

Dr. Luis Detinis

***GUIA PRÁCTICA PARA
LA SALUD Y LA ALIMENTACION NATURAL***

Editorial EZEMEL

GUIA PRÁCTICA PARA

LA SALUD Y LA ALIMENTACION NATURAL

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright

Editorial EZEEMEL

Prohibida su reproducción total o parcial. Impreso en Argentina

GUIA PRÁCTICA PARA LA SALUD Y LA ALIMENTACION NATURAL

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright

Luis Detinis

PROLOGO

Este libro, continuación de Homeopatía y Alimentación Natural, también de mi autoría, pretende orientar, de una manera práctica, a quienes se acercan a un modo de vida, en armonía con las leyes naturales.

Hace veinte años, era impensado imaginar el movimiento que hoy se observa a nivel mundial, de muchas personas, que están reaccionando ante una medicina deshumanizada y a los intereses comerciales inescrupulosos de la industria farmacéutica y alimentaria, que han minado la salud de la población. El marketing de los medicamentos, la propaganda de la industria láctea y alimentos industrializados, conspiran contra una alimentación racional y natural que mantenga la salud. Pese a los avances tecnológicos de la medicina, las enfermedades aumentan en porcentajes pavorosos, cáncer, infarto, diabetes, enfermedades autoinmunes, hipotiroidismo, fibromialgia, etc. La medicina convencional sigue siendo la del combate y la reparación y no la de la prevención y el restablecimiento de la salud.

Hace más de 30 años, viendo el aspecto juvenil y la piel de los pacientes vegetarianos que acudían a la consulta y sobretodo observando la mejor respuesta al tratamiento homeopático, decidí en el término de dos años, abandonar las carnes y lácteos y en los últimos tiempos dejar el huevo y todos los alimentos cocidos. Puedo dar mi propio testimonio sobre los beneficios de esta dieta. Pero se trataría

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la trasmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright

de un caso aislado. Lo sorprendente es la mejoría que logran los pacientes, en un corto plazo, combinando el tratamiento homeopático con este tipo de alimentación.

La abundante información disponible en internet, el crecimiento de la agricultura orgánica, el conocimiento de la existencia de centros crudiveganos y de depuración, en distintos países del mundo, donde se logran curaciones de enfermedades crónicas y degenerativas, explican el porqué, sean cada vez más, los que se vuelcan a la alimentación vegetariana o crudivegana. Otros, sin embargo, aun padeciendo enfermedades pasibles de ser mejorados con alimentación sana y fisiológica, argumentan que es muy difícil practicarla desde el punto de vista social, o bien que uno se sentiría marginado o sería tachado de extremista o radical. Esta forma de pensar revela un prejuicio. Quien tenga la inquietud y el deseo de hacer el cambio, debería ser coherente consigo mismo: “pensar, sentir y actuar” en el mismo sentido. Los demás terminarán aceptándolo y tal vez algunos se interesarán por el tema. Otros argumentarán que es más oneroso este tipo de dieta. Con la alimentación natural, se gasta menos, además de ahorrar dinero en honorarios médicos, estudios clínicos y medicamentos; y se gana en calidad de vida.

Luis Detinis

Salud y alimentación

Hipócrates, padre de la Medicina escribió: “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento” y “Somos lo que comemos”.

El Dr. Gumersindo Pérez Manga, Presidente de la Asociación Española de Oncología Médica, expresó ante el Sexto Congreso de Oncología en España que el 45 por ciento de los cánceres más frecuentes se deben a la mala alimentación: “ahumados, embutidos, carnes y grasas” el 30 por ciento al tabaco, el 10 por ciento al exceso de sol y el resto a causas laborales.

Aun los médicos tradicionales, reumatólogos y cardiólogos, en la actualidad aconsejan consumir carne roja no más de una vez por semana.

Variedades de dietas

En materia de nutrición natural, existen diferentes corrientes, algunas contradictorias entre sí, sin embargo todas exhiben buenos resultados. Con macrobiótica, ayurveda, vegetarianismo, crudivorismo, etc. se han logrado curaciones de enfermedades crónicas. A la hora de elegir la dieta más adecuada a cada paciente es importante tener en cuenta su individualidad e idiosincrasia.

¿Se logran curaciones de enfermos de cáncer y de otras enfermedades degenerativas con una alimentación crudivegana?

Hay miles de casos a nivel mundial que certifican la curación de este tipo de enfermedades con una alimentación natural. Es necesario, sin embargo, tener en cuenta que no existen panaceas. No hay una dieta o una terapéutica que se aplique a todos los enfermos. Siempre hay que considerar cada caso en particular. En la enfermedad siempre concurren diversos factores: el desequilibrio dinámico de la fuerza vital, conflictos de orden emocional no resueltos, mala alimentación, intoxicación electromagnética (mal uso de teléfonos celulares, líneas de Hartmann y Curry, etc.) acidosis sanguínea, déficit de oxígeno en el medio extracelular, etc.

Genética y epigenética

El biólogo celular, ex profesor de la Escuela de Medicina de la Universidad de Wisconsin, Bruce Lipton, basado en la física cuántica, destaca la importancia del medioambiente físico y energético sobre los genes y el ADN de tal forma que se puede reprogramar la

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright

información lográndose curaciones de importantes enfermedades mediante pensamientos que actúan sobre el inconsciente. Junto a otros modernos investigadores del campo de la epigenética, echan por tierra el determinismo Darwiniano y sus conceptos sobre la herencia. Estos nuevos descubrimientos, explican la curación de enfermedades que eran catalogadas como genéticas, mediante la acción de medicamentos homeopáticos, como así también aclaran el mecanismo de efecto placebo y nocebo.

Recientes estudios dan cuenta de hasta un 30 por ciento de curaciones con efecto placebo. Tal vez, lo más significativo, es que mediante este efecto, se logra la curación de enfermedades para las que no existió tratamiento.

No menos importante es el efecto nocebo en la palabra autorizada del médico, que matando toda esperanza, sentencia a muerte al enfermo, al decirle, por ejemplo, que tiene seis meses de vida, acelerando el proceso de enfermedad o impidiendo su recuperación.

Por qué y cuándo hacer una alimentación crudivegana

Reconozco que no es fácil en nuestro medio hacer una dieta crudivegana. Se puede hacer una dieta de transición, para que el organismo se vaya adaptando física y psicológicamente a la nueva alimentación. Lo importante es ir incorporando cada vez más vegetales crudos y frutas. A algunos pacientes les recomiendo un 60

por ciento de crudos a otros un 80 por ciento. En pacientes con diabetes, enfermedades degenerativas, enfermedades autoinmunes o cáncer les recomiendo 100 por ciento de alimentación cruda. A grandes males grandes remedios. En todos los casos indico súperalimentos y tratamiento depurativo.

El Dr. Brian R Clement, director del Instituto Hipócrates (California, Norteamérica) investigó sobre 275 pacientes el sistema inmunológico y la evolución clínica. Escribió: “Descubrimos que cuando los alimentos cocinados constituyen del 25 al 30 por ciento de las dietas (en base al peso de los alimentos consumidos), la inmunidad de esas personas baja el 17,6 por ciento. Toda cantidad de alimentos cocinados superior a este porcentaje resultaba en un 48 por ciento de debilitamiento del sistema inmunológico celular. Como resultado de estos descubrimientos, aconsejamos a todas las personas con enfermedades graves que adopten una dieta vegana cruda durante dos años para mantener el sistema inmunológico completamente libre de la lucha contra dolencias o enfermedades”.

¿Por qué alimentos no cocinados?

El único animal que cocina su comida es el ser humano. Durante miles de años se alimentó de vegetales. En la era glaciaria, el hombre para sobrevivir, se vio obligado a cazar animales y para poder digerirlos debió cocinarlos.

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright

Cuando se calientan los alimentos por encima de los 42°C se destruyen las enzimas y se produce leucocitosis digestiva, con consecuencias negativas para la salud.

