



LA ALIMENTACIÓN, HERRAMIENTA BÁSICA EN EL MANTENIMIENTO Y LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD

El desarrollo de la Nutrición como ciencia es analítico-descriptivo, donde los alimentos son simplemente una suma ordenada de nutrientes: carbohidratos, grasas, vitaminas... Esta visión afirma que los alimentos sólo nos permiten nutrir, aportar determinadas moléculas, en todo caso prevenir las enfermedades... pero en ningún caso curar.

Dentro de los planes de estudios de la medicina actual, la dieta no se contempla como un elemento terapéutico, por eso no se enseñan protocolos de dietas para el asma, la epilepsia, la artritis reumatoide, etc. A lo más que se llega es a que el paciente no debe fumar, consumir alcohol, cafeína, grasas saturadas... pero con estos consejos no resolvemos las cuestiones del síndrome metabólico, ni del resto de patologías.

HÁBITOS ALIMENTICIOS ACTUALES Y SUS REPERCUSIONES EN LA SALUD

En los últimos cien años ha habido un cambio extraordinario en los hábitos alimenticios con unas repercusiones claras en la salud de la población.

Si observamos todos los desórdenes que acarrea el síndrome metabólico, hipertensión, diabetes, dislipemia... su máxima incidencia aparece en los países donde se ha instaurado la alimentación moderna ya que en los países pobres las enfermedades prevalentes siguen siendo de deficiencia, es decir carenciales.

Haciendo un poco de historia, hasta hace tres generaciones la forma de producir los alimentos limitaba el consumo, de tal modo que las dietas de supervivencia casi siempre eran escasas y sólo permitían comer lo que había, cuando había y donde había. Las cosechas dependían de la climatología. Tengamos en cuenta que no existían los abonos químicos, ni los frigoríficos, ni los aditivos que hoy se usan en la elaboración de alimentos. Por eso las enfermedades de la historia hasta la era moderna han sido carenciales, ligadas a la pobreza y a la falta de higiene.

Pero con el advenimiento de la revolución Industrial, la mecanización de la agricultura y la industrialización en la producción de alimentos, hemos conseguido por primera vez en la historia de la humanidad, producir excedentes en las cosechas. Hoy es posible el almacenamiento de alimentos naturalmente perecederos, el transporte desde zonas climáticas diferentes a la nuestra, etc.

Esto nos ha llevado a una situación donde podemos comer de todo, en cualquier época del año, en cualquier cantidad y en cualquier parte del mundo. Si nos referimos a España, podemos

comer kiwis de Nueva Zelanda, cangrejo ruso, galletas de Holanda, cerezas de Chile, caviar iraní, carne de Argentina...

El hecho de que seamos animales omnívoros no significa que podamos comer de todo, en cualquier cantidad, en cualquier época del año, a cualquier edad, sin importar nuestro sexo ni nuestra condición.

En el pasado, cuando la forma de producción limitaba el consumo, era imposible tomar frutas tropicales en los inviernos de los países fríos. Cuando no existía “la mejora genética” en la producción animal y las vacas daban escasamente 10 litros de leche al día cuando amantaban al ternero, nuestros antepasados no podían tomar leche y derivados dos o tres veces al día a lo largo de toda la vida.

Ahora las vacas lecheras dan 70 litros al día a veces de forma ininterrumpida durante 5 años y la leche que es un alimento perecedero destinado a los terneros, se conserva indefinidamente gracias al frío y a la esterilización, la liofilización... y la consumimos a diario durante toda la vida, como si fuese un alimento adecuado a nuestra biología. Pensemos que muchos de nuestros hijos no han sido amamantados sino alimentados con leche de fórmula.

En los últimos tiempos ha aumentado tres o cuatro veces el consumo de los alimentos de origen animal, esto conlleva un exceso de proteínas en la dieta y un exceso de grasas saturadas. Este grupo de alimentos que definiremos como excesivamente yang es responsable de la aparición cada vez más frecuente de enfermedades degenerativas como el cáncer y las enfermedades asociadas al síndrome metabólico, a saber: ciertos tipos de obesidad, hipertensión, diabetes, etc. Debemos recordar que son las principales causas de muerte en los países desarrollados.

Además del consumo de leche que actualmente es de 182 litros/persona/año, siendo el alimento más consumido en el hogar, el consumo de azúcar y alimentos refinados ha aumentado en un 300%. A modo de ejemplo diremos que el consumo de azúcar a principios de siglo era de 2 kilos/persona/año y en la actualidad es de 60 kilos/persona/año.

Estos alimentos de naturaleza excesivamente yin son responsables de todas las enfermedades de deficiencia que cursan con irritación, inflamación, infección y alteraciones de la inmunidad, como todos los cuadros de inflamación de las mucosas, las enfermedades infecciosas, las enfermedades alérgicas, las autoinmunes y las inmunosupresión. También están implicados en las hiperlipidemias, ciertos tipos de obesidad y de diabetes.

En el mismo contexto han desaparecido prácticamente de nuestra mesa los cereales y las legumbres, alimentos que han constituido la base y el sustento de todos los pueblos que nos han antecedido.

Todas las civilizaciones antiguas tenían como base de la alimentación el consumo de un cereal y una legumbre, así los pueblos asiáticos son los del arroz y la soja, los pueblos americanos, los del maíz y los frijoles, en nuestra tierra el cereal ha sido el trigo panificado y las lentejas, en el continente africano el mijo y los garbanzos.

