

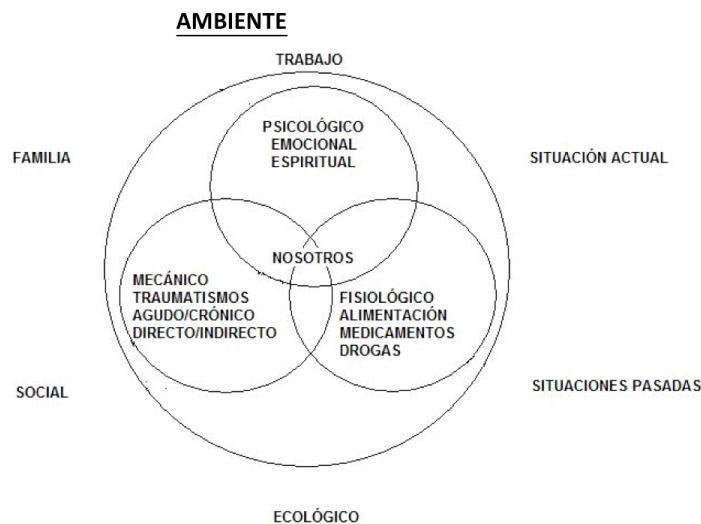
**ALCALINIDAD, ACIDEZ, CANCER ENFERMEDADES Y PH
 MITOS QUE ENTERRAR YA!!**



Intentaré introducir este tema tan actual y controvertido que enfrenta a científicos ortodoxos, naturistas y terapeutas que nos salimos de la norma y utilizamos más nuestra capacidad de razón, de instinto y de observación empírica. No cabe duda que estamos demasiado influenciados por la ortodoxia creyendo que el mantenimiento y la prevención de la salud radica en tomar medicinas o suplementarnos sin ton ni son.

Está claro que hay muchos factores que intervienen en la salud, y no podemos centrarnos solamente en la ingesta ni de alimentos ni de suplementos para entender que la salud es mucho más. Evidentemente que hay parte de razón en ese dicho popular “Somos lo que comemos” aunque a mi me gusta más completarlo con “No sólo somos lo que comemos, ni lo que nuestro organismo es capaz de asimilar sino también de lo que somos capaces de eliminar”.

Pero desde mi perspectiva osteopática, tras más de 20 años de consulta profesional, voy un poco más allá; sigo defendiendo que no hay que tratar patologías sino personas con nombre y apellido, con un contexto y un entorno, con sus miedos, dificultades, alegrías... y con los acontecimientos de cada mañana....**LESION TOTAL DE FRYETTE**



LESIÓN TOTAL. LA PORCIÓN CENTRAL REPRESENTA AL INDIVIDUO Y EL RESTO LOS FACTORES A LOS QUE SE ENCUENTRA EXPUESTO



Con los años he ido aprendiendo en base a la experiencia y en base a la observación empírica de muchos casos tratados, que muchas veces el mejor tratamiento es servir de punto de apoyo al paciente, servir de punto de referencia y ayudarlo a que por él mismo tome las decisiones más apropiadas, o cambie algo de su entorno como por

ejemplo sus hábitos alimenticios, el realizar ejercicio, el dedicarse todas las semanas 4 horas para sus hobbies...

Ojalá que como osteópatas todos los casos que atendemos en consulta fueran trastornos únicamente mecánicos, por alteraciones traumáticas, esguinces, caídas... ¡OJALA! Bastaría ajustar la estructura, recuperar la función... y dejar hacer a la Naturaleza su trabajo. Este fue el primer principio de Andrew Taylor Still, padre de la Medicina Osteopática.

Pero la verdad es que estos casos no llegan a un 8% del total. Aún así, habría que observar cuántos de ese 8 % no conllevan además componente psicobiológico tras el accidente o contusión.

Pongo un ejemplo real; si un osteópata que vive de su trabajo manual, en un momento determinado sufre una caída con mal apoyo de la mano y se produce una fractura del cúbito, no podemos quedarnos sólo en que la reparación y el trabajo profesional para recuperar esa articulación es la inmovilización, la fisioterapia, la osteopatía, el tratamiento farmacológico, médico, la electroterapia...



