alimento a lo largo del canal digestivo y para la estimulación de la secreción de las enzimas digestivas normales.

### **Cocinar y los minerales**

Los minerales son esenciales para todas las actividades metabólicas. Su presencia es necesaria para mantener la alcalinidad de los fluidos del cuerpo, son necesarios para la estructura, la curación y la reparación.

Las frutas y las verduras proporcionan en abundancia algunos de los elementos más comunes como carbono e hidrógeno. Otros como el potasio, sodio, magnesio y otros elementos minerales alcalinos se encuentran generosamente en las verduras de hoja verde. Estos últimos deberían constituir una parte importante de la ingesta.

Pelar y cortar los alimentos destruyen la presencia de minerales en los alimentos.

En las frutas la mayor concentración de minerales se encuentra en la piel. Los alimentos mejor adaptados al hombre pueden consumirse enteros y no necesitan pelarse. El peor método de cocinado es hervir pues es muy destructivo para los minerales.

Cada vez que una persona puede percibir los olores de la cocción sabe que los nutrientes se están perdiendo. Con la inevitable pérdida mineral que ocurre siempre que el alimento es cocinado, existe la posibilidad de que este equilibrio pueda alterarse tanto que se produzca un desequilibrio ácido-alcalino (acidosis o toxicosis).

La pasteurización de la leche transforma el calcio de la leche de su forma orgánica a una molécula inorgánica que es completamente inútil para el cuerpo.

Cuando elegimos alimentos ricos en minerales y los comemos sin cocinar, los masticamos bien, estaremos proporcionando al cuerpo la mejor materia prima para producir células y tejidos sanos.

### **Cocinar y las enzimas**

Cuando aplicamos calor a una planta por encima de 50 ° C la fuerza vital de la planta llega a un final brusco. Cuando comemos alimentos crudos las enzimas de los alimentos permanecen intactas.

Lo mismo que las proteínas en los alimentos, las enzimas se digieren en el estómago y llegan a ser parte de la combinación nutritiva ofrecida por el alimento determinado, fruta, verdura, fruto seco o semilla.

Los humanos tienen a capacidad de fabricar sus propias enzimas celulares a partir de los nutrientes transportados en las células en los fluidos del cuerpo. De este modo si ingerimos cantidades adecuadas de la clase correcta de alimentos crudos, más fácilmente y mejor digeriremos los alimentos, absorberemos una cantidad enorme de nutrientes que satisfarán las necesidades celulares y entonces podremos formular las enzimas humanas según las vayamos necesitando.

La adaptación que el cuerpo se ve obligado a hacer al comer alimentos cocinados escasos en enzimas se hace siempre a expensas de la vitalidad, resistencia y fuerza.

### **Cocinar y las proteínas**

También las proteínas en los alimentos se ven afectadas por la aplicación de calor.

La proteína del huevo (albumina) presente en la clara es más digestible cuando ésta se encuentra ligeramente cuajada como es el caso de los huevos escalfados y cocidos suavemente.

### **Cocinar y las grasas**

La grasa cuando se mezcla con otros alimentos tiene una tendencia a formar un revestimiento sobre las otras partículas de los alimentos y los jugos digestivos y las enzimas tienen dificultad para penetrar ese revestimiento. Esta dificultad aumenta cuando la grasa ha sido calentada.

Las grasas tal y como se encuentran en la naturaleza no es necesario evitarlas pero no hay que abusar (por ejemplo pasarse comiendo aguacates o frutos secos).

## **Cocinar y los carbohidratos**

No es extraño que aquellas personas que dependen en gran medida de los almidones cocinados para su sustento experimenten a menudo dolores de cabeza, congestiones en la garganta, expectoración de mocos, dolores en el corazón, escalofríos frecuentes y pulso rápido. Una dieta así si es continúa mucho tiempo conducirá al hipertiroidismo y hiperdrenalismo.

