

# LA NUTRICION NATURAL ANCESTRAL DEL SER HUMANO

Desde tiempos inmemoriales, antes de las glaciaciones, nuestros antepasados eran frugívoros por naturaleza: comían frutas, bayas y quizás hojas de plantas. En esto, casi todos los autores están de acuerdo. Con las glaciaciones se creyó, en un principio, que a nuestros antecesores no les quedaba más que dos opciones: o hacerse carnívoros o extinguirse de la faz del planeta. Se hicieron carnívoros y ello ha quedado marcado en el código genético tras las glaciaciones, y por ello se consideraba normal que los humanos de hoy día, herederos de ese mensaje genético, seamos carnívoros. Es decir, que el período glacial supuso una "adaptación" a comer carne y se llegó a la conclusión de que su consumo no tendría que influir negativamente en el cuerpo debido a esa "adaptación biológica". Pero he aquí este otro descubrimiento: no todo el planeta estaba cubierto de hielo, pues si fuera así los animales herbívoros que cazaban nuestros antepasados no podrían existir ya que no dispondrían de su sustento nutricional: los vegetales del suelo. Por tanto, los hombres prehistóricos tuvieron que desplazarse durante la era fría a zonas sin hielo, los trópicos y el ecuador (se dice, con razón, que el ser humano es de clima tropical), y ahí siguieron comiendo vegetales crudos, aunque pudiera ser verdad que en estos parajes cazaran animales: se hicieron omnívoros (comedores de carne y vegetales) ya que el sustento vegetal pudiese resultar insuficiente incluso en estas latitudes tropicales. Este período de tiempo fue clave y definitivo: nuestros progenitores se hicieron carnívoros, quedando ello marcado en los genes portadores de la información genética. Como al finalizar la era fría sobre la tierra los homínidos no volvieron a nutrirse como correspondía a lo que la Naturaleza le volvía a presentar sobre el suelo nuevamente fértil, los seres humanos de hoy día llevamos una mezcla de código genético sobre la manera de nutrirnos: una información alimenticia codificada de la era frugívoro-crudívora anterior al período glacial y otra surgida a raíz de este período donde los humanos nos hemos decantado por "satisfacer" un mensaje genético (comer carne) que resulta ya caduco, innecesario y que sólo debiera permanecer latente en nuestros genes sin hacerse patente en la biología integral del ser humano, pero por el cual nos hemos decidido, estimulados por imperativos de una "cultura" decadente, educación nefasta, condicionamientos negativos, intereses financieros ... lo que bien se ha dado en llamar la involución humana. Está bien demostrado, incluso por la ciencia oficial, que nosotros no somos carnívoros por naturaleza desde el punto de vista anatómico, fisiológico y psicológico. Reflexionemos sobre las siguientes observaciones que demuestran que los órganos del cuerpo expresan el modo de nutrición de los animales:

– DIENTES: La dentadura del ser humano no es igual a la de los animales carnívoros ni herbívoros; por consiguiente, el ser humano no es un carnívoro ni herbívoro, pero si es cierto que nuestra dentadura es casi igual a la de los animales frugívoros. Somos frugívoros. Nuestra dentadura es casi uniforme; los dientes tienen casi la misma altura; únicamente los caninos sobresalen algo, pero muy poco; estos caninos tienen forma cónica truncada; los molares (muelas) tienen arrugas esmaltadas en su parte superior y, como la mandíbula inferior articula con movimiento lateral, su actividad puede

compararse con la de un molino; es muy importante observar que ningún molar tiene "puntas" en su parte superior y que, por tanto, no sirven para la masticación de la carne. Los caninos del ser humano jamás alcanzan la altura de los caninos de los frugívoros y apenas pasan de los demás dientes, pero esto no es una diferencia esencial. Se ha querido pensar por solo la existencia de los caninos que el cuerpo del ser humano también está organizado para comer carne, pero esta deducción sólo sería válida en el caso de que los caninos del humano realizaran el mismo fin que cumplen en los carnívoros; en éstos no sirven para la masticación, sino para "hacer presa y sujetarla", hacen la función de "garfios", y son los dientes molares, situados detrás, los que sirven para desmenuzar la carne en estos animales carnívoros, pues están provistos de "puntas" que no tropiezan unas con otras, sino que pasan muy cerca entre ellas, de manera que separan las fibras de carne.. El movimiento lateral de la mandíbula inferior sólo serviría de estorbo (como un molino), y por eso no lo tienen los carnívoros; es decir, éstos no pueden realizar movimientos de trituración (así se sabe lo difícil que es a lo perros el desmenuzar los pedazos de pan, que se ven obligados a tragar, casi sin masticar). Los humanos no tenemos molares adecuados para despedazar carne. Nuestra dentadura no está diseñada para desgarrar y arrancar carne.

– APARATO DIGESTIVO: La proporción entre la longitud del canal intestinal y la longitud del cuerpo (medido éste entre boca y ano) es de 10/1 en los humanos, igual que ocurre entre los animales frugívoros. En los carnívoros es de 4/1 y en los herbívoros es de 24/1. Esto es importante para evitar la fácil putrefacción que tiene lugar en la carne a su paso por el canal intestinal. Al tener el intestino corto, los carnívoros la expulsan pronto. Nosotros, al tener el intestino más largo, estamos más expuestos a dichas putrefacciones que originan peligrosísimas toxinas para el cuerpo; pero, en cambio, tenemos mucho tiempo para asimilar los nutrientes de los vegetales.