Leucocitosis digestiva

El Dr. Paul Kouchakof, médico ruso, demostró que el alimento cocinado producía un excesivo aumento de glóbulos blancos en la sangre, después de cada comida. A este fenómeno se lo denomina leucocitosis digestiva. Los glóbulos blancos aumentan ante una infección o intoxicación. El alimento cocinado es recibido por el organismo como un tóxico o veneno. La Leucocitosis digestiva generada cada vez que se ingiere un alimento cocinado, desvitaliza al organismo y disminuye su capacidad defensiva. El investigador ruso, también descubrió, analizando a miles de personas que si se consumía un 80 por ciento de alimentos crudos y un 20 por ciento de cocinados se neutralizaba la *leucocitosis*.

Curación. Homeopatía. Desintoxicación

Los seres vivos tenemos una energía denominada Fuerza Vital o Energía Vital que es la que nos anima y rige todas las funciones de nuestro organismo. Su desequilibrio o desarmonía nos conduce a la enfermedad de acuerdo a la idiosincrasia y la predisposición constitucional. El remedio homeopático cura al enfermo en su totalidad psicobiológica.

El medicamento homeopático canaliza los tóxicos y productos catabólicos encauzándolos hasta las vías naturales de eliminación. Si estos procesos van acompañados de una alimentación libre de tóxicos y completa en nutrientes, se logrará una curación más rápida y suave pues los órganos de desintoxicación (hígado, riñón, piel, etc.) encontrarán las vías de eliminación más ágiles y libres.

Para muchos autores dentro del naturismo, se han hecho sinónimo las palabras INTOXICACIÓN y ENFERMEDAD.

La intoxicación no es una enfermedad, pero sí actúa a manera de obstáculo a la curación. Un programa de desintoxicación mediante depuración y súperalimentos, muchas veces es suficiente para que la Fuerza Vital con sus propios mecanismos de defensa y sus propias leyes de curación, logre un equilibrio general y la desaparición de enfermedades crónicas degenerativas.

La enfermedad, expresa Thorwald Dethlefsen en su libro Vida y Destino Humano, es portadora de información y la cura se logra

mediante el remedio homeopático que aporta información: “No existen enfermedades sin sentido“....”curar significa descubrir la información inherente en la enfermedad “....” El paso más importante y primordial del enfermo consiste en estar en armonía con la enfermedad, en darle su consentimiento“....” medicamento (homeopático) le tiene que aportar al hombre la información que le falta.”

Muchas enfermedades tienen origen en emociones ocultas o reprimidas, que incluso pueden transmitirse a los descendientes a través del inconsciente del clan familiar a manera de información. Técnicas modernas de Bioneuroemoción, logran la desaparición de enfermedades, aun crónicas y graves, llevando a la consciencia el conflicto que dio origen a la enfermedad. En todos los casos el conflicto (situaciones de abandono o separación, pérdidas materiales o afectivas, miedo a la muerte, falta de protección, sentimiento de desvalorización, etc.) asienta sobre una personalidad predispuesta con una susceptibilidad individual. No hace un conflicto emocional o una determinada enfermedad “quien quiere sino quien puede”. El homeópata, prescribe el medicamento homeopático teniendo en cuenta en primer término el conflicto que desencadenó su enfermedad, considerando además la totalidad sintomatológica, para prescribir el remedio constitucional con el cual se logra una curación profunda y definitiva.

Causa de la enfermedad

En definitiva ¿cuál es la causa de mi enfermedad?...pregunta el paciente. Ya dijimos que la enfermedad es multicausal. Hay quienes, resolviendo el origen emocional de su afección, logran la curación, otros, sólo con cambios en la alimentación o con un sacerdote sanador. Dependerá de cada caso individual y del peso de cada uno de los factores en juego. En algunos pacientes desaparece la enfermedad, pero al tiempo vuelve o aparece otra enfermedad que indica que no se curó al enfermo. De ahí la importancia de una terapéutica profunda, de orden vibracional que actúe sobre la Fuerza Vital, y de hábitos higiénico-dietéticos que luego de la curación mantengan la salud.

Importancia de la acidosis metabólica y de la falta de oxígeno en las enfermedades crónicas.

En todos los casos de enfermedad crónica existe acidosis metabólica y déficit de oxígeno en sangre. Esta situación es provocada en especial por la mala alimentación, que genera toxinas en el medio

extracelular. Los órganos encargados de eliminar los residuos tóxicos: entre otros el exceso de colesterol: a través del hígado, ácido úrico: a través del riñón y dióxido de carbono: a través de los pulmones, se cargan de estas toxinas agotando el sistema.

Cómo desintoxicar el organismo

- 1) Alcalinizando la sangre con alimentos crudos: verduras, germinados, frutas....
- 2) Oxigenando la sangre: a) Beber agua oxigenada en grado alimentario al 3 por ciento, entre 10 y 20 gotas diarias, en un vaso con agua. b) Hacer yoga. c) Practicar entre 20 y 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico.
- 3) Depurando órganos de desintoxicación: a) Hidroterapia colónica. b) Limpieza hepática profunda. c) Infusiones de drenaje renal. d) Baños termales. Baños de inmersión en agua caliente con dos kilos de sal disueltos en media bañera de agua.

Importancia de la función intestinal en la salud

La mala alimentación: Aditivos, azúcar refinado, el gluten de las harinas, la caseína de la leche, la falta de fibra y otros factores tales como los parásitos y el uso de antibióticos, son los responsables de un mal funcionamiento intestinal, generando putrefacción, fermentación, mala absorción de nutrientes, mayor permeabilidad intestinal (es la responsable de que se vulnere la “Barrera Intestinal”, provocando el pasaje de gérmenes, toxinas, parásitos y otras macromoléculas de la luz intestinal a la sangre).

Si el tránsito intestinal es lento se produce constipación con la consecuente autointoxicación por la reabsorción de sustancias tóxicas. Se pueden presentar infecciones urinarias a repetición y en algunos casos prolapso del colon transversal, que al presionar sobre la vejiga, causa dificultades en la micción o incontinencia urinaria y al presionar sobre el recto, hemorroides. Por el mismo mecanismo la mujer podrá padecer trastornos uterinos y el hombre prostáticos.

Hidroterapia de colon

La hidroterapia de colon o colónicos, consiste en la introducción de agua tibia purificada en el intestino grueso. Es más cómodo y suave que un enema. Es un método sencillo y totalmente indoloro. En general, el procedimiento dura 40 minutos. Para alguien que nunca hizo colónicos, se aconsejan tres sesiones seguidas, diarias o en días alternos. La frecuencia anual para repetir la hidroterapia colónica dependerá de cada caso en particular y del tipo de alimentación. Se indican tres colónicos para poder llegar hasta el colon ascendente y desprender la materia fecal incrustada y antigua. La diferencia con el enema es que éste no es fisiológico y llega sólo a una porción del intestino grueso.

Efectos de la hidroterapia colónica: Si el paciente está muy intoxicado se podrá presentar algún dolor de cabeza o nauseas por la movilización de las toxinas. Se puede experimentar un estado de mayor energía, mejoría en la visión y claridad mental. Permite una renovación de la flora intestinal eliminando la patógena (nociva) e incrementando la flora benéfica. Se aconseja al final de las tres sesiones ingerir probióticos: ampollas de lactobacilos, kéfir de agua, miso o chucrut. En muchos casos los colónicos mejoran la constipación al eliminar los desechos antiguos del intestino y al favorecer el peristaltismo (movimientos normales del intestino).

¿Por qué carne no?

La mayoría de los naturalistas, antropólogos y biólogos sostienen que el ser humano es frugívoro. Existen tablas donde se comparan animales herbívoros y carnívoros. Las diferencias fisiológicas y anatómicas (garras, sudor, dientes, saliva, masticación, largo del intestino) no dejan lugar a dudas de que el ser humano es herbívoro al igual que los primates (chimpancé, orangután) grupo al que pertenece.

