

LO ÚLTIMO EN NUTRICIÓN:

**Los mejores alimentos,
los principios dietéticos
y las prácticas alimenticias
para conseguir una perfecta salud**

por T.C. Fry

LO ÚLTIMO EN NUTRICIÓN:

**Los mejores alimentos,
los principios dietéticos
y las prácticas alimenticias
para conseguir una perfecta salud**

...por T.C. Fry

En este libro se revela:

- La dieta generadora de salud basada en alimentos alcalinos.
- Cómo determinar cuáles son los alimentos más beneficiosos y naturales para el ser humano.
- Los principios dietéticos y las prácticas alimenticias que permiten obtener el máximo nivel de salud posible.
- Las formas de aumentar el valor biológico de su dieta variada.
- Cómo solucionar los problemas digestivos.
- Cómo los alimentos naturales y las prácticas dietéticas correctas le ayudarán a

sentirse bien.

NOTA AL LECTOR

No deseamos en absoluto que se cometa ningún tipo de malentendido, debido a nuestra terminología.

Muchos de los términos que se recogen en este libro aparecen en todos los manuales **HIGIENISTAS**.

Los términos que le señalo a continuación son sinónimos: **HIGIENISMO, CIENCIA DE LA VIDA, HIGIENE, SALUD, CIENCIA DE LA SALUD**. Todos estos términos se refieren a la ciencia que se ocupa de todo lo relacionado con el bienestar del ser humano. A continuación les expongo algunos términos con el significado con el que se utilizan dentro del **HIGIENISMO**:

BIOLOGÍA: La ciencia de la vida.

VIDA NATURAL: Vivir de acuerdo con las leyes de la vida.

NATURAL: Todo a lo que nosotros, como criaturas de la naturaleza, estamos adaptados.

**LOS MEJORES ALIMENTOS, LOS PRINCIPIOS DIETÉTICOS
Y LAS PRÁCTICAS ALIMENTICIAS
PARA CONSEGUIR
UNA PERFECTA SALUD**

T. C. FRY

INTRODUCCIÓN

Resulta obvio que, si se quiere conseguir los mejores resultados con un motor, ya sea de un jet, de un automóvil, diesel o de cualquier otro tipo, tendrá que utilizar el tipo de gasolina adecuada según el diseño del motor.

De la misma forma, debería de ser igual de obvio, en el caso de los seres humanos y de los animales, que el mejor nivel de salud sólo se puede alcanzar si los alimentos que se consumen son los adecuados según la adaptación biológica de nuestro organismo.

○○○

LOS MARAVILLOSOS BENEFICIOS DE UNA DIETA ADECUADA Y UNOS CORRECTOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

¿Le gustaría aprender a comer y vivir de tal forma que ...

- nunca volvería a sufrir ardores o indigestiones ácidas? ¿Le gustaría deshacerse de esos antiácidos como el agua carbónica o el bicarbonato sódico?

¿Le gustaría librarse ...

- de los eructos, de los embarazosos, molestos y apestosos gases intestinales?
- del mal aliento y de los malos olores corporales?

¿Le gustaría librarse ...

- de la diarrea y devolver a su organismo a su funcionamiento normal?

¿Le gustaría vivir ...

•en perfecta armonía y paz con su sistema digestivo, sabiendo lo importante que son las funciones que realiza?

¿Le gustaría aprender cómo ...

•evitar sufrir de problemas cardíacos o cardiovasculares, a pesar de que el 54% de todos los americanos mueran a causa de estas enfermedades?
¿Le gustaría saber cómo corregir tales condiciones, en el caso de que ya las padezca?

¿Le gustaría aprender por qué ...

•no será uno de los que tendrá que sufrir la terrible enfermedad del cáncer, que padece del 25 al 35% de los americanos?

¿Le gustaría saber por qué nunca ...

•sufrirá ninguna enfermedad, ni siquiera un resfriado o un dolor de cabeza?

¿Le gustaría disfrutar del máximo nivel de salud que le permite su potencial actual, tan sólo sometiéndose a una dieta adecuada y siguiendo unos hábitos de vida correctos?

¿No sabía usted que lo normal en todo individuo es disfrutar de una vida repleta de salud, sin sufrir ningún tipo de enfermedad, y con una longevidad que sobrepase los 100 años?

Este libro tiene como objetivo establecer algunas de las bases que permiten alcanzar el nivel potencial más alto de salud del que están dotados los seres humanos.

ÍNDICE

1. UN NOMBRE PARA RECORDAR Contraportada
2. INTRODUCCIÓN
3. Los maravillosos beneficios de una dieta correcta
y unos hábitos alimenticios apropiados
4. Pautas que determinan la dieta correcta del ser humano
5. Principios y prácticas dietéticas que consuden a una
perfecta salud, con 21 normas a tener en cuenta
6. Qué síntomas experimentará al mejorar su dieta
7. Por qué las comidas simples y las combinadas
adecadamente son muy beneficiosas
8. Combinaciones correctas de alimentos
9. Tabla de combinaciones de alimentos
10. Los alimentos que se deben ingerir
11. ¿Qué es el hambre en realidad?
12. ¿Qué es el **HIGIENISMO**?

«Más vale saber poco, que mucho y mal»

PAUTAS QUE DETERMINAN LA DIETA ADECUADA DEL SER HUMANO

¿Qué debe comer? ¿Cuándo debe comer? ¿Cómo debe comer?

Resulta bastante increíble que unas preguntas tan sencillas como éstas hayan creado tal confusión en el terreno de la nutrición. Los dietistas, los especialistas en nutrición, los médicos, los científicos, todos tienen su propia teoría, distintas entre sí, y todos pretenden que la suya sea la correcta. Sin embargo, no hace falta ser un experto en nutrición para poder encontrar una sencilla respuesta a estas preguntas.

Al establecer cuáles son los alimentos ideales en la dieta del ser humano, sólo hay que tener en cuenta una serie de cuestiones que son evidentes. Todos queremos ingerir alimentos que beneficien a nuestro organismo, que suplan sus necesidades y que nos ayuden a mejorar nuestra salud hasta el máximo punto posible, por tanto, si es esto lo que desea, lo único que tendrá que tener en mente a la hora de elegir el contenido de su dieta es que los alimentos que elija cumplan con todos y cada uno de los siguientes requisitos:

1. Los alimentos deben tener buen sabor cuando se ingieren en su ESTADO NATURAL. Durante tan sólo unos miles de años, el hombre ha cocinado los

alimentos, destruyendo todos sus nutrientes. Son muchos los experimentos que han demostrado que sólo se puede conseguir una buena salud, si se sigue una dieta basada en alimentos en su estado natural. Por tanto, no debemos cocinar los alimentos para mejorar su sabor, pues no es necesario, ya que sólo los alimentos que saben bien en su estado natural, son los adecuados en la dieta del ser humano.

2. No se debe ingerir alimentos que contengan sustancias tóxicas o nocivas para el organismo, que puedan provocar interferencias en sus funciones normales o forzar al organismo a que realice un proceso de eliminación más duro y penoso.
3. Los alimentos deben ser deliciosos en su estado natural. Sólo los individuos que gozan de buena salud podrán percibir su buen sabor, pues no tienen el sentido del gusto atrofiado.
4. El organismo debe poder ingerir y asimilar los alimentos fácilmente, sin que tenga que utilizar durante su metabolismo más energía de la necesaria.
5. Los alimentos deben producir una reacción metabólica alcalina, en caso contrario, deberán ingerirse acompañados de otros alimentos que contrarresten su acidez. Los seres humanos se caracterizan por pertenecer a la clase de seres vivos que necesitan nutrirse de alimentos alcalinos.
6. Los alimentos deben contener una amplia gama de elementos nutritivos, como suele pasar con los alimentos en estado natural, que suelen poseer un completo contenido en vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono, calorías, enzimas, auxones y otros muchos más elementos nutritivos, algunos conocidos, otros todavía no. Si analizamos sus nutrientes sin tener en cuenta su contenido en agua, todos poseerán, más o menos, la misma cantidad,

aunque difieren en las clases de elementos nutritivos que pueden aportar.

En resumen, los alimentos seleccionados deben tener un alto valor biológico, y, precisamente, les diré, sin entrar por el momento en más detalles que lo justifique, que esto se consigue ingiriendo adecuadas combinaciones de frutas, verduras, frutos secos y cereales. Pero me referiré a todo esto más adelante.

PRINCIPIOS Y PRACTICAS DIETÉTICAS QUE CONDUCEN A UNA PERFECTA SALUD

Antes de comenzar, me gustaría agradecerle que se haya interesado por este libro y haya tomado la acertada decisión de confiar en el Higienismo para que con su ayuda disipe las preocupaciones sobre la salud y el bienestar que tanto le atormentan.

El principal objetivo de este libro es dar a conocer cuáles son los **PRINCIPIOS DIETÉTICOS PARA UNA PERFECTA SALUD**, y, en este sentido, me refiero al grado máximo de salud del que son capaces disfrutar los seres humanos.

Por supuesto, no quiero que nadie piense que siguiendo sólo y únicamente una dieta perfecta, va a poder mejorar su salud al máximo y de forma espontánea, pues esto lleva tiempo y no se consigue sólo con una dieta, sino que influyen muchos otros factores, como son los hábitos de la vida diaria. Los seres humanos no sólo se alimentan, sino que realizan un sin fin de actividades, que también influyen en la salud, **¡TÉNGALO SIEMPRE PRESENTE!** Sin embargo, en este libro sólo voy a ocuparme de intentar corregir sus hábitos alimenticios, del resto se encargan otros libros Higienistas.

De esta forma, intentaré resolver todos los problemas que puedan surgir por el simple hecho de llevarse algo a la boca. Los indicios de una pobre y mala alimentación son la presencia de gases intestinales, que a más de uno habrán avergonzado en alguna ocasión, una mala digestión, indigestión o dolor de estómago, ardores, diarreas, y esa sensación de vacío en el estómago; no obstante, también pueden producirse por otros factores, a pesar de que se siga una dieta adecuada. Obviamente, si se sigue una dieta mala durante mucho tiempo, no sólo aparecerán estos síntomas, sino que se pueden originar enfermedades mucho más graves. Incluso me atrevería a decir que la mayoría de las enfermedades que sufre la humanidad se deben, en parte, a una mala alimentación.

EL DURO FINAL QUE AFRONTAN LOS ESTADOUNIDENSES

En la actualidad, el 54% de la población estadounidense fallece de un ataque al corazón. En realidad, se le debería llamar envenenamiento del corazón, pues todas las enfermedades que sufre el organismo se deben a problemas en el sistema. Los americanos se caracterizan por sus malos hábitos, como el tabaco, el alcohol, el café, la sal, el vinagre, el chocolate, el té, los condimentos, etc.; por una mala nutrición basada en alimentos que contienen un alto contenido de sustancias nocivas o que se descomponen rápidamente una vez ingeridos; por la poca actividad física que realizan; por el aire contaminado que respiran y el mal estado del agua que ingieren; y por una serie de hábitos más que hacen que pierdan la estabilidad emocional y sufran una gran tensión; las consecuencias, el envenenamiento del sistema circulatorio por la masiva entrada de sustancias nocivas, y la paulatina destrucción de sus órganos vitales, tejidos, nervios y células. A consecuencia de todo esto, el corazón, el segundo órgano vital, no puede luchar contra esta nueva situación, y se ve imposibilitado para realizar sus funciones circulatorias. El resultado es la muerte.

Todos los daños que se produzcan dentro del organismo afectan de forma especial al corazón, cosa que los americanos no saben o no quieren saber, y, de esta forma, permiten que su cuerpo se impregne de sustancias nocivas que les van acercando cada vez más al fin de su existencia.

LOS CARCINÓGENOS: SUSTANCIAS ANTI-VITALES

Actualmente, uno de cada cinco americanos muere de cáncer, otros por alguna enfermedad que produzca un envenenamiento crónico del organismo. Toda sustancia que sea nociva para el organismo, es decir, anti-vital, se le denomina carcinógeno, incluso a los propios desechos del organismo, si éste no los expulsa a su debido tiempo. Y a pesar de que el cáncer es una de las enfermedades más difíciles de aparacer, suele ser el motivo de fallecimiento de la mayoría de los estadounidenses, un indicio bastante claro de lo malos y dañinos que son sus hábitos.

LA ENFERMEDAD ES UN MEDIO DE PURIFICACIÓN DEL ORGANSIMO

Es conveniente señalar que enfermedades tan comunes como los refriados, dolores de cabeza, probemas del pecho, neumonía, bronquitis, asma, artritis, psoriasis y otras afecciones cutáneas, colitis y algunas de las enfermedades intestinales, son los indicios de una mala alimentación y de unos hábitos de vida incorrectos.

Las enfermedades surgen por una intoxicación del organismo, debido a una presencia masiva de sustancias nocivas, situación que obliga al sistema a poner en práctica una serie de procesos de autopurificación, que consisten en eliminar las toxinas por distintas partes de cuerpo humano —las vías respiratorias, la piel, los

pulmones, o por los puntos concretos de irritación, inflamación o ulceración, que constituyen los tres primeros niveles que preceden a la aparición del cáncer, los dos siguientes eran, como puede recordar, fibrosis y, finalmente, cáncer—.

Espero que se haya concienciado de lo importante que es seguir una dieta sana y natural, y unos hábitos de vida correctos, como aboga el HIGIENISMO, si no quiere sufrir sus graves consecuencias.

La solución es muy sencilla, si no quiere sufrir ninguna enfermedad o debilidad, ningún dolor o sufrimiento, lo único que tiene que hacer es seguir una dieta y una forma de vida adecuada, según las leyes de la Naturaleza, y, además, se sentirá más feliz y descubrirá el placer de vivir; se convertirá en un miembro más productivo y valioso de la sociedad; y vivirá en paz y armonía con su organismo, que funcionará a las mil maravillas. Descubrirá el significado de la vida, llena de felicidad y satisfacción, una vida más duradera y apetecible.

Sin embargo, se requiere un gran esfuerzo para poder disfrutar de este buen estado de salud, ya que no es tanto lo que se debe aprender, sino desaprender. Los animales en su hábitat natural no sufren ningún tipo de enfermedades y viven de aquello que les permite sus características biológicas. No conocen absolutamente nada sobre nutrición, ni siquiera saben lo que esta palabra significa, sin embargo, siguen, de forma instintiva, una alimentación adecuada a sus características fisiológicas y biológicas, de forma que mantienen un completo equilibrio en su organismo.

Por tanto, olvide todo lo que sepa sobre nutrición, olvide todas las dietas que fue recolectando de amigos y vecinos, olvídense de todo esto, porque no tiene sitio dentro del HIGIENISMO, son nociones falsas y perjudiciales. El HIGIENISMO está basado en la verdad, una verdad que forma parte de la ciencia de la salud estudiada desde el punto de vista de la Naturaleza.

A continuación, le expongo una lista con todos los Principios Dietéticos que le ayudarán a conservar y mejorar su salud.

1. *¡Coma sólo cuando tenga hambre!*

No confunda el hambre con el antojo de comerse algo en especial. Los malos

hábitos nos pervierten de tal forma que siempre queremos comer, sea la hora que sea, sin prestarle atención a nuestras necesidades biológicas. La mayoría ni siquiera sabe lo que es tener hambre de verdad, esa placentera sensación en nuestra boca y garganta que nada tiene que ver con los fuertes dolores de estómago que sufren la mayoría, y que les lleva a ingerir algo rápidamente para saciar su deseo, como si el cuerpo estuviese engachado a otro estimulante, tabaco, alcohol, opio.

Si ingiere alimentos cuando su organismo no los necesita, lo que hace es sobrealimentarse, es decir, cae en la glotonería, y no sólo se gasta el dinero tontamente, sino que desperdicia muchos de los nutrientes que ha ingerido, pues una vez suplidas las necesidades del organismo, éste se encarga de expulsarlos realizando un gran esfuerzo. De esta forma, tendrá un mayor riesgo de sufrir una intoxicación orgánica, y enfermedades de carácter grave. Suministrar al organismo alimentos que no necesita, constituye una práctica anti-vital, pues, de esta forma, dañamos nuestro sistema digestivo, favorecemos la aparición de enfermedades como obesidad, vísceras, vulgarmente denominadas mollas, y convertimos el organismo en el contenedor de un sin fin de sustancias putrefactas y malolientes, en fin, en una verdadera cloaca.

