

MÓDULO 3

2^a parte

Nutrición

Holística



COMPRENSIÓN DE SÍNTOMAS

QUÉ ESPERAR CUANDO MEJORA SU DIETA

¿Cuál es la relación de la calidad de los alimentos para recobrase de la enfermedad?

En pocas palabras: cuanto mayor sea la calidad del alimento que comamos, más rápido nos recuperaremos de la enfermedad, con tal de que seamos capaces de digerir y asimilar adecuadamente los alimentos de calidad superior.

A esto debe añadirse el conocimiento:

- (a) combinación de alimentos adecuada,
- (b) orden adecuado de comer las diferentes clases de alimentos en una comida (e.j. el alimento que se digiera más fácilmente debería comerse primero, el más complejo el segundo y el más concentrado al final),
- (c) la cantidad correcta de alimento que debe consumirse (de cada tipo) en la comida, y (d) la hora correcta de comer (cuando se tiene hambre, y no por el reloj).

Cuando la dieta mejora, el cuerpo expulsa las toxinas acumuladas y los tejidos inservibles

¿Qué pasa ahora cuándo una persona sigue estas reglas y hace una decidida mejora en la calidad del alimento consumido? Cosas notables empiezan a ocurrir en el cuerpo (además de en la mente). La asombrosa inteligencia presente en cada célula del cuerpo, la sabiduría del cuerpo en su funcionamiento inmediatamente se ponen de manifiesto.

La regla es así de simple: Cuando la calidad del alimento que se introduce en el cuerpo es de calidad superior a la de los tejidos de los que el cuerpo está formado, el cuerpo empieza a hacer un hueco para los materiales superiores que usa para formar un tejido nuevo y más sano. Este es el plan de la Naturaleza -de la evolución. El cuerpo es muy selectivo y siempre aspira a lo mejor, a una salud mejor. El cuerpo siempre trata de producir salud y siempre lo hará, a menos que nuestra interferencia sea demasiado grande. Sólo entonces no nos recuperamos y degeneramos hasta llegar a la enfermedad. La naturaleza curativa de muchos trastornos como resfriados, fiebres, cortes, inflamaciones y heridas, nos proporcionan ejemplos interminables de cómo el cuerpo tiende hacia la salud -siempre- a menos que hagamos algo para detener el proceso.

Cuando se mejora la dieta se producen síntomas de "abstinencia"

Comprensión de los Síntomas de regeneración cuando mejoramos nuestros hábitos

Una de las consecuencias más incomprendidas por muchas personas que empiezan a cuidarse más y a incorporar más hábitos sanos en su estilo de vida, son los síntomas de regeneración y purificación de sus cuerpos. Bastantes personas al cuidarse más esperan resultados inmediatos y sentirse mucho mejor pero la mayoría experimentan síntomas desagradables como diarrea, vómitos, fiebre, orina profusa y oscura, dolor e irritación de las encías, eliminación intensa por las vías respiratorias, lengua pastosa y coloreada, aliento fuerte, dolor muscular, erupciones en la piel, fatiga, delgadez, pesadillas, depresión, etc.

Ante este malestar muchas personas se asustan, creen que están desnutridos, que se han equivocado y al cabo de un tiempo vuelven a sus anteriores hábitos insanos de vida con mayor intensidad. Los atracones de comida es algo habitual en muchas personas decepcionadas tras intentar durante un tiempo mejorar la dieta y no comprender los síntomas asociados a la purificación de sus organismos.

No comprenden que esos síntomas incómodos son consecuencia de la acción purificadora de su organismo cuya finalidad es regenerarse eliminando intensamente toxinas acumuladas debido a la práctica durante años y años de un estilo de vida insano, y, de esta forma, reemplazar millones de células y multitud de tejidos por otros de mayor calidad y eficacia.

En realidad, habría que recibir estos cambios positivos con alegría y entusiasmo, ¡nuestros cuerpos están volviendo a nacer!

Cuando practicamos hábitos de vida sanos como por ejemplo, consumir una dieta acorde a nuestras adaptaciones biológicas, como es la vegetal cruda, compuesta principalmente frutas, bien combinada y en cantidades adecuadas, estamos mejor nutridos, introducimos menos toxinas en nuestro cuerpo y nuestros niveles de energía vital aumentan considerablemente.

En estas condiciones idóneas nuestro organismo es capaz de iniciar un proceso de regeneración celular porque tiene más energía y menos toxinas. Expulsará de su economía todo aquello que le perjudique y así poder renovarse.

El cuerpo no se equivoca, siempre dice la verdad. Somos nosotros que no le entendemos e interpretamos erróneamente sus decisiones.

Algunos de los síntomas más comunes cuando mejoramos nuestra manera de vivir son:

- **Dolor de cabeza:** es la señal de alarma del cuerpo avisando sobre la toxicidad interior. La carga tóxica interior se ha incrementado tan rápido que los venenos están circulando en la corriente sanguínea y causan irritación al cerebro y nervios. -
- **Fiebre:** nuestro cuerpo aumenta la temperatura para quemar más toxinas y acelerar el metabolismo, de esta forma, se intensifica la eliminación de impurezas y la purificación interior. -
- **Trastorno estomacal y diarrea:** podemos tener acumulada en el colon materia fecal que ahora está siendo eliminada. Si la persona lleva años sin consumir frutas y verduras crudas, al recibir ahora más fibra con su dieta cruda, su cuerpo puede necesitar un tiempo de adaptación. Además, es posible que sus capacidades digestivas estén debilitadas debido a hábitos insanos de vida y sea necesario que vaya regenerándose progresivamente. -
- **Estreñimiento:** una nueva dieta cruda y vegetal puede ocasionar estreñimiento, retención temporal de materias fecales si el organismo está muy debilitado y sus capacidades digestivas deterioradas. En la medida que el cuerpo tenga más energía y menos toxinas, sus intestinos perezosos volverán a una actividad normal desapareciendo el estreñimiento inicial. Pasear y una dieta de frutas y verduras crudas, favorecen este proceso.
- **Pérdida de peso:** la pérdida de peso es normal que ocurra cuando se mejora la dieta. Algunas personas se alarman cuando su peso disminuye rápidamente. En la mayoría de los casos, esto no es motivo de preocupación. De 3 a 8 kilos de agua pueden perderse cuando la sal es eliminada de la dieta. En algunos individuos, de 3 a 10 kilos de materia fecal vieja puede ser eliminada a través del colon.

El cuerpo también intentará eliminar todo el tejido enfermo en un esfuerzo por reconstruir un cuerpo sano y empezará a añadir tejido sano (fase catabólica). La pérdida de peso puede ocurrir durante 6 meses a un año. Normalmente, se puede esperar pesar alrededor de 10 a 20 kilos menos (o más si hay un exceso de peso muy grande). Pasado ese tiempo el cuerpo pasa a una fase anabólica (constructiva) y normaliza su peso.

Estos síntomas indican un aumento de la expulsión de la sustancias de desecho y tóxicas:

- En los riñones hay una eliminación de orina oscura y olorosa, acompañada a veces de arenilla o moco.
- En los pulmones hay una eliminación de flemas, moco, aliento cargado o con olor dulzón a acetona...
- En el aparato digestivo puede aparecer una inflamación de las encías, boca seca, labios secos, lengua pastosa y coloreada, saliva con gusto a tabaco, sal o medicamentos; vómitos, diarreas, gases...
- En los genitales puede ocurrir la aparición de flujo vaginal, alteraciones de la menstruación (regla más oscura de lo normal, eliminación de coágulos, adelantos y retrasos en el tiempo), gases vaginales...
- En la piel puede haber aumento de la sudoración o al contrario la aparición de piel seca, aumento de la grasa, granos, sarpullidos, descamación, formación de seborrea y caspa en el pelo..
- En los ojos puede haber una eliminación que dé lugar a una conjuntivitis y en los oídos a una otitis.

Otros síntomas. Las crisis de desintoxicación o la desintoxicación crónica se acompañan normalmente de otros síntomas más o menos molestos:

- Molestias digestivas: náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, «tristeza» en la boca del estómago...
- Alteraciones respiratorias: Tos, dificultad respiratoria...
- Molestias al orinar: frecuentes ganas de orinar y dolor y escozor al hacerlo...
- Cansancio, debilidad general, mareos...
- Dolores musculares o articulares...

Durante la fase inicial (que dura alrededor de diez días por término medio a varias semanas en algunos casos), las energías vitales que generalmente están en la periferia o parte externa del cuerpo como los músculos y la piel empiezan a moverse hacia los órganos internos vitales e inician la reconstrucción.

