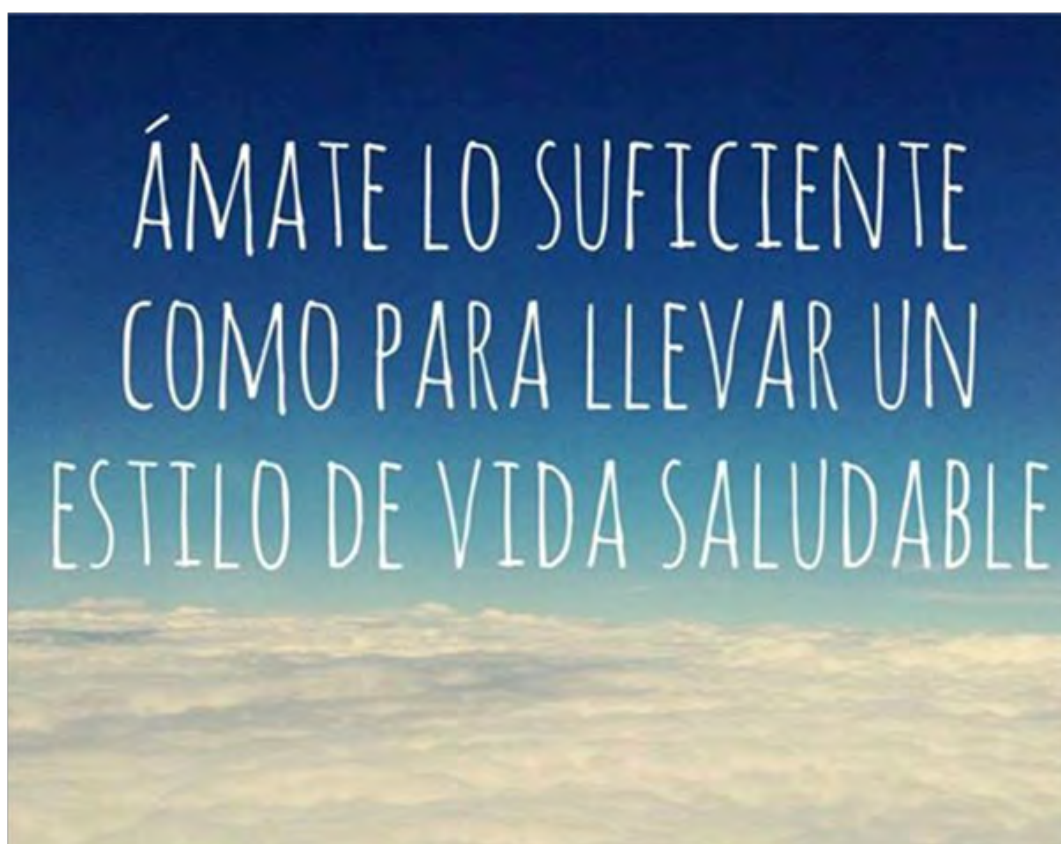
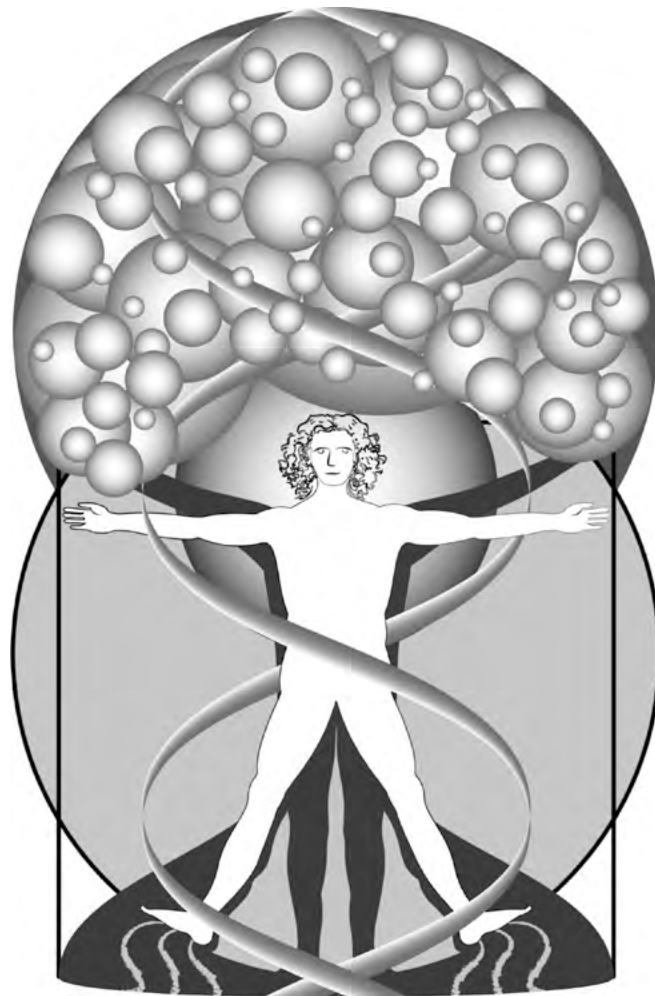


# Guía Nutricional y Depurativa

Del libro Medicina que Cura©  
de los Dres. Graciela Estela Varela y Luis Detinis.





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

ISBN 978-987-42-5218-0



## CONCEPTO DE ENSUCIAMIENTO CORPORAL

El Dr. Jean Seignalet (1936 -2003) doctor en medicina, inmunólogo y catedrático de la universidad de Montpellier, indagó en los años 70 la relación entre las enfermedades y la alimentación. Durante más de 30 años trató miles de pacientes con pautas nutricionales. Es autor de cientos de publicaciones en prestigiosas revistas científicas y del libro “La alimentación, la tercera medicina”. Basado en sus investigaciones y en la evidencia científica que obtuvo al tratar a los pacientes, vinculó la “moderna alimentación” a las enfermedades contemporáneas y acuñó el término de “ensuciamiento corporal”, aludiendo a la gran acumulación de moco, grasas inadecuadas, sustancias tóxicas y desechos ácidos que contaminan la sangre y se van almacenando en el cuerpo. Se produce así un progresivo deterioro de la salud y a veces mutación de células. La alimentación moderna se caracteriza por el consumo excesivo de proteínas animales, panificados, refinados, azúcar y lácteos. La comida ha recibido el mote de “chatarra” debido a la gran cantidad de alimentos con residuos tóxicos y pobres en nutrientes. A esto se suman hábitos nocivos como la ingesta de alcohol, café en exceso, tabaco y drogas. Agravan la situación el consumo abusivo de ciertos medicamentos de laboratorio por sus efectos adversos. Estamos expuestos permanentemente al “goteo” de plaguicidas, herbicidas, detergentes no biológicos, hormonas sintéticas, plásticos, diversos químicos utilizados para mejorar el aspecto y sabor de los alimentos, conservantes, antibióticos y contaminantes. Los bebés nacen con gran cantidad de toxinas en la sangre. “En el cordón umbilical hay 287 toxinas, de los cuales 76 producen cáncer en seres humanos o animales, 94 son tóxicos para el cerebro y el sistema nervioso y 79 causan defectos de nacimiento” (Grupo de Trabajo Ambiental de Washington, DC. año 2005)