La saliva en los humanos se diferencia muchísimo de la de los animales carnívoros y omnívoros. Nosotros poseemos la enzima "ptialina", enzima que únicamente digiere los hidratos de carbono (almidones) que se hallan en los vegetales.

Por esto es tan importante la buena masticación y ensalivación. En los carnívoros no existe esta enzima. Además, nuestra saliva es alcalina; en los carnívoros es ácida.

En el ser humano no existe la enzima "uricasa", capaz de metabolizar los residuos de proteínas (carne, pescado, huevos, ...), pero sí existe en los carnívoros.

Nosotros segregamos ácido clorhídrico por el estómago, pero en los carnívoros esa cantidad se multiplica por 10: así se metaboliza pronto la carne.

El hígado de los animales carnívoros elimina fácilmente cantidades grandes de colesterol, mientras que en nosotros sucede lo contrario. ¡No somos carnívoros! .

Anatómicamente, nuestras manos están adaptadas para tomar frutas de árboles y, a lo más, vegetales del suelo de relativamente fácil asimilación. Así, no somos granívoros, comedores de granos, cereales, que precisan una cocción previa. No tenemos garras, como los carnívoros, para atrapar y destripar animales. No tenemos una

disposición natural a comer carne; si la tuviésemos, la comeríamos como lo hacen todos los carnívoros: cruda. Es decir, psicológicamente tampoco somos carnívoros. Si los humanos tuviésemos que matar nosotros mismos los animales y comer la carne cruda de los cadáveres, ¿cuántos lo haríamos?. Se sabe con certeza que a un niño en su hábitat natural su instinto le lleva a acariciar los animales, jugar con ellos, mientras que la fruta la llevaría a su boca. Son los condicionamientos negativos de la infancia dentro de la unidad familiar los que tergiversan la mente y el paladar del niño, para el cual, a partir de la pubertad, será muy difícil cambiar sus nefastos hábitos alimenticios. Los sentidos son buenos indicadores de nuestros alimentos; concretamente, la vista y el olfato guían a los animales para su alimentación al excitar el deseo de nutrirse. Un animal carnívoro busca a otro animal para matarlo y comer sus órganos, sangre y músculos, produciéndole una satisfacción. Los herbívoros y frugívoros caminan al lado de otros animales y, si alguna vez tienen que atacarlos por una situación extraordinaria, su sentido del olfato no les lleva a comer su carne; la vista y el olfato les guían hacia los vegetales que satisfacen su gusto. En nosotros, la vista y el olfato no nos excitan a comernos una vaca o su ternero cuando están vivos. Nuestros sentidos repugnan al matadero; la carne fresca no agrada al gusto ni a la vista; antes de comerla es preciso hacerla "agradable" a la vista, olfato y gusto cocinándola y condimentándola, y así es como resulta "aceptable" para la mente tergiversada, condicionada, mal-educada.

A la práctica totalidad de las personas le repugna el hecho de matar animales, y son muy contadas las personas que lo hacen. Pero esto contrasta con la idea que la gente tiene de la necesidad de comer animales para no enfermar. El estamento laico, es decir, gobiernos, estados, mandatarios y multinacionales, no está por la labor de informar y reeducar. Y con respecto al estamento seglar, decir que todas las religiones, en sus sublimes mensajes puros, (no me refiero a los actuales tergiversados que han originado fundamentalismos, dogmas falsos, ...) afirman que una nutrición vegetariana, sencilla, el ayuno y la oración (o la meditación) son los pilares para mantenerse en la dicha físico - espiritual inherente al Ser Humano. Es conocido, en los tiempos "modernos" de la Iglesia católica, lo acaecido tras el Concilio de Nicea: las autoridades eclesiásticas nombraron a una comisión autorizada para tergiversar el texto de las Sagradas Escrituras; así, fueron eliminados todos los pasajes en los que se pedía al pueblo que evitara comer carne.

La postura higienista pura se basa en estas observaciones para concretar que el ideal de la alimentación humana sería un régimen crudívoro-vegano con una ingestión moderada o nula de proteína vegetal y atendiendo fielmente a la regla capital de compatibilizar los nutrientes.

Hay posturas intermedias entre lo "ideal" y lo "convencional": ovo-lácteo-vegetarianos, macrobiótica, instintoterapia, ... Todo es el resultado de la mente, teniendo a la herencia como cómplice.

La involución humana actual es el resultado directo del alejamiento de nuestra alimentación ancestral. La anestesia mental que sufrimos hace que no nos cuestionemos tal postura. La solución está al alcance de nuestras manos, como lo ha estado a través de

millones de años: las frutas y vegetales que nos da la Naturaleza. Es suficiente para nuestra biología, para todos nosotros, pero muy insuficiente para la codicia de unos cuantos.

JUAN J. NUÑEZ  
Médico e Higienista