

# TOME CONTROL DE SU SALUD

La Guía Probada Para Alcanzar el Bienestar Óptimo y el Peso Ideal

Supere los Obstáculos para  
Lograr un Bienestar Óptimo

Triunfe Sobre la Diabetes &  
las Enfermedades Degenerativas

Gáñele la Batalla al Sobre Peso  
De Una Vez Por Todas



POR EL AUTOR NEW YORK TIMES BESTSELLING

DR. JOSEPH      MERCOLA

- con la -

DR. KENDRA      PEARSALL

## Elogio Crítico por El Programa Total de Salud del Dr. Mercola

“El Dr. Mercola es considerado ampliamente como el mejor médico natural de salud hoy en día, y su programa de alimentación—que está presentado en su libro *Dr. Mercola’s Total Health Cookbook & Program*. Ha llegado a ser merecidamente el plan líder entre muchos, ya que está verdaderamente comprometido a ayudarle a perder peso permanentemente, evitar enfermedades, verse y sentirse joven y vivir más tiempo. Si busca otra dieta de moda, busqué en otro lugar. Si busca una solución permanente y probada, hágase un gran favor y lea el libro de Dr. Mercola’s *Total Health book* lo más pronto posible.”

—John Gray, Ph. D autor de la serie de libros bestsellers: *Men Are From Mars, Women Are from Venus*

“Joe Mercola es un doctor visionario, inteligente y valiente que ha dado forma a la evolución de un movimiento de salud holístico en Estados Unidos de América y alrededor del mundo durante el último cuarto de siglo. Él obtiene lo mejor de la medicina tradicional y lo integra a un enfoque ilustrado hacia la salud y la sanación para ayudar a la gente a tomar el control de sus vidas. Su investigación a fondo, su experiencia clínica es profunda y su mensaje es universal: Usted tiene el derecho de estar completamente informado acerca de cómo mantenerse saludable naturalmente para así poder tomar buenas decisiones que le permitirán vivir más tiempo en una vida productiva y feliz. Este es un libro que deben leer todos aquellos que quieran entender la razón por la cual la revolución de la salud integral está cambiando la manera en que las personas piensan acerca de la salud.

—Barbara Loe Fisher, co-founder & president, Centro de Nacional de Información de Vacunas



**TOME  
CONTROL  
DE SU  
SALUD**

## LIBROS DEL DR. MERCOLA

*No Grain Diet*

*Dr. Mercola's Total Health Program*

*Bird Flu Hoax*

*Sweet Deception*

*Dark Deception*

# **TOME CONTROL DE SU SALUD**

**Dr. Joseph Mercola**

**Con La**

**Dra. Kendra Degen Pearsall**



## TAKE CONTROL OF YOUR HEALTH

By Dr. Joseph Mercola and Dr. Kendra Pearsall

Publisher:

Mercola.com

3200 West Higgins Road.

Hoffman Estates, IL 60059

Copyright © 2007, Dr. Joseph Mercola

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in articles and reviews and cited appropriately. For information contact [customerservice@mercola.com](mailto:customerservice@mercola.com) or the address above.

Publisher's Note: This book is intended as a reference volume only, not as a medical manual. The ideas, procedures, and suggestions contained herein are not intended as a substitute for consultation with your personal medical practitioner. Neither the publisher nor the authors shall be liable or responsible for any loss or damage allegedly arising from any information or suggestion in this book. Further, if you suspect that you have a medical problem, we urge you to seek professional medical help.

This book may be bulk ordered at special rates.

Contact [customerservice@mercola.com](mailto:customerservice@mercola.com) or write to

Mercola.com, 3200 West Higgins Road, Hoffman Estates, IL 60059

Printed in the United States of America

Second Edition

# Contenido

	Prólogo por Jonathan V. Wright, M.d.	ix
	Prólogo por Jordan Rubin	xiii
	Introducción	xvii
<b>1</b>	Tomar Control de su Vida	1
<b>2</b>	Tipo Nutricional	14
<b>3</b>	Granos y Azúcares Los Villanos en la Epidemia de la Obesidad	65
<b>4</b>	Las Grasas que Debe Comer y Las Grasas Que Debe Evitar	78
<b>5</b>	La Importancia de los Productos Crudos	103
<b>6</b>	Directrices del Agua para un Cuerpo Sano	116
<b>7</b>	Planificando sus Alimentos	127



<b>8</b>	<b>Los Jugos Lo Llevan al Camino de la Salud</b>	<b>135</b>
<b>9</b>	<b>Tome Control de su Plan de Ejercicios</b>	<b>147</b>
<b>10</b>	<b>La Luz Solar y la Salud</b>	<b>162</b>
<b>11</b>	<b>La Salud Emocional</b>	<b>196</b>
<b>12</b>	<b>Sueño</b>	<b>208</b>
<b>13</b>	<b>Endulzantes Artificiales</b>	<b>223</b>
<b>14</b>	<b>Ingeniería Genética — Amenazando el Futuro de la Humanidad</b>	<b>247</b>
<b>15</b>	<b>Porque la Soya no es un Alimento Saludable</b>	<b>266</b>
<b>16</b>	<b>Lo que Necesita Saber <i>Antes</i> de Vacunarse</b>	<b>281</b>
<b>17</b>	<b>Productos para el Cuidado Personal La Nueva Guerra Química</b>	<b>300</b>
<b>18</b>	<b>Siete Mitos Comunes de la Salud</b>	<b>306</b>
	<b>NOTAS</b>	<b>321</b>
	<b>APENDICES</b>	
	<b>Apéndice A: Como Evitar Vacunas Indeseadas Legalmente</b>	<b>343</b>
	<b>Apéndice B: Ingredientes Recomendados y Localizador de Productos</b>	<b>355</b>
	<b>Apéndice C: Sencillos Principios Para Saber si su Dieta está Funcionando</b>	<b>365</b>
	<b>ACERCA DE LOS AUTORES</b>	<b>367</b>

## FOREWORD

El Dr. Mercola es uno de los pocos médicos que combinan el punto de vista de alimentación y salud humana en un término largo con recomendaciones alimenticias individualizadas. Él es uno de los pocos que ayuda a sus pacientes a mejorar su salud y a evitar enfermedades al combinar los principios alimenticios poniendo atención en las emociones y energías del cuerpo. Si nunca había leído nada acerca del Dr. Mercola, obtendrá un excelente consejo en su libro, sin embargo, recomiendo que visite su sitio de internet, [www.mercola.com](http://www.mercola.com). ¡Aprenderá más, mucho más acerca de cómo recuperarse y mantenerse bien!

Acerca del punto de vista de un término largo que toma el Dr. Mercola: cuando era un estudiante de medicina en los años 60 (de acuerdo con mis hijos, “The Dark Ages”—la edad oscura), tomé los mismos cursos de biología, química, bioquímica y física al igual que los demás estudiantes de medicina. Pero también me especialice en la antropología, porque pensé que si me iba a dedicar a tratar de cuidar la salud de las personas, sería mejor que aprendería lo más posible acerca de ellas.

Aprendí que los restos de personas que parecen ser los mismos que nosotros, datan de muchos millones de años. También aprendí que durante todos esos años, lo que comían nuestros antepasados eran

## TOME CONTROL DE SU SALUD

partes de animales, pescado, mariscos, y los huevos ocasionalmente robados de los nidos de pájaros, vegetales, raíces, frutas y bayas por un mes o dos al año, además de insectos (eso todavía sucede en Australia). Pero hasta *hace aproximadamente 500 generaciones*, fue cuando varios grupos lentamente “crearon” la agricultura y domesticaron animales, *¡absolutamente nadie* comía granos y nadie tomaba leche ni comían ningún otro producto lácteo!

Tomé algunas clases de historia, también aprendí que hace solo de cuatrocientos a quinientos años, el azúcar refinado era tan caro como el oro. Solo las reinas, reyes y los ricos podían pagar cantidades pequeñas. Antes de eso, ¡nadie tenía nada! Aprendimos que los alimentos sintéticos, artificiales, químicos, saborizantes y conservadores fueron inventados en el siglo 19 al igual que la margarina. Antes de ese tiempo nadie comía ninguno de estos alimentos.

Sin embargo, en mis clases de bioquímica, me enseñaron a que es muy probable que nuestra bioquímica humana del siglo 21 funcione de la misma manera (o muy similarmente) por *muchas miles de generaciones*.

¿Qué hace la bioquímica humana? Maneja las moléculas y átomos de realidad material que nos ayuda a mantenernos vivos. Simplemente tiene sentido que si nuestras bioquímicas son tan idénticas a las bioquímicas humanas que han permanecido durante todo este tiempo, nos mantendríamos más saludables si usáramos los mismos materiales (alimentos y bebidas), para “llenar” nuestra bioquímica, a los que nuestros antepasados han usado por miles de años. Y si pudiéramos duplicar exactamente esa alimentación ancestral, llegaríamos tan cerca como fuera posible.

Aquí esta (ciertamente satírico) la manera de hacer lo mismo, del primer libro que publiqué (*Dr. Wrights Book of Nutritional Therapy*, 1979):

*El cazador acechaba a su presa a través del bosque. Mientras que los rayos del sol se filtran por las ramas de arriba, se mueve silenciosamente de árbol a árbol. Finalmente se detiene, rápidamente, pero con cuidado coloca una flecha en su arco, apunta y la suelta. Esta vez, le pega al blanco; se emociona, debido a que no ha comido desde el día anterior. Camina hacia donde cayó su flecha, cuidadosamente*

## FOREWORD

*remueve la rosquilla cubierta de chocolate y se va comiendo su desayuno.*

*Las cuatro mujeres han vagado lejos para encontrar alimentos para la comida de medio día. Finalmente, la inteligente y mayor de la tribu, vio una planta conocida.*

*Solo la había visto una vez cuando era niña, pero la había recordado. De ahí obtuvieron los botes de spaghetti y albóndigas y luego se marcharon a casa. Los niños, con sed una vez más, corren hacia un árbol que conocían muy bien, en esta época del año, proporciona una bebida deliciosa con sabor a naranja, con 50 % más de Vitamina C que el árbol competidor al otro lado de su campamento.*

Nunca sucedió, ¿oh sí? ¡No deberíamos comer esas cosas, o nada que se le parezca! ese es el punto de vista de termino largo que el Dr. Mercola toma acerca de la alimentación y la salud.

A pesar de que nuestros patrones de bioquímica humana han sido los mismos durante todos esos años, fuimos creados de manera única con nuestras propias variaciones individuales en un patrón humano general. Mientras que la individualización es lo que el Dr. Mercola (y cualquier buen médico) hace con cada uno de sus pacientes que él o ella tratan en persona, la individualización no se puede hacer tan bien con un libro. Sin embargo, él proporciona un buen comienzo para ayudarle a aplicar los principios del *Tipo Nutricional*, el cual nos ayuda a agrupar nuestras bioquímicas individuales en varios patrones generales.

Si no se siente bien, y sigue el consejo del Dr. Mercola, ¡su salud mejorará! Si no tiene problemas de salud, y no quiere tenerlos, el seguir el consejo del Dr. Mercola, mantendrá la mayoría de las enfermedades alejadas.

—Jonathan V. Wright, M.d M.

Tahoma Clinic, Renton, Washington.

[www.tahoma-clinic.com](http://www.tahoma-clinic.com)

Autor (con Lane Lenard, Ph.D) de

*Why Stomach Acid Is Good For You* (2001)

*Maximize Your Vitality and Potency for Men Over 40* (1999)

*Natural Hormone Replacement for Women Over 45* (1997)



## FOREWORD

El Dr. Mercola está al frente de la revolución de la salud que cambiará la cara de nuestra nación. Con la obesidad, cáncer y enfermedades del corazón en su punto más alto y el incidente de problemas digestivos y los relacionados con el sistema inmunológico que están aumentando en este momento, el tiempo para el cambio es ahora. Conozco al Dr. Mercola, por más de cuatro años y de los miles de médicos con los que converso cada año, él se destaca por ser uno de los más comprometidos, motivado y profesional de la salud perspicaz hoy en día. Nuestra reverencia mutua por las verdades de salud eterna nos pone en marcha, el tiempo nos ha hecho “almas gemelas” en una misión que está aun más allá de la cima de nuestra imaginación. Su compromiso para descubrir soluciones de alta calidad para mejorar la salud de sus pacientes es insuperable.

Siempre dispuesto a salir de la “caja” proverbial. El Dr. Mercola, nunca está satisfecho con el status quo; a pesar de sus resultados casi milagrosos que ve en sus pacientes regularmente, siempre está buscando refinar y mejorar sus protocolos. A través de su innovador sitio de internet y sus noticias electrónicas—que incidentalmente son leídas por cientos de miles de personas cada semana. El Dr. Mercola, nos proporciona verdades con sentido común, respaldadas por la

## TOME CONTROL DE SU SALUD

historia y la ciencia, que pueden tener un impacto inmediato en la salud, si tomáramos acción. El libro más importante que ha escrito *Tome Control de su Salud*, usa la sabiduría obtenida de miles de libros. Pero lo que es más importante es que este programa ha sido un éxito ya que ha ayudado a miles de pacientes a mejorar enfermedades aparentemente incurables. A través de este libro el Dr. Mercola, nos lleva a un plan práctico de salud que realmente funciona.

*Tome Control de su Salud* proporciona a los lectores un programa probado para optimizar el peso, energía y salud, alimentándose apropiadamente de acuerdo con la bioquímica de cada persona. Aprenderá acerca de todos los alimentos “buenos” y “malos” y la manera en que lo pueden afectar en la búsqueda de la salud óptima, física y emocionalmente. Al ignorar el concepto de la “nutrición políticamente correcta”, el nuevo libro del Dr. Mercola, nos da la vanguardia informativa de salud:

- Pasos esenciales hacia la salud y el peso óptimo que necesita conocer.
- Las mayores maneras en que los endulzantes pueden causar serios problemas de salud y como evitar el riesgo.
- La culpa de los altos niveles de azúcar (disfrazados por los fabricantes como “saludables”) que realmente contribuyen a la obesidad y una variedad de enfermedades en niños y adultos.
- Cómo la pasteurización destruye los valores alimenticios de la leche y las alternativas que puede tener.
- Porque el dormir es una de las claves importantes para la salud y la manera más efectiva para dormir bien.
- Porque la carne roja y los huevos podrían ser realmente alimentos saludables y como asegurarse de que consume los adecuados.
- La grasa que realmente le puede ayudar a mantenerse delgado, mejorar su metabolismo y su sistema inmunológico.

## FOREWORD

Eso es solo el comienzo; estos son solo pocos de los secretos saludables innovadores que conocerá al leer y usar este libro. *Tome Control de su Salud* del Dr. Mercola no es un libro que leerá y después lo colocará en un armario donde se empolvará, está diseñado para ser usado cada día como una guía en la búsqueda de la salud óptima.

Permítame ser el *primero* en felicitarlo por hacer ¡hoy el primer día del resto de su salud!

Que Dios los Bendiga,

—Jordan S. Rubin.

Autor de *The Marker's Diet*





# INTRODUCCION

## Cómo Este Programa Cambiará Su Vida

Es probable que usted este leyendo este libro debido a que se ha frustrado cada vez más con el modelo médico tradicional que se basa en medicamentos de alto costo, cirugías y de ninguna manera, amoldan o forman el tratamiento de la causa subyacente de la enfermedad. Mientras que este modelo funciona para muchos traumas agudos, es un desastre no moderado para una enfermedad crónica degenerativa que es la principal causa de muerte y discapacidad.

Probablemente está harto de los trillones de dólares que son gastados cada año en el modelo actual que resulta en la muerte prematura y la discapacidad de millones, mientras que las corporaciones farmacéuticas se enriquecen.

Afortunadamente hay fe. Adoptando los principios de la vida natural probados por el tiempo, usted puede comenzar a *Tomar Control de su Salud*. En las últimas tres décadas he estado comprometido a aprender y aplicar estos principios y he ayudado a cientos de miles de personas a través de mi practica en Chicago y en mi sitio de internet.

El mensaje es claro, con un estímulo y una guía puede lograr independencia y no tiene que confiar de los modelos farmacéuticos para responder a los desafíos del cuidado de su salud.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

He decidido incluir las siguientes historias de algunos de mis pacientes y subscriptores para ilustrar como puede transformar su salud siguiendo los principios de salud natural en que este libro. Aunque las cartas de mis pacientes pueden ser increíbles, los resultados son típicos resultados de los que vemos cuando nuestros pacientes implementan el programa.

### **Perdí 20 Libras y Obtuve Una Energía Sorprendente**

El programa del Dr. Mercola *Tome Control de su Salud*, al igual que sus boletines electrónicos han cambiado dramáticamente mi vida. Antes de poner en práctica estos principios básicos, tenía sobre peso, tenía libras extras debido a mis embarazos. Estaba al borde de la diabetes y me sentía miserable conmigo misma, además estaba mal de salud y no tenía energía.

Hace un mes y medio comencé a enfocarme en cambiar mi comportamiento, al igual que los que consumía. En este corto periodo de tiempo, he perdido 20 libras y obtuve energía. Finalmente puedo jugar con mis hijos por más tiempo y sigo obteniendo resultados que no pensé que fueran posibles.

Siempre he tenido problemas de sinusitis, resfriados y todo eso se ha reducido dramáticamente en severidad y frecuencia. Espero continuar mejorando mi salud y estabilizando mi peso mientras continuo implementando estos pasos que cambian la vida. Yo le recomiendo a todos buscar su verdadero tipo nutricional y ver lo que puede hacer por usted.

—*M. Roeder, Rambleridge, Nebraska*

### **Superé La Diabetes**

Decidí visitar al Dr. Mercola en Chicago después de que conocí su técnica de tipo nutricional. Soy diabética y hasta hace tres meses, estaba en el punto de mi vida donde puedo decir que literalmente estaba en mi lecho de muerte. Realmente no tenía energía para levantarme de la cama por las mañanas para ir al trabajo, y en los días de descanso, me quedaba en la cama. Tenía sobre peso y estaba tomando

## INTRODUCCIÓN

16 medicamentos para la diabetes y la presión arterial alta. El estado en que me encontraba, me estaba causando perder mi trabajo y mi familia.

El Dr. Mercola, me educó acerca del programa, *Tome Control de su Salud*, el cual incluye: granos limitados y el programa tipo nutricional . . . comencé a seguir las recomendaciones alimenticias para un tipo nutricional de tipo mixto y me di cuenta que no era tan difícil como lo había pensado. Creé un plan alimenticio y lo use para mi tipo nutricional. Elimine los granos, el azúcar y agregué vegetales verdes a mi dieta tales como: espinaca y nabo. También elimine el 98 % del pan y las papas.

Lo que me ayudo mas en el comienzo fue MTT. El MTT ha sido la herramienta más útil para mí. El método me parecía raro al principio, el usar esta técnica me ayudo a superar mis deseos alimenticios y me ayudo a concentrarme en mi trabajo. El MTT me dio determinación propia, para sentirme mejor y conquistar mis problemas de salud. Me puse metas y visualicé cada una de ellas y comencé a lograrlas. También rece mucho.

Me tomo tres semanas notar la diferencia en mi misma, y en casi dos meses de estar con el programa del Dr. Mercola, perdí 11 libras y a través de mi tipo nutricional, baje mis niveles de azúcar en la sangre. Y lo mejor de todo, solo tomo 6 medicamentos en contraposición a 16 medicamentos, además estoy trabajando con el Dr. Mercola para eliminarlos . . .

Al seguir el plan de Dr. Mercola, tengo más energía de la que alguna vez tuve. Cuando lo vi por primera vez no hacia ejercicio, ahora, disfruto caminar de dos a tres millas al día, de tres a cinco días a la semana. Me siento mucho mejor acerca de mi misma. Puedo finalmente decir que estoy rumbo a una independencia saludable.

—Harrel Hill, Tupelo, Mississippi

### **El Programa *Tome Control de su Salud*, Cura a la Familia**

En casi un año, el programa, *Tome Control de su Salud* ha ayudado ligeramente a mi hijo de nueve años con problemas de autismo, mi hijo con problemas de apraxia y severos problemas del

## TOME CONTROL DE SU SALUD

habla, mi déficit de atención e hiperactividad de primer grado y segundo grado con tendencias de depresión.

No creerá cuanto me ayudo . . . Tenía mucho dolor constante y simplemente no lo sabía ya que había estado conmigo desde que estaba en la escuela primaria. Un desorden compulsivo, depresión, ansiedad severa, dolor de espalda, fatiga crónica, todo lo que pudiera pensar. Y ahora han desaparecido, mi esposo con desorden de aprendizaje no verbal se está recuperando despacio pero seguro. He sabido por seis años que todo esto fue causado por la alimentación, ¡ya lo presentía! Pero ahora *ya sé*, y quiero pasar la voz.

Estaba buscando como loca (mi familia había estado en todo tipo de dieta) y seis años después, lo he encontrado. El producto final que deje de consumir fue el trigo. Tuvo un impacto importante en mi dolor de espalda . . . todo se trata de escuchar a su cuerpo, el ser honesto y hacer las cosas correctamente . . . nada puede ser mejor que esto y si sigue el programa del Dr. Mercola *Tome Control de su Salud*, los alimentos saben aún mejor y ¡comer es aún más divertido y relajante!

—*Carolyn Wilcoxon, Cedar Rapids, Iowa*

### **A La Edad de 29, Pensé que Moriría**

A la edad de 29 pensé que podría morir, después de haber visitado más de 30 diferentes doctores, por un tratamiento por varios problemas de salud, esa medicina tradicional no me curó, pensé que no podría soportar más enfermedades. Algunos de mis problemas de salud incluían: la fibromialgia, síndrome de cansancio crónico, infecciones bacteriales, asma, un tumor en mi cabeza, problemas con la tiroides, depresión y dolor en las coyunturas.