El mecanismo del ensuciamiento corporal: Todas las células en sus procesos metabólicos generan desechos y la regeneración celular de órganos y tejidos producen células muertas. Si se suma el alto grado de toxemia aportado desde afuera, más los desechos tóxicos generados por los parásitos en el organismo, se sobrepasa su capacidad de eliminación. Aunque contamos con poderosos órganos de depuración: hígado, riñones, pulmones y piel, se colapsan por su función excesiva y en consecuencia el cuerpo se ve obligado a almacenar el tóxico remanente.



La ecuación es simple: Cuando sobrepasamos la natural capacidad de eliminación, generamos más desechos de los que podemos evacuar. Esta acumulación nos enferma. El organismo almacena lo tóxico en donde puede, principalmente en la grasa corporal. La grasa corporal y la celulitis serían como las “bolsas de residuos” de nuestro cuerpo, que está a la espera de que pase “un recolector” que se las lleve, pero esto no sucede en meses o años o quizá en toda la vida.

Cuando tenemos una enfermedad que nos permite la aparición de una crisis depurativa (por ejemplo una gripe) el organismo depura. La recomendación es no reprimir la eliminación con fármacos y respetar la necesidad de reposo y la inapetencia. Recurrimos al ayuno total o bien con jugos y tés medicinales. Mientras realizamos ayunos, el organismo se ve momentáneamente aliviado de esta sobrecarga y aprovecha para deshacerse de los residuos tóxicos.

## **MECANISMO DEL ENSUCIAMIENTO: CONCEPTOS PRINCIPALES**

1. La digestión se altera.
2. La flora intestinal (microbiota) se desequilibra.
3. Se incrementa la parasitosis, aumentando la toxicidad y las carencias generadas por la inadecuada alimentación.

Los alimentos sufren procesos de degradación natural para poder absorberse, y producen desechos. Las proteínas se degradan en aminoácidos que generan ácido úrico y urea. Los hidratos de carbonos producen ácido láctico y gas carbónico. Las grasas, ácidos cetónicos.

Los alimentos refinados o industrializados carecen de nutrientes vitales por lo que se consume mayor volumen para cubrir necesidades netas de vitaminas y minerales. Al no digerir bien producimos putrefacción intestinal. El estrés y los ritmos antinaturales incrementan los desequilibrios.

Al alimento moderno industrializado se le suma más carga tóxica: los insecticidas, fungicidas, fertilizantes químicos, vacunas, balanceados, granos transgénicos. También ingerimos diariamente gran cantidad de sustancias químicas artificiales como, emulantes, estabilizadores, colorantes, edulcorantes, grasas transgénicas (margarinas etc.).

Los riñones pueden eliminar 25 a 30 gramos de urea diaria. Si sólo elimina 20, retiene 5 gramos por día o sea 150 grs. mensuales. Otro tanto ocurre con el hígado, cuando sobrepasa su natural capacidad de eliminación, se ge-



neran más desechos de los que puede evacuar, debiendo almacenar el tóxico remanente en otros órganos.

Los mecanismos a los que recurre el organismo con gasto de energía y mecanismos que incrementan la toxemia son:

- Hidratación de los compuestos tóxicos: retención de líquidos en el medio extracelular y al mismo tiempo deshidratación celular.
- Captura lipogénica: obesidad, celulitis.
- Cristalización: artritis, ácido úrico, arenillas, cálculos, esclerosis capilar.

**ENTONCES, NO SÓLO DEBEMOS CAMBIAR NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS. DEBEMOS REALIZAR EN SIMULTÁNEO PRÁCTICAS DEPURATIVAS QUE PERMITIRÁN AL CUERPO RECUPERAR SU ESTADO DE SALUD Y NIVEL DE ENERGÍA OPTIMIZANDO DE ESTA MANERA LA ACCIÓN DEL MEDICAMENTO HOMEOPÁTICO CONSTITUCIONAL.**

## **SISTEMATIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DEPURATIVAS**

### **DESPARASITADO PERMANENTE:**

No basta con tomar un antiparasitario anualmente (que además es tóxico para nuestro organismo). Conviene realizar un plan de desparasitación continuo con hierbas, homeopatía, propóleo, arcilla y alimentos de probado efecto antiparasitario.

### **DEPURAR FLUIDOS Y DEJAR DE CONTAMINARLOS**

- Evitar las amalgamas metálicas de las piezas dentarias y en caso de tenerlas ya evaluar su remoción y reemplazo gradual por compuestos sintéticos. Para evitar el ingreso masivo de esos metales pesados durante la remoción, consumir diariamente: zeolita, chlorella y cilantro durante ese período. Agregar brotes (sobre todo de alfalfa y fenogreco), ajo, algas, brócoli, coliflor, lino.
- Zeolita - Arcilla - Bentonita: Eliminan metales pesados y otros contaminantes.
- “Diálisis Percutánea”: realizar baños de inmersión en bañera usando 2 kg. de sal marina en 100 litros de agua. Las toxinas salen a través de la piel siguiendo el gradiente de salinidad.



- Hierbas depurativas en general. Se prescriben de acuerdo al estado de salud del paciente. Merecen especial mención algunos preparados tradicionales como el Tónico Herbario y el Licor Sueco.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y OXIGENACIÓN.

Respiración Pranayama y otras prácticas de respiración.

## ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA

Incorporar todos los nutrientes necesarios a través de la alimentación responsable, y eliminar alimentos ensuciantes. Desarrollaremos ampliamente el tema lo largo de esta guía.

El espíritu investigador de los autores de esta obra, “Medicina que Cura”, nos lleva a separar en etapas de tratamiento homeopático, depurativo y de alimentación viva y fisiológica para sacar conclusiones de los resultados en los pacientes que nos consultan. En enfermos con un cuadro grave de salud, en los cuales instituimos por razones de urgencia todas las etapas en simultáneo, observamos una sinergia, en la cual una terapia potencia a la otra acelerándose el proceso curativo.