La conclusión es que tomamos en exceso alimentos desequilibradores (carne, leche y azúcar) y que prácticamente han desaparecido de nuestra mesa los alimentos tradicionales, (cereales y legumbres).

Cuando en la actualidad se hace énfasis en el consumo de verduras y frutas frescas, no se tiene en cuenta el efecto enfriador-desintegrador de estos alimentos y no se corrige el consumo de carne y azúcar. El resultado es que los grandes comedores de fruta y verdura tampoco tienen buena salud.

ASPECTOS QUE DETERMINAN EL EFECTO TERAPÉUTICO DE LOS ALIMENTOS

Para que un alimento pueda ser considerado una medicina debe tener la capacidad de regular las constantes bioelectrónicas del medio interno que son:

pH grado de acidez-alcalinidad

rH₂ coeficiente de oxidación-reducción

p resistividad o concentración de electrolitos

Na/K relación sodio/potasio

Salud	pH	rH ₂	p
Sangre	7,3	22	210
Saliva	6,5	22	180
Orina	6,8	24	30

Tabla 1. Valores bioelectrónicos de una persona sana

Igual que la temperatura es un factor limitante en el desarrollo de la vida y la mayoría de los seres vivos no sobreviven por debajo y por encima de una temperatura, las constantes señaladas en la tabla precedente nos dan idea de la idoneidad del medio interno para que se desarrolle la vida con todo su potencial, para que florezca la salud.

Las tres primeras constantes se miden en la sangre, la saliva y la orina mediante un método de análisis que se llama Bioelectrónica de Vincent.

La relación Na/K o lo que es lo mismo el equilibrio yin/yang se puede averiguar fácilmente por medio de la Organometría Funcional. Este método consiste en medir la resistencia eléctrica que oponen los órganos internos al paso de la corriente. Se mide en unos puntos de acupuntura.

Nuestra experiencia nos permite afirmar que la dieta es el principal responsable del aumento o la disminución de la resistencia de los meridianos y así podemos valorar las situaciones que describimos en el próximo gráfico.

RELACIÓN MEDICIÓN FUNCIONAL-ALIMENTOS

La forma de recobrar la salud cuando estamos enfermos pasa por el restablecimiento de las cuatro constantes (pH, rH₂, ρ y Na/K). Para conseguirlo la dieta es una herramienta imprescindible. El concepto de curación no significaría eliminar los síntomas sino recobrar la expresión más plena de la vida en todas sus manifestaciones: física, emocional y espiritual.



Figura 1. Valoración de la situación funcional del paciente

CUALIDADES DE LOS ALIMENTOS POR SU ORIGEN

Si atendemos a su composición química, pueden ser ricos en proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, sales minerales y oligoelementos. Esta visión tiene el riesgo de valorar exclusivamente los nutrientes y las calorías, de modo que al descuidar los aspectos que vamos a explicar a continuación, no nos permiten ajustar las dietas para curar.

Alimento natural

Es aquel que ofrece la naturaleza en cada lugar y en cada estación. Hablamos de biocompatibilidad del alimento natural con nosotros mismos al referirnos a su correcta utilización por nuestro organismo. Hoy se sabe científicamente que la vitamina C natural procedente de las frutas y verduras frescas se absorbe mejor que la vitamina C de síntesis.



Aunque el ser humano en la actualidad ha sido capaz de emular la naturaleza fabricando compuestos artificiales que químicamente son idénticos a los que produce la naturaleza, debemos saber que bioenergéticamente no son lo mismo.

Nuestro organismo no reconoce como suyos o propios a los productos que no son naturales y por tanto los considera extraños. Para un correcto mantenimiento de la salud debemos tomar alimentos naturales, que serán de origen animal y/o vegetal. El único mineral que incluimos en la dieta en forma inorgánica es la sal, que se vegetaliza durante la cocción. Por ello debemos descartar de nuestra alimentación cualquier alimento que lleve conservantes, espesantes, antioxidantes, vitaminas de síntesis, etc. porque son sustancias artificiales añadidas. Igualmente, eliminaremos de nuestra vida los refrescos, que son un cóctel químico y no contienen ningún ingrediente natural.

Los “comestibles” son a veces sustancias que no se producen en la naturaleza sino que se procesan en una fábrica o en un laboratorio para facilitar su consumo. Son los refrescos, los caramelos, los preparados de fórmula... Estas sustancias producidas por la industria alimentaria, no son ni dextrógiras ni levógiras sino fórmulas racémicas, esto es lo mismo que decir que no tienen vida/energía.

Los “comestibles” deben ser desechados de cualquier dieta que pretenda restablecer la salud.

Alimento Integral

Tradicionalmente los alimentos se han consumido integrales, es decir enteros o completos, solamente se desperdiciaban aquellas partes demasiado fibrosas, indigestas o duras en el caso de los vegetales. Por eso se pelan las naranjas o se cascan las nueces, por ejemplo. En el caso de los alimentos animales también se utilizaban todas las partes, vísceras, sangre, huesos, etc. Cuando como consecuencia de la mecanización de la agricultura y la incorporación de los abonos químicos comienza a haber excedentes en la producción agrícola, se empiezan a refinar los alimentos y consiguientemente se empiezan a desperdiciar elementos vitales.