Esta desviación de gran parte de la energía hacia la región interna produce una sensación de menos energía en los músculos que la mente interpreta como algo de debilidad. Realmente, la energía ha aumentado, pero la mayor parte de ella se está utilizando para reconstruir los órganos más importantes y se dispone menos de ella para realizar el trabajo muscular.

Cualquier debilidad que se sienta en esta fase no es una debilidad auténtica, sino simplemente un redespigamiento de las fuerzas hacia las partes internas más importantes. En este momento es importante que la persona deje de gastar energía, y descanse y duerma más. Esta es una fase crucial y si la persona recurre a estimulantes de cualquier clase, malogrará y desbaratará los esfuerzos regenerativos del cuerpo.

Es importante que tenga paciencia y fé y que espere, y después de un tiempo tendrá una fuerza mayor que excederá a la que sentía antes de empezar el nuevo programa. El éxito en la recuperación o en la mejora de la salud depende de la correcta comprensión de este punto -darse cuenta de que el cuerpo está usando sus energías principales en un trabajo interno más importante y no malgastarla en un trabajo externo que requiera movimientos musculares. Sea prudente -toméselo con calma en esta etapa y relájase. Límitese a seguir con su trabajo y obligaciones sociales hasta que todo haya pasado.

CONGELADOS

¿Es perjudicial comer alimentos congelados?

Veamos en qué consiste este método de preservar los alimentos.

Es importante tener en cuenta que la congelación no afecta a los alimentos de bajo contenido acuoso, los frutos secos, semillas, legumbres secas y frutas secas no pierden nada al congelarse. En la naturaleza, las semillas y los frutos secos permanecen fértiles no importa el frío que haga.

Cuanta más agua contenga un alimento, más resulta afectado de forma negativa al congelarse.

Cuando un alimento se congela, su agua se expande provocando inmediatamente dos efectos destructivos.

- Primero, las paredes celulares estallan y el contenido de las células se esparce debido a la expansión interna del agua; causando, por tanto, la muerte de la célula.
- Segundo, la oxidación ocurre cuando el alimento congelado entra en contacto con el aire; de ahí que los nutrientes se pierdan.

Además de causar el estallido de las paredes celulares de los alimentos, permitiendo que la oxidación ocurra, otras dos cosas se producen:

- 1) Cuando las células estallan, algunas de sus organelas liberan enzimas autodestructivas llamadas lisosomas. Aunque estas enzimas no están activas durante la congelación (e incluso algunas se destruyen), aquellas que permanecen intactas descompondrán velozmente los contenidos de la célula al descongelarse. Los lisosomas están en las células con el propósito de autodestruir las células muertas para que estas no creen problemas al organismo.
- 2) Tanto si han sido oxidadas o alteradas por sus propios lisosomas, las células muertas serán un caldo de cultivo ideal para las bacterias y hongos cuando la temperatura sea favorable de nuevo, las bacterias son activas justo por encima de las temperaturas bajo cero hasta temperaturas alrededor de los 160 grados.

La oxidación de las células que han estallado es la causa principal del deterioro de los alimentos durante la fase de congelación.

Aunque microorganismos tales como las bacterias son también inertes durante la congelación, se activan justo en cuanto son descongelados. De ahí que, los alimentos congelados, una vez sacados del congelador, se descomponen mucho más rápidamente que los alimentos frescos.

Teniendo en cuenta los inconvenientes de los alimentos congelados, ¿el "helado" de plátano, los "batidos" de fruta hechos con plátanos congelados, y otros alimentos congelados no son realmente sanos? Los alimentos congelados tienen un efecto similar en nuestro organismo al de los alimentos cocinados al vapor ligeramente. Los alimentos congelados deben usarse con moderación, si es que se usan. Pueden ser útiles para inducir a las personas a pasarse a una dieta natural, sobre todo para aquellas personas que no están dispuestas a renunciar a manjares congelados como helados o alguna clase de postre. El helado de "plátano" es un buen sustituto y es mucho menos dañino que otros productos congelados que contienen aditivos, azúcar, miel, leche, huevos, grasas animales, etc.

El alimento congelado debe permanecer en el estómago hasta que alcanza la temperatura del cuerpo. Este retraso puede conducir a la fermentación de los azúcares de la fruta antes de que el alimento llegue al intestino delgado para absorberse. La costumbre de comer de postre helado para bajar la digestión y sentirse mejor, es debida a que el cuerpo no es capaz de hacer frente en el estómago al helado, lo expulsa lo más rápido que puede y entonces sentimos como una liberación digestiva. Olvidemos los alimentos congelados y fijémonos en la sabia naturaleza para darnos cuenta qué alimentos son mejores para los seres humanos.

El único método de la naturaleza para conservar y preservar los alimentos es el de secar. Las frutas y las bayas se secarán en el árbol o en la planta si los pájaros, insectos o los seres humanos no las cogen primero. Los guisantes, judías y otras legumbres se secarán si se dejan en sus vainas.

En la mayoría de los casos es preferible usar alimentos frescos o secos a alimentos congelados.

Dieta Ejemplo

DESAYUNO

- Esperar hambre real (si no aparece no desayunar)
- Infusiones
- Fruta

COMIDA

1º Plato:

- Ensalada (procurar que sea el plato principal)
- Escoger ingredientes:
Lechuga, tomate, endibia, pepino, zanahoria, brócoli, pimiento, rábanos, germinados, cebolla, remolacha, lombarda, aguacate, manzana, apio.....

2º Plato:

- Escoger un plato
- Arroz
 - Pan
 - Mijo, quinoa
 - Patatas, boniato...
 - Carne
 - Pescado
 - Lentejas, Garbanzos...
- Y a esto se le puede acompañar: Verduras cocinadas

CENA

Escoger un plato

Si nos acostumbramos a cenar ligero (fruta, batidos, sopas o verduras a la plancha) sobre todo cuando cenamos a partir de las 22 h es lo mejor que podemos hacer por nuestra salud.

- Fruta (ensalada, con yogur...)
- Ensalada simple + Verduras cocinadas
- Ensalada + frutos secos
- Solo si no puedo otras opciones: Ensalada + toque (queso fresco, huevo, atún)

Nota: Suprimir los postres (podemos comer manzana)

Ficha Hambre Real

DESAYUNO

COMIDA

CENA

HAMBRE VERDADERA:

HAMBRE VERDADERA:

HAMBRE VERDADERA:

HAMBRE FALSA
(como por:... emoción)

HAMBRE FALSA
(como por:... emoción)

HAMBRE FALSA
(como por:... emoción)

PUEDO HACER ALGO SIN
COMER? (DESCRIPCIÓN):

PUEDO HACER ALGO SIN
COMER? (DESCRIPCIÓN):

PUEDO HACER ALGO SIN
COMER? (DESCRIPCIÓN):

***COMO POR...** Rutina, placer, Acompañar, Distracción, Tristeza, Estimulación, Vida social, Recompensa, Consuelo, Herramienta para los negocios, Alivio dolor, Ansiedad, Miedo, Culpa, Vacio, Soledad, Impotencia, Aburrimiento, Insatisfacción, malestar físico, Estrés, Irritabilidad, Nerviosismo, Fatiga, Disgustos, Ocupar espacios, No pensar en problemas, Confusión, Estimulación, Agradar a otros.... OTROS

LEUCOCITOSIS

Leucocitosis es el nombre que la patología médica da a un número excesivo de glóbulos blancos en la sangre. Paul Kouchakoff demostró que el alimento en su estado natural no cocinado no produce leucocitosis, sí el cocinado.

Los glóbulos blancos (leucocitos) son los encargados de defender nuestro organismo de elementos potencialmente dañinos, proliferan en la sangre en presencia de organismos o sustancias indeseables.

Paul K. descubrió que podía dividir sus descubrimientos en 4 grupos:

- 1 - un alimento crudo no producirá aumento de glóbulos blancos
- 2 - los alimentos comunes cocinados producirán leucocitosis
- 3 - los alimentos cocinados a presión producían mayores leucocitosis
- 4 - Los alimentos manufacturados son los más dañinos.

Los alimentos crudos curan rápidamente las dolencias agudas y crónicas simplemente reduciendo la sobrecarga tremenda de sustancias tóxicas y gérmenes con los que la sangre tiene que luchar y permitiendo que el sistema inmunológico se concentre en curar y depurar el organismo.

¿Cómo puede evitarse la leucocitosis?

