

PINCELADAS SALUDABLES XXIV. RESOLVIENDO PROBLEMAS DE DIGESTIÓN.

DE QUE SE TRATA:

Debido a nuestras constituciones y a las de la naturaleza sería difícil enfermarse por razones dietéticas; sin embargo, es raro encontrar a un mayor de dos años que no tenga problemas digestivos. ¿Cómo es posible esta aberración?

De partida –salvo escasas excepciones- los alimentos propiamente tales **no son** causa de problemas digestivos, la raíz de estos son de carácter genético, cultural, social, geográfico, climático, estacional, económicos y ‘personales’.

Las incompatibilidades digestivas generalmente se manifiestan como “alergias”, causadas por alérgenos procedentes del exterior o generados por la misma digestión.

Alrededor de 10 000 sustancias se incorporan a los alimentos desde el inicio de su producción hasta que los echemos a la boca. Algunas de ellas son alérgenos que alteran nuestra constitución al punto de crear intolerancias a lo normal; una vez más apreciamos el efecto de la ley de retroalimentación.

La Pincelada analiza la situación y sugiere métodos de restablecimiento, a sabiendas de que ellos tendrán distintos resultados en distintas personas que muestren síntomas similares. Estos métodos abarcan desde la determinación de la reacción de los músculos del estómago a cada alimento, o combinación de ellos, hasta las medidas necesarias para restablecer la fortaleza digestiva que conduce a la libertad alimenticia; lo que implica algunas limitaciones, como la de no comer o beber lo que no es alimento... y no fumar.

La salud está ligada a la educación que motive la comprensión de que frases ‘bonitas’ como: “somos lo que comemos” (¿mejores o peores?), “que los alimentos sean tu medicina y tu medicina sean los alimentos” (razonable como principio idealístico pero...), “una cucharada de vino agregada a la sopa saca 5 francos del bolsillo del médico” (¿una botella le quitará mil?), etc. no resuelven ningún problemas, son meramente políticas. Se debe comprender y apoyar al método científico, el que ya ha verificado que cuando el estómago, el intestino, el hígado, la vesícula, las glándulas adrenales se han recuperado completamente, los niveles de energía crecen y las personas se sienten mucho más dinámicas que como se sentían bajo los efectos de estimulantes no alimenticios (café, alcohol, ‘colas’, ambos tipos de drogas).

Se nos hace creer que sólo grandes financiamientos para la investigación podrán resolver el problema de Salud; no tendría que ver con el aumento indiscriminado de aditivos en los alimentos procesados, de sustancias químicas no naturales en los fertilizantes, en los desinfectantes y en los alimentos para animales de engorda, ni con la comercialización de comidas "rápidas"... ni con los animalitos "regalones"... ni con usted.

Si no comprendemos por educación ahora, aprenderemos experimentalmente; cada año aumentan los enfermos y los muertos por ingerir comidas intoxicadas. No es sólo problema de gobiernos... comúnmente los elegimos nosotros.

TEXTO

Rev. 0 08.09.24

Hemos recorrido un largo trecho para comprender las razones que pueden perturbar nuestra supervivencia sana; ahora debería ser relativamente fácil elaborar "técnicas" que eviten y que solucionen los problemas digestivos, es decir, como no intoxicarnos y como sanarnos; pero no lo es –por el contrario- todos tenemos problemas digestivos. Examinemos las 'razones' de este contrasentido.

Por supuesto, en este examen tendremos que minimizar el elemento personal y trabajar con una realidad genérica y algo especulativa.

Enfermarse por razones dietéticas es difícil; toma años y hasta décadas de desarreglos y violaciones antes que se noten signos de que la maravillosa resistencia orgánica está perdiendo la guerra contra los 'terroristas intestinales'. Básicamente, e ignorando las excepciones, los alimentos **no son** causa de problemas, la raíz de ellos reside en los hábitos alimenticios y en la vitalidad digestiva de las personas.

La primera idea es que debemos **ser cuidadosos con el estómago**; los alimentos que ingiramos deben ser escogidos considerando el no sobrecargar las actividades que se van desarrollando paulatinamente en el sistema digestivo. Sólo un tonto le echaría troncos a un fuego débil, lo lógico sería primero alimentarlo con hojarasca, después con ramitas bien secas y así sucesivamente, hasta tener un fuego vigoroso; aún en esta condición uno sería cuidadoso de no alimentarlo con ramas húmedas que producirían humo ó con troncos muy grandes que lo ahogarían. Sin embargo, muchos de nosotros le 'tiramos troncos mojados' al estómago y después nos preguntamos, como desconcertados, "¿por qué tenemos problemas?... es buena madera, de la cara"

La mayor confusión con respecto a las dietas es creer que el sólo cambiarlas va a producir buenos resultados; no puede ser así porque la persona sigue sensitiva a algunos alimentos.

La sensibilidad, ó alergias a alimentos ó a sustancias externas, sólo decrecerá si se mejora la digestión y si se eliminan las toxinas.

Las **alergias** son reacciones orgánicas sensitivas que ocurren cuando se producen excesos de anticuerpos que atacan antígenos (proteínas 'extrañas') inofensivos.

Alergia no es lo mismo que **intolerancia**, esta es la incapacidad para digerir un alimento en forma correcta, generalmente debido a la deficiencia de una o más enzimas; en cambio, la alergia es una respuesta inadecuada del sistema inmune.

Prácticamente cualquier sustancia –unas más que otras- pueden causar malestares atópicos en algún humano. Estos alérgenos pueden ser de diferentes orígenes y las vías de ingreso al organismo también son distintas pero un gran número de ellas son adquiridas a través de los alimentos.

- Algunos alérgenos, proteínas o gluco-proteínas, son parte natural de algunos alimentos, por ejemplo: chocolate, huevos, lácteos, mariscos, frutillas, nueces, maní, trigo, maíz, gluten, contienen histamina; ají, pimientos, miel, tomates, tienen solanina; se encuentra metilxantina en papas, páprika, café, sodas, té, alcohol; la tiramina está presente en quesos, vino tinto, carnes en proceso de putrefacción y en extractos de levadura. A veces se cometen errores 'científicos' graves; no hace mucho tiempo se comercializó una fórmula de 'leche de soya' para alimentar a los numerosos bebés alérgicos a la leche de vaca... ¿resultado?, ahora hay muchos niños y jóvenes alérgicos a las proteínas de la soya.
- Se estima que alrededor de 10 000 sustancias se incorporan a los alimentos durante su crecimiento, elaboración, almacenaje y preparación... puede que alguno de los residuos de los pesticidas, fungicidas, herbicidas, preservativos, colorantes, ceras, sabores, drogas, antibióticos no afecte a la salud... "puede que". Entre los más numerosos se cuentan los "**aditivos**" (sulfitos, ácido benzoico, antioxidantes y miles mas). Recordemos que los antioxidantes son sustancias que evitan las reacciones perjudiciales en nuestro organismo; no es mala idea el pensar en que si agregan a los alimentos se podrían minimizar las posibilidades de que se pudran en los procesos de conservación y cocción, pero algunas otras "ideas" de aditivos son simplemente ridículas; por ejemplo, los cereales "fortificados" que pretenden que sus 'balanceados' contengan todos los nutrientes requeridos por el organismo, sin entender el principio de las combinaciones (ácidos, básicos y neutros).
- También puede ocurrir que una persona se envenene con alérgenos, generalmente bacterias, levaduras, hongos, que se incorporan a los alimentos. Entre los numerosos ejemplos de agentes patógenos destaquemos: salmonella, gardiasis, estafilococos, triquinosis, listeria,

E(scherichia) coli, etc. No deja de ser 'curioso' el que se usen algunas bacterias y levaduras para fermentar saludablemente a algunos alimentos y el que algunas de sus parientes cercanos sean capaces de causar enfermedades y hasta la muerte.

- Hasta ahora hemos examinado los casos de alérgenos por ingestión pero – aunque parezca increíble- hay alérgenos por digestión. Recordemos que cuando estudiamos el estómago y las proteínas, explicamos que si el jugo gástrico era débil, existía la posibilidad de que las proteínas no se redujesen totalmente a amino ácidos, y partículas minúsculas de proteínas pasasen al intestino provocando una respuesta alérgica. También puede ocurrir que estancamientos o demoras en la digestión intestinal produzcan fermentaciones cuyos sub productos son alérgenos.
- También existen los aeroalérgenos; como su nombre lo indica, son aquellos que entran en el organismo vía “aire”. Ejemplos típicos son el polen y el polvo que, entre otros venenos, puede contener partículas de excrementos de ácaros, hongos y –por supuesto- de las emanaciones de las industrias cercanas y lejanas.
- Otros alérgenos nos llegan por inoculación, nos referimos tanto a los de procedencia médica como a los causados por picaduras o mordeduras.
- Una de las aberraciones de nuestra sociedad han sido “el amor a los ‘pets’”; muchas alergias son causadas por las descamaciones epiteliales y por los pelos de distintos animales domésticos.

Todos estos tipos de alergia tienen consecuencias variadas, creo que es un buen ejercicio el mencionarlas juntas para que ustedes las asocien a la alergia que corresponda: desórdenes digestivos, hinchazones, inflamaciones, crecimiento de órganos, espasmos, caries dentales, estornudos, secreción nasal, boqueras, diarrea, constipación, vómitos, amigdalitis, pancreatitis, úlceras, cirrosis, disentería, diabetes, bronquitis, difteria, pleuresía, dolores neurálgicos, tuberculosis, irritaciones epidérmicas (picazones, ronchas), tos, roncar, asma, mareos, eczema, sinusitis, intoxicación, ... agregue 25 más.

Pensemos en **como se pueden prevenir y remediar estos daños**. No hay duda que una persona con una fuerte constitución genética, con una flora intestinal saludable (no contaminada con drogas "medicinales"), y con una digestión eficiente, podrá comer y beber lo que se le ocurra por un tiempo considerable. Por otro lado, la existencia -en nuestra sociedad- de enfermedades crónicas, sean estas físicas ó mentales ó emocionales, indican claramente que hay límites, límites que tendremos que determinar.

Los estómagos de prácticamente todos los mayores de dos años están en estado de maltrato y cuando nos damos cuenta de ello, se suele recurrir a medicamentos inadecuados o, algunos más avisados, cambian de dieta pero sin comprender que no se puede alcanzar una recuperación óptima mientras no se hayan eliminado a todos los irritantes presentes en los órganos digestivos

Si no hemos aprendido en nuestros hogares o en las escuelas que lo importante es **digerir rápida, armónica y eficientemente el alimento apropiado y que la clave de lo ‘apropiado’ está en cada organismo en particular, no en el alimento**, más tarde en la vida comprenderemos por experiencia que hemos cometido grandes y costosos errores y sólo entonces estaremos en condiciones para dejar de maltratar a nuestros pobrecitos estómagos y procurar que vuelvan a funcionar correctamente.

Cuando esto ocurre, generalmente, acudimos al médico para que “nos sane”. Los resultados son variados.

Lo aconsejable es acudir a un especialista para que después de examinar nuestra **reacción de los músculos del estómago** nos haga seguir una dieta.