Es hoy cuando más se refina, pela, deshuesa y consecuentemente cuando se desprecia todo lo que no se consideran partes “nobles” del alimento. Es precisamente en lo que se desecha donde se encuentran los elementos protectores como son las vitaminas y los minerales.

Los alimentos integrales son esenciales para mantener el equilibrio ácido-base de nuestro medio interno por su riqueza en minerales.

¿Qué ocurre al refinar el trigo para hacer el pan blanco y al refinar el arroz?

- Disminuye la cantidad de minerales, oligoelementos y vitaminas
- Desaparece la fibra esencial para un buen funcionamiento intestinal
- Desaparecen los ácidos grasos esenciales presentes en el germen
- Desaparece la energía vital o capacidad de germinación

El refinado de los cereales nos deja un producto muerto y desequilibrado nutricionalmente. Hoy se sabe que la alimentación refinada es carencial y por eso se recurre a añadir o suplementar con vitaminas, calcio, magnesio, etc. No olvidemos que los suplementos suelen ser de síntesis y por lo tanto artificiales y no biocompatibles. No tiene sentido atiborrarse de pan blanco y azúcar y luego tomar suplementos de vitaminas y calcio.

Si gozamos de buena salud es suficiente con que nuestros alimentos sean naturales, biológicos e integrales. Siempre que sea posible deben poder crecer en nuestra zona climática o proceder de un clima de iguales características que el nuestro. Nuestra dieta debe ser básicamente vegetariana, girando en torno a los cereales integrales, las legumbres y las verduras. Estas últimas las tomaremos 2/3 cocinadas y 1/3 crudas. Las frutas y los alimentos animales serán platos ocasionales de acompañamiento.

Los productos lácteos y la miel, como alimentos diseñados por la naturaleza para el desarrollo de un tipo de animal específico, serán considerados como un lujo y por lo tanto, de consumo ocasional.

Alimento Biológico

Es todo aquel que siendo natural e integral es producido y/o elaborado sin la adición de productos químicos, también se llama alimento orgánico o ecológico.

Los alimentos biológicos son la principal herramienta para conseguir un buen equilibrio del sistema oxidación-reducción. El contenido en vitaminas de los alimentos biológicos es claramente superior al de los producidos con adición de abonos químicos.

Desde que el ser humano inventa la agricultura hasta prácticamente comienzos del siglo XX, el abonado ha sido siempre estiércol, es decir, orgánico, natural. Paralelamente a la mecanización de la agricultura se desarrollan los abonos químicos. Este “invento” supone un aumento considerable en la producción de alimentos y desde hace cincuenta años se usan de una forma masiva los conocidos nitratos. Esto significa que se añaden sustancias químicas a los suelos, concretamente nitrógeno, fósforo y azufre con la finalidad de obtener mayores cosechas.

¿Qué efecto tiene este hecho sobre la producción de alimentos?

- Disminuye el contenido en magnesio
- Aumenta desproporcionadamente el contenido en potasio, lo que lleva a una fuerte retención de agua



Concluimos diciendo que un alimento natural cultivado con abonos químicos contiene menos elementos nutritivos y más agua. Se obtienen por ejemplo tomates más grandes pero más insípidos. Por eso debemos elegir alimentos cultivados con abonos orgánicos, naturales, como el estiércol o el compost. Los alimentos producidos sin adición de abonos químicos se llaman biológicos y van acompañados de sus correspondientes avales de garantía.

Alimento terapéutico

Es el que además de ser natural, integral y biológico, tiene una relación Na/K semejante a la de nuestras células: son alimentos que permiten reequilibrar la homeostasis, es decir, curar las enfermedades.

La relación Na/K, es una aproximación cuantitativa del concepto yin/yang de la Medicina Oriental.

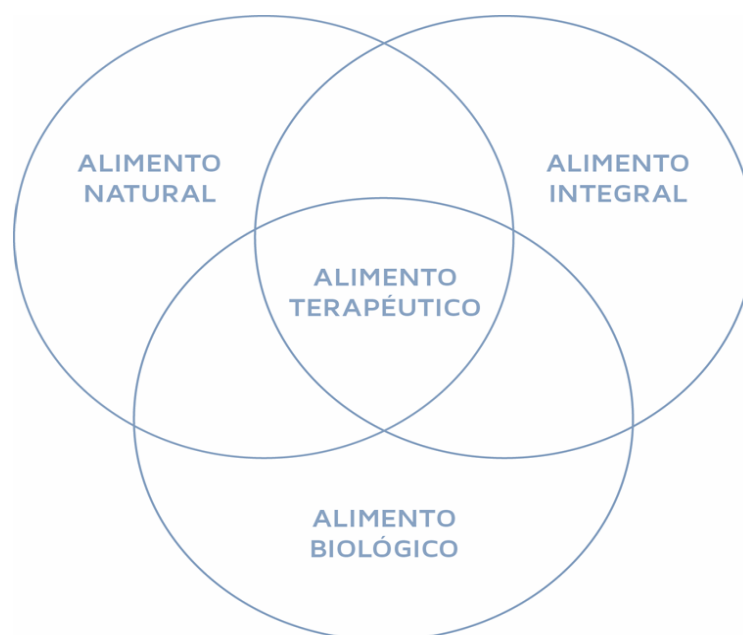


Figura 2. Características de los alimentos por su origen

LOS ALIMENTOS BIOLÓGICOS Y LA RELACIÓN Na/K

Nos vamos a detener en los efectos de la química agroalimentaria en cuanto a la calidad de los alimentos. Si hacemos un poco de historia es en 1840 cuando Von Liebig afirma que para que el suelo sea productivo es suficiente con añadir N, P y K. Es entonces cuando se inventan los abonos

químicos y comienza la industrialización de la producción de alimentos y se comienzan a usar los aditivos alimentarios.