Cocinando los alimentos por debajo de 100 °C a fuego muy lento o con cacerolas que permitan hacerlo, comiéndolos tibios sobre unos 40°C y acompañándolos siempre de otros alimentos crudos, como ensaladas. Se ha demostrado que esto puede eliminar, o cuanto menos atenuar, la leucocitosis digestiva.

LOS CINCO VENENOS BLANCOS

En nuestra dieta existen alimentos que deberían ser llamados "veneno", porque tienen poco valor nutricional y hasta pueden ser perjudiciales para nuestra salud. Conocidos como "venenos blancos", el azúcar refinado, la sal y las harinas refinadas, entre otros, son causantes de diferentes enfermedades que son consideradas graves, pues son degenerativas, como la diabetes, la hipertensión arterial y hasta el cáncer.

1.- La Sal de mesa refinada.

La industria decidió un día convertir la sal cristalina natural en simple cloruro sódico (la sal refinada de hoy), porque los científicos de la época afirmaron que los demás elementos que contenía (minerales esenciales y otros oligoelementos) eran innecesarios y bastaba el cloruro sódico para salar los alimentos.

Desde entonces cualquier parecido entre la sal que ahora consumimos y la sal natural es inexistente. De un alimento que era "oro puro" porque proporcionaba al ser humano todos los elementos necesarios para su subsistencia en la proporción exacta que el organismo necesita se pasó a consumir un producto que es "veneno puro", como bien saben los investigadores y médicos.

A la toxicidad del cloruro sódico hay que añadir la del yodo y el flúor, minerales que hoy se agregan artificialmente a la sal. El yodo (tóxico cuando se sobrepasa el mínimo necesario) se añade porque se supone que mejora la función de la tiroides; y el flúor (uno de los elementos más radioactivos que existen) porque afirman que este veneno evita la caries. Un sarcasmo.

La sal cristalina natural, tanto la que procede del mar (sal marina), como de las montañas, contiene los 84 elementos que compone el cuerpo humano en su proporción exacta. Poca gente sabe que la composición de la sangre humana es prácticamente idéntica al agua salina del "mar primario", es decir, una solución con la misma concentración de elementos que tenía el mar hace millones de años.

La comida chatarra se encuentra llena de sal refinada, que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, consumir este tipo de sal equivale entre 8 y 20 veces más que la que debiera comer.

2.- Azúcar refinada.

El azúcar blanca no se puede considerar como un alimento, ya que es una sustancia química pura, extraída de fuentes vegetales como la caña de azúcar o la remolacha, a las cuales se les extrae el jugo eliminando toda la fibra y las proteínas que forman el 90% de dichas plantas.

Para dejar limpio el líquido que contiene el azúcar, se añade cal viva y es ahí donde esa reacción alcalina mata casi todas las vitaminas, luego se añade dióxido de carbono para acelerar la cal, este líquido azucarado pasa por tubos que lo separan de las impurezas. Luego viene otro tratamiento con sulfato de calcio y ácido sulfúrico para decolorar y dejar casi blanco.

El azúcar refinada no tiene proteínas, ni vitaminas, no tiene minerales no tiene enzimas, no tiene micro elementos, no tiene fibra, no tiene grasas y no es de ningún beneficio en la alimentación humana.

No es buena porque no aporta ningún nutriente, aporta energía, pero nada más. Esta se conforma de glucosa y fructuosa. El problema es la manera en que la consumimos, porque las frutas y verduras, por sí mismas, ya contienen azúcar. Las azúcares refinadas son causantes de obesidad, de un desequilibrio nutritivo, caries y más. Los edulcorantes químicos también son dañinos, pues aumentan el riesgo de cáncer, como el aspartame, la sacarina y ciclamatos, que podemos encontrar en productos como el refresco light.

3) Harina refinada.

Como se ilustra en The Daily Mail, con los años la calidad del pan se ha vuelto mucho peor en lugar de mejorar. En 1911, la sal, las grasas baratas, el alumbre, la cal en polvo y el blanqueador eran los ingredientes "malos" del pan.

Actualmente, hay que lidiar con ingredientes nuevos que dañan la salud y que se pueden encontrar en la tienda en donde compra el pan. La harina blanca producida es casi puro almidón, y ahora contiene una pequeña fracción de los nutrientes del grano original.

Además, los tratamientos químicos en el grano dan como resultado la formación de un subproducto llamado aloxano –un veneno utilizado en la industria de la investigación médica para producir diabetes en ratones sanos. El aloxano causa diabetes al hacer girar enormes cantidades de radicales libres en la células pancreáticas beta, destruyéndolas. Las células beta son las células primarias de las zonas del páncreas llamadas islotes de Langerhans y producen insulina; así que si son destruidas, se desarrolla la diabetes.

Teniendo en cuenta el rango epidémico de la diabetes y otras enfermedades crónicas, no es buena idea tener una toxina como esta en su pan, incluso si es en pequeñas cantidades.

Cuando más fina y blanca es la harina, menos fibra, vitaminas y minerales contiene. El pan blanco, el pan de salvado, los panes de bollería, no contienen vitaminas ni minerales, mientras que favorecen las caries, el cáncer, el colesterol y la diabetes.

4) Arroz refinado.

Según los investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, el arroz blanco causa aumentos bruscos en los niveles de glucosa en la sangre, lo cual es un riesgo de diabetes. Aunque el arroz se ha consumido durante siglos en muchos países, fue sólo en el siglo 20 que comenzó a refinarse y consumirse como arroz blanco.

Para producir el arroz blanco el grano integral es sometido a un proceso de refinado con el cual se le retira la capa exterior y el germen. Y básicamente lo que queda es el endospermo, que consiste principalmente de almidón.

Desde el punto de vista de la salud pública, debería recomendarse el reemplazo de granos refinados como el arroz blanco por granos integrales, incluido el arroz integral para facilitar la prevención de la diabetes tipo 2

5) Leche de vaca pasteurizada.

La pasteurización de la leche destruye las bacterias beneficiosas, junto con las malas y destruye las enzimas esenciales para la absorción de nutrientes. La Pasteurización de la leche destruye toda su fosfatasa, lo que es esencial para la absorción del calcio y el calcio trabaja con la vitamina D, no sólo está disponible a través del sol, pero es un nutriente esencial en la nata cruda.

Calentar cualquier alimento crudo destruye las enzimas activas, por lo que la lipasa (una enzima única de la leche y se necesita para completar la digestión de las grasas) es lanzada junto con muchos otros nutrientes esenciales que la pasteurización destruye.

Se considera que es la principal causa de alergias en los niños, según la Academia de Alergia, Asma e Inmunología de Estados Unidos. Y es que la leche, además es rica en grasas saturadas y colesterol. Algunos estudios, incluso la relacionan con la diabetes y hasta con la osteoporosis, porque debido a ser baja en magnesio, no deja que los huesos absorban el calcio.

Tabla de Comidas

más saludable ← → *menos saludable*

		ALIMENTOS			COMESTIBLES		
		Integrales	T. Mecánica	Fermentativa	Sometido a calor	Conservas	Preparados
REINO VEGETAL	Fruta	Zumos Fruta Seca	Zumos fermentados	Fruta cocinada	Conservas de fruta, mermeladas	A base de fruta concentrada	
	Verduras y hortalizas	Zumos	Verdura fermentada	Verdura cocinada	Conservas de verdura, algas secas	A base de verdura concentrada	
	Cereales y legumbres tiernos, germinados	Triturados, harina integral, leches vegetales de cereales y legumbres	Cremas sin hervir, pastas, paté sin someter a calor	Pan y pastas integrales, cocidos y hervidos	Pan, galletas y pastas industriales	Preparados de harina refinada y derivados	
	Frutos secos Raíces Algas Flores Hierbas aromáticas	Aceite de 1ª presión Triturados	Pastas de frutos secos (tahin)	Carne cocida, frita, asada...	Conservas de carne	Soja dextrinada, aceite refinado, margarinas	
REINO ANIMAL	Leche cruda, miel cruda, pescados	Quesos crudos, nata, mantequilla, cuajada	Yogur, kéfir, leche fermentada	Leche hervida	Leche uperizada, y derivados	Preparados animales	
	Agua de manantial Agua de coco	Agua mineral	Vino, cerveza, sidra	Infusiones, tés, caldos		Destilados, agua mineral preparada, cerveza y vino artificial	

ASIMILACIÓN

Las necesidades nutricionales están determinadas por el poder de asimilación. No nos nutre lo que ingerimos sino lo que asimilamos. La nutrición correcta es mucho más que proporcionar muchos de los nutrientes necesarios.