Al comer carne, estamos ingiriendo hormonas, antibióticos y elementos transgénicos con los que hoy se alimenta a los animales para aumentar la rentabilidad. Numerosos trabajos muestran entre tres y cinco veces mayor incidencia de cáncer de intestino en los consumidores de carne que en los vegetarianos. Es conocida por todos la propensión a la agresividad de los que consumen mucha carne. Esto es debido al aumento de los niveles de adrenalina y la disminución de serotonina.

Por el contenido de grasas saturadas, la ingesta de carne aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Médicos reumatólogos y cardiólogos actualmente recomiendan consumir carnes rojas sólo una vez por semana.

Según el Dr. Colin Campbell, de la universidad de Cornell en los Estados Unidos y director del trabajo más importante en la historia de la investigación de la salud llamado Proyecto Cornell-Oxford-China de Nutrición, Salud y Medio Ambiente, conocido como proyecto Cornell escribió: “Una vasta mayoría, tal vez un 80 ó 90 por ciento, de todos los tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y otras

enfermedades degenerativas, pueden ser prevenidas, al menos hasta una muy avanzada edad, simplemente adoptando una dieta vegetariana.”

¿Por qué lácteos no?

Al decir del Dr. Jorge Díaz Walker, conocido pediatra argentino, el mejor alimento para el bebé es la leche materna y uno de los peores alimentos para el consumo humano es la leche vacuna.

El hombre es el único animal que continua bebiendo leche luego del destete. La leche vacuna tiene una composición física y química adaptada al ternero y no al ser humano. Cada vez son más numerosos los estudios de investigadores independientes, que muestran lo perjudicial de su ingesta. Debido a que naturalmente la lactasa (enzima que actúa sobre el azúcar de la leche) desaparece en el adulto, se producen gases y diarreas. El suero de la leche tiene proteínas extrañas al hombre, lo que causa a menudo cuadros alérgicos y abundante formación de mocos. Al pasteurizar la leche se destruyen las enzimas y se alteran las proteínas. La leche es alcalina cuando llega al estómago, pero en el torrente sanguíneo produce acidosis con la consecuente descalcificación. A mis pacientes que consultan por osteoporosis les recomiendo la supresión de todo tipo de lácteos. Luego de recuperarse de la sorpresa de escuchar esa indicación, contrario a lo que los médicos tradicionales aconsejan, les explico pacientemente el mecanismo por el cual se produce la descalcificación. Descalcificación que es debida a la acidificación

producida por la ingesta de lácteos y que merced al sistema buffer que regula el mecanismo ácido base de la sangre, extrae del hueso el calcio necesario para alcalinizar el medio para mantener la homeostasis. El Dr. Jhon Dougall, médico nutricionista del hospital Santa Elena (California, EEUU) escribió: “La mujer africana bantú, no consume lácteos, el calcio lo obtienen de vegetales que proporciona 250 a 400 mg de calcio que es la mitad consumida por las mujeres occidentales. Las mujeres bantú comúnmente tienen 10 bebés durante su vida y les alimentan con sus pechos a cada uno de ellos durante unos 10 meses. Pero incluso con esta fuga de calcio enorme y con su relativamente bajo contenido, la osteoporosis es relativamente desconocida entre estas mujeres”.

El Proyecto Cornell Oxford-China de Nutrición, Salud y Medio Ambiente que se inició en 1983 que investigó a 6.500 habitantes de 65 provincias de puntos geográficos distintos de la China rural demostró que la leche animal desmineralizaba. Se comprobó que las mujeres que no tomaban leche de vaca y su único alimento eran el arroz, los vegetales, la soja y sus derivados no padecían osteoporosis.

En 1994 el American Journal of Clinical Nutrition, presentó un informe donde se demuestra que cuando se eliminan las proteínas animales y los lácteos de la dieta, las pérdidas de calcio se reducen a la mitad.

La caseína, proteína de la leche, genera dispepsia putrefactiva y permeabilidad intestinal. La caseína actúa como pegamento (antiguamente se la utilizaba como cola de carpintero) cubriendo la mucosa intestinal impidiendo la absorción de nutrientes.

La caseína causa producción de mocos, catarros, erupciones en piel, diarreas y dolores abdominales, asma, micro hemorragias intestinales con la consecuente anemia.

La caseína de la leche interviene en la producción de enfermedades crónicas: artritis, diabetes, nefrosis, arteriosclerosis, cáncer, quistes de ovario, leucemia, infertilidad, etc.

Desde que la leche ha sido introducida en Japón la edad de aparición de las menstruaciones en las chicas pasó de 15,2 en promedio a 12,2 años. La tasa de enfermedades cardio vasculares aumentó 35 por ciento, el cáncer de pecho 77 por ciento y el cáncer de pulmón 300 por ciento.

¿Por qué harinas no?

Las harinas del trigo, cebada, centeno y avena contienen gluten. La palabra gluten deriva del griego que significa pegamento. El gluten genera en el intestino una sustancia pegajosa, mucina que cubre de moco la pared interna del intestino impidiendo la absorción de nutrientes. El uno por ciento de la población padece de celiaquía y el 6 por ciento sensibilidad al gluten. Siendo uno de los alimentos más antigénicos de la naturaleza, aun no teniendo intolerancia al gluten, puede provocar constipación, dispepsia, infertilidad, etc.

El gluten interviene en la producción de enfermedades crónicas degenerativas tales como cáncer, lupus, esclerosis múltiple, artritis reumatoidea.

Alimentos desaconsejados. Mala alimentación

Carnes rojas

Fiambres y embutidos

Cerdo

Pollos industrializados: con hormonas, anabólicos, antibióticos, cafeína, etc.

Azúcar blanco

Alimentos que contengan azúcar blanco

Edulcorantes sintéticos

Harinas blancas

Arroz blanco

Pan blanco

Frituras

Lácteos

Alimentos con colorantes y conservantes

Margarina

Gaseosas

Salsas envasadas o enlatadas para aderezar Alimentos con suplementos de vitaminas y minerales

¿Y la soja?

Durante años he recomendado el consumo de soja y yo mismo la he consumido en todas sus formas, cuidando que su origen fuera orgánico (no transgénico). La recomendación de la soja a mis pacientes tenía por objeto el reemplazo de la proteína de origen animal por porotos y milanesas de soja y de lácteos por leche de soja y tofu. Debo confesar que en mi experiencia y a través de la lectura de numerosos trabajos de investigación de diferentes países, la soja ha demostrado presentar más perjuicios que los beneficios que se habían anunciado en las últimas décadas.

Hay cientos de trabajos científicos que demuestran los peligros por el consumo de soja. Se ha descubierto que contiene antinutrientes, sustancias que bloquean la acción de las enzimas como la tripsina impidiendo la digestión de proteínas y la absorción de aminoácidos. Otra sustancia de la soja es la haemaglutina que aglutina los glóbulos rojos impidiendo el crecimiento. Otro antinutriente de la soja es el ácido fítico que puede bloquear la absorción de minerales tales como el calcio, magnesio, cobre, hierro y zinc en el intestino. La soja

texturizada contiene grandes cantidades de aluminio (metal venenoso) que se agrega en el proceso de secado y alcalinización, como así también nitritos (cancerígenos) y una toxina llamada lisinoalanina. Para disminuir el fuerte sabor se le añade glutamato monosódico (ver glutamato monosódico). En animales de laboratorio alimentados con soja, se produce agrandamiento del páncreas y de la glándula tiroides y se incrementan depósitos de grasa en el hígado. En 1991 investigadores japoneses encontraron que los que consumían dos cucharadas de soja por día, en un mes, incrementaban notablemente la hormona TSH y en algunos se presentaba bocio e hipotiroidismo. En el año 1997, investigadores de la FDA descubrieron que la sustancia responsable del bocio era la isoflavona de la soja.