## LIMPIEZA DE ÓRGANOS EMUNCTORIOS

Piel: Cepillar la piel en seco con esponja vegetal o cepillo duro, preferentemente de fibras vegetales. Realizarlo en forma centrípeta desde las extremidades hacia el pecho y en la cara realizar movimientos circulares. Se logra reducir las arrugas y exfoliar células muertas.

Limpieza de hígado, riñón, pulmón e intestino: A través de prácticas depurativas para cada uno de estos órganos, algunas de las cuales están descritas en detalle en el libro Medicina que Cura

Los Items anteriores están desarrollados en la primera y segunda etapa de depuración que les indicamos a los pacientes. La tercera etapa consiste en la hidroterapia colónica y la limpieza hepática profunda. Con estas dos técnicas se completa la depuración, muchas veces con resultados espectaculares. Para aspirar a la curación de enfermedades crónicas y degenerativas, enfermedades autoinmunes, diabetes y cáncer, les aconsejamos a los pacientes que completen la depuración con estas técnicas. Para quienes se encuentren en buen estado de salud y buscan la prevención de enfermedades y lograr cambios significativos en el estado energético, emocional y espiritual, sugerimos también enfáticamente implementar estas dos técnicas. Nuestra condición de médicos homeópatas unicistas y holísticos, nos permite observar esos cambios profundos en los pacientes. Es frecuente que, al mismo tiempo que se eliminan las incrustaciones con residuos tóxicos mediante los lavajes colónicos, se movilizan emociones atrapadas que a veces no llegaron a ser resuel-



tas con el remedio homeopático constitucional. Autores clásicos de todas las épocas afirmaron que limpiar el hígado es limpiarlo de emociones negativas: melancolía e ira.

*Podrá ampliar esta información en nuestras redes sociales*

## **CURACIÓN. HOMEOPATÍA. DESINTOXICACIÓN**

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

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

Para muchos autores dentro del naturismo, se han hecho sinónimo las palabras INTOXICACIÓN y ENFERMEDAD. La intoxicación no es una enfermedad, pero sí actúa a manera de obstáculo a la curación. Un programa de desintoxicación mediante depuración y súperalimentos, muchas veces es suficiente para que la Fuerza Vital con sus propios mecanismos de defensa y sus propias leyes de curación, logre un equilibrio general y la desaparición de enfermedades crónicas degenerativas.

La enfermedad, expresa Thorwald Dethlefsen en su libro Vida y Destino Humano, es portadora de información y la cura se logra mediante el remedio homeopático que aporta información: *“No existen enfermedades sin sentido”... “curar significa descubrir la información inherente en la enfermedad”... “El paso más importante y primordial del enfermo consiste en estar en armonía con la enfermedad, en darle su consentimiento”... “el medicamento (homeopático) le tiene que aportar al hombre la información que le falta.”*

Muchas enfermedades tienen origen en emociones ocultas o reprimidas, que incluso pueden transmitirse a los descendientes a través del inconsciente del clan familiar a manera de información. Técnicas modernas de Biodescodificación, logran la desaparición de enfermedades, aun crónicas y



graves, llevando a la consciencia el conflicto que dio origen a la enfermedad. En todos los casos el conflicto (situaciones de abandono o separación, pérdidas materiales o afectivas, miedo a la muerte, falta de protección, sentimiento de desvalorización, etc.) asienta sobre una personalidad predispuesta con una susceptibilidad individual. No hace un conflicto emocional o una determinada enfermedad “quien quiere sino quien puede”. El homeópata prescribe el medicamento homeopático teniendo en cuenta en primer término el conflicto que desencadenó su enfermedad, considerando además la totalidad sintomatológica, para prescribir el remedio constitucional con el cual se logra una curación profunda y definitiva.

## PRINCIPALES NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones del organismo. Los nutrientes se dividen en dos grandes grupos: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas, aportan energía y materiales básicos que el cuerpo necesita para crecer, mantener su estructura y funciones. Los micronutrientes: vitaminas, minerales y oligoelementos, son requeridos en cantidades más pequeñas. Ejemplos de minerales: calcio, magnesio., fósforo, potasio, azufre. Ejemplos de oligoelementos: cromo, cobre, flúor, iodo, hierro, magnesio, selenio, zinc. Los micronutrientes son fundamentales para los procesos metabólicos y bioquímicos y serán mencionados en diferentes sectores del libro Medicina que Cura.

Uno de los problemas de la alimentación moderna es el exceso de macronutrientes proveniente de alimentos industrializados y refinados. Y a la par, una carencia de micronutrientes. Se trata de una dieta con calorías “vacías” con la consecuente toxicidad y carencias nutricionales.

## MACRONUTRIENTES

Son compuestos químicos presentes en los alimentos en diferentes formas y porcentajes. Los carbohidratos complejos se encuentran principalmente en forma de almidón en los cereales, las legumbres y vegetales como papa, batata y choclo. También en panificados ya que están hechos con las harinas de los cereales. Los carbohidratos simples o azúcares se encuentran en la miel, frutas, leche (en forma de lactosa) y vegetales en diferentes concentraciones.

La Glicemia o glucemia es la cantidad de “azúcar” (en realidad glucosa) en sangre. Existe un valor llamado índice glicémico o glucémico, que mide la capacidad que tiene un determinado alimento de elevar la glucemia luego de su ingesta, con respecto a una referencia estándar que es la glucosa pura. Los alimentos con carbohidratos simples tienen un índice glucémico alto respecto de los alimentos con carbohidratos complejos, pero en el caso de la fruta -por ejemplo- además de carbohidratos simples, se aporta agua, vitaminas, minerales y fibra.





Los alimentos refinados como la harina blanca, el azúcar y el arroz blanco, carecen de vitaminas del complejo B, minerales, fibras y otros importantes nutrientes, por eso se los ha rotulado como alimentos con “calorías vacías”. El exceso en su consumo es alarmante, entre otras razones, porque los alimentos con calorías vacías incrementan los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, insulinoresistencia, infertilidad, hígado graso y otros trastornos. A los alimentos refinados no solo se los añade de manera voluntaria (azúcar blanco, miel adulterada, mermelada, cacao soluble, etc.) sino que están agregados masivamente en la elaboración de alimentos procesados tales como galletas, golosinas, chocolates, gelatinas, cereales para el desayuno, panificados, bebidas, etc.