Si hay carencia de nutrientes a pesar de estar estos presentes en la dieta, obviamente ello se debe a una mala digestión y a una peor asimilación. No es la sobrealimentación ni la mezcolanza descuidada de los nutrientes los que van a mejorar la asimilación, muy al contrario, la experiencia nos demuestra cómo precisamente es el exceso de alimentación comúnmente prescrito a los enfermos el que no hace más que envenenarlos mas aún de lo que están.

¿Qué hacer pues?

Sencillamente hemos de simplificar la digestión al organismo mediante una dieta disociada (bien combinada) y no tóxica y hemos de limpiar y limpiar con las monodietas de frutas y al ayuno, y sólo así, al cabo de tiempo el organismo encontrará su propio equilibrio y todas las funciones de asimilación y nutrición se normalizarán por sí mismas.

Un equilibrio espontáneo, no forzado, un equilibrio global, no fragmentado ni analítico y un equilibrio libre, no dependiendo de tal o cual remedio.

Sujetos delgados recuperan su peso normal con la misma dieta que muchos consideran deficitaria ¿Cómo explicar este fenómeno si no es por una clara mejora de la capacidad de asimilación y una regeneración de los canales digestivos?

Sólo las curas de desintoxicación y la correcta combinación de los alimentos entre otras cosas permiten regenerar una mucosa y una flora intestinal en mal estado. Estos cambios son lentos, pero son condición ineludible si se desea recuperar la salud.

A medida que el sistema digestivo trabaje mejor nuestras necesidades disminuirán tanto en cantidad como en concentración, sencillamente porque nuestros alimentos no se degradarán ni sufrirán procesos anormales de digestión.

Comprended que la pared intestinal posee una espesa capa de desechos no eliminados debidos al estreñimiento crónico (aunque el enfermo no sea consciente), por esa causa tiene que absorber una gran cantidad de alimentos para que sólo una pequeña parte de nutrientes puedan llegar a la sangre. Las vellosidades intestinales no pueden entonces desempeñar su papel y son las bacterias las que consumen lo que la pared intestinal no puede absorber. Esta es una explicación básica al hecho de por qué la gente necesita consumir una cantidad tan grande de alimentos.

Cuando la digestión es anormal en cualquiera de sus etapas se necesita una gran concentración de cualquier nutriente, como las proteínas, para que sólo una pequeña parte pueda ser asimilada.

Lo malo es que todo lo que no se asimila es descompuesto por las bacterias intestinales y en consecuencia el organismo se ve en la necesidad de hacer un gran esfuerzo para librarse de las toxinas resultantes de ello. Sólo cuando esta anormal situación y todos los demás factores que impiden una correcta asimilación hayan sido corregidos se podrá esperar una correcta nutrición.

Hemos de prestar atención a la enervación nerviosa ocasionada por las preocupaciones, el exceso de actividad mental y la falta de sueño. La indigestión producida inevitablemente por los excesos en la mesa repetidos todos los días es la causa más frecuente de mala nutrición. Lo mismo podemos decir de la falta de sol sobre la piel desnuda y sobretodo la falta de ejercicio, correctos estimulantes del organismo.

HIPÓCRATES "el mal consiste en dar al cuerpo más alimento del que puede soportar (sea sólido o líquido) sin hacer un ejercicio que opere la combustión proporcionada a la superabundancia de comida, o bien porque se usan manjares muy variados y diferentes que se hacen la guerra en el cuerpo, de los cuales unos resultan digeridos mientras los otros no lo están todavía"

LOS BIORRITMOS

Los biorritmos vienen determinados por el ritmo día/noche. La luz solar tiene un efecto sobre nuestra vida.

Durante el día prevalece un estado de simpaticotonía: las actividades corporales están en pleno funcionamiento, el pulso más acelerado, la presión arterial más elevada. Es la lucha por la vida cotidiana, la actividad externa, el trabajo.

Durante la noche, el estado del cuerpo es de vagotonía: el pulso va más lento, la tensión arterial más baja, la temperatura corporal disminuye, muchas actividades están reducidas al mínimo. Prevalece la actividad interna del cuerpo. Es el momento de la absorción y asimilación de los nutrientes, cuando igualmente se produce la máxima eliminación de las toxinas, es la fase de respiración orgánica y regeneración de la energía vital.

En esta fase el cuerpo necesita el máximo de reposo para internalizar todas sus energías y poder realizar todas estas funciones tan necesarias para la vida. Por eso tenemos sueño, nos sentimos cansados y con la mente menos despierta.

06:00 a 14:00 h: fase de eliminación

14:00 a 22:00 h: fase de apropiación

22:00 a 06:00 h: fase de asimilación

Apropiación

Es el periodo de la ingesta. Si tienes hambre es el momento de comer. En este momento el cuerpo está preparado para aceptar el alimento. Podemos aguantar hasta la hora de comer sin hambre pero a partir de esta hora cuesta más.

Asimilación

En este momento el cuerpo extrae, absorbe y utiliza las sustancias nutritivas. La absorción no puede producirse mientras el alimento no ha llegado a los intestinos, por lo que es importante acostarse con la digestión hecha. ¿habéis notado cuando cenáis tarde? Al despertarnos nos sentimos atontados y cansados porque se ha interrumpido el ciclo de asimilación el cual se produce una vez la comida sale del estómago. Se ha extendido el ciclo de apropiación más allá de sus límites y por tanto el de asimilación, el cual lo acortamos y no desarrolla completamente su función.

Eliminación

En este ciclo la energía del cuerpo está dirigida a la expulsión de residuos tóxicos, es decir desintoxicando y limpiando. La digestión es el proceso que más energía consume por ello es importante no obstaculizar este proceso. Si comemos algo que sea fruta sola pues esta apenas tiene digestión en el estómago.

Las personas que se preocupan por el peso deben tener en cuenta este ciclo. Si se facilita este ciclo se garantiza el éxito.

De modo que durante la fase de asimilación y de eliminación de desechos metabólicos y de toxinas, lo ideal sería no ingerir ningún alimento (o alimentos de fácil y rápida digestión) a fin de que el organismo pueda destinar el máximo de energía disponible en sus tareas internas, sin tener que utilizar parte de esta en el proceso de la digestión.

De hecho, la mayoría de las personas adultas no tienen hambre hasta el mediodía, pero se esfuerzan en comer algo porque piensan que así deben hacerlo; pero una vez más quiero repetir que para cuidar nuestro cuerpo debemos aprender a escucharle a él y no a nuestro intelecto.

Nuestra inteligencia somática es quien mejor sabe cuál es el momento para comer, para ayunar, para dormir, para beber, etc..y si queremos mantener la salud, hay que aprender a escucharle y respetarle.

Igualmente, y en base a todo lo expuesto, también queda clara la necesidad de ir a dormir pronto, a fin de favorecer al máximo todos estos procesos naturales del cuerpo y que son tan importantes para el mantenimiento de una buena salud, robusta y duradera.

COMBINACIONES

En la naturaleza, encontramos los referentes que necesitamos. Los animales anatómicamente y genéticamente emparentados con nosotros realizan generalmente "monocomidas", cuando tienen hambre, escogen un tipo de fruta o vegetal y lo consumen hasta que se sienten saciados.

Es la manera más eficaz de nutrirse, porque es la que garantiza una digestión, absorción y asimilación más fácil, más rápida y de mayor calidad. También es la que garantiza el no sobreconsumo, pues a menudo, cuando se alcanza la saciedad, es el cambiar a otro tipo de alimento lo que nos permite seguir comiendo; es decir, comer más allá de nuestras auténticas necesidades.

Cómo combinar adecuadamente nuestras comidas, con el objetivo de evitar la fermentación y la putrefacción es lo que nos ocupa.

Las cantidades de comida también importan.

Dos o tres almendras probablemente combinan bien con todo. Cuando comemos más de esa cantidad sólo combinan bien con ciertas comidas. Y cualquier alimento comido en exceso llevará a la fermentación y la putrefacción, fuera bien combinado o no.

Lo importante es conocer cómo funciona el sistema digestivo para no sobrepasar sus capacidades. Consumir grandes cantidades de alimentos incompatibles produce deficiencias que son perjudiciales para la salud.

La teoría de la combinación de los alimentos se basa en un principio muy simple: cada alimento contiene hasta un máximo de cinco nutrientes (proteínas, almidones, grasas, azúcares y ácidos) junto con otras sustancias que son las vitaminas, minerales, agua, fibra, sustancias aromáticas, enzimas, colorantes y antioxidante.