En la actualidad el consumo de sustancias químicas artificiales ajenas a nuestro metabolismo, en forma de abonos, pesticidas, conservantes... supera los 45 kilos/persona/año en los países desarrollados.

Productos químicos añadidos en la producción de los alimentos

Pesticidas: aldrín, dieldrín, lindano...

Herbicidas: arseniatos...

Hormonas: anabolizantes, clenbuterol...

Antibióticos: penicilina, cloranfenicol...

Abonos químicos: nitratos, fosfatos...

Productos químicos añadidos en la elaboración de los alimentos

Nitratos y nitritos

Fosfatos

Antibióticos

Aditivos: antioxidantes, potenciadores del sabor, colorantes, conservantes....

Tablas 2 y 3. La química agroalimentaria

La información acerca de la diferencia de calidad entre los productos ecológicos y los de cultivo convencional es confusa muchas veces y esta confusión está creada desde los intereses económicos de las empresas directamente implicadas en la producción de químicos agroalimentarios como abonos, pesticidas, herbicidas, antibióticos y hormonas.

La diferencia en la composición química de un alimento según el modo de cultivo la podemos ver en los ejemplos siguientes:

	Tipo de cultivo	Ca	Mg	Fe
Alubias	Ecológico	40,5	60	227
	Convencional	15,5	14,8	10
Lechugas	Ecológico	71	49,3	516
	Convencional	16	13,1	9
Tomates	Ecológico	23	52,9	1938
	Convencional	4,5	4,5	1

Tabla 4. Valor nutricional de los alimentos ecológicos meq/100 gr



Es evidente que las diferencias son notables y hay numerosos estudios que muestran que los alimentos ecológicos son más saludables, como el estudio de Nueva Zelanda de 1940 que demostró que después de dos años de alimentación ecológica en el comedor escolar, se observó mejor salud dental, mayor resistencia a las fracturas óseas, menor incidencia de resfriados... entre los escolares.

En 1999 la Sociedad de Neurología afirmó que los pesticidas de uso habitual tienen efectos semejantes a las armas químicas y contribuyen al creciente incremento de las enfermedades degenerativas del sistema nervioso.

La organización The Nutritional Cancer Therapy Trust en 2001 dice que la terapia nutricional del cáncer solo es posible con alimentos ecológicos ya que uno de sus objetivos es evitar contaminantes y toxinas.

Consumir alimentos ecológicos tiene unas repercusiones muy importantes no tanto a nivel personal en lo que se refiere a la salud individual, sino a nivel social-ecológico en lo que respecta a la salud del planeta.

Los pesticidas modernos utilizados para combatir las plagas actúan destruyendo enzimas indispensables para la respiración celular a nivel de las mitocondrias. Así mismo pasan de un ser vivo a otro según la cadena alimentaria y permanecen en el suelo más de 15 años. Para explicar lo que decimos, basta un ejemplo: el envenenamiento persiste desde la alfalfa tratada con pesticidas que comen unas gallinas, a los huevos que ponen, a la tortilla que cena una madre que amamanta, a la leche materna y consecuentemente al bebé.

Según el efecto de concentración que se produce en la pirámide alimentaria más del 90% de todos los residuos químicos tóxicos que se añaden a los alimentos están en los de origen animal. Debemos pensar que comer carne, huevos y productos lácteos procedentes de la ganadería convencional, a la luz de esta información, es tóxico.

De hecho deberíamos hablar de dieta ecológica como la que no sólo estaría compuesta de alimentos de producción ecológica sino que además estaría exenta de carne.

Si nos atenemos a la contribución a la elevación de la tasa de CO₂ atmosférico que tiene lugar en la producción industrial de carne para consumo humano, nos sorprende que sea una industria más contaminante que la mayoría. El uso de combustibles fósiles, desde la tala indiscriminada de árboles para producir grandes extensiones de monocultivos con una agricultura mecanizada, la

producción en granjas, el transporte, el procesamiento y conservación de la carne... no tiene precedentes. La forma de comer convencional donde el alimento animal es de consumo diario y en una proporción que muchas veces es más del 50% del volumen total ingerido es absolutamente antiecológica como veremos a continuación.

El efecto invernadero

La cantidad de CO₂ que se vierte a la atmósfera en la actualidad es impresionante como decíamos antes. Este hecho produce un aumento de la temperatura global del planeta con unas sequías prolongadas y las consiguientes inundaciones que tienen lugar como consecuencia de ese cambio climático.

El casquete polar ártico se ha reducido en más de un 30% a causa del efecto invernadero. A todo este desastre contribuye una deforestación de casi media hectárea por segundo para hacer monocultivos de soja y otras forrajeras destinadas a la alimentación del ganado.

Es el momento de reflexionar acerca de lo que comemos tanto para preservar la salud ambiental como la personal. Si formamos parte de un amplio ecosistema global que es el planeta tierra, podemos valorar la relación macrocosmos-microcosmos y observar que ambos tenemos un 70% de agua, que los ríos y los mares representan el equivalente a nuestro aparato circulatorio, las selvas vírgenes son el pulmón de la tierra, el suelo fértil con las raíces de las plantas representa el intestino con las vellosidades intestinales...

Esta extrapolación nos permite entender que tomar un refresco de cola es algo así como echar un vertido tóxico en un río. De la misma manera, la contaminación ambiental es perfectamente comparable con el empantanamiento del mesénquima.

Si queremos dar un paso más, es decir, analizar si la dieta previene solamente o es capaz de curar las enfermedades, debemos valorar otros aspectos además de si los alimentos son ecológicos. Es decir si solamente cambiamos la calidad de vino común a vino ecológico, la calidad de la charcutería a jamón ecológico... estamos dando un paso importante en cuanto a mayor riqueza en nutrientes y de polifenoles y otras sustancias bioactivas y menor contenido en pesticidas, pero no estamos teniendo en cuenta los otros aspectos que configuran a los alimentos como poderosas medicinas.

Para avanzar en la comprensión global de la salud, debemos valorar cada acción nuestra desde la perspectiva microscópica, molecular, bioquímica, fisiológica y a la vez desde la perspectiva global, social, ambiental, ecológica.



La homotoxicología: medicina de regulación

La introducción de abonos químicos es de suma importancia en la medicina de la regulación. Son claves en el efecto desestabilizador de la homeostasis, como veremos a continuación.

Ya hemos explicado antes que los abonos químicos producen un fuerte desequilibrio desde el punto de vista mineral, dando como resultado en los alimentos cosechados un aumento considerable del potasio y una reducción importante del sodio.

Como sabemos, estos dos elementos químicos son de extrema importancia en el equilibrio célula-mesénquima.

En el artículo “Importancia de la terapia antihomotóxica en la medicina de regulación” publicado en la revista Medicina Biológica por el profesor Heine, se muestra claramente en un gráfico las variaciones de la relación Na/K en las situaciones simpaticotónicas-catabólicas, vagotónicas-anabólicas.

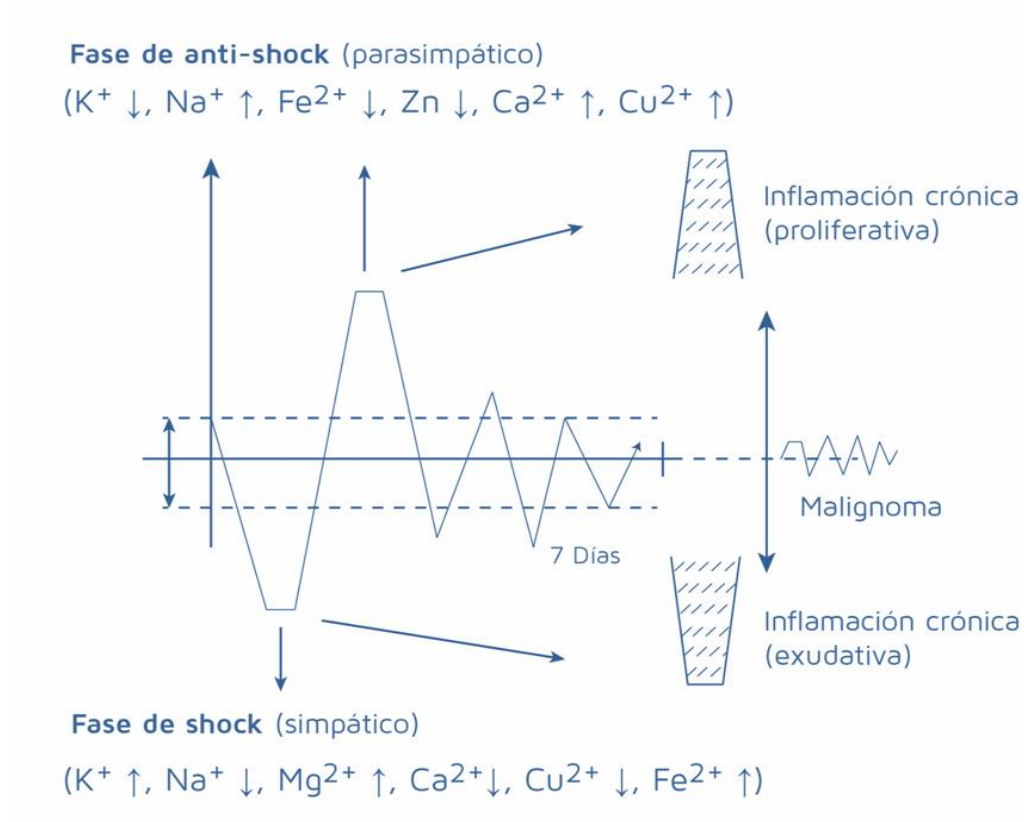


Figura 3. Variación de la relación Na/K en el sistema de regulación

Debemos valorar la situación de elevación del potasio, como favorecedora de las fases de reacción, donde la manifestación clara y precisa es la inflamación. No estamos hablando ahora de los mecanismos del sistema de regulación, sino de que cuando la dieta incluye exceso de alimentos yin, se manifiestan de forma exagerada las inflamaciones y entendemos que es fundamental corregir la dieta para que los remedios antihomotóxicos encuentren el camino libre para hacer la función de regulación.

Por ejemplo en una amigdalitis aguda, antes de dar ningún medicamento antihomotóxico debemos corregir la dieta evitando los alimentos de naturaleza fría y húmeda (yin) que están produciendo la inflamación.