Si no es posible llevar a cabo el examen; sería ideal que en lugares pequeños, alguna persona aprendiese esta técnica kinesiológica. Me permito sugerir, que se lleve a un especialista al pueblito o a la comunidad, por un par de días, y los resultados que se obtengan con grupos representativos se apliquen a toda la población. Hay otros exámenes, uno de tipo “radiológico”, que mide la resistencia de la piel a distintos alérgenos y otro “digital”, en que un programa nos permite visualizar y cuantificar –en el computador- la reacción energética del estómago a los distintos alimentos. (La primera vez que me hice este examen, resultó que había dos alimentos que afectaban mi estómago; lo curioso es que mi “gusto” a veces rechazaba uno de ellos y el otro definitivamente me producía molestias y desagrado, en otras palabras, si hubiese sido más inteligente y perceptivo habría eliminado esas dos fuentes de nutrientes dañinos sin necesidad de examen).

Lo de la **dieta** puede que sea algo más complicado. Hemos visto que algunos especialistas limitan la alimentación sólo a vegetales, otros expertos consideran que las carnes son absolutamente necesarias en nuestras dietas diarias. Si hay disparidad de criterio entre los nutricionistas no es sólo porque falte información o porque primen intereses económicos sino porque la visión general es equivocada. Trataré de ayudar con ¡otra clasificación de los alimentos! cuyo punto de vista es la toxicidad.

Clasificamos a los alimentos en 4 grupos: I, II, III y IV. En ello no se hace consideración acerca la relación entre el grupo de sangre y los alimentos; este factor –como los otros vistos en la Pincelada anterior- deberá superponerse a los conceptos aquí enunciados.

Hay "cosas" que se ingieren a las que no puedo llamar alimentos porque les hacen daño a todos, aunque a veces no se note de inmediato; juntémoslas en el

Grupo I.- NO ALIMENTOS.

Este grupo incluye: café, té, chocolate, azúcar blanca (refinada), bebidas alcohólicas, colas, endulzantes artificiales, preservativos alimenticios, sal sódica, alimentos procesados, metales pesados en el agua, y tabaco (nombro los más comunes, ustedes entenderán que hay otros peores pero que creo y espero no sean partes sus vidas).

(Quisiera hacer un paréntesis para advertirles lo que ya todo el mundo reconoce; lo peligroso que es fumar. En EEUU, 350 000 fumadores mueren por año, más que todos los muertos sumados por consumo de alcohol y drogas ilegales y legales, por accidentes de tráfico, suicidios y homicidios. Representan casi el 20% de todas las muertes anuales; el 85% de las muertes por cáncer al pulmón; entre el 35 y 40% de las víctimas fatales de males cardíacos y arteriales; casi el 90% de los decesos por enfisemas y bronquitis crónicas... todo esto sólo porque 1 de 3 estadounidenses, fuma. Fidel Castro dejó de fumar los habanos que le caracterizaban para no dar mal ejemplo a su pueblo, eso es liderazgo. En muchos lugares he visto sacerdotes fumando, aún en lugares públicos, eso es irresponsabilidad, inconsecuencia con los principios que se dicen sustentar y de los cuales viven e inmoralidad pues queman dinero destinado a los necesitados).

Si se fijan con atención, la mayoría de esas "cosas" no son nutrientes, en el completo sentido de la palabra, son estimulantes. Se usan para estimular a un hígado sobrecargado ó/y a glándulas adrenales con dificultades, y lo logran pero el precio a pagar es caro pues estos órganos se debilitan más y la irritación del estómago se acentúa.

Esto no es nada nuevo pero ha sido largamente ignorado por la mayoría de la gente y sus gobiernos. ¿Cuántos inteligentes con poca fuerza de voluntad aún fuman, se emborrachan, beben café...? Bastará con decir que sólo en los últimos años la medicina occidental ha reconocido al tabaco como una sustancia tóxica pero los que practican la medicina alternativa lo han estado diciendo por cientos de años. El hecho de que el fumar todavía está en crecimiento en algunos sectores de la sociedad nos comprueba nuestra lentitud para entender y aceptar hasta lo obvio. Son muchos los que tienen que llegar a sufrir enfermedades y molestias graves antes de cambiar sus hábitos dañinos. Hemos ya dicho que la enfermedad es la invitación que el cuerpo nos envía para realizar los cambios necesarios en nuestras vidas.

Se ha verificado, más allá de toda duda, que cuando el estómago, el intestino, el hígado, la vesícula, las glándulas adrenales se han recuperado completamente, los niveles de energía crecen y las personas se sienten mucho más dinámicas que como se sentían bajo los efectos de los estimulantes.

Si las sustancias del Grupo I no se eliminan por completo en un período de por lo menos tres semanas, será virtualmente imposible lograr un estómago que trabaje adecuadamente, fabricando los jugos digestivos y estimulando a los demás órganos. La excepción a esta declaración es el tabaco que, aunque tiene un efecto negativo sobre el estómago, el mayor daño lo hace a los pulmones, hígado y arterias. Es posible normalizar el estómago sin dejar de fumar pero los pulmones no se recuperarán hasta que se detenga el uso del tabaco.

Grupo II.- Levadura, maní (cacahuete), azúcar rubia, productos elaborados de vacunos y porcinos son alimentos que irritan a casi toda la población (ya 'mayores de dos años').

Grupo III.- Trigo, tomates, naranjas, huevos, levadura de cerveza y hongos (callampas) tampoco son toleradas por una porción considerable de la población.

Grupo IV.- Carnes de cordero, de vacuno, pollos, pavos, mariscos, pescado, soya, limón, pomelos (toronjas), piña, manzanas, bananas, duraznos, pasas, damascos, frutillas, papas, zapallo, avena, cebada, arroz, maíz, alfalfa, berenjenas, zanahorias, repollo, brócoli, coliflor, apio, pepinos, pimientos, nabos, nueces, miel, jarabes, melaza, chancaca, curry, ajo, vinagre y cebollas sólo causan problemas en una parte pequeña de la población.

Soy el primero en aceptar que estas 'agrupaciones' tienen sólo carácter informativo, pedagógico; no son dogmas pues no tienen validez para todos por igual; **ustedes tienen que experimentar y comprobar.**

Una vez más recalco que los estudios que han arribado a estas conclusiones no han considerado en absoluto las relaciones entre los alimentos y los tipos de sangre; sin embargo, sus resultados son correspondientes; la gran mayoría de la población tiene sangre tipo O y varios de los alimentos listados en los grupos II y III son dañinos para quienes tienen ese tipo de sangre.

Lo dicho bastaría para entender las razones del examen de reacción muscular estomacal y de la afirmación de que muchas dietas no mejorarán el funcionamiento del estómago mientras no se hayan eliminado todos sus irritantes, pero explicaremos un poco más.

¿Recuerdan que al estudiar el estómago dijimos que habían tres maneras de irritarlo?, ¿quién las recuerda?

La primera es ingerir sustancias que lo provoquen, estas son las incluidas en el Grupo I. También debieran evitarse las del Grupo II por un algún tiempo. Las personas que ya tengan síntomas de enfermedades debieran evitar los alimentos del Grupo III por algunas semanas y percibir si hay mejoría. Las personas que ya sufran de enfermedades mayores debieran hacerse examinar para ver si hay algún alimento de los incluidos en el Grupo IV que les haga daño.

La segunda manera de irritar al estómago es con toxinas provenientes del mal funcionamiento del hígado y que son llevadas por la sangre a todas las células y tejidos del organismo. En este caso lo lógico es disminuir estas toxinas a través de una aceleración de la digestión, desalentando la actividad de los "bichos malos" y, consecuentemente, mejorando el funcionamiento del hígado.

La tercera manera por la cual el estómago puede irritarse es por toxinas en la bilis, la proveída por la 'señorita' vesícula, que al descargarse en el duodeno, producen espasmos y molestias en el estómago, esófago e intestino. Se ha observado que la mayoría de los aquejados por síntomas digestivos muestran que son consecuencia de una bilis tóxica; el estómago rara vez muestra síntomas; es como una madre, sufre en silencio.

Para disminuir esta irritación, la bilis debe hacerse menos tóxica por medio de una digestión rápida, disminuyendo la flora intestinal desfavorable y mejorando el funcionamiento del hígado y de la vesícula. Lo mismo que para la segunda causa.

Por esta razón la función de la válvula ileocecal es importantísima... y esto es evidente porque cerca de la mitad de los pacientes tratados por problemas del sistema digestivo, muestran daño es esta válvula; que permite el paso de toxinas del intestino al estómago.

Normalmente el estómago se recuperará por sí mismo después de un período sin ingerir irritantes. Este período puede ser desde unos pocos días a unos pocos meses, hay casos y casos. En promedio (que no tiene valor científico, sólo de estadística informativa) el funcionamiento del estómago se restablecería en tres semanas.

Una persona que, digamos, tenga una salud relativamente buena, debería lograr que su estómago trabaje decentemente evitando lo listado en los Grupos I, II y III por tres a ocho semanas; en este tiempo el estómago debiera estar funcionando apropiadamente y se puede reiniciar el consumo de los Grupos III y II si se han ejecutado rigurosamente todos los pasos mencionados.

Como las "cosas" del Grupo I son una fuente permanente de problemas, lo mejor es abandonarlas definitivamente ó, a lo sumo, abusar al estómago MUY ocasionalmente... sólo en las fiestas (la idea no es vivir 'enfiestados').

Si los problemas continúan en la tercera semana, lo recomendable es hacerse un examen y así determinar si algún o algunos alimentos de los Grupos III y IV están haciendo daño.

Durante las primeras semanas de este nuevo trato, el estómago todavía estará muy sensible y al menor asomo de abuso reaccionará con espasmos; tendremos que ser cuidadosos y evitar ingerir todo lo que le moleste, por mucho que nos guste al paladar. Después de un tiempo de funcionamiento adecuado, cuando él se dé cuenta de que somos sus amigos, podremos de vez en cuando hacer desarreglos que él aceptará sin molestarse.

No con mucha lógica, he tratado de convencerles de que la mayoría de los problemas digestivos no son originados por los alimentos (por supuesto que hay excepciones) sino que por la falta de vitalidad digestiva de la persona, ya sea por razones genéticas o de hábitos. Los alimentos, en sus distintas variedades, sólo pueden aumentar ó disminuir el problema; después de años de abuso del sistema digestivo no se puede esperar una mejoría de la noche a la mañana.

Algunos expertos enfrentan el problema digestivo desde el punto de vista del pH de los alimentos. Al examinar la Tabla "Apéndice I" pudimos apreciar que:

- Todas las grasas animales, los lácteos, las nueces, el arroz pulido y hasta algunas frutas están incluidos en los positivos.
- En los neutrales encontramos la mayoría de los ricos en fibras, verduras y a las paltas ó aguacates, en los que predomina la grasa vegetal. Las verduras no deben ser combinadas con lácteos, frutas u otras fuentes de azúcares.
- En los negativos predominan los carbohidratos (incluyendo frutas) pero también hay algunos a los que podríamos considerar proteínas.

Consideremos seriamente las leyes que se infieren desde este enfoque para todas las personas con problemas alimenticios:

En una misma comida no se mezclan alimentos positivos con negativos.

Los alimentos neutros pueden acompañar tanto a los positivos como a los negativos.

Sería como en la Electricidad, si se unen polos positivo con negativo, tendremos un corto circuito.

Si se junta este criterio con el de clasificación "piramidal" y se agrupan a los alimentos en un sistema numérico:

- 1) Almidones y carbohidratos, **excluyendo a los azúcares simples.**
- 2) Verduras y grasas, **excepto los vegetales altos en carbohidratos.**
- 3) Proteínas (carne, mariscos y cualquier fuente vegetal de proteínas).
- 4) Frutas.
- 5) Lácteos (leche, yogurt, etc.)

Se establecerían las siguientes reglas de combinaciones óptimamente saludables:

- A) Comer 1 con 2.
- B) Comer 2 con 3.
- C) Comer 4 por si sola (2 a 4 horas después de una comida)
- D) Comer 5 por si solo (no antes de 2 a 4 horas después de una comida)
- E) 'Nunca' 1 con 3; pero como nunca debe decirse nunca, digamos lo menos posible, y si se hace que sea en raciones desproporcionadas; mucho de 1, poco de 3, y vise-versa.

Hemos dicho que los fréjoles con arroz proporcionan todas las proteínas esenciales, esto no quiere decir, necesariamente, que se consuman al mismo tiempo. Todavía no logro aclarar si las prevalentes en proteínas deben ser comidas al almuerzo o en la merienda.

Habrán notado que 'misteriosamente' se han excluido a los azúcares simples.

Para comprender mejor esta clasificación y operatoria 'eléctrica - piramidal', repasemos como el sistema digestivo procesa a cada uno de los nutrientes de los alimentos.

El caso más sencillo es el de los carbohidratos que se metabolizan completamente en glucosa que va a la sangre: ó el aumento de glucosa en la sangre hace que el páncreas secrete insulina que permite que la glucosa proporcione energía inmediata a todas las células del cuerpo ó que el hígado convierta los excedentes en glicógeno; también, dependiendo de las condiciones, parte de la glucosa puede transformarse en grasa. Simultáneamente la insulina provoca la disminución del nivel de hipoglucemia.

Veamos ahora que pasa si comemos un alimento formado de carbohidrato y de grasa. El proceso es muy similar al de los carbohidratos, sólo que ahora las grasas se convierten en ácidos grasos y se incorporan al torrente sanguíneo; según sean las condiciones del páncreas estas grasas ó son expelidas ó son almacenadas en los músculos.

La digestión de las proteínas las vimos en detalle en una Pincelada anterior.

Y, por último, nos queda la asimilación de las grasas. Como no hay almidón, no hay glucosa; si no hay glucosa no hay insulina; si no hay insulina, no hay depósito de grasas en los tejidos. Ya se puede vislumbrar la razón por la cual no es problema comer grasas combinadas con proteínas pero si lo es combinarlas con carbohidratos porque eso significa "gordura" innecesaria. No olvide que los carbohidratos con índice glucémico más altos que 60 hacen engordar.

El alma humana trata, pareciera que por naturaleza, ser indulgente con sí misma y hace de la glotonería un placer. La eterna batalla entre el Bien y el Mal aquí está representada por la Digestión contra la Auto-Indulgencia. Lástima que en esta batalla las únicas espadas visibles son los bisturís de los médicos que extraen o extirpan o trasplantan nuestros intestinos, vesículas, apéndices, úteros y otros órganos. Hasta la persona más fuerte tiene eslabones débiles que eventualmente mostrarán síntomas de anormalidad.

En las últimas centurias hemos permitido que la medicina tome más y más control de nuestra salud y, paradójica y paralelamente, las enfermedades han llegado a ser más y más complejas y misteriosas. Se nos hace creer que sólo grandes financiamientos para la investigación podrán resolver la situación, es decir, el problema de Salud es de dinero, no tendría que ver con el aumento indiscriminado de aditivos en los alimentos procesados, de sustancias químicas no naturales en los fertilizantes, en los desinfectantes y en los alimentos para animales de engorda, ni con la comercialización de comidas "rápidas"; ("junk food" -traducido también como "de desechos", "basura", "chatarra"- y aún así las consumimos más y más... ¿un tipo de "machismo"?). Todo esto se han propagado bajo el control de los responsables de nuestra salud... se ha llegado al extremo de que, por ejemplo, los fabricantes de cigarrillos, respaldan ó compensan económicamente a los gobiernos y a los hospitales para enfermos de cáncer al pulmón (¿complejo de culpabilidad?). ¿Es moralmente aceptable que si restituyen los gastos ocasionados puedan seguir induciendo suicidios? Lo es legalmente; luego, la solución es más dinero. ¡Locura!

Se ha progresado en el desarrollo de exámenes clínicos y ellos indican que la mayoría de la población actual tiene una digestión débil y flora intestinal desequilibrada... *¡especialmente los niños!* Qué pena da ver a niños comiendo "chupetes", ¿qué clase de padres tienen?, pues **saben** que están haciéndoles un daño a largo plazo.

También he visto a madres fomentando el consumo de papas fritas entre sus hijos; sepan señoras y jóvenes que, en general, todos los alimentos "rápidos" no sólo son las delicadezas preferidas de los microbios abominables que pululan en nuestros intestinos (porque les ayudan a su reproducción), sino que también

irritan a los órganos digestivos y reducen la eficiencia y la velocidad de la digestión; lo que -¡por supuesto!- ayuda a las festividades de los 'malulos'...¡el colmo!, alimentamos a nuestros peores enemigos para que les sea más fácil enfermarnos...y el chiste es que vivimos "corrigiendo" y "enseñando" a nuestros hijos...y de paso, criticando a los demás... ¡*derechos humanos!*?

Aprovecho mi nombre para anunciar la nueva Revolución, "Niños de todo el mundo, uníos; uníos contra los padres y gobiernos irresponsables".

La mayoría de los 'niños' "mayores de dos años" muestran una acumulación de residuos metabólicos (toxinas) que sensibilizan al cuerpo, y esto tiene como consecuencia la reacción de rechazo a varios alimentos; cada alimento puede llegar a ser un problema, aunque algunos de ellos aparecen con más frecuencia como "dañinos", los de los grupos II y III. Si comiesen de manera que disminuyese la tensión o sobrecarga a que están sometidos los órganos digestivos, los resultados serían mejores. Más aún, si se encontraran las combinaciones de alimentos capaces de reconstituir la función digestiva de los órganos, el cuerpo se desintoxicará y se desensibilizará lentamente hasta el punto en que algunos alimentos específicos ya no serán más problema. Hasta se podría eliminar el requerimiento de seguir "a dieta". Si las toxinas decrecen, las alergias desaparecen, y también dolor, fatiga, irritaciones de la piel, mal genio, etc. pasan a ser cosas del pasado.

El resultado final de fortaleza digestiva es la libertad alimenticia. Si se es **saludable se tiene completa libertad para vivir como se quiera**, pero también se tiene que **comprender** que la salud depende de la fortaleza del sistema digestivo, y que para mantenerse **motivado** se tiene que **querer** conservar ese precioso estado y **educarse** lo suficiente como para saber como **cuidarse**.

Hemos insistido en que el primer paso para restablecer el sistema digestivo es evitar los alimentos específicos a los cuales se es sensitivo y el paso siguiente es evitar las combinaciones de alimentos que causan problemas pero que, a veces, haya necesidad de un tercer paso... recurrir a los fármacos.

Así como hay medicinas que interfieren unas con otras, también ocurre que estas interfieran con los alimentos, aumentando las posibilidades de "efectos secundarios", y -como ya hemos visto- hay alimentos que interfieren entre ellos. Por otro lado hay alimentos que refuerzan la acción de algunas medicinas como también hay alimentos sinérgicos. Todas las alternativas imaginables son posibles... grave.

Hemos examinado las proposiciones de restablecimiento digestivo desde tres puntos de vista que se enfocan en los alimentos y sus combinaciones. Analicemos ahora considerando las cualidades de la función digestiva.

¿Recuerdan que dijimos que distintos tipos de alimentos requieren distintas enzimas para ser digeridos? Bien, ¿qué creen ustedes que será más fácil para el sistema digestivo: trabajar con un sólo alimento -y su enzima correspondiente- ó con varios al mismo tiempo?

La respuesta es más o menos coincidente con los análisis anteriores: **La mezcla de ciertos alimentos causa problemas porque los carbohidratos son primeramente digeridos por los jugos alcalinos de la boca, y las proteínas son digeridas por los jugos ácidos del estómago. Comer de ambos alimentos al mismo tiempo resultará en una neutralización de los jugos digestivos de manera que el alimento toma mucho más tiempo para ser digerido. Si el tiempo de la digestión se extiende, también se incrementa proporcionalmente las chances de fermentación y de formación de toxinas putrefactas en la flora intestinal; los almidones, en lugar de ser digeridos, se convierten en toxinas (ácido acético, alcohol, ácido láctico, etc.).**

La consecuencia final de esta mezcla de alimentos es que aumentan las toxinas, es decir de los productos indeseables, los que al dañar los órganos de eliminación causan la mayoría de las enfermedades.

Mientras más dulce y refinado sea el carbohidrato, mayor es la interferencia con el ácido del estómago y mayor la inhibición de la digestión de proteínas. El continuo uso de dulces, incluyendo a las frutas y sus jugos, después de ingerir proteínas es la peor de todas las combinaciones y una de las fórmulas más destructivas de la salud; por lo tanto el que inventó los postres fue un terrorista que ha causado más estragos que una guerra.

Puesto que hay una batalla entre usted y los bichos malvados por quien digiere más alimento, usted tendrá que mejorar sus tácticas alimenticias; sin olvidar que las bacterias dañinas son normalmente eliminadas por los jugos del estómago.

Separar las proteínas de los carbohidratos en una misma comida permite una dedicación más completa, tanto de la boca como del estómago, en el proceso digestivo, en otras palabras, mientras más rápida sea la digestión mayor será su eficiencia.

Los exámenes clínicos indican que los problemas por combinación de alimentos varían de una persona a otra pero también se ha visto que emergen ciertos modelos comunes para personas con los mismos grupos de sangre.

De la misma manera que consideramos que la sensibilidad a algunos alimentos era temporal, así también diremos que lo es la combinación de alimentos, si ellos son correspondientes con el grupo de sangre. Veremos que al mejorar el funcionamiento de los órganos digestivos decrecerá la necesidad de privarse de ciertas combinaciones de alimentos. Se ha encontrado que prácticamente toda persona, después de un año de haber dejado de mamar, muestra debilidad en sus órganos digestivos y necesitan, separar los alimentos... ¡Mamaaaaaaá!

Por este camino hemos llegado a la misma conclusión: Los alimentos considerados carbohidratos no debería comerse juntos con aquellos en que predominan las proteínas. Aunque esta necesidad no es reconocida por la nutrición convencional, cada día gana más adeptos debido a la comprobación de que causa aumento de la toxicidad.

Se nos dice que “hay que acelerar el proceso digestivo” ¿Comer más rápido?; ¿comer comidas “rápidas”? Veamos qué pasa si consideramos el factor tiempo.

Expongamos el concepto a través de un ejemplo. Los carbohidratos están formados por cadenas de azúcares; mientras más fuerte sea la unión, como es en el caso de los almidones, menor será su grado de dulzura. Si se mantiene un almidón en la boca para permitir que las enzimas de la saliva rompan todas las ligaduras de los azúcares, se notará que la pasta se pone, progresivamente, más dulce. Un almidón toma más tiempo de ‘mastique’ que un azúcar simple para digerirse totalmente en glucosa... alcanzar el máximo de dulzura. La idea es válida para todo el proceso. Abreviemos.

Una fruta puede que tome una hora para ser digerida; una comida de porotos (fréjoles) con arroz puede que tome más de tres, hasta cuatro horas.

Las proteínas pueden ser clasificadas de acuerdo a los grupos nitrogenados que contengan. **Las proteínas vegetales son digeridas en tres o cuatro horas; las proteínas animales necesitan hasta seis horas.** Mientras más “pesada” sea la proteína (carne roja, por ejemplo) más tiempo se requiere para su digestión.

Esta breve exposición nos sugiere que la aceleración digestiva no consiste en apurar la digestión sino que en reducir los tiempos de espera de alimentos -ya digeridos o por digerir- en el estómago y en el intestino. Más adelante, cuando veamos los horarios, detallaremos este punto.

Aclaro que estos números son estadísticos y especulativos pues hay varios otros factores que participan en el tiempo de digestión, genes, clima, actividades, edad, etc.

Repetimos por última vez; el propósito de la alimentación combinada limitada, la de separar a los dos grupos de alimentos (carbohidratos de proteínas) según sus pHs, sus enzimas digestivas y sus tiempos de digestión, conduce a una digestión más simple, más rápida, más completa, de compatibilidad energética y les reduce el tiempo de fiesta a los enemigos que albergamos en los intestinos. Menos producción de toxinas significa más oportunidades para el cuerpo de absorber nutrientes, eliminar células muertas y mantener la homeostasis. Si se logra que la digestión sea más eficiente, habrá una energía digestiva extra que será aprovechada por el flujo sanguíneo para limpiar las acumulaciones de toxinas, cualquiera que sea el lugar donde se hayan concentrado.

Y ahora, cuando creemos contar con las razones lógicas de una dieta recuperadora de la normalidad digestiva, ¡cuidado!, vienen las complicaciones y las excepciones.

Todo lo dicho y re-dicho en este capítulo está basado en especulación 'científica'; tiene sus baches y no es aplicable a todo el mundo, no es "ley universal"; lo siento. Lo especulativo se caracteriza por mezclar aciertos con incertidumbres... a veces, sin saber cual es cual o cuando es una u la otra.

Por ejemplo, 'normalmente una persona al dormir consume unas 60 cal/hr; si se somete a una "dieta reductora" consumirá unas 50 por hora, es decir, ha puesto marcha atrás a la 'reducción'; pero si en lugar de 'matarse' de hambre hace ejercicios aeróbicos por una hora diaria, quemará una 70 calorías por hora en estado de reposo; es lo 'típico', sin embargo, hay algunas personas, hiper-metabólicas, que queman calorías con extrema rapidez; son delgadas coman lo que coman. Las pruebas indican que para ellos es mejor una dieta que combine almidones con proteínas porque les ayuda a bajar su metabolismo.

Debemos considerar que estos principios de combinaciones limitadas no son más que pasos tentativos para que cada uno resuelva sus problemas digestivos, en ningún caso reglas absolutas, además, no son de mucho valor para personas de sistemas digestivos relativamente sanos... pero son tan pocos.

Lo que sí es definitivo es que una vez determinada la dieta apropiada para cada uno (de la mayoría con sistemas sobrecargados), se debe seguir en forma estricta y sólo se podrán incorporar nuevos alimentos cuando se haya verificado una mejoría en la salud; estas adiciones tendrán que ser controladas, es decir, agregadas una por una, y viendo si produce ó no alteraciones... solución por

aproximaciones sucesivas. No es fácil limpiar una casa que nunca ha sido barrida.

Aún nos resta considerar los **factores tiempo y clima**; cuándo comer. ¿Todos los días, tres veces, una en la mañana, a medio día y al anochecer?... ¿Qué nos dice la Historia?

Érase una vez... en tiempos lejanos... la alimentación de nuestros antepasados - cuando la tenían- era completa y natural lo que conllevaba una flora intestinal sana. Debido a crisis alimenticias periódicas estaban obligados a hacer limpiezas internas de sus cuerpos, aunque no lo quisieran ni lo supieran... lo que era una ventaja con respecto a nosotros; mataban de hambre a sus microbios intestinales enemigos.

Cuando se experimenta hambre, la energía digestiva va a la sangre en busca de combustible; sugerencia a pensar que es conveniente tener un poquito de hambre de vez en cuando.

Los hombres primitivos, al darse cuenta de que se sentían mejor al comienzo de los períodos de hambrunas, optaron por dejar de comer ocasionalmente aún cuando el alimento abundase, les hacía sentirse bien. Se había descubierto el ayuno... *curiosamente muchos de los hombres modernos se drogan ó se embriagan para sentirse "bien", otros tienen que comer hasta reventar 'exquisitamente'... No se puede discutir que hemos 'progresado' en la búsqueda del 'sentirse bien'.*

El ayuno es la abstención de comer por un período determinado. En las primeras horas de ayuno, el cuerpo recurre a sus reservas de glicógeno y de grasa para satisfacer las necesidades del cerebro y de los músculos; se llega a un momento en que el glicógeno se agota y el cuerpo comienza a transformar en glucosa a los amino ácidos de las proteínas contenidas en las toxinas orgánicas, es decir, el cuerpo hambriento se 'come' a los gérmenes perniciosos antes de proceder a quemar las proteínas de los tejidos musculares. Si el ayuno se prolonga más allá de lo descrito, al cuerpo no le queda más remedio que acudir a las apreciadas grasas, las que pueden ser reducidas a cetonas, que son capaces de nutrir a ciertas células cerebrales. En esta descripción funcional del ayuno podemos destacar –entre otras- algunas observaciones y conclusiones:

- Las prioridades del cuerpo;
- Una de las razones por las cuales las dietas de reducción no tienen éxito es porque el cuerpo trata de adaptarse reduciendo al mínimo el consumo de energía. Las dietas deben considerar no sólo aporte calórico para energizar la digestión y los procesos mentales y físicos sino que también para que eliminen a los gérmenes.

- Se comprende por qué el ayuno 'controlado' se recomienda para los casos de alergia, desórdenes gástricos, enfermedades respiratorias, asma y otras dolencias agudas; y también en las 'limpiezas' desintoxicadoras del hígado, de los riñones y –muy importante- de la sangre, que –como ya sabemos- contiene cientos de contaminantes que respiramos, comemos, bebemos, tocamos o nos tocan.
- Los efectos del ayuno son similares a los de la acupuntura, en el sentido de que 'destapa' las vías del flujo energético.
- Por estas y otras razones, el ayuno pasó a ser un elemento importante en muchas culturas; al desintoxicarse, la gente no sólo quería ser más saludable sino que sentirse mejor mental, emocional y "espiritualmente" (decían), y por esto hasta se le incluyó en los rituales y tradiciones religiosos.
- Este factor favorable del ayuno podría ser contrarrestado por el hecho –no totalmente conformado- que asegura que quienes comen una sola vez al día aumentan sus enzimas productoras de grasas ¡10 veces más que las producidas por quienes comen 4 veces al día!
- Hoy en día, la mayoría de la población está tan intoxicada que si ayunasen, las toxinas se desprenderían a una velocidad mayor que las de su aniquilación y expulsión y los resultados serían temporalmente peor. Una vez concluido el ayuno, los órganos digestivos siguen en condiciones deficientes y la acumulación de toxinas aumenta. Es un problema el determinar cuando y como ayunar.
- La buena noticia es que ahora podemos obtener todos los beneficios de un ayuno sin dejar de comer. Si la digestión es eficiente, habrá un exceso de jugo digestivo que al ir al flujo sanguíneo hará la limpieza del organismo. No necesitaremos ayunar como lo hicieron nuestros antepasados sino que nos bastará con comprender y practicar lo que se recomienda en estas Pinceladas.

¿Qué nos dice la experiencia?

Al igual que en todos los órganos del cuerpo, la energía en el sistema digestivo tiene sus altos y sus bajos.

Los chinos han observado estas fluctuaciones del flujo energético por miles de años y han elaborado una carta horaria que señala los tiempos de fuerza y de debilidad de los diferentes órganos.

El sistema digestivo es más fuerte entre las siete y las once de la mañana. La cima del meridiano del estómago es entre las 7 y las 9 y el del páncreas es entre las 9 y las 11. Este sería el tiempo de comer un desayuno contundente; los trabajadores de labores físicas pesadas son famosos por sus desayunos descomunales.

Sin embargo, el comer un desayuno contundente presenta el problema de que todos los jugos gástricos se utilizan en la mañana y será, prácticamente imposible conservar un excedente para la limpieza. También debemos considerar que si la energía proporcionada por un gran desayuno no es utilizada de inmediato, como lo hacen los leñadores ó los trabajadores de la construcción, los alimentos permanecerán por más tiempo en los intestinos de los trabajadores de escritorio para gozo de la flora dañina y con el consecuente aumento de toxinas en el organismo. Así que no sólo no se hizo la limpieza sino que se aumentó la cantidad de basura metabólica.

Este enfoque de gran desayuno no sería el más adecuado para la mayoría, sedentaria y con actividades de escaso requerimiento físico.

Para asegurarse de que la limpieza se va a realizar, habría que evitar un gran desayuno. Conozco personas que dicen no tomar desayuno, así que estarían limpiecitos pero no lo están; ¿por qué?, porque no toman desayuno en la casa pero en la oficina toman café ó chocolate con azúcar a cada rato; ¡las "cosas" que pertenecen a los no-alimentos del Grupo I!, es decir, aquellos que irritan a los estómagos de prácticamente toda la gente. Sus estómagos estarán tan agraviados que no harán jugo gástrico y estarán peor que antes. No sólo no habrá desintoxicación del estómago sino que, además, el hígado estará más sobrecargado tratando de procesar las toxinas encontradas en estos no-alimentos: ¡toda la energía digestiva matinal perdida!... ¿por no saber chino?

Entonces, ¿cuál es la solución? Lo que necesitamos en la mañana es "algo" que estimule la producción de jugo digestivo pero que al mismo tiempo sea lo suficientemente liviano como para que no requiera mucha digestión. **Las frutas ácidas, los jugos de verduras y algunos caldos son los "algos" que pueden lograr el propósito.**

Probablemente el "algo" más efectivo sea exprimir medio limón fresco en un vaso con agua tibia y -si quiere- agregarle una pizca de ají de cayena o un poquito de jengibre. Los ingredientes y las cantidades pueden variar a gusto del consumidor; si un endulzante es requerido, se puede agregar un poco de jarabe de maple ó de miel de abeja ó de melaza.

El limón, el cayena y el jengibre estimulan moderadamente al estómago para que fabrique abundante jugo gástrico. Como es muy poco lo que hay que digerir en este brebaje, la energía digestiva disponible es considerable y la sangre la utiliza para limpiar hasta los rincones más escondidos del cuerpo.

Los pomelos (toronjas) ó cualquier otro alimento del sub-grupo de los ácidos sirven como substitutos, especialmente si, además, se quiere bajar de peso. Se adelgaza porque se usa más energía en digerir el alimento y en limpiar el

organismo que la contenida en el alimento; ***si se gasta más de lo que se gana, se pierde***; “elemental, Watson”.

El vinagre de cidra de manzana en agua puede ser también beneficioso, especialmente en los casos de personas con artritis. No olvide que **los ácidos pueden ayudar a su digestión si son ingeridos antes de las proteínas**.

Insisto en la conveniencia de hacer un "test" específico de alimentos; ocasionalmente se encuentran personas a las que el limón u otros ácidos les hacen daño. Si este fuese el caso, se pueden usar otras frutas como kiwi, papaya, piña, que además tienen enzimas que ayudan a la digestión proteínica (*¡Qué suerte la de los ecuatorianos!*)

Advertencia al paso: el cocinar ó el envasar piña ó papayas, les neutraliza sus enzimas. Las enzimas de piña fresca pueden irritar algunos estómagos.

Las frutas del grupo sub-ácido pueden también estimular la producción de jugos digestivos, aunque en menor grado que los del ácido.

Unas palabras específicas acerca de las frutas.

Las frutas –y la mayoría de las golosinas- son acidificantes, es decir, desmineralizan a la sangre y a los tejidos (no olvidemos la importancia de los iones de sodio y de potasio en la comunicación nerviosa)

Las frutas dulces es mejor comerlas frescas y enteras; los jugos y las secas tienden a amplificar su dulzura. No olvidemos que mientras más dulce ó más refinado sea un alimento, más rápido será el paso de levadura intestinal a toxina; es mejor evitar lo muy dulce...en los alimentos. (Repasen lo del índice glucémico). **La manera de evitar que las frutas se conviertan en estimulantes de levaduras que hacen fermentar a los almidones y a los granos es comiéndolas solas y alejadas de las comidas.**

Los panaderos sabemos que si le ponemos levadura a la harina no pasa nada; si queremos hacer "subir" la masa tenemos que añadirle también un poco de endulzante. Cuando la levadura se activa, toma al almidón de la harina como combustible. Lo mismo, en concepto, pasa cuando se mezclan frutas con granos. La levadura interna ataca a la fruta primero y se pone tan "agresiva" que sigue con su acción fermentadora en los granos.

Las uvas son, probablemente, lo más cercano a una fruta perfecta pues aparte de estimular la energía digestiva, rara vez muestran ser un problema de irritación alérgica.

Puesto que hay que considerar todas las posibilidades, advierto que a veces, muy de cuando en cuando, el examen de reacción muscular estomacal acusa de irritantes a todas las frutas; si esto ocurriese, se aconseja que lo primero que se tome en la mañana sea un jugo de frutas ó un jugo fresco de verduras; los de zanahorias, apio, betarraga (remolacha) ó repollo son los más populares pero también son efectivos los de rabanitos, pepinos, lechuga, ajo, cebolla, repollitos bruselas, espárragos, papas y todos los de hojas verdes. Los jugos de plantas de forraje comunes, como ser alfalfa, pasto de trigo ó de avena son, además, eficientes en el tratamiento de enfermedades degenerativas severamente crónicas y no está lejos el día cuando se vendan en los almacenes como hoy lo hacen con el pan y la leche.

La levadura, aún cuando esté viviendo en el interior de nuestros organismos, al igual que los hongos y las callampas, es mucho más activa en climas húmedos y fríos. Esta es la razón por la cual la gente que sufre de asma ó de artritis se siente mejor en lugares desérticos, secos; la levadura, en esos lugares, se seca y es menos activa. Por supuesto que lo opuesto es también verdad, gente que habita en lugares secos se sienten mal en lugares húmedos. La gente que vive en lugares cálidos, habitualmente tienen una dieta rica en carbohidratos que fomentan la fermentación de levaduras durante los inviernos fríos y húmedos. Por eso las dietas deben adecuarse a las estaciones y a los climas.

Hay que seguir a Dios, las frutas maduran cuando el clima es cálido y seco, mientras más cálido y seco sea el clima, más dulce es la fruta...Ahh, esas uvas del valle de Elqui, en el Norte de Chile... hummm... *de pensar en ella se me 'hace agua la boca'*

No es casualidad que la fruta madure toda su dulzura al tiempo que la levadura intestinal es menos activa, es entonces cuando se obtienen todos los beneficios de comer frutas. Si comemos frutas dulces en el invierno húmedo, estamos alimentando y activando las levaduras que forman la mayor parte de la flora intestinal. Por supuesto que hay casos extremos en que la fruta aún comida aislada en el verano fomente a las levaduras; en estos casos, las frutas deben evitarse por completo hasta que los "bichos horribles" estén controlados.

En términos generales, lo recomendable es comer frutas solas, temprano en las mañanas en los climas fríos, por supuesto que aquí incluimos a la limonada y a los jugos ácidos. La fruta es fácilmente digerida (sólo permanece entre 20 y 40 minutos en el estómago, tiempo mucho más corto que los empleados por los carbohidratos complejos, las proteínas y las grasas) y creará una sobreproducción de energía gástrica que servirá para hacer la limpieza del organismo.

No olvidemos que la fruta puede remover toxinas antiguas, por eso es mejor no comer frutas varias veces al día; podrían "soltar" más toxinas que las que el cuerpo puede eliminar.

Puesto que el alto contenido de minerales de los jugos de verduras y de los caldos pueden neutralizar a las toxinas, ellas deberían ser ingeridas entre una a dos horas después de haber comido frutas. Pareciera también que el alto contenido de minerales estimula al cuerpo a aliviar las áreas desintoxicadas.

En términos ideales, la mayoría de nosotros, debería estar en un régimen de frutas y/o de jugos de verduras hasta las 11 de la mañana, y aún hasta la una de la tarde, dependiendo de si la persona es ó no capaz de soportar el régimen. Los jóvenes, los débiles ó los afectados por hiper-metabolismo, que hacen trabajos pesados ó que están en un ambiente frío, deben acortar el tiempo de comidas livianas en la mañana.

Esa hora, ó dos horas, permitirá al hígado empezar -poco a poco- a trabajar mejor.

El hígado es el órgano mayor que regula los niveles de azúcar en la sangre; mucha gente tiene los hígados dañados debido a años de acumulación de toxinas y no soportan bien el azúcar en la sangre. Si uno deja pasar mucho tiempo sin comer puede que aparezcan síntomas de bajo nivel de glucosa; puesto que es el cerebro quien más la necesita, los síntomas pueden incluir debilidad, confusión, mareos; es como si una cortina de neblina descendiera sobre el cerebro. Por lo general, los síntomas desaparecen al comer pero, en ocasiones, los toman su tiempo antes de irse.

En otros tiempos, los nutricionistas aconsejaban llevar consigo terrones de azúcar pues al chuparlos los niveles de azúcar en la sangre aumentaban rápidamente. En realidad esto opera en términos cortos pero tiende a aumentar el problema a largo plazo pues el azúcar refinado produce el aumento de glucosa tan rápidamente que el cuerpo se sorprende y contrarresta con una respuesta aún más vigorosa.

Es mejor lo que se hace hoy; comer con más frecuencia alimentos pesados, tales como proteínas, grasas y almidones, de manera que la entrega paulatina de azúcar de estos alimentos de lenta digestión elevará gradualmente el nivel de azúcar. Aunque este procedimiento es más efectivo para lograr el equilibrio de los niveles de azúcar en la sangre, tiene el inconveniente de que no deja un instante para que el sistema digestivo descanse, eliminando así la posibilidad de desintoxicación y con ello evitando la posibilidad de auto sanarse.

Para curar, por ejemplo, la hipoglucemia, los órganos tienen que ser desintoxicados para que recuperen su capacidad de regular los niveles de azúcar de la sangre. Por eso es importante comer liviano en la mañana para disponer de suficiente jugo digestivo que vaya al flujo sanguíneo; liviano, pero no tan liviano que causen síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre.

Repitamos lo que ya repetimos por última vez, debemos evitar comer carbohidratos y proteínas al mismo tiempo para que al acelerar la digestión se reduzca el tiempo de alimentación de la flora intestinal dañina.

Debiéramos preferir tener un almuerzo de carbohidratos porque este tipo de nutriente es proveedor de energía limpia; cuando quemado como combustible, sus productos residuales son agua y dióxido de carbono, que se eliminan fácilmente. Las proteínas también pueden ser quemadas como combustible pero el nitrógeno que desecha debe ser expulsado, lo que sobrecarga a los órganos de eliminación.

Si las proteínas son digeridas al final del día, hay más probabilidades de que sean usadas como reconstituyentes de células, que -para nosotros- es más importante que quemarlas como combustible.

Sin embargo, hay situaciones en que puede ser recomendable almorzar proteínas.

Independientemente de que se almuerce proteínas ó carbohidratos, siempre deben ser acompañados con alimentos protectivos, neutros. Ellos son un "amortiguador" contra la fermentación y la putrefacción de ambos.

Los alimentos neutros se pueden usar solos si no se necesita un régimen calórico alto. Incluso este procedimiento es recomendable al comienzo del régimen para aquellos con tendencias hipoglucémicas.

La verdad es que los alimentos neutros no son tan neutrales que digamos y complican un poco la vida, pero como es "un poco" no nos meteremos a ahondar un tema en que nadie está seguro...bueno, pueden estar seguros pero lo más probable es que mientras más seguros, más equivocados.

Resumiendo.

- Permitamos que –de vez en cuando- nos dé un poco de hambre antes de comer, no hay nada malo en ello pues el cuerpo está quemando algo de la "basura" que tenemos en el organismo, pero seamos cuidadosos, sobre todo al comienzo del nuevo proceso.

- Si se tiene problemas digestivos, al levantarse en la mañana coma una fruta, y después de más o menos una hora, tome un desayuno que incluya jugo de verduras.
- La fruta toma, más ó menos, una hora para ser digerida; en ese tiempo no debe ingerirse ningún otro alimento. Una comida liviana de almidones se digiere entre dos y tres horas, tampoco debe ingerirse alimento en ese período. La digestión de una comida pesada en carbohidratos, como ser arroz con porotos ó pastas, toma entre tres y cinco horas.
- Digerir una colación liviana de proteínas, por ejemplo, soya, tofu, puede tomar tres horas; los productos lácteos de tres a cuatro; pescado y aves de cuatro a cinco horas; carnes de vacuno, cinco, y la carne de puerco seis.
- **Insisto** en que estos números son más especulativos que científicos pues la digestión depende de varios factores variables -el más importante es la unicidad 'variable' del individuo- que impiden dar un procedimiento general en cuanto a calidades y cantidades de comidas y tiempos entre ellas.
- Lo que no es especulativo es que el simple cambio de costumbres alimenticias no trabaja a largo plazo si no se resuelve primero el problema de intoxicación, que -en mayor ó menor grado- todos tenemos.
- Y por último, se ha establecido que en la medida que se mejora la digestión, la necesidad de una dieta de combinación de alimentos se hace menos estricta.

El "*Proyecto Dieta*" debería ser obligación escolar.

Las razones de estas Pinceladas es que cada uno de ustedes entienda y comprenda las complejidades fundamentales de como trabaja el sistema para adecuar su 'dieta' a sus necesidades particulares; y también destacar los errores que cometemos a diario...errores para ustedes y los hijos, no errores para los médicos.

Nos hemos concentrado en los problemas de digestión pero tenemos que tener presente una serie de consideraciones dietéticas de tipo cultural, social, geográfico, climático, estacional, económicos y 'personales'. No podemos desconocer que todavía, en los comienzos del siglo XXI, existan tantas regiones del mundo con problemas sanitarios, especialmente los que tienen relación con las aguas para beber, con los alimentos (he visto regar chacras con aguas servidas que posteriormente desembocan en ríos), con la convivencia con animales, con el aseo... y con recursos médicos tan escasos que no pueden impedir las propagaciones de enfermedades parasitarias.

Recuerdo algunas canciones de mi niñez que se caracterizaban por los estribillos... uno de los 'estribillos' de estas Pinceladas es que no es posible mantenernos sanos o sanarnos sin una alimentación adecuada pero esto no es suficiente para satisfacer nuestras necesidades vitales; de hecho la sangre no

sólo es dañada por las toxinas en la forma en que lo hemos visto aquí sino que también le enferma la deficiencia de micro nutrientes -también resultado de una mala alimentación- y puede ser afectada por las características genéticas – hereditarias o adquiridas. Si debemos “*amar al Señor, nuestro Dios, con todo nuestro corazón, con toda nuestra alma y con toda nuestra mente*”, tendremos que ‘nutrir’ estas tres sub-vidas para lograr un desarrollo humano completamente sano.

PAUTA:

- Ahora se trata de comprender las razones que pueden perturbar las funciones digestivas y aprender como evitarlas y como sanarlas en cada individuo.
- Toma años de ‘desarreglos’ para enfermarse por razones dietéticas.
- Básicamente, los alimentos en sí no son causa de problemas, la raíz de ellos reside en los hábitos alimenticios y en la vitalidad digestiva de las personas.
- El **ser cuidadosos con el estómago** significa escoger los alimentos considerando el no sobrecargar las actividades del sistema digestivo.
- La mayor confusión con respecto a las dietas es que el sólo cambiarlas no va a producir buenos resultados porque la persona sigue sensitiva a algunos alimentos.
- La sensibilidad, ó alergias a alimentos ó a sustancias externas sólo decrecerán si se mejora la digestión y si se eliminan las toxinas.
- Las **alergias** son reacciones inmunes de sensibilidad que ocurren cuando se producen anticuerpos para atacar antígenos (proteínas ‘extrañas’) inofensivas.
- No es lo mismo que **intolerancia**, esta es la incapacidad para digerir un alimento en forma correcta, generalmente debido a la deficiencia de una o más enzimas.
- Los alérgenos pueden ser de diferentes orígenes y las vías de ingreso al organismo también son distintas pero la mayoría son adquiridas a través de los alimentos.
 - Algunos alérgenos, proteínas o gluco-proteínas, son parte de algunos alimentos, por ejemplo: chocolate, huevos, lácteos, mariscos, frutillas, nueces, maní, trigo, maíz, gluten, contienen histamina; ají, pimientos, miel, tomates, tienen solanina; la metilxantina en papas, páprika, café, sodas, té, alcohol; la tiramina está presente en quesos, vino tinto, carnes en proceso de putrefacción y en levaduras.
 - Se estima que alrededor de 10 000 sustancias se incorporan a los alimentos durante su crecimiento, elaboración, almacenaje y preparación... puede que alguno de los residuos de los pesticidas, fungicidas, herbicidas, preservativos, colorantes, ceras, sabores, drogas, antibióticos no afecte a la salud... “puede que”.
 - Algunos alérgenos: bacterias, levaduras, hongos que se incorporan a los alimentos (salmonella, gardiasis, estafilococos, triquinosis, listeria, E(scherichia) coli, etc. son venenosos. Curiosamente algunos de sus

parientes son fermentos saludables.

- Así como hay alérgenos por ingestión, también los hay por digestión; es el caso de las proteínas no totalmente reducidas a amino-ácidos que pasan al intestino o las demoras en la digestión intestinal, causan fermentaciones alérgicas.
- Los aeroalérgenos entran en el organismo vía “aire”. Ejemplos típicos son el polen y el polvo que pueden contener partículas de excrementos de ácaros, hongos y –por supuesto- de las emanaciones de las industrias cercanas y lejanas.
- Otros alérgenos nos llegan por inoculación, vía médica o picaduras de insectos.
- Muchas alergias son causadas por las descamaciones epiteliales y por los pelos de distintos animales domésticos; el “amor a los pets” es una aberración.
- Las alergias tienen consecuencias variadas: hinchazones, inflamaciones, crecimiento de órganos, espasmos, caries dentales, estornudos, secreción nasal, boqueras, diarrea, constipación, vómitos, amigdalitis, pancreatitis, úlceras, cirrosis, disentería, diabetes, bronquitis, difteria, pleuresía, dolores neurálgicos, tuberculosis, irritaciones epidérmicas (picazones, ronchas), tos, roncar, asma, mareos, eczema, sinusitis, etc.
- ¿Cómo se pueden **prevenir** y **remediar** estos daños? Dos antecedentes:
 - Una persona con fuerte constitución genética, con una flora intestinal saludable (no contaminada con drogas “medicinales”), y con una digestión eficiente, podrá comer y beber de todo, sin mayores problemas, por un tiempo considerable.
 - Por otro lado, la existencia -en nuestra sociedad- de enfermedades crónicas, sean estas físicas ó mentales ó emocionales, indican claramente que hay límites, límites que tendremos que determinar.
- Los estómagos de los mayores de dos años están en estado de maltrato y cuando nos damos cuenta de ello, se recurre a medicamentos inadecuados o se cambia de dieta pero sin comprender que no se puede alcanzar una recuperación óptima mientras no se hayan eliminado a todos los irritantes presentes en los órganos digestivos.
- Si no aprendemos temprano que lo importante es digerir rápida, armónica y eficientemente el alimento apropiado y que la clave de lo ‘apropiado’ está en cada organismo personal, no en el alimento, más tarde comprenderemos por experiencia que hemos cometido errores y entonces estaremos en condiciones para dejar de maltratar a nuestros estómagos y procurar que vuelvan a funcionar correctamente.
- Lo mejor es acudir a un especialista que examine la **reacción de los músculos del estómago** y aconseje una dieta. (El examen es una técnica fácil de aprender)
- Lo de la dieta es más complicado por la disparidad de criterios entre los nutricionistas, causados no sólo por falta de información o por intereses

económicos sino porque la visión general es equivocada. Examinemos una clasificación de los alimentos desde el punto de vista de la toxicidad.

- Clasificamos a los alimentos en 4 grupos: I, II, III y IV. En ello no se considera la relación entre el grupo de sangre y los alimentos; debe ser superpuesta.
- Hay "cosas" que se ingieren sin ser alimentos y hacen daño a todos,

Grupo I.- NO ALIMENTOS.

Este grupo incluye: café, té, chocolate, azúcar blanca (refinada), bebidas alcohólicas, colas, endulzantes artificiales, preservativos alimenticios, sal sódica, alimentos procesados, metales pesados en el agua, tabaco y otros peores. Son estimulantes.

Si las sustancias del Grupo I, con excepción del tabaco, no se eliminan por completo en un período de tres semanas, será imposible lograr un estómago que trabaje adecuadamente, fabricando los jugos digestivos y estimulando a los demás órganos.

- **Grupo II.-** Levadura, maní (cacahuete), azúcar rubia, productos elaborados de vacunos y porcinos son alimentos que irritan a casi toda la población.
- **Grupo III.-** Trigo, tomates, naranjas, huevos, levadura de cerveza y hongos (callampas) tampoco son toleradas una porción considerable de la población.
- **Grupo IV.-** Carnes de cordero, de vacuno, pollos, pavos, mariscos, pescado, soya, limón, pomelos (toronjas), piña, manzanas, bananas, duraznos, pasas, damascos, frutillas, papas, zapallo, avena, cebada, arroz, maíz, alfalfa, berenjenas, zanahorias, repollo, brócoli, coliflor, apio, pepinos, pimientos, nabos, nueces, miel, jarabes, melaza, chancaca, curry, ajo, vinagre y cebollas sólo causan problemas en una pequeña porción de la población.
- Estas 'agrupaciones' tienen sólo carácter informativo, pedagógico; no son dogmas pues no tienen validez para todos por igual; **ustedes tienen que experimentar.**
- Asociemos esta visión con las -ya vistas- tres maneras de irritar al estómago:
 - La primera es ingerir sustancias que lo provoquen; estas son las del Grupo I. También debieran evitarse las del Grupo II por un algún tiempo y las personas que ya tengan síntomas de enfermedades debieran evitar los alimentos del Grupo III hasta que perciban mejoría. Las personas que sufran de enfermedades debieran hacerse examinar para ver si algún alimento de los del Grupo IV les hace daño.
 - La segunda manera es con toxinas provenientes del mal funcionamiento del hígado. En este caso hay que disminuir las toxinas a través de una aceleración de la digestión; lo que baja la digestión de los "bichos malos" y mejora el funcionamiento del hígado.

- La tercera manera –y la más común- es por las toxinas de la bilis que al descargarse en el duodeno, producen espasmos y molestias en el estómago, esófago e intestino. Para disminuirla, la bilis debe hacerse menos tóxica mediante una digestión rápida en que la función de la válvula ileocecal es importantísima.
- Normalmente el estómago se recuperará después de un período sin ingerir irritantes. Este período puede ser desde unos pocos días a unos pocos meses, hay casos y casos. Como las "cosas" del Grupo I son una fuente permanente de problemas, lo mejor es abandonarlas definitivamente ó, a lo sumo, abusar al estómago MUY ocasionalmente.
Si los problemas continúan en la tercera semana, vale hacerse un examen y así determinar si algún o algunos alimentos de los Grupos III y IV están haciendo daño.
- La mayoría de los problemas digestivos no son originados por los alimentos (hay excepciones) sino que por la falta de vitalidad digestiva de la persona, ya sea por razones genéticas o de hábitos. Los alimentos, en sus distintas variedades, sólo pueden aumentar ó disminuir el problema.
- Durante las primeras semanas de este nuevo trato, el estómago estará muy sensible y al menor asomo de abuso reaccionará con espasmos; hay que evitar ingerir todo lo que le moleste.
- Otros expertos enfrentan el problema digestivo desde el punto de vista del pH de los alimentos. Al examinar la Tabla "Apéndice I" pudimos apreciar que:
 - Todas las grasas animales, los lácteos, las nueces, el arroz pulido y hasta algunas frutas están incluidos en los positivos.
 - En los neutrales encontramos la mayoría de los ricos en fibras, verduras y a las paltas ó aguacates, en los que predomina la grasa vegetal. Las verduras no deben ser combinadas con lácteos, frutas u otras fuentes de azúcares.
 - En los negativos predominan los carbohidratos (incluyendo frutas) pero también hay algunos a los que podríamos considerar proteínas.
- Las leyes dirían: En una misma comida no se mezclan alimentos positivos con negativos. Los neutros pueden acompañar tanto a los positivos como a los negativos.
- Si se aúna criterios con la "piramidal" y se agrupan a los alimentos numéricamente:
 - 1) Almidones y carbohidratos, **excluyendo a los azúcares simples.**
 - 2) Verduras y grasas, **excepto los vegetales altos en carbohidratos.**
 - 3) Proteínas (carne, mariscos y cualquier fuente vegetal de proteínas).
 - 4) Frutas.
 - 5) Lácteos (leche, yogurt, etc.)

Se establecerían las siguientes reglas de combinaciones óptimamente saludables:

A) Comer 1 con 2.

B) Comer 2 con 3.

C) Comer 4 por si sola (2 a 4 horas después de una comida)

D) Comer 5 por si solo (no antes de 2 a 4 horas después de una comida)

E) 'Nunca' 1 con 3; y si se hace que sea en raciones desproporcionadas.

- Para comprender mejor esta clasificación y operatoria 'eléctrica - piramidal', repasemos como se digieren cada uno de estos grupos de alimentos.
- El caso de los carbohidratos que se metabolizan completamente en glucosa que va a la sangre; ó el aumento de glucosa en la sangre hace que el páncreas secrete insulina que permite que la glucosa proporcione energía inmediata a todas las células, ó el hígado convirtió los excedentes en glicógeno; también, parte de la glucosa puede transformarse en grasa. Simultáneamente la insulina provoca la disminución del nivel de hipoglucemia.
- Si comemos un alimento formado de carbohidrato y de grasa. El proceso es muy similar al de los carbohidratos, sólo que ahora las grasas se convierten en ácidos grasos y se incorporan al torrente sanguíneo; según sean las condiciones del páncreas estas grasas ó son expelidas ó son almacenadas en los músculos.
- La digestión de las proteínas las vimos en detalle en una Pincelada anterior.
- La asimilación de las grasas. Como no hay almidón, no hay glucosa; si no hay glucosa no hay insulina; si no hay insulina, no hay depósito de grasas en los tejidos. Aquí está la razón por la cual no es problema comer grasas combinadas con proteínas pero si lo es combinarlas con carbohidratos porque significa "gordura" innecesaria.
- Los alimentos neutros no son tan neutrales que digamos y complican un poco la vida.
- La vida moderna se caracteriza por las comidas "chatarra" y por el desarrollo de exámenes clínicos, que indican que la mayoría de la población actual - especialmente los niños (con padres)- tiene una digestión débil y flora intestinal desequilibrada.
- Muchos muestran acumulación de residuos metabólicos (toxinas) que sensibilizan al cuerpo, causando una reacción de rechazo a varios alimentos; cada alimento puede llegar a ser un problema, algunos de ellos con más probabilidades de ser "dañinos"; los del grupo I y II serían alimentos "sensitivos". No comer estos alimentos puede hacer sentirse bien por un tiempo pero como el proceso digestivo no ha sido mejorado, eventualmente se mostrará sensitivo a otros alimentos. Si se comiese de manera que disminuya la tensión o sobrecarga a que están sometidos los órganos digestivos, los resultados serían mejores. Si se encuentran las combinaciones de alimentos capaces de reconstituir la función digestiva de los órganos, el cuerpo se desintoxicará y se desensibilizará lentamente hasta que algunos alimentos específicos ya no serán más problema. Hasta se podría eliminar el requerimiento de seguir con esa dieta de combinación de alimentos. Si las

toxinas decrecen, las alergias desaparecen, así como también dolores, fatiga, irritaciones de la piel, mal genio, etc.

- Desde un punto de vista enzimático la mezcla de ciertos alimentos causa problemas porque los carbohidratos son primeramente digeridos por los jugos alcalinos de la boca, y las proteínas son digeridas por los jugos ácidos del estómago. Comer de ambos alimentos al mismo tiempo resultará en una neutralización de los jugos digestivos lo que tomaría más tiempo para ser digerido. Si el tiempo de digestión se extiende, también se incrementa las chances de fermentación y de formación de toxinas putrefactas en la flora intestinal; los almidones, al no ser digeridos, se convierten en toxinas que dañan los órganos de eliminación causando enfermedades.
- Mientras más dulce y refinado sea el carbohidrato, mayor es la interferencia con el ácido del estómago y mayor la inhibición de digestión de proteínas. El continuo uso de dulces, incluyendo a las frutas y sus jugos, después de ingerir proteínas, es la peor de todas las combinaciones contra la salud.
- Las tácticas alimenticias deben considerar que las bacterias dañinas son normalmente eliminadas por los jugos del estómago.
- Separar las proteínas de los carbohidratos permite una participación más completa, tanto de la boca como del estómago, en el proceso digestivo, en otras palabras, mientras más rápida sea la digestión mayor será su eficiencia.
- Los exámenes clínicos indican que los problemas por combinación de alimentos varían de una persona a otra pero también se ha visto que emergen ciertos modelos comunes para personas con los mismos grupos de sangre.
- Los altos en carbohidratos no deberían comerse juntos con altos en proteínas; esta necesidad no es reconocida por la nutrición convencional a pesar de que ha sido comprobado que causa aumento de la toxicidad.
- Los carbohidratos están formados por cadenas de azúcares; mientras más fuerte sea la unión (almidones), menor será su dulzura. Si se mantiene un almidón en la boca para que las enzimas de la saliva rompan más ligaduras, se notará más dulzura.
- Una fruta puede que tome una hora para ser digerida; una comida de porotos (fréjoles) con arroz puede que tome más de tres, cuatro horas.
- Las proteínas pueden ser clasificadas según los grupos nitrogenados que contengan. Las proteínas vegetales son digeridas en tres o cuatro horas; las proteínas animales necesitan hasta seis horas. Mientras más "pesada" sea la proteína (carne roja, por ejemplo) más tiempo se requiere para su digestión. Estas son estadísticas altamente especulativas pues hay varios otros factores que participan en el tiempo de digestión.
- El propósito de la dieta combinada, de separar carbohidratos de proteínas, conduce a una digestión más simple, más rápida, más completa, de compatibilidad energética y reduce el tiempo de permanencia en los intestinos. Menos producción de toxinas, mejor absorción de nutrientes, eliminación de células muertas y homeostasis. Si la digestión es más

eficiente, habrá una energía digestiva extra que será aprovechada para limpiar las acumulaciones de toxinas, dondequiera se hayan concentrado.

- Las complicaciones y las excepciones.
- No todo lo dicho es aplicable a todo el mundo, no es "ley universal".
- Por ejemplo, 'normalmente' una persona al dormir consume unas 60 cal/hr, si se somete a una "dieta reductora" consumirá una 50 por hora, ha revertido la 'reducción'; pero si hace ejercicios aeróbicos, quemará una 70 calorías por hora en estado de reposo. Hay personas, los hiper-metabólicos, que queman calorías con extrema rapidez; son delgadas coman lo que coman. Las pruebas indican que para ellos es mejor una dieta combinada porque les ayuda a bajar su metabolismo.
- Debemos considerar que estos principios de no-combinaciones son no más que pasos tentativos para que cada uno resuelva sus problemas digestivos.
- Una vez determinada la dieta apropiada para cada uno, se debe seguir en forma estricta y sólo se podrán incorporar nuevos alimentos cuando se haya verificado una mejora en la salud; estas adiciones tendrán que ser controladas.
- Puesto que la mayoría de la población tiene un sistema sobrecargado, las posibilidades de 'limpieza' digestiva son escasas.
- Nuestros antepasados estaban obligados a hacer limpiezas internas aunque no lo quisieran, lo que tenía la ventaja que mataban de hambre a sus microbios enemigos.
- Su alimentación era completa y natural lo que conllevaba una flora intestinal sana. Cuando se experimenta hambre, la energía digestiva va a la sangre en busca de combustible. Se infiere que conviene tener algo de hambre de vez en cuando
- Los hombres primitivos, al sentirse mejor durante las hambrunas, optaron por dejar de comer ocasionalmente. Se había descubierto el ayuno ¡como elemento de placer!
- El ayuno es la abstención de comer por un período determinado. En las primeras horas de ayuno, el cuerpo recurre a sus reservas de glicógeno y de grasa para satisfacer las necesidades del cerebro y de los músculos; se llega a un momento cuando el glicógeno se agota y el cuerpo comienza a transformar a los amino ácidos de las proteínas contenidas en las toxinas orgánicas en glucosa, el cuerpo hambriento se 'come' a los gérmenes perniciosos antes de quemar las proteínas de los tejidos musculares. Si el ayuno se prolonga más allá de lo descrito, al cuerpo no le queda más remedio que acudir a las apreciadas grasas, las que pueden ser reducidas a cetonas, que son capaces de nutrir a ciertas células cerebrales. Podemos observar y concluir:
 - Las prioridades del cuerpo.
 - Una de las razones por las cuales las dietas de reducción no tienen éxito es porque el cuerpo trata de adaptarse reduciendo al mínimo el consumo de energía;

- Las dietas deben considerar no sólo aporte calóricos para energizar la digestión y los procesos mentales y físicos sino que también para combatir a los gérmenes;
- El ayuno 'controlado' es bueno para casos de alergia; desordenes gástricos y respiratorios; asma y otras enfermedades agudas; y también en las 'limpiezas' desintoxicadoras del hígado, de los riñones y de la sangre, que contiene cientos de contaminantes que respiramos, comemos, bebemos, tocamos o nos tocan.
- Los efectos del ayuno son similares a los de la acupuntura, en el sentido de que 'destapa' las vías del flujo energético.
- El ayuno tomó importancia cultural; al desintoxicarse, la gente no sólo quería ser más saludable sino que sentirse mejor mental, emocional y "espiritualmente" (decían), y por esto hasta se le incluyó en los rituales y tradiciones religiosas.
- Hoy la mayoría de la población está tan intoxicada que si ayunasen, las toxinas se desprenderían a mayor velocidad que la de aniquilación y expulsión y los resultados serían temporalmente peor. Una vez que han concluido con el ayuno, conservan sus órganos digestivos en condiciones deficientes y la acumulación de toxinas aumenta. Hay que determinar cuando y como ayunar.
- Quienes comen una sola vez al día aumentan sus enzimas productoras de **grasas** ¡10 veces más que las producidas por quienes comen 4 veces al día!
- Con una digestión eficiente podemos **obtener todos los beneficios de un ayuno sin dejar de comer** pues habrá un exceso de jugo digestivo que al ir al flujo sanguíneo hará la limpieza del organismo.
- Al igual que en todos los órganos del cuerpo, la energía en el sistema digestivo tiene sus altos y sus bajos en el curso del día.
- Según la medicina china, el sistema digestivo es más fuerte entre las 7 y las 11 de la mañana. La cima del meridiano del estómago es entre las 7 y las 9 y el del páncreas es entre las 9 y las 11. Sería el tiempo de comer un 'buen' desayuno.
- El comer un desayuno contundente presenta el problema de que todos los jugos gástricos se utilizan en la mañana y será, prácticamente imposible conservar un excedente para la limpieza.
- Si la energía proporcionada por un gran desayuno no es utilizada de inmediato, el bolo permanecerá más tiempo en los intestinos de la mayoría cuyas actividades requieren poca energía y esto aumentará la acumulación de basura metabólica.
- Para asegurarse de que la limpieza se va a realizar, habrá que evitar un gran desayuno. Hay quienes dicen no tomar desayuno, estarían limpiecitos pero no lo están porque no toman desayuno en la casa pero en la oficina toman ¡las "cosas" que pertenecen a los no-alimentos del Grupo II!; sus estómagos estarán tan agraviados que no harán jugo gástrico y

estarán peor que antes. No sólo no habrá desintoxicación del estómago sino que, además, el hígado estará más sobrecargado tratando de procesar las toxinas encontradas en estos no-alimentos.