Sólo las proteínas, grasas y almidones están sujetos al proceso digestivo, y son los verdaderos nutrientes.

Algunos de ellos son pasivos o inertes en presencia de otros, sin embargo hay nutrientes que reaccionan con los otros e interrumpen el proceso digestivo. Todos los alimentos contienen estos nutrientes en proporciones específicas para cada alimento y el nutriente dominante es el que programa la digestión en su totalidad, pues requiere un tipo de enzima digestiva que trabaja en un margen bastante estrecho de acidez.

Comer distintos tipos de alimentos aleatoriamente da lugar a la presencia de más de un nutriente dominante lo cual requiere distintos tipos de enzimas que no pueden trabajar juntas por necesitar un grado de acidez distinto.

La digestión descompone el alimento en proteínas, hidratos de carbono (almidones y azúcares) y grasas en una primera fase y a continuación las proteínas se descomponen en aminoácidos, las grasas en ácidos grasos y glicerol, y los almidones en azúcares simples (que son los que las células pueden utilizar como combustible).

Los beneficios de la adecuada combinación de alimentos son los siguientes:

- Nos levantaremos de la mesa ligeros, satisfechos, sin hinchazón ni fatiga.
- El peso del cuerpo se regulará automáticamente y se perderá o se ganará peso hasta alcanzar el peso ideal, lo cual puede llevar cierto tiempo.
- La indigestión por acidez y la flatulencia desaparecerán.
- Pueden desaparecer alergias a determinados alimentos, las cuales son el resultado de la presencia en los intestinos de sustancias tóxicas que están allí como consecuencia de una mala combinación de los alimentos. Las proteínas no digeridas incrustadas en la pared intestinal pueden pasar al flujo sanguíneo produciendo una alergia crónica.
- Se restablecerá el equilibrio de la flora intestinal y se regulará la defecación. El intestino limpio implica una menor actividad para el hígado.

Clasificación resumida de los alimentos

Proteínas:

Sirven para fabricar, reemplazar y recuperar las células de los tejidos. Aseguran por tanto el crecimiento en los niños y el mantenimiento del organismo en los adultos

Las proteínas que pueden cubrir el conjunto de las necesidades del organismo se llaman completas y estas se encuentran en:

- Carne, pescado, marisco
- Frutos secos (nueces, almendras, avellanas, sésamo, pipas...)
- Legumbres (contienen también un elevado porcentaje de almidón y son las lentejas, garbanzos, alubias, soja, cacahuets...)
- Germinados (lenteja, garbanzo, trigo, alfalfa, soja...)
- Leche y derivados (quesos, yogourt, requesón)
- Huevos
- Aguacates

Proteína ligera

Leche cuajada, queso blanco desgrasado, yogurt, kéfir

Proteína grasa

La que lleva grasa que es prácticamente el resto.

Almidones:

El almidón está presente exclusivamente en alimentos vegetales.

- Cereales (trigo, arroz, centeno, avena, maíz, mijo, sarraceno, etc)
- Pasta, pan, bollería
- Patatas, boniatos, castañas, yuca, ñame, plátanos, etc
- Legumbres, aunque hay una gran proporción de proteína
- Zanahoria, alcachofa, remolacha, nabo, apio, etc son poco almidonosas
- Germinados de cereales
- Trigo, avena, mijo, arroz, pan, pastas, centeno...
- Boniato, patatas, castaña, calabaza, chufas, plátano...

Todas las verduras y las raíces contienen almidón, pero en una cantidad muy inferior a los alimentos señalados anteriormente, destacando la calabaza.

Grasas:

Constituyen la reserva energética más importante del organismo.

- Manteca de cerdo, sebo, tocino, etc
- Mantequilla, nata, etc
- Quesos grasos, huevos
- Frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos,...)
- Semillas (sésamo, pipas, lino...)
- Aceites
- Aceitunas, aguacates

Azúcares:

Los azúcares se clasifican en simples, dobles y complejos. Estos últimos son los almidones que ya los hemos visto anteriormente y los cuales deben descomponerse primero en dobles y luego en simples para poder ser asimilados.

Simples: Se asimilan directamente a través del intestino delgado sin ninguna transformación digestiva. Son las frutas.

- Ácida: limón, naranja, mandarina, pomelo, piña, ciruela ácida, fresas...
- Dulce: Plátano maduro, kaquis, uvas dulces, melón, sandía, claudias, dátiles, higos, frutas secas (uvas pasas, higos, orejones)
- Semiácidas: Todas las que no son ni muy dulces ni muy ácidas

Dobles: No se asimila directamente, necesitan una transformación previa en el intestino

- Azúcar de caña, remolacha, arce, confituras, mieles, jarabes, bebidas...

Ácidos:

En este apartado entran los ácidos libres que son capaces de dañar la ptilina (enzima de la saliva que comienza la digestión de los almidones y disminuye la producción de ácido gástrico):

- Vinagre, limón y en general todas las frutas ácidas.

Verduras y Hortalizas:

- Sin almidón: Lechuga, pimiento, tomate, rábano, endivia, espinaca, pepino, calabacín, ajo, cebolla, berenjena, acelga, repollo, col lombarda, broquil, escarola, judía verde...
- Con almidón: Alcachofas, remolacha, guisantes tiernos, nabo, zanahoria, habas verdes, apio...

Algunas nociones sobre fisiología de la digestión

La digestión comienza en la boca con la masticación e insalivación de los alimentos, donde la ptialina (que es la enzima de la saliva), comienza a descomponer los almidones en azúcares más simples.

Además, la saliva forma una envoltura alrededor de los alimentos, que facilita su deglución y destruye las bacterias perjudiciales.

La ptialina funciona mejor en un medio ligeramente alcalino. Los alimentos excesivamente ácidos anulan la función de esta enzima.

Una vez en el estómago éste segrega el jugo gástrico cuyas funciones son eliminar las bacterias perjudiciales, estabilizar los azúcares liberados por la ptialina de la saliva y romper las proteínas.

El estómago se llena por capas concéntricas y el movimiento de su pared en forma de olas (peristalsis) tiene por objeto el poner en contacto el bolo alimenticio con dichas paredes, a fin de que el jugo gástrico actúe sobre todos los alimentos ingeridos.

Si ingerimos una gran cantidad de alimentos, los que hayamos tomado en último lugar, se quedarán en la parte central del estómago sin posibilidad de entrar en contacto con el jugo gástrico lo que provocará la fermentación de los hidratos de carbono o la putrefacción de las proteínas.

Una de las causas de la mala digestión es tomar una cantidad excesiva de alimentos.

Una vez que se han digerido una cantidad razonable de proteínas y los alimentos se han llevado a la temperatura del cuerpo para que las enzimas digestivas puedan funcionar, comienza a vaciarse el estómago a través del píloro y su contenido pasa al intestino delgado donde continúa la digestión de las proteínas, grasas y almidones.

En el intestino delgado se vierten el jugo pancreático, la bilis y el jugo intestinal, que terminan de descomponer todos los alimentos en un medio alcalino o suavemente ácido.

A continuación el contenido del intestino delgado pasa al intestino grueso, cuyas funciones son la reabsorción del agua, el compactado y excreción de las heces.

Conceptos:

Las enzimas son una serie de agentes o fermentos que realizan la transformación de los alimentos en sustancias más simples que puedan ser asimiladas por el organismo.

Las enzimas tienen una tarea específica y cada etapa necesita una enzima diferente por ello las que encontramos en la boca son diferentes a las del estómago, páncreas, intestino, etc.

Estas solo actúan en condiciones muy determinadas y dejan de hacerlo o lo hacen mal si el medio no es adecuado, por ello es importante no saltarse ningún paso en proceso de la digestión.

La fermentación es la descomposición del azúcar y el almidón por los microorganismos en sustancias muy tóxicas como alcohol, ácido acético, dióxido de carbono, etc.

La putrefacción es la descomposición de la proteína por los microorganismos produciendo sustancias tóxicas y malolientes como amoníaco, gas metano, etc

La evidencia de que los alimentos que hemos comido están fermentando o pudriéndose son: Dolores de estómago, gases, mal aliento, diarrea, etc

Tiempos de digestión:

Los alimentos tienen tiempos de digestión variables:

- Los azúcares simples de las frutas dulces son absorbidos directamente en el intestino.
- El azúcar doble se dirige directamente hacia el intestino donde experimenta una transformación en azúcar simple para su absorción.
- El almidón tendrá que transformarse en azúcar doble y después en azúcar simple. La primera transformación es lenta y necesita un aporte importante de energía.
- Las proteínas magras se transforman rápidamente en aminoácidos y las proteínas grasas tienen una digestión más lenta.
- Las grasas se digieren lentamente. Su presencia retrasa la digestión de los otros alimentos.
- Los ácidos son más difíciles de digerir pues el organismo previamente debe neutralizar su acidez, utilizando su energía y sus propias sales minerales
- Las verduras poco concentradas en almidón se digieren de manera fácil y rápida.