## **Sobrealimentación**

La mayoría de la gente que come alimentos cocinados realmente están sobrecargando sus estómagos y otros órganos con tres o cuatro veces más alimentos de los que serían necesarios para suministrar a sus cuerpos la misma cantidad de factores nutritivos que si comiesen alimentos crudos.

No es extraño que las reservas de energía agotadas hagan que la vitalidad del hombre decline notablemente a los cuarenta. Además deberíamos de ser capaces de vivir fuertes y sanos probablemente más de 100 años.

Comer una cantidad mínima de alimentos para satisfacer las necesidades generales prolonga la vida, mientras que comer en exceso destruye la vida y la salud.

Debemos recordar que la calidad de nuestro cuerpo depende de la calidad del alimento que comemos y de cómo lo comemos y algo muy importante de la cantidad.

## **En resumen**

Los alimentos cocinados no son naturales. Su composición química se ha cambiado, se ha alterado debido a los poderes destructivos del calor aplicado artificialmente. Cuando las frutas y las verduras han sido formadas correctamente por los esfuerzos organizados de la estructura de las plantas, están llenas de la energía del sol. El proceso de cocción provoca que esta valiosa energía se disipe.

Las sales orgánicas tan vitales para todos los fines estructurales y funcionales en el organismo humano han sido desorganizadas considerablemente en combinaciones inorgánicas que son una maldición para el organismo. Cuando entran en el cuerpo humano (templo orgánico) al final se asientan como desechos que destruyen y obstruyen la proporción sólido-fluido haciendo que los tejidos se endurezcan y los huesos se vuelvan frágiles.

La estructura molecular de las proteínas se transforma y las proteínas se coagulan por el calor, mientras que los almidones se vuelven tan solubles al agua que pueden o bien entrar en la circulación como materiales de carbohidratos indigeridos o bien son transformados en una suspensión coloidal semejante al pegamento.

La disposición de los átomos dentro de las moléculas de azúcares simples se distorsiona, las proporciones de sus vibraciones se transforman mediante la aplicación de temperaturas altas con la formación de sustancias tales como carbón libre (carbón vegetal) y materiales semejantes al alquitrán. Las grasas se funden y, a temperaturas altas y cuando se recalientan puede formar carcinógenos capaces de producir tumores en los animales utilizados como cobayas. Las vitaminas pueden ser parcial o totalmente destruidas por el calor y las enzimas se vuelven ineficaces sin la fuerza catalítica.

A causa de su estado antinatural que es contrario al equipamiento del que disponemos, los alimentos cocinados tienen una tendencia a fermentar y a pudrirse mientras atraviesan el canal alimentario (toda su longitud no sólo en el colon). Esto provoca una toxemia sistémica que afecta a todas las funciones del cuerpo incluyendo a los intestinos y el escenario está preparado para el estreñimiento y otras enfermedades.

Además, cocinar los alimentos elimina la necesidad de una masticación completa siendo los resultados a largo plazo la pérdida de dientes, encías doloridas, flujo salivar y enzimático reducido, y arrugas.

Un cuerpo sano sólo puede formarse y mantenerse con el alimento perfecto, sin alterar y sin cocinar, de la naturaleza, con agua pura, aire puro, sol, ejercicio, un sueño reparador y una actitud mental serena acompañada de aspiraciones nobles.

## COCINAR Y CONSERVAR ALIMENTOS

Se recomienda que los alimentos crudos constituyan una parte muy importante en nuestra dieta. Pero cuando cocinamos o conservamos los alimentos podemos aprender a destruirlos lo menos posible. A continuación vemos algunos consejos prácticos:

### ¿Cómo cocer los alimentos?

Se aconseja cocinar los alimentos durante el menor tiempo posible, de esta manera pierden una menor cantidad de sustancias vivas. Las verduras generalmente tienen más gusto cuando están poco cocidas o semicocidas.