Además de esto, visité a un reumatólogo, gastroenterólogo, otorinolaringólogo, dermatólogo, ginecólogo y muchos más, así, como un juego de básquetbol, mis doctores tradicionales tratarían su área específica y me mandaban con otro especialista para tratar otra enfermedad.

Y aún, nadie podía resolver el problema y descubrir que algo sistemáticamente me estaba matando.

## INTRODUCCIÓN

Se puede imaginar mi sorpresa que como vegetariana el Dr. Mercola me informo que yo era del tipo nutricional de proteína y que tenía que comer carne. Peleé por esto pero como me enfermé más, decidí intentarlo.

Me sentí mejor casi inmediatamente con mi nueva dieta y desde entonces la sigo al pie de la letra.

Casi después de seis meses de que removieron mi implante, junto con el cambio de estilo de vida que he hecho con el Natural Health Center, mi lento mejoramiento de salud voló a una súper velocidad y ¡me estoy recuperando!

El Natural Health Center y el Programa del Dr. Mercola *Tome Control de su Salud*, son un hecho verdadero, donde se le enseña al organismo a curarse y a vivir saludable, donde los mitos médicos y los peligros son expuestos, donde la vida es simplificada y se le regresa el control a los pacientes para curarse por sí mismos.

—*Amy Pearlman, Lincolnshire, Illinois*

Muchos de los problemas de salud son el resultado de una mala alimentación. Lamentablemente, en lugar de abordar los problemas de salud a través de la educación y el entendimiento, nuestro sistema médico le proporciona a la gente fármacos para contrarrestar sus síntomas. Los principios del programa *Tome Control de su Salud* no son soluciones rápidas para cubrir superficialmente sus síntomas. En lugar, le enseñan cómo hacer cambios en su estilo de vida para revitalizar y restaurar su organismo. Será capaz de recuperar su salud y en algunos casos revertir enfermedades serias. Podría obtener más energía, mejor sueño y una vida iluminada.

“Una de mis primeras responsabilidades como médico es educar a la gente a no tomar medicina.”

—*Sir William Osler* (1849-1919), una de las figuras más grandes de la medicina y frecuentemente referido como el Padre de la Medicina Moderna. De *La Práctica y Principios De La Medicina* (1892)

## CAPITULO:

---

# I

## Tomando Control de su Vida

- ¿Está fastidiado de estar enfermo y cansado?
- ¿Está fastidiado de que su doctor, cada vez que usted está enfermo le prescribe medicamentos?
- ¿Se siente importante al tener que confiar en su doctor e todas las respuestas referentes a su salud?
- ¿Ha pagado una fortuna en medicamentos y cirugías, solo para sufrir los efectos secundarios?

Las probabilidades son muy altas de que usted conteste que “SI” a una o más de estas preguntas y que esté interesado en retomar control de su salud.

El propósito de este libro es de proporcionarle simples conocimientos dentro de la práctica para convertirse en una persona independientemente saludable sin necesidad de los medicamentos, cirugías o médicos que solo le causan traumas agudos. Mucha de esta información ha sido suprimida por los medios de comunicación, debido a conflictos con los medicamentos proveídos por las compañías farmacéuticas. Sus intereses están en un conflicto directo



## TOME CONTROL DE SU SALUD

con usted proporcionando estas alternativas efectivas y menos costosas.

A usted se le ha hecho creer que su salud depende exclusivamente de la calidad del sistema de salud que recibe. La verdad es que su salud es su responsabilidad. Usted es la única persona que pueda tomar esas decisiones que contribuirán a su estado de ánimo. Usted es el único que debe adoptar las medidas para conservar su salud y mejorar su bienestar. Solo usted tiene el poder de crear bienestar para usted mismo.

Su poder reside en las decisiones que toma todos los días. Si actúa por costumbre o por actitudes fijas, puede ser que no esté tomando decisiones inteligentes para crear bienestar en su vida. Para crear bienestar, usted debe ampliar su concentración más allá de la salud física y:

- Esforzarse para balancear e integrar sus decisiones físicas, emocionales y alimenticias
- Obtener información y tomar decisiones bien orientadas
- Participar activamente en decisiones de salud y procesos de sanación

### **Lograr Una Mejor Salud y Bienestar En Lugar De Curar Enfermedades**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud:

“La salud es más que la ausencia de la enfermedad. La salud es un estado óptimo de bienestar”.

El bienestar óptimo, es un concepto de salud que va más allá de la curación de *enfermedades* a uno de alcanzar bienestar. Para lograr un buen bienestar se requiere el balance de varios aspectos de su persona.

Estos aspectos son físicos, emocionales y alimenticios. Este amplio enfoque holístico de curación involucra la integración de todos estos aspectos y es un proceso en curso.

### **Obstáculos para el Bienestar**

Quiero que inicie su camino a este viaje con los ojos abiertos, ya que debe darse cuenta que las cosas están en su contra. Existe un

## TOMANDO CONTROL DE SU VIDA

conflicto de interés en el sistema actual debido a prácticas fraudulentas y decepcionantes cuando se trata de proveerle con información honesta, confiable y precisa referente a su salud.

Solo mire los números. En el 2006, los Estados Unidos gastaron más de dos trillones de dólares en el cuidado de la “salud”. La mayoría del dinero gastado no tuvo absolutamente nada que ver con la salud o la promoción de la salud, pero tuvo todo que ver con costosos medicamentos y cirugías designadas a la supresión de síntomas de enfermedades.

Ahora, yo no tengo ningún problema en invertir trillones de dólares, si el regreso de la inversión masiva mostrará un mejoramiento en el cuidado de la salud. Pero si usted examina los números, es seguro que no parece ser ese el caso.

Cuando se compara con cerca de dos docenas de otros países industrializados, los Estados Unidos tienen la tasa más alta de mortalidad infantil y la menor expectativa de vida para personas que han alcanzado los 60 años de edad.

### **Paradigma Convencional Fatalmente Defectuoso**

Esto no es una sorpresa, la causa más común de muerte en América no es el cáncer o las enfermedades del corazón o los accidentes. Es una fatalidad defectuosa del sistema médico que se enfoca en el uso tóxico y caro de los vendajes farmacéuticos que de ninguna manera forman o tratan la raíz de la enfermedad.

Ha habido enormes corporaciones apoyando esta creencia del sistema. Los Estados Unidos desperdician más de dos trillones CADA año en el cuidado de la “salud” que se basa en costosos medicamentos y soluciones quirúrgicas que apenas y se dirigen a la raíz del problema. Ahora, dos trillones de dólares es mucho dinero, pero, el costo más trágico es el costo de la vida humana: vale la pena repetir que la causa número uno de muerte en los Estados Unidos son las complicaciones de los medicamentos y cirugías. En lugar de salvarnos, nuestro sistema médico esta matándonos.

## Las Compañías Farmacéuticas Controlan El Sistema De Salud— No Su Doctor

A menos de que usted sea parte del sistema médico convencional como yo solía serlo, podría no darse cuenta que las corporaciones farmacéuticas multinacionales controlan la mayor parte del cuidado de la salud, incluyendo la educación médica de los doctores. La mayoría de los médicos no cuestionan este hecho; son incapaces de ver el bosque a través de los arboles.

Pero examinemos los hechos.

El lobbying político más grande en Washington no es el petróleo, tabaco o el lobby de las armas sino el de las compañías farmacéuticas. Tienen más activistas en Washington que congresistas. Al aprovechar sabiamente esta fuerza, han sido capaces de manipular la legislación que prefiere su habilidad de vender sus costosas vendas.

Cada año gastan casi 4 billones de dólares en publicidad directa a los consumidores eso es legal solo en dos países en el mundo: Estados Unidos y Nueva Zelanda. Aún las industrias del tabaco y el alcohol no han sido capaces de poder hacerlo.

Y por si no fuera tan malo, las compañías farmacéuticas gastan casi 16 billones para influenciar los hábitos de prescripción de los médicos. Eso representa casi \$10,000 al año por cada médico en los Estados Unidos. Existen docenas de estudios cuidadosamente controlados que demuestran lo que los médicos ventajosos reciben de las compañías farmacéuticas y como tienen un efecto medido sobre los medicamentos recomendados. De hecho, las compañías farmacéuticas son capaces de controlar las veces en que un medico recomienda un medicamento para después proporcionarle su bono adecuadamente.

Toda esta inversión ha sido recompensada, en el 2006, las farmacias llenaron **5 billones de recetas**; esto representa más de una receta al mes por cada persona en los Estados Unidos.

### Confesiones de un Ex Adicto al Azúcar

Muchos se han preguntado cómo es que comencé mi viaje a una salud natural y como me convertí en un rebelde al resistirme al sistema médico convencional.

Debido a mi propia experiencia, considero que la mayoría de las persona comienzan este viaje hacia una salud natural de alguna de estas dos maneras. La manera más común es que ellos desarrollan una enfermedad seria. Y el enfoque médico convencional lamentablemente falla, así que están obligados a buscar diferentes tratamientos.

La otra entrada común hacia la salud natural es el crecer con familia que le enseñen los principios de salud natural. Ese no fue mi caso.

Soy el primero (y el más grande de edad) de cinco hijos. Mi infancia fue difícil en muchas ocasiones. La educación de mis padres terminó antes de graduarse de la preparatoria. Por lo mucho que recuerdo, ellos trabajaban día y noche en más de un trabajo para poder alimentar una familia de siete



Aquí estoy a la edad de 2 años con mis padres Tom y Jeanette

hijos. Yo también trabajé en empleos temporales cuando comencé la secundaria para así poder tener el dinero necesario para mi pasaje y mi comida en la escuela. Mis padres trabajaban mucho en ese tiempo. Uno de mis “consuelos” de niño era unos bocadillos de azúcar interminable que estaban siempre a mi disposición. Twinkies, ding-dongs, pop stars y varios cereales con azúcar acomodados en la alacena de nuestra casa. Mis primos disfrutaban muy a menudo profundamente de esos placeres del paladar. Al momento que ingrese a la universidad, pagué el precio por eso. Tenía la boca llena de peligrosos empastes de mercurio para cubrir todas las caries y un severo acné quístico.

No tenía idea porque estaba tan inspirado en la salud y bienestar; no tenía ninguna lógica para mí. Simplemente no había nada en mi entorno que lo motivara. Sin embargo, mi mamá me ayudo a crear un

apasionado deseo de leer y aprender. Antes de que lo supiera, un libro me llevaba a otro y eventualmente hacia un libro de salud.

### **Mis Primeros Pasos en el Camino Menos Transitado**

Uno de los libros que leí cuando tenía 14 años de edad, fue escrito por el Dr. Ken Cooper, un médico responsable de entrenar los astronautas. Era un coronel de las fuerzas aéreas de los Estados Unidos que se retiró y entró a la práctica privada y construyó un gimnasio en Dallas.

Leí su primer libro en 1968 y me inspiró a ponerme en forma. Elegí correr como mi ejercicio. Hoy en día no es raro encontrar carreras que lleguen a los 50,000 participantes. Pero si le aseguro que en 1968 era apenas esa cantidad de personas en todo Estados Unidos que corrían. Era una actividad restringida a las competencias escolares.

Cuando comencé a correr en el barrio céntrico de la ciudad de Chicago, los niños mayores se burlaban de mí y me arrojaban piedras y botellas y muchos adultos creían que estaba huyendo de una escena de un crimen.

Persistí a pesar del reto y continúe con el deporte y, hoy en día tengo 40 años corriendo. Esto no fue solo el comienzo de mi viaje hacia la salud natural, sino un reto a las creencias de la salud convencionalmente adoptadas.

Quizá no sepa esto, pero a finales de los 60s. La mayoría de los médicos pensaron que el correr y hacer ejercicio CAUSABA enfermedades del corazón. Si una persona tenía un ataque al corazón, estaba bajo prescripción por semanas o meses y en reposo estricto o inactividad para que su corazón se “recuperara” y no se estresará.

Así como muchas creencias de salud adoptadas hoy en día, nada puede estar tan lejos de la verdad. He pasado las últimas cuatro décadas aprendiendo más acerca de la salud para continuar desafiando la norma. Parece que la información que he defendido—que se etiqueta como charlatanería por muchos llamados expertos—es ahora aceptada como un hecho.

## TOMANDO CONTROL DE SU VIDA

### Una Aventura con los Medicamentos de Prescripción

Casi todo el tiempo que estuve en la preparatoria y en la universidad, trabajé como aprendiz de farmacia en una clínica médica con casi ocho médicos. En ese entorno, desarrollé la creencia errónea de que los medicamentos tienen el poder de curar las enfermedades, y esta creencia influyó en mi deseo de convertirme en médico.

Eventualmente entré a la escuela de medicina en 1978 e hice tres años del programa de residencia de medicina familiar en Chicago en los años 1982-1985.

Creo que como resultado de mi entrenamiento como aprendiz de farmacia, me gradué de la escuela de medicina como médico especialista en proporcionar prescripciones.

Debí haber recetado a miles de personas antidepresivos, ya que casi toda la gente que veía estaba deprimida. Llego a ser tan malo que el sacerdote asociado de la iglesia que atendía en ese tiempo, (una de las más grandes en el país) me llamó. Casi la mitad de su personal estaba bajo antidepresivos que yo mismo prescribí. Me di cuenta entonces de que algo pasaba con la manera de tratar la depresión, así que estimuló mi interés a investigar otras alternativas a los medicamentos.



Allá por 1973, de ser un hippie me convertí en un aprendiz promoviendo los medicamentos.

### Mi Transición a la Salud Natural

Leí el libro del Dr. Crook, *The Yeast Connection*, un poco después de haber terminado mi programa de residencia. Su hipótesis era que la levadura causaba una variedad de enfermedades comunes. Su teoría

## TOME CONTROL DE SU SALUD

parecía convincente, intente ponerlo en práctica. Desafortunadamente ignore las recomendaciones saludables y me fui directamente a prescribir medicamentos anti fúngicos. No vale la pena decirlo, pero no funcionó y descarte su trabajo.

Me tomó otros siete años antes de reexaminar su enfoque. Como resultado del cuidado de algunos de los pacientes con difíciles condiciones de salud, quienes simplemente no mejoraban con los métodos tradicionales, determiné que la levadura era parte del problema. Esta vez fui más inteligente y seguí su recomendación alimenticia, que consistía en una rígida restricción de azúcar. ¡Funcionó! Su libro tenía una lista de médicos que seguían su programa y encontré un mentor local el Dr. Gary Oberg, quien me guió hacia una red de médicos que entendían la salud a un nivel más elevado.

Desde ahí, atendí seminarios cada fin de semana por todo el país una vez o dos veces por mes. Esto combinado con algunas lecturas y escuchando programas de audio, me ayudaron a obtener el aprendizaje de cómo usar la medicina natural para curar la causa no los síntomas.

En 1997, inicié mi sitio de internet, Mercola.com para educar a otros a recuperar su salud con medicina natural. Yo no sabía que el sitio de Mercola.com se convertiría en el sitio de salud natural más visitado en el mundo. El único problema es que el sitio ha crecido a más de 100,000 páginas de contenido y se convierte en algo desalentador al no saber por dónde comenzar con tanta información. Así que decidí escribir este libro para que usted obtenga lo mejor de esa información en un programa simple de seguir.

### **Principios Útiles que Funcionan en Casi Todos los Programas de Salud**

Uno de los grandes principios que quiero que entienda es que su organismo tiene una tremenda capacidad de curarse por sí mismo. Fue diseñado para ser saludable y se moverá en esa dirección una vez que le proporcione esos cimientos esenciales.

He tenido muchos pacientes durante años a quienes sus médicos los etiquetan con enfermedades espantosas y les dicen que no hay nada que puedan hacer para ayudarles (excepto recetar mas medica-

mentos). Cuando estos pacientes siguen un programa de vida saludable, típicamente experimentan un enorme cambio. Rápidamente se vuelven conscientes de la verdad que está a punto de remover los obstáculos para permitirle a su cuerpo sanar por sí mismo. Recuerde, que su organismo quiere seguir el rumbo a la salud y ser alejado de enfermedades siempre y cuando le proporcione el entorno para lógralo.

### TOME CONTROL

#### Luci y su Batalla con el Síndrome de Kogan

Tuve una paciente llamada Luci con una condición muy extraña llamada síndrome de Kogan. Este síndrome es una complicación autoinmune de una variante de la artritis reumatoide que causa la ceguera, pérdida del oído y artritis paralizante en la mayoría de las personas afectadas.

Solo existen unas cuantas personas en el mundo con esta condición. Luci había viajado por todo el mundo en busca de una respuesta a su condición, consultando algunos de los mejores expertos en el mundo, pero la única ayuda que pudieron proporcionarle fue ponerla bajo medicamentos peligrosos y tóxicos contra el cáncer y esteroides.

Cuando conocí a Luci, le explique los principios que examiné y le dije que no importaba sus síntomas ni las etiquetas o nombres que le habían dado, ella podía curarse siguiendo el programa básico trazado en este libro.

Ella acepto de mala gana seguir el programa, a pesar de que era escéptica ya que nadie le había ofrecido ninguna esperanza. Así como lo predije, ella empezó a mejorar y obtuvo su salud de vuelta. Tuvo algunos retos durante el proceso pero la mayor parte de su dolor, cansancio y discapacidad fueron radicalmente mejorados cuando siguió el programa.

Es interesante notar que ella no está tomando ninguna “pastilla mágica”—sino solamente simples suplementos alimenticios fundamentales como las grasas de omega-3 y bacteria buena.



## TOME CONTROL DE SU SALUD

### Usted Puede Realizar este Programa Desde la Comodidad de su Hogar

He visto miles de pacientes en mi clínica, (The Natural Health Center) mejorar dramáticamente así como lo hizo Luci. (Ver página 9)

Para aquellos con enfermedades serias y complejas, ciertamente tendrá sentido buscar un consejo médico directamente de un profesional de la salud natural; sin embargo, aun para aquellas personas que están severamente enfermas, es posible curarse con tan solo seguir los principios que compartiré en este libro.

Créame, no me estoy guardando nada. Estoy compartiendo todos los “secretos” que he aprendido durante mis veinticinco años de práctica clínica. Si usted simplemente las sigue, las probabilidades son que usted mejore su salud, y para la mayoría de ustedes, su salud mejorará dramáticamente.

Se ahorrará usted el dolor y la inconveniencia de estar afligido con una enfermedad crónica a medida que envejece. Usted se verá y se sentirá joven en los años que vienen.

#### **Lo Que En Realidad es la Salud**

“El doctor Mercola es uno entre pocos con credenciales, cerebro y valor en hacerle frente a esas compañías farmacéuticas y recordarnos—con una buena investigación y comentarios fundados—lo qué en realidad es la salud y como alcanzarla. Yo creo que la mejor inversión que uno puede hacer en sí mismo y en esos que uno ama, es aprender acerca de la salud real y al mismo tiempo ayudar a este nuevo grupo comprando el programa del Dr. Mercola Tome Control de su Salud—leerlo y pasarlo. Motivar a otros a hacer lo mismo. No recobramos nuestra salud hasta que no detengamos a esos que nos impiden libremente elegir la naturaleza en lugar de los medicamentos.”

—*Steve McCardell, Rochester, MI*

### No Tiene que Gastar Mucho Dinero en Suplementos Caros

En mi clínica, The Natural Health Center, vemos pacientes rutinariamente que traen consigo bolsas llenas de suplementos. Se preguntan porque esos cientos de suplementos no los han curado aún. Les enseñamos que el tipo de vida tiene un mayor impacto en su salud que los suplementos y cuando les ayudamos a hacer esos cambios fundamentales, se mejoran.

### Lo Que Debería Obtener al Leer Este Libro

Es mi intención resumir los mejores principios que he aprendido en mis casi tres décadas de practicar la medicina y en casi diez años de investigar la literatura médica de verdades fundamentales.

Cada semana reviso miles de artículos; así que en los últimos diez años existen cientos de miles de artículos que he escaneado para apoyar los consejos de salud que proporciono en mi sitio de internet Mercola.com, y en este libro. Muchos de ustedes simplemente no tendrían el tiempo en su vida para realizar este tipo de investigación, además porque lo haría, sí alguien como yo ya lo hace para usted y gratuitamente.

Después de todo, la vida es corta, y existen muchas cosas mejores que investigar. Se puede beneficiar de esta investigación al obtener los principios establecidos en este libro—no solo extenderá la cantidad de años que vivirá sino también la calidad. Mucha gente al envejecer, innecesariamente sufre del dolor y la discapacidad de enfermedades crónicas que absorbe la alegría de sus vidas. Si puede aplicar los principios de este libro, puede evitar el destino sombrío y vivir una vida de salud vigorosa y de alegría inmensa.

Quiero ser sensible al hecho de que los cambios de alimentación y el tipo de vida que le invito a hacer en este libro son muy radicales. Por favor no baje este libro y no se diga usted mismo “yo no puedo hacer esto” ya que esto sería una mentira. **La verdad es que usted sí puede hacerlo.**

Miles de personas como usted han estado exactamente en lugar que usted esta, y lo han hecho. Una vez que experimente lo que se siente el estar y sentirse bien querrá mantenerse en el camino. El éxito

## TOME CONTROL DE SU SALUD

llama al éxito y le prometo que se sentirá exitoso al convertirse en una persona independientemente saludable, y se lo deberá a usted mismo por haberlo intentado. Los cambios podrían ser abrumadores al principio. Quiero que pase tiempo pensando en lo que usted considera que podría ser un gran obstáculo—y después tome tiempo para hacer un plan.

Pregúntese, “¿Que haré para progresar en esa área hoy?”

Por ejemplo, digamos que no ha hecho ejercicio desde que se fue la luz de su oficina hace ya dos años, cuando se vio forzado a subir esas escaleras hacia su escritorio. Jadeante de aire, llegó al octavo piso, y prometió que comenzaría a hacer ejercicio—pero no lo ha hecho desde ese entonces.

Hoy es el día. Un par de buenos zapatos podrían ser una motivación efectiva para comenzar a hacer ejercicio. Escriba en una nota: “comprar unos zapatos nuevos” en un día de esta semana. Y programe una caminata de treinta minutos—y realícelo. Se sentirá muy bien.