Malas combinaciones

Proteínas/Proteínas

Las distintas clases de proteínas tienen procesos digestivos diferentes. Además la concentración del jugo digestivo no es la misma para todas las clases de proteínas. Por ello no deberían mezclarse carne con huevos o quesos con nueces.

Excepción: si se pueden combinar distintos tipos de nueces o quesos o de pescados.

Almidones/Proteínas

La combinación de proteínas y almidones altera el equilibrio ácido-base y dificulta la digestión. Comerlos por separado.

Excepción: La proporción 7 a 1 es neutra.

Ácidos/Proteínas

La combinación de ácidos y proteínas interrumpe la digestión y los residuos de proteínas pueden permanecer demasiado tiempo en el estómago y comenzar a degradarse.

Excepciones: los quesos y los frutos secos si pueden combinarse con frutas ácidas, ya que tienen una gran proporción de grasa y esta si combina con los ácidos.

Azúcares/Proteínas

Las comidas ricas en proteínas permanecen mucho tiempo en el estómago y son difíciles de digerir. El azúcar podría fermentar en ese tiempo de espera.

Excepción: La proteína magra al digerirse rápidamente combina mejor.

Grasas/Proteínas

No es que sea una combinación muy mala, puesto que las proteínas se presentan junto con las grasas en los alimentos de forma natural.

Excepción: Si añadimos grasas a una comida proteica debemos hacerlo en muy poca cantidad para no retardar demasiado la digestión y tomar gran cantidad de crudos.

Ácidos/Almidones

La predigestión de los almidones tiene lugar mediante la ptialina de la saliva que trabaja en un medio neutro. Si ingerimos alimentos con un grado de acidez mayor que 5,5 la saliva se acidifica demasiado y la ptialina no es efectiva. Los almidones que no han sido predigeridos deben comenzar su digestión en el duodeno con la ayuda del páncreas. Esto supone mucho esfuerzo para el páncreas.

Azúcares/Almidones

Si tomamos almidones y azúcares juntos, estos tendrán que esperar en el estómago todo el tiempo que sea necesario para que se digieran los almidones. Lo cual dará lugar a su fermentación debido a las condiciones de temperatura del estómago. Por tanto toda repostería, la miel con pan, la fruta de postre, etc, son malas combinaciones

Grasas/Azúcares

Como los azúcares atraviesan rápidamente el estómago para absorberse en el intestino delgado cuando se consumen solos, si los tomamos junto con grasas se corre el riesgo de que queden aislados en la parte central del estómago esperando a que las grasas lo atravesen y en estas circunstancias no se ponen en contacto con el jugo gástrico por lo que no se estabilizan y empiezan a fermentar.

Buenas combinaciones

Almidones/Grasas

Las grasas ralentizan la digestión estomacal lo cual favorece la digestión de los almidones al alargar el proceso

Almidón/Almidón

Todos los tipos de almidones sufren el mismo proceso digestivo por lo que esta es buena combinación. Hay que señalar que demasiada cantidad de almidón rompe el equilibrio ácido-base, así que no hay que pasarse en la cantidad. Además la combinación de almidones tiende a comer en exceso, así que debemos ir con cuidado

Grasas/Ácidos

Es de sobra conocido que los ácidos emulsionan (rompen en pequeñas gotitas) las grasas, por lo cual una pequeña cantidad de grasas favorece la digestión de alimentos ácidos. Una combinación de este tipo sería frutos secos, aguacate o queso con frutas ácidas (cuanto mas nos ciñemos a comer la fruta sola mejor). No es conveniente, sin embargo excederse en los ácidos, puesto que podrían interferir en la digestión de las proteínas que acompañan a los alimentos grasos.

Fruta

La fruta no combina bien con los demás alimentos y deberíamos comerla en una comida separada y compuesta por ellas exclusivamente o al principio de las comidas y esperando media hora mas o menos. Los melones y las sandías así como la leche deberían consumirse solos.

Excepciones: La fruta dulce es semicompatible con la proteína magra al igual que la ácida (además esta combina relativamente con quesos duros y semiduros, frutos secos, pipas y semillas...).

Hortalizas

Se pueden combinar con almidones y proteínas, grasas, ácidos y entre ellas.

MATICES Y CONCLUSIONES

A veces, la combinación de alimentos no nos ofrece ninguna ayuda y nuestros malestares digestivos continúan. Es posible que los siguientes factores sean los causantes de estos problemas:

- Interrupción del equilibrio ácido-base: para mantenerlo es preciso ingerir hortalizas crudas.
- Gran cantidad de alimentos al mismo tiempo: comer lo justo, ni más ni menos.
- Comer muy deprisa: al comer deprisa no se mastica lo suficiente con lo que tragamos grandes trozos de comida que se degradan al no digerirse bien.
- Tragar aire: si comemos de prisa tragamos aire, el cual intenta elevarse produciéndose el eructo que a veces conlleva los síntomas de la ingestión ácida.
- Tensión nerviosa y estrés: el estrés puede manifestarse en el sistema digestivo dificultando la digestión. Es recomendable practicar algún tipo de relajación y atenerse a la combinación de alimentos.
- Disolución de la flora intestinal: cuando hay demasiados residuos de proteínas, las bacterias encargadas de descomponerlos aumentan a costa de las bacterias encargadas de descomponer los azúcares. De este modo se disuelve la flora intestinal. La combinación de alimentos puede reponer la flora intestinal en el tiempo.
- Intestinos obstruidos: las personas con los intestinos sucios y parcialmente obstruidos por años de alimentación errónea y mal combinada deben someterse a la práctica de la combinación de alimentos.

Como conclusiones podríamos destacar las siguientes:

- El cambio en el régimen dietético debe hacerse gradualmente empezando por lo que nos resulte más fácil. Podemos empezar eliminando la combinación de proteínas y almidones y tomar la fruta separadamente algunos días de la semana por ejemplo.

Con el tiempo aprenderemos a hacerlo mejor y de manera mas continuada. Hay que evitar el nerviosismo, pues esto produce una digestión tan mala como una errónea combinación.

- Es indispensable evitar al fanatismo. Debería existir cierta espontaneidad en relación con los alimentos y la forma de comer.
- Cualquiera que sea la forma de alimentación elegida es imprescindible tener en cuenta el equilibrio ácido-base lo cual se logra tomando la cantidad suficiente de hortalizas crudas o muy poco cocidas.
- Si realmente deseamos seguir una dieta sana es indispensable limitar el consumo de carne, pescado, productos lácteos y cereales en todas sus formas. Debemos consumir cada vez mas frutas, hortalizas y todo tipo de frutos secos y de este modo tendríamos menos problemas con la combinación de alimentos y con el mantenimiento del equilibrio ácido-base.
- La fruta debe ser considerada como nuestro alimento básico. Comida por separado o combinada correctamente, ofrece una fuente inagotable de energía.
- La comida es individual para cada uno de nosotros y cada uno debe decidir por sí mismo lo lejos que quiere llegar. Lo importante es hacerlo sin tensión, lo que no es fácil a veces.
- La alimentación nos lleva a hacer cambios en otras facetas de nuestra vida. Si no tenemos en cuenta otros aspectos, esta tiene sus limitaciones.

LAS FRUTAS

Las frutas pertenecen a los carbohidratos, los cuales son formados por las plantas verdes, en el proceso de fotosíntesis. Las plantas forman azúcares a través de tres gases: carbón, oxígeno e hidrógeno. El oxígeno y el hidrógeno son tomados del agua en el suelo. El carbón es tomado del dióxido de carbono del aire. El azúcar es el más importante constructor de materia en el reino vegetal. A través de los azúcares las plantas construyen sus raíces, ramas, flores, frutas y semillas. Estos azúcares son los carbohidratos que se pueden clasificar en:

Monosacáridos: formados por una molécula simple de carbohidrato. Pueden ser utilizados por el cuerpo directamente. No requieren digestión.
Ejemplo: las frutas, verduras, néctar de las flores, etc. ·

Disacáridos: formados por dos moléculas de carbohidrato. Deben ser hidrolizados, descompuestos a monosacáridos para poder utilizarse.
Ejemplo: lactosa, el azúcar de la leche. ·

Polisacáridos: formados por miles de moléculas de carbohidrato. No pueden ser directamente utilizados por el cuerpo, deben ser descompuestos en monosacáridos. Ejemplo: Almidón (Patata, arroz, trigo, centeno, maíz), celulosa, etc.