También es recomendable cocerlas con poca cantidad de agua y así el agua no "robará" las vitaminas y minerales. Cuanto mayor sea la cantidad de agua utilizada en la cocción mayor es la pérdida de estos elementos.

Es mejor cocer las verduras en trozos grandes (lo más grandes posibles) y de esta manera habrá una pérdida menor de vitaminas y minerales. A mayor superficie de contacto con el agua, mayor será la pérdida de sustancias nutritivas. Las finas láminas en pequeños trozos de las verduras (col, espinacas, acelgas...) son las que sufren una mayor pérdida. Ello es debido a que se rompen muchos vasos portadores de la savia, la cual se disuelve mucho más fácilmente en el agua.

Se aconseja tapar las cazuelas durante la cocción. Por un lado hay una pérdida menor de calor y por otro, el contacto de las verduras con el aire, que aumenta aún más por el movimiento del vapor, provoca una rápida oxidación y en consecuencia una destrucción de la vitamina C en especial.

Otra buena manera de cocer los alimentos es el vapor, sin contacto directo con el agua, encima de una rejilla por ejemplo. De este modo al no tener contacto directo con el agua, la pérdida de elementos vivos es menor.

Se aconseja comer lo antes posible los alimentos cocidos ya que sufren una fermentación progresiva.

Los alimentos crudos se digieren mucho más fácilmente que los cocidos en contra de lo que mucha gente piensa, aunque estos sean engañosamente más blandos. Ahora eso sí, cuando la persona sufre un malestar digestivo (estómago o intestino), la fibra o celulosa, parte más dura de los vegetales, puede irritar más aún una zona ya de por sí irritada.

### Utensilios para cocinar

Desde los primeros utensilios de barro cocido muchos y variados han sido los materiales utilizados en la cocina.

Las mejores cazuelas son: las de barro (siempre que no hayan sido barnizadas con minio, por su alto contenido en plomo), de cristal, acero inoxidable (de culo grueso para que el calor sea más difuminado), hierro fundido o colado, porcelanas (no descascarilladas porque así ingerimos plomo).

No recomendamos el aluminio por ser tóxico, especialmente cuando cocinamos o mantenemos sustancias ácidas como tomate hecho o compotas de frutas. Igualmente evitaremos el papel de aluminio, sobre todo en contacto con carnes, grasas, aceites, fritos... porque el aluminio se disuelve en la salsa.

Tampoco recomendamos la olla a presión con fuego muy fuerte, la temperatura interior es mucho mayor, los alimentos se cuecen antes pero se destruyen mucho más las vitaminas, los minerales y otros elementos vivos.

No recomendamos además el uso de las sartenes, especialmente si contienen teflón como antiadherente. El teflón es una sustancia química tóxica que recubre muchas sartenes de las que no se pegan y es muy sensible al calor excesivo. Puede liberar compuestos tóxicos como el flúor y otros gases. Y a veces podemos ingerir en trocitos al rascar la sartén. Si se utiliza elija una de buena calidad.

Y como último consejo no utilices demasiados elementos para cocinar. El sol ha "cocinado" para nosotros todos los alimentos en esa gran "cazuela que es la Tierra"

### **El Horno Microondas**

El Microondas calienta el alimento emitiendo ondas electromagnéticas que hacen vibrar las moléculas de las sustancias nutritivas, principalmente las de agua. Esta vibración produce rozamiento o fricción y las moléculas al chocar entre sí liberan calor. Como cuando nos frotamos las manos para calentarlas. Esta fricción provoca una gran desnaturalización del alimento. Las paredes celulares se desgarran y producen una pérdida mayor en vitaminas que en hornos normales. Además el alimento está impregnado por corrientes electromagnéticas: un buen bocado con "radiaciones". Estas ondas no penetran con igual intensidad en todas las sustancias, calentándolas de diferente manera según su composición.