Si uno de sus obstáculos tiene que ver en qué tan cara es la comida orgánica, y piensa que no la puede comprar, le digo que usted vale cada centavo que gasta. Además, será capaz de comprarla más fácilmente al eliminar la compra de alimentos no nutritivos que lo están enfermando. Lo que ahorrará en esas tiendas, pagará más después con una enfermedad, con la carencia de energía, el tiempo con el médico, hospital y hasta en un viaje temprano a la tumba.

Deténgase un momento y piense en cada artículo que compra. Pregúntese “¿me hará bien a mi o a mi familia?” si la respuesta es no, déjelo en el anaquel. Reemplácelo con algo que lo haga sentir bien al saber que se está alimentando usted y a los que ama. Su carrito debe estar repleto de vegetales después de abandonar la sección de verduras.

### **¿Obtendrá Retrocesos?**

Enfrentémoslo, todos tenemos días malos, a veces perdura por dos semanas. No es una excusa para tirar la toalla y abandonar el camino. Los cambios que le invito a hacer, pasaran con el tiempo.

Ninguno de nosotros es perfecto.

## TOMANDO CONTROL DE SU VIDA

Cuando tenga un mal día, se sentirá horrible en muchas maneras. Ponga atención a ese malestar. Viva con ellos y aprenda de ellos. Su organismo no fue creado para sentirse de esa manera. Elija regresar a su camino y planee seguir adelante. Reflexione lo que pudo haber sido la causa de su retroceso. Frecuentemente, estas cosas están fuera de control.

Quizá ha tenido un día amargado en la oficina, o sus niños han estado discutiendo desde que se levantaron. No tiene la energía para preparar esa comida saludable que sonó muy bien hace un par de días cuando lo escribió en la nota. Dese gracia.

Mañana es un nuevo día.

Le hará bien contar con un plan B. Esos días volverán a pasar, son inevitables. Aprenda a cómo enfrentarlos la próxima vez que los experimente.

**Siempre recuerde que puede Tomar Control de su Salud**

## Descubra el Valor del Tipo Nutricional para Poder Construir su Salud y de Alimentarse Adecuadamente de Acuerdo a su Tipo Nutricional

Muchos quizá no se den cuenta que no fui criado en un hogar que me enseñarían los valores básicos nutricionales. Amo a mi madre cariñosamente, sin embargo, ella nunca tuvo la educación de cómo ser una persona saludable. Mi madre trabajaba de noche, fines de semana y la mayoría de los días festivos como mesera. Mis hermanos y yo frecuentemente confiábamos en alimentos altamente procesados para alimentarnos.



**Mi adicción al azúcar comienza a temprana edad con una canasta de Easter llena de dulces.**

Había bastantes bocadillos en mi casa, y yo tenía mi cantidad correspondiente de galletas, Pop Tarts, Hostess Twinkies. El desayuno usualmente consistía en cereal y en algunas ocasiones pan blanco tostado con mantequilla, azúcar y canela. Continué la práctica del pan tostado con mantequilla hasta mis primeros años en la escuela de medicina, pero substituí el pan blanco por el entero de trigo y creí que estaba haciendo lo correcto.

Excepto por la fruta, rara vez comía alimentos crudos. Me dijeron que los alimentos crudos podrían enfermarme. Claramente recuerdo

## TIPO NUTRICIONAL

que uno de mis amigos del colegio comía pimientos crudos. ¡Quede estupefacto y le advertí que el comer vegetales crudos podrían enfermarlo! Mi sabio amigo me aseguro que esto era una práctica saludable y me invitó a considerarlo.

Esto fue casi al mismo tiempo en que comencé a explorar la importancia de la nutrición con una suscripción a la revista *Prevention* y una serie de libros escritos por el pionero de la nutrición Adelle Davis.

Después estudié los libros de Nathan Pritikin quien me convenció a cerca de la importancia de la alimentación alta en carbohidratos y fibra y baja en grasa y proteína. Después estaba muy confundido al leer y practicar la dieta del libro *Fit For Life* a finales de los 80s.

Desafortunadamente, como un Tipo Proteína (explicare esto es en un momento) ninguna alimentación fue diseñada para mi Tipo Nutricional, pero si empeoraron mi salud. Los defensores del libro *Fit For Life* sugerían un desayuno de “Frutas solas”, rápidamente aumentaron mis triglicéridos a casi 1000 así que lo dejé de una forma relativamente rápida.

En mis intentos de ser saludable, comía los alimentos recomendados por Nathan Pritikin, bajos en grasas, bajos en proteínas y alto en carbohidratos. Esto era muy bueno para un Tipo Carbohidratos pero un desastre para un Tipo Proteína. Por veinte años, mi alimentación consistió en comidas vegetarianas, como avena cruda con agua (pensé que esto era más saludable que la avena cocida), bastante pan de trigo entero, arroz blanco, margarina, frijoles y vegetales.

Este enfoque, combinado con una carrera de hasta 50 millas o más a la semana, desplomo mis niveles de colesterol a 75, y esto fue sin ningún medicamento como la Lipitor. Ahora en ese tiempo la mayoría de los médicos, incluyéndome, pensabamos que entre más bajo este el colesterol mucho mejor. Por supuesto esto no era correcto y



**Casi toda mi vida fui delgado, demacrado y débil. Ahora a la edad de 55 me siento como si estuviera en mis mejores momentos, al fin obtuve una salud óptima.**

me estaba causando problemas de salud, un nivel óptimo de colesterol total es de alrededor de 175 a 200.

Uno de los problemas primordiales con los niveles bajos de colesterol es que su organismo necesita el colesterol como cimiento base para construir la gran mayoría de sus hormonas. Es un precursor fundamental para casi todas las hormonas esteroides, y cuando el nivel esta bajo, sus hormonas se desequilibran.

A pesar de que muchos me decían que me veía demacrado y muy flaco, trate de evangelizar a mis colegas de la escuela de medicina, pacientes y a quien fuera que estuviera dispuesto a escuchar y comer de la misma manera.

En la escuela de medicina teníamos un sistema en donde los 100 estudiantes de nuestra clase nos rotaríamos y tomaríamos notas comprensivas para que cada uno de nosotros solo tomáramos notas pocas veces cada cuarto, sin embargo, tendríamos las notas comprensivas de todos. Esto nos ayudó a estudiar y pasar nuestros exámenes.

Cuando era mi turno de tomar notas, sin importar el tema, encontraba la manera de insertar cada consejo nutricional en las notas de los estudiantes. Esto me dio el nombre de (Dr. Fiber) “Dr. Fibra” debido a mis recomendaciones de dietas altas en fibra y granos.

Durante mis tres años de residencia en medicina familiar, frecuentemente proporcionaba conferencias de nutrición gratuitas, pero, el interés era mínimo. Sin embargo, mi entusiasmo por la dieta alta en carbohidratos y baja en grasas llegó a su fin una fatal noche al estar en una conferencia del Dr. Ron Rosadale en Chicago en el otoño de 1995. El Dr. Rosadale, me abrió los ojos en como las dietas altas en carbohidratos tienen el potencial de aumentar la insulina a niveles anormalmente altos. Además, me enseñó que el mantener los niveles de insulina normales era esencial para una salud óptima y para mantener las enfermedades alejadas.

### *Comer Adecuadamente de Acuerdo a mi Tipo de Sangre, Me Causo Diabetes*

Después de haber entendido la insulina, tomé otro camino con el libro del Dr. Peter D’Adamo, *Eat Right for Your Blood Type* (Coma Adecuadamente de Acuerdo a su Tipo de Sangre) el cual me llamó la

## TIPO NUTRICIONAL

atención debido a que predicaba la individualización de la alimentación basada en cada tipo de sangre. Existen cuatro tipos de sangre básicos, O, A, B & AB, así que cuatro diferentes dietas son recomendadas. La alimentación recomendada por el Dr. D'Adamo puede ayudar en cierta medida—primordialmente por que invita a sus lectores a mantenerse alejados de los alimentos refinados y procesados y comer alimentos enteros, frescos y orgánicos.

Adicionalmente, el tipo de sangre más común es O y en este sistema de tipo de sangre O hay que evitar el trigo y minimizar el consumo de casi todos los productos granos.

Mi experiencia me ha enseñado que la mayoría de las personas tienden a mejorar una vez que hacen estos cambios, así que yo creo que estos fueron la principal razón por las que algunas personas tienen éxito con la Dieta de su Tipo de Sangre. Desafortunadamente, mi tipo de sangre es A y esa dieta es alta en granos y baja en carnes. Este es lado opuesto de lo que debería de comer un Tipo Proteína como yo para mantenerse saludable. Mientras intentaba este tipo de dieta, mis niveles de azúcar aumentaron rápidamente a casi 126. Esto quiere decir que desarrolle una diabetes de tipo 2 al seguir este programa.

No es raro considerar que 75 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes y pre-diabetes, y casi toda mi familia paterna tiene diabetes o han muerto a causa de complicaciones de diabetes. Inmediatamente recibí el mensaje y abandone la dieta de Tipo de Sangre del Dr. D'Adamo. Aunque estoy agradecido con él por hacerme notar el concepto de la individualización de la dieta, he llegado a la conclusión de que existe un factor importante más haya que solo su tipo de sangre general que le ayudan a determinar el tipo de alimentos que son los mejores para usted.

Y el factor es: su metabolismo. Su tipo de sangre no tiene absolutamente NINGUNA influencia directa con el metabolismo de proteína, carbohidratos y grasas para su energía. Y el metabolismo de la energía es la clave para la salud.

Cuando comencé a recomendar a mis pacientes que disminuyeran la cantidad de carbohidratos en su alimentación me di cuenta que la mayoría de ellos experimentaron mejoramientos dramáticos en los niveles de insulina y en su salud en general. Quedé tan impresionado



con estos resultados que escribí un libro acerca de mi experiencia llamado: *The No Grain Diet* (La Dieta Sin Granos). Que se convirtió un *New York Times* bestselling.

Sin embargo, todavía existía un buen número de personas que no mejoraron con la dieta que les dije a todos mis pacientes que siguieran—a pesar de su cumplimiento. No pude entender la razón.

### **Mi Experiencia con Los Jugos de Vegetales**

Casi al mismo tiempo de mi experiencia con la dieta del tipo de sangre, quedé sorprendido en cómo algunos de mis pacientes de edad avanzada estaban tan saludables. Había una mujer de 70 años que había seguido los principios de nutrición por muchos años, y se veía como si tuviera 40 años. Ella creía que era debido a su programa de jugo de vegetales. Así que comencé a investigar esto y quedé impresionado con los beneficios del jugo de vegetales crudos. Comencé a tomarlo y a recomendarlo a muchos de mis pacientes.

Desafortunadamente, nunca he tenido problemas de salud serios y me he sentido lleno de energía casi toda mi vida. Así que no pude apreciar ningún efecto secundario del programa de jugos más que comenzar a tener alergias a algunos de los vegetales que tomaba regularmente, tales como las acelgas y las hojas verdes de berza.

No fue hasta que aprendí acerca del Tipo Metabólico que entendería que el jugo movería mi bioquímica de manera totalmente opuesta a la que necesitaba dirigirme. Tenía los niveles de potasio más altos de lo necesario y realmente había aumentado la velocidad de mi ritmo de oxidación, ya de por si rápido.

Sin embargo, este tipo de jugos de vegetales estaba más allá de lo fenomenal para muchos de mis pacientes a los que se los recomendé y obtuvieron beneficios enormes. Después me di cuenta que esas personas que se beneficiaban del jugo, eran del Tipo Carbohidratos. Pero mi experiencia con muchos pacientes que no mejoraban con el jugo, me hicieron más abierto a los principios del Tipo Metabólico que aprendería unos años mas tarde.

El programa de jugos que desarrollé en ese entonces, todavía lo uso en nuestra clínica y es una de las páginas más populares en mi sitio de internet. Mercola.com se ha clasificado en el número uno o dos en

## TIPO NUTRICIONAL

el término “jugo de vegetales” en Google en los últimos cinco años. Nosotros todavía recomendamos que todos los pacientes de Tipo Carbohidratos adopten este plan de jugos para lograr un nivel mayor de salud.

Los beneficios positivos que muchos de mis pacientes experimentaron con los jugos de vegetales ayudó a convencerme de la importancia de los alimentos crudos y plantear el escenario para mi experimentación futura con los alimentos crudos de origen animal.

### **Mi Próxima Epifanía de Salud Nutricional—Tipo Metabólico™**

Las ideas del Dr. Rosadale acerca de la insulina fueron finalmente algunas de las verdades nutricionales de oro que había estado buscando por muchos años. Nada de lo que he aprendido desde entonces ha cambiado o alterado mi punto de vista sobre estas verdades. De hecho, ha sido todo lo contrario. La mayoría de las personas han experimentado cambios profundos en su salud una vez que los niveles de insulina se normalizan.

La siguiente parada en mi viaje nutricional ocurrió a principios del año 2001 cuando finalmente entendí la razón por la que un número significativo de personas no respondieron al programa para controlar la insulina que había desarrollado. Fue cuando conocí el libro *The Metabolic Typing Diet* (La Dieta del Tipo Metabólico) de Bill Wolcott, el cual explicaba cuidadosamente que existen tres tipos básico del metabolismo humano:

- Metabolismo Tipo Carbohidratos
- Metabolismo Tipo Proteína
- Metabolismo Tipo Mixto

Las personas metabolizan los alimentos que consumen en diferentes maneras basadas principalmente en la genética, pero un gran número de otros factores, tales como el estrés crónico, puede también influenciar nuestra actividad metabólica. De acuerdo con el Tipo Metabólico, las personas pueden ser clasificadas como: Tipo Carbohidratos, Tipo Proteína y Tipo Mixto, basado en las respuestas

de un cuestionario computarizado. Además, existen dos diferentes Tipos Carbohidratos, dos diferentes Tipos Proteína y dos Tipo Mixto.

Descubrir el Tipo Metabólico fue una epifanía grandiosa para mí y explicó los años de frustración que pase tratando de encajar a todos en el mismo modelo nutricional.

### **No Existe La Dieta Perfecta Para Nadie**

Una vez que adopté el Tipo Metabólico a mi práctica, los pacientes que anteriormente no habían respondido bien a nuestro programa comenzaron a mejorar. Estaré eternamente agradecido con Bill Wolcott por haber revolucionado la manera en la que práctico la medicina. Es mi creencia que el Tipo Metabólico y el entendimiento de la importancia del control de la insulina son dos de los principales principios de un consejo de nutrición exitoso; son ambos merecedores del equivalente nutricional al Premio Nobel.

Había previamente recomendado jugo orgánico de vegetales a todos, pero me di cuenta después de aprender acerca del Tipo Metabólico que tenía mayor valor para las personas de Tipo Carbohidrato. Tiene menos valor para la mayoría de los Tipos Mixto y aún menos valor para los Tipos Proteína.

El Tipo Metabólico finalmente me ayudó a entender que la dieta alta en proteína y baja en carbohidratos había sido promovida como punto de inicio para que todos mis pacientes para que normalizaran sus niveles de insulina, eso fue un desastre para las personas de Tipo Carbohidratos. Estas personas realmente necesitaban un enfoque dietético más alto de carbohidratos en forma saludable.

Ahora, es muy importante entender que no abandoné todos los principios nutricionales que obtuve antes de aprender acerca del Tipo Metabólico, tal y como el comer muchos alimentos orgánicos, frescos y crudos. Mi equipo y yo incorporamos este énfasis sobre la calidad alimenticia al principio de nuestra práctica en nutrición de Tipo Metabólica.

También hicimos un descubrimiento—un poco después de haber practicado la nutrición del Tipo Metabólico—no es suficiente hacer las elecciones alimenticias, es igualmente importante comer los alimentos—en cada comida—¡en el orden correcto!

## TIPO NUTRICIONAL

Por ejemplo, ¿Cuál piensa que sería el mejor alimento para un Tipo Proteína para comer primero en cualquier comida—carne o vegetales? ¿Cual alimento piensa que sería el mejor para un Tipo Carbohidratos para comer primero en cualquier comida—carne o vegetales? Y ¿cual alimento piensa que sería el mejor para un Tipo Mixto para comer primero en cualquier comida—carne o vegetales?

¡Los Tipos Proteína, deben comer carne primero, los Tipos Carbohidratos deben comer los vegetales primero y los Tipos Mixtos deben comer la carne y los vegetales juntos! Cuando esto es fielmente practicado, la eficiencia digestiva y metabólica mejora de manera dramática. Esto es indicado por:

- Mejora la satisfacción de la comida (aun con pequeñas cantidades de comida)
- Los bocadillos no son necesarios entre comidas
- No hay más antojos

Durante los cinco años que he estado usado el Tipo Metabólico, hemos identificado lo más valioso del sistema. Comenzamos y eliminamos lo que conocemos como innecesario y pesado. Hemos hecho grandes mejoramientos nutricionales que han ayudado a nuestros pacientes a experimentar frecuentemente mejoramientos dramáticos y sorprendentes en su salud, en el primer mes de alimentarse correctamente a su Tipo Nutricional.

Cuando les comente a otros médicos que también practicaban el Tipo Metabólico con sus pacientes la manera en que habíamos mejorado el plan nutricional de Tipo Metabólico, me sorprendió escuchar que estaban ansiosos por conocer lo que estábamos haciendo. Esto fue porque les resultaba demasiado complejo y pesado para implementarlo exitosamente.

Nuestra experiencia con miles de pacientes nos ha confirmado, una y otra vez que hemos identificado los principios nutricionales más importantes que ayudan a la gente a mejorar dramáticamente la salud, sin ningún esfuerzo pesado.

## Explorando los Alimentos Crudos

Después de haberme sentido cómodo con el Tipo Metabólico, aprendí más acerca de la Fundación Weston Price con Sally Fallon y Mary Enig. Su irresistible literatura inicio mi exploración a los alimentos crudos usando leche cruda. Me tomó casi dos años localizar un agricultor Amish en Michigan que pudiera llevar la leche a mi clínica localizada en el área Chicago, pero valió la pena haber esperado. Observe otro mejoramiento entre muchos de los pacientes que tuvieron la oportunidad conseguir leche cruda, no des pasteurizada.

Desde ahí avance a uno de los únicos maestros de los alimentos **crudos de origen animal**, Aajonus Vanderplanitz. Vanderplanitz enseña que el humano es la única especie que cuece la carne. Vanderplanitz fue capaz de recuperarse de un problema médico serio con una alimentación de comida cruda y el ha ayudado a muchas personas a hacer lo mismo.

Mientras que no estoy de acuerdo con todo lo que enseña Vanderplanitz, especialmente su uso liberal de la miel cruda, el ha descubierto muchos principios útiles y su trabajo es parte de nuestro nuevo sistema llamado Tipo Nutricional.

## Distinciones Entre el Tipo Metabólico (MT) y el Tipo Nutricional (NT)

### Clasificación Simplificada

El MT categoriza a las personas en tres tipos metabólicos, pero existen seis sub-tipos y nueve posibles combinaciones de Tipos Metabólicos. En nuestra experiencia, todo lo que realmente necesita saber es: ¿es usted un Tipo Proteína, Tipo Carbohidrato o Tipo Mixto?

### Calidad de la Comida

Uno de las distinciones más importantes entre estos dos sistemas tiene que ver con la atención a la calidad de los alimentos. Por ejemplo, el MT enfatiza que alimentos específicos debe comer pero no enfatiza fuertemente la calidad de estos alimentos. Por otra parte,

## TIPO NUTRICIONAL

el NT dice que el comprar alimentos de la más alta calidad que están disponible para usted es esencial. No solo ayudamos a nuestros pacientes a obtener alimentos frescos, cultivados localmente y de manera orgánica, sino también recomendamos alimentarse de alimentos crudos lo más posible. El comer alimentos crudos le servirá para conservar la integridad nutricional de sus alimentos.

Si usted cocina su comida, y sabemos que la mayoría de la personas lo hacen, entonces es muy importante usar nuestra guía para cocinar a fuego lento, lo más frecuentemente posible, ya que esto disminuirá el daño que le causa el calentamiento a su comida.

Puede que ya esté familiarizado con la diferencia entre la leche entera y la pasteurizada. Bien, similarmente si cocina (i.e. daño por el calentamiento) otros alimentos, perderán su habilidad de trasladar sus nutrientes esenciales a su organismo.

### Suplementación

El MT recomienda que todos debemos tomar un numero de suplementos (multivitaminas enzimas y otros productos) designados para su tipo. Sin embargo, el NT no se enfoca en la suplementación nutricional como un medio principal para el mejoramiento de su salud. El enfoque principal es usar alimentos y confiar en suplementos solo cuando se indica en condiciones especializadas. Ha sido nuestra experiencia que el tomar suplementos casi nunca ayuda a la gente a lograr ni grandes ni tampoco duraderas mejorías en su salud.

### Diferencias Nutricionales en General

El plan MT enfatiza la elección de los alimentos correctos basados no solo en los tres diferentes tipos: Tipo Proteína, Carbohidratos o Mixto, sino también se enfoca en su tipo endocrino y, si, también en su tipo de sangre (a pesar de que la lista de alimentos relacionados con los tipos de sangre a evitar es más corta y diferente a lo que el Dr. D'Adamo enseña).

El MT también enfatiza que usted debería estar enfocado en el porcentaje y porciones de proteínas, carbohidratos y grasas que usted come en cada comida. (No es sorprendente que muchos de nuestros

## TOME CONTROL DE SU SALUD

pacientes se confundan al momento en que practicamos este enfoque).

En el NT, el énfasis se hace en las elecciones correctas de los alimentos para su tipo básico—Proteína, Carbohidratos y Mixto – junto con un gran énfasis en la calidad de los alimentos y en comer los productos crudos. Además, el énfasis se pone en la mejor manera de cocinar sus alimentos, SI es que usted los va a cocinar, y siempre consumir los alimentos metabólicamente más importantes primero, y así practicar la combinación correcta de los alimentos para su Tipo Nutricional. Por último, pero no por eso menos importante, ¡comer conscientemente es una faceta increíblemente importante de NT!