Les puedo demostrar que hay personas que comen por saciar sus antojos, sin ningún indicio fisiológico que les lleve a ingerir alimentos, y sin importarles el daño que están causando a su organismo, al provocar un exceso de sustancias tóxicas y putrefactas. ¡Disfrute de lo que come, pero no coma para disfrutar!

Una de las comidas diarias que no se deben hacer es la de por la mañana, denominada tradicionalmente desayuno. Durante el desayuno, se come, generalmente, sin tener hambre, se acostumbra mal al organismo, y se cae en la glotonería. Como no, somos unos eruditos en todo lo referente al desayuno. Después de toda una noche de descanso, durante la cual el hígado y las células se han recibido unas 2.000 calorías de glucógeno, el organismo no puede necesitar más nutrientes, pues se sirve de estas reservas hasta que se agoten, y es en este momento, casi siempre antes del mediodía, cuando el organismo nos empieza a dar señas de que debemos ingerir alimentos.

Me gustaría señalar que, a pesar de que comienzo con mis actividades diarias a la 5:30 de la mañana, no empiezo a tener hambre hasta el mediodía. Durante mi primera hora de actividad, que consiste en correr unos 9 km, levantar pesas y otras duras actividades físicas, gasto unas 600 calorías, es decir, una tercera parte del glucógeno en reserva de mi organismo. Sí que tengo sed, pero no hambre.

Cuando empecé a seguir mi dieta Higienista, estaba continuamente asediado por el apetito, y no podía resistir esa sensación de vacío en el estómago y esos dolores, así que siempre terminaba desayunando. Luego descubrí como aliviar estos

síntomas, bebía agua fría, la dejaba un rato en mi boca y luego la digería lentamente. También descubrí que haciendo una gran actividad física, se aliviaban los dolores de estómago, y, de esta forma, ha dejado de apetecerme desayunar. Nada radica el apetito tan rápidamente como realizando una gran actividad física. Puede que después de realizar ejercicio, sintamos hambre, pues es posible que el organismo haya gastado las existencias de glucógeno, sin embargo, no se puede comer hasta dos o tres horas después de haber realizado tal actividad, sino se corre el riesgo de dañar seriamente al organismo.

Por tanto, el primer paso para mejorar su dieta es dejar de desayunar. Desayunar supone poner en peligro su salud. ¡Déjelo para bien de usted!

Como he dicho anteriormente, el organismo suple de reservas al hígado y a las células durante la noche, *¡incluso si no ha estado en ayuno durante el día anterior!* Obviamente, es imposible que pueda sentir hambre una vez que se han repuesto estas reservas.

Cuando aconsejamos comer sólo cuando tengamos hambre, queremos decir sólo cuando notemos esa agradable sensación en la boca y en la garganta, y no esos dolores patológicos que solemos confundir con el hambre. Esto supone ingerir, a lo sumo, dos comidas al día. Yo, personalmente, sólo ingiero un total de 10 a 12 comidas a la semana, ayuno al menos una vez, y la presión de mis obligaciones y actividades me llevan a perderme una o dos comidas. ¡Saltarse algunas comidas no es dañino, sino al contrario, muy beneficioso! Si ayuna durante un día entero, no sentirá hambre al día siguiente; así sucesivamente, pues su organismo se habrá adaptado al ayuno, y, hasta que no agote sus reservas, no volverá a sentir hambre. Los ayunos ocasionales benefician mucho la salud, y, por esta razón, se incluye dentro de todos los programas que se deben realizar para conseguir la mejor salud posible.

Obviamente, no podemos hablar de ayuno por saltarse una simple comida, ya que desayunar o des-ayunar, no significa romper un ayuno, pues es imposible que el organismo haya agotado todas sus reservas y pueda sentir hambre. El verdadero desayuno o des-ayuno se produce cuando se empieza a sentir hambre y el organismo nos hace saber que debemos ingerir alimentos, pues ha agotado sus existencias de glucógeno, y esto no ocurre hasta el mediodía.

Recuerde el primer principio dietético: **¡NO COMA A MENOS QUE SIENTA HAMBRE DE VERDAD!**

2. Coma solamente cuando no esté bajo ningún estrés.

Coma cuando esté relajado, tranquilo, descansado, y no tenga prisas o preocupaciones. Nunca coma cuando sufra algún tipo de dolor o esté enfermo, enfadado, frustrado o triste.

Es conveniente que sepa que el poder digestivo se pierde si se está bajo estrés, cólera o miedo, a punto de pelearse o de echar a correr, o si se han utilizado todas las reservas para salvar al organismo de una situación amenazadora. Cuando estamos enfermos, debemos reservar nuestras energías para que sean utilizadas durante el proceso de curación. Y si deseamos ardientemente ingerir un alimento, aún no teniendo hambre, o comemos influidos por la errónea creencia de que comiendo se reponen fuerzas, a penas se producirán secreciones digestivas en el estómago.

Sólo se puede comer cuando se está tranquilo, relajado y libre de toda preocupación, tensión, estrés u otras emociones fuertes, y, por supuesto, se tenga hambre, ya que bajo estas circunstancias el organismo asimila mejor los nutrientes y se hace mejor la digestión.

3. ¡No beba agua antes, durante o después de comer!

El estómago tarda 30 minutos en asimilar el agua fría, sin embargo, si tiene sed, su estómago está vacío y el agua se encuentra a una temperatura adecuada, su organismo la asimilará en sólo cinco minutos. Beber agua fría antes de comer perjudica la digestión y asimilación de los alimentos, pues inhibe la secreción de los

jugos digestivos, así como arrastra consigo los que ya se encontraban en el estómago.

Si bebemos agua justo después de comer, el estómago tardará mucho más en asimilarla, se diluirán los jugos digestivos y se retrasará el proceso de la digestión hasta que se haya absorbido el agua, a veces incluso uno o dos horas.

Sólo deberá beber si tiene sed, cosa que en raras ocasiones se experimenta al estar bajo una dieta Higienista, a no ser que haga mucha calor o se haya realizado una gran actividad física. Una dieta adecuada y completa le proporciona al organismo todo el agua que necesita. La sed es un síntoma patogénico, y beber mucha agua se considera un hábito inapropiado, pues puede originar la aparición de enfermedades en el organismo, cosa que no parece preocupar a los americanos, debido a que es una práctica muy extendida en este país.

4. *Ingiera sólo alimentos apropiados según las características biológicas y fisiológicas de los seres humanos.*

Sin entrar en ningún tipo de pormenores, pues de esto ya se han ocupado otros autores, les diré que el ser humano se caracteriza por ser frugívoro, es decir, su organismo está adaptado biológicamente a una dieta basada en frutas, verduras y hortalizas, frutos secos y cereales, por supuesto, con excepciones.

Quizá comprendan mejor en qué consiste una dieta basada en alimentos naturales, si les muestro una carta que le escribí a el Dr. Joe D. Nichols, del *Natural Food Associates*, en Atlanta, Tejas.

Dr. Joe D. Nichols
Natural Food Associates
Box 210
Atlanta, Texas 75551
United States of America

Estimado Dr. Nichols:

Le remito esta carta con el benevolente propósito de resaltar algunos aspectos que mejorarían el mensaje que usted y la Asociación de Productos Naturales (NFA) hacen llegar a miles de ciudadanos estadounidenses.

Aún sabiendo que su organización se limita a tratar los temas relacionados con la alimentación, esencial para la salud del ser humano, me permito la libertad de puntualizarles que existen otros muchos factores que influyen de forma directa en el bienestar del ser humano. La alimentación, tratada de forma aislada, como medio de conservación y recuperación de la salud no sólo es un error, sino también, como defiende la NFA, poco eficiente cuando se trata de curar una patología ya existente.

Son muchos los factores que influyen en la obtención de una óptima salud, entre ellos, el aire puro, el agua pura, un descanso adecuado, la relajación, el sueño,

la conservación de la temperatura corporal, la higiene interior y exterior, el sol, el ejercicio, el bienestar emocional que surge de los factores anteriores y de un ambiente agradable en todas sus vertientes, un ambiente profesional adecuado y creativo, auto-disciplina, motivación, etc.

Ni por un momento me atrevería a cuestionar el trabajo tan valioso y positivo que realizan usted y la NFA, sin embargo, sí que debo confesar que no estoy de acuerdo con la forma en la que intentan conseguir su objetivo, una óptima salud, pues no abarcan todos los factores que la influyen y definen, al tiempo que pueden influir negativamente en la población.

Me alegro muchísimo de que su equipo se decidiese a identificarse bajo el término de «alimentación naturista». No obstante, y me dirijo directamente a usted porque soy consciente de la gran influencia que ejerce sobre la NFA. Su equipo no abarca todos los aspectos, ni cumplen todos los requisitos, que implica dicho término, y espero que usted les haga comprender el error que están cometiendo.

Me sorprende muchísimo que una organización como la NFA se ocupe tan sólo de la **NUTRICIÓN** del ser humano, excluyendo todo lo que es natural en la dieta del ser humano.

En primer lugar, el ser humano sólo puede consumir aquellos alimentos a los que esté adaptado biológica y fisiológicamente, tras muchos millones de años de evolución. Precisamente, son estos alimentos los característicos de una **ALIMENTACIÓN NATURISTA** —alimentos que son naturales en la fisiología del ser humano—.

Determinar cuáles son los alimentos naturales en la dieta del ser humano es muy fácil, todos siguen esta norma: Los alimentos **NATURALES** en la dieta del ser humano son **EXCLUSIVAMENTE** aquellos que se ingieren en su *ESTADO NATURAL*, es decir, sin ser previamente **COCINADOS, PROCESADOS o CONSERVADOS**.

Con este criterio se excluyen todos los alimentos, excepto las frutas, verduras, frutos secos y cereales, aunque no todos estos alimentos son beneficiosos para el ser humano, existen algunos que no sólo no le benefician, sino que pueden llegar a perjudicarles.

Este punto, precisamente, no lo trata la NFA, a pesar de su importancia. Estoy de acuerdo con la NFA que una alimentación naturista debe ser tan natural como lo permita la sociedad en la que vivimos. Desgraciadamente, la mayoría de los miembros de su organización están totalmente convencidos de que todos los alimentos que se crien de forma natural son beneficiosos para el ser humano. Esto no es así. La carne, y otros productos animales, son perjudiciales para el organismo

humano, así como los cereales. El tabaco y el café son nocivos para la salud del ser humano. Aún cuando se han cultivado de forma natural, **¡NO SON PROPIOS DE UNA DIETA NATURISTA!**

La Asociación de Productos Naturales dedica poca importancia al aspecto **MÁS ESENCIAL** de todos los que conciernen a la nutrición naturista: Los alimentos deben ingerirse en su *ESTADO NATURAL*, tal y como nos los proporciona la naturaleza. ¿De qué sirve que un alimento posea un alto contenido en minerales, vitaminas y otros elementos nutritivos, si se destruyen antes de ingerirlos? Por supuesto, esto significa que no se deben **COCINAR** o tratar de ningún otro modo. ¡Los alimentos cocinados no son propios de una dieta naturista! La cocina es uno de los mayores pecados que comete el ser humano, dentro del campo de la nutrición, la principal causa de enfermedades. Y como se dice vulgarmente, ¡quién anda con fuego se quema!

Los alimentos pierden su valor biológico una vez cocinados, y se convierten en alimentos **INORGÁNICOS**, pues con el calor se destruyen las enzimas y los minerales se fragmentan, quedando reducidos en sus componentes inorgánicos. Los alimentos cocinados se convierten en «cenizas», y constituyen todo un peligro para la salud.

En el cuerpo humano se conoce la existencia de unas 100.000 proteínas distintas, formadas por combinaciones diferentes de aminoácidos, de los cuales 22 se consideran esenciales para el organismo, que puede sintetizar 14, pero el resto debe obtenerlo a partir de los alimentos. Al cocinar los alimentos, el organismo no puede ingerir las proteínas, pues rompe su organización natural y las deamina en sus aminoácidos. También se destruyen las vitaminas, aunque no en el mismo grado que las enzimas y proteínas, y toda la calorías que contenga el alimento. Cuanto más se exponga un alimento al calor, más nocivo e inútil será para el organismo.

Como he comentado anteriormente, sólo los alimentos que ingerimos tal y como nos los proporciona la naturaleza se consideran alimentos naturales. El ser humano lleva cocinando los alimentos desde que hizo su gran descubrimiento del fuego, lo que le supuso convertirse en un pobre animal enfermizo.

En segundo lugar, la nutrición natural se define también por las necesidades biológicas de nuestro organismo. Por ejemplo, los recién nacidos necesitan ingerir leche materna hasta que tengan la edad de tres años. Tras la infancia, sin embargo, su organismo necesitará alimentos con un mayor contenido en proteínas que el

requerido por un adulto para crear y regenerar sus tejidos. Por tanto, las necesidades alimenticias de los seres humanos están determinadas por la etapa de su vida en la que se encuentren. Incluso hay momentos del día en el que el ser humano no necesita alimentarse, desde que anochece hasta bien entrada la mañana, pues su organismo se encuentra en un proceso de asimilación fisiológica y de eliminación de productos de desecho originados durante el metabolismo. Durante este proceso, el ser humano no tiene apetito, y mucho menos hambre. Durante el período de sueño, el organismo se ha encargado de suplir las necesidades de su hígado, células y órganos, y ha recuperado toda su energía nerviosa, todas sus necesidades han sido abastecidas, y, por tanto, no siente ningún deseo de ingerir alimentos. ¡Alimentarse cuando el organismo no lo necesita es una práctica **ANTINATURAL**! Por supuesto, alimentarse sin tener apetito o necesidad constituye también una práctica **ANTINATURAL**, además de todo un peligro para el organismo.

En tercer lugar, es conveniente ingerir alimentos naturales que el organismo pueda asimilar a la perfección y obtener el máximo provecho con ellos. Es decir, se recomienda ingerir comidas sencillas, en las que se combinen como máximo cinco clases de alimentos diferentes, siempre que se trate de combinaciones de alimentos compatibles. Deben ser principalmente alimentos alcalinos en su reacción y similares en cuanto a su proceso digestivo.

Los alimentos también deben ser compatibles en cuanto a su naturaleza. Por ejemplo, los alimentos feculentos se digieren en un medio alcalino y los proteínicos en uno ácido. Si se ingieren a la vez estos dos tipos de alimentos, los ácidos impedirán que las féculas se conviertan en azúcares, se fermentarán, se descompondrán, y serán el origen de una indigestión. Por tanto, la nutrición será **NATURISTA** si se ingieren los alimentos en combinaciones que no perjudiquen su asimilación por el organismo.

En cuarto lugar, la cantidad de alimentos que se consume también es decisiva al valorar si una dieta es o no naturista. La sobrealimentación es una práctica innatural y muy extendida entre la población americana, como puede observarse por el gran número de casos de obesidad y patologías que se registran en este país.

¡No se debe ingerir mucha cantidad de alimentos! Como norma, no se deben ingerir más alimentos de los que el organismo necesita, por tanto, se debe comer cuanto menos mejor para mantener, de esta forma, el peso y la actividad.

En resumen, una alimentación naturista se define por los siguientes puntos:

1. Los alimentos en su estado natural deben ser deliciosos para el paladar.
2. Los alimentos que se ingieran deben haber sido cultivados de forma natural.
3. Los alimentos deben ingerirse en estado natural, tal y como nos los proporciona la naturaleza.
4. Sólo se deben ingerir alimentos cuando el organismo así lo requiera.
5. Los alimentos deben ingerirse por separado o combinados de forma adecuada con otros elementos.
6. Los alimentos deben ingerirse en pequeñas cantidades, con el objeto de garantizar su asimilación por el organismo y de mantener el peso y la actividad normal.

Estoy completamente seguro de que comprenderá la importancia de todo lo que le he expuesto, ya que tanto usted, la Asociación de Productos Naturales y yo pretendemos conseguir los mismos objetivos.

A su entera disposición por la lucha en favor de la salud

T. C. Fry

En esta carta, se recogen los principios dietéticos esenciales. No obstante, volveré a referirme a ellos y a comentarlos con mayor profundidad.

6. *¡Debe masticar bien los alimentos!*

Cuanto más matique la comida, mejor se someterán a la acción de los ácidos digestivos, y el organismo la asimilará más rápidamente, reduciendo la probabilidad de que sea pasto de alguna bacteria y la fermente, en el caso de las vitaminas, o la putrefacte, en el caso de los hidratos de carbono. En ambos procesos, se originan productos de desecho nocivos para el organismo.