Remito al lector al libro “Hay una cura para la diabetes” del Dr. Gabriel Cousens, autoridad médica internacional en Alimentación Viva y Director del centro de salud Tree of Life. En la página 184 y siguientes escribe: “La soja contiene isoflavonas (genisteína y diadzen) sustancias similares al estrógeno“...”contribuyen a la aparición de problemas como el cáncer, irritabilidad, cambios de humor, aumento de peso de la cintura para abajo, mastitis quística crónica y miomas. Las isoflavonas reducen la producción de la hormona tiroidea“...”La soja puede estar conectada con el mal de Alzheimer”. El Dr. Cousens agrega datos, citando en su libro numerosos trabajos acerca de la incidencia del consumo de soja y el incremento de enfermedades tales como cáncer de próstata, mama, pulmón y colon, infertilidad masculina y pubertad adelantada. Y en la página 190 agrega: “la evidencia sugiere, que cuando uno cocina soja, el glutamato monosódico, se crea naturalmente”

Azúcar blanco el “gran ladrón del organismo”

El azúcar blanco (azúcar al que se le han quitado, entre otras sustancias la vitamina B1, el cromo y el magnesio) produce el drenaje de vitaminas y minerales de las reservas del cuerpo. Genera pérdida de calcio con la consiguiente osteoporosis y caries. También disminuye la inmunidad y reduce la capacidad intelectual. Numerosos estudios demuestran la participación del azúcar blanco en enfermedades graves como el cáncer, el infarto de miocardio y la diabetes. El descubridor de la insulina, Frederick Bonting, observó que la diabetes era más frecuente entre quienes comían azúcar refinado. En cambio entre los nativos cortadores de caña, que sólo masticaban caña cruda, no encontró casos de diabetes (“Sugar Blues”, William Dufty).

¿Qué son los alimentos procesados?

Son productos puramente comerciales que contienen sustancias químicas tóxicas, aditivos, como son los conservantes, colorantes, exaltadores del sabor, etc. y que carecen de nutrientes que le son despojados al alimento original, razón por la cual se crearon leyes para “enriquecerlos” con vitaminas artificiales que son tóxicas y de inferior calidad. En el alimento procesado se pierden también minerales como el boro, molibdeno, silicio, zinc, etc. pero en este caso

su agregado sería más caro y dificultoso. Además no es obligatorio enriquecer el alimento con minerales.

¿Qué son los aditivos?

Los aditivos son sustancias químicas artificiales que se usan para conservar, dar color o exaltar el sabor de los alimentos. A pesar de la famosa frase “colorantes permitidos” de las etiquetas, sabemos que son tóxicos. Los distintos químicos se acumulan y potencian, de tal manera que “un poco” de tóxico, más las miles de sustancias tóxicas que nos llegan por vía respiratoria o por la alimentación suman en un año tres kilogramos, suficiente para minar la salud de una persona.

El Dr. K.H. Bauer cancerólogo de la Universidad de Eidelberg (Alemania) enunció la ley que lleva su nombre (Ley de Bauer). En ella afirma que los diferentes tóxicos del medio ambiente, la radiación y los químicos de los alimentos (consevantes, colorantes y saborizantes, etc.) aisladamente no llegan a producir cáncer, pero sí puede provocarlo la suma de esas sustancias, ya que no sólo son acumulables, sino que se potencian entre sí.

¿El glutamato monosódico que aparece en la mayoría de las etiquetas de los alimentos procesados, es tóxico?

Sí, es “la estrella” de los aditivos. Aparece en las etiquetas como MSG, E-621 o ajinomoto.

Se puede encontrar en chocolates, cereales para el desayuno, yogures, golosinas, cubitos de caldo, salsas preparadas, mayonesas, sopa crema en sobres, etc. Es altamente tóxico. Produce intranquilidad, confusión, desorientación y cefaleas.

Daña el hipotálamo generando obesidad, interviene en la producción de diabetes e hipotiroidismo. Produce hipertensión. Interviene en enfermedades crónicas degenerativas tales como la esclerosis múltiple, parkinson, alzheimer, miastenia gravis, cáncer, etc.

Aspartamo

Edulcorante sintético que se encuentra en miles de productos, especialmente en los “light”. Identificado por la sigla E-951. No conozco otro químico venenoso, que siendo tan bien experimentado

por organismos oficiales como la FDA (Food and Drug Administration), mostrando su toxicidad y peligro para la salud, haya sido autorizado para su venta. Sólo altos niveles de corrupción justifican su aprobación a pesar de los cientos de trabajos que alertan sobre sus efectos patógenos. En Canadá los productos con aspartamo deben llevar obligatoriamente la advertencia “puede producir cáncer”.

El aspartamo puede provocar depresión, dificultades de aprendizaje y memoria, insomnio, enfermedades autoinmunes, tumores cerebrales, etc.

Vitaminas en pastillas

Cualquier nutriente es perjudicial cuando se lo administra por otra vía que no sea a través del alimento. Las vitaminas sintéticas son tóxicas. Además se prescriben en altas dosis lo que provoca desequilibrios con otros nutrientes. Alice Smitherman Presidenta de la ADA (Asociación Dietética Americana) y Wayne Coloway, médico vocero de la SANC (Sociedad Norteamericana de la Nutrición Clínica) y del IAN (Instituto Norteamericano de la Nutrición) recomiendan obtener las vitaminas de los alimentos y no de los suplementos provenientes de los laboratorios.

Las vitaminas artificiales o suplementos de laboratorio no pueden nunca competir con los naturales que se encuentran en las verduras y frutas.

El exceso de una vitamina o un mineral es tan malo como la falta. El calcio, por ejemplo, debe administrarse a través del alimento, si se lo prescribe en pastillas, se podrá producir una deficiencia de magnesio o un déficit en hierro y zinc.

El conocimiento del menor índice de cáncer de pulmón en quienes consumían grandes cantidades de zanahorias, indujo a un grupo de investigadores del Centro Nacional del Cáncer de EEUU, en el año 1992 a realizar una experiencia con un grupo de alto riesgo de padecer cáncer de pulmón. A la mitad de un lote de 18.000 personas se le administró altas dosis de Beta caroteno. A la otra mitad que siguió con su dieta habitual, se la utilizó como grupo de control para la comparación. La investigación iba a durar seis años pero se suspendió mucho antes debido al mayor índice de cáncer de pulmón: 28 por ciento y de mortalidad: 17 por ciento, en el grupo que consumía el Beta caroteno en pastillas.

Alimentos aconsejados:

Frutas de todas clases

Todo tipo de verduras crudas y ensaladas

Algas

Coliflor, brócoli, repollo, repollito de Bruselas (todos crudos)
Aceites de 1ª presión: girasol, lino, oliva.

Nueces, almendras, higos secos, pasas de uva, etc.

Aceitunas negras (griegas)

Sal marina: rosada, andina o del Himalaya. (La sal común contiene, para que corra, aluminio, factor importante en la producción de Alzheimer, existe exceso de aluminio en el cerebro de los que padecen esta enfermedad)

Miel, azúcar integral mascabo

Alimentos intermedios o para una dieta de transición

Sugiero al lector, en función de los alimentos desaconsejados, los aconsejados y los que no pueden faltar por el déficit de minerales, armar su propia dieta, teniendo en cuenta que se deberá consumir entre un 60 y un 80 de frutas y verduras crudas. El resto podrá ser completado con verduras cocidas, cereales integrales y legumbres. En cuanto a carnes se sugiere ir abandonando progresivamente la carne roja, el pollo (que deberá ser orgánico) y el pescado.

¿Por qué no deben faltar en nuestra ingesta los alimentos de la lista que sigue más abajo?

- ajo
- cebolla
- almendras
- nueces
- semillas de girasol
- sésamo
- repollo
- coliflor
- brócoli
- vegetales verdes
- champiñones
- manzana
- melón
- naranja
- pera
- ananá
- banana
- uva
- tomate

- palta
- dátiles

-levadura de cerveza nutricional

La clínica y los exámenes de laboratorio de los pacientes, muestran en la actualidad carencia de minerales. Los minerales que más frecuentemente faltan son Selenio, Magnesio y Zinc. Los alimentos subrayados contienen dos o tres de estos minerales. Son muy numerosos los síntomas y enfermedades que producen su déficit por eso no los cito. La carencia se debe fundamentalmente a los suelos agotados por la agricultura moderna. Se calcula que esos minerales, en los vegetales, se han reducido entre un 30 y un 50 por ciento. Es por esta razón que se aconseja consumir más cantidad de los alimentos citados o que provengan de agricultura orgánica (utiliza verdaderos fertilizantes y compost).