- Lo que necesitamos en la mañana es "algo" que estimule la producción de jugo digestivo pero que sea liviano para que no requiera mucha digestión. Las frutas, los jugos de verduras y algunos caldos son los "algunos" que logran el propósito.
- Probablemente el "algo" más efectivo es exprimir medio limón fresco en un vaso con agua tibia. Bébalo con un poco de condimento o endulzante que le guste.
- El limón, la pimienta de cayena y el jengibre estimulan moderadamente al estómago para que fabrique abundante jugo gástrico. Como es muy poco lo que hay que digerir en este brebaje, la energía digestiva disponible es considerable y la sangre la utiliza para limpiar hasta los rincones más escondidos del cuerpo.
- Los pomelos (toronjas) ó cualquier otro alimento del sub-grupo de los ácidos sirven como substitutos, especialmente si se quiere bajar de peso. Se adelgaza porque se usa más energía en digerir el alimento y en limpiar el organismo que la contenida en el alimento; ***si se gasta más de lo que se gana, se pierde.***
- El vinagre de la cidra de manzana en agua puede ser también beneficioso, especialmente en los casos de personas con artritis. No olvide que **los ácidos pueden ayudar su digestión si son ingeridos antes de las proteínas.**
- Si el limón u otros ácidos les hace daño se pueden usar otras frutas como kiwi, papaya, piña, que además tienen enzimas que ayudan a la digestión proteínica.
- El cocinar ó el envasar piña ó papayas, les neutraliza sus enzimas. Las enzimas de piña fresca pueden irritar algunos estómagos.
- Las frutas dulces es mejor comerlas frescas y enteras; los jugos y el secado de ellas amplifican su dulzura. Mientras más dulce ó más refinado sea un alimento, más rápido será el paso de levadura a toxina; **es mejor evitar lo muy dulce.**
- Para evitar que las frutas se conviertan en estimulantes de levaduras que hacen fermentar a los almidones, es mejor comerlas solas y alejadas de las comidas.
- Cuando se mezclan frutas con granos. La levadura ataca a la fruta primero y se pone tan "agresiva" que sigue con su acción fermentadora en los granos.
- Las uvas son, probablemente, lo más cercano a una fruta perfecta pues aparte de estimular la energía digestiva, rara vez muestran ser un problema de irritación.
- A veces, el examen de reacción muscular estomacal acusa de irritantes a todas las frutas; si esto ocurriese, se aconseja que lo primero que se tome

en la mañana sea un jugo de frutas ó un jugo fresco de verduras: zanahorias, apio, betarraga (remolacha), repollo, rabanitos, pepinos, lechuga, ajo, cebolla, repollitos bruselas, espárragos, papas y todos los de hojas verdes. Los jugos de plantas de forraje comunes, como ser alfalfa, pasto de trigo ó de avena son importantes en el tratamiento de enfermedades degenerativas.

- La levadura, al igual que los hongos y las callampas, es más activa en climas húmedos y fríos. Por esta razón la gente con asma ó artritis se siente mejor en lugares desérticos, secos; la levadura, en esos lugares, se seca y es menos activa. Lo opuesto es también verdad, gente que habita en lugares secos se sienten mal en lugares húmedos. Los que viven en lugares cálidos, habitualmente tienen una dieta rica en carbohidratos que hacen fermentar las levaduras en los inviernos fríos y húmedos. Las dietas deben adecuarse a las estaciones y a los climas.
- Hay que seguir a Dios, las frutas maduran cuando el clima es cálido y seco, mientras más cálido y seco sea el clima, más dulce es la fruta.
- Si comemos frutas dulces en el invierno, estamos alimentando y activando las levaduras que forman la mayor parte de la flora intestinal. Por supuesto que hay casos extremos en que la fruta aún comida aislada en el verano fomenta a las levaduras; en estos casos, las frutas deben evitarse por completo hasta que los "bichos horribles" estén controlados.
- En términos generales, es recomendable comer frutas –incluyendo las limonadas-solas, temprano en las mañanas en los climas fríos.
- La fruta fácilmente digerida, de 20 a 40 minutos en el estómago, creará una sobreproducción de energía gástrica que servirá para la limpieza del organismo.
- La fruta puede remover toxinas antiguas y por eso es mejor no estar comiéndolas todo el día; podrían "soltar" más toxinas que las que el cuerpo puede eliminar.
- Puesto que el alto contenido de minerales de los jugos de verduras y de los caldos pueden neutralizar a las toxinas, deberían ser ingeridos entre una a dos horas después de haber comido frutas. Pareciera también que el alto contenido de minerales estimula al cuerpo a aliviar las áreas desintoxicadas.

Resumiendo.

- El resultado final de fortaleza digestiva es la libertad alimenticia. Si se es saludable se tiene completa libertad para vivir como se quiera, pero también se tiene que comprender que la salud depende de la fortaleza del sistema digestivo, y que para mantenerse motivado se tiene que querer conservar ese precioso estado y educarse lo suficiente como para saber como cuidarse.
- El primer paso para reconstituir el sistema digestivo es evitar los alimentos específicos a los cuales se es sensitivo y el paso siguiente es evitar las combinaciones de alimentos que causan problemas pero puede que, a veces,

haya necesidad de un tercer paso... recurrir a los fármacos.

Así como hay medicinas que interfieren unas con otras, también ocurre que estas interfieran con los alimentos, aumentando las posibilidades de “efectos secundarios”, y hay alimentos que interfieren entre ellos. Por otro lado hay alimentos que refuerzan la acción de algunas medicinas como también hay alimentos sinérgicos.

- Si hay problemas digestivos, temprano en la mañana se come una fruta, y después de una hora, tomamos un desayuno que incluya jugo de verduras.
- Permitamos que –de vez en cuando- nos dé un poco de hambre antes de comer.
- El hígado es el órgano que regula los niveles de azúcar en la sangre; mucha gente tiene los hígados dañados debido a años de acumulación de toxinas y no soportan bien el azúcar en la sangre. Si se deja pasar mucho tiempo sin comer puede que aparezcan síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre; como es el cerebro quien más la necesita, los síntomas pueden incluir debilidad, confusión, mareos; como si neblina envolviese al cerebro. Por lo general, los síntomas desaparecen al comer pero, en ocasiones, los síntomas toman su tiempo antes de irse.
- Antes se aconsejaba llevar consigo terrones de azúcar, daba resultados en el momento pero aumentaba el problema a largo plazo (por la respuesta del cuerpo).
- Hoy se recomienda comer con más frecuencia alimentos pesados (proteínas, grasas y almidones), de manera que la entrega de azúcar sea lenta y graduada. Este procedimiento es más efectivo para lograr el equilibrio de los niveles de azúcar en la sangre pero tiene el inconveniente de que no deja tiempo para que el sistema digestivo descanse, eliminando así la posibilidad de desintoxicación y con ello se dificulta la posibilidad de sanarse.
- Para curar la hipoglucemia, los órganos tienen que ser desintoxicados para que recuperen su capacidad de regular los niveles de azúcar de la sangre. Por eso es importante comer liviano en la mañana para disponer de suficiente jugo digestivo que vaya al flujo sanguíneo; pero que no cause síntomas de bajo nivel de azúcar.
- Debido a nuestra unicidad, no se puede dar una dieta general, en cuanto a cantidades de comidas y tiempos entre comidas.
- Nos hemos concentrado en los problemas de digestión pero tenemos que considerar otros factores dietéticos: de tipo cultural, social, geográfico, climático, estacional, económicos y ‘personales’. No podemos desconocer que todavía existan tantas regiones del mundo con problemas sanitarios, especialmente los que tienen relación con las aguas para beber, con los alimentos, con la convivencia con animales, con el aseo... y con recursos médicos tan escasos que no pueden impedir las propagaciones de enfermedades parasitarias.
- Uno de los conceptos básicos de estas Pinceladas es que no es posible mantenernos sanos o sanarnos sin una alimentación adecuada pero esto no

es suficiente para satisfacer nuestras necesidades vitales; de hecho la sangre no sólo es dañada por las toxinas en la forma en que lo hemos visto sino que también le enferma la deficiencia de micro nutrientes -también factor de alimentación- y puede ser afectada por las características genéticas – hereditarias o adquiridas. Si debemos “*amar al Señor, nuestro Dios, con todo nuestro corazón, con toda nuestra alma y con toda nuestra mente*”, tendremos que ‘nutrir’ estas tres sub-vidas para lograr un desarrollo humano completamente sano.

- En términos ideales se debería estar en un régimen de frutas y/o de jugos de verduras hasta las 11 de la mañana, y aún hasta la una de la tarde, depende si la persona es ó no capaz de soportar el régimen. Los jóvenes, los débiles ó los afectados por hiper-metabolismo, que hacen trabajos pesados ó que están en un ambiente frío, deben acortar el tiempo de comidas livianas en la mañana. Esa hora, ó dos horas, permitirá al hígado empezar -poco a poco- trabajar mejor.
- Debiéramos preferir tener un almuerzo de carbohidratos porque son proveedores de energía limpia; cuando quemado, los productos residuales son agua y dióxido de carbono, los que son eliminados fácilmente. Las proteínas también pueden ser quemadas como combustible pero el nitrógeno sobrecarga a la eliminación.
- Si las proteínas son digeridas al final del día, hay más probabilidades de que sea usada como renovador de células, que es mejor que quemarlas como combustible.
- Sin embargo, hay situaciones en que puede ser recomendable almorzar proteínas.
- Independientemente de que almuerce proteínas ó carbohidratos, siempre debe acompañarlos de los alimentos protectivos, neutros. Ellos son un "amortiguador" contra la fermentación y la putrefacción de ambos.
- Los alimentos neutros se pueden usar solos si no se necesita un régimen calórico alto. Incluso este procedimiento es recomendable al comienzo del régimen para aquellos con tendencias hipoglucémicas.
- La fruta toma cerca de una hora para ser digerida; en ese tiempo no debe ingerirse ningún otro alimento.
- Una comida liviana de almidones toma entre dos y tres horas ser digerida, tampoco debe ingerirse ningún alimento en ese período. Una comida pesada en carbohidratos toma entre tres y cinco horas ser digerida.
- Una colación liviana de proteínas puede tomar tres horas; los productos lácteos de tres a cuatro; pescado y aves de cuatro a cinco horas; carnes de vacuno cinco, y la carne de puerco seis. No olvidar que hay otros factores que se interrelacionan.
- En estos últimos párrafos he aplicado las bases de las dietas de Combinación de Alimentos y sus relaciones con aspectos fisiológicos analizados en Pinceladas anteriores; lo escrito aquí es un resumen de lo fundamental y compaginado con lo que se ha comprobado experimentalmente que da

resultados.

- Todas las combinaciones tienen que ser probadas para y por cada uno. El cambio de costumbres alimenticias no trabaja a largo plazo si no se resuelve primero el problema de intoxicación, que -en mayor ó menor grado- todos tenemos.
- Y por último, se ha establecido que en la medida que se mejora la digestión, la necesidad de una dieta de combinación de alimentos se hace menos estricta.