Además de favorecer la digestión, se obtienen otros beneficios secundarios. Por ejemplo, masticando los alimentos se limpian los dientes, se ejercitan los músculos de la cabeza y se eliminan las grasas del rostro, adquiriendo un bonito color. Con un mejor aspecto del rostro, mejora nuestra personalidad, y podemos expresarnos mejor mediante movimientos faciales. Un beneficio provoca otro, y así sucesivamente.

Por otro lado, si no se mastican bien los alimentos o se ingieren alimentos demasiado blandos, ocurre todo lo contrario, y un perjuicio lleva a otro, y así sucesivamente, hasta que se llega al comienzo de una grave enfermedad.

7. *¡No se sobrealimente!*

Coma de acuerdo con sus necesidades, sin ingerir una excesiva cantidad de alimentos, de forma que mantenga su peso y su actividad física. El organismo no puede asimilar y digerir los alimentos si éstos se presentan en grandes cantidades, lo que contribuye a que sean pasto de las bacterias y dificultan la digestión de otros alimentos que el organismo sí podía haber asimilado. La indigestión, es decir, la interrupción del proceso normal de digestión de alimentos provoca en el organismo

la necesidad de librarse de todos los alimentos ingeridos, al no ser capaz de digerirlos.

Lo ideal es comer tan poco como pueda, y no tanto como sea capaz.

8. ¡Asegurese de que ingiere combinaciones de alimentos compatibles!

Se recomienda ingerir sólo un tipo de alimento en cada comida. *La variedad es una forma de glotonería!* Sin embargo, si prefiere ingerir varios tipos de alimentos en una misma comida, asegurese de que son compatibles, es decir, que no requieren procesos digestivos distintos, y, de esta forma, evitará complicaciones a su estómago, que luego revertirían sobre usted.

Las reglas que definen cuáles son las mejores combinaciones de alimentos son muy simples y se recogen en otro libro Higienista, titulado *Método sencillo para combinar alimentos*¹, del prestigioso Dr. Shelton.

¹ Este libro ya ha sido traducido por la Fundación, el título recomendado por el revisor es el de *Método sencillo para combinar alimentos*. Si se prefiere otro nombre, debemos tener cuidado cuando hagamos mención en otras monografías o libros.

Considero que podrán comprender mejor lo que les intento explicar, si les comento que tipo de alimentos suelo ingerir.

La primera comida que hago, a la que por supuesto no la denomino desayuno, por las razones que nombré con anterioridad y porque la tomo después de mediodía, consiste en un sólo tipo de fruta, pero con un alto contenido en agua. En verano, suelo comerme de un quilo o quilo y medio de melón normal o de cantalupo, medio quilo de uvas, un mango grandecito, medio quilo de melocotones, albaricoques, nectarinas, media piña, medio quilo de peras o alguna fruta de este estilo.

En invierno, ingiero otro tipo de frutas, como medio quilo de platanos maduros, medio quilo de manzanas, uvas, naranjas, pomelo, manadarinas, u otro tipo de frutas que sean propias de esta estación. Normalmente, sólo como un tipo de frutas. Algunas veces combino en invierno una fruta dulce, por supuesto en menor cantidad, con pasas de Corinto frescas o secas, dátiles o higos.

Mi cena consiste generalmente en una combinación de tres o cuatro verduras, como pimientos, lechuga, calabaza, col, pepino, tomates, judias o brotes de alfalfa, coliflor, brócoli u otra verdura perteneciente a la familia de la coliflor, apio, nabos verdes, u otro tipo de hortalizas o verduras fáciles de conseguir.

Como plato fuerte, y único, de la cena suelo tomar sólo uno de los dos combinados que voy a nombrar a continuación: Un aguacate grande o dos pequeños, una batata, un par de patatas irlandesas, sesenta o setenta gramos de avellanas, almendras, pacanas, cacahuets, pipas de girasol, semillas de sésamo, pipas de calabaza, un par de zanahorias, un par de hojas frescas de maíz, medio quilo de nabo amarillo denominado rutabaga, o un poco de calabaza. Como nabo y calabaza cuando mi peso ronda los 75 quilos, peso que considero el más adecuado según mi constitución física. Si bajo unos dos quilos y medio de peso, incremento la cantidad de frutas que normalmente ingiero. Por supuesto, el perder o ganar dos quilos y medio no es algo que me preocupe en exceso.

Normalmente, combino pocas frutas, pocas veces más de cuatro o cinco.

Cuanto más sencilla sea las combinaciones de alimentos, más fácil le resultará a su organismo realizar la digestión, y mejor asimilaremos los alimentos. Una comida demasiado complicada puede provocar una mala digestión y

asimilación de los alimentos, lo que resultaría en la rápida expulsión del organismo de dichos alimentos, sin que éste pueda aprovechar los nutrientes ingeridos. ¡La simplicidad es lo mejor!

Le pondré el ejemplo de una mala combinación de alimentos típicamente americana. Los españoles acostumbramos a comer carne de ternera, pan y patatas en una misma comida. El pan y las patatas son alimentos feculentos que necesitan ser digeridos mediante un proceso alcalino. La carne de ternera es un alimento con un alto contenido en proteínas que necesita ser digerido mediante un proceso ácido. Si ingerimos los dos al mismo tiempo, como a menudo hacemos en nuestro país, no hace falta ser toda una autoridad en química para darse cuenta de que la cantidad de ácido necesaria para digerir las proteínas neutraliza la digestión de los alimentos feculentos.

Los españoles cometen también otro error, y es comerse el postre tras haber ingerido la comida y suele ser siempre algo dulce. La comida principal que contiene calorías, proteínas y féculas necesita horas para ser digerida por el organismo. Los dulces a penas necesitan ser digeridos por el estómago. Sin embargo, si se ingieren al final de la comida, se fermentan y originan gases y sustancias nocivas para el organismo. Si quiere comer postre, cómaselo antes de la comida principal. Aunque le recomiendo que descarte el postre de su dieta diaria, pues lo único que hace es perjudicar al organismo.

Le aconsejo que estudie detenidamente las combinaciones adecuadas de alimentos, al tiempo que le advierto que me es imposible tratarlas en este libro con toda la intensidad que se merecen.

Anteriormente me he referido a las dietas simples, y estoy seguro que le habrán surgido varias preguntas: ¿Cómo obtengo todas las proteínas que necesito?, ¿A partir de qué alimentos las obtengo?, ¿Cómo obtengo la Vitamina B-12?, ¿Es mi dieta baja en Vitamina E, zinc, calcio, etc.?

Todas estas preguntas demuestran que todavía no posee un adecuado conocimiento del Higienismo. En primer lugar, es muy difícil ingerir alimentos naturales, sean cuales sean, que no posean un alto contenido en proteínas. Si su contenido de aminoácidos es bajo, no importa, pues el organismo sólo necesita unos 28 gramos al día, y si no puede obtenerlos con los alimentos, el organismo los consigue a partir de sus deshechos metabólicos. El cuerpo humano se caracteriza no por ser previsor, sino por tender a conservar sus recursos.

Podemos ayunar durante muchas semanas, según las posibilidades de nuestro organismo, sin que el cuerpo experimente falta de proteínas, de Vitamina C, o cualquier otro elemento nutritivo esencial para el organismo. Todo lo contrario,

mediante el ayuno se recupera el equilibrio del organismo y se CORRIGEN LAS POSIBLES DEFICIENCIAS que éste pudiera sufrir. Una prueba de ello son el alto porcentaje de personas —casi un 100%— que sufrían esquizofrenia y recuperaron la cordura ayunando. Según los investigadores, la esquizofrenia se produce por un desequilibrio de la balanza de proteínas en la mente.

A menudo se pueden oír comentarios de este tipo: Debes comer levadura de cerveza, hígado animal, o tal alimento para obtener Vitamina B-12. A estos ignorantes individuos les respondería: ¿De dónde obtienen los animales su vitamina B-12?, ¿Sintetiza nuestro organismo peor este nutriente que los animales?. Para su información, este tipo de vitamina se obtiene con una dieta adecuada, y el organismo del ser humano es capaz de sintetizarlo tan bien como los animales, y de asimilarlo en beneficio de nuestra propia salud.

Todos los alimentos naturales nos suplen con los nutrientes que necesita nuestro organismo, excepto con oxígeno y sol.

La idea de que no podemos vivir ingiriendo sólo unos cuantos alimentos es falsa, pues el ganado sigue una dieta basada en la hierba exclusivamente, las girafas viven de las hojas de los árboles, los conejos se alimentan sólo de hierbas y cortezas, los pájaros de cereales o frutas. Por tanto, la mayoría de los animales siguen una dieta basada en un sólo alimento y gozan de una perfecta salud. Aliméntese de forma sencilla, y, si insiste en complicar sus comidas, asegúrese de realizar las combinaciones correctas de alimentos, de forma que su organismo los asimile de forma fácil y eficiente.

9. *¡Descanse después de comer!*

Después de comer, no realice una gran actividad física, ni se inmiscuya en situaciones que le alteren, pues su organismo necesita el 25% de su sangre y sus energías para digerir los alimentos. Si su organismo se ve alterado y necesita hacer uso de esa energía o sangre, no podrá segregar los jugos y enzimas necesarios durante el proceso de la digestión. El resultado será una indigestión o una digestión atrasada, provocando la multiplicación de las posibles bacterias que hubiese en su organismo, si así lo permite los alimentos ingeridos. Las bacterias consumen rápidamente los alimentos que ha ingerido, fermentándolos y convirtiéndolos en productos de desecho, en mayor o menor grado dependiendo de su contenido en hidratos de carbono y proteínas. Estos productos son tan nocivos que ni las propias

bacterias pueden vivir en ellos. El vinagre, el alcohol, los indoles y los escatoles (productos que aparecen tras la putrefacción de las proteínas) son tan nocivos para el organismo como las bacterias. Por tanto, si le damos la oportunidad a las bacterias de que se hagan pasto de nuestros alimentos, nuestro organismo sufrirá graves consecuencias. Recuerde, coma cuando esté descansado, y descanse después de comer.

10.*Deje un intervalo de por lo menos cinco horas entre comida y comida.*

Lo más adecuado es ingerir dos comidas al día, una al medio día, y otra por la noche. Asegúrese antes de comer que su organismo ha asimilado y digerido todos los alimentos que ingirió en la comida anterior, y déle un descanso antes de obligarle a realizar de nuevo el proceso digestivo. Si picotea entre comidas, los alimentos que ha ingerido después se mezclan con los que ya estaban en el estómago, retrasando la digestión de estos últimos, y haciendo que sean pasto de las bacterias. Además, obligar al organismo a realizar sus tareas digestivas sin descanso es perjudicial para la salud. No vivimos para comer, sino comemos para vivir. El organismo necesita muy pocos alimentos para vivir, y podemos obtener los necesarios con sólo una buena comida al día.

11.*¡Consuma los alimentos a temperatura ambiente!*

Los alimentos calientes destruyen las enzimas digestivas y no suplen al organismo con más nutrientes de este tipo. Peor aún, los alimentos calientes

destruyen las células de nuestro organismo cuando entran en contacto con ellas. Son muchas las personas que ingieren comidas y bebidas calientes, y luego se preguntan por qué sufren cáncer de garganta, boca, etc, enfermedades que originan los alimentos calientes. Destruyen miles de células, y son el origen de irritaciones, inflamaciones, úlceras, fibrosis, etc. Es decir, pueden originar todas las enfermedades que preceden al cáncer, incluida ésta. El calor en exceso provoca la muerte. Tampoco debe ingerir alimentos fríos, pues inhiben la actividad enzimática. Asegúrese de que ingiere los alimentos a temperatura ambiente.

12. *¡Coma en lugares agradables y con gente agradable!*

Si no se encuentra cómodo y agusto en un lugar o con la gente que le rodea, no ingiera alimentos, pues su estómago tampoco se sentirá agusto, interrumpirá la digestión o no se iniciará.

13. *¡Ingiera sólo alimentos en estado natural!*

Los alimentos cocinados o conservados no contienen ningún elemento nutritivo y reducen la longevidad de quienes los ingieren, originándoles multitud de enfermedades y mucho sufrimiento. Ingiera alimentos en estado natural, recuperará

su buena salud y vivirá más.

A continuación, les indicaremos los efectos que producen en el organismo los alimentos cocinados, y se sorprenderá de lo que son capaces.

En el campo médico, un aumento de los leucocitos en la sangre se considera un síntoma de un proceso patológico, pues los leucocitos son el primer medio de defensa del organismo para defenderse de las sustancias nocivas y perjudiciales. La cantidad de leucocitos normal en la sangre es de unos 6.000 por mililitro cúbico. Si esta cantidad se duplica, triplica, o aumenta cuatro o cinco veces más, es señal de que se ha producido un proceso patológico en nuestro organismo, aunque nuestra apariencia física no lo demuestre.

El doctor suizo Kouchakoff realizó más de 300 experimentos que demostraron la naturaleza patogénica de los alimentos cocinados y conservados, es decir, de los alimentos no naturales en la dieta del ser humano.

Los alimentos cocinados a una temperatura que oscila entre los 48 y 87 grados —temperatura tan baja que no podrían cocinarse los alimentos— presentan su contenido enzimático completamente destruido, según los experimentos del Dr. Kouchakoff. «Leucocito» es un término que se aplica para denominar a una alta cantidad de glóbulos blancos. En sus experimentos, descubrió que poco después de ingerir alimentos cocinados, estas células se triplicaban. Sin embargo, si se ingerían acompañados de alimentos naturales, los leucocitos no se multiplicaban. No obstante, si los alimentos habían sido cocinados a una temperatura más alta de 87 grados, ninguna cantidad de alimentos naturales podía evitar la multiplicación de los leucocitos y la aparición de los efectos patológicos.

Todo lo que acabo de mencionar debería ser suficiente para que usted comprenda lo perjudiciales que son para el organismo los alimentos cocinados y conservados, y lo mínimo para tacharlos de su dieta.

Por supuesto, con los alimentos en estado natural no se producen síntomas patológicos, y si quiere gozar de una completa salud y un máximo potencial de vida, deberá seguir una dieta basada en alimentos en estado natural.

14. *No ingiera alimentos cocinados, conservados, pulverizados, fundidos, mezclados, preparados o alterados de cualquier otra forma.*

Debemos ingerir alimentos frescos, radiantes, apetitosos y en el mismo estado en el que los obtenemos de la naturaleza, tanto como nos sea posible, pues conservan todo su contenido de elementos nutritivos, a diferencia de los alimentos alterados. Además, la mayoría presentan una gran variedad de nutrientes, hasta tal punto, que pueden suplir ellos solos las necesidades del organismo. Todo esto significa que con una comida basada en un sólo alimento podemos obtener una alimentación adecuada, siempre que las restantes comidas sean variadas y se ingiera alguna hortaliza. Si con una comida no obtenemos un determinado nutriente, no importa, pues nuestro organismo lo obtendrá de sus reservas, que suplirá con la siguiente comida que contenga dicho nutriente.

Sin embargo, si ingerimos alimentos cocinados en todas las comidas, nuestro organismo agotará sus reservas de nutrientes, además de verse perjudicado por las sustancias nocivas que contienen estos alimentos. Son muchas las personas que siguen viviendo tan sólo por la pequeña cantidad de alimentos naturales que ingieren.

Los alimentos conservados son nocivos para el organismo, es más, todos los conservantes son tóxicos por naturaleza, y deben serlo si lo que hacen es evitar que las bacterias se hagan pasto de los alimentos. Todos los alimentos se pudren a menos que se le haya suprimido la humedad que contienen, como ocurre con las frutas secadas al sol. Si no se pudren, no los coma, porque seguro que contienen conservantes, excepto cuando se trate de frutas secadas al sol.

Los alimentos fundidos o hechos papilla se oxidan rápidamente y pierden sus nutrientes. Además, el mejor ablandador de comida son los dientes. Sin embargo, aquellos que hayan perdido sus dientes y tenga la dentadura tan dañada que no pueden masticar bien los alimentos, es necesario que los ablanden, pero deberán ingerirlos en seguida.

Los alimentos triturados, como el azúcar blanca, la harina, las pastillas de vitaminas, u otras combinaciones de vitaminas y minerales, son muy perjudiciales para el organismo. Por supuesto, quienes gozan de buena salud no necesitan

ingerirlas, pues consiguen todo lo que necesita su organismo mediante una dieta adecuada, y quienes no gozan de buena salud tampoco las necesitan, pues su organismo las aprovecharía menos que una persona que gozase de buena salud. Lo que necesitan las personas que sufran alguna enfermedad es un verdadero descanso, de forma que se regeneren los poderes digestivos y metabólicos de su organismo.

Todo lo que acabo de mencionar debería ser motivo suficiente para dejar de ingerir alimentos preparados de alguna forma, y para seguir una dieta basada en alimentos naturales, propios del ser humano.

15. *¡No se sobrealimente!*

Como dije anteriormente, todo lo que sea comer sin hambre es sobrealimentarse. A continuación, aclararé lo que significa sobrealimentarse y comer más allá de nuestras posibilidades digestivas.

Sobrealimentarse significa ingerir más alimentos de los que necesita nuestro organismo, pero éste es capaz de asimilarlos y digerirlos, y guardar el exceso en sus reservas, expulsando los residuos que se originan. Por supuesto, una sobrealimentación crónica daña la salud.

Sin embargo, comer más allá de nuestras posibilidades digestivas significa comer más de lo que nuestro organismo es capaz de digerir, de forma que las bacterias se hacen pasto del exceso de alimentos y se vicia todo el sistema digestivo. Tendrá un menor riesgo de sobrealimentarse si ingiere sólo un alimento en cada comida.

16. *¡No ingiera alimentos hasta el mediodía, y suprima de su vida el desayuno!*

Como he expuesto en varias ocasiones anteriormente, comer sin hambre es sobrealimentarse. Durante el sueño, el organismo se prepara para todo un día de actividad, de forma que si comemos por la mañana, lo que estamos haciendo es

abastecer nuestro organismo con alimentos innecesarios. No importa lo ideal que sea su dieta, ingerir alimentos cuando el organismo no lo necesita perjudica la salud, y es el origen de muchas enfermedades.

Reitero que el desayuno es la primera comida que se hace al día, no importa cuando, que «rompe el ayuno». ¡Comer por la mañana es lo peor que puede hacer! El organismo asimila los alimentos ingeridos durante el día anterior por la noche, y no necesita más alimentos hasta que se produzca un gasto considerable de energías y se sienta hambre.

Se sentirá mucho mejor y gozará de mejor salud si omite ingerir alimentos por la mañana.

17. *Ingiera una buena ensalada al día, si realiza dos comidas, o al menos cada dos días, si sigue una dieta basada en una comida al día.*

Las mejores verduras para hacer una ensalada son la col, brotes de judías y alfalfa verdes, brocoli, todos los tipos de lechuga, excepto la iceberg, pimientos verdes o rojos, apio, pepinos, tomates, etc.

Con el término ensalada no me refiero a la ensalada que comúnmente se prepara, con una mezcla de ingredientes cortados, y con condimentos o salsas. Este

tipo de ensalada es muy insaludable. En el Higienismo, la ensalada se prepara echando la lechuga, los tomates, los pepinos y los pimientos en una fuente, sin contarlos, triturarlos o condimentarlos. Sólo se pueden cortar en el momento en que se vayan a comer.

Los seres humanos podemos basar nuestra alimentación en las verduras, como el ganado, los conejos y otros animales basan la suya en otro tipo determinado de alimentos. Las verduras proporcionan al organismo todo lo que necesita, excepto calorías y combustible, que los obtenemos de los frutos secos, cereales, y frutas, o de alimentos feculentos como las zanahorias, patatas, maíz, etc.

Recuerde que hacer una comida al día que consista en una ensalada es muy beneficioso para la salud.

18. *Asegúrese de que un 80% de sus alimentos producen una reacción metabólica alcalina.*

La dieta recomendada por el Higienismo contiene un 90% de este tipo de alimentos, por tanto no deberá preocuparse al respecto. Recuerde que los alimentos cocinados o calentados producen una reacción ácida muy perjudicial para el organismo, cosa que no ocurre con los mismos alimentos en estado natural.

En una dieta Higienista, los únicos alimentos que producen una reacción ácida son los frutos secos y los cacahuetes, una legumbre. Sin embargo, como estos alimentos se ingieren sólo tras una buena ensalada, los productos alcalinos de las verduras contrarrestan los ácidos de los frutos secos.

Nuestra sociedad sigue una dieta predominantemente alcalina, siendo el origen de muchas patologías. Mediante el análisis de la orina se puede saber si su dieta es ácida o alcalina. Si es ácida, su dieta no es la correcta y adecuada. Si es alcalina, no significa que siga una dieta adecuada, aunque para gozar de buena salud, la orina debe ser alcalina.

Todos los cereales son alimentos que producen una reacción ácida, excepto el mijo. Todos los productos del trigo son también ácidos. La mayoría de los alimentos cocinados producen una reacción ácida, pues con el calor se destruyen los minerales que contenían. Toda la carne y los productos animales son también ácidos, excepto por su sangre, inclusive la leche, queso y todo lo que se le pueda ocurrir.

Recuerde, si quiere conseguir una buena salud, ingiera alimentos a los que nuestro organismo se ha adaptado durante millones y millones de años: las verduras, frutas, frutos secos y algunos cereales.

19. *No ingiera carne, huevos, leche, ni ningún otro producto animal. No ingiera granos o productos derivados como el pan o los cereales. No ingiera legumbres, excepto sus brotes, las judías verdes, y los cacahuetes.*

Hay excepciones. Por ejemplo, el maíz fresco en estado natural es muy saludable, así como algunos granos. Sin embargo, se recomienda alejarse de estos alimentos todo lo que sea posible, pues podemos vivir muy bien sin ellos. Lo mismo ocurre con los productos cárnicos, no sólo viviremos mejor sin ellos, sino que gozaremos de una mejor salud. ¿Cuántos de ustedes no se han percatado de que ingerir carne supone tal peligro para el organismo que puede ser el origen de la aparición del cáncer?

Todos los productos cárnicos son perjudiciales para el organismo, pues producen una reacción ácida durante la digestión, y, además, poseen un alto contenido en toxinas, putrefactan y vician nuestro sistema digestivo. Nos es imposible comer carne en estado natural, cuando en realidad es saludable, pues habrá sufrido algún estado de putrefacción, a no ser que contenga algunos conservantes, lo que la hace nociva para el organismo. La carne, tal y como suelen ingerirla en nuestro país, es deficiente en todos sus contenidos de nutrientes, excepto en el de aminoácidos, pues no posee ninguna tras haber sido destruidos mediante el proceso de preparación.

Los productos cárnicos no sólo vician el sistema digestivo, sino que además vician el carácter del propio individuo, y lo convierten en un ser más agresivo y beligerante, sin ninguna noble virtud que caracteriza al ser humano. ¿Sabía usted que la carne es la principal causa del cáncer de intestinos?

El trigo, nuestro principal alimento en grano, es insaludable y perjudicial para la salud.

Las legumbres son también perjudiciales cuando se ingieren cocinadas, secas o duras, y sólo si se ingieren una vez brotadas son beneficiosas para el organismo, especialmente la alfalfa y las semillas de soja, y sobre todo las judías. También son beneficiosas las judías verdes frescas.

Durante más de 60 millones de años, nuestro aparato digestivo ha ido evolucionando y adaptándose a una dieta basada en frutas y verduras, por tanto, con tan sólo unos cuantos años siguiendo una dieta equivocada, no cambiarán

nuestras necesidades dietéticas.

Si queremos conseguir la salud máxima de la que podemos disfrutar, debemos respetar las leyes de la naturaleza, y esto supone respetar nuestras necesidades dietéticas. Al igual que el ganado y otros animales herbívoros no cambiarán su dieta basada en hierbas por otro alimento, porque su organismo está adaptado a las hierbas. Nuestro organismo está adaptado a una dieta basada en frutas, frutos secos y verduras, con las excepciones que anoté anteriormente, y nos haremos un gran favor si seguimos las pautas que nos marca nuestras necesidades dietéticas.

20. *¡Nunca ingiera condimentos!*

Es decir, no ingiera sal, especias, ni pimienta de ningún tipo. Evite el vinagre, las salsas, los aliños, las cebollas, el ajo o cualquier otra sustancia que pertenezca a la familia de la mostaza, incluido ella misma. Todos estos productos son nocivos para el organismo, y deberían denominarse «venenos». Todas las sustancias anti-vitales son tóxicas.

Además, irritan al organismo, lo que puede provocar una interrupción de la digestión. Todos los alimentos son deliciosos para aquellos que no tienen el sentido del gusto atrofiado, y sólo los que no gozan de buena salud y no saborean las comidas de la forma adecuada necesitan este tipo de sustancias para que los alimentos sean apetecibles y deliciosos. Camuflan el verdadero sabor, le dan una sensación sucedanea al paladar, y encubren el mal sabor que en realidad tienen estos alimentos. ¡TODO lo que no pueda ingerir de forma agradable sin condimentos NO DEBERÍA COMERLO NUNCA! Son un veneno para el organismo, y se las arreglará mucho mejor sin ellos.

21. *¡No permita que entre en su organismo ninguna sustancia que pueda perjudicarlo!*

Rechace todo lo que sea insaludable o innecesario para su organismo, no sólo las sustancias tóxicas mencionadas anteriormente, sino también el tabaco, el alcohol, el café, el chocolate, el té, las denominadas «hierbas», la pasta de dientes,

los licores bucales, el agua impura o contaminada, medicamentos de todo tipo. En resumen, debe evitar consumir cualquier alimento que no sea natural en la dieta del ser humano.

No obstante, volveré a referirme en pocas palabras a estas normas más adelante.

Reitero que todo el sufrimiento y todas las enfermedades que padece el ser humano se originan a partir de sus propios actos. ¡Somos responsables de nuestro propio bienestar, sin ningún tipo de dudas!

Hace muchos siglos, era muy común echarle la culpa de las enfermedades y las desgracias a los espíritus demoníacos, y muchos eran los que acudían a los brujos y farsantes o a los curas para que realizasen algún tipo de exorcismo.

No tan lejos de nuestra era, Pasteur le dió un nuevo ímpetu a la profesión médica con su teoría sobre los gérmenes. Se empezó a culpar a los gérmenes de todas las enfermedades y a utilizar todo tipo de veneno existente como medicamentos para acabar con ellos. Sin embargo, los medicamentos también mataban a los pacientes, y, a pesar de ello, muchos médicos todavía siguen al pie de la letra esta absurda teoría sobre las bacterias, aún a sabiendas de que esta débil forma de vida vegetal que se encuentra en los materiales de desecho no puede ser la causa de ningún tipo de patología, pues son tan inofensivas como las moscas.

Actualmente, esta teoría goza de una gran popularidad y una famosa publicación, denominada *Psychology Today*, intenta explicarle a la población que las enfermedades se originan mentalmente, y de esta misma forma se pueden curar.

Decir que los virus son el origen de las enfermedades es igual que decir que las causan los espíritus demoníacos. La mayoría de los individuos no saben qué es un virus, pues poseen un concepto vulgar del mismo: un misterioso microbio que nos ataca y nos hace padecer enfermedades y sufrimiento. Por supuesto, es más fácil culpar de nuestro sufrimiento a un agente exterior y enemigo que a nosotros mismos, así nos libramos de sentir el peso de la culpabilidad por nuestros malos actos y hábitos.

El término virus sólo significa veneno, sin embargo, los médicos le dieron la connotación de que se trataba de un ser viviente que quería perjudicar a los seres humanos.

Con todos estos principios que he citado anteriormente, aprenderá como

puede evitar que sufra ardores, gases intestinales, indigestión, diarrea, y otras enfermedades del aparato digestivo que sufren la mayoría de los españoles.

He hecho incapié en la dieta que debe seguir para no padecer ningún tipo de malestar. Por supuesto, al librarse de los malestares, se librará también de enfermedades más graves.

¡La mayoría de las enfermedades se originan por lo que ingerimos! Toda enfermedad supone un grado de toxemia, es decir, intoxicación de nuestras células, tejidos y órganos. La toxemia puede originarse a partir de unos malos hábitos de vida.

Obviamente, si queremos gozar de una espléndida salud, es necesario que sigamos una dieta correcta. No gozaremos de buena salud si fumamos o consumimos alcohol, vinagre, café, o medicamentos, pues destruyen la vida. No podemos gozar de buena salud si nuestra dieta se basa en alimentos o productos a los que no está adaptado nuestro organismo. Ese tipo de dietas son muy peligrosas para el ser humano. Vuelvo a repetir, que la mayoría de nuestras enfermedades se originan por las sustancias tóxicas que ingerimos y que, debido a nuestros malos hábitos de vida, se retienen en nuestro organismo junto con los productos tóxicos que se originan durante el proceso metabólico.

Para ser más explícito, le diré que si sufre una indigestión ácida o tiene acidez en la orina, esto se debe a que su dieta está basada predominantemente en alimentos ácidos. Este tipo de dieta es nociva para el sistema. Si su dieta se basa en verduras, frutos secos y frutas, alimentos alcalino, no sufrirá ardores, ni ningún tipo de síntoma provocado por una acidez en el organismo. ¡Inténtelo sólo durante un día y verá los resultados! No tendrá que ingerir más bicarbonato, ni más pastillas contra la acidez, pues no es necesario ingerir estos venenos alcalinos para neutralizar los síntomas patológicos provocados por una dieta incorrecta. Todos los que prefirieran calmar los síntomas a curar la enfermedad que los provoca, estarán construyendo la casa por el tejado.

Otro desafortunado, y vergonzoso, síntoma de una mala alimentación es el eructo. Eructar era una costumbre social en la época del viejo Imperio Romano, sin embargo los romanos pasaron a la historia. El eructo se produce por diversas causas, como ingerir demasiado aire al tragar los alimentos, por consumir bebidas gaseosas, por una efervescencia bacteriológica, o cuando una bacteria de está dando un festín con algún alimento que no podemos digerir. Se puede producir también cuando los ácidos están neutralizando las bases, proceso que origina la aparición de gases. En fin, el eructo es un síntoma patológico.

La aparición de gases en otras partes del organismo se origina de la misma forma, aunque sólo son provocados por sustancias que se fermentan y/o se

descomponen, a menudo se debe a alimentos que no se han masticado de forma adecuada y llegan al colon sin haber sido digeridos por completo, pero la mayoría de las veces se originan al ingerir alimentos o combinaciones de alimentos que no son naturales para la dieta del ser humano, y permanecen durante bastante tiempo en el estómago sin ser digeridos.

Una mala respiración, excrementos fétidos, o mal olor corporal son los síntomas provocados por la descomposición de algún alimento en el organismo. Si sigue una apropiada forma de vida y una dieta correcta, como se le expone en este libro, no sufrirá, ni usted, ni los que le rodean, ese mal olor corporal.

La dieta y las prácticas que le expongo en este libro le devolverán a su organismo la normalidad de sus funciones intestinales. Nueve de cada diez españoles sufren diarrea frecuentemente o de forma crónica. Si ingiere una ensalada de verduras al día (excepto cuando ayune, por supuesto), le proporcionará a su organismo una adecuada alimentación y le suplirá con las sustancias necesarias para devolverle la vitalidad intestinal.

Vuelvo a repetirle que, aunque todas estas prácticas y normas mejorarán el funcionamiento de su aparato digestivo y le permitirá gozar de una mejor salud, no son el único factor que determina la obtención de un perfecto funcionamiento del aparato digestivo o una perfecta salud, a pesar de que los siga al pie de la letra. Sólo si los combina con una perfecta forma de vida, podrá disfrutar de una buena digestión y mejorar su salud al máximo.

Al mejorar su dieta, ¡SU ORGANISMO EXPERIMENTARÁ ALGUNOS CAMBIOS EVIDENTES! A pesar de que será USTED mismo quien experimentará estos cambios, es recomendable saber con antelación *cuáles serán los cambios que experimentará*. Por ejemplo, sufrirá algunos síntomas que le alarmarán si no sabe de antemano que se deben al proceso de limpieza de su organismo. Sin embargo, si no se le avisa, podría pensar que le está sucediendo algo malo, y volvería a su dieta anterior y a los malos hábitos alimenticios. Por esta razón, el siguiente capítulo es muy importante, pues sabrá que es lo que le sucederá *antes de que ocurra*.

QUÉ SÍNTOMAS EXPERIMENTARÁ AL MEJORAR SU DIETA

Stanley S. Bass

Si alguien me preguntase, «¿cuál es el área más desconocida y controvertida dentro del campo de la nutrición?», contestaría sin pensarlo dos veces, «Son pocos los que conocen y entienden los síntomas que se originan en el organismo al someterse a un mejor programa alimenticio».

Pero ¿qué pretende decir el Higienismo con un mejor programa alimenticio? Consiste en sustituir en la dieta los alimentos de baja calidad por otros de una mayor calidad. Por ejemplo, si una persona sustituye un alimento rico en proteínas, como la carne de cerdo, por carne de ternera, éste último se considerará el de mayor calidad entre los dos, debido a que se digiere con mayor facilidad, posee un contenido bajo en grasas saturadas, etc., la carne de pollo es mejor que la de ternera, y el pescado mejor que la carne de pollo, ya que posee un menor contenido de grasas saturadas y se digiere más fácilmente. Las judías de lima, las lentejas o los guisantes ingeridos al mismo tiempo con otras verduras, se consideran de mejor calidad que todos los alimentos mencionados anteriormente, dado su alto contenido en nutrientes necesarios para mejorar la salud. En un nivel superior, se encuentran los frutos secos y los cereales (en estado natural y sin sal). En resumen, la calidad de los alimentos depende del estado en que se ingieran, por supuesto, siempre gozarán de una mayor calidad los alimentos que se ingieran en estado natural, pues de esta forma todas las enzimas aparecen intactas; los aminoácidos conservan su mejor forma; se suple al organismo con todos los elementos nutritivos necesarios, minerales, vitaminas, hidratos de carbono; todo esto proporciona al organismo una

gran fuerza vital, que, a su vez, puede ser utilizada por ésta para crear tejidos más fuertes, capaces de resistir las condiciones más duras.

Esta misma clasificación, en la que he determinado la calidad de los alimentos según su contenido en proteínas, se puede aplicar según el contenido de hidratos de carbono (los alimentos feculentos y ricos en azúcares), de calorías, de minerales (verduras), etc.

Obviamente, un programa nutritivo será mejor cuanto menos sustancias tóxicas se ingieran, como el café, té, chocolate, tabaco, sal, pimienta, etc

¿En qué medida influye la calidad de los alimentos en la recuperación de la enfermedad? En breves palabras, cuanto **MAYOR** sea la calidad de un alimento, **MÁS RÁPIDAMENTE** nos recuperaremos de la enfermedad que estemos sufriendo, siempre y cuando dichos alimentos se puedan asimilar fácilmente. Por supuesto, siempre tendremos que tener en cuenta:

- * Nuestros conocimientos sobre las combinaciones adecuadas de alimentos.
- * El orden de ingestión de los alimentos en las comidas (por ejemplo, el alimento más fácil de digerir debe ingerirse al principio, luego el más complejo, y, por último, el más concentrado.
- * La correcta cantidad de alimentos que deben consumirse (de cada tipo de alimento) en la comida.
- * Cuándo hay que comer (cuando se tiene hambre, no por la hora que marque el reloj).

AL MEJORAR LA DIETA, EL ORGANISMO SE DESHACE DE LAS TOXINAS ACUMULADAS Y DE LOS TEJIDOS DAÑADOS

Entonces, ¿qué ocurre en el organismo cuando se siguen las normas anteriormente mencionadas y se ingiere alimentos de mejor calidad? Son muchas las cosas que suceden en el organismo, así como en la mente, cuando se da esta situación.

Inmediatamente se manifiesta la sabiduría del organismo, la inteligencia de cada una de sus células. En consecuencia, se debería establecer la siguiente norma: Si los alimentos que se ingieren son de mejor calidad que los tejidos que configuran el organismo, éste comenzará a deshacerse de los materiales y tejidos de menor calidad, con el objeto de poder utilizar los nuevos materiales para crear nuevos

tejidos de mayor calidad biológica. Este es el curso que sigue la Naturaleza —la evolución—. El organismo es muy selectivo, y siempre busca la autosuperación —la mejor salud posible—, siempre intenta generar salud, a no ser que interfiramos en su camino. Si es así, no sólo no conseguiremos mejorar nuestra salud, sino que además sufriremos alguna patología. Los síntomas curativos que experimenta el organismo en muchas ocasiones, como al sufrir resfriados, fiebre, cortes, repelos, heridas, son ejemplos que demuestran el afán curativo del organismo, que tiende a la curación, aunque no se haga nada por detener el proceso de la enfermedad.

SÍNTOMAS QUE SE ORIGINAN AL SEGUIR LA DIETA RECOMENDADA

¿Qué síntomas se originan al sustituir los alimentos de baja calidad por otros de mayor calidad, alimentos que son más frescos y naturales que aquellos a los que nos habíamos acostumbrado? Al dejar de consumir de forma repentina estimulantes tóxicos como café, té, chocolate o cacao, se originan fuertes dolores de cabeza y una bajada de tensión, debido a que el organismo se deshace de las toxinas denominadas cafeína y teobromina, contenidas en los tejidos, transportándolas mediante la circulación sanguínea a los órganos de eliminación. Al pasar la sangre por el cerebro, siguiendo su recorrido habitual por el organismo antes de llegar al lugar donde debe soltar las toxinas para que sean eliminadas, estas toxinas se registran en nuestro cerebro como si fuesen dolor, es decir, con un dolor de cabeza. La bajada de tensión se debe a una baja actividad del corazón, la fase de descanso que sigue al esfuerzo que realizó el corazón al encontrarse bajo la estimulación de ciertas sustancias nocivas. La tensión alta produce una alteración en el organismo, mientras que la tensión baja origina un estado de depresión de la mente. Generalmente, tras tres días, cesan estos síntomas y se encontrará más fuerte, debido a la recuperación en salud que ha conseguido.

Estos mismos síntomas, aunque más levemente, se experimentan al sustituir alimentos de baja calidad por otros de mayor calidad. Los alimentos de menor calidad suelen haber sido preparados de algún modo, suelen llevar sal, especias y otros condimentos, y son más estimulantes que los alimentos que se ingieren en estado natural. La carne y el pescado son más estimulantes que el queso, los frutos secos y las verduras. Por consiguiente, al dejar de ingerir carne, la tensión del organismo se baja, debido a que el corazón entra en una fase de descanso, que se registra en el cerebro mediante una relajación o falta de energía. La bajada de tensión inicial dura unos diez días o un poco más, a continuación, experimentará un aumento de su fuerza, una gran relajación y un gran bienestar.

NO VALORE LOS RESULTADOS CON DEMASIADA ANTELACIÓN

Volvamos a los síntomas que se originan durante el proceso de regeneración.

Se han dado casos de personas que, tras comenzar a seguir una dieta más saludable, a los tres días o a la semana han llegado a pensar: «¡Oh, me encontraba mucho mejor con la dieta anterior, ahora me siento mucho más débil!». Cometen el error de abandonar la dieta saludable que habían comenzado, sin darle a su organismo la oportunidad de acostumbrarse a la nueva dieta y de finalizar la primera fase del proceso —la recuperación—. Si hubiesen esperado un poco más, habrían llegado a sentirse mucho mejor de lo que se sentían con su antigua dieta.

Durante la fase inicial (que dura un promedio de diez días, llegando en algunos casos a prolongarse hasta varias semanas), la energía vital que normalmente se encuentra en la periferia del organismo, o en sus órganos externos, como los músculos y la piel, se traslada a los órganos internos vitales para comenzar el proceso de reconstrucción. Al trasladarse esta energía a los órganos internos, el cuerpo sufre una sensación de pérdida de fuerza, que la mente interpreta como si fuese debilidad. En realidad, la fuerza se ve aumentada, pero la mayor parte de ella se destina a la reconstrucción de los órganos más importantes, dejando una pequeña parte a disposición de los músculos. Por tanto, la debilidad que se siente, no es realmente tal, sino una redistribución de las energías, dependiendo de las partes que más las necesiten. Cabe destacar que, bajo esta situación, es importantísimo reducir el consumo de energías, y descansar y dormir cuanto más, mejor. *Nos encontramos en una fase crucial*, debiendo evitarse todo tipo de estimulación, pues echarían a perder los grandes esfuerzos que el organismo realiza para regenerarse. Es primordial tener fe y confianza, sólo de este modo podrá conseguir el objetivo

que se propuso, y gozará de mucha más energía y vitalidad de la que gozaba antes de someterse a la nueva dieta. El conseguir una mejor salud depende de usted, de si comprende lo importante que es para su organismo utilizar sus energías durante el proceso de regeneración y evitar no realizar ningún esfuerzo físico, con el objeto de no hacer uso innecesario de sus fuerzas. Sea prudente, tómese lo con filosofía y relájese, y no acometa con sus obligaciones hasta que no esté fuera de peligro.

A medida que se continúa con la nueva dieta y se introducen paulatinamente nuevos alimentos de mayor calidad, se empezarán a experimentar síntomas interesantes. Las inteligentes células, si pudiesen hablar, dirían algo del estilo: «¡Oh, mira que sustancias tan apetitosas! ¡Qué maravilla, ahora tenemos la oportunidad de deshacernos de nuestras viejas chabolas, y construirnos una bonita casa nueva! Expulsemos del hígado y de las glándulas todo este exceso de bil arrojándola por los intestinos. Eliminemos de las arterias, venas y capilares todos estos residuos. Estos apestosos excrementos han estado aquí durante mucho tiempo, deshagámonos de ellos. Es necesario limpiar las uniones de las articulaciones. Liberemos el organismo de estos conservantes, aspirinas, píldoras para dormir y medicamentos, junto con toda esta grasa que nos hace la vida tan pesada. Sigamos y sigamos sin detenernos, hasta que no nos quede nada por hacer.»

LAS TRES FASES DEL METABOLISMO (TODAS LAS FUNCIONES DEL ORGANISMO)

PRIMERA FASE

DRÁSTICA PÉRDIDA DE PESO

Durante la primera fase, denominada *catabolismo*, se produce un proceso de eliminación y destrucción de los tejidos dañados; el organismo hace una limpieza a fondo en los tejidos, eliminando todas las sustancias residuales contenidas en ellos. Durante este período, el organismo se deshace de «las viejas cenizas y añade al fuego nueva leña, con el fin de avivarlo»; se libera al organismo de las grandes obstrucciones que perjudicaban su funcionamiento; y los productos de desecho se eliminan más rápidamente de lo que el organismo es capaz de crear nuevos tejidos, esto se traduce en una pérdida evidente de peso, que continúa en este sentido

durante un tiempo determinado, hasta que se entra en la segunda fase, denominada *estabilizadora*.

En esta fase, el peso se hace estable, ya que la cantidad de productos de desecho que se eliminan es igual a la cantidad de nuevos tejidos que se crean a partir de los nuevos alimentos, que aportan al organismo una mayor vitalidad. Este período se prolonga durante algún tiempo, hasta que se llega a la fase de fortalecimiento, denominada *anabolismo*, fase en la que se aumenta de peso, a pesar de que la dieta que se ingiere posee muchas menos calorías que la anterior. Llegado este punto, los materiales de desecho han sido eliminados por completo del organismo, y los nuevos tejidos son mucho más fuertes y resisten mejor las situaciones límites, sin romperse con facilidad. Incluso, el organismo crea los tejidos más rápidamente, debido a un aumento y mejor asimilación de las enzimas, provocado por una recuperación del aparato digestivo, que es capaz de realizar sus funciones a la perfección, al cesar de ingerir combinaciones incorrectas de alimentos. El organismo necesita ingerir menos comida, y somos capaces de mantener nuestro peso y de aumentar nuestra vitalidad con una menor cantidad de alimentos, dos comidas al día, o incluso solamente una. Por tanto, al ser el organismo más eficiente en la realización de sus funciones, y al disminuirse el promedio de tejidos destruidos, cada vez necesitaremos menos y menos alimentos para vivir. Existe una relación entre los alimentos naturales que ingerimos y los tejidos que se destruyen, es decir, cuanto más alimentos naturales ingiramos, menos tejidos serán destruidos. Por supuesto, un organismo enfermo requiere un período de tiempo mayor para llegar a este estado, en el que se basa la alimentación en un 100% de alimentos naturales.

Refiriéndome de nuevo a los síntomas que se experimentan al someterse a un programa alimenticio superior, cabe destacar que aquellas personas que en el pasado han sufrido erupciones cutáneas, eliminarán más fácilmente las sustancias nocivas y los dañinos medicamentos a través de nuevas erupciones; y, si encontrándose en esta fase, recurren a un fisiólogo que no esté familiarizado con este tipo de alimentación, les diagnosticará alergia. Incluso puedo llegar a asegurar

que dichas personas le preguntarán: «¿Cómo puede ser esto posible? ¿Cómo se explica usted que con una mejor alimentación me encuentre peor de lo que estaba antes, cuando sólo comía alimentos no adecuados para el organismo?». No se preocupe, de esta forma, el organismo se libera más rápidamente de los productos de desecho que contenía, al tiempo que se hace cada vez más fuerte, y se limpia y rejuvenece la piel. Con la eliminación de estas toxinas, se reduce considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades serias, como la hepatitis, trastornos renales, enfermedades en la sangre y de corazón, artritis, problemas nerviosos o, incluso, cáncer, dependiendo de su fortaleza física. Alégrese, está abonando sus facturas con un plan de pago sosegado.

También se han dado casos de personas que sufren resfriados o fiebre durante este período, a pesar de que no han sido propensos a sufrir este tipo de enfermedades en el pasado. *Sólo son las pequeñas molestias que provoca esa limpieza a fondo que se está realizando en el organismo*, es algo inherente a este proceso, pero que no gozan de la mayor importancia. **Nunca** intente calmar estos síntomas ingiriendo medicamentos o dosis de vitaminas, pues, al estar concentradas, son tan dañinas como cualquier otro medicamento. Estos síntomas son propios y naturales en el proceso de recuperación. ¡No intente «curar» los síntomas de este proceso!, pues no se trata de ninguna alergia, ni están provocados por ninguna deficiencia orgánica, siempre y cuando su alimentación sea la correcta en cuanto a calidad, cantidad, combinación de alimentos y secuencia alimenticia. Todo esto, que se aprende con la experiencia, es de gran valor. Desgraciadamente, pocos son los libros que tratan en profundidad este tema tan interesante y valioso para aquellos que comienzan a introducirse en el grupo de los que se preocupan por su salud y bienestar.

Le aconsejo que se dirija a un doctor o a un profesor con una experiencia y sabiduría reconocida en uno de los temas más difíciles dentro de este campo —la nutrición—, el puente que separa la enfermedad de la salud.

EL PROCESO DE PURIFICACIÓN DEL ORGANISMO PUEDE SER MUY PROLONGADO

Es posible que se dé el caso de personas que, a pesar de seguir una dieta correcta, continúen sufriendo esos molestos síntomas, a los que me he referido anteriormente. Obviamente, aquellas personas que en el pasado hayan seguido una mejor alimentación y no hayan sometido al organismo a una sobrealimentación, no sufrirán unos síntomas tan fuertes y acusados, mientras que aquellos que hayan infringido en el pasado todas las normas para una correcta alimentación, sufrirán con mayor intensidad estos síntomas, en los órganos que tengan más dañados. Por supuesto, en el momento en que su organismo se haya purificado y renovado, cesarán estos síntomas y no volverán a experimentarlos jamás, siempre y cuando continúen respetando y acatando las normas para una correcta alimentación.

Al principio, se suele sufrir dolores de cabeza, fiebre, resfriados, desquebrajamiento de la piel, cortos períodos de inactividad intestinal, pesimismo o depresión mental, repulsión a realizar cualquier actividad física, nerviosismo, irritabilidad y frecuente expulsión de orina. No obstante, la mayoría de las personas afronta con entereza esta molesta situación y no se rinden, fortalecidos por la mejoría en salud que experimentan día a día.

Por supuesto, estos síntomas varían dependiendo de los materiales que se estén eliminando, del estado en que se encuentren los órganos inmiscuidos en el proceso de eliminación y de la cantidad de energía con la que cuenta el organismo. Cuanto más descanse y duerma, los síntomas serán menos intensos y antes cesarán. Alégrese de sufrir estos síntomas, pues son la señal de que su cuerpo se está purificando y librándose de todas esas toxinas que le habrían conducido a sufrir graves enfermedades. Pero más aún se tienen que alegrar los que, a pesar de haber sufrido con gran intensidad estos síntomas, no se han rendido, y han evitado que apareciese una gravísima enfermedad, que habrían sufrido sin duda si hubiesen continuado con sus malos hábitos alimenticios.