Un grupo de médicos de la Universidad de Harvard investigaron durante 10 años la incidencia de cáncer de próstata en 33.000 hombres. Quienes presentaron la enfermedad tenían niveles de selenio más bajos por una alimentación deficitaria de ese mineral.

Lavado de verduras y frutas

Por el contenido de agrotóxicos (fertilizantes químicos y pesticidas) las verduras y frutas, si no son orgánicas, deberán lavarse. Lo ideal

es conseguir productos orgánicos (sin agrotóxicos). Éstos no requieren de un lavado especial. Hay manzanas que se pintan con cera tóxica para conservarlas y darles brillo. Hay que tener cuidado cuando se utilizan exprimidores a palanca, el jugo de las cáscaras de los cítricos que contienen pesticidas, puede caer en el recipiente.

El 75 por ciento de las vitaminas y minerales se encuentran en las cáscaras comestibles de verduras y frutas, por lo tanto es mejor lavarlas que pelarlas.

Lavado : Mezclar en un recipiente amplio (para que no desborde la preparación) una taza de agua + una taza de vinagre blanco + una cucharada de bicarbonato de sodio + un chorro de limón. Pasar el líquido a un pulverizador (comprar uno de buena calidad). Pulverizar frutas o verduras, esperar 10 minutos y luego enjuagar bien. No dejar en remojo las verduras por mucho tiempo para que no se pierdan las vitaminas hidrosolubles como la vitamina C.

Remojo y lavado de semillas

Las semillas oleaginosas: Nueces, almendras, avellanas, girasol, etc. deben ser lavadas cuando se las compra sin cáscara. Se las sumerge durante 20 minutos en una solución de dos cucharadas de agua oxigenada al 10 por ciento en un litro de agua. En la mayoría de los casos se forma en la superficie una espuma blanca, constituida por

hongos y micotoxinas (cancerígenas). Por último, enjuagar con mucha agua para limpiar las semillas.

Luego es necesario activar las semillas para aprovechar sus minerales, vitaminas y fundamentalmente las enzimas. Para mucha gente, las semillas sin activar son indigestas. Para activar las semillas se las deja toda la noche sumergidas en agua pura.

Leche de semillas

Leche de Almendras: Es un buen sustituto de la leche.

Contiene mucho calcio y otros nutrientes.

Ingredientes: a) Una taza de almendras. b) Dos a cuatro tazas de agua (según textura deseada). c) Miel o azúcar integral mascabo a gusto.

Preparación: Colocar las almendras lavadas y remojadas (ver remojo y lavado de semillas) en la licuadora (la mejor es la licuadora de potencia de alta velocidad). Licuar. Al comienzo se podrá licuar con menos agua y luego se le agrega el resto. Colar la mezcla con un colador grande o con una tela de algodón, exprimir bien. Se puede conservar en heladera por 48 horas. El residuo sólido puede usarse para otras recetas.

Nota: Si se desea se podrá sacar la piel a las almendras ya que le da cierto sabor amargo.

Leche de alpiste: Adquirirlo en dietéticas, para consumo humano.

Ingredientes: a) Ocho cucharadas de alpiste. b) Un litro de agua mineral o filtrada. c) Opcional: tres cucharadas de azúcar integral o dos cucharadas de harina de algarroba o miel a gusto.

Preparación: Dejar en remojo las semillas durante 24 horas. Colar las semillas y descartar el agua. Poner el alpiste en la licuadora con el litro de agua y el endulzante elegido. Colar la mezcla con un lienzo. Beber uno o dos vasos diarios, en ayunas y al acostarse.

Propiedades: Tiene un gran contenido de enzimas y más proteínas y de mejor calidad que la carne. Posee antioxidantes. Es regenerador pancreático muy útil en diabetes. Indicado también en cirrosis, infecciones urinarias, arteriosclerosis, gota, hipertensión, gastritis y úlcera de estómago. Es antiséptico, depurativo, alcalinizante e inmunoestimulante.

Súperalimentos

Son alimentos naturales (sin productos procesados ni químicos) ricos en nutrientes: vitaminas, minerales, oligoelementos, fitonutrientes, enzimas y antioxidantes. Son denominados súperalimentos por contener muchas propiedades curativas y desintoxicantes.

Pasto de Trigo, Clorofila: Se trata de un poderoso antioxidante, anticancerígeno y generador de oxígeno celular. Es además un gran energizante, al decir del Dr. Bircher Benner es “pura energía solar

concentrada”. Tiene color verde intenso. Es energía solar, sintetizada por las plantas y algas.

La estructura química de la clorofila es similar a la de la hemoglobina de la sangre, sólo se diferencian en su átomo central: en la clorofila es de magnesio, en la hemoglobina es de hierro. Es por eso que a la clorofila se la denomina “sangre verde”.

El pasto o hierba de trigo (wheat grass) es el alimento más concentrado y enzimático de la naturaleza.

Tiene infinidad de propiedades benéficas, además de poseer nutrientes en grandes cantidades, calcio, hierro, magnesio, vitamina C, vitamina E, vitamina B. Contiene 92 de los 102 oligoelementos disponibles en los vegetales y todos los aminoácidos, detiene la caída de cabello en muchos casos y la formación de canas, es depurador, desintoxicante, anti anémico, anti parasitario, antibacteriano, etc. Indicado en pacientes con intoxicación por radiaciones, diabetes, arteriosclerosis, cáncer, hipercolesterolemia, hipertensión, impotencia sexual, osteoporosis, problemas de memoria, psoriasis, entre otras muchas enfermedades.

Se pueden cultivar brotes de pasto de trigo en forma casera. Se aconseja utilizar granos enteros orgánicos. Se puede masticar y desechar la fibra, ya que su celulosa no es digerible para el ser humano. Se puede licuar el pasto con manzana. No es lo ideal ya que las cuchillas de metal de la licuadora disminuyen su efectividad. Tampoco se aconseja consumir clorofila líquida industrializada, ya que contiene conservantes y a la media hora de extraída, pierde sus propiedades. En el mercado se consigue la clorofila congelada en ultrafreezers (los mismos que utilizan los bancos de sangre para

conservar plasma y vacunas). La marca recomendada es LUZVIDA: www.luzvida.com.

La ingesta diaria recomendada es de 25 cc (alrededor de tres cucharadas) diarias, preferentemente en ayunas o alejada de comidas.

Brotos o germinados: Los brotos o germinados son de los alimentos más completos y nutritivos.

Poseen una gran concentración de enzimas. Contienen aminoácidos para la formación de proteínas. Por ejemplo el brote de alfalfa contiene los 23 aminoácidos incluyendo los 8 esenciales. Proporcionan una buena cantidad de clorofila. En los brotes algunas vitaminas como la A, B, C y E se multiplican decenas y cientos de veces.

Son bajas en calorías.

Los brotos se consiguen en dietéticas, aunque es fácil la elaboración casera y requiere poco tiempo de dedicación. En internet hay suficiente información de cómo se hacen los brotes.

Spirulina: Espirulina o Spirulina es un alga unicelular con forma de espiral (de ahí su nombre) de color azul verdoso. Rica en ácidos nucleicos: RNA y DNA. Contiene además aminoácidos (gran fuente de proteínas), ácidos grasos esenciales, clorofila, vitaminas, minerales, fitoquímicos. Tiene 10 veces más Beta caroteno que la zanahoria, 10 veces más calcio que la leche, 25 veces más hierro que la carne roja. La Spirulina es utilizada por los astronautas en los viajes espaciales.

Entre sus propiedades, estimula el sistema inmunológico, regenera la flora intestinal, es desintoxicante y muy útil en anemias. Aunque

contiene mínimas cantidades de Iodo, está contraindicado en general en hipertiroidismo. En casos de hipotiroidismo, es aconsejable no consumir grandes dosis.