Esto es más fácil de hacer y, nos sentimos, mucho más efectivos al mejorar la digestión y la eficiencia metabólica en lugar de concentrarse en tomar decisiones alimenticias basadas en tres diferentes, y a veces contradictorias preocupaciones (el Tipo Metabólico, el tipo endocrino y tipo de sangre) junto con la concentración del porcentaje y la porción de proteína, carbohidratos y grasas que consume en cada comida mientras toma muchos suplementos.

Además, firmemente preferimos el término “Tipo Nutricional” que “Tipo Metabólico” ya que el énfasis está en la NUTRICION. Y, al final Nutricional o Metabólico solo tiene un significado, el cual es: conocer la manera verdadera de alimentarse uno mismo del mismo modo en que necesita verdaderamente ser alimentado.

He colaborado con casi media docena de líderes expertos en nutrición que fueron entrenados en el Tipo Metabólico, que sintieron que el sistema necesitaba ser revisado y simplificado. Hemos desarrollado nuestro propio sistema para determinar si usted es tipo Proteína, Carbohidratos o Mixto y este revolucionario y vanguardista refinamiento fue desarrollado en la primavera del año 2007. Es literalmente una noticia de última hora. Esta información no existe de forma escrita en NINGUNA PARTE del mundo. Es mi creencia que el ayudar a desarrollar y proporcionar un sistema fácil para la individualización de su dieta ideal podría ser la contribución más importante que he hecho.

El potencial de este programa para mejorar su salud está más allá de lo extraordinario. Ha sido nuestra observación que la mayoría de

## TIPO NUTRICIONAL

las personas que fielmente aplican el NT observan mejoramientos fenomenales en su salud.

### ¿Porque Necesita un Tipo Nutricional?

Su Tipo Nutricional determina sus necesidades individuales nutricionales y dicta sus respuestas individuales a lo que toma y come. Los alimentos y los nutrientes individuales no se comportan de la misma manera en las personas con diferentes Tipos Nutricionales.

¿Así que cual exactamente es su Tipo Nutricional?

Su Tipo Nutricional es primordialmente determinado por su habilidad genéticamente heredada para metabolizar varios alimentos en la energía y en la construcción de bloques que su organismo necesita para estar sano. Sin embargo, las influencias del medio ambiente, tales como el estrés, pueden causar una adaptación funcional en su metabolismo que temporalmente reemplaza su genética. Finalmente, su Tipo Nutricional, en cualquier momento de su vida, es determinado al identificar las características primordiales de su metabolismo.

Identificar su Tipo Nutricional es realmente muy simple debido a que solo existen tres tipos básicos: Tipo Proteína, Tipo Carbohidratos y Tipo Mixto. Mientras que pueden haber variaciones significativas entre cada uno de estos tres tipos básicos, cada quien en este planeta, en cualquier momento, tendrá un metabolismo Tipo Proteína, Carbohidrato o Mixto.

### Porque el Tipo Nutricional NO es Simplemente Una Dieta de Moda

Decenas de miles de libros han sido escritos acerca de dietas y nutrición en los últimos 100 años, cada uno con sus propios principios y enseñanzas. En ocasiones las dietas parecen funcionar, pero en otras ocasiones no, y a menudo ayudan a algunas personas pero son devastadoras para otras. Por ejemplo, algunas personas se sienten bien con la dieta Atkins (baja en carbohidratos) y rápidamente pierden peso. Mientras tanto, otras personas han reportado que se sienten enfermas, cansadas, de mal humor y han **subido de peso** con una dieta baja en carbohidratos.



## TOME CONTROL DE SU SALUD

Desafortunadamente, casi todas las recomendaciones alimenticias que usted lee o escucha, promueven un régimen singular o un enfoque que las presenta como ideales o apropiadas para todos los que lo apliquen. Recuerde, yo también he cometido este error—varias veces.

Y este terrible error falla por completo en apreciar el hecho probado que no todos tenemos los mismo requerimientos nutricionales. Ciertas comidas o dietas que le funcionan a una persona, podrían causara problemas de salud a otras. Desafortunadamente esta verdad profunda no es “oficialmente” conocida por la gran mayoría de doctores, dietistas, nutricionistas y otras profesionales del cuidado de la salud, y me tomó años aprender esto por mí mismo.

Todos nosotros hemos estado sujetos a recomendaciones generales y frecuentemente vagas por esos llamados “expertos”, a pesar que han pasado 2,000 años desde que el antiguo filósofo Romano Lucretius observo la verdad profunda de “lo que es alimento para algunos hombres, podría ser veneno para otros” (a lo largo de los años estas palabras fueron cambiadas y en tiempos modernos es conocido principalmente como “la comida de un hombre es veneno para el otro”).

Así como usted es único en lo referente a sus características físicas exteriores, también es único con respecto a su bioquímica interna y fisiología. Existe un espectro de posibles variaciones que existen en la manera en que las personas digieren y metabolizan los alimentos.

Cuando se trata de metabolizar y digerir los alimentos, sin embargo, hay mucho más de lo que usted tiene en común con los demás. Por ejemplo, todos necesitamos ser capaces de metabolizar la proteína. Lo que hace al NT tan diferente a cualquier otra “dieta” que usted ha intentado es que lo guía hacia los alimentos que son la fuente adecuada de proteína para usted, junto con la manera de enseñarle como optimizar el valor metabólico de la proteína.

Recuerde que lo que es adecuado para usted, puede ser muy erróneo para alguien más, ya que aunque todos tenemos algo en común con cada uno, tenemos nuestras diferencias—y son nuestras diferencias las que nos hacen únicos.

### Los Detalles SON Importantes

Aceptado, nuestras diferencias están principalmente en los detalles, pero nunca subestime la importancia de los detalles. Quizá no ha pensado mucho acerca de las diferencias nutricionales entre la carne blanca y la carne oscura de pollo, pero en el Tipo Nutricional es conocido por tener un significado diferente en el valor de estos dos alimentos.

También considere la fórmula molecular para la hemoglobina (la cual es parte de los glóbulos rojos que recogen y lleva el oxígeno) es  $C_{738}H_{1166}FE_{N_{203}}O_{208}S_2$  (C=Carbono, H=Hidrógeno, FE=Hierro, N=Nitrógeno, O=Oxígeno y S=Azufre). La hemoglobina es una molécula que contiene 2,318 átomos, y que solo uno de esos átomos es hierro. Comparado con la estructura completa de la hemoglobina, el átomo de hierro puede ser visto como un detalle menor. Pero ese detalle menor hace posible que las células de su organismo reciban el oxígeno necesario, sin ella, usted moriría.

Así que la lección es: ¡nunca *dé por sentado los detalles!*

¡El Tipo Nutricional proporciona más atención a los detalles específicos en lo que usted come que ninguna otra escuela de nutrición, libro de dieta o dietas de moda en la historia! Y querrá poner mucha atención a los detalles que le enseñamos una vez que descubra los beneficios de hacerlo.

### Es Muy Probable que Nunca Haya Experimentado una Salud Óptima

Puede sonar horrible, pero es absolutamente verdad. Es muy probable que aún no haya experimentado salud óptima. ¿Qué siente tener una salud óptima? Es:

- Tener tanta energía que no sabrá como emplearla
- Estar libre de dolores y molestias
- Sentirse feliz, optimista y emocionalmente lleno de paz

Tener salud óptima significa que se siente de esta manera siempre a diferencia de sentirse de esta manera cuando tiene un “buen día”.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

No es su culpa, que probablemente no haya alcanzado este nivel de salud. Nuestra cultura esta entrelazada con intereses corporativos generales que están directamente alineados con sus propios motivos de ganancia. Esta designado a hacer a estas compañías un éxito, muy frecuentemente a expensas de la salud de las personas a un término largo.

### **El NT Le Enseña Como Usar los Alimentos como su Medicina**

Parte de lo que nuestra cultura promueve es el sistema médico basado en el tratamiento de los síntomas, y no toma en cuenta las causas subyacentes de esos síntomas. Por esto, la medicina convencional, a pesar de ser altamente efectiva para muchos problemas de salud agudos, realmente tienen una habilidad limitada para resolver la mayoría de las enfermedades crónicas. Terapéuticamente, este enfoque o paradigma es conocido como medicina alópata.

Si quiere una analogía visual poderosa de este concepto, por favor, vea la animación de siete minutos que creé hace unos años atrás, que demuestra esto. Lo puede ver en:

**[Mercola.com/Allopath](http://Mercola.com/Allopath)**

Desafortunadamente, mucha de la medicina alternativa contemporánea, cayó bajo el mismo enfoque estratégico. Esto se deriva por la falta de tecnología para analizar efectivamente y resolver los desequilibrios bioquímicos que son la causa subyacente de las enfermedades.

Sin embargo, esto no es así con el NT. El Tipo Nutricional es diferente a la medicina convencional y la mayoría de modalidades de medicina alternativa en su capacidad única de:

- Balancea la química total de su cuerpo
- Dirige los procesos de la enfermedad en su nivel causal
- Previene enfermedades
- Reconstruye la salud
- Proporcionar beneficios únicos y duraderos para la salud

## TIPO NUTRICIONAL

Cuando comience a comer bien de acuerdo a su Tipo Nutricional, también comenzará a dirigirse hacia un balance metabólico. Y al dirigirse hacia un balance metabólico, su organismo producirá energía de manera más eficiente de los alimentos que consume.

Cuando este en un balance metabólico, entonces descubrirá lo que se siente ser una persona verdaderamente saludable. Habrá creado un ambiente interior propicio para que experimente su nivel más alto de:

- Energía pacífica
- Relajación del estado de alerta
- Equilibrio emocional
- Estado de ánimo estable y positivo
- Gran claridad mental

El NT funciona para aquellas personas que están saludables y para aquellas que están experimentando problemas de salud. Si su organismo está en necesidad de ser curado, se ayudará usted mismo a darse cuenta de su gran potencial curativo. Si usted considera que ya es saludable, ¡será una gran sorpresa para usted! Creará la posibilidad de conocer verdaderamente que tan saludable puede ser.

### **¿Cómo Sabré Si Estoy Comiendo Bien de Acuerdo a mi Tipo Nutricional?**

Experimentará una diferencia profunda en la manera en que se sentía antes, después de comenzar a comer de acuerdo con su Tipo Nutricional. Cuando no se está alimentando de acuerdo con su Tipo Nutricional, usted típicamente:

- No se siente satisfecho con sus alimentos
- Tiene deseos, especialmente por el azúcar
- Tiene hambre intensa y frecuente (verdad especialmente para los Tipos Proteína)
- Experimenta cambios de humor
- Experimenta algún grado de confusión, o se le olvidan las cosas

## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Tiene inconsistencia/ poca energía
- Es más propenso a sentirse ansioso y con depresión
- Es más propenso a las adicciones
- Sera más propenso a subir o bajar de peso
- Es propenso a todos los tipos de procesos degenerativos

Mientras tanto, en la punta final del espectro, cuando ESTA comiendo adecuadamente a su Tipo Nutricional usted típicamente:

- Se sentirá más satisfecho con sus alimentos
- Puede durar más tiempo sin comer
- Esta completamente LIBRE de TODOS los antojos
- Experimenta un estado de ánimo positivo y estable
- Experimenta la eliminación de confusión y la manera de olvidar las cosas y tiene mayor nivel de claridad mental.
- Experimenta niveles de energía más consistentes
- Pierde peso si tiene sobre peso y aumento de peso si esta bajo de peso
- Ayudará al proceso de la reparación de las células y a la regeneración
- Comienza a descubrir su salud potencial

### Los Principios del Tipo Nutricional

Existen cinco diferentes principios en los que se necesita concentrar para alimentarse correctamente con su Tipo Nutricional. Los primeros tres principios son realmente de la misma importancia, pero los listaremos aquí en el orden en que usted los seguirá mientras compra y planea la manera de cocinar sus alimentos.

1. Haga una buena elección de los alimentos. Inicialmente, elija sus alimentos de la grafica de acuerdo a su Tipo Nutricional. Compre los alimentos de mejor calidad que estén disponibles.

## TIPO NUTRICIONAL

2. Considere lo que comerá de manera CRUDA y lo que comerá de manera COCIDA. Al cocinar, *nunca* sobre cueza sus alimentos, use una temperatura lo más bajo posible.

3. ¡Siempre consuma su alimento o alimentos metabólicos más importantes primero! Por ejemplo, si usted es un Tipo Proteína, coma su carne primero, si es un Tipo Carbohidrato, coma sus vegetales primero y si es un Tipo Mixto, coma sus vegetales y carne juntos.

4. Practique la combinación correcta de comida de acuerdo a su Tipo Nutricional. (Esto es especialmente importante para los Tipos Mixtos)

5. ¡Coma conscientemente! Ponga atención a lo que está comiendo y—por si aún no lo hace eso—entonces comience a practicar el comer de manera lenta y mastique bien la comida.

Al poner estos cinco principios en práctica, entonces se llevara al éxito usted mismo con el principio número seis, el cual tiene que ver con esos complicados porcentajes y porciones de proteína, carbohidratos y grasas que está consumiendo en cada comida.

6. La verdad es: la cantidad de proteína, grasas y carbohidratos que está consumiendo en cada alimento son definitivamente de gran importancia—**pero por favor no piense en ellos en términos de porcentajes y porciones.** A la cantidad de proteína, grasas y carbohidratos que consume también se le conoce como la porción de macro nutrientes, y es la parte más dinámica de comer bien en cada Tipo Nutricional. Pero, la proporción de macro nutrientes correcta para usted puede variar dependiendo de un gran número de factores, incluyendo sus niveles de estrés y actividad, además del clima donde vive.

Tal vez haya escuchado acerca de la proporción de macro nutrientes, ya que es el tema de un libro llamado “The Zone Diet” (la Dieta de la Zona). Este libro propone que para estar en la “zona” una persona debe esforzarse a comer el 40 por ciento de sus calorías directamente de los carbohidratos, 30 por ciento de proteínas y el 30 por ciento de las grasas.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Sin embargo, esto es increíblemente engañoso, ya que NO existe una proporción de macro nutrientes que sea la adecuada para todos al mismo tiempo. (Es otro enfoque que se ajusta a todos). Como se indica anteriormente, aún su propia proporción ideal de macro nutrientes puede variar significativamente de un momento a otro.

Así que, ¿cómo obtiene sus cantidades ideales de proteína, grasas y carbohidratos adecuados en cada alimento sin tener que llevar sus alimentos a un problema complejo de matemáticas?

La respuesta es simple: enfóquese en elegir los alimentos adecuados (principio #1) y a comer sus alimentos de la manera correcta (principios 2-3-4-5). En cuanto a la cantidad que debe consumir en su plan de comida, inicialmente, debe dejar que su apetito sea su guía, y después aprenda de su propia experiencia.

Debe escuchar cuidadosamente a su organismo, confíe en lo que le dice y recuerde lo que ha aprendido.

Si pone atención, su propio lenguaje corporal (la manera en que se siente física, mental y emocionalmente) siempre le dirá si se está o no alimentándose correctamente. Así que mientras la proporción del macro nutriente es importante, es igualmente importante descubrir su mejor proporción de macro nutrientes de manera intuitiva, y ¡no de una manera intelectual!

Existe un principio más que se necesita discutir, especialmente para aquellos que consumen suplementos nutricionales. Y eso nos lleva al principio número siete, que es:

7. Solo tome suplementos que sean los adecuados para su Tipo Nutricional. Evite suplementos que son erróneos para su Tipo Nutricional.

Mientras que los suplementos que son los correctos para su Tipo Nutricional le pueden ayudar definitivamente, no son esenciales para la mayoría de las personas para que experimenten mejoras de salud dramáticas y sorprendentes. Si cuenta con un presupuesto ajustado, dé prioridades y siempre gaste su dinero en alimentos de la mejor calidad que sean los adecuados para su Tipo Nutricional en lugar de gastarlo en suplementos.

### **Alimentos Crudos y Cocinar A Fuego Lento**

El segundo principio de NT habla acerca de la manera de preparar sus alimentos, así que idealmente es preferible comerlos crudos o ligeramente cocidos. El consumo de alimentos de esta manera, le garantiza un máximo valor nutricional y una cantidad reducida de subproductos tóxicos.

Quizá no se percate que los alimentos cocidos, particularmente en temperaturas a fuego alto, en realidad crean en la comida compuestos dañinos a la salud, y esto es algo que definitivamente quiere evitar. Comer alimentos lo más cercano posible a su forma natural es la meta primordial del NT.

Así que, siempre que le sea posible debe buscar productos orgánicos crudos. Esto incluye frutas y verduras orgánicas, productos lácteos crudos, tales como: leche cruda, kéfir crudo, yogurt crudo, carnes crudas orgánicas y mariscos como steak tartar y salmón, todo esto de acuerdo con su NT, por supuesto.

Sin embargo, productos lácteos crudos pueden ser muy difíciles de encontrar en los Estados Unidos. Si no puede encontrar una fuente que le proporcione productos lácteos crudos, puede substituirlos con productos orgánicos pasteurizados, si su organismo los acepta. Algunas personas se oponen a comer mariscos y carnes crudas. Por esta razón, es aceptable cocinar sus alimentos ligeramente a temperatura baja.

Cocinar con temperatura baja, conserva mas la humedad natural y el sabor en los alimentos, además, la comida no se pega a los sartenes. Lo más importante, la comida será digerida por su organismo de manera más rápida y conservara mas del valor nutricional de los alimentos.

### **Directrices Para Cocinar a Temperatura Baja**

- Use una cacerola de vidrio con tapadera. (La tapadera es muy importante). Entre más apretada este la tapadera mejor. El tamaño de la cazuela debe ser apropiada para la cantidad de comida que se cocinaran. En otras palabras, el tamaño de la



## TOME CONTROL DE SU SALUD

cacerola debe ser del mismo tamaño de lo que se cocinará, y no debe ser muy grande.

- Cocine sus alimentos en el horno a 225 grados Fahrenheit—**¡no más alto!**
- Dele un tiempo de 12 a 15 minutos de cocción por cada 4 onzas de alimentos que se cocinaran, pero aumente o disminuya el tiempo de cocimiento necesario.

Otros métodos saludables de cocción que son aceptables en el uso de NT incluyen: la olla de cocción lenta, la ebullición, cocinar los alimentos al vapor o cocinarlos ligeramente (sobre el exterior dejando lo de adentro medio crudo).

## Directrices Esenciales Para el NT: Tipo Proteína

El Tipo Proteína puede comer una alta fuente de proteínas y grasas de manera libre, pero necesita ser muy cuidadoso con la cantidad de carbohidratos que consume. ¡Es muy fácil para un Tipo Proteína consumir demasiados carbohidratos!

Contrario al nombre, aunque, solo porque sea un Tipo Proteína no quiere decir que necesita grandes cantidades de proteína. Podría, de hecho, nada más necesitar un cantidad de 1 a 2 onzas de proteína por comida dependiendo de una gran variedad de factores, incluyendo su peso. Pero tan poco como una onza del tipo de proteína adecuada podría ser suficiente para satisfacer las necesidades de proteína de su organismo—*siempre y cuando lo coma primero y se lo termine completamente antes de comer algún otro alimento.*

He aquí algunas de las tendencias y características del Tipo Proteína:

- Tiene un apetito fuerte
- Tiende a pensar acerca de comida muy a menudo, aún cuando no tiene hambre
- No le funciona el ayuno
- No se siente bien si no hace una comida
- Cuando tiene deseos de azúcar y carbohidratos, se sentirá bien en el momento si come algunos (sin embargo, el comer azúcar o carbohidratos refinados nunca satisfará un Tipo Proteína por un largo tiempo.)
- El comer azúcar o carbohidratos refinados estimulará típicamente su deseo de más azúcar y carbohidratos refinados
- Además tiene deseos de alimentos grasos y salados y estos alimentos tienen un efecto satisfactorio
- Se sentirá con hambre la mayoría del tiempo si come una dieta baja en grasas o de tipo vegetariano.

**TOME  
CONTROL**

**¡No Más Antojos, Además de Pérdida de Peso!**

Shirley tiene 63 años y es una enfermera retirada. Tiene una gran historia de sobre peso y también palpitaciones en el corazón. Como un nuevo paciente, tenía aproximadamente 100 libras de sobre peso y había fallado en todos los programas de dieta que había intentado. Simplemente no podía tener una pérdida de peso significativa.

Shirley comenzó a tener palpitaciones en el corazón en 1988 mientras se preparaba para la graduación de su hija. Eventualmente, se le proporcionó un efectivo pero peligroso bloqueador de canal de calcio Verapamil, el cuál continuó tomando—aunque, ella reportó que no ha tenido palpitaciones en el corazón por casi 10 años.

En el Tipo Nutricional, ella fue evaluada como un Tipo Proteína. Su examen de sangre comprensivo indicó que ella había estado consumiendo una cantidad alta en carbohidratos, (sus niveles de insulina fueron de 10, los niveles de leptina fueron de 29.4. Además tenía deficiencia de vitamina D (18).

Por tres meses, Shirley siguió el plan de comidas de Tipo Proteína tan fielmente como ella pudo, y continuó sintiéndose mejor. Especialmente, su estado de ánimo mejoró dramáticamente, su energía es casi un 80 por ciento mejor, su claridad mental es más brillante y sigue mejorando.

El aspecto más remarcable es que ella continúa estando completamente libre de antojos de carbohidratos. Después de comer, ella puede fácilmente estar por casi seis horas antes de empezar a sentir la necesidad de comer. Además, después de que los ajustes fueron hechos en sus porciones de proteína, grasas y carbohidratos en cada comida, ella ha perdido 11 libras—sin estar en dieta.