El cuerpo sólo puede utilizar azúcar simple, de una sola molécula, es decir, monosacárido, por esa razón tanto los disacáridos como los polisacáridos deben ser descompuestos primero a monosacáridos para que el cuerpo pueda utilizarlos. Este proceso gasta mucha energía vital.

El azúcar de los carbohidratos, de las frutas, es esencial para nuestro organismo porque:

- El cuerpo transforma el azúcar de las frutas en glucosa y así nos suministra energía rápidamente. ·
- proporciona energía para todos los órganos y células del cuerpo. ·

¿Cómo y cuándo es mejor comer las frutas?

Las frutas es mejor comerlas:

- SOLAS: Después de comerlas esperar al menos media hora antes de consumir otros alimentos. Si se comen después de comer otros alimentos, esperar 3 a 4 horas. ·
- CON EL ESTOMAGO VACIO. ·
- CRUDAS. ·

¿Qué beneficios se obtienen de comer fruta?

- o Nos proporcionan la totalidad de los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo. ·
- o Proporcionan energía rápidamente a todas nuestras células. Nos sentimos con más fuerza y ganas de vivir. ·
- o No necesitan a penas digestión, no gastando apenas energía en este proceso. ·
- o Tienen una gran abundancia de agua pura satisfaciendo la sed. El agua de las frutas, el cuerpo la utiliza para muchísimas funciones. Estamos formados por más del 60% de agua. ·

- o No necesitan ser cocinadas; crudas saben mejor y conservan todos sus nutrientes.
- o El precio de las frutas es más barato que la mayoría de los otros alimentos
- o Las frutas se conservan muy bien y durante bastante tiempo. La fruta a temperatura ambiente está deliciosa.
- o Convertir las frutas en tu alimento principal conlleva a ayudar a la conservación del planeta tierra.

Cómo juzgar y seleccionar las frutas

A la hora de elegir las frutas es importante tener en cuenta lo siguiente:

Compra en temporada cuando la calidad es superior y los precios los más bajos.

No compres más de la que vayas a consumir para evitar que se eche a perder. Cuanto antes consumas la fruta madura, más sabor y valor nutritivo contendrá.

No compres fruta dañada a menos que el daño sea leve y consúmela inmediatamente.

Ten cuidado al tocar la fruta expuesta de modo que no estropee el resto.

La fruta es mejor comerla cuando está madura, no cuando está verde o demasiado madura. Es importante no comprar frutas fuera de la estación.

La mayoría de las frutas son cultivadas en un suelo al que le han añadido productos químicos para aumentar la productividad, y la fruta ha sido fumigada con pesticidas químicos. La espesa cáscara de las piñas, melones, plátanos, mangos y aguacates protege su pulpa de forma natural frente a la mayoría de los insecticidas químicos. En el caso de otras frutas, lo único que puede hacer es lavarlas y frotarlas a fondo, y esperar lo mejor. Pélelas si así lo prefiere. Si debe pelar la fruta, no lo haga muy profundamente; intente quitar sólo la piel fina. La mayor concentración de nutrientes está precisamente bajo la piel.

Las uvas y las cerezas no tienen protección contra los altos niveles de residuos químicos, por lo que se aconseja no comer grandes cantidades de estas frutas a menos que hayan sido cultivadas orgánicamente, y de temporada.

Las manzanas, peras y ciruelas suelen encerarse para dotarlas de una apariencia brillante. Por esta razón es mejor pelarlas.

La fruta es más exquisita si se coge del árbol en la plenitud de su maduración.

Siempre que sea posible, compra fruta a un agricultor

Es necesario desarrollar la habilidad de juzgar la madurez y calidad de la fruta que se compra. En primer lugar, si es fresca, si parece fresca, sin arrugas y sin golpes. El color debería ser el característico de la fruta madura. Los tamaños medianos generalmente son mejores que los muy grandes o los muy pequeños.

La fruta inmadura es muy indigesta y generalmente muy desagradable al gusto.

Las frutas muy maduras son todavía peores. Cuando comienza la putrefacción, el azúcar se transforma en dióxido de carbono, alcohol y ácido acético (fermentación) y el valor nutritivo y sabor de la fruta se deteriora rápidamente. Pierde agua y se vuelve esponjosa, harinosa e insípida.

Si la fruta es de mala calidad, o inmadura o demasiado madura, sobre todo está fermentada, produce una reacción ácida en el cuerpo y su absorción crea muchos síntomas desagradables, tales como nerviosismo e insomnio, además de problemas digestivos y «alérgicos.»

Si la fruta no sabe bien, tírala.

La mayoría de las frutas maduras prácticamente no tienen ninguna parte dura, pero no están blandas. Muchas frutas maduras exudan una fragancia deliciosa, pero delicada. Por regla general, es mejor comprar frutas que están casi maduras, y comerlas en cuanto el sabor llegue a su máxima plenitud (o meterlas en la nevera cuando estén maduras y comerlas tan pronto como sea posible.)

Los plátanos, aguacates y algunas otras frutas se pueden comprar verdes y madurarlas en casa. Las frutas que tienen que ser maduradas en casa pueden ser «expuestas» en bandejas en el mostrador de la cocina durante el día, y meterlas en bolsas de papel por la noche, para protegerlas de los insectos. Para acelerar la maduración de la fruta muy dura, métela en una bolsa de papel de estraza con una manzana o un plátano (día y noche). Las manzanas y los plátanos emiten una clase de gas natural de maduración, el etileno.

LA FRUTA: EL MEJOR ALIMENTO DE TODOS por William L. Esser

De todos los alimentos que podemos comer, las frutas son el mejor en todos los aspectos. Son objetos que cautivan a la vista, deleitan al olfato y estremecen al gusto normal mucho más que cualquier sensación incitada por cualquier otro alimento. En sí misma, la fruta es perfecta. No requiere preparación de ningún tipo más que limpiarla, deshuesarla o pelarla.

Posee la mayoría de las proteínas, minerales y vitaminas esenciales necesarios para el mantenimiento de la salud a su más alto nivel. Si se come una variedad bastante amplia, las frutas (con la adición de frutos secos que también son frutas) serían suficientes para el mantenimiento de la salud ideal. No deberían considerarse simplemente como un postre o un refrigerio entre comidas.

Muchos hechos indican que los humanos fueron originariamente frugívoros o animales comedores de frutas, no omnívoros como actualmente.

Las frutas constituyen nuestra dieta ideal y deberían abarcar la mayoría de su volumen. Las verduras, frutos secos y semillas pueden añadirse con gran beneficio cuando se observan las reglas de combinación de alimentos.

Las frutas pueden dividirse en tres clases: dulces, subácidas y ácidas.

Las frutas dulces pueden combinarse bastante bien con las frutas subácidas pero no debería convertirse en una costumbre. Pero la combinación de fruta dulce con fruta ácida puede resultar bastante molesta. Por ejemplo mezclar plátanos y pomelo o dátiles y naranjas es peor que no comer nada.

Lo mejor a la hora de combinar frutas es mezclar sólo frutas de la misma clase.

Por ejemplo, plátanos, dátiles, higos y pasas son frutas dulces. Las manzanas, peras, la mayoría de las uvas, los mangos y las papayas están entre las frutas subácidas. Las bayas, cerezas, melocotones, piñas, etc. están entre las frutas ácidas.

Los melones de todas clases deberían tratarse como una categoría aparte y deberían comerse solos.

Los frutos secos pueden comerse al final de una comida de frutas, preferiblemente después de una comida de frutas ácidas.

Al igual que con cualquier otro alimento, masticar desempeña un papel importante en la digestión completa de las frutas. Beber un vaso de zumo de naranja o cualquier otro zumo de fruta en uno o dos tragos hace más mal que bien. Debería beberse a sorbos lentamente y saborearse, como si se comiera, no tragarse como si estuviésemos intentando apagar un incendio.

Nunca se deberían comer las frutas frías. La temperatura ambiente es la ideal.