Los endulzantes artificiales están absolutamente desaconsejados debido a sus efectos nocivos para el organismo: alto índice insulínico (que genera adicción a los dulces) y trastornos metabólicos.

**Consejos:** Reemplazar los alimentos refinados y todas las formas de azúcar (particularmente el jarabe de maíz de alta fructosa) por alimentos integrales no industrializados. Las frutas son una buena fuente de energía inmediata además de otros nutrientes, y su consumo es aconsejado, pero recomendamos hacerlo con moderación, sobre todo tratándose de las frutas más dulces (mayor índice glucémico). En caso de enfermedades metabólicas limitar su consumo al máximo, con el asesoramiento médico y nutricional personalizado.

### **Importancia de las grasas:**

Su importancia reside en que son esenciales para funciones vitales del organismo:

- Son constituyentes fundamentales de las membranas celulares y de la vaina de mielina de las neuronas
- Son materia prima para sintetizar vitaminas y hormonas
- Intervienen en los procesos de desintoxicación de las sustancias químicas tóxicas
- Transportan las vitaminas liposolubles (A, D, E, F, K)
- Sirven como fuente de energía.

Es peligroso el déficit de grasas en sangre. Niveles de colesterol total por debajo de 160 muestran mayor incidencia en enfermedades tales como cáncer, anemia, depresión, tendencia al suicidio, etc.

### **Grasas buenas y malas:**

**Grasas “buenas”:** Las grasas o aceites más recomendables son los de origen vegetal (oliva, lino, sésamo) extra vírgenes y de primera presión en frío. Esto es, sin químicos y sin la utilización de altas temperaturas que producen aceites TRANS que destruyen ácidos grasos y las vitaminas E.



**Recomendaciones:** para almuerzo y cena, mezclar una cucharada sope-  
ra de aceite de coco con una cucharadita tamaño té de aceite de lino o chía  
(ácidos grasos omega 3).

Además de los aceites, incluir el consumo de alimentos de considerable  
tenor graso, como semillas oleaginosas (sobre todo almendras, nueces, gi-  
rasol, avellanas), aceitunas negras tipo griegas y palta. Lejos de ser perju-  
diciales, las grasas mencionadas son altamente saludables ya que previenen  
enfermedades cardiovasculares y arteriosclerosis, entre otras.

El Aceite de Coco, merece un párrafo aparte. Posee 90 % de grasa satu-  
rada. Tiene 2/3 partes de ácidos grasos de cadena media (AGCM). Los ácidos  
grasos que contiene son altamente saludables y por lo tanto recomendables  
su consumo diario. Posee el 50% de ácido láurico de grandes propiedades  
terapéuticas. Los ácidos grasos de cadena media no requieren el uso de sales  
bilíares para su digestión ni energía para ser absorbidos, almacenados o utili-  
zados. Pasan directamente al hígado donde se metabolizan y se transforman  
rápidamente en energía. Tampoco se almacenan en las arterias. Los AGMC  
han cobrado un gran interés para el tratamiento y prevención de la obesidad  
ya que no participan directamente en la lipogénesis (formación de grasa cor-  
poral de reserva).

- Beneficios de su ingesta: Mejora la inmunidad. Proporciona ener-  
gía rápidamente al organismo. Es bactericida, antiviral y fungicida.  
Mejora el aspecto de la piel. Mejora el acné. Mejora el funcionamiento  
de la glándula tiroides. Indicado en Diabetes. Reduce el LDL (coleste-  
rol malo) y Aumenta el HDL (colesterol bueno). Ayuda a prevenir car-  
diopatías. Disminuye el peso en obesidad. Recientes investigaciones  
dan cuenta de mejorías de hasta un 50 % en la función cognitiva en  
pacientes con Alzheimer. En casos de Alzheimer la ingesta de aceite  
de coco en dosis de 80 ml, forma parte de un protocolo de tratamiento  
biomédico (alimentación fisiológica, suplementación de macro y mi-  
cronutrientes específicos y quelación de metales pesados tales como el  
aluminio). Se puede revertir la enfermedad si se detecta y trata a tiem-  
po desde un abordaje integral incluyendo un protocolo biomédico.
- El aceite de coco es ideal para cocinar, ya que se mantiene estable a  
altas temperaturas a diferencia de cualquier otro aceite. No se pone  
rancio con el paso de los meses.
- Dosis recomendadas: Va de una cucharada diaria para niños de más de  
11 kg hasta 4 cucharadas o más para adultos en dosis terapéuticas. Se  
puede agregar a batidas, jugos, infusiones o en cualquier receta (ver  
recetas).



**Grasas “malas”:** Son las grasas hidrogenadas, las grasas trans e interesterificadas contenidas en margarinas y en gran cantidad de alimentos industrializados. Poseen químicos y para el mejor aprovechamiento se utilizan altas temperaturas que producen aceites TRANS que destruyen ácidos grasos y las vitaminas E, B6 y minerales como el cromo y el magnesio.

Los aceites o ácidos grasos TRANS, son los que provienen de aceites comerciales. El ejemplo típico es la margarina que fue sometida a un proceso de hidrogenación para endurecerla, transformándola en una grasa saturada que contiene el 25 % de aceites TRANS. Estos aceites son altamente perjudiciales ya que son los principales responsables en la producción de arteriosclerosis.

**Grasas saturadas e insaturadas:** Las grasas (o aceites) saturadas son las que permanecen sólidas a temperatura ambiente, por lo general, de origen animal. Se encuentran en la carne, embutidos, hamburguesa, queso animal, manteca, etc.

Las grasas insaturadas son líquidas a temperatura ambiente. Son de origen vegetal y se clasifican en aceites polinsaturados (sésamo, girasol, maíz, uva, soja, etc.) y monoinsaturados (oliva).

## PROTEINAS

La palabra proteína proviene del griego “protos”, y es un prefijo usado para denotar la condición de primero en algún orden. Esto se debe a que las proteínas son moléculas fundamentales para la estructura y funcionamiento de todas las células vivas y representan aproximadamente el 50% del peso seco de las células. Intervienen en el crecimiento y la reparación. Las enzimas digestivas y metabólicas, también hormonas como la insulina, o los anticuerpos que forman parte del sistema inmune están compuestos por proteínas, por citar algunos ejemplos.

Con frecuencia, las personas que practican una dieta vegetariana son hostigadas con la misma pregunta: “Si no consumes carne, ¿cómo proporcionas al organismo las proteínas que éste necesita?”