Se corre un gran peligro con la preparación de biberones para niños pequeños. El biberón calentado así puede estar tibio por fuera, tanto el plástico como el cristal, pero en cambio la leche en su interior está muy caliente. La madre que se guía por la temperatura del recipiente puede provocar quemaduras en la boca del niño que ingiere la leche muy caliente.

A consecuencia de los campos magnéticos que produce a su alrededor, el microondas es peligroso para los enfermos del corazón que tienen marcapasos, ya que puede alterar su ritmo de impulsos. Igualmente es peligroso para la mujer embarazada. Otros estudios lo relacionan también con el posible daño del cristalino del ojo y su mayor riesgo de que degenera en cataratas.

### **Como conservar los alimentos**

Fruta: La temperatura óptima es de 3-4 grados

Tomates: A 10 grados

Patatas: Se conservan bien en un lugar limpio, seco y bien aireado a una temperatura entre 2 y 8 grados.

Plátanos: No conviene colocarlos a la acción del frío en el frigorífico ya que no soportan temperaturas inferiores a los 12 grados

Zanahorias, Remolachas, Nabos, Rábanos durante unos días es mejor quitarles las hojas ya que de otro modo extraerán sustancias del interior de la raíz.

Pérdida de Vitaminas

Numerosas vitaminas y particularmente la vitamina C son alteradas por la luz. Debido a ello, los jugos de verduras, los zumos de frutas y la leche hay que mantenerlos fuera de la luz.

Los ácidos grasos insaturados de los aceites son oxidados por los rayos ultravioleta del sol por ello el aceite se conserva mejor en recipientes opacos y en un lugar oscuro.

La luz altera las patatas volviéndolas de color verde a consecuencia de la aparición de una sustancia tóxica, la solanina. En ningún caso debemos comer la parte verde de las patatas y para ello hay que mantenerlas alejadas de la luz.

Ensaladas: Una vez hechas podemos cubrirlas con aceite para mantenerlas durante unas horas y de esta manera habrá menos pérdida de nutrientes.

La vitamina B2, se altera por los rayos ultravioleta del sol.

La vitamina C es destruida por el calor, la desecación y las conservas en sal, al contacto con el aire y durante cualquier forma de almacenamiento.

### **Los Alimentos irradiados**

En la actualidad se están utilizando las radiaciones ionizantes en la conservación de los alimentos.

¿Quieres un bocadillo de energía nuclear? Se vienen utilizando los rayos gamma provenientes de los radioisótopos Cobalto 60 y Cesio 137, elementos que provienen de las varillas de combustión, una vez quemadas, de los reactores nucleares con el fin de inhibir el desarrollo de microorganismos e igualmente impedir la germinación de patatas y cebollas. Son residuos de las centrales nucleares.

Takakashi de la universidad de Osaka, demostró que incluso en el caso de las dosis mínimas que se usan para prevenir la germinación de patatas y cebollas, existe el riesgo de enfermedades cancerosas. También existe la posibilidad de daños genéticos.

Con este procedimiento utilizado en la conservación de los alimentos, se modifica su estructura, se destruyen determinadas vitaminas y se produce el envejecimiento de dichos alimentos. "Los alimentos" radioactivos serán siempre perjudiciales para la salud, dentro o fuera de una central nuclear, fuera o dentro del cuerpo humano. ¡No nos dejemos engañar una vez más!

## CÓMO Y CUÁNTO COMER

### CONSEJOS A TENER EN CUENTA PARA UNA PERFECTA DIGESTION Y ASIMILACIÓN

#### Cómo Comer

Lentamente, masticando bien para desmenuzar al máximo los alimentos e insalivarlos mejor. La digestión empieza en la boca, donde los enzimas que contiene la saliva inician su trabajo. Así cuando el bolo alimenticio llega al estómago ya habrán sido pre-digeridos. Observemos que el estómago no tiene dientes. Todo tiene su propósito en la naturaleza.