—Shirley D, East Windsor, New Jersey

## TIPO NUTRICIONAL

### **Directrices del Plan de Alimentación para un Tipo Proteína**

Los alimentos del tipo Proteína típicamente tienen las siguientes características:

- Las grasas son más altas
- Bajos en carbohidratos totales
- Los carbohidratos de vegetales son relativamente bajos en potasio la mayoría de los vegetales de hoja verde son evitados
- La fuente de proteína son altas en aminoácidos purinas tales como: carne roja oscura como la de res, carnero y la carne oscura de pollo son preferidas

La grafica de alimentos de tipo proteína no es fácil de mostrar en el formato de este libro sin embargo, está disponible en mi sitio de internet: también encontrara un vínculo en esa página que le permitirá realizar una prueba tipo nutricional computarizada que le ayudará a identificar su Tipo Nutricional.

### **[Mercola.com/ProteinType](http://Mercola.com/ProteinType)**

Los Tipos Proteína deben seguir las siguientes indicaciones con sus planes alimenticios para una salud óptima:

1. TODOS los alimentos de un Tipo Proteína de la gráfica de alimentos siguiendo estas indicaciones (excepto cualquier alimento al que sea alérgico, intolerante o al que tenga sensibilidad.)

2. Proporcione una especial atención a la calidad de los alimentos, coma pescado, alimentos orgánicos lo más frecuente posible e idealmente, solo coma carnes de animales saludables humanamente criados.

3. Siga nuestro plan alimenticio de tres partes del Tipo Proteína para su desayuno, comida y cena. Cada alimento debe ser consumido en tres maneras diferentes (considérelo como un alimento de tres tiempos). La parte uno y dos, son ESENCIALES, sin embargo, la parte tres es opcional:

## TOME CONTROL DE SU SALUD

**Parte 1:** Coma carne de alta calidad, aves de corral, pescado o mariscos del Tipo Proteína listados en la gráfica alimenticia en CADA comida, y SIEMPRE coma una porción de carne, ave de corral, pescado o mariscos primero. ¡Termínelo completamente antes de tocar algún carbohidrato!

Recuerde que con tan solo con 1 o 2 onzas de carne, de ave de corral, pescado o marisco puede ser suficiente en cada comida. Sin embargo, siéntese libre de comer la cantidad de carne, ave de corral, pescado y mariscos que sean adecuados para usted.

**Parte 2:** Consuma algunos pocos alimentos bajos en carbohidratos y/o una nutrición vegetal baja en carbohidratos en cada comida. También, consuma por lo menos uno de los *alimentos complementarios junto* con la nutrición vegetal:

Crema Cruda	Coco
Mantequilla Cruda	Crema de Coco
Queso Crudo	Aceite do Coco
Queso Cottage Crudo	Semillas
Aguacate	Nueces
Aceitunas	Mantequilla de Nueces
Aceite de Oliva	

**Parte 3:** Puede consumir cualquiera de los siguientes alimentos *en pequeñas cantidades*, pero solo *al final de sus alimentos* o nada en absoluto:

Corazones de Alcachofa	Casañas
Zanahoria	Leche Cruda
Chichaos	Kéir Crudo
Frijoles	Yogurt Crudo
Lentejas	Manzana
Granos Enteros	Pera
Papa Blanca	Plátano
Calabaza de Invierno	Arándanos

## TIPO NUTRICIONAL

No coma nada de estos productos al comenzar su comida o entre sus alimentos. Además, cuando coma los alimentos de la parte 3 siempre cómalos con un aceite o grasa adicional de alta calidad.

4. Enfóquese en elegir los alimentos correctos para que se alimente de manera adecuada, esto quiere decir que siempre debe comer sus alimentos metabólicos más importantes primero (Parte 1) y coma los demás alimentos en su comida en el orden correcto (Parte 2 y 3). En cuanto a la cantidad que debería consumir, inicialmente deje que su apetito lo guíe y aprenda de su propia experiencia. Escuche y confíe en lo que su organismo le dice.

5. Coma conscientemente. Ponga atención a lo que come y si aún no lo hace, entonces comience a practicar el comer lentamente y masticar bien la comida.

6. Si necesita un bocadillo entre comidas, escoja algunos de los alimentos del Tipo Proteína de la gráfica de alimentos que están en letras negras. Los alimentos de la gráfica que están con letras rojas NUNCA deben ser comidos como bocadillos entre comidas.

7. Para ayudarle a dormir y mantenerse dormido, siéntase libre de comer un bocadillo apropiado para el Tipo Proteína antes de acostarse (tenga cuidado de no comer mucho).

### Alivio de Ansiedad Extrema (Tipo Proteína)

#### TOME CONTROL

Jon es un empresario altamente exitoso de 44 años de edad, que tenía una compañía de medio millón de dólares. Él fue referido a mí por un amigo cercano, Jon tenía una historia de ansiedad crónica de 11 años que había fallado en responder a algunas de las mejores psicoterapias en el país, incluyendo MMT.

Por favor entienda que esta ansiedad era muy debilitante y lo limitaba en llevar a cabo una vida normal. Era muy difícil para él operar su negocio con este impedimento físico.

Lo que hizo el problema aún más interesante es que él tenía un tipo de vida fenomenalmente saludable. Además de ser exitoso con su negocio, había competido como un atleta semi profesional y tenía una excelente salud. Claramente no tenía una deficiencia deportiva.

El elegía alimentos saludables pero esto resulto ser su talón de Aquiles. A pesar de que escogía alimentos orgánicos, biodinámicos y saludables, no eran los correctos para su Tipo Metabólico. De hecho, eran todo lo contrario de lo que su organismo requería.

El estaba esencialmente comiendo una dieta vegetariana muy saludable baja en grasas. Una vez que hizo su prueba de Tipo Nutricional, y descubrió que era una Tipo Proteína, ocurrieron milagros.

Su ansiedad rápidamente se resolvió en un 90 porciento hasta que salió de su programa y evitó la grasa extra y a la proteína que su cuerpo necesitaba.

Jon descubrió que el comer una cantidad pequeña de granos después de comer carne de alta purina y vegetales, ha funcionado para satisface completamente su apetito hasta la próxima comida. Todavía experimenta un poco de estrés relacionado a la ansiedad, sin embargo, ya no experimenta ansiedad por ninguna razón en particular.

—Jon, St. Charles, IL

## TIPO NUTRICIONAL

### Ideas de Comidas Óptimas para los Tipos Proteína

Cuando reciba la grafica de alimentos para su NT específico, se sentirá libre de crear sus propios alimentos al usar algunas de las comidas recomendados. Aquí hemos reunido algunas ideas para que comience.

- Coma un bistec de rib eye casi crudo o un bistec tartaro, cómaselo completamente, y luego coma un omelette de espinaca con hongos (y termíneselo completamente). (Si esto parece mucha comida, recuerde que puede comer hasta 1 onza de cada cosa). Después si lo desea, termine con unas rebanadas de manzana untadas con mantequilla de almendra cruda\* y cúbralas con nueces (\*mezcle algo de linaza orgánica con la mantequilla de almendra cruda).
- Coma un bistec de falda o arrachera, termínelo completamente, y después coma una ensalada de espinacas orgánicas con champiñones, aguacate, aceitunas, pistachos secos y semillas de calabaza. Póngale cebollines picados y la cantidad deseada de aceite de oliva. Cómasela ensalada completamente y después coma uno o dos corazones de alcachofa con aceite de linaza.
- Coma un poco de salmón tártaro o salmón ahumado, termínelo completamente, y después coma una ensalada preparada con hojas de espinaca, puntas de espárragos, y champiñones rebanados (sin tallos) mézclelo con aceite de oliva y eneldo. Termine la ensalada completamente y después coma crema de pudín sabor banana del Tipo Proteína hecha mezclando 1 huevo crudo, 1 o 2 cucharaditas de crema cruda y una banana parcialmente verde.
- Coma unas rebanadas de roast beef, termínelo completamente, y después coma “Ensalada de Repollo” del Tipo Proteína (hecha con coliflor rayada y crema cruda, sazonada con sal y pimienta). Termínelo completamente y después coma de 4 a 6 onzas de yogurt mezclado con linaza recién molida y nueces picadas.



## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Coma de una a tres piernas de pollo (frías o calientes), termínelas completamente y después coma apio sumergido en crema de cacahuete organico.\* Termínese lo completamente y si desea coma una porción de avena con leche cruda o mantequilla cruda, adhiera nueces picadas y espolvoree canela en la parte de arriba (\*mezcle linaza recién molida a la crema de cacahuete.)
- Coma tiras delgadas de salmón crudo con una cantidad pequeña de caviar encima de cada filete de salmón (o para hacerlo más fácil, un bote de sardinas) termínelo completamente y después coma unos espárragos hervidos con medio aguacate. Cómalo completamente y termine con una porción de chicharos, zanahorias con mucha mantequilla cruda.
- Coma carne molida, bisonte o carne de pavo oscura, termínelo completamente y después coma un “imitación de puré de papas” (hecho con coliflor machacada al vapor y mucha mantequilla cruda). Termine la imitación de puré de papas completamente, y después termine esta comida con “Crema de Pudín de Banana y Coco” (hecho de la mezcla de 1 huevo crudo, ¼ de taza de crema cruda, ¼ de taza de carne de coco fresca cortada en pequeñas piezas y una banana pequeña parcialmente verde).
- Coma una pierna de pollo (con el muslo), termínela completamente y coma de 3 a 4 onzas de jugo de apio fresco/espínaca con 1-2 onzas de crema cruda y 1 huevo crudo mezclado con el jugo. Termínelo completamente y termine esta comida con un poco de elote orgánico fresco junto con mucha mantequilla cruda y una pizca de sal.
- Coma pechuga de pato, termínela completamente, y después coma espárragos al vapor, coliflor y ejotes con bastante mantequilla cruda. Termínelo completamente y termine esta comida con un pera pequeña rebanada y untada con mantequilla de almendra.\* (\*Mezcle linaza recién molida con la mantequilla de almendra).

## Directrices Esenciales para el NT: Tipo Carbohidratos

Los Tipos Carbohidratos pueden comer una gran fuente de carbohidratos de manera libre sin embargo, necesitan ser cuidadosos con la ingesta de Proteína—e incluso necesitan ser más cuidadoso con la ingesta de los grasas. Es muy fácil para un Tipo Carbohidratos consumir grasas en exceso.

Así que, los Tipo Carbohidratos necesitan una dieta comprometida con una cantidad relativamente pequeña de proteínas y grasas comparadas con los carbohidratos. El exceso de proteína y grasas lo llevaran a sentirse vacío, lento o incluso imperativo, cansado e irritable fácilmente. Es muy importante para el Tipo Carbohidratos comer generalmente alimentos bajos en grasas (*pero no alimentos sin grasas*).

Los Tipo Carbohidratos generalmente necesitan evitar la carne roja, con la excepción de avestruz, y cuando coma carne debe ser pescado de un color ligero, carne blanca de pollo o pavo, o toda la carne de gallinas cónicas, debido a que son proteínas bajas en purina. Los Tipos Carbohidratos típicamente están bien con los granos, especialmente si no tiene sufren problemas de insulina elevada tales como sobre peso, diabetes, colesterol alto o presión arterial alta, sin embargo los granos ¡NO son la fuente principal de sus carbohidratos—los vegetales si!

### He aquí algunas de las características de un Tipo Carbohidrato:

- Tiene un apetito relativamente ligero
- No piensa en comida tanto al menos que tenga hambre
- Tiene una alta tolerancia de carbohidratos
- Puede brincarse un alimento, si es necesario, y no le afecta a su estado de energía
- Puede avivar su sentido de ánimo a través del ayuno
- Típicamente no le gusta la carne
- Típicamente no le gusta agregar sal a sus alimentos

## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Le gustan las ensaladas
- Se siente bien después de tomar jugo fresco de verduras orgánicas
- Se siente bien después de toma jugo de naranja

La grafica de alimentos para el tipo carbohidratos no es fácil de mostrar en el formato de este libro pero si esta gratuitamente disponible en mi sitio de internet: también encontrará un vínculo en esa página que le permitirá realizar una prueba computarizada que le ayudara a identificar qué Tipo Nutricional es.

### TOME CONTROL

#### ¡La Diabetes Mejora con una Dieta Alta en Carbohidratos!

Paula es una diabética de 64 años de edad y ha luchado contra triglicéridos altos y colesterol alto. Su comprensivo examen de sangre claramente indicó una resistencia a la insulina diabetes tipo 2.

Su médico anterior, enriqueció a las compañías farmacéuticas al recetar Lipitor, un medicamento que de ninguna manera o forma trata la causa del problema pero si le proporciona a Pfizer una ganancia de 13 billones anuales. Afortunadamente, no pudo tolerarlo. (Tal vez su riñón le envió una nota de agradecimiento al haber dejado de tomar Lipitor).

Paula mide 5 pies de altura y tenía casi 30 libras de más cuando visito el Centro de Bienestar Optimo en Abril del 2006. Como un paciente nuevo, expresó su frustración de que:

“No importa lo que hiciera, no parecía perder peso y mantenerlo alejado”.

Ella también reportó que le gustaban los postres. De hecho, tiene un historial por tener antojos de azúcar y pan. (Deseos de azúcar y pan u otros productos de granos refinados SIEMPRE son una gran pista de que alguien no está comiendo bien para su Tipo Metabólico).

## TIPO NUTRICIONAL

A través del tipo Nutricional, Paula fue identificada como un Tipo Carbohidrato fuerte. Bien, le tomó a Paula un tiempo para hacer el plan y la preparación antes de que pudiera consistentemente comer adecuadamente de acuerdo con su NT, pero a mediados de Junio del 2006, ella comenzó nuestro plan de nutrición Tipo Carbohidratos por alrededor de un 90 a un 95 porciento del tiempo.

Después de un periodo de 4 a 5 meses, Paula se dio cuenta de los siguientes beneficios:

- Experimento una enorme reducción en sus deseos de azúcar y pan
- Sus alimentos de Tipo Carbohidratos eran tan satisfactorios que podía estar sin comer por un periodo de 5 a 6 horas después del desayuno y comida, antes de comenzar a tener apetito.
- Su energía, resistencia, humor y claridad mental mejoraron
- Perdió 18.25 libras—¡sin dieta!

Todos estos beneficios realmente ayudaron a mejorar la calidad de la vida diaria de Paula. De una perspectiva química de sangre, el valor de nuestro plan nutricional de Tipo Carbohidratos demostró mejoramientos dramáticos que noto a diferencia de su primer examen de sangre en Abril, comparado con su segundo examen en Septiembre.

Es muy importante tener en cuenta que estos mejoramientos comenzaron a realizarse cuando Paula comenzó a comer de manera correcta de acuerdo con su NT y ¡utilizó los alimentos como su medicina! También, tome en cuenta que tiene 64 años de edad y apenas había estado comiendo adecuadamente con su NT tres meses antes de que su nuevo examen fue realizado.

Los resultados del examen en Abril 28, 2006

- Insulina: 13
- Glucosa: 144
- Triglicéridos: 238
- Colesterol total: 298

*Continúa*

## TOME CONTROL DE SU SALUD

- HDL: 45 ( lipoproteína de alta densidad)
- LDL: 205 (lipoproteínas de baja densidad)

Los resultados de septiembre 21, 2006

- Insulina: 5
- Glucosa: 85
- Triglicéridos: 125
- Colesterol total: 259
- HDL: 48
- LDL: 186

¡Ella no toma ningún medicamento recetado!

Los niveles de insulina y glucosa de Paula de septiembre, ya no son nada más niveles diabéticos – estos niveles son sorprendentemente saludables para su Tipo Carbohidratos especialmente en el rango de su edad.

Sus niveles de triglicéridos, colesterol total, HDL y LDL todavía necesitan mejorar aún más, sin embargo, ella NO tiene riesgos altos de desarrollar alguna enfermedad del corazón. De hecho, cada vez que ella come correctamente de acuerdo a su Tipo Nutricional se aleja más de las enfermedades y se acerca más a realizar su pleno potencial de salud en este momento de su vida.

—Paula, Fruit Heights, Utah

**Mercoal.com/CarbType**

### **Directrices del Plan de Alimentación para un Tipo Carbohidratos**

Cuando reciba la gráfica de los alimentos para el Tipo Carbohidratos, usted sabrá cuáles alimentos son los adecuados para su tipo metabólico. Aquí están las guías a seguir para hacer de cada alimento un movimiento hacia una excelente salud:

1. Haga el compromiso de elegir todos los alimentos de la gráfica de Tipo Carbohidratos siguiendo estas directrices (excepto

## TIPO NUTRICIONAL

cualquier alimento al que sea alérgico, intolerante o al que tenga sensibilidad.)

2. Coma alimentos frescos y orgánicos lo más frecuentemente posible y considere lo que comerá crudo y lo que comerá cocido. Al cocinar, nunca sobre cocine los alimentos. Cocine a fuego lento los mas que pueda.

3. Tome tres porciones de jugo de verduras fresco y orgánico. Cada porción de jugo debe ser de entre 8 a 16 onzas.

4. **Comience cada comida con porción de vegetales o frutas CRUDAS, frescas y orgánicas. Tomar jugo de vegetales frescos y orgánicos que incluyan una pequeña cantidad de fruta, es una buena manera de comenzar cada comida para un Tipo Carbohidratos.**

5. Por lo menos dos tercios de los vegetales en cada porción de jugo debe provenir de vegetales muy bajos y/o bajos en carbohidratos (puede revisar su gráfica alimenticia del Tipo Carbohidratos para ver la clasificación de vegetales).

6. Si no tiene jugo de vegetales orgánicos y fresco, entonces comience su comida con una porción de 6 a 8 onzas de jugo de naranja **recién** exprimido, o simplemente coma vegetales **crudos y enteros**, frescos y orgánicos o una porción de frutas tales como jitomate, naranja y manzana. O, puede comer una ensalada de vegetales con lechuga, tomates cherry, pimiento morrón y pepino además una pequeña cantidad de fruta tal y como la piña o kiwi.

7. Asegúrese de comer las proteínas apropiadas al Tipo Carbohidratos. Las proteínas para el desayuno incluyen:

- Claras de huevo cocinadas con una pequeña cantidad de yema
- Huevo entero crudo
- Yogurt bajo en grasa, kéfir bajo en grasa o queso cottage bajo en grasa
- Granos enteros (especialmente avena) podría tener suficiente proteína para satisfacer la necesidad de proteica de un Tipo Carbohidratos

**Las proteínas para la comida incluyen:**

- Queso bajo en grasa, queso cottage bajo en grasa, yogurt bajo en grasa, kéfir bajo en grasa y leche baja en grasa
- Huevo entero crudo
- Un huevo entero cocinado mas dos o tres claras de huevo
- Pescado de color ligero, pechuga de pollo o pavo.

**Las proteínas para la cena Incluyen:**

- Gallinas de Cornualles, pechuga de pollo, pechuga de pavo, pescado de color ligero o avestruz
- Huevo entero crudo
- Un huevo entero cocinado mas dos o tres claras de huevo
- Queso bajo en grasa, queso cottage bajo en grasa, yogurt bajo en grasa, kéfir bajo en grasa o leche baja en grasa.

8. Coma dos ensaladas al día, una en la comida y la otra en la cena.

9. Si necesita un bocadillo entre las comidas, elija algo de los vegetales o fruta del Tipo Carbohidratos disponibles en la grafica alimenticia que están en color negro. Los alimentos con letras rojas NO deben ser comidos como bocadillos entre comidas. Los productos lácteos bajos en grasa también están incluidos entre los bocadillos.

10. Concéntrese en hacer las elecciones alimenticias correctas y coma de manera correcta. Esto quiere decir que siempre coma los alimentos metabólicamente más importantes *primero*, los cuales son vegetales y/o frutas frescas, orgánicas y crudas. Además, coma conscientemente. Ponga atención a lo que come y si aun no hace eso, comience a comer despacio y mastique bien la comida. Inicialmente, deje guiarse por su apetito para que decida cuanto comer. Escuche a su organismo y confié en lo que le dice.

**TOME  
CONTROL**

**La Presión Arterial Mejoró Dramáticamente**

La historia a continuación es de alguien que ha luchado contra la presión arterial por mucho tiempo. Ella ha aplicado la dieta Tipo Atkins—baja en carbohidratos y alta en proteínas para mejorar su presión arterial y falló miserablemente. ¡Ella incluso comía alimentos orgánicos!

¿Porque falló? Porque era un Tipo Carbohidratos. Si ella hubiera sido un Tipo Proteína, ella hubiese tenido resultados fenomenales, así como muchos de los proponentes exitosos de la dieta Atkins.

Afortunadamente, ella era suscriptora de nuestro sitio en internet y había tomado la prueba en línea de NT que le proporciono con las recomendaciones dietéticas apropiadas, como lo puede ver en la historia de abajo, funcionó como un encanto absoluto.

Mieltje es una mujer de 54 años de edad la cual se removió la tiroides en 1984. Subió de peso un poco a través de los años y también tenía la presión arterial alta. Siempre había sido capaz de controlar su presión arterial alta con magnesio, sin embargo, eso no había funcionado últimamente.

Aquí esta su historia:

“Después de 10 días de seguir la dieta NT, mi presión arterial ha disminuido 40 puntos. Mis resultados eran de 200/160 y ayer fueron 123 sobre 73. Tiene picos, pero está disminuyendo constantemente.

Increíblemente.

Nunca creí que fuera una persona Tipo Carbohidratos y los había estado evitando por 10 años, aun así subí de peso, constantemente aumento mi presión arterial, a pasar de comer alimentos orgánicos y saludables.

Y quien pensaría que el orden en que se digieren los alimentos importa. Siempre deseaba pan y papas más que un postre. Me siento en el cielo al terminar mi comida con un papa roja, o un huevo en el desayuno con pan de linaza tostado. ¡Todavía espero ver una caída de peso, pero la manera en que la presión arterial cambio es sorprendente!”