Contrariamente, cuando aumenta el sodio, estamos más en las fases celulares, comienzan las fases de deposición, impregnación... Nuestra experiencia clínica nos muestra que si tomamos alimentos equilibrados desde la relación Na/K no se producen las oscilaciones extremas y consecuentemente se regula el medio interno. Precisamente cuando esas oscilaciones son extremas es cuando se bloquea el sistema de regulación basal.

Para hacer una terapia de regulación con éxito los alimentos ricos en Na, favorecedores de las fases de deposición, deberán ser evitados en todos los casos. Lo mismo que los alimentos excesivamente ricos en K deben suprimirse en todas las fases humorales

CUALIDADES DE LOS ALIMENTOS POR SU EFECTO ENERGÉTICO

Alimento Contractivo-Alimento Expansivo

Dependiendo de si son de origen vegetal o animal, de si son ricos en potasio o en sodio, de su contenido en agua, de la velocidad y del lugar de crecimiento, etc. decimos que el alimento tiene efecto contractivo-endurecedor o expansivo-dilatador.

Son alimentos de naturaleza contractiva: la sal, los salazones, embutidos, carnes rojas, huevos, quesos curados, caviar, horneados (pan, pizza, empanada, bollería, galletas, tostadas).

Un exceso de alimentos contractivos favorece en el plano físico tensión muscular, contracturas y desgarros, estrías, endurecimiento de las arterias, formación de cálculos renales y hepáticos, así como la formación de depósitos en forma de tumores benignos y malignos.

En el plano psicológico, los alimentos contractivos consumidos en exceso favorecen la introversión, el bloqueo emocional, la dificultad para expresar sentimientos, el resentimiento, la inadaptabilidad, la ira, el comportamiento irritable y el mal humor, el súper control.



Son alimentos de naturaleza expansiva: el azúcar, los dulces, el alcohol, los refrescos, las frutas, las ensaladas, la leche, el yogurt, los lácteos blandos, las harinas, el chocolate, la miel, los siropes de arce, los suplementos vitamínicos, el polen, la jalea real...

Un exceso de alimentos expansivos favorece en el plano físico la anemia, el cansancio, la bajada de las defensas, la obesidad, la flacidez, las varices, la falta de memoria, las irritaciones de la piel y de las mucosas (dermatitis, faringitis, amigdalitis, sinusitis..) infecciones por bacterias, hongos y virus, así como la inmunodeficiencia.

En el plano psicológico los alimentos expansivos consumidos en exceso favorecen la extroversión, la falta de control de las emociones, el llanto fácil, la dependencia emocional, el miedo, la depresión y la falta de autoestima.

Alimento Acidificante-Alimento Alcalinizante

Los alimentos, dependiendo de si son ricos en proteínas, de si son de origen animal o vegetal, o si tienen sabor ácido, de si son refinados o si son ricos en minerales, tienen la facultad de producir después de la digestión una condición ácida o alcalina en nuestro organismo. Como nuestra sangre es ligeramente alcalina, el conjunto total de los alimentos que ingerimos debe tener un balance alcalinizante.

Son alimentos acidificantes: las harinas refinadas, los aceites refinados, los tomates, el vinagre, las bebidas alcohólicas, la miel, la carne, los huevos, el pescado y en menor medida las legumbres, los frutos secos y los cereales.

Un exceso de alimentos acidificantes produce un estado de desmineralización. La falta de minerales suficientes se manifiesta en forma de desequilibrios emocionales y nerviosos, caries dentales, piorrea, sangrado de encías, uñas quebradizas, caída de cabello, dolores menstruales, desórdenes pancreáticos, debilidad renal, transpiración excesiva y debilitamiento general de todo el organismo.

Son alimentos alcalinizantes: las verduras, las frutas neutras, las plantas medicinales, la sal, las algas, el miso, el tamari... No es fácil tener un exceso de alcalinidad a no ser por vómitos repetidos o como consecuencia de una hiperventilación pulmonar. Una dieta excesivamente rica en frutas y verduras podría ser causa de alcalosis, pero las personas que hacen esas dietas vegetarianas equilibran el exceso de álcalis tomando dulces.

Alimento Calorífico-Alimento Refrescante

Un análisis de laboratorio no nos dice nada acerca del efecto calentador o enfriador de los alimentos, pero sí miles de años de experiencia en todos los pueblos del planeta. Todas las medicinas tradicionales tienen en cuenta estos aspectos a la hora de utilizar los alimentos con fines curativos. Debemos tener en cuenta que tanto el frío como el calor son agentes causales de muchas patologías.

Son alimentos caloríficos: las carnes rojas, los huevos, las vísceras, el pescado, el jengibre, el tomillo, el miso, la sal, las verduras de raíz, el trigo sarraceno, la avena, las legumbres, las frutas secas y cocidas, la col, la calabaza de invierno y en general, todo lo que está hervido durante largo tiempo, frito, asado, salteado u horneado...

Podemos tener problemas de exceso de calor aunque no tomemos demasiados alimentos animales si tenemos costumbre de comer todo muy sazonado y cocinado. Un exceso de estos alimentos puede “afiebrar” el cuerpo. Podemos tener problemas de congestión, bloqueo, sobrecarga y exceso en todos los sistemas.