Harina de Vino: Es un producto de la vinificación del vino. Posee un alto contenido de resveratrol que es un poderoso antioxidante, que tiene la propiedad de neutralizar los radicales libres, al aportarle los electrones que le faltan al oxígeno. Los radicales libres son compuestos normales del metabolismo, pero peligrosos para la salud, cuando aumenta su proporción en sangre, por causa de una mala alimentación, toxinas, contaminación ambiental, exceso de ejercicios físicos, etc.

Los radicales libres en exceso (estrés oxidativo), son los responsables de la mayor parte de las enfermedades crónicas degenerativas y del envejecimiento de los seres vivos.

La harina de Vino está indicada en todas las enfermedades crónicas, prestando gran ayuda en diabetes, arteriosclerosis, artritis, cáncer, envejecimiento prematuro, etc.

Se aconseja consumir Harina de Vino orgánica, en la cantidad de un gramo diario (una cucharadita de café) mezclado en jugos o comidas.

kéfir de agua: El kéfir de agua es una bebida parecida a una “limonada gasificada”. Llamado también “elixir de salud y larga vida”. Es una bebida fermentada carbonatada ácida. Contiene ácido láctico (de grandes propiedades terapéuticas y rejuvenecedoras) y microorganismos benéficos para la flora intestinal. Es una bebida ideal para ofrecerle a los niños para reemplazar las “bebidas cola”.

Preparación. Utensilios:

- 1 frasco de vidrio de boca ancha
- . Cuchara de madera o plástico
- . Colador (no metálico)
- . Jarra de vidrio con tapa
- . Tul o gasa para tapar el frasco
- . Bandas elásticas

Ingredientes:

- 1) 1 litro de agua pura (no clorada)
- 2) 3 cucharadas de nódulos de kéfir, previamente hidratados
- 3) 50 gramos ó 5 cucharadas soperas de azúcar integral mascabo (en diabéticos reemplazar por stevia)
- 4) 2 dátiles medianos troceados (o higos secos, pasas de uvas, etc.). (en diabéticos reemplazar por manzana sin pelar)
- 5) ½ limón con cáscara bien lavada

Preparación:

- 1) Poner una cucharada de nódulos de Kéfir en un frasco (tamaño mermelada) bien lavado para hidratarlos + agua + azúcar

- 2) Colocar el tul en la boca del frasco y dejar reposar por 12 horas
- 3) Hidratados los nódulos triplican su tamaño
- 4) Enjuagar los nódulos con el colador y colocar junto con los otros ingredientes en el frasco grande y taparlo con tul y bandita elástica. Remover con la cuchara. Dejarlo en lugar protegido de la luz (el agua no debe ocupar más de 2/3 del volumen del recipiente)
- 5) A las 24 horas remover con cuchara. Remover otra vez a las 48 horas. Colar y pasar a la jarra. Exprimir el medio limón en la jarra. Conservar en heladera.
- 6) Reutilizar tres cucharadas de kéfir para hacer más kéfir de agua.
- 7) Los nódulos sobrantes (se reproducen con cada cultivo) se pueden secar en un plato cubiertos con servilleta de papel, en un lugar ventilado. Cuando estén bien secos guardar en bolsita de papel. También se pueden conservar en heladera con agua y azúcar mascabo.

Nota: La bebida obtenida debe ser escasamente dulce y ligeramente ácida. El crecimiento de los nódulos en el cultivo, es decir su multiplicación, es el mejor indicador de la correcta actividad del fermento y de la calidad del cultivo.

Propiedades:

Repone la flora intestinal

Desintoxicante

Ataca a la escherichia coli, bacteria patógena Estimula la generación de serotonina, neurotransmisor que mejora el estado de ánimo y reduce los efectos del estrés

Estimula el sistema inmunológico

Tiene propiedades antivirales, antifúngicas y antibióticas

Tiene efectos afrodisíacos

Indicado en hipertrofia prostática, diabetes, artritis, infarto de miocardio, esclerosis múltiple, anemia, asma, bronquitis, etc. Útil en úlcera, colitis ulcerosa, colon irritable, divertículos, etc.

Enzimas ¿Para qué sirven?

Intervienen en la digestión y absorción de nutrientes.

Tienen efectos antiinflamatorios

Reabsorción de hematomas

Eliminación de toxinas y metales pesados

Intervienen en el sistema inmunitario

Elimina el dióxido de carbono de los pulmones

Favorece la fertilidad

Vitamina D

Dermatólogos y fabricantes de protectores solares, han hecho una fuerte campaña acerca de los riesgos de padecer cáncer de piel por la exposición al sol. Se debe encontrar un equilibrio, tomando sol racionalmente, ya que es la fuente óptima y natural de vitamina D.

Los protectores solares, el permanecer muchas horas en el interior de oficinas u hogares evitando el contacto con el sol, el tomar sol a través del vidrio de la ventana que impide el paso de las ondas ultravioletas, han provocado un peligroso déficit de vitamina D en un gran porcentaje de la población.

Cómo tomar sol: Exponerse al sol al mediodía en verano durante cinco minutos, cuatro veces por semana ó 20 minutos mientras el largo de su sombra sea superior a su estatura, son suficientes para que el cuerpo sintetice la vitamina D que necesita. Se puede tomar sol en cara, brazos y piernas. Como la vitamina D tarda horas en absorberse en la piel, no es aconsejable bañarse en ese período o bien se recomienda utilizar jabón sólo para las axilas y las ingles.

Las personas de piel oscura necesitarán más tiempo de exposición al sol. La capacidad de producir vitamina D disminuye con la edad.

Hipovitaminosis D: El déficit de vitamina D causa osteoporosis por disminución de la absorción de calcio. La falta de vitamina D contribuye a la producción de hipertensión, enfermedades renales y cardíacas, diabetes tipo 1 y 2, cáncer, etc.

Fuentes de vitamina D: La fuente principal es el sol. De origen vegetal tenemos: hongos shiitake, alfalfa, polen, papaya, algas, pero

fundamentalmente la PALTA. 100 gramos diarios de palta aportan 10 ug de vitamina D, cubriendo el 100 por ciento de los requerimientos.

Vitamina B12

La vitamina b12 procede de bacterias.

La carencia de vitamina B12 no es exclusiva de los vegetarianos.

La deficiencia de vitamina B12 es más un problema de asimilación en el intestino que de alimentación.

El 80 por ciento de los veganos con el tiempo padecen de déficit de vitamina B12, ya que no consumen carnes ni productos de origen animal, tales como el huevo y los lácteos.

La carencia de vitamina B12 produce: Depresión. Problemas de memoria y concentración, Irritabilidad. Debilidad. Anemia. Encanecimiento prematuro. Palpitaciones. Fatiga. Diarreas, dolores abdominales. Problemas neurológicos.

La vitamina B12 que se mide en sangre, consta de dos fracciones: la activa, que es la útil y la análoga contenida en la espirulina, algas, levadura nutricional, miso. La análoga compite con la vitamina B12 activa, impidiendo su absorción.

Los valores de referencia de vitamina B12 en sangre van de 175 a 950 pg/ml. En todos los casos y especialmente en los veganos se debe medir el ácido fólico y el ácido metil malónico (AMM) en orina. El

dosaje de AMM sirve para discriminar la B12 activa de la análoga. Valores de AMM por arriba de 4 ug/ mg de creatinina indican deficiencia de vit. B12 aunque los valores de la vitamina B12 sean normales.

Vitamina F

El déficit de vitamina F está muy generalizado en nuestros días debido fundamentalmente al consumo de aceites comerciales que poseen sustancias químicas y que además fueron sometidos a altas temperaturas para su extracción. Estos aceites comerciales (de maíz, uva, girasol, etc.) contienen ácidos grasos “trans” que destruyen a los ácidos grasos buenos como así también a la vitamina E.

Entre los aceites comerciales se encuentran también, las margarinas y aceites hidrogenados.