—Mieltje, Deer Park, IL



## Ideas de Comidas Óptimas para los Tipos Carbohidratos

Los tipos Carbohidratos pueden usar estas recomendaciones alimenticias ideales para comenzar.

- Para el desayuno, comience con un jugo de vegetales y un omelette de claras y vegetales, o una copa de avena recién cocinada o cualquier otro tipo de granos enteros, póngale rebanadas de manzana y canela. Y como una opción, puede añadir una clara de huevo crudo mientras el cereal esta aun caliente (la temperatura del cereal será suficiente para cocinar el huevo apropiadamente).
- Tome un licuado en el desayuno Tipo Carbohidratos, hecho con la mezcla de 4 a 6 onzas de leche reducida en grasa o yogurt sin sabor bajo en grasa, ½ o 1 copa de fruta fresca, 1 huevo entero crudo y 1 cucharada de miel cruda sin calentar.
- Para la comida, comience con un jugo de vegetales, y después coma una ensalada con queso o queso cottage bajo en grasa y/ o con aderezo hecho con yogurt natural sin sabor como su fuente de proteína (condimente el yogur natural con cebollines o eneldo fresco).
- Otra idea para la comida, comience con un jugo de vegetales, seguido por un sándwich hecho con una rebanada pavo o pechuga de pollo con lechuga, jitomate, cebolla y mostaza sobre pan de granos enteros germinados o pan de masa fermentada. Si desea, coma elote fresco y orgánico para terminar su alimentación.
- Para la cena, comience con un jugo de vegetales y ensalada con pechuga de pollo, pavo, gallina de Cornualles, pescado de un color ligero o avestruz como su fuente de proteína o coma una porción de sopa de pollo con vegetales del Tipo Carbohidratos (receta a continuación). Si lo desea, termine la cena con una rebanada de pan de granos enteros germinados o pan de masa fermentada o una papa horneada pequeña con una cantidad pequeña de aceite de oliva o mantequilla.

## TIPO NUTRICIONAL

### Recetas Deliciosas para Jugos del Tipo Carbohidratos

- Cada porción de jugo debe ser entre 8 a 16 onzas
  - Por lo menos dos tercios de cada jugo debe ser hecho con vegetales bajos y/o muy bajos en carbohidratos (vea la grafica de alimentos para el Tipo Carbohidratos en la clasificación de vegetales).
1. Pepino, jitomate y calabaza con un poco de jugo de limón y lima
  2. Pepino, lechuga romana y calabaza con un poco de jugo de limón y lima
  3. Pepino, lechuga romana, un betabel entero ( con tallos y hojas), zanahoria y manzana
  4. Pepino, lechuga con hojas rojas y verdes, perejil y un kiwi
  5. Pepino, lechuga romana, perejil y piña
  6. Jitomates cherry, pimiento morrón, perejil y limón
  7. Repollo, lechuga con hojas verdes, zanahorias y manzana
  8. Pepino, lechuga romana, zanahoria y manzana
  9. Jitomate, pimiento morrón, perejil, col rizada, zanahoria y manzana
  10. Repollo rojo y verde, brócoli, (el tallo, no la flor), zanahoria y manzana
  11. Lechuga romana, hinojo, zanahoria, raíz de jengibre y hojas frescas de menta
  12. Jitomate, pimiento morrón, perejil, col rizada, ajo, raíz de jengibre limón y lima. (Esta es la “receta de protección” y es especialmente buena para fortalecer la actividad del sistema inmunológico.)

En la temperatura fría siéntase libre de agregar un poco de raíz de jengibre fresca a cada receta de jugo. La raíz de jengibre es muy conocida como la yerba de “advertencia”.

**Receta #1 Sopa de Pollo y Vegetales para un Tipo  
Carbohidratos  
(Para la comida y/o cena)**

**Ingredientes:**

- 2 cuartos de agua embotellada o filtrada
- 4 pechugas de pollo orgánico criado libremente con el hueso y la piel
- 3 cebollas de tamaño mediano orgánicas amarilla o rojas, peladas, rebanadas y cortadas en cubitos
- 3 dientes de ajo orgánico, pelado y picado en cubos
- 1 pulgada de raíz de jengibre rayada
- 6 zanahorias orgánicas de tamaño mediano, rebanadas, y en cubitos (compre un manojo de zanahorias con la punta verde, pero no ponga las puntas en la sopa)
- 2 calabazas orgánicas de tamaño mediano rebanadas y en cubitos
- 1 manojo de perejil orgánico de tamaño mediano picado
- 2 tazas de jitomate orgánico, rebanado y en cubitos.

**Método:**

- Ponga el agua en una olla de vidrio o de acero inoxidable. Agregue la pechuga de pollo, cebolla, ajo, raíz de jengibre, zanahoria y calabazas.
- Cúbralo y cocínelo sobre fuego lento por 5 a 6 horas. Apague el fuego
- Ahora, ponga el perejil y todos los jitomates en la sopa. Tape la olla nuevamente y deje reposar la sopa por una hora.
- Saque la pechuga de pollo de la sopa, quítele la piel y quite la carne del hueso. Deseche la piel y los huesos.
- Corte la carne de pollo y regrésela a la sopa muévela y después sívala en un plato sopero, sívala moderadamente caliente.

¡Disfrute este alimento nutritivo y delicioso para Tipo Carbohidratos!

## **Directrices Esenciales para el NT: Tipo Mixto**

Si usted es un tipo mixto, hay buenas noticias para usted. Si usted es de este tipo, hay una selección más amplia disponible para usted. Su principal preocupación será asegurarse de que combine apropiadamente las proteínas y los alimentos tipo carbohidratos.

El tipo metabólico tradicional no aprecia esto y esto fue una de las más grandes frustraciones que tuvimos. Los tipos mixtos en el sistema anterior simplemente no parecían estar bien como los tipos proteína y los carbohidratos.

Sin embargo, después de algunos años trabajando con el Tipo Metabólico nos dimos cuenta de que esta carencia relativa de respuesta estaba relacionada con la combinación impropia de los alimentos de tipo proteína y carbohidratos. Una vez que incorporamos este simple cambio notamos el mismo tipo de progreso radical en las personas de tipo mixto, como las de tipo proteína y carbohidratos.

Los Tipos Mixtos tienen necesidades más amplias de nutrición. Necesitan alimentos que sean adecuados para ambos tipos, proteína y carbohidratos. Típicamente gravitan hacia la ingesta de una gran variedad de alimentos, y el comer una gran variedad de alimentos ES lo más importante para un Tipo Mixto. Los Tipos Mixtos pueden comer fuentes de proteína y grasas de alta calidad junto con vegetales bajos o muy bajos en carbohidratos de manera libre, pero necesitan ser muy cuidadosos con la ingesta de alimentos altos en carbohidratos.

Los Tipos Mixtos se pueden identificar con muchas de las características con las que ambos tipos, proteína y carbohidratos están familiarizados—pero los Tipos Mixtos no experimentan estas características tan intensamente como los Tipo Proteína o los Carbohidratos. Se sienten muy bien y es por eso es que gravitan hacia la ingesta de alimentos con vegetales y carnes tales como ensalada con carne o pescado, sopa de pollo con vegetales y estofado de carne de res.

Este alimento clásico “balanceado” que es tan defendido por todos, realmente funciona mejor para los Tipo Mixto.

La grafica de alimentos para el tipo mixto no es fácil de mostrar en el formato de este libro así que está disponible gratis en mi sitio de internet: también encontrara un vínculo en esa página que le permitirá tomar la prueba computarizada que le permitirá identificar su tipo nutricional.

**TOME  
CONTROL**

**Mejoramiento de Presión Arterial Alta e  
Hipotiroides**

Lou tenía una historia de presión arterial alta y una baja función de la tiroides. Desarrolló hipertensión cinco años atrás y mostró tener un problema en la tiroides un año antes.

Desde agosto del 2005 había estado en Synthroid, el cual fue capaz de reducir la fatiga y su nebulosidad mental.

El hace ejercicio rigurosamente y ha competido en dos competencias de Iron Man. Su evaluación inicial de NT en Noviembre del 2005 demostró que era Tipo Carbohidratos. Por casi 10 semanas el siguió fielmente el plan principal de alimentos del Tipo Carbohidratos y experimento mejoramientos significativos en su energía y resistencia.

Además, el ya no tenía más antojos y podía estar de cuatro a seis horas entre comidas antes de sentir la necesidad de comer nuevamente. Sin embargo, eventualmente comenzó a sentir la necesidad de aumentar la ingesta de mantequilla cruda y empezó a sentirse menos satisfecho con sus alimentos del Tipo Carbohidratos. Probó comer carne roja cruda, la cual disfrutó y descubrió que era muy satisfactoria.

Al mismo tiempo, aumento la frecuencia, intensidad y duración de su ejercicio y dejó de tomar el medicamento para la hipertensión, y sorprendentemente su problema de la tiroides mejoro notablemente. En Febrero del 2006, Lou repitió su evaluación y en su segunda revisión, el fue reevaluado tipo proteína.

En este momento, estuvo claro que Lou inicialmente era un Tipo Carbohidrato funcional y ahora solo podía ser Tipo Proteína funcional. El tiempo lo dirá, pero existe la probabilidad que sea un tipo mixto. En este momento, Lou continúa sintiéndose muy bien al comer casi la mayoría de los alimentos crudos del plan primordial de alimentos Tipo Proteína. Su energía es buena y su presión arterial ha estado en un nivel saludable. Recientemente terminó la mitad de la competencia de Iron Man y se sintió muy fuerte haciéndolo.

*—Lou, Santa Barbará, California*

## TIPO NUTRICIONAL

### **Directrices del Plan de Alimentación para un Tipo Mixto**

Los Tipos Mixtos deben seguir las siguientes directrices para alcanzar una salud óptima.

1. Haga el compromiso de elegir *todos* los alimentos de la grafica alimenticia primaria y secundaria del Tipo Mixto siguiendo estas directrices. Los Tipo Mixtos deben comer alimentos que son adecuados para ambos Tipos Proteína y Carbohidratos en cada alimento.

2. Ponga especial atención a los alimentos de buena calidad. Coma alimentos orgánicos, frescos lo más frecuente posible y considere lo que comerá crudo y lo que comerá cocido. Al cocinar, nunca sobre cocine. Cocine a fuego lento lo mas que pueda, e idealmente solo coma alimentos de animales humanamente criados y saludables.

3. El plan de alimentos del Tipo Mixto es basado en comenzar *cada alimento* con proteínas y grasas de alta calidad junto con vegetales seleccionados de la Grafica de Alimentos Principales. Estos alimentos están con letras verdes, azules y cafés, y son sus alimentos metabólicamente más importantes. Siempre consuma sus alimentos metabólicamente más importantes *primero en cada alimento*.

4. De la selección de alimentos disponibles en la Grafica de Alimentos Principales de Tipo Mixto, creé la base de cada uno de los alimentos con especial atención en la siguiente directriz de alimentos combinados para el Tipo Mixto:

- Las proteínas en color verde, (proteína del Tipo Proteína) deben ser comidas con los alimentos en color verde que son los vegetales del Tipo Carbohidratos.
- Las proteínas de color azul (proteínas del Tipo Carbohidratos) deben ser comidas con vegetales de color azul (vegetales del Tipo Proteína).
- El comer la proteína escrita en color verde más la proteína escrita en color azul, junto con por lo menos un vegetal escrito en color verde y por lo menos un vegetal escrito en

## TOME CONTROL DE SU SALUD

color azul, y algo de grasa de alta calidad adicional, o un aceite escrito en color café, es el alimento ideal del Tipo Mixto. Esto suena un poco confuso, pero confíe en mí, lo entenderá rápidamente—y su organismo le agradecerá el esfuerzo.

5. Concéntrese en implementar los alimentos del Tipo Mixto lo más frecuente posible que pueda y ¡coma conscientemente! Ponga atención a lo que come y si aun no lo hace, comience a practicar el comer de manera lenta y mastique sus alimentos completamente. En cuanto a que cantidad de proteína, vegetales y grasa adicional o aceite debe comer—inicialmente, permita que su apetito sea su guía. ¡Escuche a su organismo, confíe en lo que le dice y aprenda de su experiencia!

6. Cuando coma el desayuno, comida o cena, cualquiera de los alimentos de la Gráfica Secundaria de Alimentos pueden ser comidos—pero solo después de haber terminado completamente los Alimentos Principales.

7. Si necesita un bocadillo entre comidas, elija un bocadillo de la Gráfica de Alimentos Principales y/o de las semillas y nueces que están en la Gráfica de Alimentos Secundarios. (Esto incluye: mantequillas de nueces tales como la mantequilla de almendra y mantequilla de semillas tal como el tahini). Los alimentos escritos en color naranja y rojo en la Gráfica de Alimentos Secundarios, incluyendo las frutas dulces, no son apropiadas para un bocadillo entre las comidas.

### TOME CONTROL

#### **Enfermedad Infantil Rara Mejora Dramáticamente**

Krista tenía 4 años de edad cuando visito nuestra clínica y ha sido diagnosticada con el síndrome de Angelman, que es una enfermedad relativamente rara. Los niños con esta enfermedad tienen ausencia del habla, mucha risa y convulsiones. Los latidos del corazón de Krista son irregulares.

Es común para la medicina convencional desarrollar diagnósticos de criterio precisos para las combinaciones de síntomas relativamente exóticos que resultan por no seguir los enfoques médicos

naturales. No tienen idea de a que atribuir a la causa y están igualmente sin idea de cuál; es la solución.

El único consuelo que proporcionan a los pacientes con estas condiciones son nombres sin valor.

La mamá de Krista, Karen, comenzó a alimentarla con una dieta sin caseína ni gluten e inmediatamente durmió mejor, la rozadura de los pañales desaparecieron, su función cognitiva mejoró y esa manera fija de mirar también desapareció.

Sin embargo, Krista continuó experimentando un gran número de otros síntomas físicos y de comportamiento que indicaron un severo desequilibrio metabólico subyacente. Su examen de NT demostró que ella era un Tipo Proteína.

Krista siguió con sus comportamientos agresivos (pateando, pegando y jalando el pelo) hasta que se descubrió que era intolerante a cualquier producto derivado del ganado bovino—incluso a la leche cruda. El evitar todos los derivados del ganado bovino ayudó a mejorar el comportamiento de Krista.

También, Karen ha estado alimentando a Krista con bison, salmón crudo y huevos crudos, y reportó que el progreso general de Krista ha sido “fabuloso”. Ella ha visto un mejoramiento sorprendente en sus habilidades de aprendizaje y cognitivas.

Krista ha estado hablando, lo cual fue una sorpresa a la luz ya que los doctores previamente le habían dicho a Karen que Krista nunca sería capaz de hablar. También está más despierta, busca estar más envuelta en actividades y ha aprendido a andar en bicicleta. Ya no tiene constipación o eczema. Además ya no es intolerante a la carne de res.

Este es un testimonio absolutamente sorprendente del poder de los alimentos naturales cuando son los correctos al Tipo Nutricional de la niña. La aplicación de cada enfoque simple ha resultado en mejoramientos dramáticos en una condición que se considera sin esperanza en la medicina convencional.

—Krista, Mount Pleasant, Michigan



## Ideas de Comidas Óptimas para los Tipos Mixtos

Aquí están algunos ejemplos de alimentos principales para Tipos Mixtos.

### Desayuno:

Si tiene un apetito ligero, tome 8 onzas de jugo de vegetales frescos hechos con apio, espinaca o espárragos, mézclelo junto con un huevo crudo y 1 o 2 cucharaditas de crema cruda. O, coma un poco de queso cottage mezclado con coliflor rallada o con apio cortado y espinaca, mézclelo junto con aceite de linaza alto en lignanos.

- Si tiene apetito intenso en el desayuno, coma una ensalada de pollo o pavo hecha con ambas carnes, blanca y oscura, mézclela con cubitos de apio, jitomate, perejil, cebollines y una o dos cucharaditas de aceite de oliva o crema cruda (en lugar de mayonesa). Sirva esto en una cama de lechuga romana.
- Si desea, cualquiera de los desayunos de arriba pueden ser terminados con una manzana o pera untada con mantequilla de almendra cruda o simplemente fruta fresca por sí sola.

### Comida:

- Mezcle una rebanada de roast beef y queso crudo rayado, con pimiento morrón picado, hongos, cebolla y aceite de oliva.
- Coma salmón rebanado o salmón tártaro con ensalada de lechuga que incluya jitomate cherry, pepino y aguacate. Rocíelo con aceite de oliva si lo desea.
- Envuelva rebanadas de pechuga de pavo o jamón alrededor de pedazos de apio y sumérjalo en crema cruda o crema fresca. (Mezcle algunas hierbas frescas tales como los cebollines o eneldo en la crema.)
- Coma bistec tartaro o una jugosa hamburguesa casi cruda en una cama de lechuga, jitomate y cebolla (sin el pan obviamente).

## TIPO NUTRICIONAL

- Si desea, cualquiera de las comidas de arriba pueden ser terminadas con una porción pequeña de fruta fresca mezclada en un pequeña porción de yogurt crudo o kéfir crudo.

### Cena:

- Comience con una ensalada de retoños de espinacas orgánicas que incluya puntas de espárragos, champiñones rebanados, eneldo fresco, aceite de oliva y queso al gusto. Después, elija cualquiera de los siguientes alimentos del Tipo Mixto para el platillo principal:
  - Coma un bistec tartaro o un jugoso bistec casi crudo más un huevo, junto con pimienta morrón picado, champiñones, cebolla y aceite de oliva.
  - Coma un muslo de pollo con bacalao negro o tilapia junto con brócoli al vapor, col rizada, poro y coliflor. Ponga un poco de mantequilla cruda en los vegetales.
- Las combinaciones de comidas familiares tales como la sopa de pollo con vegetales y/o sopa de pavo con vegetales (sin la pasta), estofado de carne de res o de borrego (sin zanahorias o papas), y chilli (sin los frijoles) son recomendados a los Tipos Mixtos no solo en la cena, sino en *cualquier comida*.
- Si desea, termine cualquiera de los alimentos de arriba con cualquier tipo de coctel de frutas de 6 a 8 onzas de jugo de vegetales orgánico o si siente la necesidad de carbohidratos con almidón, coma una porción pequeña de arroz salvaje con nueces y aceite de linaza alto en lignanos o una papa horneada con mantequilla cruda.

### **Siga la Pista de las Respuestas de su Organismo a cada Nuevo Plan Alimenticio**

Cuando comience a comer bien de acuerdo con su Tipo Nutricional, usted querrá poner mucha atención a la manera en que su

organismo responde a los alimentos que consume. Esto eventualmente se convertirá en su segunda naturaleza, sin embargo al principio recomendamos usar la herramienta que hemos desarrollado llamada: “Aprende a Escuchar su Organismo.” Usted puede encontrar estas tablas en línea en [takecontrolofyourhealth.com/listentoyourbody](http://takecontrolofyourhealth.com/listentoyourbody).

Esta es una manera simple y sistemática de evaluar sus respuestas hacia su plan de nutrición. Similar a un diario, las páginas de “Aprender a Escuchar su Organismo” le ayudarán a aprender de su experiencia y descubrir por usted mismo lo que es correcto para usted.

Y, recuerde, una vez que aprenda las directrices adecuadas para usted, y experimente como se siente su organismo, descubrirá que el NT es una manera increíblemente saludable de comer por el resto de su vida, importante, no es tan difícil y no requiere de un gran esfuerzo.

### **¿Podría Cambiar su Tipo Nutricional?**

Su tipo puede, de hecho, cambiar. Sin embargo, para la mayoría de las personas una vez que su Tipo es identificado correctamente, no cambia.

En cuanto al cambio de su NT, es un asunto de diferencia entre lo que nosotros nos referimos como “tipo genético”, o el NT con el que nació, y su “tipo funcional”—el NT con el que está funcionando hoy en día.

Ocasionalmente, su tipo genético, puede debilitarse, y como resultado usted se puede mover a un patrón de NT diferente. Esto puede ser causado por:

- Comer los alimentos erróneos a su NT
- Estrés
- Factores del medio ambiente tales como los cambios de temporada

Si esto ocurre después de empezar a balancear la bioquímica de su organismo, es posible que usted avance y retroceda entre ambos tipos, genético y funcional. Hasta que su cuerpo recupere fortaleza, por lo tanto podría, moverse a un Tipo Nutricional diferente.

## TIPO NUTRICIONAL

Sin embargo, si su tipo genético es el mismo que su Tipo Funcional (y este es el caso con la mayoría de las personas) entonces su NT probablemente nunca cambiara.

De cualquier manera, un cambio en su NT no es algo de lo que se necesite preocupar. Simplemente siga su programa y reevalúese ocasionalmente para revisara su Tipo Nutricional y ver la manera en que se encuentra. Cuando usted sigue su NT, las cosas funcionan de manera natural.

### **¿Y Qué Tal Si Soy Vegetariano y de Tipo Proteína?**

Las personas que siguen una dieta vegetariana, estas frecuentemente preocupadas acerca de cambiar sus hábitos alimenticios si descubren que son Tipo Proteína. Desafortunadamente, algunos de los pacientes seriamente enfermos que he visto son Tipos Proteína aferrándose a creer que necesitan ser vegetarianos. Están confiando en su cerebro para ayudarles a elegir los alimentos, en lugar de escuchar el poder intuitivo que su organismo les proporciona en círculos esenciales de retroalimentación para ayudarles a mejorar su salud.

Esto es debido a que los Tipos Proteína necesitan comer proteína animal alta en purina para poder logra una salud óptima. El punto del NT es identificar que alimentos son los adecuados para su bioquímica única y específica, y esto va más allá que cualquier teoría o creencia. El NT tiene que ver con lo que es correcto para sus genes, y lo que es correcto de un punto de vista genético en términos de los tipos de alimentos y tipos de nutrientes que son los adecuados para su metabolismo.