Con calma, paz y armonía. Si se estas enfadado, triste, preocupado, deprimido, muy cansado, enfermo, es conveniente suspender la comida si es posible o comer lo menos posible (fundamentalmente fruta).

Evitar comer con personas agresivas, negativas, tensas puesto que aparte de impregnar la comida con estas vibraciones, hace que tapemos a través de los alimentos las tensiones que nos transmite, no obteniendo sensación de plenitud, lo que nos hace comer demasiado.

No mezclar muchos alimentos diferentes en la misma comida, especialmente los muy concentrados.

Presentar platos agradables a la vista y con color

#### CUANDO

Cuando se tenga hambre, nunca sin ella. Debemos saber diferenciar entre la sensación de hambre verdadera (es una sensación agradable que se experimenta en la boca y la garganta) y la falsa que suelen ser señales de irritación gástrica y cesan al comer causando confusión. La mayoría de las veces neutralizamos tensiones internas a través de la comida. El comer con hambre verdadera, hace la digestión más fácil puesto que el organismo esta preparado para digerir sin verse en la necesidad de interrumpir otras tareas.

Comer a intervalos bastante espaciados ya que el tubo digestivo debe estar vacío antes de cualquier nueva toma de alimentos; de lo contrario habrá fermentación. Todas las actividades exigen periodos de reposo tras los periodos de trabajo. El tubo digestivo no debe ser una excepción. Con este descanso el cuerpo puede emplear la energía que antes estaba en el aparato digestivo en otras tareas como la eliminación tóxicos y la reparación de tejidos.

No comer mientras nos encontramos en una crisis de desintoxicación, cuando hay alguna clase de dolor fuerte, fiebre o tensión psicológica.

No se aconseja comer antes o durante un trabajo físico-psíquico o en una crisis emocional fuerte, aunque si es aconsejable haber dedicado un tiempo a movilizar el cuerpo.

Respetar las compatibilidades

Respetar los biorritmos naturales

Tomarse su tiempo a la hora de sentarse en la mesa.

## **CUANTO**

Sólo debe comerse lo que realmente se necesita. No hay que sobrealimentarse. El comer demasiado resta a la persona fuerza, ánimo y voluntad. No es aconsejable levantarse de la mesa completamente lleno y con el estómago pesado. Es mucho mejor tener la sensación de que aún podíamos comer un poco más.

Comer en exceso agota nuestros poderes vitales puesto que se produce una sobrecarga de los órganos digestivos, el corazón y demás debido a la tensión y al trabajo a que son sometidos.

Al comer demasiado, se sobrepasa la capacidad digestiva del estómago y la comida al tener que permanecer más tiempo de lo debido esperando a ser digerida, empieza un proceso de fermentación y putrefacción. La fermentación produce como consecuencia alcoholes. No olvidemos que no nos alimenta lo que comemos, sino lo que asimilamos.

El exceso de comida, produce dilatación gástrica por distensión y pérdida de reflejos de defensa contra todo aquello que no nos conviene, pues la abundancia evita el tener que escoger.

## **OTRAS COSAS IMPORTANTES**

Beber lo menos posible durante las comidas

El beber durante las comidas presenta dos inconvenientes los cuales perjudican la digestión y asimilación de los nutrientes:

- Diluye el jugo salival e incita a una masticación e insalivación insuficiente
- Diluye la acción de los jugos gástricos, disminuyendo el trabajo de los fermentos y enzimas que ayudan en el proceso de digestión.

Regular las comidas en función del ritmo del organismo y de las exigencias sociales ya que no existe una dieta estándar, depende del clima, la edad, trabajo, sus biorritmos, etc.

Después de comer descansar

No utilizar condimentos demasiado fuertes

Procurar ingerir alimentos demasiado calientes ni demasiado fríos

Evitar el azúcar, sal, harina, alcohol, café, medicamentos...