EL REPENTINO BUEN ESTADO DE SALUD

Es un error considerar que a medida que va mejorando su alimentación, irá gozando de una mejor salud. El organismo es cíclico por naturaleza, y la salud se recupera gradualmente, de acuerdo con una serie de ciclos preestablecidos por la propia naturaleza. Por ejemplo, al comenzar una dieta adecuada se sentirá durante un período de tiempo mucho mejor de lo que se sentía con su vieja dieta. Transcurrido algún tiempo, comenzará a sufrir algunos de los síntomas descritos anteriormente, quizá sufra náuseas o diarrea durante un día; posteriormente, se sentirá mejor y todo le irá bien durante un corto período de tiempo; entonces, se resfriará, tendrá escalofríos y perderá el apetito; tras dos o tres días (suponiendo que no haya ingerido medicamentos, ni nada por el estilo), empezará a sentirse tan bien, como no se había sentido durante muchos años. Este estado de felicidad se prolongará durante dos meses, y, tras ellos, sufrirá sarna o erupciones. Por supuesto, no intente calmar con nada estos síntomas. Esta erupción aflora y empeora, durando unos diez días, y, de repente, empezará a mejorarse. Inmediatamente, notará como ya no sufre de hepatitis, y se sentirá con más fuerza y vitalidad que nunca. Mediante esta erupción, el organismo expulsa del hígado las toxinas que se había acumulado en este órgano, y que podrían haber originado una hepatitis. De esta forma es como

se mejora la salud del organismo. Se siente mejor, luego se produce una reacción, que se prolonga durante poco tiempo, hasta que vuelve a sentirse mejor de lo que se sentía antes. Y éste es el proceso que se origina. Cada vez que se empeora, los síntomas son más leves que los anteriores y se prolongan durante un menor período de tiempo, pues el organismo se va purificando poco a poco, hasta que se alcanza un nivel estable de buena salud. En este nivel, su organismo estará libre de cualquier enfermedad, y sentirá una gran alegría y muchas ganas de vivir, al tiempo que gozará de gran felicidad, provocado por el maravilloso bienestar en el que se verá sumido. Su mente se abrirá hacia nuevos horizontes y su alma manifestará a gritos su alegría. Amará el mundo, el universo y todo lo que éste contiene. Este es el estado natural de la mente, feliz y en paz con el universo, y sólo se consigue siguiendo el camino que nos alumbra las leyes biológicas de la naturaleza. Por supuesto, las primeras leyes que debemos aprender a obedecer son las leyes de la naturaleza. Debemos aprender a ingerir sólo alimentos simples y en su estado natural, preparados y combinados de forma adecuada, y, a cambio, nuestro organismo nos librára del mal que hemos ido acumulando en nuestro organismo durante toda nuestra vida. No existe un mejor ejemplo del perdón de los pecados que aquí, en nuestro propio organismo, cuando renegamos del mal y de los malos hábitos alimenticios (que profanan el templo de nuestra alma). Dios (o la Naturaleza, como prefiera) nos da la oportunidad de alcanzar una vida gloriosa. Toda redención debe comenzar en nuestro organismo, a través de una dieta pura y basada en alimentos naturales. Sólo tiene que tener fe, esperar y observar lo que ocurre. Día a día podrá presenciar signos que descubren la gran inteligencia de nuestro organismo, y que revasarán las fronteras de su comprensión.

Los misterios de nuestro organismo, las acciones de la Naturaleza, las fuerzas vitales que actúan en ella y el Cosmos van más allá de lo que nuestra mente es capaz de asimilar. No ha existido ni un sólo fisiólogo o científico que no se haya quedado estupefacto ante las maravillas de la Naturaleza. Así es, nosotros hemos sido «Tímida y Cuidadosamente Creados».

Démonos la oportunidad de saber qué es lo que significa estar completamente SALUDABLES y VIVOS, sentir la alegría de vivir de acuerdo con

las leyes de la Naturaleza (Dios), como así se quiso para el hombre, tan sólo por alimentarnos con alimentos naturales (propios del ser humano). Este es el primer requisito que el hombre tiene que respetar y seguir para coseguir la paz física, mental y espiritual.

REVIEW (Reimpreso por *HYGIENIC*)

En este discurso, se ha hecho referencia, en varias ocasiones, a la ventaja que supone seguir una monodieta (dieta basada en ingerir un sólo tipo de alimento en cada comida). No obstante, considero que debe tratarse este tipo de dieta más en profundidad de lo que hasta ahora se ha hecho, de forma que se despejen todas las dudas que al respecto pueda tener. De este modo, reimprimos un artículo publicado por el Dr. Shelton en la revista *HYGIENIC REVIEW*.

**TODO LO QUE HAY QUE SABER
SOBRE
LAS MONOCOMIDAS Y UNA ADECUADA
ALIMENTACIÓN
O SOBRE
LOS BENEFICIOS DE LA MODERACIÓN Y LA
SIMPLICIDAD**

Dr. Herbert M. Shelton

Como seres humanos que somos, debemos aceptar que no hay algo más saludable y apetitoso que poder disfrutar de los placeres que supone gozar de una «moderada» variedad de platos en la mesa. La simplicidad de una dieta, por deducción más que por afirmación, es algo que diariamente, al poner la mesa, condenamos. Disfrutamos ingiriendo una gran variedad de alimentos en cada comida, y siempre abandonamos la mesa con una incomoda sensación de saciedad. No sólo ingerimos una gran variedad de alimentos en cada comida, sino que además en más cantidad de lo que nuestro organismo requiere, sin tener en cuenta las limitaciones de nuestro aparato digestivo y de sus enzimas.

La simplicidad de una dieta es necesaria debido a razones fisiológicas, y la experiencia ha demostrado en muchas ocasiones que una dieta simple es mucho

más beneficiosa y saludable que cualquiera de nuestros hábitos alimenticios actuales. Por otro lado, tanto la fisiología como la experiencia han demostrado que ingerir una gran variedad de alimentos en una comida y en grandes cantidades son el origen de malestares y patologías. Sin embargo, en lugar de tener en cuenta todos estos hechos, preferimos ignorarlos y seguir con nuestros malos hábitos alimenticios, y sufrir enfermedades provocadas por nuestra mala alimentación.

LA SOBREALIMENTACIÓN: LA CAUSA DE MUCHAS ENFERMEDADES DIGESTIVAS

Debido a lo malos que son nuestros hábitos alimenticios, tendemos a sobrealimentarnos, a acabar con la efectividad de nuestro aparato digestivo, a sobrecargar los órganos excretores y, de esta forma, a acabar con nuestra salud. Estas prácticas nos llevan, sin duda alguna, a una indigestión, al malestar y agotamiento que siempre paliamos con medicamentos. Al año, se gastan millones de dólares en esas populares «medicinas» patentadas, como *Alkaseltzer*, *Bell-anns*, *Tums*, *Pepto-Bis-Mol*, etc., de este modo, origina una forma de alimentación que se sale de las limitaciones propias del sistema digestivo. Creemos que, mediante estos medicamentos, podemos continuar con esos malos hábitos alimenticios y escapar de las serias complicaciones que provoca una mala alimentación.

Actualmente, se sabe desde hace tiempo que ingerir un sólo tipo de alimento en cada comida, no sólo supone para el organismo una mayor satisfacción, sino que además éste es capaz de digerirlo mejor. Este asunto fue ampliamente tratado por Sylvester Graham en su libro *Lectures on the Science of Human Life*. Varios años después, al publicarse por primera vez el libro de Pavlov titulado *The Work of*

Digestive Glands, el Dr. Allen comenzó a difundir lo que se denominó la mono-dieta. A pesar de que el Dr. Allen prefería una mono-dieta, descubrió tras varios experimentos que existían alimentos que podían ingerirse acompañados de otros, sin que se produjera un retraso del proceso digestivo, mientras que otras combinaciones eran menos digestivas. Sin embargo, no continuó su investigación, y, por lo tanto, no realizó una tabla de combinación de alimentos, que habría dado muchos buenos resultados, y siguió basando sus estudios en la mono-dieta.

NUESTRO INSTINTO NOS LLEVA A BASAR NUESTRAS COMIDAS EN UN SÓLO ALIMENTO

Los niños tienen una tendencia instintiva a basar sus comidas en un sólo alimento, tendencia que los padres se apresuran en erradicar. Desgraciadamente, los niños tienden a ingerir el alimento de la mesa que más le apetezca, y suele ser aquel

que ha sido cocinado con más azúcar y con un sabor más pronunciado, y, por supuesto, basar una comida en este tipo de alimentos, es perjudicial para la salud. Sólo si el alimento que se ingiere es completamente saludable, se puede permitir basar la comida en ese sólo alimento. Son muchos los que consideran inadecuada una mono-dieta, pues consideran que origina carencias en el organismo. El problema es que el concepto de carencia alimenticia se ha distorsionado tanto, debido al interés de los químicos y expertos en dietética en regular las cantidades de sustancias químicas que deben contenerse en nuestro organismo, que ya no tenemos conciencia de que es nuestro organismo el que se encarga de regular su propia «bioquímica». Al principio de los tiempos, en los que el ser humano ni siquiera sabía que existiese la química, el organismo era el que regulaba la química del cuerpo humano, sin ayuda de los *bioquímicos*, y mucho mejor de los que ellos lo hacen.

Una alimentación sencilla, incluso si se basa la dieta en una variedad limitada de alimentos, no origina carencias en el organismo, los que sí originan deficiencias alimenticias son las industrias con su proceso de preparado y refinación de nuestros alimentos. Por supuesto, no estamos censurando las dietas variadas, sino que recomendamos, por cuestiones de salud, no ingerir una variedad de alimentos en una misma comida, pues de esta forma se dificulta la digestión, no siendo tan eficiente el proceso digestivo.

LOS ANIMALES BASAN SU ALIMENTACIÓN EN UNO O DOS TIPOS DE ALIMENTOS

¿Que variedad de alimentos ingiere la vaca, cuando día tras día ingiere pasto, engordando y produciendo mucha leche para su ternero? ¿Qué variedad de alimentos ingiere el gusano de seda, en estado salvaje, que día tras día se alimenta de las hojas de las moras? No se puede observar ni un sólo caso en la naturaleza que muestre una alimentación variada. Incluso muchos animales siguen con su dieta tradicional, a pesar de que otros alimentos estén a su alcance. Por supuesto, la madre Naturaleza no pone a disposición de los lactantes una variedad de alimentos. Día tras días, su comida está basada en la leche. Incluso aquellos animales que comen diferentes tipos de alimentos, basan su dieta en el alimento propia de la temporada, y cambia a otro cuando ésta se acaba. El omnívoro puede hacer una comida basada en carne y otra basada en bellotas, siempre sin mezclar en una misma comida ambos alimentos. El perro doméstico, alimentado por su dueño, prefiere comer carne en una comida y leche en otra, a pesar de los años de domesticación no ha descubierto las «bendiciones» de la variedad.

La mono-dieta es la dieta más sencilla que existe, no hay forma de hacer más sencilla una alimentación que basar cada comida en un alimento. Resultará difícil creer para aquellos acostumbrados a ingerir una gran variedad de alimentos que una mono-dieta permite al organismo aprovechar al máximo el alimento ingerido, facilita su digestión y no conduce a la sobrealimentación, como ocurre con los malos hábitos alimenticios. Es más, todos los animales salvajes basan su alimentación en una mono-dieta (y vuelvo a reiterar que la mono-dieta no es una dieta basada en un sólo tipo de alimento, sino que consiste en ingerir un sólo tipo de alimento en cada comida), y satisfacen sus necesidades alimenticias con ese sólo tipo de alimento en cada comida, sin tener que ingerir otras clases para saciar su apetito, sólo lo hace cuando no hay suficiente cantidad disponible del alimento en que empezó a basar su comida. Incluso el perro doméstico rehusará mezclar algunos alimentos en una misma comida si se les presenta en platos separados.

EL HOMBRE SEGUÍA EN SUS PRIMEROS TIEMPOS UNA SENCILLA ALIMENTACIÓN

Existen razones de peso que demuestran que el hombre primitivo seguía una dieta sencilla, basada en uno o, como mucho, dos o tres alimentos en cada comida. Por supuesto, no tenía al alcance de su mano en cada comida la gran variedad de alimentos que hemos tenido en los últimos dos siglos. Nuestras prácticas alimenticias son muy modernas y han surgido gracias a los modernos métodos de producción, transporte, almacenamiento y conservación de los alimentos. Los reyes y los acaudalados comerciantes de la historia de la humanidad siempre han gozado de una gran variedad de alimentos en cada comida, sin embargo, hasta hace poco, esta lujosa dieta no había podido ser adoptada por el resto de la población, y, de hecho, actualmente es imposible también para muchas personas de todo el mundo.

Conviene señalar que con lo dicho hasta ahora no pretendo ni desprestigiar la alimentación basada en una gran variedad de alimentos, ni la existencia de tal abundancia de los mismos; sin embargo, lo que sí pretendo señalar es que, aunque nos sea posible contar con una variedad de alimentos, no debemos ingerir esa variedad en cada comida, pues, si contar con una abundancia de alimentos no es algo para ser censurado, sí que es dañino ingerir una cantidad excesiva. La simplicidad de las comidas y la moderación al alimentarse aseguran una mejor

digestión, una mejor salud y un gran disfrute de los alimentos que se ingieren. No resulta difícil darse cuenta de que algo extraño ocurre si un ser humano, sedentario, ingiere más cantidad de alimentos que otro que realiza una gran actividad física. Es verdad que se puede dar el caso de que este último individuo se esté sobrealimentando, pero ¿quien estará sobrealimentándose más el individuo que gasta energías realizando una actividad física o el que, a pesar de ingerir más alimentos, está todo el día sentado en el sofá?

Sin embargo, en la actualidad hay una moda hacia la variedad alimenticia, a cubrir la mesa de exquisitos bocados y tentadores sabores que nos conducen de forma inevitable a la sobrealimentación. A pesar de lo apetitosa que pueda parecer la comida elaborada al *glotón* o al *gastrónomo*, el *Higienista* ha descubierto que la mejor salud y la mejor vida se consiguen basando la alimentación en una dieta sencilla. Por supuesto, el Higienista no se le hace la boca agua al ver esos «apetecibles» alimentos con exóticos sabores, ni necesita condimentar sus alimentos para poder ingerirlos, ni siquiera siente la necesidad de ingerir alimentos variados durante una misma comida o variar su alimentación de un día a otro. El vagabundo hambriento se conforma y disfruta con un trozo de pan duro, sin embargo, el *glotón* y el acaudalado no se conforman con cualquier cosa, sino que tienden a ingerir los alimentos cocinados de la forma más suntuosa posible, con mucho condimento y sabores exóticos.

Son muchos los que consideran que el hombre primitivo se alimentaba comida tras comida, y día tras día de un mismo tipo de alimento, hasta que se agotaba el árbol o el arbusto de donde lo obtenía, y lo mismo ocurría con aquellas tribus carnívoras, que basaban su alimentación en el animal que hubiesen matado, hasta que se agotase. Por supuesto, este tipo de comidas tan simples son las que permiten que el aparato digestivo funcione con toda su eficiencia.

LA VARIEDAD ES LA GUINDA DE LA GLOTONERÍA

Como puede comprobarse en nuestros hábitos alimenticios diarios, no sólo ingerimos una variedad de alimentos en cada comida, sino que además incluimos en un mismo plato varias clases de alimentos. Nuestros hábitos culinarios nos han llevado a preparar platos combinados de alimentos. Una sopa o un trozo de carne es, por sí mismo, un plato complicado de digerir, todo esto sin contar con las sustancias que le suele acompañar: sal, pimienta y otros condimentos, salsas, aderezos, azúcar, y una variedad de sustancias de todo tipo para saciar el gusto atrofiado de glotones y acaudalados.

La sopa es un verdadero pecado. No sólo supone ser un plato muy complejo, pues se espesa con fécula y contiene sal, pimienta, carne o su jugo, y mucha grasa, sino porque sobre todo contiene agua, líquido que no se puede ingerir con la comida. En una dieta natural, el ser humano obtiene todo el agua que necesita su organismo de los alimentos que ingiere, mediante el jugo de las frutas y las verduras; si en realidad es necesario ingerir agua, es preferible hacerlo a otra hora que no sea durante las comidas, o antes de éstas. La digestión se hace mucho mejor si los jugos gástricos no se ven diluidos por el agua. Los experimentos realizados por Beaumont demostraron que la sopa no se ingiere hasta que la mayor parte del líquido que contiene es absorbido por la circulación. También se sabe que las sopas, sobre todo las que poseen un alto contenido en grasas, son muy difíciles de digerir.

MUCHOS VEGETARIANOS SON PSICOLÓGICAMENTE CARNÍVOROS

Muchos vegetarianos, que abandonaron su alimentación basada en carne, pero que aún siguen unidos a este tipo de alimento emocionalmente, han ideado muchos platos que les recuerda a los alimentos cárnicos que han dejado de ingerir. De esta forma, ingieren productos que parecen ser, pero que no son, carne de pavo, pollo, filete, gambas y otras imitaciones de productos cárnicos, que están formados por una combinación compleja de otros alimentos y que suponen todo un gran problema para el aparato digestivo. Sustituyen la carne con frutos secos, cereales, legumbres, etc., alimentos difíciles de digerir. La simplicidad y la moderación no son conceptos claves en la «ética» de todo vegetariano. Un vegetariano puede ingerir una gran variedad de alimentos en una misma comida, incluidos las imitaciones anteriormente mencionadas, e incluso puede comer en exceso. Es tan común ver vegetarianos gordos como personas gordas que ingieren una dieta alta en grasas.

Muchos vegetarianos consideran que si basan su alimentación en verduras, no necesitan preocuparse por las combinaciones de los alimentos que ingieren. Incluso hay personas que siguen una dieta basada en alimentos naturales que opinan lo mismo. Ingera los alimentos sin cocinar y podrá hacer cuantas combinaciones desee, pues el organismo los digerirá, aparentemente, de forma adecuada sin ninguna limitación. Las personas que basan su alimentación en productos naturales tienden a una gran variedad en su dieta y a crear complicadas combinaciones. Muchos incluso se preparan ensaladas combinando diez o quince tipos distintos de alimentos; los trituran todos juntos.

LAS MONO COMIDAS FACILITAN LA DIGESTIÓN

Todos los grupos dietéticos confirman que el organismo realiza la digestión más fácilmente si ingiere un sólo tipo de alimento en una comida, que si ingiere una variedad. Todas las clases sociales se han visto influidas por esta tendencia a la variedad, ignorando que antes de que el hombre descubriese el fuego, ingería todos los alimentos sin cocinar y sin combinarlos en una misma comida.

En algunos círculos británicos, durante el pasado siglo, se llegó a considerar la fruta como un elemento decorativo, al igual que las flores, y, de esta forma, se utilizaban para adornar la mesa durante la comida, pero sin que éstas sirviesen de alimento, ni como postre, pues preferían comer helados, pudins, tartas, pasteles y ese tipo de productos demasiado complicados para ser ingeridos por el organismo. Por esta época, la fruta tenía muy poco valor alimenticio. Por otro lado, la tendencia a comer frutos secos al final de una comida compleja provocó que apareciese el mito de que los frutos secos son un alimento difícil de ingerir, mito que todavía perdura. Si se ingería fruta con una comida compleja y se producía una indigestión, se le echaba la culpa a la fruta, pues se consideraba que ésta «perjudicaba» la digestión. Muchas comidas convencionales, que no contienen frutas, provocan una indigestión, y es lógico culpar a un alimento como a otro. Incluso se llegó a culpar al jamón de lo mismo. La indigestión se producía por una sobrealimentación y por ingerir una comida demasiado compleja que desafiaba la capacidad enzimática del aparato digestivo. Era costumbre, entre aquellos que se lo podía permitir, ingerir vino y otras bebidas alcohólicas mientras comían. Según el Dr. Tilden, el alcohol de estas bebidas, al evitar la actividad bacteriológica, evitaban el desarrollo de la putrefacción y fermentación, pero si esto fuese cierto, el retardado efecto del alcohol no duraba mucho. En realidad, no hay ninguna excusa fisiológica o *Higienista* para ingerir alcohol con las comidas.

Tanto el Dr. Graham como el Dr. Allen descubrieron que ciertas combinaciones alimenticias se digerían fácilmente, sin embargo, ninguno trató en profundidad este tema. Por otro lado, Graham realizó un gran esfuerzo para establecer una norma en la que exponía que los alimentos que necesitan el mismo tiempo para ser digeridos deberían ingerirse juntos, y los que requieren diferentes períodos de digestión deberían ingerirse por separados, sin ir combinados en una misma comida. No obstante, no prestaron atención a la vieja práctica de comer carne por la mañana y pan por la tarde, hábito que ahora puede observarse en el programa alimenticio de los pájaros.

LAS COMBINACIONES ADECUADAS DE ALIMENTOS LE PERMITIRÁN GOZAR DE UNA LIMITADA VARIEDAD EN CADA COMIDA

Resulta obvio que ingerir un sólo tipo de alimento no asegura que se realice una buena digestión, teniendo en cuenta de que se respetan las normas de combinación alimenticia. Unos de los grandes obstáculos para nuestro proceso digestivo se origina por nuestro hábito de comer una variedad de alimentos en cada comida, sin tener en cuenta las bien conocidas limitaciones de las enzimas digestivas. Nuestros antepasados no conocían cuáles eran las limitaciones de las enzimas, ni siquiera sabían que éstas existiesen, sin embargo, como se recoge en la Biblia y nos cuenta la historia, seguían lo que les dictaba su instinto, práctica que seguía el hombre desde la prehistoria. Los fisiólogos han determinado que las enzimas poseen ciertas limitaciones, aunque no han elaborado ningún tipo de estudio más profundo con el objeto de poder aplicar el resultado en nuestras prácticas alimenticias diarias. Nuestras normas en la combinación de alimentos están basadas en los estudios realizados sobre la química de la digestión y que han sido confirmados por la experiencia de muchos años. Sin llegar a afirmar que conocemos todo lo que hay que saber sobre la correcta combinación de alimentos, sí que podemos declarar que todo lo que sabemos sobre este tema es fidedigno y demostrable.

El individuo que se siente frente a una cena de veintiún platos o, incluso, delante de una comida de siete platos y se come «todo, desde la sopa hasta el postre», obviamente sufrirá molestias y fatiga después de ingerir tal comida, e

incluso intentará vomitar, beberá soda, o recurrirá a cualquier otro remedio casero que alivie los síntomas provocados por semejante barbaridad.

No hace mucho tiempo, me senté con unos amigos y nos pusimos a ver la televisión. En uno de los anuncios, aparecía una madre echando cereales en un cuenco, en el interior puso dos tipos de frutas, azúcar blanca, y leche pasteurizada. En este anuncio, se exageraba el valor biológico de este plato, se afirmaba que aportaba rápidamente mucha energía, al mismo tiempo que poseía un exquisito sabor. Una joven mujer del grupo declaró: «Cada vez que ingiero un alimento de este tipo, después sufro ardores». A esto respondí, «Usted y un millón de personas más». Este tipo de combinación de alimentos es muy indigestible y siempre hay que tomar Almax después de ingerirla.

Quizá, si no buscásemos tantos medios para paliar nuestros malestares, comprenderíamos que la mejor solución es paliar las causas. Sin embargo, siempre acudimos a los productos que nos facilitan las industrias farmacéuticas, y ni siquiera nos preocupamos por saber qué ha originado dicho malestar, y mucho menos por intentar que no se vuelva a originar. El alivio de nuestro malestar nos proporciona un equívoco sentimiento de seguridad, de forma que seguimos con nuestras inadecuadas prácticas alimenticias, hasta que aparece una grave enfermedad y la única solución que vemos a nuestro alcance es pasar por la mesa de operaciones, para aliviarnos de todas las consecuencias que han originado nuestras tonterías. ¡De qué buena salud y felicidad podríamos disfrutar todos si añadimos a nuestros hábitos alimenticios un poco de inteligencia y sabiduría!

(Reimpreso por *HYGIENIC REVIEW*)

Otro tema que me gustaría tratar con mayor profundidad es la combinación adecuada de alimentos, es decir, qué se puede comer con qué. A continuación le detallo algunas normas que le ayudarán en este sentido. Sin embargo, dichas normas parecen ser tan precisas, pero sencillas al mismo tiempo, que no les recomiendo seguirlas al pie de la letra, pues sólo sirven a título orientativo.

COMBINACIONES ALIMENTICIAS CORRECTAS

Existen razones fisiológicas de peso que determinan la compatibilidad de algunos alimentos para ser ingeridos en combinaciones. Es decir, ¡algunos

alimentos combinados con otros puede producir fatiga y malestar!

Por supuesto, es la química del aparato digestivo quien determina estos principios de combinación de alimentos.

Cada alimento se digiere de distinta forma. Los alimentos feculentos requieren una digestión basada en un medio alcalino, provisto inicialmente en la boca por la enzima tialina. Los alimentos ricos en proteínas requieren un medio ácido durante el proceso de la digestión, ácido clorhídrico.

Cualquier estudiante de química sabe que los ácidos y las bases (álcali) se neutralizan entre sí, por tanto si ingiere estos alimentos combinados, se perjudica o detiene el proceso digestivo, y el resto de alimentos no digeridos pueden originar diversos malestares digestivos. Como ya he comentado anteriormente, los alimentos no digeridos se convierten en pasto para las bacterias, hasta que se fermentan y se descomponen. Sus productos de desecho son tóxicos, y uno de ellos, el alcohol, es un narcótico que destruye o inhibe la función nerviosa, haciendo estragos en los nervios del aparato digestivo y se originan diarreas.

De acuerdo con lo expuesto por el Dr. Herbert Shelton, en su libro *Método sencillo para combinar alimentos*, a continuación le expongo una relación de las normas más importantes a tener en cuenta en toda combinación de alimentos.

1. Ingiera los alimentos ácidos y los feculentos en comidas separadas. Lo ácidos neutralizan el medio alcalino que requiere la digestión de los alimentos feculentos, originando la fermentación de los alimentos y una indigestión.

2. Ingiera los alimentos ricos en proteínas y los que poseen un alto contenido en hidratos de carbono por separado. Los alimentos ricos en proteínas necesitan un medio ácido en el proceso de la digestión.

3. Ingiera tan sólo un tipo de alimento proteínico en cada comida.

4. Ingiera los alimentos proteínicos y los ácidos en comidas separadas, ya que los ácidos de estos últimos inhiben la secreción de ácidos digestivos necesarios para digerir las proteínas, y las proteínas no digeridas se pudren y convierten en sustancias tóxicas muy dañinas.

5. Ingiera las grasas y las proteínas en comidas separadas. Algunos alimentos, como los frutos secos, contienen un 50% de calorías y requieren una proceso digestivo que dura horas.

6. Ingiera azúcares (frutas) y proteínas por separado.

7. Ingiera azúcares (frutas) y alimentos feculentos por separado. La fruta no necesita ser digerida en el estómago y, si se ingiere con otros alimentos que necesitan ser digeridos, permanecerá en el estómago durante horas.

8. Ingiera el melón sólo, pues no se puede combinar con casi ningún otro alimento.

9. Renuncie al postre, ya que al ingerirlo al final de la comida, cae como una piedra en el estómago, no se digiere y se fermenta, convirtiéndolo las bacterias en alcohol y vinagre.

Debido a que tan sólo le he proporcionado las normas más generales sobre combinación de alimentos, le recomiendo que acuda a otras publicaciones para obtener más información.

COMBINACIONES DE ALIMENTOS FÁCILES DE DIGERIR

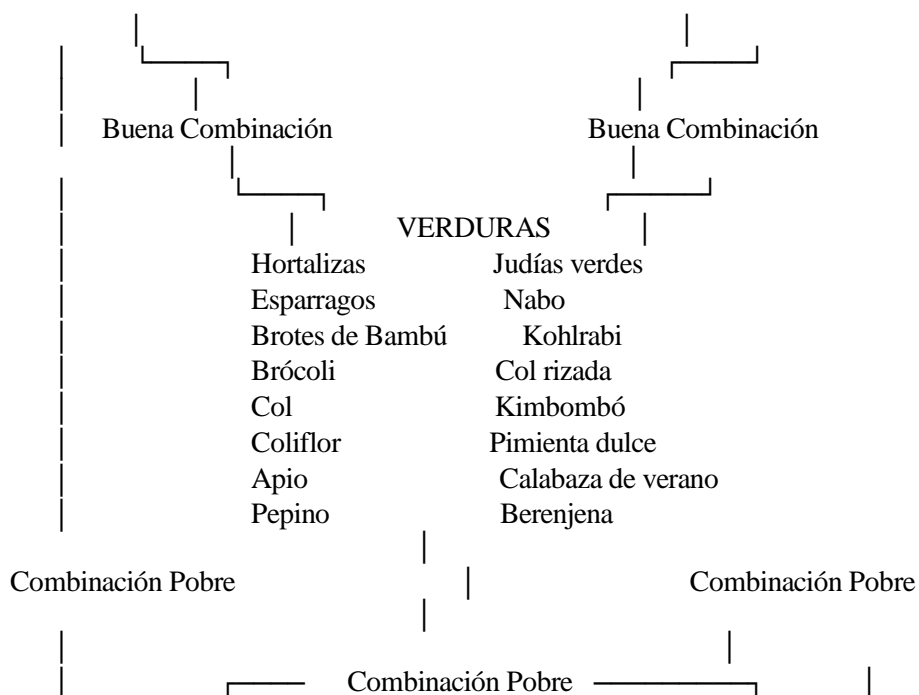
El organismo digiere con mayor facilidad y de forma más eficiente las comidas formadas por un sólo alimento. También se pueden realizar combinaciones de alimentos, siempre teniendo en mente la tabla que le detallo a continuación y no incluyendo en dicha combinación más de cuatro alimentos.

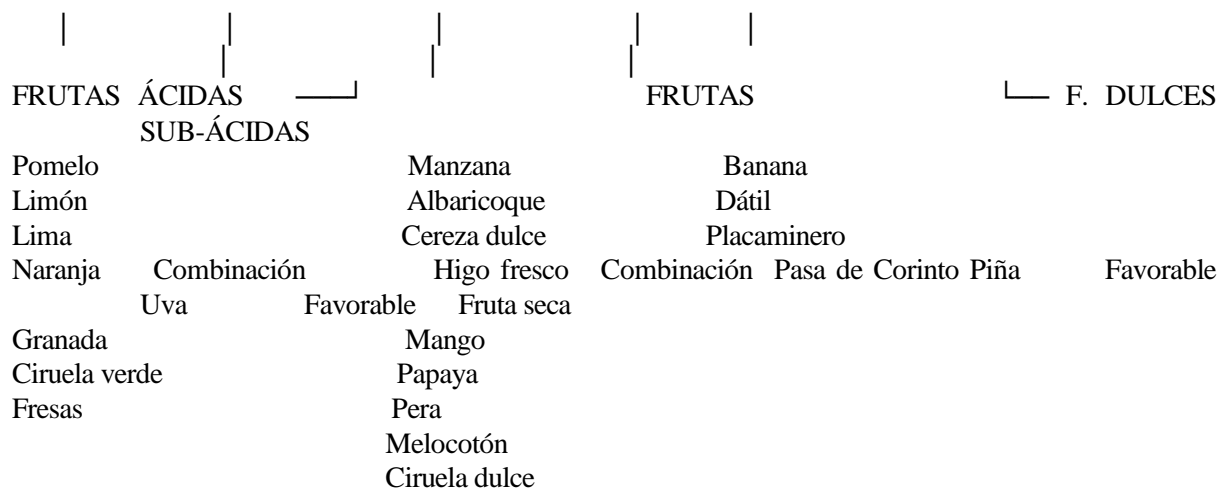
PROTEÍNAS

Frutos secos (mayoría)
Judías secas
Guisantes secos
Semillas de soja
Cacahuetes
Pipas de girasol
Sésa o y calabaza

FÉCULAS

Zanahorias
Castañas
Maíz
Judías
Guisantes secos
Patatas
Cacahuetes
Calabaza de invierno





Los aguacates, ricos en calorías, son ideales para combianarlos con verduras.

Los tomates no deben ingerirse acompañados de verduras no feculentas.
El melón y la sandía deben comerse solos, sin combinarlos con ningún alimento.

ALIMENTOS NATURALES PARA LA DIETA DEL SER HUMANO

A continuación le presento una lista de alimentos a los que el organismo humano está adaptado, y, por supuesto, disponibles para todos los americanos.