Mientras que ser vegetariano puede ser un elección que beneficia a algunas personas, es una elección que NO es propicia para la salud de los Tipos Proteína. Las personas en este grupo tienden a sufrir terriblemente desarrollando numerosos problemas de salud y nunca alcanzan el nivel de salud deseado si elijen mantenerse en la dieta vegetariana.

## Tengo Problemas con Mi Digestión . . . ¿Qué Hago?

Para que pueda beneficiarse al comer los alimentos correctos de acuerdo a su Tipo Nutricional, tiene que ser capaz de digerir los alimentos correctamente. Su organismo, sin embargo, puede estar dañado y puede no ser capaz de producir ácido clorhídrico y enzimas necesarias para digerir los alimentos apropiadamente.

Si está comiendo los alimentos que son los adecuados para su Tipo Nutricional, y aún tiene problemas de digestión tales como:

- Eructos
- Alimentos que parecen estar sentados como las rocas en su estomago y no se mueven
- Su digestión parece inusualmente lenta
- Tiene agruras o gases intestinales
- O algún otro tipo de indigestión

. . . ¡Recuerde **comer conscientemente!** Ponga atención a lo que está comiendo y si aun no lo hace, empiece a comer de manera lenta y mastique bien la comida.

También es importante comer sus alimentos bajo condiciones de calma. No debería estar viendo noticias desagradables en la TV, discutiendo con alguien o preocupándose por un problema que tiene mientras está comiendo. Esto es porque situaciones de estrés tales como estas, cerrarán el proceso digestivo y será aun más difícil digerir sus alimentos.

También podría beneficiarse al tomar ácido clorhídrico y/o suplementos de enzimas con sus alimentos para ayudar al proceso de digestivo, tomar un probiótico diariamente también es recomendable. Cuando tome suplementos, debe buscar un médico naturista con experiencia para que lo guie en el proceso.

## Porque Puede ser Peligroso Tomar Suplementos Si No Conoce Su NT

Me opongo mucho al uso indistinto de suplementos, ya que pueden hacer más mal que bien. Los alimentos pueden ser ideales para

## TIPO NUTRICIONAL

usted si son los adecuados para su Tipo Nutricional, pero el punto difícil de aceptar para muchos es que aun vegetales orgánicos cultivados bio dinámicamente pueden ser malos para usted si son los erróneos para su Tipo Nutricional. Y cuando aplica esa noción a una enfermedad, tal como enfermedades del corazón o colesterol alto, si come los alimentos erróneos para su Tipo Nutricional pueden aumentar sus problemas del corazón o el colesterol malo, aun si esos alimentos no contienen colesterol.

Los alimentos son buenos y malos para usted, dependiendo de lo que es correcto para su Tipo Nutricional, y también es el mismo escenario para los suplementos. Las Vitaminas y minerales tienen un efecto específico en su metabolismo, así que empezar a tomar suplementos solo porque leyó un artículo acerca de ellos en el periódico o escucho a sus amigos decir que son buenos, es realmente una cosa imprudente y potencialmente insalubre de hacer.

Tomar un nutriente individual o vitaminas que no son las adecuadas para su NT puede causar y empeorar un desequilibrio en su bioquímica.

### **¿Cuándo Experimentaré los Beneficios del Tipo Nutricional?**

La mayoría de las personas comenzaran a notar los beneficios de haber comido los alimentos adecuados de su NT las primeras semanas. Sin embargo, es muy importante apreciar que continuará descubriendo su salud potencial plena con el tiempo.

Si usted sufre de un proceso degenerativo, debe darse unos cuantos años de ser realmente fiel al programa. Al final del tiempo, cuando mire hacia atrás quedará sorprendido de los cambios que habrán ocurrido en su organismo, solo con haber comido los alimentos adecuados y haber dejado los erróneos—para su Tipo Nutricional.

### **Historias Exitosas de Tipos Nutricionales**

Aquellos que usan el Tipo Nutricional quedan sorprendidos frecuentemente de los beneficios profundos que experimentan. Aquí

hemos compilado una pequeña muestra de las tremendas mejoras que las personas han experimentado con NT.

### ¿Cómo Descubro Mi Tipo Nutricional?

A todos nuestros pacientes en el Centro de Bienestar Optimo (mi clínica a las afueras de Chicago) les requerimos tomar el análisis de Tipo Metabólico computarizado como parte de su evaluación en nuestra clínica. El costo de ese análisis, con una hora de consulta continua con un terapeuta, era de \$180 USD (esto era típicamente reembolsable por la compañías de seguros a terceros).

Sin embargo, el precio del análisis ha limitado a que muchas personas tomen este valioso examen, el cual consideramos debe estar disponible para todos. Una porción de este cobro, era para pagar el examen computarizado que fue desarrollado por Bill Wolcott.

Para proporcionar una alternativa menos cara, hemos desarrollado un examen más simple y más accesible para identificar su Tipo Nutricional, y una evaluación en línea con un foro de ayuda el cual es moderado por uno de los nutriólogos que trabaja en nuestra clínica.

Así que ahora finalmente podemos ofrecer el examen a nuestros subscriptores en línea. Todo lo que necesita hacer es ir a:

**[Mercola.com/NT](http://Mercola.com/NT)**

El examen también incluye una participación por un mes en nuestro foro en línea para que pueda acceder a miles de preguntas que las personas ya han escrito y además un mes gratis de entrenamiento cara a cara con nuestros entrenadores de Tipo Nutricional.

Estamos extremadamente emocionados de poder ofrecerle el programa de NT, como aquellos que aplican sus principios experimentan beneficios fenomenales en su salud. Descúbralo por usted mismo, y experimente por primera vez lo que se siente tener una salud óptima verdadera.

## **Granos y Azúcares— Los Villanos de la Epidemia de la Obesidad**

---

**¡El Noventa Por ciento del Dinero que los Americanos  
Gastan en Comida es en Alimentos Procesados!**

---

Este es el meollo de nuestra epidemia de diabetes y obesidad. Las personas simplemente están cambiando conveniencia y sabor por la salud.

Podría cambiar en el futuro, pero en este momento y probablemente en el tiempo de vida de las personas que están leyendo esto, usted tiene un requerimiento genético para consumir alimentos enteros, no procesados. Esto quiere decir que alguien necesita pasar tiempo en la cocina para producir comida saludable, ya que no esa disponible en la casi mayoría de los restaurantes.

Sus antepasados no consumían nada más que alimentos enteros que encontraban en la naturaleza, y esto es lo que su organismo esta designado a comer.

El procesamiento de alimentos a gran escala apenas tiene 100 años de vida, pero este procesamiento es una de las razones primordiales por la que tenemos una epidemia de enfermedades crónicas.



## TOME CONTROL DE SU SALUD

### La Diabetes o Pre-Diabetes Ahora Afecta a *Uno de Cada Tres Americanos*

¡Uno de cada tres! Si esto no califica como una epidemia, entonces no sé lo que calificaría. Solo permita estas estadísticas lleguen a su cerebro y reflexione al respecto por un momento. Una de cada tres personas que conoce tiene este problema. Esto es alucinante. La diabetes puede causar muerte temprana, ceguera, falla de los riñones, ataques al corazón, daños muy dolorosos a los nervios y es la razón más común por la cual les amputan las piernas a las personas.

Sin embargo, esta epidemia puede ser virtualmente eliminada de la noche a la mañana. Evitar los alimentos procesados y hacer ejercicio, son dos de las maneras primordiales por las cuales la diabetes puede ser prevenida y en muchos casos, revertida. Pero otra técnica importante es la limitación de granos hasta que el balance de insulina se controle nuevamente.

#### TOME CONTROL

#### **Redujo el Azúcar en la Sangre a la Mitad**

“Al tiempo que comencé a leer sus artículos, mi nivel de azúcar era de 220 y 300. Corte los granos de mi alimentación, productos lácteos y los productos más altos en carbohidratos tales como el arroz, pastas y papas. Comencé a usar los consejos de su sitio de internet y en menos de una semana mis niveles de azúcar redujeron a 150 y sigue reduciéndose.”

—Graham Kemshell, London, United Kingdom

#### **Sus Niveles de Colesterol Bajaron 80 Puntos**

Me enteré acerca del programa de Dr. Mercola Tome Control de su Salud a través de mi doctor familiar, quien me dijo que él personalmente sigue las directrices alimenticias del Dr. Mercola y me lo recomendaba a mí y a mi esposo. Mi esposo bajo 25 libras en 4 meses y sus niveles de colesterol bajaron a 80 puntos.

—Lynette White, Ahwahnee, California

### La Solución Para Controlar su Peso es Simple

La epidemia de la diabetes es claramente un problema mayor, debido a que tiene muchas consecuencias devastadoras. Pero no es misterio que también nosotros tenemos una epidemia de obesidad en los Estados Unidos. No solo uno de cada tres personas tiene diabetes o pre-diabetes sino además, **uno de cada tres son obesos**—no simplemente con sobre peso sino, obesos.

Una persona de cada tres americanos tiene sobre peso, con un total de dos de cada tres americanos que dijeron estar sobre el peso saludable. Afortunadamente, los procedimientos que eliminarían la diabetes también sirven para normalizar el peso. La mayoría de las personas piensan que la solución es simplemente limitar las calorías y aumentar el ejercicio, no obstante, este enfoque es demasiado simplista y realmente no funciona en la mayoría de las personas.

El ejercicio es otro elemento importante para la ecuación de control de peso, pero no porque quema las calorías extras que consume. El ejercicio le ayuda al ritmo metabólico a quemar más calorías, pero también le ayuda a normalizar la insulina en las hormonas y la leptina, ambas tienen un gran efecto en el control de peso.

Así como lo comentamos en el Capítulo Dos sobre el Tipo Nutricional, *no se trata de las calorías totales* que consume, sino de la porción de proteínas, grasas y carbohidratos con los que fue genéticamente diseñado a comer, ese es el factor clave. Y para muchos, especialmente esos que viven de una dieta alta en proteína, reducir la ingesta de granos es esencial.

### No Todos los Carbohidratos son Creados Igual

El evitar granos y azúcares ha sido popularizado por la dieta baja en carbohidratos del Dr. Atkins. A pesar de que la dieta baja en carbohidratos es frecuentemente efectiva para la pérdida de peso, especialmente para los tipos proteína, la dieta de carbohidratos es una dieta que encaja perfectamente a todos los enfoques que ignora el hecho de que cada individuo tiene distintas necesidades para la cantidad y tipos

## TOME CONTROL DE SU SALUD

de carbohidratos, proteínas y grasas en sus dietas todo dependiendo en su tipo nutricional.

Existen diferentes tipos de carbohidratos, y los que deberían componer la mayoría de su ingestión de carbohidratos son encontrados principalmente en vegetales altos en fibra que crecen sobre la tierra. Su organismo prefiere estos carbohidratos complejos, debido a que lentamente liberan los carbohidratos simples, como la glucosa, y no causan un aumento significativo en sus niveles de insulina. La insulina es la hormona que forma la grasa en el organismo; por lo tanto, la insulina causa un aumento de peso.

Por otra parte, existen carbohidratos potencialmente “problemáticos” que necesita reducir o eliminar de su dieta y son encontrados en granos, azúcares, y alimentos dulces, al igual que alimentos con almidón como papas, maíz (realmente es un grano), zanahorias y betabel. Estos carbohidratos aumentarán los niveles de insulina y tienden a promover el aumento de peso y enfermedades.

### Usted es lo Que ELLOS Comieron

Por cientos de generaciones, sus antepasados existieron primordialmente de dietas de animales salvajes y vegetación. Fue solo con el arribo de la agricultura hace casi 6,000 años—un tiempo extraordinariamente pequeño—que los humanos comenzaron a comer grandes cantidades de azúcar y almidón en la forma de granos y papas en sus alimentos. **Es más, su código genético fue establecido antes del arribo de la agricultura;** así que, en términos biológicos, nuestros cuerpos aun son aquellos cazadores-recolectores.

Mientras que el cambio a la agricultura produjo otros beneficios indiscutibles para el hombre, las sociedades que estuvieron en transición de una dieta principalmente de vegetales/carne a una dieta alta en granos mostraron consistentemente una estatura y vida útil reducida, aumentó la mortalidad infantil y las enfermedades infecciosas, y las deficiencias de nutrición fueron más altas. Esto es debido a que el consumo del azúcar también deteriora la función de los glóbulos blancos y de este modo disminuye el sistema inmunológico de su organismo, haciéndolo más vulnerable a las enfermedades.

## GRANOS Y AZUCARES

Tenga en mente que estas sociedades antiguas usaban granos orgánicos y no refinados. Hoy en día más del 95% de los granos consumidos en Estados Unidos están altamente procesados, haciendo peor las consecuencias negativas de los granos.

La filosofía de los humanos contemporáneos no ha cambiado mucho desde sus antepasados distantes, y su organismo nunca se ha adaptado a la cantidad excesiva de carbohidratos provenientes de granos y dulces en la dieta presente de hoy en día. De hecho, vivimos en una nación donde la dieta está basada aun en gran medida en la pirámide de alimentos seriamente conflictiva y equivocada de la USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), la cual recomienda una porción insalubre de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, y pasta por día. Este exceso de carbohidratos que suben la insulina es una de las razones principales de la epidemia de la obesidad y del castigo de enfermedades crónicas relacionadas con la diabetes, enfermedades del corazón, cáncer y Alzheimer.

Es muy importante comprender que es primordialmente la respuesta de su organismo al exceso vicioso de granos y azúcares, pero no su ingestión de grasas, que lo hacen gordo. Su organismo tiene una capacidad limitada para *guardar* carbohidratos, pero puede *convertir* esos carbohidratos de manera fácil, a través de la insulina, en grasa corporal, lo que significa que entre más carbohidratos consume, más grasa corporal tendrá. Cuando una agencia del gobierno recomienda el consumo de 6–11 porciones granos por día, más cuatro porciones de fruta, las cuales también son altas en azúcares simples, se vuelve obvio que la consecuencia inevitable y observada será—una nación de personas con sobre peso.

La verdad es que cualquier alimento o bocadillo alto en carbohidratos proveniente de los granos o dulces generan un rápido aumento en la glucosa en la sangre. Para ajustar este aumento, el páncreas segrega la hormona de insulina en el torrente sanguíneo, lo que disminuye el azúcar en la sangre. La insulina es esencialmente una hormona de almacenamiento, desarrollada a lo largo de miles de años para ayudarlo a almacenar el exceso de calorías provenientes de los carbohidratos en la forma de grasa en caso de hambre.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Durante la mayor parte de la historia humana, y ciertamente en muchas áreas del mundo hoy en día, ha habido periodos frecuentes de hambruna causada por la sequía y otros desastres naturales que empobrecieron la habilidad de la vegetación de contener los carbohidratos complejos que son los que debería comer, y por lo tanto los animales de caza que dependían de esta vegetación. La adaptación gradualmente desarrollo defensas contra esta hambruna para que su cuerpo pudiese convertir cualquier exceso de carbohidratos en grasas para que los depósitos de grasas pudieran ser usadas en forma de energía a través del tiempo. Usted está, en otras palabras, caminando en un cuerpo bien diseñado que lo repone de cualquier hambre potencial. El problema es que, usted vive en tiempos y en lugares con situaciones extremas y opuestas—no experimentamos tiempos de hambre; sin embargo, contamos con una amplia abundancia de granos, almidones y dulces, y las compañías alimenticias los están promocionando sin fin.

Para hacer el problema aun peor, los niveles altos de insulina también disminuyen otras dos hormonas importantes—el glucagón y la hormona del crecimiento—que son las responsables de *quemar* calorías y azúcares y promueven el desarrollo muscular. En otras palabras, la insulina producida por el consumo excesivo de carbohidratos encontrados en granos y azúcares promueven la grasa, y rechaza la habilidad de que su organismo pierda esa grasa y construya musculo!

Además, otra acción de la insulina es que *le causa tener* hambre, y usualmente son deseos de dulces. Mientras los niveles de azúcar aumentan después de una comida de carbohidratos, su páncreas secreta insulina para disminuir el azúcar en la sangre. Esta baja de azúcares en la sangre resulta en hambre, frecuentemente en menos de par de horas después de una comida con exceso de carbohidratos. Si se ignora por un buen tiempo, esta hambre le puede causar sentirse hambriento y listo para dormir como resultado de la hipoglucemia o una baja en los niveles de azúcares en la sangre. Para poder aumentar los niveles de azúcar en la sangre, su organismo naturalmente manifestará el deseo de alimentos altos en azúcar como los granos y los azúcares, lo que conducirá a paseo en montaña rusa vicioso de altas y

bajas del azúcar en la sangre. Este paseo en montaña rusa puede causarle ser un adicto a los azúcares y granos y esto le causa estar cada vez más gordo, cansado, deprimido y enfermo.

### TOME CONTROL

#### La Artritis Desapareció y Tengo la Mente Mas Aguda También

“Tengo 54 años de edad. Hace casi veinte años, desarrollé un dolor en las rodillas, el dolor eventualmente se esparció a mi espalda, cuello y manos. Era crónico. Los doctores me dijeron que era debido a la edad y al desgaste. Concluyeron que no había nada por hacer al respecto excepto tomar medicamentos y eventualmente una cirugía. Debido a que no tengo sobre peso, nadie, ni siquiera yo mismo, sospecharía que mi dieta la cual consistía altamente en pan, cereales, pasteles y dulces tenía relación con mi condición.

Hace un año, recibí el boletín del Dr. Mercola y leí como los granos pueden tener un impacto negativo en la salud de las personas. Decidí empezar a reducir gradualmente los alimentos basados en granos de mi dieta. Fue muy difícil, ya que era adicto al pan y a los pasteles. Después de un corto tiempo, note una disminución en dolor de mis rodillas.

Motivado con mi mejoramiento, decidí atacar la condición de frente y ordené el Programa Tome Control de su Salud del Dr. Mercola. Rápidamente descubrí la manera de comer y hacer ejercicio correctamente. En los meses que he estado siguiendo el programa del Dr. Mercola, he estado notablemente más ágil (de acuerdo con mis compañeros de trabajo) y todos mis dolores y molestias han desaparecido. Un mejoramiento que no esperaba es que estoy en un estado constante de mente aguda. Estoy más alerta, nunca perezoso y mi capacidad de atención ha mejorado grandiosamente. ¡Y eso que apenas comencé!”

—*Dominick Crupi, Glendale, NY*

Ahora de regreso a las buenas noticias. Usted tiene este libro, y le proporciona una solución práctica. Al comer de acuerdo con su Tipo Nutricional único y específico (discutido en el Capítulo Dos), encontrará que los antojos de alimentos insalubres pero tentadores desaparecerán relativamente.

### **¿Quién Necesita Limitar o Eliminar Temporalmente los Granos?**

Aquellos con la enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten tienen una obvia necesidad adicional a evitar granos, particularmente el gluten que es encontrado en el trigo, escanda, centeno, cebada y avena. Para aquellos con diabetes y otros signos de insulina elevada, tales como la obesidad, presión arterial alta o colesterol alto, es muy importante eliminar granos y azúcares. Pero aun las personas que no manifiestan estas señales obvias también necesitan reducir la ingestión de granos. Así que ¿quién más debería?

Entender la respuesta a esta pregunta es un componente central de aplicar con éxito el Programa de *Tome Control de su Salud*. Afortunadamente, existe una manera precisa de contestar la pregunta y esto involucra una medida bioquímica simple.

Uno de los conceptos centrales de *Tome Control de su Salud* es entender que su organismo tiene una enorme sabiduría y lo guiará hacia el camino curativo apropiado si usted es sensible a sus señales e integra su retroalimentación a su vida. Será esencial que usted aprenda a poner atención a su retroalimentación en términos de los síntomas que le ocurren, señales físicas y a un examen de laboratorio si es que desea alcanzara la salud óptima.

Debido a la epidemia de los niveles de insulina anormales en los Estados Unidos, una de las pruebas de laboratorio que le pedimos a todos nuestros pacientes se hagan es una prueba en ayunas de insulina en la sangre, la cual puede obtener en la oficina de su médico. La grafica a continuación muestra los niveles de insulina y la manera de interpretarlos. El único requerimiento para esta prueba es que usted este en ayunas cuando le saquen la sangre. Eso quiere decir nada de comida o bebida excepto agua por 8 horas, o idealmente por 12 horas, antes de la prueba.

## GRANOS Y AZUCARES

Niveles de Insulina mCU/mL	
0-3	Control glucémico bueno y excelente
3-5	Muy buen control, pero con capacidad de mejoramiento
5-10	Deterioro—llevándolo a problemas serios
>10	Fuera de control—en seria necesidad de cambio

Así que, si el nivel de insulina es de 5, las posibilidades son altamente grandes de que su salud mejorará al reducir bastante los granos—y si, esto significa que también los enteros y granos no procesados.

### El Elote No es un Vegetal

La mayoría de las personas pueden fácilmente nombrar a los granos comunes tales como el arroz, trigo, avena, cebada, centeno, pero se olvidan de que el maíz también pertenece a esa categoría, ya que perciben al maíz como un vegetal.

El maíz es un grano y tiene todos los impactos negativos en la salud de un grano. Es procesado en jarabe de maíz alto en fructosa que es responsable de nuestra epidemia de obesidad. El jarabe de maíz alto en fructosa, primordialmente en sodas, es ahora la fuente de calorías número uno para los Americanos. El americano promedio bebe un estimado de 56 galones de soda al año. **Es un promedio de 600 botes de soda por persona al año.**

De acuerdo a una reciente investigación, la desaparición de ciertas tribus de Americanos Nativos en los primeros siglos puede ser principalmente atribuido al maíz. Con la llegada de los españoles, sus patrones de alimentación se alejaron de la dieta primordial de carne y vegetales de la sociedad de los cazadores-recolectores a una dieta homogénea basada casi enteramente en maíz. La investigación demuestra que los huesos de los Nativos Americanos durante y después de la transición muestran una evidencia alta de anemia, caries



dental, osteoartritis, infecciones y otros problemas de salud de aquellos que vivieron antes de la transición.