Desde un concepto global debemos integrar al paciente en su contexto; saber cómo ese desencadenante que le ha pillado por sorpresa (una caída o un golpe o traumatismo siempre es un hecho inesperado) y cómo a partir de ello el paciente, de forma subjetiva e inconsciente lo vive. Cómo reacciona el sistema nervioso vegetativo; cuál es su respuesta para sobrevivir de alguna manera. Este proceso es SIEMPRE INCONSCIENTE y dependerá del contexto del paciente; si tiene contrato en una empresa probablemente no habrá la misma respuesta orgánica que si es autónomo y sus ingresos dependen solamente de su trabajo. Podemos tener infinitas variantes y ejemplos pero a lo que quiero llegar es que si no contemplamos esto no podemos realizar nunca un tratamiento global y holístico.

Los factores alimentarios, o de entorno, o psicosociales siempre son importantes y debemos tenerlos en cuenta.

Igualmente un paciente aquejado de un dolor lumbar, por ejemplo por una recalcificación de alguna vértebra lumbar (sistema nervioso vagal - parasimpático o de reparación) puede vivir este proceso como una desvalorización por no poder hacer un trabajo o un deporte, con lo que el sistema nervioso simpático predominaría claramente en momentos importantes sobre el vago y la reparación puede que nunca acabe. El hecho de ir a un terapeuta, de que el terapeuta le ayude a entender su proceso, o por desconocimiento le ayude simplemente desde un punto de vista sintomático hace que este paciente encuentre un punto de apoyo o referencia en su recuperación e incluso pueda entender que tiene que pasar por el proceso de dolor

para acabar de curarse y así dar un margen a la terapia que puede ser suficiente para que el proceso finalice con éxito.

Si a esto le añadimos que corregimos hábitos, cambiamos dieta, le recomendamos ejercicio físico o la integración en un grupo de deporte... el contexto del paciente cambia radicalmente de alguna manera y eso conlleva a que esta persona puede soportar mejor todo ello, elimine raíles vinculados a la comida o solucione desvalorizaciones por verse feo o gordo en alguna parte de su cuerpo. Y si encima su estado general mejora es fácil atribuir esta mejoría a que tenía una dieta excesivamente ácida y entonces pecamos igual que lo hace la medicina ortodoxa en su caso:

“NO OBSERVAMOS LA GLOBALIDAD NI TENEMOS EN CUENTA TODOS LOS PARÁMETROS QUE PUEDEN INFLUIR EN UN MOMENTO DETERMINADO EN CADA PERSONA”



Es muy fácil echar la culpa al colesterol alto de los procesos cardiovasculares. El Dr Hamer dice que “igual de fácil que echar la culpa a los bomberos de pirómanos dado que ellos siempre están en los incendios, por eso tiene que ser ellos los que queman”

Dr Geerd Hamer

Ultimamente nos invaden en diferentes medios (Facebook, Twiter, internet, revistas...) con la importancia de una alimentación así o asao, de la Macrobiótica o de las dietas alcalinas. Pero todo ello son teorías poco demostrables. Si no se tienen en cuenta las 5 leyes biológicas Universales y reproductibles, no nos valen para nada más que para fundamentar una teoría sin ninguna base.

Debemos entender que nuestro tracto grastointestinal es consecuencia de la evolución de millones de años; y fuimos cazadores durante miles de años, donde nuestra base nutricional era la caza y por ello nuestro sistema está totalmente adaptado a este tipo de alimentos con una carga “ácida”.

¿EN QUE SE BASAN LAS TEORIAS DE LA ACIDOSIS METABOLICA POR LA DIETA?

Se basan en que si la dieta incluye demasiados alimentos de carga ácida el organismo se acidifica, afectando a la sangre y ello conllevaría una pérdida de minerales (necesarios en los huesos pero que el cuerpo intentaría de alguna manera compensar (sistema tampón) esta acidez perdiendo los minerales de los huesos) por lo que aumentaría la pérdida de masa ósea y también sería la causa de posibles tumores pues el medio ácido favorece a los cánceres.

En el año 1931 el científico Otto Heinrich Warburg (1883-1970)



recibió el premio Nobel por su "**descubrimiento de la naturaleza y el modo de acción de la enzima respiratoria**"

Según el Sr. Warburg, el cáncer es la consecuencia de una alimentación antifisiológica y un estilo de vida antifisiológico.