Son alimentos refrescantes: las frutas crudas, las ensaladas, los cítricos, el tomate, el maíz, el arroz blanco, el bulgur, el cuscús, los helados, los yogures (de leche de vaca o de soja), la leche, las algas, el tofu, el café, el azúcar, el pescado crudo, los frutos del mar (almejas, cangrejos, ostras...), las semillas germinadas, las especias, el perejil, el cilantro, las vinagretas, las verduras con fermentación láctica y en general, todo lo que no está cocinado, lo adobado, lo hervido al vapor, lo escaldado...

Un exceso de alimentos refrescantes nos puede producir enfermedades de deficiencia: mala circulación, falta de fuerza digestiva, tener frío aunque haga calor, dolor lumbar y articular, diarreas, cólicos...

Alimento Constructor-Alimento Desintegrador

Son alimentos constructores: todos los reconstituyentes, tónicos fuertes como las carnes rojas, los pescados, los huevos y aves, así como los productos lácteos. Entre los vegetales son constructores los cereales y las legumbres. Son ricos en hidratos de carbono, grasas y proteínas. Estos alimentos ralentizan la circulación de la energía y por eso decimos que son estancadores.

Son alimentos desintegradores: las frutas y las verduras, es decir, los alimentos ricos en agua, fibra y vitaminas. Estos alimentos tienen un efecto impulsor y tradicionalmente se consumen acompañando a los alimentos estancadores.



Alimento Mucógeno-Alimento Antimoco

Son alimentos productores de moco: las harinas, tanto integrales como refinadas, el azúcar y los dulces, las leche y derivados y los alimentos fabricados con levadura.

Un exceso de estos alimentos favorece los problemas de garganta, nariz y oído, así como asma bronquial, eczema, sinusitis, congestión en la zona pélvica en las mujeres, dando lugar a la formación de quistes, endometriosis, obstrucción de trompas, etc.

Son alimentos que reducen la mucosidad: el rábano picante, el nabo daikon, el nabo blanco, los rabanitos, las cebolletas, las verduras en general y los cereales en grano. Las algas son también una excelente ayuda para eliminar el exceso de mucosidad.

Después de conocer las características de los alimentos tanto por su origen como por sus características bioenergéticas, podemos ir haciendo pequeños ajustes en nuestra alimentación diaria, para mejorar nuestra salud. La comprobación es inmediata, debemos empezar a experimentar nosotros mismos antes de hacer recomendaciones a los pacientes. Por coherencia el médico debería tener más salud que el paciente en todos los casos.

Tipos de alimentos	
contractivos	expansivos
acidificantes	alcalinizantes
caloríficos	refrescantes
constructores	desintegradores
mucógenos	antimoco

Tabla 5. Características de los alimentos por su tipo de energía

EL YIN Y EL YANG: LAS MANIFESTACIONES DE LA ENERGÍA

Yin yang son las dos manifestaciones de la energía que están presentes en cualquier expresión de la vida, del planeta y del Universo conocido.

A continuación describimos una tabla que nos muestra la relación antagónica complementaria del yin y el yang.

Son ejemplos de la fisiología la sístole y la diástole, el catabolismo y el anabolismo, la ovulación y la menstruación, el hipertiroidismo y el hipotiroidismo...

Si atendemos al clima, el frío y la humedad son factores climáticos yin y el calor y la sequía serían yang.

Al mirar la forma y el tamaño de las cosas, observamos que lo más grande, expandido, alargado es más yin mientras que lo corto, pequeño y contraído es más yang.

El reino vegetal energéticamente es yin en contraposición al reino animal que es más yang. Dentro de los animales, los de sangre fría son más yin como los peces y los animales de sangre caliente son más yang como las aves y los mamíferos...

El antagonismo complementario lo vemos igualmente en los elementos químicos, las partículas subatómicas, el mundo de las vibraciones, etc.

Aspectos	Yin	Yang
Tendencia	Expansión	Contracción
Función	Descomposición	Organización
Movimiento	Inactivo, lento	Activo, rápido
Vibración	Onda corta, alta frecuencia	Onda larga, baja frecuencia
Dirección	Ascendente, vertical	Descendente, horizontal
Posición	Hacia fuera, periférico	Hacia dentro, central
Peso	Liviano, ligero	Pesado
Temperatura	Frío	Caliente
Luz	Oscura	Clara
Humedad	Mojado	Seco
Densidad	Baja	Alta
Tamaño	Grande	Pequeño
Forma	Expandida, frágil	Contraída, resistente
Extensión	Largo	Corto
Textura	Blando	Duro
Partículas subatómicas	Electrón	Protón
Elementos químicos	Potasio, calcio...	Sodio, magnesio...
Clima	Tropical	Polar
Biología	Vegetal	Animal
Sexo	Femenino	Masculino
Estructura orgánica	Hueca	Compacta
Sistema nervioso	Periférico, simpático	Central, parasimpático
Actitud	Gentil, amable	Brusca, activa
Trabajo	Psicológico, mental	Físico, social

Tabla 6. Las manifestaciones de la energía



EL YIN Y EL YANG EN LOS ALIMENTOS

Son alimentos armonizadores, equilibradores, terapéuticos, aquellos alimentos que no son ni excesivamente yin, ni demasiado yang.

Los alimentos demasiado yang son:

Contractivos, calentadores, constructores, estancadores y favorecedores de las fases de deposición, impregnación, degeneración y neoplasia.