Síntomas producidos por la carencia de vitamina F:

- Displasia mamaria
- Síndrome pre-menstrual
- Sequedad de piel
- Uñas frágiles
- Caída de cabello
- Síntomas del climaterio (tuforadas, etc.)

El déficit de vitamina F contribuye también en la producción de enfermedades degenerativas como el cáncer, arteriosclerosis, infarto de miocardio y a la disminución de la inmunidad. La Dra. Kousmine de Suiza, ha logrado con vitamina F la curación de enfermedades autoinmunes, tales como esclerodermia, esclerosis en placa, lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoidea, etc.

Fuentes: La vitamina F, también denominados ácidos grasos esenciales se encuentra en los aceites poliinsaturados (girasol, lino, sésamo, etc.)

Los aceites grasos esenciales son tres: ácido linoleico, linolénico y araquidónico, de la familia Omega 3 y Omega 6.

Son precursores de las prostaglandinas, sustancias semejantes a las hormonas, que intervienen en la inmunidad, el control de la tensión arterial y el nivel de colesterol.

Los aceites poliinsaturados verdaderos se conservan en frascos de vidrio oscuros, de 250 ó 500 cc en heladera, manteniéndolos cerrados para preservarlos de la luz, el calor y el aire que los enrancian perdiendo sus propiedades.

Necesidades diarias: El consumo habitual de nueces, avellanas, almendras, sésamo, etc. previenen en general de la avitaminosis F. Pero cuando se presentan síntomas que indican su carencia es necesario el consumo de 1 cucharada sopera diaria de aceite de girasol de 1ª presión en frío y una cucharadita tamaño te diaria de aceite de Lino de 1ª presión en frío, que pueden utilizarse en ensaladas o en un jugo de zanahorias y/o manzana, (según paladar). Se pueden mezclar ambos aceites.

Decálogo del colesterol

- 1) El colesterol alto no es una enfermedad.
- 2) El colesterol es un componente fundamental e imprescindible del organismo, tanto desde el punto de vista estructural (forma parte de las membranas celulares) como desde el punto de vista funcional, cumpliendo tareas vitales (es precursor de la Vitamina D, de las hormonas, de las sales biliares, etc. Niveles bajos de colesterol son peligrosos para la salud.
- 3) El organismo elabora tres veces más colesterol que el que puede ingerir a través de la dieta.
- 4) En el organismo existe autorregulación en la producción del colesterol. Cuanto mayor es el aporte por ingesta a través de la dieta, menor es la producción por parte del cuerpo. De tal forma al iniciar una dieta baja en colesterol, disminuyen los niveles en sangre, pero en virtud de la autorregulación se vuelve a los niveles iniciales de colesterol. La flora intestinal interviene en la eliminación del colesterol excedente, si aquella es insuficiente, aumentarán los niveles de colesterol en sangre
- 5) Los valores de colesterol en sangre varían de acuerdo a la edad (mayor en personas más grandes), la actividad física, el estrés, la estación del año (en invierno puede aumentar hasta en un 11por ciento), etc.

- 6) El Profesor Hans Halmeier de Alemania afirmó: “Creo que las personas sanas no deberían prestarle atención a valores inferiores a 300 mg”.
- 7) Niveles de colesterol por debajo de 150 muestran mayor incidencia en enfermedades tales como cáncer, anemia, depresión, suicidio, etc.
- 8) Un estudio realizado por investigadores de Helsinki, Finlandia, sobre 4.000 personas, muestran, que con los medicamentos reductores de colesterol, se logra alguna disminución de muertes por infarto, pero que al mismo tiempo se incrementa la tasa de enfermedades y muerte por otras causas.
- 9) Colesterol alto no es sinónimo de arteriosclerosis. Hay personas con alto colesterol que no padecerán de arteriosclerosis y enfermos de arteriosclerosis que nunca presentaron niveles altos de grasas en sangre. En la formación de ateromas existe previamente un estado inflamatorio de la pared arterial. Además el ateroma está formado no sólo por elementos grasos sino también por toxinas y calcio sintético. La leche vacuna pasteurizada interviene en el mecanismo de producción de arteriosclerosis. En la prevención de infartos y arteriosclerosis, más importante que bajar los niveles de colesterol en sangre son: la práctica del aerobismo, una dieta con alto contenido en antioxidantes, la supresión del cigarrillo y la eliminación de alimentos procesados.
- 10) El oxicolesterol, descubierto por científicos de la Universidad de Hong Kong (China) aumentan mucho más que el LDL

(colesterol malo) el riesgo de padecer arteriosclerosis. El oxicolesterol se encuentra en alimentos industriales tales como: flanes, mayonesas, pastas, galletitas, chocolates, cremas heladas, comidas rápidas, etc.

El Dr. Dwight Lundell jefe del Servicio de Cirugía Coronaria en el hospital Banner Heart Hospital, Mesa Arizona (USA) autor de los libros: “The Cure for Heart Disease” y “The Great Cholesterol Lie” sostiene, luego de una experiencia de 25 años de operar 5000 corazones a cielo abierto, que la causa de la enfermedad cardíaca es la inflamación de la pared de las arterias y no del colesterol. Esta inflamación es causada por toxinas y alimentos procesados (azúcar refinado, malos aceites, harina blanca y pan blanco y todos los productos derivados). Y que por lo tanto es mucho más eficaz un tratamiento nutricional que el consumo de estatinas que Lundell considera inútiles y dañinas. Sin inflamación de la arteria - agrega el cardiocirujano - el colesterol no se deposita en ella.

Diabetes

El Dr. Cousens, médico homeópata de Arizona y máxima autoridad médica en el mundo de la nutrición orgánica vegetariana y alimentación viva, establece en su libro “Cura para la Diabetes” los siguientes conceptos:

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la trasmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright

“A pesar que la medicina alopática diga que la diabetes tipo -1 y tipo -2 son incurables, nuestra experiencia clínica es que en 21 días el 53 por ciento de los diabéticos tipo -2 y el 30 por ciento de los diabéticos tipo -1 logran prescindir de la medicación, y alcanzan un nivel de azúcar en sangre normal o de menos de 100 luego de 21 días. Basándome en mis 35 años de experiencia como médico holista, y en los centros de terapias de alimentación viva – desde los años 20, cuando el Dr. Max Gerson curó a Albert Schweitzer de su diabetes con alimentos vivos – el hecho de que la diabetes es una enfermedad curable es conocido entre la comunidad de la alimentación viva”.

Para Cousens, una de las causas más importantes en la producción de la diabetes es un estilo de vida diabetogénico. Señala en su libro como causas:

- 1) “Dieta rica en carbohidratos refinados como el azúcar y la harina blanca”
- 2) “Una alta proporción de grasas saturadas de origen animal”
- 3) “Las grasas trans producidas por la cocción (y específicamente por las frituras a altas temperaturas)”
- 4) “Las comidas con poca fibra”
- 5) “El café y las bebidas con cafeína”
- 6) “El tabaco”
- 7) “Un estilo de vida con falta de amor y ejercicio físico”

8) “Altos niveles de estrés”

9) “Mirar televisión”

Y aconseja “una dieta que sea orgánica, vegana, con al menos 80 por ciento de comidas con vida, ricas en minerales, con 15 ó 20 por ciento de grasas vegetales (sin grasas animales), alto contenido de fibras, con bajo índice glucémico y de insulina, bien hidratada, individualizada y en porciones prudentes”.

Personalmente a mis pacientes con diabetes, además del remedio homeopático constitucional y la dieta vegetariana, les indico súperalimentos tales como el jugo de pasto de trigo, la harina de vino y el kéfir de agua (en diabéticos se debe reemplazar el azúcar integral por stevia (yerba dulce) y en lugar de higos manzana sin pelar.

Osteoporosis

Es una enfermedad que aparece más frecuentemente en la mujer de más de 50 años. Se debe a la deficiencia de calcio en los huesos. Produce dolores y deformación ósea. Se produce no sólo por falta de calcio en la alimentación, también por falta de zinc, manganeso, silicio, boro, estroncio, cobre, magnesio, vitaminas: B6, C, D, K y ácido fólico.