¿POR QUÉ?

Una alimentación antifisiológica (dieta basada en alimentos acidificantes y sedentarismo), crea en nuestro organismo un entorno de **acidez** y éste, a su vez provoca la **expulsión** del **oxígeno** de las células.

El Sr. Warburg afirmó:

- *"La falta de oxígeno y la acidosis son las dos caras de una misma moneda: cuando usted tiene uno, usted tiene el otro".*
- *"Las sustancias ácidas rechazan el oxígeno; en cambio, las sustancias alcalinas atraen el oxígeno".*
- *"Privar a una célula de oxígeno durante 48 horas puede convertirla en cancerosa".*
- *"Todas las células normales tienen un requisito absoluto para el oxígeno, pero las células cancerosas pueden vivir sin oxígeno (esta es una regla sin excepción)".*
- *"Los tejidos cancerosos son tejidos ácidos, mientras que los sanos son tejidos alcalinos".*

A todo esto cabe explicar el porqué estas teorías son falsas; no hace falta mucho. El virus no es nada, el terreno lo es todo"



Louis Pasteur

En el lecho de muerte, Louis Pasteur -demonizador de los virus y alabado por ello- intentó enmendar su error, al afirma que Claude Bernard tenía razón: "**El virus no es nada, el terreno lo es todo**". Pero su declaración póstuma pasó y pasa inadvertida. Claro está que esta afirmación en aquel momento destruía el castillo de Naipes sobre el que la medicina comenzaba a edificarse; habían surgido los Laboratorios Farmacéuticos y Pasteur afirmaba que era ahí donde radicaba la riqueza.

Todos conocemos a Pasteur que, indudablemente aportó cosas a la ciencia muy interesantes. Pero, ¿quién era Claude Bernard? **Claude Bernard** Saint-Julien, 12 de julio de 1813 – París, 10 de febrero de 1878

Un Intelectual, científico e Investigador. Era muy bien recibido y querido en los Círculos científicos. Sus estudios cubrían la Biología, la Microbiología, la Bioquímica y la patología. Su trabajo fue extensamente documentado en la Academia de las Ciencias de Paris.

El era un científico contemporáneo de Pasteur, y por cierto, había una continua disputa entre los científicos discípulos de Pasteur y los de Bernard:

Los discípulos de Pasteur sostenían que los gérmenes eran los causantes de las enfermedades (teoría del monomorfismo; la enfermedad viene de afuera, del germen patógeno), por tanto eran los enemigos de la salud y había que eliminarlos.

Los discípulos de Bernard defendían lo contrario; basados en las teorías de Antoine Becham (creador de la Teoría del Pleomorfismo; la enfermedad viene de dentro, del propio organismo), los alumnos de Bernard defendían que eran las condiciones del cuerpo, los factores del terreno, los que eran propicios para que los microorganismos actuaran)



Claude Bernard

Los científicos discípulos de Bernard sostenían que los gérmenes no eran culpables de nada: todo dependía del terreno, el organismo, el medio, en palabras mas simples: La Naturaleza del cuerpo.

El gran error de todo esto radica en no conocer las 5 leyes Biológicas.

“EL EXPERIMENTADOR QUE NO SABE LO QUE ESTA BUSCANDO NO COMPRENDERA LO QUE ENCUENTRA”. CLAUDE BERNARD

Estos errores de la acidez metabólica se basan de forma totalmente subjetiva en asociación de ideas. De echo para el organismo es tan malo o peor el exceso de alcalinidad que el exceso de acidez.

El basar que el Ph de nuestra sangre depende únicamente de los alimentos que comamos es simplista y muy absurdo. Y no se puede extrapolar el ph de la sangre al ph de los diferentes tejidos u órganos.

De echo si esto fuera cierto, la artrosis debería producirse por un defecto de acidez o exceso de alcalinidad dado que si el organismo utiliza para compensar los citratos y bicarbonatos del organismo acumulado en los huesos (magnesio, calcio, fósforo) todo aquel con exceso de acidez



debiera tener pérdida de masa ósea y no exceso (la artrosis es exceso de hueso, “degenerado”, pero exceso)

E igualmente de peligroso sería ingerir demasiados alimentos alcalinos pues por el mismo motivo podríamos tener una alcalosis, y ésta de consecuencias mortales.