Es importante destacar que solo el reino vegetal es capaz de producir proteínas. Los animales obtienen así toda su masa proteica de las plantas. También el ser humano tiene la opción de obtener las proteínas directamente de las plantas o indirectamente (y con costos mayores, tanto a nivel salud como económicos y ecológicos) de la carne y derivados animales. Además, el consumo de alimentos del reino vegetal tiene la gran ventaja de que los macronutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono) se incorporan junto a los micronutrientes (vitaminas, minerales, oligoelementos), como así también enzimas, fibra, clorofila, etc.



### **Ni déficit ni exceso**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) en el mundo desarrollado se consume más del doble de los requerimientos diarios necesarios en proteínas, mientras que en el Tercer Mundo la dieta es carente en las mismas. La recomendación de la OMS sobre su consumo es que la proporción de proteína animal sea sólo el 25% y el 75% restante de proteína vegetal.

Las dietas hiperproteicas son perjudiciales, ya que el exceso de aminoácidos se elimina en forma de ácido úrico, que puede formar cristales en articulaciones, produciendo gota; y en las vías urinarias, generando litiasis renal.

### **Aminoácidos esenciales, condicionales y no esenciales**

Las proteínas son grandes moléculas constituidas por otras más pequeñas, unidas estrechamente entre sí. Imaginemos que la proteína es una pared formzada por 100 o más “ladrillos” llamados aminoácidos. Los aminoácidos importantes para el ser humano son 20, ocho son esenciales, es decir, deben ser aportados a través de los alimentos ya que el organismo no es capaz de producirlos. Dos son condicionales (ya que en ciertas situaciones de enfermedad o estrés se hace necesario su aporte a través de la dieta) y los 10 restantes son llamados aminoácidos no esenciales. Los ocho aminoácidos esenciales son: fenilalanina, treonina, leucina, isoleucina, valina metionina, cisteína y lisina. Histidina y Arginina son condicionales. Algunos aminoácidos como la arginina, citrulina y ornitina, se pueden convertir uno en el otro, por lo tanto son nutricionalmente equivalentes. Los aminoácidos azufrados (metionina y cisteína) también son interconvertibles y se encuentran tanto en el reino vegetal como animal, siendo en este último más abundante, sin embargo no hay riesgo de carencia de dichos compuestos con una alimentación vegetariana completa y variada.

### **Calidad de la proteína**

La carne es considerada una fuente de proteínas indispensable para el ser humano, pero esto no es así. Ciertos alimentos vegetarianos son equivalentes y hasta mejores que la carne en términos de calidad proteica, ya que estos alimentos, además de ser más digeribles, aportan muchos otros nutrientes, con la ventaja de no dejar carga tóxica en el cuerpo.

Una de las variables más importantes para determinar la calidad de la proteína es el *valor biológico*. Cuando se realiza la síntesis proteica en la célula deben estar presentes todos los aminoácidos requeridos para tal fin, de lo contrario la síntesis falla. Los alimentos que tienen los aminoácidos esenciales en cantidades proporcionales, sin déficits significativo en uno o más de ellos, son los que poseen más alto valor biológico. Otra variable a tener en cuenta, además del valor biológico, debe ser la utilización neta de la proteína, que tiene en cuenta su digestibilidad. La leche humana y el huevo representan las pro-



teínas de mayor valor biológico para el ser humano: su valor biológico es de 100 (con una eficacia entre el 90 a 100%). El arroz integral tiene un valor biológico de 86 pero con una utilización neta de proteína algo inferior a la carne ya que la misma se encuentra en la cáscara (exosperma), el pescado 76, la carne de vaca 74. La quínoa tiene un valor biológico del 75% y sus aminoácidos se encuentran en el interior del grano, a diferencia de los cereales que los tienen en la cáscara, como el trigo o el arroz, lo que hace que la utilización neta de proteína de la quínoa sea mayor. El amaranto posee propiedades similares, siendo ambos ricos en lisina (carente en los cereales) y metionina (carente en las legumbres). Sin embargo, poseen menor cantidad de triptófano, aminoácido que se encuentra en buena proporción en cereales y legumbres.

De todos modos, la calidad individual de la proteína de un alimento es relativamente poco importante debido al fenómeno de complementación/suplementación entre diferentes proteínas. Por ello, los vegetarianos que consumen alimentos variados e integrales pueden obtener una alta calidad proteica. Ya que algunos alimentos son deficitarios en ciertos aminoácidos, al incorporar otros alimentos que los contengan logramos así una proporción de aminoácidos esenciales adecuada. Por ejemplo: en el caso de las legumbres, estas son deficitarias en metionina y sin embargo abundan en lisina. Lo contrario ocurre con los cereales, que son deficitarios en lisina y ricos en metionina. Atención: no hace falta realizar la complementación/suplementación en un mismo plato, como aún suelen afirmar diferentes autores.

Durante mucho tiempo recomendamos y practicamos el hábito de combinar cereales y legumbres, con el consecuente malestar que genera esta combinación que resulta indigesta (ver artículo sobre las combinaciones de alimentos). Hoy, basados en nuestra experiencia, podemos afirmar que no hace falta realizar tales combinaciones sino el saber incorporar en distintos momentos del día una variedad de alimentos vegetales a saber:

- Verduras y frutas
- Algas
- Brotes y germinados
- Semillas oleaginosas
- Otras semillas (amapola, chía, lino, sésamo)
- Cereales
- Legumbres

Las algas también se caracterizan por su riqueza en proteínas, destacándose la espirulina, una microalga que tiene un contenido proteico mayor a cualquier otro alimento conocido, siendo el 65% de su peso total proteínas de fácil absorción y asimilación. Además posee todos los aminoácidos esenciales. Tres a cuatro cucharadas soperas diarias cubren el 100% de los requerimientos de proteína de un adulto.



**Algunas ventajas de las proteínas vegetales frente a las de origen animal:**

- Menos acidificantes, ya que van acompañadas de minerales alcalinizantes.
- Menor cantidad de purinas (que aumentan el ácido úrico).
- Mayor digestibilidad, no generan putrefacción
- Contienen abundante fibra
- Menor costo para la economía familiar y del planeta

Requerimiento diario en adultos: 0,8 a 1 g/kg/día (60 kg= 40/60 g/día)

Requerimiento diario en niños de 6 meses a 1 año: 1,6 g/kg/día.