FRUTA DULCE

Banana	Pasa de Corinto
Caroba	Placaminero
Dátil	Papaya
Higo	Zapote

FRUTA SUB-ÁCIDA

Manzana	Uva espinosa	Melocotón
Albaricoque	Uva	Pera
Mora	Baya del arándano	Ciruela
Chirimoya	Membrillo	Cereza
Mango	Frambuesa	Baya del saúco
Nectarina		

FRUTA ÁCIDA

Pasa de Corinto	Limón	Granada
Pomelo	Naranja	Fresa
Guayaba	Piña	Lima
Mandarina	Cruce entre tomate, frambuesa y mora	

Aguacate (una excelente fruta rica en calorías y proteínas)

TIPOS DE MELONES ²

BANANA MELON	CRANSHAW MELON	NUTMEG MELON
Melón de Cantalupo	HONEYDEW MELON	PERSIAN MELON
CASABA	Melón Sandía	CHRISTMAS MELON

ALIMENTOS PROTEÍNICOS

Almendras	Cacahuetes*	Semillas de sésamo
Anacardos	Pacanas	Semilla de soja
Coco	Piñones	Pipas de girasol
Avellanas	Pistachos	Nueces
Lentejas*		

ALIMENTOS FECULENTOS

Alcachofa	Maíz	Guisantes
Judías (lima)*	Calabaza	Patatas
Remolachas	Pataca	Calabaza
Castaña	Batata	
Zanahorias	Cacahuestes*	(patata dulce)

*Los cacahuetes, las lentejas, las judías y todo tipo de cereales se consideran alimentos que contienen tanto proteínas como féculas.

² Los melones que aparecen en mayúscula no tienen traducción en español, al menos no la he encontrado. (Nota del revisor.)

VERDURAS NO FECULENTAS

Brotes de bambú	Apio	Lechuga
Brócoli	Lechuga de Boston	
Coles de Bruselas	Pepino	Lechuga Romana
Col	Hoja de lechuga	Kimbombó
Coliflor	Chirivías	Pimiento (dulce/verde)
Berenjena	Coles	Judías
Endivia	Nabo	Calabaza
Col rizada	Rutabaga	

Se han omitido en la lista algunos alimentos buenos también en la dieta del ser humano, sin embargo, la mayoría de los que no se recogen en ella se debe a que poseen alguna cualidad que puede perjudicar al ser humano, por ejemplo, las espinacas se han omitido debido a su contenido de ácido oxálico.

¿QUÉ ES EN REALIDAD EL HAMBRE?

El organismo expresa su necesidad de recibir alimentos a través del hambre.

Cabe destacar que se puede sentir hambre, a pesar de que el organismo tenga al completo sus reservas de alimentos. El organismo destina el uso de reservas para casos de emergencia, y suple sus necesidades diarias con los alimentos que ingerimos, lo cuál no evita que podamos sentir hambre y estar sobrealimentados al mismo tiempo. No se puede gozar de buena salud si no se siente hambre, aunque esto no significa que sea el criterio decisivo para gozar de buena salud. Sin embargo, debemos tener en cuenta que cuando estamos enfermos no sentimos hambre, sino un deseo ficticio de ingerir alimentos, deseo que confundimos con el hambre.

A continuación voy a tratar el tema del hambre, y trataré los siguientes puntos:

1. Necesidad normal de ingerir alimentos, hambre verdadero.
2. Deseo ficticio de ingerir alimentos, deseo patológico.
3. Ausencia de apetito, ausencia del hambre.

¿EN QUÉ CONSISTE TENER HAMBRE DE VERDAD?

Es decir, ¿cómo sabemos que tenemos hambre y cómo diferenciamos el hambre verdadero del deseo patológico de ingerir alimentos? Esta pregunta es bastante complicada de responder, pues ambas sensaciones poseen muchas similitudes que hacen difícil su distinción. Según el Dr. Claunch, el individuo que goza de buena salud y no ha comido durante algún tiempo, sentirá hambre antes de sentirse débil; sin embargo, el individuo que esté enfermo, se sentirá débil antes de sentirse hambriento. Por supuesto, esta distinción sólo se puede aplicar a aquellas situaciones en las que los implicados no hayan ingerido alimentos. Todos los que ahora tengamos hambre, seguramente querramos saber si en realidad tenemos hambre, o sólo sentimos un deseo ficticio de ingerir alimentos.

Una de las formas de distinguir el hambre verdadera de la ficticia consiste en tener en cuenta el tiempo que ha transcurrido desde la última vez que comió, pues no se puede tener hambre durante todo el día. Si tiene deseo de comer, y su estómago todavía no ha finalizado con el proceso digestivo de los alimentos que ingirió, le puedo asegurar que lo que siente en ese momento no es en verdad hambre. Es más, si la última comida que hizo era un poco pesada, no sentirá hambre hasta que hayan pasado varias horas.

Una de las principales características que definen al hambre verdadera es la sensación de tranquilidad, pues no sufrirá ningún dolor, ni cosquilleo en el estómago, es decir, no sufrirá los comunes síntomas que achacamos al hambre, ni tampoco se sentirá débil o sufrirá dolor de cabeza. Por supuesto, si sufre alguno de estos síntomas, la sensación que experimenta no es hambre. Si no tiene que comer en seguida, no se siente débil. Si al dejar de comer se siente débil, significa que posee una «adicción a la comida» y que no siente hambre de verdad; obviamente, si intenta aliviar la debilidad que siente ingiriendo más alimentos, esto afirma su adicción a la comida.

EL HAMBRE, PROPIAMENTE DICHO

Cualquier individuo que esté sometido a una nutrición normal puede omitir una comida o más sin sentirse enfermo o débil por ello. Si se encuentra molesto al omitir una comida, esto significa que deberá ayunar y cambiar sus hábitos alimenticios. El hambre verdadero (la necesidad lógica de alimentos por el organismo) no implica nunca ninguna sensación desagradable. No produce dolor, ni molestias, ni debilidad, ni cosquilleo en el estómago. La necesidad de ingerir alimentos no se manifiesta en el estómago. Si los órganos sufren algún síntoma de este tipo, significa que puede estar sufriendo alguna patología.

Cuando se siente hambre de verdad, tras comer se siente una agradable sensación de tranquilidad y bienestar. El individuo se encuentra bien, con fuerzas y, si es necesario, puede esperar tranquilamente una hora o más para realizar su próxima comida. La espera no causa dolor.

EL HAMBRE CRÓNICO

La presencia del apetito no implica que nuestro organismo necesite realmente alimentos, ni tampoco supone una evidencia de que gozamos de buena salud o de que nuestro organismo haya realizado bien la digestión y necesitemos comer. Popularmente se piensa que un individuo no puede estar bien, a menos que tenga apetito. Para probar esto, tan sólo tengo que mencionar que existen muchísimas personas que, sufriendo enfermedades crónicas, sienten hambre durante todo el día. Se quejan de que siempre tienen hambre, y no paran de comer durante todo el día, e incluso llegan a levantarse por la noche para picar algo.

Esta necesidad continua de ingerir alimentos se conoce como «apetito vicioso». A pesar de que se alivie al ingerir alimentos, no significa que se trate realmente de hambre verdadero. Una taza de café alivia el dolor de cabeza de los adictos al café, una dosis de morfina alivia temporalmente el dolor de los adictos a la morfina, un cigarrillo alivia temporalmente la inquietud de los adictos al tabaco, sin embargo, que se produzca ese alivio no significa que en realidad su organismo necesite ese tipo de sustancias tóxicas. Los adictos a la comida les ocurre lo mismo

que a los drogadictos, sufriendo los mismos síntomas que éstos al no ingerir su dosis de alimentos a la que están acostumbrados.

Esta demanda de alimentos se debe, en numerosas ocasiones, a una necesidad de ingerir café, sal, pimienta, u otras sustancias tóxicas y estimulantes para el organismo, a las que el estómago se ha acostumbrado; otras veces, se origina simplemente por una irritación del aparato digestivo al haber comido en exceso, al haber ingerido alimentos antinaturales para el organismo o al haber consumido alimentos estimulantes. La intoxicación del aparato digestivo provoca unos síntomas que se confunden con el hambre. A pesar de que la sensación de hambre nunca se manifiesta en el estómago, sino en la boca, nariz y garganta, muchas veces se confunde cualquier malestar en el estómago con el hambre.

Por supuesto, tampoco quiero que piense que todos los síntomas patológicos que se confunden con el hambre se originan por haber ingerido alimentos tóxicos. No son pocos los casos en los que se ha confundido los síntomas que provoca una neurósis gástrica con el hambre, todo esto sin nombrar a los que sufren de úlcera, por supuesto; esto se debe a que al ingerir alimentos se le alivia el dolor temporalmente, de esta forma el paciente se cree que lo que necesitaba era comer, es decir, que tenía hambre.

DOLORES CRÓNICOS POR EL «HAMBRE»

Los pacientes que sufren enfermedades crónicas parecen haberse comido hasta el coco cuando afirman que tienen que comer más para recuperar fuerzas, aumentar de peso y paliar los síntomas que sufren, resulta difícil de creer que

puedan sentir hambre de verdad constantemente. Obviamente, su sobrealimentación les ayuda a seguir enfermos. Por tanto, debemos aceptar que el hambre verdadero no provoca ningún dolor, malestar o incomodidad, y si sufrimos alguno de estos síntomas, podemos asegurar que no es hambre lo que sentimos.

El deseo de comer que a veces sufren los individuos que padecen enfermedades graves nunca lo provoca el hambre verdadero. Si lo que padece es una enfermedad crónica, una de las características que desvela al ficticio apetito es esa sensación de debilidad, fatiga o malestar en el estómago que aparece siempre a la hora en que suele comer. Estos síntomas persisten hasta que ingiera algún alimento. Aunque el malestar en el estómago se puede originar tras haber comido, lo más usual es que aparezca antes de comer. Conviene señalar que es bastante curioso que los propios fisiólogos hayan asumido que estos síntomas patológicos están provocados por el hambre verdadera.

LA FALSA SENSACIÓN DE HAMBRE

Siempre que come movido por la sensación falsa de hambre, no importa qué cantidad o qué tipo de alimentos ingiera, nunca experimentará esa sensación de satisfacción que se siente tras haber tenido hambre de verdad.

Conviene destacar que cuando, además de experimentar esa necesidad de ingerir alimentos, tiene la lengua recubierta de una sustancia blanca, mal sabor de boca y respira con dificultad, puedo asegurarle que lo que siente no es hambre. El individuo que se siente inquieto o «nervioso» tan sólo porque se ha retrasado su comida unos minutos, y siempre come a una hora más o menos determinada, y tiene que comer a esa hora o empieza a sentirse mal, ese individuo no tiene hambre de verdad, sino lo que le ocurre es que está enfermo.

Aunque es cierto que la presencia del deseo de ingerir alimentos no es siempre señal de que se goce de buena salud (en aquellos casos en los que no se experimenta hambre de verdad), también es verdad que la falta de apetito durante un largo período de tiempo es señal de que no se goza de buena salud, y, con esto, el organismo avisa de que el aparato digestivo necesita un descanso. Por tanto, no se deberá ingerir alimentos, pues si se hace, no serán ni digeridos ni asimilados. No se debe obligar a las personas que sufran alguna enfermedad grave a que ingieran alimentos, pues no los necesitan. La costumbre de preparar succulentos bocados para aquellos que están enfermos, con el objeto de hacerles comer por todos los medios, es una práctica perniciosa.

LOS MALES ORIGINADOS AL COMER CUANDO SE ESTÁ ENFERMO

Los alimentos ingeridos por personas que sufren enfermedades graves, como una grave inflamación, fuertes dolores en el cuerpo, malestar en el abdomen, etc., se descomponen en el aparato digestivo, y no se expulsan mediante vómitos o diarreas, sino que permanecen en el estómago y los intestinos, intoxicando e irritando al paciente, aumentando su malestar y empeorando el riesgo de su enfermedad. Por tanto, no se debe suministrar ningún tipo de alimentos en estos casos, hasta veinticuatro horas después de que hayan cesado los graves síntomas.

EL AYUNO: UN REMEDIO PARA EL HAMBRE FICTICIA

Los pacientes que sufren de enfermedades crónicas a menudo se quejan de los siguientes síntomas: «He perdido mi apetito», «Nada me sabe bien», «Tengo que obligarme a comer». ¡Cuánto sufrimiento se evitarían estos pacientes si evitasen comer hasta que de verdad sintiesen hambre! Esta misma norma se le puede aplicar a aquellos que tienen «continuamente hambre». Su sensación de «hambre» es tan falsa como un billete de tres mil pesetas. Todo esto se terminará con mayor rapidez si evita comer durante unos días. A medida que come, más se fortalecen sus síntomas y persiste su hambre ficticia; si ayunase, no volvería a sentir hambre ficticia, así como disminuirá su malestar, hasta que desaparesca.

Sólo el hambre verdadera es un indicativo de buena salud, todo lo demás que se confunde con el hambre es síntoma de una salud dañada o de una patología. La necesidad normal de alimentos sólo la experimentan aquellos individuos que se encuentren en perfectas condiciones de salud.

LAS SUPERSTICIONES MUEREN PRONTO

¡Las creencias son sólo eso—creencias! Ni los siglos de tradición, ni sus seguidores las convertirá en algo real.

Los errores no se rectifican al cometerlos de nuevo.

La verdad no necesita que se crea. Nosotros no utilizamos la palabra *creencia* al exponer lo que sabemos.

Durante muchísimos años, se creyó que la tierra era plana, y millones de personas así lo aceptaron —a pesar de todo, era falso—.

Ni las creencias, ni esos millones de personas consiguieron aplanar la tierra.

La verdad no depende del concepto de la mayoría.

Lo que en la actualidad se conoce como superstición, fue ciencia en el pasado. Muchos saberes conocidos hoy como «ciencia» se consideraron supersticiones en el pasado.

A pesar de que aún se cree en los malos espíritus, los ilustrados que nos rodean saben que estas creencias están infundadas.

Sin embargo, muchas falsas creencias y supersticiones persisten entre nosotros, incluso entre los *ilustrados* y *científicos*.

La superstición en los medicamentos ha perdurado durante más de 2500 años, y la creencia en sustancias curativas y curaciones es mucho más antigua.

La verdad, que puede salvar a toda la humanidad de las horrendas enfermedades y sufrimientos, existe. Sólo los ignorantes e incultos rechazan estas verdades, sumiéndose en las tradicionales supersticiones.

En lugar de aprender el fácil camino hacia la salud, prefieren asumir que la salud es algo automático, no importa lo que hagamos, pues esa enfermedad es accidental, algo nos ha atacado; ¡qué mala suerte!

Los que nos rodean no comprenden que la salud es algo normal y seguro para aquellos que se preocupan por favorecerla, y la enfermedad es algo anormal que ocurre si permitimos que sus causas la originen.

¿QUIÉN DESCUBRIÓ EL HIGIENISMO?

A menos que la verdad proceda de un laboratorio o de la boca de alguna autoridad reconocida, se detesta, se censura y se abandona —no merece la pena aceptarla—. Pocos son los que poseen la suficiente perspicacia y capacidad de racionalización para poder aceptar que algo es verdad por sus propios méritos y cualidades. Pocos son los que se resisten a tragar todos los resultados que se obtienen de nuestros laboratorios.

¿Quién descubrió lo que era comer? ¿Quién le enseñó al ser humano a buscar sus alimentos? ¿Quién nos enseñó a respirar? ¿Cómo se descubrió que el aire era necesario para el ser humano? ¿Cómo aprendimos a hacer nuestras necesidades?

¿Cómo se sabe que el calor y la luz del sol son beneficiosos y que el frío y la oscuridad no favorecen a la vida?

¿Cómo aprendimos a dormir y descansar? ¿Quién nos enseñó a nosotros y a todos los animales a hacer ejercicio y a jugar?

¿Cómo se verificaba el valor de los alimentos antes de que existiesen los laboratorios?

En resumen, ¿cómo hemos logrado sobrevivir durante millones de años sin una *documentación exacta* en la que se nos detallase cuáles eran las actividades y prácticas que debíamos realizar?

El HIGIENISMO no necesita ser documentado. Permítame señalarle que la verdad es eterna, sin importar si los seres humanos la hemos descubierto y respetado para nuestro propio beneficio. El HIGIENISMO abarca todo lo que es verdad e imprescindible para el bienestar del ser humano.

El HIGIENISMO no necesita descubridor o autoridad que lo apoye. Existe separado y aparte de nuestros primeros ejercicios mentales y de nuestras conferencias académicas. Es inherente a la naturaleza del ser humano —instintivo y perpetuo—. El HIGIENISMO siempre ha existido y siempre existirá, sin importar lo ignorado y censurado que sea por el intelecto humano.

¿Somos tan poco inteligentes para darnos cuenta de que la verdad siempre existe y siempre existirá, sin que importe si logramos percibirla o verificarla?

El HIGIENISMO es natural por sí mismo. Todas las respuestas a sus preguntas están ahí, tan sólo tenemos que descubrirlas y beneficiarnos de ellas.