Nuestro organismo en condiciones normotónicas trabaja en diferentes niveles de ph:

Así, nuestra **primera fase digestiva**, las células que producen Acido clorhídrico a nivel del estómago, tienen un **Ph ácido (entre 1,2 y 3,5)** y gracias a eso las células parietales secretan una glicoproteína llamada factor intrínseco necesario para la absorción de la **Vitamina B12**; El ácido del estómago por si mismo no degrada las moléculas de alimento sino que **proporciona un ph óptimo** para la reacción de la enzima Pepsina que es la que comienza a descomponer los alimentos. Se eliminan así ciertos microbios que no resisten este ph ácido.

Sin embargo en el intestino se incluyen **enzimas intestinales de la mucosa alcalina** (maltasa, lactasa, sacarasa...) que sirven para procesar los azúcares. Cuando el nivel de acidez cambia en el intestino, más enzimas son activadas para romper la estructura molecular de los diversos nutrientes de manera que se puedan absorber en los sistemas circulatorio y linfático.

También **la secretina** hace que el páncreas secrete un jugo digestivo rico en bicarbonatos además de otras funciones.

Por otro lado **nuestra piel debe de mantenerse en un ph ligeramente ácido de 5,5**. Habitualmente la publicidad engañosa nos hace creer que es un ph neutro pero esto no es para nada cierto y demuestra una vez más la manipulación de las masas con esta información que radicalmente es falsa pero que por motivos de marketing interesa a determinadas marcas y casas comerciales que pagan por ello.

Pero **nuestra sangre es levemente alcalina**; En humanos los valores extremos compatibles con la vida y con el mantenimiento de funciones vitales oscilan entre **6,8 y 7,8; siendo el estrecho margen de 7,35 a 7,45 el de normalidad**. También en el trabajo de laboratorio, es imprescindible el mantenimiento de un pH para la realización de muchas reacciones químico-biológicas. Los sistemas encargados de evitar grandes variaciones del valor de pH son los denominados “amortiguadores, buffer, o tampones, sistemas de compensación, que en el ser humano son los siguientes:

LA REALIDAD DE LA REGULACION DE NUESTRO PH

1.- Las proteínas y aminoácidos como tampón

Los aminoácidos y proteínas son electrolitos anfóteros, es decir, pueden tanto ceder protones (ácidos) como captarlos (bases) y, a un determinado pH tener ambos comportamientos al mismo tiempo. La carga depende del pH del medio. En

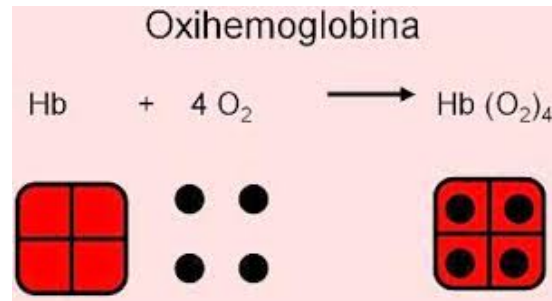


un medio muy básico se cargan negativamente, mientras que en el fuertemente ácido lo hacen positivamente. Desde el punto de vista fisiológico este tipo de amortiguadores resulta de especial interés a **nivel tisular**.

2.- Tampón hemoglobina

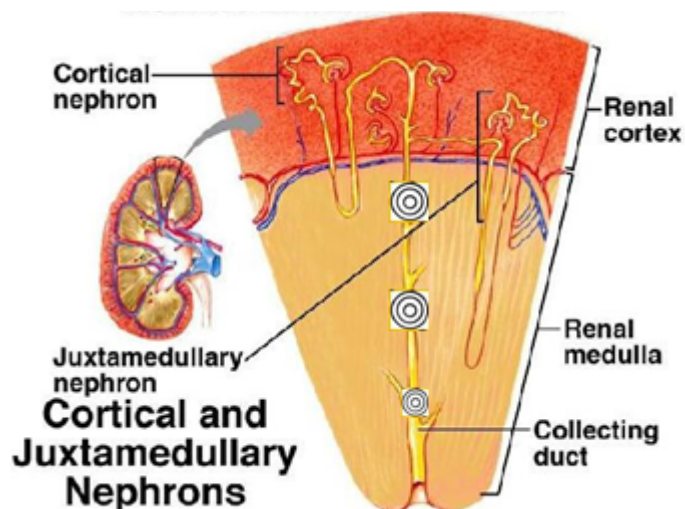
Es un tampón fisiológico muy eficiente debido tanto al cambio de pK que experimenta al pasar de la forma oxidada a la reducida, como a la gran abundancia de esta proteína en la sangre (15 % del volumen total sanguíneo).

La oxihemoglobina es un ácido más fuerte que la desoxihemoglobina. Esta propiedad de la hemoglobina, de cambiar su valor de ph, demuestra el efecto tampón, permite el transporte de una determinada cantidad de CO₂ liberada en los tejidos. La hemoglobina oxigenada que llega a los tejidos se disocia liberando O₂, un proceso que está favorecido por el estado de los tejidos (baja pO₂, menor pH y alta pCO₂).



3.- Sistema respiratorio: Los pulmones se encargan de eliminar los ácidos volátiles, como el CO₂, generados en parte por los amortiguadores.

4.- Sistema renal: Los riñones eliminan los ácidos no volátiles, como el sulfúrico o fosfórico. Pero también con un propósito de supervivencia los riñones pueden excretar menos orina, a penas unos cientos de mililitros de tal manera que el resto de líquido se filtra hacia el cuerpo aumentando con ello la función de los túbulos colectores. Este líquido extra se almacena en el organismo, sobre todo en el tejido adiposo, subcutáneo y visceral). Por ello encontramos un aumento de creatina, urea... lo que en la ortodoxia es interpretado como una insuficiencia renal. Gracias al aumento de creatinina y urea el cuerpo puede volver a fabricar proteína a través del ciclo del nitrógeno lo que aumenta las posibilidades de supervivencia en caso de un conflicto existencial, no estar en nuestro medio (hospitalización...)



Como vemos lo primero que debemos desechar es que el cuerpo falla, que la Naturaleza tiene errores y que nosotros con nuestra sabiduría conseguimos que esos errores se corrijan. Todo tiene un sentido para la supervivencia del individuo.

La filosofía osteopática descansa toda ella en el primer principio de Still, la **autocuración**; es decir, trabajamos siempre a favor del organismo, a favor de la Naturaleza. Nunca intentamos corregir nada sino informar a través de la mecánica, optimizando los propios **procesos de autocuración**, pero teniendo siempre en cuenta el contexto de la persona que tenemos en consulta.

Los seguidores de la dieta alcalina utilizan tiras para medir el pH de la orina, interpretando que si la orina es ácida, su cuerpo está ácido y por tanto 'desequilibrado'.

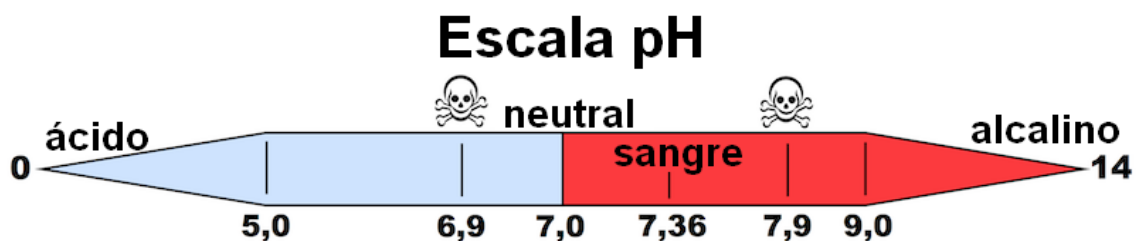
Sin duda la alimentación influye en el PH de la orina, pero esto no nos dice nada sobre el PH de la sangre.

Y cuando los riñones funcionan en normotonía es normal que eliminen ácidos pero tenemos que conocer bien la fisiología de cada estructura renal dentro de sus hojas embrionarias para poder entender qué sentido tiene que la función esté alterada o que haya pérdida de proteína (albuminuria) como resultado de una reparación endodérmica teniendo que aumentar el consumo de proteína animal (sobre todo).

Por ello en reparación de órganos regidos por el tronco cerebral sería muy complicado en casos severos mantener la vida del individuo con dieta alcalina, a base de verduras, frutas... Realmente así la vida del paciente peligraría; en las tuberculosis antiguamente la gente se salvaba con grandes ingestas de proteína y reposo pues es la única fase de reparación donde el paciente pierde peso.

PROTEINA ANIMAL Y ENFERMEDADES DE LOS HUESOS - OSTEOPOROSIS

Como hemos explicado antes, la teoría de la dieta alcalina que propone que para reducir la acidez de la sangre, el cuerpo hace uso del calcio de los huesos, por lo que los alimentos ácidos tienden a producir osteoporosis, está totalmente equivocada dado el gran número de personas que "abusan" de una dieta ácida y sin embargo tienen artrosis (y no osteoporosis) y al contrario, mucha gente con osteoporosis en una parte específica de su cuerpo (cadera por ejemplo) y que no toman lácteos (a esto también se aferra la medicina).



El hueso es de estructura proteica, y también reservorio de minerales como el calcio, el magnesio y el fósforo. Digamos que la estructura proteica es la que soporta los minerales a modo de una estantería con libros. Las baldas son proteína y los libros los

minerales. Por ello insistimos que es muy necesario el consumo de proteína dado el valor de reparación que tiene la proteína a nivel de todos los tejidos corporales y más cuando se trata de una alteración ósea.

PROTEINA ANIMAL Y CANCER

Más hipótesis con respecto a que los tumores se propagan en un medio ácido. De hecho hay varias teorías sobre la apoptosis del tumor sin ingesta de azúcar o glucosa.

Pero desde un punto de vista filogenético y embriológico ha quedado demostrado que los tumores adenoides sólo pertenecen al tronco cerebral y en simpaticotonía mantenida es necesario que, dependiendo del schok biológico, estos tejidos crezcan para aumentar su función: cualidad sensorial, cualidad motora peristáltica, cualidad secretora, cualidad absorbente y cualidad escretora.

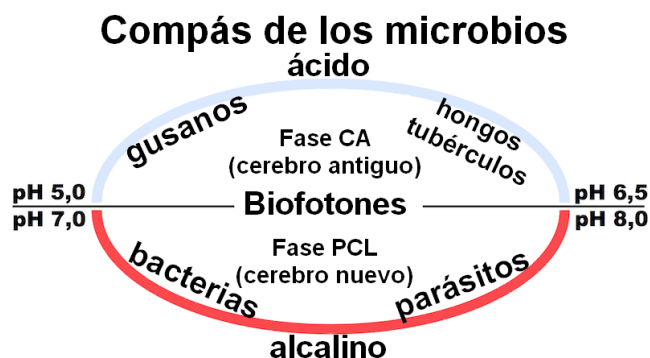
Este crecimiento adenoide (glandular) está siempre dirigido desde el cerebro antiguo (troncoencéfalo) y evidentemente que se multiplica en un terreno ácido pero con pleno sentido biológico. No hay desorden ni genomas asesinos ni nada parecido. La naturaleza es de un equilibrio inmenso y todo está en su orden justo.

Mientras estos tejidos crecen en simpaticotonía mantenida tras un schok biológico las micobacterias se multiplican en esta fase pero no actúan hasta que el terreno cambie. Por ello volvemos a hacer referencia a que es el terreno el que es propicio para que estas micobacterias o los hongos degraden el tumor que ya no es necesario.

Todos los microbios en esta Tierra, sin importar en dónde se encuentren, son coloides proteicos y tienen el mismo curso de desarrollo.

1. La **fase primitiva (biofotones)** requiere un pH alcalino.
2. La **fase bacteriana** requiere un pH ligeramente alcalino.
3. La **fase hongo o levadura (Endobiont)** un pH ácido.

Estos procesos son reversibles, dependiendo siempre del medio de cultivo que prevalece. Los hongos se transforman en bacterias, y éstos, a su vez, en biofotones.



Un ciclo perfecto en el que se hace posible que los microbios se multipliquen recién cuando son necesitados en determinado tejido para la reparación. Varios tipos de microbios se "estacionan" en cada cuerpo, como lo muestra un estudio reciente:

La presencia de la bacteria (causante de la Neumonía atípica según la medicina convencional) en el tracto respiratorio superior es común en los niños asintomáticos (que no muestran síntomas de estar enfermos). Las pruebas corrientes para el diagnóstico son incapaces de diferenciar entre las personas que cargan estas bacterias asintomáticamente y las que son consideradas como infectados.

Las epidemias de tuberculosis eran en las postguerras, nunca en las guerras. Durante la guerra se vivía un shock por miedo a morir. Siempre había primos, hermanos, amigos... que morían en estas guerras. La gente se quedaba sin casas, sin alimento; Durante ese stress es lógico que el parénquima pulmonar creciera para aumentar la función de oxigenación de la sangre con miedo a morir de hambre, con miedo a dejar de respirar. Por ello los alveolos crecían en esta fase. Tras el final de la guerra y perder el miedo a la muerte era cuando la gente volvía a reconstruir sus casa, cultivar sus tierras, a normalizar su vida. Y entonces había epidemias de TBC con un sentido biológico: descomponer el tumor adenoide que ya no tenía sentido; y esta función era llevada a cabo por las micobacterias o bacilo de Koch que descomponían ese tumor y era eliminado por los esputos a través de la tos. Mucha gente moría pues al verse enfermo nuevamente activaba ese miedo arcaico de dejar de respirar a causa de los síntomas y la enfermedad; otros, desnutridos, no aguantarían esta fase de reparación. En esta reparación o reducción caseosa del tumor, el centro del tumor es de medio ligeramente alcalino y es por donde las micobacterias empiezan a descomponer ese tejido "extra". La reducción siempre es de dentro a afuera; mientras que el tumor es ácido, el núcleo es básico una vez se llega a la conflictolisis o solución del shock biológico. Si no se puede reducir el tumor porque no hay suficientes micobacterias (por vacunas de la TBC) lo que no se degrada se encapsula.

Hay muchos estudios en uno y otro sentido, pero todos fallan en lo siguiente; en que estos estudios se hacen sin tener en cuenta el medio, sin tener en cuenta todos los factores que en un momento dado tienen una influencia sobre la persona. Carecen de fundamento científico a pesar de utilizar el método científico, que tal como se utiliza es meramente "estadístico"

¿QUÉ PODEMOS DECIR SOBRE LA DIETA OPTIMA?

Si tenemos en cuenta todo lo que hemos querido resumir en este artículo, la dieta debe de ser equilibrada pero teniendo en cuenta siempre al individuo dentro de su entorno. Nada es bueno o malo; en un momento dado lo que a un individuo le va bien a otro le va mal. No es mala la leche por ser leche ni el trigo por ser trigo; los cereales o alimentos procesados deben de pasar muchos métodos químicos que son los que en casos pueden ser tóxicos para el estado de un paciente. Igualmente debemos de contemplar que los alimentos son raíles en la vía conflictiva; es lógico que hoy en día hayan más casos de intolerancia a la lactosa o al gluten. La manera de vivir que llevamos es la causa de muchos shocks biológicos y en ellos se instauran estos raíles

alimentarios que son parte de el escenario donde vivimos el schok. Los papas se ven con sus hijos a la hora de comer o cenar y es ahí donde surgen las disputas. Igualmente el destete supone un conflicto biológico en muchos casos para el bebe y/o para la mamá. Por ello estas intolerancias alimentarias a unos pacientes les causan trastornos de piel, a otros de intestino, a otros dolores de cabeza, a otros alteraciones psicológicas... ya que están involucrados en diferentes DHS que van a afectar a diferentes órganos o tejidos desde un punto de vista embriológico.

La dieta ideal no existe como algo general; todo dependerá de las necesidades de nutrientes que el paciente requiere para optimizar su proceso individual teniendo en cuenta todos los parámetros. Claro está que si hay toxemia excesiva deberemos cambiar hábitos y realizar una dieta depurativa; ésta debe contemplar la introducción de ciertos alimentos y la prohibición de otros de acuerdo a su historial clínico teniendo en cuenta estas variables antes descritas.

Es óptimo tomar un vaso de buen vino para la comida; pero si tomas 3 ó 4 vasos al dia puede ser muy perjudicial e incluso llegar a ser alcohólico. Ahora, un vaso de vino a una persona que está tratándose de su adicción al vino puede ser muy peligroso en un momento dado.

TABLA DE ALIMENTOS ACIDOS Y ALCALINOS

ÁCIDOS		NEUTROS		ALCALINOS	
0		6,5	7	7,5	14
- Azúcar	- Manzanas	- Agua	- Alcachofas y puerros	- Agua alcalina	
- Café	- Plátano,	- Garbanzos	- Espárragos	- Col rizada	
- Té	- Frambuesas,	- Habichuelas	- Patatas	- Pepino	
- Aceitunas	- Melocotón y otras frutas	- Leches vegetales	- Lentejas	- Limón y lima	
- Pastas	- Avena	- Girasol y sus derivados	- Derivados de la soja	- Espinacas	
- Alcohol	- Arroz	- Aceites	- Coco y pomelo	- Cebada	
- Cereales refinados	- Champiñones	- Uvas pasas	- Ajo	- Otros	
- Productos de origen animal	- Otros	- Mandarinas y otras frutas.	- Tomate		
- Otros		- Nueces y otros frutos secos.	- Lechuga		
		- Otros	- Apio		
			- Cereales integrales		
			- Otros		



Igualmente, si la ingesta de cereales (pan, harinas, pasta, galletas...) la hacemos 3 veces al día estamos cometiendo un gran error alimentario equiparado en cierta manera al ejemplo del vino. Si por el contrario sólo comemos fruta y vegetales estamos también careciendo de muchos principios inmediatos vitales para nuestra salud.

La dieta alcalina puede ser (y de echo lo es en muchos casos) muy óptima y necesaria, pero no puede ser una dieta base. Igualmente la dieta ácida puede ser buena y

necesaria en otros momentos (en vegetarianos estrictos ante alguna enfermedad o proceso será importantísimo la ingesta de cantidad de proteína animal).

El propósito de este artículo es informar de forma veraz y deshacer mitos. Todo tiene su aplicación y su momento, dentro de un contexto.

Por ello abogamos por una dieta equilibrada en dependencia del estado del paciente; las dietas no son para adelgazar sino para encontrarse mejor desde un aspecto saludable; En un momento dado “A NADIE LE AMARGA UN DULCE”

Coma usted hidratos de carbono de forma moderada; introdúzcalos en el desayuno para obtener energía a lo largo del día; pero también introduzca frutas a media mañana y/o a media tarde. Tome la cantidad necesaria de proteína (animal y vegetal pero sobre todo carne y pescado), siempre acompañado de una ración de verdura de hoja verde. No olvide introducir en su dieta todo aquello que se cultiva en la tierra (fuente de minerales y aminoácidos indispensables para nuestro organismo). Que no falte el puerro, el ajo, la cebolla, la zanahoria...

Acostúmbrese a comer frutas y verduras de temporada; no podemos comer tomates todos los días; no es óptimo. Como los animales, comamos lo que toca en cada temporada o estación del año.



Reduzcamos de manera muy considerable o casi total el azúcar blanco (una droga legal) por su efecto negativo en todo el organismo, por carecer de nutrientes (es un “antinutriente”). Reduzcamos muy mucho los dulces y alimentos excesivamente procesados. Podemos hacer en casa algún bizcocho o madalenas con ingredientes más saludables para nuestro organismo como harinas más naturales por no estar adulteradas por la industria alimentaria (harina de trigo sarraceno, de espelta...)

Podemos sustituir el azúcar por azúcar moreno de cultivo ecológico, pero la dosis debe de ser una ración al día, en términos generales. También la miel de casa, de confianza, es muy recomendable para endulzar y como alimento.





Y hagamos ejercicio a nuestra manera, de una forma placentera, de disfrute; camine por el campo, corra, de paseos en bici, nade en el mar... Lo que quiera pero sobre todo lo que le guste. Pero hágalo!! Y sin competir



**Fdo: FRANCISCO JAVIER RIVAS CRESPO D.O
OSTEOPATA.
DIRECTOR DE SANASPORT Y MIEMBRO DE LA AEO**



SANASPORT

-  **Escuela Superior de Medicina Manual Osteopática.**
-  **Cursos de terapia Manual**
-  **Seminarios de formación**
-  **Postgrados Internacionales**

www.sanasport.com

Tfno. 987 218 148