Niños de 1 a 3 años: 1,2 g/kg/día

Las algas y semillas pequeñas están calculadas en base a 25 g (2 cucharadas soperas aproximadamente) ya que suele consumirse como máximo dicha cantidad)

ALIMENTO	CANTIDAD	CANTIDAD DE PROTEÍNAS APROXIMADA
Sésamo, Chía	25 grs*	4,5 g
Vegetales verdes	una taza	4 a 7 g
Lino	25 g	5,2 g
Maca en polvo	25 g	3 g
Brotos de lentejas	una taza	6,2 g
Girasol	100 g	20 g
Almendras	100 g (60-80 uds.)	20 g
Leche de almendras, girasol, avellanas	300 ml (calculando una taza de semillas para 1 litro)	6 g
Legumbres cocidas	una taza (promedio)	15 a 18 g
Arroz integral cocido	1 taza	5 g
Quinoa cocida	1 taza	10 g
Algas hiziki, wakame, kelp, nori, cochayuyo	25 g (promedio)	5 g
Espirulina	25 g	15 g

\* 1 cucharada sopera colmada equivale aproximadamente a 25 g.



## TIPOS DE ALIMENTOS

### FRUTAS

Las frutas proveen hidratos de carbono simples (fructosa, glucosa), aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales, oligoelementos, fibra y ácidos orgánicos.

En el caso de las frutas secas o pasas debemos optar por los deshidratados naturales, evitando los glaseados, que se elaboran con azúcares refinados industriales. Es conveniente lavarlas e hidratarlas durante media hora antes de consumirlas. (Ver más adelante lavado de frutas y verduras). De lo contrario, la hidratación se realizará a expensas de nuestras secreciones gástricas, con las consecuentes molestias digestivas.

También podemos consumir fruta en forma de jugos. Dado que en el proceso de extracción de jugos se pierden componentes útiles para el organismo, conviene limitar este uso a jugos depurativos o tratamientos específicos. De lo contrario, es preferible el licuado. Los licuados pueden realizarse con agua o leche de semillas (ver recetario).

La compota no es recomendable dado que la cocción lleva a la pérdida de vitaminas y enzimas.

No es conveniente mezclar las frutas entre sí, clásico de las ensaladas de frutas. En caso de consumirse dos o más frutas de distinta clase, conviene que pertenezcan al grupo de frutas ácidas: cítricos, kiwi, ananá, frutillas, limón, pomelo evitando mezclarlas con las del grupo dulce: banana, dátil, higo, uva, melón y sandía. Estas dos últimas: melón y sandía a su vez, deben comerse solas y por separado.

En las cáscaras comestibles de las frutas se concentran importantes nutrientes (pectinas, antioxidantes, etc.)

### VERDURAS

Son alimentos de gran riqueza nutricional y terapéutica: tienen efectos depurativos, antiparasitarios, hipoglucemiantes, hipolipemiantes, antiinflamatorios, diuréticos, inmunoestimulantes, etc. Son útiles en la prevención y curación del cáncer. Dado que estos principios no son iguales en todas las hortalizas, el mejor consejo es consumir variedad y cantidad.



Como en el caso de las frutas, es importante consumir verduras de estación, de producción local y de maduración natural. Si estuvieron expuestas a agroquímicos, conviene lavarlas tal como indicamos para las frutas:

Por el contenido de agrotóxicos (fertilizantes químicos y pesticidas) las verduras y frutas, si no son orgánicas, deberán lavarse. Lo ideal es consumir productos orgánicos. Estos no requieren de un lavado especial. Hay manzanas que se pintan con cera tóxica para conservarlas y darles brillo. El 75% de las vitaminas y minerales se encuentran en las cáscaras comestibles de verduras y frutas, por lo tanto es mejor lavarlas que pelarlas.

## CEREALES

Hay una gran variedad: mijo, maíz, arroz, trigo, avena, cebada, centeno, quinoa, sarraceno, arroz integral, arroz yamaní, etc.

Los cereales integrales (granos y semillas) fueron el alimento principal del ser humano durante miles de años, ya que permiten ser almacenados y poseen gran cantidad de calorías y nutrientes. Pese a estas ventajas no se trata de alimentos totalmente fisiológicos para el humano. En cuanto a los granos debemos considerar que no somos granívoros, como es el caso de las aves. Nuestros antepasados más remotos no los consumían y fueron incorporándose paulatinamente a medida que la tecnología para su utilización fue desarrollándose (cocción, molienda, etc.). El principal problema de este grupo de alimentos, es el excesivo contenido de almidón.

En la dieta intermedia o de transición recomendamos:

- Evitar los productos refinados (arroz blanco, harina blanca, etc.)
- Excluir los cereales sometidos a manipulación genética, o con gluten como el trigo, la avena, la cebada, el centeno (TACC) y secundariamente desaconsejamos también el maíz.

Los cereales integrales y legumbres, que son los que contienen hidratos de carbono complejos, son los de menor índice glicémico, aportan fibra, energía y nutren sin engordar.

La mejor manera de consumir cereales es a través de la germinación, proceso por el cual se activa la maquinaria enzimática, el alimento se hace totalmente fisiológico para nuestro cuerpo y los nutrientes se potencian aumentando en cantidad, en el caso de las vitaminas, duplican o triplican su cantidad y se tornan totalmente digeribles.





## LEGUMBRES

Son los garbanzos, lentejas, porotos blancos, negros, mung y aduki, habas, chauchas y arvejas. Contienen minerales, vitaminas del grupo B y gran cantidad de proteínas.

Para reducir las flatulencias que las legumbres suelen provocar, se podrá agregar en el momento de la cocción alga kombu. Lamentablemente, la legumbre más promocionada es la soja. Desaconsejamos categóricamente su consumo en forma de poroto, milanesa, harina, jugo o leche, aceites refinados, etc. Sí se pueden consumir subproductos de la soja: miso y salsa orgánicos (MOA) elaboraciones de larga fermentación.

Al igual que los cereales, las legumbres no son alimentos del todo fisiológicos para el humano. Por lo tanto recomendamos consumirlos en menor proporción o bien en forma de germinados. Las legumbres germinadas son un alimento ideal para consumo diario ya que dejaron de ser semillas para comenzar a transformarse en plantas, lo que las hace mucho más nutritivas y digeribles.

## BROTOS Y GERMINADOS

Germinar es crear las condiciones adecuadas para que la vida que reside en cada semilla despierte. Se denomina germinado a aquella semilla cuyo metabolismo es estimulado al entrar en condiciones favorables de humedad y temperatura.