Observación breve de la teoría actual de las necesidades calóricas

1. La comida de frutas proporciona más calorías que la comida ciudadana convencional. Aunque la comida convencional proporcionará 3,380 calorías en el fogón, no proporciona esta cantidad de energía al sistema humano digestivo/asimilativo. No necesariamente lo que se come se asimila.
2. Los alimentos cocinados tienen algunos de sus valores calóricos destruidos.
3. Los comedores de alimentos cocinados requieren más energía para digerir, procesar y eliminar los residuos tóxicos de los alimentos cocinados.
4. El ciudadano medio está tóxico. El cuerpo necesita más energía para mantenerse que en personas que no están tóxicas.
5. Los frugívoros sanos, en cambio, requieren menos calorías para el mantenimiento interno y, debido a su extraordinaria salud, hacen un uso más eficiente de las calorías que obtienen.
6. La comida de fruta proporciona más del 90% de su potencial calórico. La comida convencional proporciona sólo cerca del 65% de su potencial calórico. Teniendo esta desproporción en cuenta, las energías extras requeridas son para defenderse de un estado continuamente patológico; que puede verse en los frugívoros, que gozan de buena salud con cerca de la mitad de calorías consideradas necesarias.

Hay serias discrepancias entre lo que la ciencia nutricional convencional dice que necesitamos y las necesidades reales de los frugívoros que se alimentan de alimentos crudos.

ALGUNAS ACUSACIONES HECHAS CONTRA LAS FRUTAS Y LOS COMEDORES DE FRUTAS.

Las frutas tienen pocas proteínas

El contenido de proteína de cualquier alimento tiene relevancia sólo en función de nuestra necesidad de ella en la dieta. De modo que debemos comprender nuestra dieta en relación a nuestra necesidad de proteína.

Un bebé humano en crecimiento sigue una monodieta con la leche de su madre durante muchos meses antes de probar otro alimento. La leche materna para su bebé que crece rápidamente contiene sólo un 1.1% de proteína. Un adulto que ha logrado un desarrollo pleno requiere menos porcentaje de proteína en su dieta que un niño lactante.

Las RDA de proteína se dice que son de 70 gramos diarios para un hombre medio de 75 kgs.. Esta cifra es dos veces más alta que la necesidad real humana. Teniendo en cuenta que el cuerpo puede obtener hasta un 70% de sus necesidades proteínicas reciclando sus desechos proteínicos, es evidente que las necesidades de proteína de los humanos se han exagerado.

¿Podemos continuar diciendo que las frutas tienen poca proteína? En la medida en que la mayoría de las frutas sí contienen todos los aminoácidos esenciales, afirmar que las frutas satisfacen las necesidades humanas de proteínas ampliamente.

Las frutas tienen muchos ácidos libres

La acusación de que las frutas tienen demasiados ácidos libres es falso y carece de sentido. Las frutas no tienen ácidos libres. Todos son orgánicos.

El cuerpo humano metaboliza la mayoría de los ácidos de las frutas muy bien. Los humanos manejan los ácidos cítrico, tártrico y málico muy bien. Estos son los ácidos principales de las frutas.

Quizás las ocasiones en que las frutas ácidas dan problemas sucede cuando frutas ácidas como limones, fresas, piñas o pomelos se comen junto con frutas dulces como plátanos, dátiles, higos, pasas, caquis u otros alimentos.

Los que comen frutas se vuelven neuróticos

Si la fruta es un alimento perfectamente sano que aporta todas las necesidades a la vida humana, entonces lo único que puede ocasionar no es otra cosa que salud.

Las disfunciones nerviosas o neurosis tiene una base fisiológica, señalamos que estos problemas proceden de toxemia en casi todos los casos.

Nuestros psicólogos no reconocen la base física de la neurosis y dan crédito casi totalmente a factores emocionales, sociales, económicos y mentales. Los desarreglos físicos a menudo ponen las bases para los desarreglos mentales.

Existen sociedades de humanos que comen frutas en este mundo y las descripciones de ellas demuestran que poseen las disposiciones más pacíficas, agradables y armoniosas de todas las poblaciones de la tierra.

Las frutas tienen poco hierro y causan anemia

La acusación de que las frutas tienen poco hierro y causan anemia carece igualmente de fundamento. El cuerpo puede reciclar hasta cerca de un 95% de su suministro de hierro y necesita muy poco del exterior. Se dice que nuestras RDA de hierro son de unos 10 miligramos diariamente. Esto, como el resto de las RDA, es dos o tres veces muy alto.

Sin embargo, las naranjas suficientes para satisfacer nuestras necesidades calóricas suministran cerca de veinte miligramos de hierro diariamente. De hecho, si comparas todas las frutas y su contenido de hierro, descubrirías que cada una satisface las RDA de hierro en exceso.

¡Un alimento que podría decirse que es deficiente en hierro según las RDA es qué sorpresa, la leche materna!

Los que sólo comen fruta sufren desequilibrios y deficiencias nutricionales

La acusación de que los comedores de fruta sufrirán desequilibrios y deficiencias nutricionales también carece de fundamento. Las frutas, comidas sensatamente de acuerdo a su temporada, nos proporcionan todos los factores nutritivos, conocidos y desconocidos, en abundancia.

Los comedores de fruta tienen exceso de álcalis y sufren de alcalosis

La acusación de que los comedores de fruta tienen exceso de álcalis y que a menudo sufren de alcalosis es, asimismo infundada. Nosotros, los humanos, podemos excretar inocentemente el exceso de sustancias alcalinas pero, si tenemos un exceso de sustancias formadoras de ácido como carnes, productos animales, alimentos de cereales, etc., realmente tenemos problemas.

El cuerpo debe robar a sus huesos, dientes y otras estructuras alcalinas álcalis, principalmente calcio, necesarios para neutralizar los ácidos generados por los alimentos formadores de ácido.

LAS PROTEÍNAS EN LA DIETA FRUGÍVORA

por el Dr. Herbert M. Shelton

¿Puede el hombre obtener proteínas adecuadas de una dieta de frutas? Es decir, si un hombre quisiera intentar vivir como un frugívoro estricto, ¿podría estar nutrido de forma adecuada?

Planteamos esta pregunta en relación a la proteína de esta dieta porque no hay ninguna duda sobre la capacidad de una dieta frugívora para proporcionar las cantidades necesarias de grasa, carbohidratos, minerales y vitaminas.

Se han hecho muchos esfuerzos por vivir con una dieta a base de frutas nada más, obteniendo generalmente un éxito parcial. Se ha descubierto que por regla general esas dietas mejoran con la adición de verduras de hoja verde. Es probable que esta necesidad se haya debido a una variedad insuficiente de frutas.

Sin duda cuando consideramos la gran gama de sustancias alimenticias que se incluyen bajo el término de fruta, parece que no deberían existir insuficiencias en la dieta del frugívoro.

Los frutos secos, que son frutas, son casi todos ricos en proteína de alto valor biológico, capaz de proporcionar las necesidades de todos los aminoácidos esenciales para el crecimiento y reproducción.

FRUGÍVOROS Y VEGETARIANOS por Dr. Herbert M. Shelton

No pretendo establecer aquí una larga discusión sobre la anatomía y fisiología comparada, sino que me contentaré diciendo que cada característica anatómica, fisiológica y embrionaria del humano lo coloca sin lugar a dudas en la clase de los frugívoros.

El número y estructura de sus dientes, la longitud y estructura del tracto digestivo, la posición de los ojos, la composición de las uñas, el funcionamiento de la piel, la composición de la saliva, el tamaño relativo del hígado, el número y situación de las glándulas mamarias, la posición y estructura de los órganos sexuales, la composición de la placenta humana y muchos otros factores dan fe de que el humano es constitucionalmente un frugívoro.

Puesto que no existen frugívoros puros, ya que todos los frugívoros comen libremente hojas verdes y otras partes de las plantas, también el hombre puede, sin violar su constitución natural, comer hojas verdes de las plantas. Estas partes de las plantas poseen ciertas ventajas, como ya se ha dicho antes, de las que las frutas carecen. Los análisis actuales demuestran que la adición de verduras verdes a una dieta de frutas y frutos secos mejora la dieta.

Los vegetarianos y frugívoros tienen menos posibilidades de padecer intoxicaciones endógenas o infecciones que los que se alimentan con animales; muchos de estos últimos casi no tienen defensas, sino que sumisamente sucumben a la imposición de los parásitos.

Con respecto a la pureza, estabilidad y fiabilidad, las sustancias vegetales ofrecen al hombre proteínas y carbohidratos que son de superior calidad a aquellos que se derivan de los alimentos cárnicos. Se sabe que las heridas de los nativos que se alimentan de frutas y frutos secos se curan mucho antes que las de los europeos que se alimentan de carne.