El tratamiento alopático para la osteoporosis con calcio sintético de laboratorio, produce calcificación vascular y arteriosclerosis. Además administran hormonas: estrógenos, incrementando el riesgo de producir cáncer.

Favorecen la osteoporosis las bebidas cola, embutidos, jamón, postres industriales, helados, margarina, etc.

Otros factores importantes en la producción de osteoporosis :

- 1) Azúcar refinado o blanco
- 2) El sedentarismo
- 3) La falta de sol

Fuentes de calcio:

- 1) Semillas de sésamo crudas, tienen 10 veces más calcio que la leche
- 2) Nueces, almendras, dátiles y todas las verduras de hoja.

Candidiasis crónica

La candidiasis crónica es una enfermedad difícil de diagnosticar por la diversidad de síntomas que genera. Es provocada por la mutación de una levadura benéfica para el organismo ya que produce la quelación de metales pesados, intervienen en la digestión de carbohidratos y mantienen el pH. Por causa de una mala alimentación con el consiguiente aumento de la acidosis sanguínea se produce la mutación de levadura a hongo parásito que produce 79 subproductos tóxicos que ingresan al torrente sanguíneo debilitando al sistema inmunológico.

Fomentan el desarrollo de las cándidas : Papa, harinas, azúcar refinado, alimentos procesados, aditivos, café, té negro, tabaco, lácteos.

Medicamentos que propenden al desarrollo de las cándidas:
Antibióticos. Corticoides. Anticonceptivos.

Sintomatología: Cansancio. Depresión. Deseo de pan y dulces. Mocos y catarro. Gases. Pie de atleta. Hongos en piel. Erupciones cutáneas. Hipoglucemia. Diarreas o constipación. Aftas. Cistitis. Infecciones vaginales. Síndrome premenstrual.
Zumbido de oídos. Migrañas. Dolores musculares. Falta de memoria y concentración.

Tratamiento: Depuración del organismo. Evitar alimentos acidificantes. Consumir probióticos. Consumir Ajo y cebolla.

Recomendaciones para conservar la salud

Combinar adecuadamente los alimentos:

Coma fruta con el estómago vacío, nunca la combine con otro alimento. La manzana sí podrá consumirse luego de las comidas.

Las verduras combinan con cualquier otro alimento, excepto con las frutas.

No mezcle en la misma comida proteínas diferentes.

Si come papa (en dieta de transición) acompañela sólo de verduras.

Evite el café

Evite el sedentarismo:

Es conveniente caminar, andar en bicicleta o nadar. La frecuencia mínima de estas actividades será de cuatro veces a la semana, 20 a 30 minutos por día.

Evite lavar con detergentes comunes, utilice los biodegradables ecológicos

No se exponga en forma prolongada al sol mientras el largo de su sombra sea inferior a su estatura

Reduzca la exposición a campos electromagnéticos y radiación ionizante:

- 1) No lleve el teléfono celular pegado al cuerpo. Use siempre altavoz o auriculares (manos libres)
- 2) No use horno de microondas
- 3) Si el televisor está en su dormitorio, desenchúfelo cuando deje de usarlo
- 4) No use radio despertador digital sobre la mesita de luz
- 5) Use vestimenta de lino, algodón, lana y seda. Evite la de poliéster, acrílico y nailon.

Forma de evitar o neutralizar la contaminación electromagnética

- 1) Ponga un cactus cereus, o similar, cerca de su computadora
- 2) Tómese un descanso cada dos horas de trabajo en computadoras. Las mujeres embarazadas deberán reducir su tiempo de exposición a ellas
- 3) Camine descalzo sobre tierra, césped o arena húmedos por 10 minutos
- 4) Lávese varias veces por día los brazos desde los codos con agua fría
- 5) Coma frutas en abundancia
- 6) Evite que la cabecera de su cama esté orientada hacia el norte (esto es válido para el hemisferio sur)
- 7) En caso necesario, determine mediante un geobiólogo experimentado (radiestesista), si existen zonas geopatógenas (red

de Hartmann o Curry) en lugares donde permanece mucho tiempo:
cama o asiento de su escritorio

BIBLIOGRAFIA

Dufty, William: Sugar Blues. Publicaciones GEA. Maldonado – Uruguay

Jack, Alex: Que tu alimento sea tu medicina. Publicaciones GEA. Maldonado – Uruguay

Rogers, Sherry A.: ¿Cansancio o Intoxicación? Publicaciones GEA. Maldonado – Uruguay

Palmetti, Néstor: Nutrición Vitalizante. Edición propia. Argentina

Palmetti, Néstor: Cuerpo Saludable. Edición propia. Argentina

Palmetti, Néstor: El proceso depurativo. Edición propia. Argentina

Detinis, Luis: Homeopatía y Alimentación Natural. Editorial Nicotra. Argentina

Cousens, Gabriel: Cura para la Diabetes. Editorial Epidauro. Argentina

Schützenberger, Anne Ancelin: ¡Hay, mis ancestros! Editorial Aguilar. Argentina

Cousens, Gabriel: Alimentación Consciente. Editorial Epidauro. Argentina

Corbera, Enric: Tratado de Biodescodificación. Editorial Kier. Argentina

Corbera, Enric: El observador en Bioneuroemoción. Editorial Kier. Argentina

Clement, Brian: Fuerza Vital. Epidauro. Argentina

Clement, Brian: Guía de Alimentación, Vitalidad y Bienestar. Editorial Antroposófica. Argentina.

Jensen, Bernard: Cuerpo Radiante. Editorial Océano. Argentina

Reid, Daniel: El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Ediciones Urano. Argentina

Diamond, Harvey y Marilyn: La Antidieta. Ediciones Urano. Barcelona. España

Gerson, Charlotte y Walker Morton: La Terapia Gerson. Ediciones Obelisco. Argentina

Dethlefsen, Thorwald: Vida y Destino Humano. Editorial Edaf. España

Sitios Web: www.albertomartibosch

Contenido

PROLOGO	4
Salud y alimentación	6
Variedades de dietas	6
Genética y epigenética	7
Por qué y cuándo hacer una alimentación crudivegana	8
¿Por qué alimentos no cocinados?	9
Leucocitosis digestiva	10
Curación. Homeopatía. Desintoxicación	11
Causa de la enfermedad	13
Importancia de la acidosis metabólica y de la falta de oxígeno en las enfermedades crónicas. ...	13
Cómo desintoxicar el organismo	14
Importancia de la función intestinal en la salud	15
Hidroterapia de colon	16
¿Por qué carne no?	17
¿Por qué lácteos no?	18
¿Por qué harinas no?	20
Alimentos desaconsejados. Mala alimentación	21
¿Y la soja?	22
Azúcar blanco el “gran ladrón del organismo”	24
¿Qué son los aditivos?	25
¿El glutamato monosódico que aparece en la mayoría de las etiquetas de los alimentos procesados, es tóxico?	26
Aspartamo	26
Vitaminas en pastillas	27
Alimentos aconsejados:	28
Alimentos intermedios o para una dieta de transición	29
¿Por qué no deben faltar en nuestra ingesta los alimentos de la lista que sigue más abajo?	30
Lavado de verduras y frutas	31
Remojo y lavado de semillas	32

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright

Leche de semillas	34
Súperalimentos	35
Preparación. Utensilios:	39
Ingredientes:	39
Preparación:	39
Propiedades:	40
Enzimas ¿Para qué sirven?	41
Vitamina D	42
Vitamina B12	43
Vitamina F	44
Síntomas producidos por la carencia de vitamina F:	44
Decálogo del colesterol	46
Diabetes	48
Osteoporosis	50
Otros factores importantes en la producción de osteoporosis :	51
Fuentes de calcio:	51
Candidiasis crónica	52
Recomendaciones para conservar la salud	53
BIBLIOGRAFIA	56

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright



Impreso en Abril de 2014 en Gráfica LAF S.R.L
Monteagudo 741-Villa Lynch-San Martín
Provincia de Buenos Aires

No está permitida la reproducción parcial o total de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright
