

El veneno más dulce de todos, el azúcar refinada

Gran cantidad de enfermedades físicas y mentales habituales están relacionadas con el consumo del azúcar "blanca" refinada.

Extraído de Nexus Magazine, Volume 7, Number 1, Diciembre 1999 - Enero 2000. Del libro de William Duffy "Sugar Blues"

Pincha aquí para ver más **videos** relacionados en **ECODAISY**

¿Por qué es tóxica para el organismo?

En 1957, el Dr. William Coda Martin intentó contestar esta pregunta: ¿Cuándo una comida es alimento y cuándo veneno? Su definición de "veneno" fue: "... Médicamente: cualquier sustancia que aplicada al cuerpo, consumida o desarrollada dentro del mismo, causa o puede causar enfermedad.

Físicamente: cualquier sustancia que inhiba la acción de un catalizador - sustancia, mensajero químico o enzima que activa una reacción-".

El diccionario da una definición aún más amplia de "veneno": "tener una influencia perjudicial sobre algo, o pervertirlo".

El doctor Martin clasificó al azúcar refinada como veneno porque carece de toda fuerza viva, vitaminas y minerales.

"...Lo que queda [después del proceso de refinación] son carbohidratos refinados que el cuerpo no puede utilizar porque no contiene proteínas, vitaminas ni minerales. La naturaleza los provee en cada planta en cantidades suficientes para metabolizar los carbohidratos específicos de dicha planta. No sobra para otros carbohidratos añadidos. Cuando un carbohidrato se metaboliza de forma incompleta da lugar a la formación de metabolitos tóxicos como el ácido pirúvico y azúcares anormales que contienen cinco átomos de carbono.

El ácido pirúvico se acumula en el cerebro y el sistema nervioso y los azúcares anormales en las células rojas de la sangre, interfiriendo la respiración celular.

Como no pueden obtener suficiente oxígeno para sobrevivir y funcionar normalmente, con el tiempo, algunas de las células mueren, lo que interfiere con el funcionamiento de una parte del organismo y es el comienzo de una enfermedad degenerativa..."

El azúcar refinada es letal para el hombre porque suministra únicamente lo que los nutricionistas describen como calorías "vacías" o "desnudas". Carece de los minerales naturales presentes en el azúcar de caña.

Además, el azúcar es peor porque para su digestión, purificación [a nivel hepático] y eliminación hace falta que el organismo utilice vitaminas y

minerales de sus reservas.

El equilibrio es tan esencial para nuestro organismo que contamos con varias maneras de contrarrestar el shock producido por un consumo importante de azúcar.

Algunos minerales como el sodio (de la sal), el potasio y el magnesio (de los vegetales, y el calcio (de los huesos) se movilizan y son utilizados por transformación química; el organismo, en un intento de restaurar el equilibrio ácido-alcalino de la sangre hacia un valor más normal produce sustancias neutralizantes.

Cuando se consume azúcar a diario se produce un estado de continuo 'sobre-acidez' y cada vez hace falta más minerales de la reserva del cuerpo para rectificar el desequilibrio.

Finalmente, para proteger la sangre, el organismo retira tanto calcio de los huesos y dientes que da lugar al inicio de un proceso de deterioro y debilitamiento generalizado.

El exceso de azúcar acaba afectando cada órgano del cuerpo. Inicialmente, se almacena en el hígado en forma de glucosa, pero como su capacidad es limitada, el consumo diario de azúcar refinada (por encima de la cantidad necesaria de azúcar de fuente natural) pronto consigue que el hígado se hinche como un globo. Así, cuando alcanza su máxima capacidad, el exceso de glucosa es devuelta a la sangre en forma de ácidos grasos que son transportados a cada parte del cuerpo y almacenado en las áreas más inactivas: estómago, nalgas, pechos y caderas.

Cuando estos sitios, comparativamente inofensivos, están llenos, los ácidos grasos se distribuyen entre los órganos activos como el corazón y los riñones. La actividad de estos órganos se enlentece, finalmente sus tejidos degeneran y se vuelven grasos. Todo el organismo se ve afectado por su funcionalidad disminuida y se produce una tensión sanguínea anormal.

El sistema nervioso parasimpático se ve afectado y los órganos gobernados por él se vuelven inactivos o se paralizan. (La función normal del cerebro raramente se piensa tan biológica como lo es la digestión).

Los sistemas linfático y circulatorio se ven invadidos y la calidad de los corpúsculos rojos comienza a cambiar.

Tiene lugar un exceso de células blancas y se ralentiza la creación de tejido. La tolerancia y capacidad inmunológica de nuestro cuerpo se vuelve más limitada, de manera que no podemos responder adecuadamente al ataque agudo, sea de frío, calor, mosquitos o microbios.

Un exceso de azúcar tiene un notable efecto negativo sobre el funcionamiento del cerebro. La clave para una función cerebral adecuada es el ácido glutámico, un compuesto vital que se halla en muchos vegetales. La vitamina B juega un papel de primer orden en dividir el ácido glutámico en compuestos antagonistas-complementarios que producen la respuesta "acción-control" del cerebro.

Esta vitamina también se fabrica en nuestros intestinos por las bacterias simbióticas que viven allí. Cuando se consume azúcar refinado a diario, estas bacterias se debilitan y mueren y nuestra reserva de vitamina B se reduce mucho. Demasiada azúcar nos vuelve somnolientos y hace que perdamos nuestra capacidad de calcular y recordar.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Azúcar: dañina para humanos y animales

Los marineros que consumieron nada más que azúcar y ron durante nueve días durante un naufragio, seguramente pasaron por este trauma; las historias que tuvieron que contar crearon un problema importante a los partidarios del azúcar.

Este incidente ocurrió cuando un buque que transportaba una carga de azúcar naufragó en 1793. Los cinco marineros supervivientes fueron rescatados finalmente después de nueve días de estar abandonados. Estaban en condiciones terribles, prácticamente muertos de hambre ya que habían consumido nada más que azúcar y ron.

El eminente médico francés F. Magendie, basado en ese incidente, llevó a cabo una serie de experimentos con animales, cuyos resultados fueron publicados en 1816. En dichos experimentos, él alimentó perros con una dieta de azúcar y agua. Todos los perros murieron.

Tanto los marineros supervivientes del naufragio como los perros usados en los experimentos por el médico francés, probaban la misma cuestión. Como dieta normal, el azúcar es peor que nada. El agua sola puede mantenerte con vida durante bastante tiempo; azúcar más agua, puede matarte. Los seres humanos (y los animales) "no pueden subsistir con una dieta de azúcar" ⁴

Los perros muertos en el laboratorio del Profesor Magendie alertaron a la industria azucarera sobre los peligros de la investigación científica independiente. Desde ese día, esta industria ha invertido millones de dólares en subvencionar ciencia, bajo cuerda. Contrataron los mejores nombres de la ciencia que el dinero puede comprar con la esperanza de que algún día dieran con algo favorable, aunque fuera pseudocientífico, sobre el azúcar.

Lo que quedó probado, no obstante, es que (1) el azúcar es el principal factor del deterioro dental; (2) el azúcar incluida en la dieta habitual de una persona causa sobrepeso; (3) la eliminación del azúcar de la dieta ha curado síntomas de cojera, enfermedades mundiales tales como la diabetes, el cáncer y afecciones cardíacas.

Sir Frederick Banting, el co-descubridor de la insulina, observó en Panamá en 1929 que, entre los propietarios de plantaciones de azúcar que consumían grandes cantidades de su azúcar refinada, la diabetes era común. Entre los que comían el azúcar de caña (sin refinar), no vio casos de diabetes.

No obstante, la historia de los intentos diplomáticos por parte de la industria azucarera comenzó en Gran Bretaña en 1808 cuando el Comité de las Indias Occidentales informó al Parlamento que había ofrecido un premio de veinticinco guineas a cualquiera que pudiera realizar los experimentos "más satisfactorios" que probaran que el azúcar sin refinar era buena para alimentar y engordar bueyes, vacas, cerdos y ovejas ⁵

El alimento para animales es por lo general estacional, siempre caro. El azúcar, para entonces, era escandalosamente barata. La gente no la consumía lo suficientemente rápido.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Naturalmente, el intento de alimentar ganado con azúcar en Inglaterra en 1808 fue un desastre. Cuando el Comité de las Indias Occidentales realizó su cuarto informe al Parlamento, uno de sus miembros, John Curwin, informó que él había intentado alimentar a sus terneros con azúcar, sin éxito. Sugirió que tal vez alguien debería intentarlo de nuevo metiendo inadvertidamente azúcar en leche desnatada. Si algo hubiera resultado de eso, puedes

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

estar segura que los comerciantes de azúcar de las Indias Occidentales habrían hecho correr la noticia alrededor del mundo. Después de este singular fracaso en llevar el azúcar a los pastizales de las vacas, los comerciantes azucareros de las Indias Occidentales se dieron por vencidos.

Con celo incombustible por aumentar la demanda del mercado para el producto agrícola más importante de las Indias Occidentales, su Comité se vio reducido a una táctica que ha servido a los empresarios azucareros durante casi 200 años: testimonios irrelevantes claramente tontos, provenientes de personas lejanas, inaccesibles, con alguna clase de credenciales científicas, que algún comentarista denominó "conciencias alquiladas".

El comité del Parlamento era tan pobre en animadores locales del tema del azúcar, que quedó reducido a citar a un doctor de la lejana Filadelfia, un líder de la reciente rebelión colonial norteamericana: el gran Dr. Rush de Filadelfia ha dicho que "el azúcar contiene más nutrientes en una misma ración que cualquier otra sustancia conocida". Si tuvieron que citar esta declaración de palabras engañosas, podemos estar seguros que es porque no pudieron encontrar ningún veterinario en Gran Bretaña que recomendara azúcar para el cuidado y la alimentación de vacas, cerdos u ovejas.

Mientras preparaba su volumen "Una historia sobre nutrición", publicado en 1957, el Profesor E.V. McCollum (John Hopkins University), al cual a veces se han referido como el nutricionista más famoso de Norteamérica y sin duda un pionero en ese campo, revisó alrededor de 200.000 documentos científicos publicados que registraban experimentos con alimentos, sus propiedades así como su utilización y efectos en animales y hombres. El material cubría un período que iba desde la mitad del siglo 18 hasta el año 1940. De esta gran colección científica, McCollum eligió aquellos experimentos que se consideraron como "importantes a la hora de relacionar la evolución en el descubrimiento de errores humanos en este segmento de la ciencia (de la nutrición)". No logró encontrar ni un solo experimento científico controlado, con azúcar entre 1816 y 1940.

Lamentablemente, debemos tener presente que los científicos en la actualidad, y siempre, consiguen poco sin alguien que los subvencione. Los protocolos de la ciencia moderna han agravado los costos de la investigación científica.

No debemos sorprendernos pues, cuando el leer la introducción del libro de McCollum nos encontramos que "el autor y los editores están en deuda con The Nutrition Foundation, Inc., por la beca otorgada para sufragar una porción de los costes de publicación de este libro". ¿Qué es The Nutrition Foundation, Inc?, podrías preguntarte. Ni el autor ni los editores lo dicen. Se trata de una organización tapadera del conglomerado de las principales empresas comercializadoras del azúcar dentro del negocio alimentario,

incluyendo la American Sugar Refining Company, Coca-Cola, Pepsi-Cola, Curtis Candy Co., General Foods, General Mills, Nestlé Co., Pet Milk Co. and Sunshine Biscuits. En total son 45 compañías.

Posiblemente, lo más significativo de la historia de McCollum fue precisamente lo que omitió: un trabajo monumental anterior descrito por un eminente profesor de Harvard como "una de esas piezas de investigación que hace que todo investigador desee darse una patada por no habersele ocurrido a él".

En los años treinta (1930), un dentista investigador de Cleveland, Ohio, el Dr Weston A Price, viajó por todo el mundo -desde la tierra de los esquimales a las islas del Mar del Sur, desde Africa a Nueva Zelanda. Su obra "Nutrición y degeneración física: una comparación de las dietas primitivas y modernas y sus efectos" ⁶, ilustrada con cientos de fotografías, se publicó por primera vez en 1939.

El Dr. Price hizo de todo el mundo su laboratorio. Su conclusión devastadora, registrada con horrendo detalle área por área, fue sencilla: los pueblos que vivían en las denominadas "condiciones primitivas" contaban con una dentadura excelente y una salud general excepcional. Se alimentaban de alimentos naturales, no refinados, provenientes de su propia región. A medida que como consecuencia del contacto con la "civilización", empezaron a importarse alimentos refinados y azucarados, tuvo lugar un deterioro físico de tal manera que fue evidente en tan solo una generación.

Cualquier credibilidad que los traficantes de azúcar puedan tener se basa en nuestra ignorancia sobre investigaciones como la del Dr. Price. Los industriales azucareros lo siguen intentando, contribuyendo con becas generosas a la investigación de escuelas y universidades mientras esperan, pero los laboratorios de investigación nunca averiguan nada sólido que los industriales puedan usar. Invariablemente, los resultados de las investigaciones son malas noticias.

"Vayamos hacia el salvaje ignorante, tengamos en cuenta su forma de alimentarse y seamos inteligentes" dice el Profesor de Harvard Ernest Hooten en "Simios, hombres e idiotas" ⁷ "Dejemos de pretender que los cepillos de dientes y el dentífrico son más importantes que los cepillos para zapatos y la pomada. Son los alimentos de súper los que nos han dado dentaduras de súper".

Cuando los investigadores muerden la mano que los alimenta y la noticia sale a la luz, resulta especialmente embarazoso.

En 1958, la revista Time informó que un bioquímico de Harvard y sus asistentes habían trabajado con miríadas de ratones durante más de diez años, subvencionados por la Sugar Research Foundation, Inc. con alrededor de cincuenta y siete mil dólares, en un intento de descubrir cómo el azúcar causaba caries dentales y cómo evitarlo. Les tomó diez años descubrir que no hay manera de prevenir el deterioro dental causado por el azúcar.

Cuando los investigadores publicaron su descubrimiento en el Dental Association Journal, su fuente de dinero se secó. La Sugar Research Foundation retiró su apoyo.

Cuanto más decepcionados por la ciencia, más dependían los traficantes de

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

azúcar de la publicidad.

Sacarosa: Energía "pura" a un precio

Cuando las calorías se volvieron importantes en los años veinte (1920) y todo el mundo aprendía a contarlas, los traficantes de azúcar encontraron una nueva cuña.

Alardearon de que había 2.500 calorías en una libra de azúcar. Poco más que un cuarto de libra de azúcar era capaz de producir el veinte por ciento del total diario necesario.

"Si pudieras comprar toda la energía de tus alimentos tan barato como compras las calorías del azúcar", nos decían, "la gasto anual en comida sería muy bajo. Si el azúcar costara siete centavos por libra, gastarías menos de \$35 al año".

Una forma muy barata de matarte.

"Por supuesto no podríamos vivir con una dieta tan poco balanceada", admitían más tarde, "pero estas cifras sirven para señalar que barata es el azúcar como alimento que aporta energía. Lo que antes era un lujo solo disponible para unos pocos privilegiados ahora es asequible hasta para los más pobres".

Más adelante, los traficantes de azúcar hacían propaganda diciendo que el azúcar era químicamente pura, por encima del jabón de marfil en esa categoría, ya que tenía una pureza del 99.9% contra el jabón de marfil que era del 99.44%. "Ningún producto de nuestra dieta diaria es tan puro", nos aseguraban.

¿A que se referían por pureza, además del hecho irrefutable de que todas las vitaminas, minerales, sales, fibras y proteínas habían sido eliminadas mediante el proceso de refinación?

Bueno, los traficantes de azúcar se despacharon con un nuevo enfoque sobre pureza.

"No hace falta que los seleccionen como las legumbres, ni que las laves como el arroz. Cada grano es como cualquier otro. No hay residuos cuando lo usas. Ni huesos como en la carne, ni pozos como en el café".

"Pura" es un adjetivo favorito para los traficantes de azúcar porque significa una cosa para los químicos y otra para los mortales ordinarios.

Cuando una miel se etiqueta como pura, significa que está en su estado natural (extraída directamente del panal de las abejas que la libaron), sin adulteración con sucrosa para estirar su contenido ni residuos químicos dañinos que pudieran haberse rociado sobre las flores.

No significa que la miel está libre de minerales como el yodo, el hierro, el calcio, el fósforo o múltiples vitaminas. El proceso de purificación por la que pasan la caña de azúcar y la remolacha en las refinerías es tan efectivo que el azúcar termina químicamente tan puro como la morfina o la heroína que un químico tiene en los estantes de su laboratorio.

Lo que estos comerciantes del azúcar no nos dicen es qué valor nutricional representa esta pureza química abstracta.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Al comienzo de la Primera Guerra Mundial, disfrazaron su propaganda con un tiro preparado. "Los dietistas conocen desde hace mucho tiempo el alto valor alimentario del azúcar" dijeron en un tratado industrial allá por los años veinte. Pero fue la Primera Guerra Mundial la que lo puso de relieve. El poder energético del azúcar llega a los músculos en minutos y esto fue de gran valor para los soldados a los que se suministró una ración justo antes de un ataque".

Los comerciantes del azúcar han estado insistiendo sobre el poder creador de energía de la sacarosa durante años porque es lo único que contiene. Energía calórica y sabor que crea hábito: es todo lo que la sacarosa tiene y nada más. Todos los demás alimentos contienen energía y más cosas como nutrientes en forma de proteínas, carbohidratos, vitaminas o minerales, o todos al tiempo. La sacarosa tiene energía calórica, punto.

El reclamo de energía "rápida" de la que estos comerciantes hablan, que lleva a los soldados de infantería poco dispuestos a lanzarse al combate y hace que los niños se suban por las paredes, se basa en el hecho de que la sacarosa refinada no se digiere en la boca o en el estómago sino que pasa directamente a los intestinos y de ahí a la sangre. La rapidéz con que la sacarosa entra en el caudal sanguíneo hace más mal que bien.

La mayor parte de la confusión de la gente en cuanto al azúcar refinada se debe al lenguaje. Los químicos clasifican a los azúcares como carbohidratos. Esta palabra significa "sustancia que contiene carbono con oxígeno e hidrógeno". Si los químicos desean utilizar estos términos hermético en sus laboratorios cuando hablan entre ellos, de acuerdo. Utilizarla fuera del laboratorio, especialmente en el etiquetado y en la publicidad para describir tanto granos de cereal completos y naturales (que durante miles de años han sido el alimento principal de la raza humana) como azúcar refinada por el hombre (que es una droga fabricada y el principal veneno de la raza humana durante apenas unos pocos cientos de años) es demostrablemente malicioso. Esta clase de confusión hace posible el fraude llevado a cabo por los comerciantes del azúcar para hacerles creer a las madres que sus pequeños necesitan azúcar para sobrevivir. El uso de la palabra "carbohidrato" para describir el azúcar es deliberadamente engañoso. Desde que el etiquetado de latas y envases debe incluir las propiedades nutricionales, carbohidratos refinados como el azúcar se entremezclan con otros carbohidratos que pueden o no ser refinados. Así las distintas clases de carbohidratos se totalizan juntan para obtener una cantidad total lo que conlleva que se oculta al comprador inadvertido la cantidad de azúcar.

Los químicos contribuyen a la confusión usando la palabra "azúcar" para describir un grupo completo de sustancias que son similares que no idénticas. La glucosa es un azúcar que se encuentra normalmente junto con otros azúcares en frutas y vegetales. Es una sustancia clave en el metabolismo de todas las plantas y animales. Nuestro organismo convierte muchos de nuestros alimentos principales en glucosa, que está siempre presente en nuestro caudal sanguíneo y a la que frecuentemente se la denomina "azúcar de la sangre".

La dextrosa, también llamada "azúcar del maíz" es un derivado sintético del

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

almidón. La fructosa es el azúcar de la fruta, maltosa, el azúcar de la malta, lactosa la de la leche, sacarosa es azúcar refinada que se obtiene de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera. La glucosa ha sido siempre un elemento esencial de la sangre humana.

La adicción a la sacarosa es algo nuevo en la historia de los seres humanos. Utilizar la palabra "azúcar" para describir dos sustancias que distan mucho de ser iguales, que tienen estructuras químicas distintas y que tienen un efecto profundo en el organismo de manera completamente diferente es complicar la confusión. Hace posible más fraude por parte de los comerciantes de azúcar que nos dicen qué importante es el azúcar como componente esencial del cuerpo humano, cómo se oxida para producir energía, cómo se metaliza para producir calor, etcétera. Hablan de la glucosa, por supuesto, que es fabricada en nuestro organismo. No obstante, nos llevan a creer que de lo que hablan es de la sacarosa que producen en sus refinerías.

Cuando una misma palabra "azúcar" puede designar a la glucosa de tu sangre y también a la sacarosa de tu Coca-Cola, es fenomenal para los traficantes de azúcar y terrible para todos los demás.

Se ha manipulado a la agente para que piense en sus cuerpos de la misma forma que piensa en sus cuentas corrientes. Si sospechan que tienen bajo el nivel de azúcar en sangre, automáticamente toman golosinas o gaseosas para elevar el nivel, lo que en realidad, es lo peor que pueden hacer. El nivel de glucosa en sangre es bajo porque son adictos a la sacarosa. Los que han superado su adicción y dejan el azúcar observan que el nivel de glucosa en sangre vuelve a la normalidad y se mantiene allí.

Desde finales de los sesenta, millones de norteamericanos han vuelto a consumir alimentos naturales. Un nuevo tipo de tienda, la de productos naturales, ha animado a muchos a olvidarse del supermercado. Los productos naturales pueden facilitar la recuperación de la salud. De forma que mucha gente ha equiparado la palabra "natural" a "saludable". Los traficantes de azúcar comenzaron entonces a "pervertir" la palabra "natural" de forma de confundir al público.

"Hecho a partir de ingredientes naturales" nos dicen los anuncios. Las palabras "a partir" no se enfatizan lo suficiente y deberían. Hasta el azúcar refinada está hecha a partir de ingredientes naturales. Esto no es nada nuevo: los ingredientes naturales son la caña de azúcar y las remolachas". Pero al decir "a partir de" no se implica que el 90% de la caña de azúcar y la remolacha se han eliminado. La heroína también podría publicitarse como producida a partir de ingredientes naturales. La amapola es tan natural como la remolacha azucarera. Es lo que el hombre hace con ella lo que nos cuenta la historia.

Si quieres evitar el azúcar cuando vas al supermercado, sola hay una forma segura. No compres nada a menos que la etiqueta diga de forma visible y con total claridad: sin azúcar añadida.

Utilizar la palabra carbohidrato como denominación científica para el azúcar se ha convertido en la estrategia defensiva habitual entre los comerciantes del azúcar y varios de sus apologistas médicos.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Combinar correctamente los alimentos

Sean cereales azucarados, pastelería y café negro para desayunar; hamburguesas y Coca-Cola para comer o una cena completa por la noche, químicamente la dieta tipo americana es una fórmula que garantiza problemas estomacales.

A menos que hayas tomado mucha insulina o estés en shock diabético, o necesites usar el azúcar como antídoto, prácticamente nadie tiene una causa justificada para consumir azúcar sola. Los seres humanos necesitamos tanto el azúcar como la nicotina del tabaco. La adicción es una cosa, la necesidad otra.

Desde los tiempos del imperio persa hasta nuestros días, el azúcar se ha utilizado habitualmente para incrementar el sabor de otro alimento o bebida, como ingrediente en la cocina o como condimento en la mesa.

Dejemos a un lado de momento los efectos conocidos del azúcar (a largo y corto plazo) y concentrémonos en el efecto del azúcar combinada con otros alimentos diarios.

Cuando la abuela advertía que tomar galletas dulces antes de comer "estropearía el almuerzo" sabía lo que decía.

Puede que su explicación no satisficiera a un químico pero como ocurre con otros axiomas tradicionales provenientes de la cocina, tales reglas se basan en años de prueba y error y cualifican para dar en el clavo.

La mayoría de los descubrimientos modernos sobre combinación de alimentos son cosas que la abuela daba por hecho.

Cualquier dieta o régimen que se siga por el sencillo propósito de perder peso es peligroso por definición. La obesidad se trata como una enfermedad en los Estados Unidos del siglo XX. Pero no lo es.

La obesidad es solamente un síntoma, un signo, una advertencia de que tu cuerpo está funcionando mal. Hacer dieta para bajar de peso es tan tonto y peligroso como tomar aspirinas para aliviar un dolor de cabeza antes de saber cuál es la causa del dolor. Quitar de en medio el síntoma es como apagar la alarma. Deja la causa primaria tal como estaba.

Cualquier dieta o régimen que sigas si no persigue el restablecimiento total de la salud, es peligrosa. Mucha gente con sobrepeso está desnutrida. (El Dr. H. Curtis Wood enfatiza este extremo en su libro de 1971, *Sobrealimentados pero desnutridos*). Comer menos, puede agravar esta condición a menos que nos ocupemos de la calidad de lo que comemos, en vez de sólo en la cantidad.

Mucha gente, incluidos médicos, asume que si perdemos peso, perdemos grasa. No es necesariamente así.

Cualquier dieta que pone todos los carbohidratos juntos es peligrosa. Cualquier dieta que no considera la calidad de los carbohidratos y efectúa la distinción esencial entre carbohidratos naturales, no refinados como los granos ecológicos completos y los vegetales, y los carbohidratos refinados por el hombre como azúcar y harina blanca, es peligrosa.

Cualquier dieta que incluya azúcar y harinas refinadas, no importa el nombre

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

"científico" que le den, es peligrosa.

Sustituir el azúcar refinado y la harina blanca por granos completos, vegetales y frutas naturales dentro de su estación, es la base de cualquier dieta razonable.

Cambiar la calidad de los carbohidratos que consumes puede cambiar tu calidad de vida y de salud. Si consumes alimentos naturales de buena calidad, la cantidad tiende a regularse por sí sola. Nadie va a comerse media docena de remolachas o un paquete de azúcar de caña. Y aunque lo hicieran, aún así será menos peligroso que unas pocas onzas de azúcar.

Los azúcares de todas las clases -azúcares naturales como los que hay en la miel y en la fruta, o refinados como la sucrosa- tienden a frenar la secreción de jugos gástricos y poseen un efecto inhibitor sobre la habilidad natural del estómago de moverse.

Los azúcares no empiezan a digerirse en la boca, como los cereales, o en el estómago, como la carne animal. Cuando se toman solas, pasan rápidamente a través del estómago al intestino delgado.

Cuando los azúcares se toman junto con otros alimentos -quizás carne y pan en un sándwich- son retenidos en el estómago durante un tiempo. El azúcar del pan y de la Coca-Cola se quedan ahí con la hamburguesa esperando a ser digeridos. Mientras el estómago trabaja

sobre las proteínas animales y el almidón refinado del pan, el azúcar añadido prácticamente garantiza una fermentación ácida rápida en las condiciones existentes de calor y humedad del estómago.

Basta el terrón de azúcar de tu café después del sándwich para convertir tu estómago en un fermentador. Basta un refresco con una hamburguesa para convertir tu estómago en un alambique.

El azúcar de tus cereales -sea que lo añadas tú o los compres azucarados- prácticamente garantiza una fermentación ácida.

Desde el principio de los tiempos, se han observado las leyes naturales en los dos sentidos de la palabra, en cuanto a combinación de los alimentos que se consumían. Se sabe que los pájaros comen insectos en un momento del día y semillas, en otro. Otros animales tienden a comer un tipo de alimento cada vez. Los animales carnívoros consumen sus proteínas crudas y solas (sin mezclarlas).

En Oriente, es tradicional comer alimentos yang antes que alimentos yin. Sopa de miso (proteínas fermentadas de soja, o sea yang) en el desayuno; pescado crudo (proteína yang) al comenzar la comida; luego viene el arroz (que es menos yang que el miso y el pescado) y luego los vegetales que son yin. Si alguna vez comes en compañía de una familia japonesa tradicional y alteras este orden, ellos te corregirán con cortesía pero con firmeza.

Las leyes que siguen muchos judíos ortodoxos prohíben hacer varias combinaciones en una misma comida, especialmente carne y productos lácteos. La existencia de utensilios especiales para las comidas derivadas de lácteos y otros diferentes para las comidas de carne, refuerzan este tabú en la misma cocina.

El hombre aprendió muy pronto cuáles eran las consecuencias de una combinación inapropiada de los alimentos en la comida.

Cuando tenía dolor de estómago producido por la combinación de fruta cruda

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

con cereales, o de miel con avena, no iba a buscar tabletas antiácidas. Aprendió que no debía hacer esa combinación de alimentos. Cuando el exceso y la glotonería empezó a extenderse, los códigos y mandatos religiosos se invocaron en contra de tales acciones.

La glotonería es un pecado capital en la mayoría de las religiones, no obstante lo cual no existen advertencias o mandatos religiosos contra el azúcar refinada porque el abuso del azúcar, al igual que el abuso de las drogas, no apareció en la escena mundial hasta varios siglos después que los libros sagrados entraran en imprenta.

"¿Por qué tenemos que dar por bueno lo que encontramos en una competición de seres humanos debilitados y enfermos? preguntaba el Dr. Herbert M. Shelton "¿Debemos dar por hecho que las prácticas alimenticias actuales del hombre civilizado son normales? Heces fétidas, sueltas, como piedras, gases fétidos, colitis, hemorroides, sangre en las heces, la necesidad de usar papel higiénico, todo se barre junto en la órbita de lo normal..."

Cuando los almidones y los azúcares se toman juntos y sufren la fermentación, se convierten en dióxido de carbono, ácido acético, alcohol y agua. Excepto el agua, todo lo demás son sustancias venenosas inutilizables. La digestión enzimática de los alimentos, los prepara para que el cuerpo pueda utilizarlos. La descomposición bacteriana los vuelve no aptos para el uso. El primer proceso nos da nutrientes; el segundo, tóxicos.

Mucho de lo que pasa como nutrición moderna está obsesionada con la manía del recuento calórico. Se trata al cuerpo como si fuera una cuenta bancaria en la que depositamos calorías, igual que dinero y retiramos energía.

Deposita proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales cuantitativamente equilibrados y el resultado, teóricamente, es un cuerpo sano. Hoy en día, la gente cualifica como sana si puede reptar fuera de la cama, llegar a la oficina y fichar. Si no pueden hacerlo, llaman al doctor para cualificar como baja laboral, hospitalización, cura de descanso, cualquier cosa que les proporcione la paga diaria sin llegar al riñón artificial, cortesía de los que pagan impuestos.

Pero ¿dónde está el beneficio si esas calorías y nutrientes que teóricamente son necesarias consumir diariamente, si fermentan y se pudren en el tracto digestivo?

Los hidratos de carbono que fermentan en el tracto digestivo se convierten en alcohol y ácido acético, monosacáridos no digeribles.

"Para que un alimento consumido sostenga la vida del organismo, primero es necesario digerirlo", advirtió Shelton hace años, "no deben pudrirse".

Por supuesto, el organismo puede librarse de los tóxicos a través de la orina y de los poros; el nivel de tóxicos en la orina se toma como medida para saber cómo está el intestino. El cuerpo establece una tolerancia para estos tóxicos, del mismo modo que se ajusta gradualmente al consumo de heroína. Pero, dice Shelton, "la incomodidad debida a la acumulación de gases, el mal aliento, los olores fétidos son tan indeseables como lo son los tóxicos".

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Azúcar y salud mental.

En las épocas oscuras, raramente se encerraba a las almas sufrientes para que liberaran su locura. Esa clase de confinamiento comenzó en la época de la iluminación, después que el azúcar pasara de ser recetada por el boticario a convertirse en ingrediente imprescindible de los caramelos.

"La gran confinación de los locos", como lo denominó un historiador (10) empezó a finales del siglo XVII, después de que el consumo del azúcar se disparara en Reino Unido de un terrón o dos en la cerveza, a más de dos millones de libras por año.

Para entonces los médicos en Londres comenzaron a observar y registrar signos y síntomas físicos terminales de la enfermedad del azúcar ("sugar blues").

Mientras tanto, cuando los consumidores de azúcar no manifestaban síntomas físicos definitivos y los médicos estaban profesionalmente desconcertados, ya no se los diagnosticaba como "hechizados", sino como locos, insanos, emocionalmente perturbados.

Pereza, fatiga, desenfreno, desagrado paterno, cualquier problema era causa suficiente para encerrar a menores de veinticinco años en los primeros hospitales mentales parisinos. Bastaba una queja de los padres, familiares o del omnipotente cura del pueblo. Nodrizas con sus bebés, adolescentes embarazadas, chicos retrasados o discapacitados, ancianos, paráliticos, epilépticos, prostitutas o locos de atar, cualquiera que se quisiera echar de las calles y poner fuera de la vista, fue encerrado. El hospital mental sucedió a la caza de brujas y acoso de herejes como una forma más civilizada y humana de control social. Los médicos y los curas se encargaron del trabajo sucio de barrer las calles a cambio de favores reales.

Al principio, cuando se estableció en París el Hospital General por decreto real, se encerró a un uno por ciento de la población de la ciudad. Desde entonces y hasta el siglo XX, a medida que se incrementaba el consumo del azúcar, especialmente en las ciudades, también se incrementaba el número de gente confinada en el Hospital General.

Trescientos años más tarde, las personas "emocionalmente perturbadas" se convierten en autómatas andantes y sus cerebros están bajo control gracias a las drogas psicoactivas.