**Ejemplos de germinados utilizados en la cocina viva:** lentejas, fenogreco, garbanzos, quínoa, etc. Cuando avanza el proceso de germinación y aparecen las primeras hojas, se lo denomina brote (brote de girasol, de alfalfa, de poroto mung, etc.)

Los germinados son la máxima fuente de proteínas, aminoácidos, enzimas, vitaminas y minerales que tenemos a la mano y debemos aprovechar.

Poseen una gran concentración de enzimas. Contienen aminoácidos para la formación de proteínas. Por ejemplo el brote de alfalfa contiene los 23 aminoácidos incluyendo los 8 esenciales.

Proporcionan una buena cantidad de clorofila. En los brotes algunas vitaminas como la A, B, C y E se multiplican decenas y cientos de veces.

Los brotes se consiguen en dietéticas, aunque es fácil la elaboración casera y requiere poco tiempo de dedicación.



## Propiedades

- Su riqueza en nutrientes los convierte en alimentos completos que pueden contribuir a corregir las carencias de la alimentación moderna.
- Favorecen la eliminación de residuos almacenados en los tejidos o en la sangre.
- Permiten la reparación de tejidos y la regeneración celular.
- Antioxidantes: Combaten la acción de los radicales libres.
- Son un suministro de energía vital.
- Simplifican la estructura química de los nutrientes que contiene la semilla, haciéndolos fácilmente utilizables y aumentan considerablemente el valor nutricional de la propia semilla y hasta de la planta o fruto a la que hubiese llegado a transformarse.
- Se digieren fácilmente a diferencia de las semillas (porque comenzaron la transformación de semilla a planta).

## SEMILLAS

A lo largo de esta obra hemos citado reiteradamente la importancia de las grandes semillas oleaginosas, tales como las almendras, nueces, avellanas y también la de las pequeñas semillas: chía, lino, sésamo y girasol.

La chía posee un alto contenido en ácidos grasos omega 3, proteínas, magnesio, hierro, calcio, selenio, entre otros minerales y oligoelementos. Por su contenido en mucílagos sirve como gelificante natural para espesar cualquier tipo de líquidos.

El lino comparte muchas propiedades con la chía, posee ácidos grasos omega 3 y también omega 6, grandes cantidades de fibra. Es anticancerígeno. Regula la tensión arterial y el exceso del colesterol.

El sésamo aporta grandes cantidades de calcio y también hierro. Contiene vitaminas del grupo B (B1; B3; B6 y ácido fólico). También vitamina E. Otros minerales de importancia en esta semilla son el magnesio y el zinc. El sésamo proporciona un rico sabor a los platos donde se lo emplea. Las indicaciones culinarias de las semillas (cómo consumirlas y en qué platos) son tratadas ampliamente especialmente en el recetario del libro.

## ALGAS

Las algas poseen un contenido más alto en aminoácidos, sales minerales y oligoelementos que cualquier verdura. Son ricas en iodo, hierro, cobalto, magnesio, calcio, fósforo y potasio. Con 10 gramos de alga hiziki aportamos 140 mg. de calcio ante los 100 mg que aporta la leche, y con un gramo dia-



rio de alga kombu obtenemos el aporte suficiente de yodo para garantizar el equilibrio de las glándulas endocrinas. Son una fuente de proteínas vegetales inigualable por aportar los aminoácidos esenciales en una proporción adecuada y con un coeficiente de digestibilidad de hasta un 95% (mucho mayor que la carne). Ricas en vitamina E, provitamina A, vitaminas del grupo B y ácidos grasos esenciales. El ácido algénico, componente fundamental y peculiar de las algas, contribuye en la eliminación de metales pesados tales como el arsénico, el plomo y el mercurio. Elimina también elementos radioactivos (estroncio y cobalto). El alga Kelp es rica en colina (impide depósitos grasos en el hígado), además de poseer propiedades antitumorales

Científicos de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas (ENCB) del Instituto Politécnico Nacional (IPN) comprobaron que la microalga Spirulina y algunas cianobacterias poseen efectos protectores contra el daño renal y hepático causado por el estrés oxidativo que se genera por la acumulación de metales pesados en el organismo, como producto de la ingesta a través de la cadena alimenticia, por la contaminación ambiental y la exposición directa a estos elementos.

Algunas algas contienen fucoxantina (wakame, hiziki) y fucoidan (wakame, kombu), a los que se atribuyen propiedades antitumorales.

Podemos utilizar (entre otras): algas kelp, nori en escamas y en láminas, cochayuyo, hiziki, dulce, kombu, wakame, espirulina, chlorella, etc.



## LAVADO DE FRUTAS VERDURAS Y SEMILLAS

Por el contenido de agrotóxicos (fertilizantes químicos y pesticidas) las verduras y frutas, si no son orgánicas, deberán sumergirse en agua con bicarbonato de sodio previo a su consumo. Lo ideal es conseguir productos orgánicos (sin agrotóxicos). Hay que tener cuidado cuando se utilizan exprimidores a palanca, el jugo de las cáscaras de los cítricos que contienen pesticidas, puede caer en el recipiente.

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

**Primer paso:** remoción de agroquímicos con bicarbonato de sodio. Mezclar en un recipiente amplio (para que no desborde la preparación) la proporción de un litro de agua por una cucharada de bicarbonato de sodio. Sumergir la fruta durante veinte minutos y enjuagar. Si bien este procedimiento no remueve completamente los químicos, permite reducir notablemente su concentración.

**Segundo paso:** desinfección con vinagre o limón. Sumergir las frutas y verduras durante diez minutos en una parte de vinagre blanco o limón por tres de agua y enjuagar.

*Otra forma de lavado más práctica y económica es utilizando un pulverizador:*

**Primer paso:** Disolver una cucharada de bicarbonato de sodio en una taza de agua. Pasar el líquido a un pulverizador (comprar uno de buena calidad). Pulverizar frutas o verduras, esperar 20 minutos y luego enjuagar bien.

**Segundo paso:** Mezclar una parte de vinagre blanco por tres de agua. Pasar el líquido al pulverizador. Pulverizar frutas o verduras, esperar 10 minutos y luego enjuagar bien.

Las semillas oleaginosas, nueces, almendras, avellanas, girasol, etc. deben ser lavadas cuando se las compra sin cáscara. Se las sumerge durante 20 minutos en una solución de dos cucharadas de agua oxigenada al 10 por ciento en un litro de agua. En la mayoría de los casos se forma en la superficie una espuma blanca, constituida por hongos y micotoxinas (cancerígenas). Por último, enjuagar con mucha agua para limpiar las semillas.