Estos alimentos son la sal, los salazones, embutidos, huevos, carnes rojas, quesos curados, caviar, horneados, el pescado, las verduras de raíz, el trigo sarraceno, las legumbre, las frutas secas y cocidas, la col, la calabaza de invierno, la avena, el jengibre, el miso. Son yang las cocciones largas a fuego lento, platos a la plancha, fritos...

Los alimentos excesivamente yin son:

Expansivos, enfriadores o refrescantes, desintegradores o limpiadores, impulsores y favorecedores de las fases de reacción, a saber la irritación y la inflamación.

Estos alimentos son el azúcar, los dulces, el alcohol, los refrescos, las frutas crudas, las ensaladas y los productos lácteos blandos, helados, yogures, leche, tofu, café, las verduras de fruto, de flor y de hoja, pescado crudo, frutos del mar, semillas germinadas, el maíz, las especias. Son yin los alimentos fermentados, las cocciones al vapor, los escaldados, los crudos...

Yang extremo	Yang intermedio	Equilibrados	Yin intermedio	Yin extremo
Sal marina	Carnes blancas	Cereales	Frutos secos	Fruta tropical
Miso, tamari...	Pescado azul	Legumbres	Lácteos blandos	Aceites vinagres
Huevos	Pescado blanco	Semillas	Algas marinas	Azúcar
Embutidos	Frutos del mar		Verduras	Especias
Quesos curados			Tubérculos	Té, café...
Caza			Setas	Zumos
Carnes rojas			Picles	Infusiones
			Frutas	Alcohol

Tabla 7. Alimentos y regulación del medio interno

LA DIETA TERAPÉUTICA

- Para hacer terapia por la dieta, debemos suprimir los “comestibles”. Los alimentos deben ser naturales, integrales, biológicos y equilibradores (reguladores del medio interno).
- La dieta además estará adaptada a nuestro sexo, edad, actividad, clima en el que vivimos y estación del año.
- Atendiendo a nuestra dentición los granos deben representar el 60% del volumen diario (cereales legumbres y semillas).
- Las proteínas deben representar el 15% y daremos preferencia a las de origen vegetal sobre las animales. Entre las proteínas animales elegiremos en primer lugar los pescados y frutos del mar y en último término las carnes.
- Las verduras y las frutas serán el 25% restante y tomaremos dos tercios cocinadas de diferentes formas y un tercio crudas.
- Debemos tener en cuenta además la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos así como la forma de cocinar.

Si contemplamos todos estos aspectos la dieta es una herramienta perfecta para recuperar la salud.

No podemos terminar la representación sin hacer alusión a aquel aforismo de Hipócrates que dice: *No le des al cuerpo por dos bocas, que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento.*

Hipócrates



www.elenacorrales.com

©Elena Corrales

Derechos reservados por Elena Corrales González en 2007

El contenido de esta publicación no puede ser reproducido, ni todo ni en parte, ni transmitido, ni registrado por ningún sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sin permiso previo por escrito de Elena Corrales González.

Nota:

Este artículo es la Ponencia presentada en marzo de 2007 en el XVIII Simposio Internacional de Medicina Biológica, Bogotá, y en junio de 2008 en el V Simposio Internacional de Medicina Biológica de Santiago de Chile.



Elena Corrales
Nutrición y Salud

BIBLIOGRAFÍA

ACID&ALKALINE Herman Aihara George Osawa Macrobiotic Foundation

GUIA DE LOS ADITIVOS USADO EN LA ALIMENTACIÓN Esteban Cabal Mandala Ediciones

L'EAU DE MER MILIEU OREGANIQUE René Quinton Collection sciences du vivant

MENSAJES DEL AGUA Masaru Emoto La librería de Marzo

HOMOTOXICOLOGÍA Hartmut Heine Aurelia-Verlag Baden-Baden

EL PODER CURATIVO DE LOS ALIMENTOS Annemarie Colbin Robin Book

AIDS, MACROBIOTICS&NATURAL INMUNITY Michio Kushi, Martha Cottrell, Mark N. Mead Japan Publications Inc.

ÍNDICE

HÁBITOS ALIMENTICIOS ACTUALES Y SUS REPERCUSIONES EN LA SALUD.....	1
ASPECTOS QUE DETERMINAN EL EFECTO TERAPÉUTICO DE LOS ALIMENTOS.....	3
RELACIÓN MEDICIÓN FUNCIONAL-ALIMENTOS.....	4
CUALIDADES DE LOS ALIMENTOS POR SU ORIGEN.....	4
Alimento natural	
Alimento integral	
Alimento biológico	
Alimento terapéutico	
LOS ALIMENTOS BIOLÓGICOS Y LA RELACIÓN Na/K.....	7
El efecto invernadero	
La homotoxicología, medicina de regulación	
CUALIDADES DE LOS ALIMENTOS POR SU EFECTO ENERGÉTICO.....	12
Alimento contractivo/expansivo	
Alimento acidificante/alcalinizante	
Alimento calorífico/refreshante	
Alimento constructor/desintegrador	
Alimento mucógeno/antimoco	
EL YIN Y EL YANG: LAS MANIFESTACIONES DE LA ENERGÍA.....	15
EL YIN Y EL YANG EN LOS ALIMENTOS.....	17
Alimentos yang	
Alimentos yin	
LA DIETA TERAPÉUTICA.....	18
BIBLIOGRAFÍA.....	19