En la actualidad, los pioneros de la psiquiatría ortomolecular, como el Dr. Abram Hoffer, el Dr. Allan Cott, el Dr. A. Cherkin así como el Dr. Linus Pauling, han confirmado que la enfermedad mental es un mito y que la perturbación emocional puede ser nada más que el primer síntoma de la evidente incapacidad del sistema humano de controlar el stress de la dependencia al azúcar.

En Psiquiatría Ortomolecular, el Dr. Pauling escribe: "el funcionamiento del cerebro y de los tejidos nerviosos depende de forma más sensible del ritmo de las reacciones químicas que el funcionamiento de otros órganos y tejidos.

"Pienso que la enfermedad mental es en su mayor parte causada por índices de reacción anormales derivadas de la constitución genética y la dieta, y por concentraciones anormales de moléculas de sustancias esenciales. La

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

elección de los alimentos (y los fármacos) en un mundo que pasa por cambios científicos y tecnológicos rápidos, la mayoría de las veces dista mucho de ser la mejor".(11)

En su artículo "Terapia Megavitamínica B3 para la esquizofrenia", el Dr. Abram Hoffer destaca: "se aconseja a los pacientes que sigan un buen programa nutricional con restricción de sacarosa y alimentos ricos en ella." (12)

Investigaciones clínicas realizadas con chicos hiperactivos y psicóticos así como con lesiones cerebrales y retraso en el aprendizaje han demostrado:

"Un historial familiar de diabetes anormalmente alto, es decir, padres y abuelos que no podían manejar el azúcar; un índice anormalmente alto de bajo nivel de glucosa en sangre o hipoglucemia funcional en los mismos chicos de las investigaciones clínicas, lo que indica que sus organismos no pueden manejar el azúcar; dependencia de un nivel alto de azúcar en las dietas de estos mismos chicos cuyos organismos no pueden manejar el azúcar.

Las averiguaciones realizadas sobre el historial dietético de pacientes diagnosticados con esquizofrenia revelan que sus dietas son ricas en dulces, caramelos, tartas, café, bebidas descafeinadas y alimentos que contienen azúcar. Estos alimentos, que estimulan las glándulas adrenales, deberían eliminarse o restringirse drásticamente". (13)

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

La vanguardia de la medicina moderna ha redescubierto lo que el modesto hechicero aprendió hace mucho a través de un concienzudo estudio de la naturaleza.

"En más de veinte años de trabajo psiquiátrico", escribe el Dr. Thomas Szasz, "nunca he conocido a un psicólogo clínico que informara, durante un examen proyectivo, que un sujeto es mentalmente saludable. Mientras que es posible que algunas brujas se hayan librado, ningún "loco" sobrevive a un examen psicológico. No existe persona o comportamiento que para un psiquiatra moderno no sea plausible diagnosticar como anormal o enfermo". (14)

De la misma manera era en el siglo XVII. Una vez que se llamaba al doctor o al exorcista, éstos tenían que hacer algo. Si fallaban en su intento, había que encerrar al pobre paciente. Se dice habitualmente que los médicos entierran sus errores.

Los médicos y psiquiatras apartan a los pacientes, los encierran.

En los cuarenta (1940) el Dr. John Tintera redescubrió la importancia vital del sistema endocrino, en especial de las glándulas adrenales, en "la actividad mental patológica, o "cerebro alucinado". En doscientos casos en tratamiento por hipoadrenocorticismismo (falta de de producción adecuada de hormona corticoadrenal, o desequilibrio entre estas hormonas), descubrió que las principales quejas de sus pacientes eran con frecuencia similiar a aquellas de personas cuyos sistemas no eran capaces de manejar el azúcar: fatiga, nerviosismo, depresión, aprehensión, necesidad de dulces, incapacidad para metabolizar el alcohol, incapacidad de concentrarse, alergias, baja presión, enfermedad del azúcar (sugar blues).

El Dr. Tintera insistió que todos sus pacientes pasaran por un examen de cuatro horas de tolerancia a la glucosa (ETG) para ver si sus organismos eran capaces de manejar el azúcar o no. Los resultados fueron tan

sorprendentes que los laboratorios los verificaron dos veces y se disculparon por lo que creyeron que eran lecturas incorrectas. Lo que los dejó atónitos fueron las curvas bajas, chatas procedentes de los pacientes más jóvenes. Este procedimiento de laboratorio solamente se había llevado a cabo antes en pacientes con síntomas que hacían presuponer la existencia de diabetes. La definición de esquizofrenia según Dorland (Dementia praecox según Bleuler) incluye la frase "frecuentemente reconocida durante la adolescencia o poco después", y en referencia a la hebefrenia y catatonía, "que aparecen pronto después del inicio de la pubertad".

Estas condiciones podría parecer que comienzan o se agravan con la pubertad, pero si se investiga el pasado del paciente con frecuencia se encontrarán indicios ya presentes en el nacimiento, durante el primer año de vida y también durante los años de guardería y colegio. Cada uno de estos períodos tiene su cuadro clínico característico, que se hace más marcado en la pubertad y es frecuentemente causa de quejas de delincuencia juvenil o bajo rendimiento por parte de los profesores y tutores.

Una prueba de tolerancia a la glucosa en cualquiera de estos períodos podría advertir a los padres y a los médicos, ahorrando innumerables horas y pequeñas fortunas empleadas en estudiar la psique y el entorno de un niño en busca de desajustes de relevancia cuestionable en su desarrollo emocional.

La negatividad, la hiperactividad y una resistencia obstinada a la disciplina, son indicaciones definitivas para

por lo menos, un mínimo de análisis clínicos: orina, sangre completa, determinación del PBI y prueba de tolerancia de glucosa de cinco horas.

Una ETG puede realizarse a un chico joven con el micro-método sin trauma para el paciente. Es más, personalmente creo que estos cuatro análisis deberían ser rutinarios para todos los pacientes, incluso antes de pasar al examen físico y de antecedentes.

En todos los debates sobre adicción a las drogas, alcoholismo y esquizofrenia se sostiene que no hay un tipo constitucional que sea más proclive a estos problemas. Casi universalmente, se sostiene que todos estos individuos son emocionalmente inmaduros. Nuestro objetivo desde hace tiempo es persuadir a los médicos, estén orientados a la psiquiatría, la genética o la fisiología, que admitan que un tipo de individuo a nivel endocrino está involucrado en la mayoría de estos casos: el individuo hipoadrenocortical.

Tintera publicó varios artículos médicos. Una y otra vez, enfatizó que la mejoría, el alivio, la paliación o la cura "dependía de la restauración del funcionamiento normal de todo el organismo". Su primera prescripción de tratamiento era la dieta.

Una y otra vez Tintera dijo que "la importancia de la dieta nunca podía enfatizarse en exceso". Estableció un dramático mandato permanente contra el azúcar en todas sus formas.

Mientras Egas Moz de Portugal recibía un Premio Nobel por diseñar la operación de lobotomía para el tratamiento de la esquizofrenia, el premio de Tintera fue el acoso y la persecución por parte de los "expertos" de la medicina organizada.

En tanto que la implicación dramática que hizo Tintera del azúcar como

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

causa de lo que se llamó "esquizofrenia" pudo confinarse a las revistas médicas, se lo dejó en paz, se lo ignoró. Mientras se mantuviera confinado a su territorio, la endocrinología, lo toleraron. Aún cuando sugirió que el alcoholismo estaba relacionado con adrenales castigadas por el abuso del azúcar, lo dejaron tranquilo simplemente porque los médicos habían decidido que no tenían nada que hacer en los casos de alcoholismo hasta que los pacientes empeoraran. Estaban conformes con dejarlos en Alcohólicos Anónimos.

Pero cuando Tintera tuvo el atrevimiento de sugerir en una revista de circulación general que "es ridículo hablar de tipos de alergia porque existe solamente un tipo: glándulas adrenales dañadas por el azúcar", ya no pudo seguir siendo ignorado.

Los alergólogos tenían un buen chanchullo. Los espíritus alérgicos llevaban años entreteniéndose mutuamente con historias de alergias exóticas - cualquier cosa desde plumas de caballo a colas de langosta, y entonces aparece uno que dice que nada de esto es importante: quítenles el azúcar a sus pacientes y manténgalos alejados de ella.

Quizás, la muerte prematura de Tintera, en 1969 a la edad de cincuenta y siete años facilitó que la profesión médica aceptara descubrimientos que una vez les parecieron tan lejanos como la sencilla tesis médica oriental para la genética y la alimentación, el yin y el yang.

En la actualidad, médicos de todo el mundo repiten lo que Tintera anunció hace años: a nadie, absolutamente a nadie, debería permitírsele iniciar lo que se conoce como "tratamiento psiquiátrico", en ningún lugar, jamás, a menos que, y hasta que, se les haya hecho una prueba de glucosa para determinar si pueden manejar el azúcar.

La medicina preventiva va más lejos y sostiene que como normalmente pensamos que somos capaces de manejar el azúcar porque de partida tenemos glándulas adrenales en buenas condiciones, por qué esperar hasta que den signos de estar agotadas. Quitemos la sobrecarga ahora mismo, eliminado el azúcar en todas sus formas, empezando por el refresco que tienes en la mano.

Te quedas alucinado cuando echas un vistazo a lo que ha pasado por historia médica. A través de los siglos, a las almas agitadas se las asó por estar encantadas, se las exorcizó por estar poseídas, se las encerró por locura, se las torturó por locura masturbatoria, se las puso en tratamiento psiquiátrico por psicosis y se las lobotomizó por esquizofrenia.

¿Cuántos pacientes habrían escuchado si sus sanadores locales les hubieran dicho que lo único que los tenía achacosos era la enfermedad del azúcar (sugar blues)?

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

Citas:

1. Martin, William Coda, "When is a Food a Food—and When a Poison?", Michigan Organic News, March 1957, p. 3.
2. ibid.
3. McCollum, Elmer Verner, A History of Nutrition: The Sequence of Ideas in Nutritional Investigation, Houghton Mifflin Co., Boston, 1957, p. 87.
4. op. cit., p. 88.

5. op. cit., p. 86.
6. Price, Weston A., Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects, The American Academy of Applied Nutrition, California, 1939, 1948.
7. Hooton, Ernest A., Apes, Men, and Morons, Putnam, New York, 1937.
8. Shelton, H. M., Food Combining Made Easy, Shelton Health School, Texas, 1951, p. 32.
9. op. cit., p. 34.
10. Foucault, Michel, Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason, translated by R. Howard, Pantheon, New York, 1965.
11. Pauling, Linus, "Orthomolecular Psychiatry", Science, vol. 160, April 19, 1968, pp. 265-271.
12. Hoffer, Abram, "Megavitamin B3 Therapy for Schizophrenia", Canadian Psychiatric Association Journal, vol. 16, 1971, p. 500.
13. Cott, Allan, "Orthomolecular Approach to the Treatment of Learning Disabilities", synopsis of reprint article issued by the Huxley Institute for Biosocial Research, New York.
14. Szasz, Thomas S., The Manufacture of Madness: A Comparative Study of the Inquisition and the Mental Health Movement, Harper & Row, New York, 1970.
15. Tintera, John W., Hypoadrenocorticism, Adrenal Metabolic Research Society of the Hypoglycemia Foundation, Inc., Mt Vernon, New York, 1969.