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



## SUSTITUCIONES SALUDABLES

### *Primer gran paso: La compra inteligente*

A tener en cuenta cuando hagas tu próxima lista

<b>Alimento desaconsejado</b>	<b>Sustituir por</b>
Lácteos: leche, yogur, quesos de todo tipo, manteca.	Leches, patés y quesos vegetales. (No los recomendamos pero en caso de consumirlos, que sea esporádicamente. Escoger quesos frescos de pequeños productores, mejor si es queso de cabra en lugar de queso de vaca)
Embutidos, fiambres, carnes (de cualquier animal)	No recomendamos carne pero en caso de que se consuma, hasta dos veces por semana, que sea de animal de pastoreo, alimentado naturalmente. El pescado sólo en zonas costeras y muy fresco. El salmón rosado actualmente es criado en piletones bajo malas condiciones de vida y alimentación.
Azúcar, edulcorantes artificiales, jarabe de maíz de alta fructuosa (JMAF) o alimentos y bebidas que los contengan.	Stevia en hojas sin refinar. Mucho cuidado con algunos productos que dicen ser “stevia” pero se encuentran adulterados con ciclamato o sacarina. Miel, azúcar integral de caña (mascabo o rapadura), Agave
Sal común de mesa	Sal rosada, sal andina, sal del Himalaya
Verduras envasadas en conserva	Verduras frescas, preferentemente orgánicas: conservan las propiedades nutricionales y energéticas.



<p>Frutas cocidas, frutas en conserva, frutas secas azucaradas o glaseadas</p>	<p>Frutas crudas, o secas. Conviene comer las de estación. Consumo moderado y acompañado de fibras (en licuados) para no elevar de golpe el azúcar en sangre.</p>
<p>Mayonesa, mostaza, ketchup, queso</p>	<p>Mayonesas vegetales caseras, salsa de soja orgánica, gomasio, aderezos caseros. Palta pisada con limón y sal – guacamole.</p>
<p>Pan, fideos, panificados de harina de trigo (aunque sean integrales y veganos) Arroz blanco (refinado) trigo, avena, cebada, centeno y maíz</p>	<p>Panificados y pastas sin gluten. Consumir cereales integrales como el mijo, quinoa, amaranto, sarraceno, arroz integral. Galletas caseras con estos cereales (ver recetario) o para salir del paso como opción de transición, galletas de arroz integral comerciales sin aditivos. EVITAR: Galletas y bizcochos de arroz que contienen leche en polvo, azúcar blanco y/o aditivos no saludables (aprender a leer las etiquetas)</p>
<p>Grasas: de vaca, manteca, margarina</p>	<p>Aceites extra vírgenes en envase de vidrio o en envases plásticos tipo 1,2 y 5. Para aderezar: Oliva, coco, girasol de alto oleico. Para cocinar: aceite de coco. Incluir siempre una cucharada tamaño postre de aceite de chía o de lino en almuerzo y cena para asegurar un aporte correcto de omega 3.</p>
<p>Caldos y sopas instantáneas, saborizantes ¡Cuidado! contienen glutamato monosódico</p>	<p>Agua de cocción de verduras.</p>
<p>Bebidas gaseosas, jugos artificiales, jugos envasados “naturales” con pulpa de naranjas</p>	<p>Agua, licuados y jugos de frutas naturales combinados con vegetales para disminuir el contenido de hidratos de carbono simples y enlentecer su absorción.</p>



## Plan Nutricional Modelo

(consultar recetario pag. 353 de Medicina que Cura)

### En Ayunas

Una dosis o una barrita de Wheatgrass (jugo de pasto de trigo)  
Agua con el jugo de un limón

### Desayuno

Opciones:

1. Batida completa
2. Licuado dulce
3. Una infusión (café de algarroba, café de semillas, té de hierbas, té verde, mate cocido) con panificados o galletas sin gluten y sin lácteos. Se pueden untar con mermelada natural sin agregado de azúcar, pasta de aceitunas negras orgánicas o puré de palta en lugar de queso crema

### Media mañana

Opciones:

1. Batida o licuado que sobró del desayuno
2. Granola casera dulce o salada (ver recetario)
3. Una fruta sola o con la granola casera

### Almuerzo

Sugerimos agregar una cucharada sopera de aceite de coco, mezclada con una cucharadita tamaño té de aceite de chía o de lino. La palta y las aceitunas negras orgánicas deben ser de uso frecuente. Incluir algas, brotes, germinados, semillas activadas, quesos y patés vegetales de manera habitual. En cualquiera de las opciones mencionadas a continuación, incorporar en el plato principal o como entrada abundantes verduras crudas. Nunca usar microondas, ni para cocinar ni para calentar.

Alternar las siguientes opciones:

1. (2-3 veces x semana) Comida viva (Raw Food)
2. (1-3 veces x semana) Verduras cocidas en diferentes preparaciones: vegetales rellenos, asados, al wok, milanesitas, etc.
3. (1-3 días x semana): Cereales integrales: arroz integral, sarraceno, quínoa, mijo pelado, o amaranto. Ya sea el grano entero hervido o preparaciones más complejas hechas con los mismos o sus harinas (ver



recetario) Con verduras cocidas o al vapor. En reemplazo de los fideos de trigo se puede utilizar fideos de arroz, pero tener en cuenta que se elaboran con harina refinada.

4. (1-3 días de la semana) lentejas o cualquier otra legumbre cocida (excepto soja). Con verduras al vapor o al wok. Sin cereales. Puede optarse por carne ecológica de cualquier animal o huevo orgánico en lugar de legumbres (no recomendamos la carne pero la dejamos como opción posible)

### **Merienda**

Idem desayuno

### **Media tarde**

Colación: Idem media mañana, si hiciera falta consumir algo antes de la cena.

### **Cena**

Recomendamos optar por una comida más liviana (preferentemente las opciones 1 y 2) con todos los agregados sugeridos para el almuerzo.





*Para ampliar esta información, sugerimos leer el libro:*

## “MEDICINA QUE CURA”

manual completo sobre homeopatía, alimentación y depuración corporal.



### REDES SOCIALES:

- Facebook: <https://www.facebook.com/Medicina.que.Cura.Libro/>
- Canal de Youtube de espacio vital en donde pueden verse entrevistas sobre salud, alimentación y depuración corporal: <https://www.youtube.com/channel/UCrKZHV0lWXulWj3SgqA7QzQ>
- Web de Espacio Vital: <http://www.espaciovital.com.ar/>
- Blog del Dr. Luis Detinis: <https://detinis.wordpress.com/>