El maíz es relativamente alto en azúcar, esta es una de las razones principales por la cual es el cultivo número uno en América, consumiendo casi 80 millones de acres de tierra en los Estados Unidos haciendo discretamente su camino hacia una selección de alimentos innumerables (y otros) productos.

Es también importante de entender que el maíz esta en segundo lugar detrás de la soya como el cultivo mas genéticamente modificado (GMO) en los Estados Unidos. Los GMOs, que fueron introducidos en 1995, son un desastre potencial que se aproxima, debido a que no existen estudios que se hayan realizado con humanos para demostrar lo que sucede cuando se consumen alimentos genéticamente modificados.

### **Azúcar, El Reto para Tomar Control de Su Salud**

La mayoría de las personas tienen adicción por el azúcar. Así como la adicción a los granos, el sobre consumo de los azucares agregados —así como el jarabe de maíz alto en fructosa, fructosa, glucosa, dextrosa o sacarosa (azúcar de mesa)—son uno de los principales problemas de salud que está enfrentando nuestra nación hoy en día.

Solo como una idea *parcial* de los efectos de la mala salud de la ingesta excesiva de azúcar, considere que el azúcar ha sido citada como un factor que contribuye a:

- Sobre peso y obesidad
- Supresión del sistema inmunológico, invitando a las infecciones y enfermedades
- Envejecimiento prematuro
- Cáncer de seno, ovarios, próstata y el recto
- Absorción disminuida de calcio y magnesio
- Diabetes
- Cansancio

## GRANOS Y AZUCARES

- Energía y habilidad reducida en la construcción de músculos
- Enfermedad del corazón
- Enfermedad del Crohn y colitis ulcerosa
- Osteoporosis
- Infecciones por levaduras
- Depresión
- Caries dental y enfermedad en la caries

Los azúcares son simples carbohidratos procesados por su organismo de la misma manera que los granos. Eso es, cualquier exceso de azúcar en su organismo es convertido a insulina y posteriormente en grasa—y así como los granos, los americanos están consumiendo una enorme cantidad de azúcar. En las últimas dos décadas en los Estados Unidos, el consumo de azúcar ha aumentado a casi un 30%. De hecho, ¡el porcentaje de ingesta de azúcar por persona es ahora de 175 libras al año! ¡Eso es 300,000 calorías al año, u 800 calorías al día de azúcar!

Esto es buscar serios problemas de salud aun por los estándares mal aconsejados de la USDA, los cuales manifiestan que el americano promedio puede comer hasta 10 cucharadas de azúcar agregada al día como parte de sus 2,000 calorías diarias. Desafortunadamente, el promedio de americanos está consumiendo casi 3,000 calorías al día, incluyendo casi 20 cucharadas de azúcar agregada.

La forma más común de ingerir azúcar es a través de la soda. Por lo tanto, al eliminar la soda es uno de los pasos más importantes que puede tomar para mejorar su salud física. Si usted no es capaz de lograr esto por usted mismo, le recomiendo fuertemente ir a mi sitio de internet y escribir “Turbo Tapping” en la ventana de búsqueda; encontrará un artículo que le proporcionará una técnica simple de psicología de la energía que es altamente efectiva para parar esta devastadora adicción.

**TOME  
CONTROL**

**No Tenía Idea de lo Adicta que su Familia era al Azúcar**

“Trabajo con un quiropráctico y él me enseñó bastante acerca de la salud y bienestar. Lo escuchaba, pero por alguna razón no lo entendía hasta que escuché al Dr. Mercola hablando en un seminario en Chicago.

Me di cuenta como mis hábitos alimenticios me estaban matando —y peor aun matando a mis niños. Compré el Programa Tome Control de su Salud del Dr. Mercola. Para cuando llegué a casa, ya sabía cuál era mi tipo nutricional y estaba lista para limpiar la alacena y comenzar el camino hacia la recuperación.

¡Mis hijos y mi esposo pensaron que me había vuelto loca! ¡No tenía idea de lo adicta que me familia era al azúcar! Ahora, mis niños ya no están enfermos y crecerán con los hábitos alimenticios saludables. Estaba tan orgullosa—y un poco sorprendida—cuando mi hija de 5 años de edad rechazó una paleta que le fue ofrecida por un cajero en el banco. Mis hijos parecen tener más energía que otros niños cuando practican deportes.

Estamos muy lejos de ser perfectos, pero poco a poco hemos aprendido a ser mejores cada día. Nunca es demasiado tarde para hacer un cambio y mejorar. Soy una fiel lectora del boletín del Dr. Mercola. Muy a menudo re-envió artículos a mi familia y amigos que necesitan consejos de salud e imprimo artículos para dejarlos en el área de recepción de mi oficina quiropráctica. Estoy agradecida con el Dr. Mercola por compartir su conocimientos.”

—*Rachel Smith, Newcastle, IN*

Además de la soda hay muchos productos con alto contenido de azúcar disfrazadas como “saludables” por los fabricantes como: “bebidas de frutas”, “ponche de frutas” como Snapple, el cual

## GRANOS Y AZUCARES

contiene alrededor del 1% al 40% de jugo de fruta, pero con un gran contenido de azúcar, fructosa, jarabe de maíz.

**Para mucha gente, el azúcar es una adicción similar al cigarro,** pero afecta su salud aun más. A pesar de que algunas personas están en desacuerdo con mi posición, porque ellos fallan en apreciar la enorme influencia que los niveles de insulina tienen virtualmente en cada enfermedad crónica incluyendo el cáncer. La solución no es seguir cazando las maneras de mantener “sanamente” la adicción, como con endulzantes artificiales. La solución es sobre ponerse a la adicción.

Incluso los azucares en jugos de bebidas 100% de frutas reales pueden agregar rápidamente: cerca de ocho cucharadas de azúcar por cada vaso de ocho onzas de jugo de fruta real, no importa si es comprado o frescamente exprimido. Este azúcar es típicamente un tipo de azúcar llamado fructosa, que es igual de peligroso que el azúcar regular sacarosa, ya que también causa un gran incremento en los niveles de insulina.

Esto no significa que usted debe evitar la fruta, solo el jugo de frutas. Cuando la fruta está intacta y completa, su fibra libera moderadamente la fructosa y secundariamente la insulina en su torrente sanguíneo. De cualquier manera, si usted tiene sobre peso tiene la presión alta o tiene niveles de azúcar alto, se le aconsejara evitar la mayoría de las frutas y quedarse solo con los carbohidratos vegetales hasta que estos problemas estén bajo control. Esto es especialmente importante si usted es un Tipo Proteína según el Tipo Nutricional. Los Tipos Carbohidratos están generalmente mejor diseñados para manejar los carbohidratos en frutas, especialmente en frutas cítricas.

Afortunadamente usted encontrara que adoptando los principios de nutrición discutidos en el libro, y utilizando las herramientas para superar las barreras emocionales, usted no tendrá que “pelear” con sus antojos, ya que naturalmente desaparecerán y usted estará en el camino hacia la salud óptima.

## Las Grasas Que Debe Comer y Las Grasas Que Debe Evitar

¿Sabe usted la verdad acerca de las grasas alimenticias?

Verdadero o falso:

1. Las dietas bajas en grasa ayudan a perder peso porque comer grasas causa aumento de peso.
2. Los alimentos altos en grasa, grasa saturada y altas en colesterol aumentan el colesterol en la sangre.
3. Los niveles altos de colesterol (180 y arriba) aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.
4. Substituir la mantequilla y la manteca por aceites poli insaturados, ejemplo aceites vegetales, disminuyen el riesgo de enfermedades del corazón.

La sociedad nos enseña que todas estas declaraciones son verdaderas. Pero tiene que entender que la información nutricional que nos proporcionan a través de los medios de comunicación, médicos, organizaciones de salud, sistemas educativos y los libros de dietas ¡están equivocados en su mayoría! La razón por la cual están equivocadas es porque están basados en lo que los fabricantes de alimentos quieren que usted crea para que ellos puedan vender sus

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

productos. Desafortunadamente, el reemplazo de las grasas naturales con grasas artificialmente procesadas en sus alimentos ha tenido efectos debastantes en su salud.

Ahora observemos los resultados de su examen:

(Las respuestas del examen provienen de un sorprendente libro llamado *Eat Fat Lose Fat* de la Dra. Mary Enig y Sally Fallon).

### **1. Las dietas bajas en grasa ayudan a perder peso porque comer grasas causa aumento de peso.**

**FALSO.** Las personas si pierden peso en dietas bajas en grasa, primordialmente porque están consumiendo pocas calorías.

Es un mito que cuando usted come grasas, inmediatamente se agregan a sus depósitos de grasa. Realmente, cuando come grasa, esa grasa es usada en numerosas funciones importantes en su organismo, incluyendo la síntesis de la hormona y la composición de la membrana de las células. Comer grasas no lo hace gordo.

Por otro lado, la única función que los carbohidratos tienen en su organismo es para la energía (la cual también puede obtener de proteínas y grasas). Cualquier exceso de carbohidratos que su organismo no necesita para un uso inmediato, son depositados como grasas. Por lo tanto si quiere perder peso usted debería enfocarse a disminuir los carbohidratos.

En realidad, comer grasa ayuda a perder peso, especialmente si es un tipo proteína, debido a que la grasa lo lleva a un sentimiento de saciedad (lleno) mucho mejor que los carbohidratos y proteínas. Por otro lado, puede estar muy hambriento en una dieta baja en grasa, especialmente si es un tipo proteína. Esto entonces puede llevarlo a ingerir una cantidad más grande de carbohidratos y entonces a un aumento de peso. *Weight Watchers*, *Jenny Craig* y *L.A. Weight Loss* están basados en comer alimentos bajos en grasa así que no es sorprendente que sus niveles de éxito a un término largo sean pobres.

### **2. Los alimentos altos en grasa, grasa saturada y altas en colesterol aumentan el colesterol en la sangre.**

**FALSO.** Los mejores estudios científicos no han encontrado conexión directa alguna entre alimentos altos en colesterol y los

niveles altos de colesterol. Sin embargo, existe una investigación que demuestra que el exceso de carbohidratos y factores genéticos pueden causar colesterol alto en la sangre.

### **3. Los niveles altos de colesterol (180 y arriba) aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.**

**FALSO.** Los mejores estudios que se han realizado en esta área han demostrado que esta declaración es falsa.

El estudio Framingham examinó 500 personas por casi 30 años y descubrió una pequeña diferencia en los niveles de colesterol entre aquellos que tienen ataques cardíacos y aquellos que no. Ellos, sin embargo, si encontraron las personas que disminuyeron los niveles de colesterol por casi 30 años tienen un riesgo más alto de muerte que los que aumentaron los niveles de colesterol.

El Proyecto Internacional de Atherosclerosis fue publicado en 1968 en el diario Laboratory Investigations. Los investigadores realizaron autopsias a 22,000 cadáveres de todo el mundo y encontraron la misma cantidad de placas grasosas en las arterias de los vegetarianos al igual que en los que comían mucha carne. Tampoco hubo ninguna correlación entre los niveles de colesterol y la cantidad de arterias bloqueadas.

Muchos estudios demuestran que las mujeres con niveles de colesterol altos viven más, y que las mujeres con niveles de colesterol bajos tienen una tasa de mortalidad de 5 veces más alta que las mujeres con niveles normales o elevados.

### **4. Substituir la mantequilla y la manteca por aceites poli insaturados, ejemplo aceites vegetales, disminuyen el riesgo de enfermedades del corazón.**

**FALSO.** Por lo menos algo comúnmente percibido en el público. La declaración es técnicamente verdadera si restringe los aceites a grasas de omega 3, sin embargo las declaraciones típicas de grasas poli insaturados ampliamente promovidas en los medios de comunicación no se refieren a los grasas de omega 3, sino a las grasas vegetales de omega 6. Los fabricantes de aceite vegetal tales como Wesson Oil y Mazola anuncian que sus aceites son más saludables para su corazón, esto no ha sido

comprobado. Lo que si se ha probado ser verdad es que una preponderancia de aceites poli insaturados de Omega 6 pueden realmente aumentar el riesgo de cáncer. Vea la sección de grasas omega 6 enseguida para más información.

### **El Mito del Aumento de Peso**

La creencia de que comer grasas lo hace gordo es uno de los mitos más prevalentes hoy en día, como lo son Santa Claus y el conejo de Pascua. Si comer grasas lo hace gordo, ¿porque el incidente de la obesidad aumentó dramáticamente durante la locura de las dietas bajas en grasa a principios de los 1980s?

Durante la locura de las dietas bajas en grasas, se les dijo a las personas que podían comer cualquier cosa siempre y cuando fueran bajas en grasa. En los estantes del supermercado florecieron las productos bajos en grasas, galletas, galletas saladas, pan, bocadillos congelados, snacks, papas fritas, yogurt congelado, etc., y el público se lleno de estos productos debido a que podían comer los alimentos altos en carbohidratos que ellos tanto amaban sin culpa. La base de la pirámide alimenticia de la USDA se expandió ampliamente así como las caderas de la personas crecieron. Once porciones de granos, cereales y pan al día fue la recomendación absurda y fue el ímpetu por el enorme aumento de peso en América y en el mundo. El Instituto Nacional de la Salud gastó varios cientos de millones de dólares intentando mostrar la correlación entre comer grasas y obtener enfermedades al corazón. Cinco estudios mayores fueron conducidos y ninguno demostró un vínculo.<sup>1</sup>

El Dr. Walter Willett, de la escuela de Harvard de Salud Pública, del Departamento de Nutrición colectó información acerca de 300,000 personas y sus patrones alimenticios. Descubrió que la dieta baja en grasa es claramente insalubre y ha contribuido a la epidemia de la obesidad.



## Porque la Grasa de Buena Calidad Es su Amiga

Como lo aprendió en el Capítulo Dos acerca del Tipo Nutricional, nuestras necesidades individuales por la grasa alimenticia varían ampliamente. Algunas personas podrían necesitar hasta 400% más grasa que otras. Sin embargo, todos necesitamos cierta cantidad de grasa. La grasa alimenticia logra muchas funciones necesarias, incluyendo las siguientes:

- **Un vaciado del estomago lento:** Entre más grasa consuma en los alimentos, más tiempo tardará en digerirse y se sentirá lleno más rápido. Puede estar sin comer por más tiempo entre comidas, y no necesita comer demasiado cuando agrega grasas en sus alimentos.
- **Mantiene los alimentos en su estomago:** El contenido de grasa hace que los alimentos obtengan mejor sabor y sean satisfactorios. Ya que los alimentos grasos permanecen en su estomago por más tiempo que otro tipo de alimentos, hay tiempo suficiente para la señal llegue a su cerebro, anunciando saciedad.
- **Las grasas alimenticias son necesarias para absorber las vitaminas grasas solubles:** Algunas vitaminas solo pueden ser absorbidas con suficiente grasa alimenticia. La grasa en sus alimentos estimula a que su vesícula biliar libere la bilis, que a su vez rompe la grasa en los alimentos así como las vitaminas grasas solubles. Estas vitaminas, incluyendo las vitaminas D, A, K y E, requieren grasas alimenticias para ayudar a su absorción. Se ha descubierto que la vitamina D es su mejor protección contra el cáncer.<sup>2</sup> La vitamina A proporciona un poderoso impulso al sistema inmunológico durante infecciones. La vitamina K es esencial para regular la coagulación de la sangre, y la vitamina E es un excelente antioxidante para proteger su corazón, válvulas de la sangre y otros órganos. Estas son solo algunas de las funciones importantes de estas vitaminas.

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

- **Las grasas son un combustible para su energía:** Las grasas son la fuente más duradera de energía, para necesidades presentes y para almacenar energía para el futuro. En tiempos de ayuno o hambre, aquellos que tienen más grasa tienen la probabilidad más alta de sobrevivir.
- **La grasa alimenticia proporciona los bloques de construcción para muchas de sus hormonas:** Sin la grasa alimenticia, no podría hacer suficientes hormonas para llevar a cabo muchas de sus funciones básicas de su organismo. Comer grasa es necesario para la producción de cortisol, testosterona, estrógeno y progesterona entre otras hormonas.
- **Sus células requieren grasas alimenticias para su función óptima:** Sus células lo mantienen vivo debido a que son capaces de intercambiar y transmitir señales bioquímicas. Pueden hacer esto debido a una envoltura complicada pero eficiente alrededor de cada célula llamada bicapa fosfolípida, la cual está hecha principalmente de grasas.

**TOME  
CONTROL**

### **Aumentó sus Grasas Buenas Para Bajar 15 libras**

No puedo contarle cuanto aprecio la información que recibí del Programa Tome Control de su Salud, cambio mi vida. Tengo 58 años de edad y casi toda mi vida, he luchado contra esas 15 libras de más. Cada vez que estaba a dieta, reducía la ingesta de grasas, me sentía con hambre todo el tiempo y pensaba constantemente en comida. Cuando la dieta terminaba, comenzaba a subir de peso nuevamente en un periodo relativamente corto.

La información que aprendí en el sitio de internet del Dr. Mercola y el libro/programa me enseñaron una mejor manera de alimentarme basada en mi tipo de organismo. Aumenté mis grasas buenas al igual que mi ingesta de proteínas saludables, elimine los granos y ahora he eliminado esas 15 libras de más.

*Continúa*

¡Lo mejor de esto es que me siento satisfecha y ya no pienso continuamente en comida! Mi peso se mantuvo normal por más de un año, y dentro de mi sabia que con este programa ya no tendría que pensar en mantener mi peso ideal como una ¡LUCHA CONTINUA! ¡Gracias por haber cambiado mi vida!

—*Agradecida, Kristine Nelson, Roseville, MN*

### La Grasa Corporal También Es Importante

- **Las grasas son un relleno necesario:** No piense en relleno de grasa como un peso maligno. Si no fuera por el relleno de grasa sus órganos, serían más vulnerables a cada golpe en su cuerpo. La grasa amortigua y mantiene a sus órganos en su lugar haciendo que no se muevan. Algunos órganos son especialmente dependientes de las grasas debido a las delicadas estructuras de donde se encuentra. Su cerebro, por ejemplo, es 60% grasa.
- **La grasa como un material de aislamiento:** Es difícil mantener una temperatura corporal de 98.6 F cuando los vientos invernales soplan. La grasa lo aísla y le ayuda a tolerar el frío y a mantener la temperatura de su cuerpo para que sus enzimas (que son delicadas a la temperatura) puedan funcionar adecuadamente.

### Peligrosas Verdades a Medias

Esto, sin embargo, no quiere decir que todas las grasas son buenas; de hecho, algunas formas de grasas son muy peligrosas. Pero existe un alto grado de confusión e información fallida, que está siendo extendida referente al problema, a menudo por fuentes que parecen autorizadas. Además, de granos y azúcares, no existe una categoría de alimentos más peligrosa que el público haya recibido que las verdades a medias de los aceites comestibles.

Para entender la manera tan peligrosa de la información fallida, usted necesita saber que **antes de 1920 los ataques al corazón no existían**; sin embargo por 1950, las enfermedades del corazón fueron

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

la causa del 30% de todas las muertes ocurridas en Estados Unidos. ¿Qué pasó?

Antes de 1910, los americanos comían alimentos naturales tradicionales tal como la carne, huevos, mantequilla y queso. Pero en 1910, los aceites vegetales hidrogenados tales como Crisco y la margarina, fueron introducidos a los Estados Unidos. Estos fueron diseñados para reemplazar la manteca. La hidrogenación es un proceso en el cual el aceite líquido es calentado a temperaturas muy altas para hacerlo sólido, haciéndolo más estable. El problema con los aceites hidrogenados es que el proceso convierte a la grasa en grasas trans. La palabra “trans” se refiere a la configuración química artificial de la grasa después de ser hidrogenada.

La grasa trans está vinculada a enfermedades del corazón y al cáncer, debido a que también su organismo no sabe como procesar estos químicos artificiales. También, porque las grasas trans bajan los niveles del colesterol “bueno”, ellos indirectamente lo

“. . . antes de 1920, los ataques al corazón no existían”.

llevan a niveles altos de colesterol “malo”. Desafortunadamente, las grasas trans son encontradas en la mayoría de los alimentos procesados, tales como los alimentos horneados, cereales, galletas, galletas saladas, mezcla para sopas, comida congelada y alimentos fritos como las papas a la francesa, totopos y donas. Si quiere mantenerse saludable, no cabe duda que necesita evitar las grasas trans tales como la margarina, manteca vegetal y productos que contienen la palabra “hidrogenada” o “parcialmente hidrogenada”.

A través de los años, la ingesta de huevos, manteca y mantequilla inteligentemente disminuyó mientras que el uso de la margarina barata y los aceites vegetales se cuadruplicaron. Después de la Segunda Guerra Mundial (1945), los fabricantes comenzaron a sustituir el aceite de coco y grasas animales por los aceites hidrogenados porque tenían un tiempo más largo de vida. Algunos investigadores, tales como Ancel Keys, intentaron informarle al público que las grasas hidrogenadas estaban causando enfermedades al corazón, sin embargo los fabricantes de aceites hidrogenados lanzaron una

campana de relaciones públicas que identificó a las grasas saturadas como las culpables.

A principios de 1950s, basados solo en una investigación muy parcial e inconclusa, varias organizaciones gubernamentales y otras organizaciones de salud influyentes propusieron que la dieta convencional que incluía grasas saturadas de productos como la mantequilla, carne y aceite de coco eran peligrosos para el corazón. Incluso por ese tiempo, muchos estudios contradijeron esta declaración y otras naciones que basaban sus dietas en la ingesta de grasas saturadas más alta que los americanos no estaban experimentaron la misma tasa de enfermedades del corazón—pero esta información fue ignorada en gran parte. Los fabricantes de margarina y maíz, girasol, cártamo y otros aceites mono insaturados tomaron ventaja de la mala interpretación, igualando a las grasas saturadas con los malos mientras que promovían sus productos como alimentos esenciales para la salud. Wesson, por ejemplo, promovió su aceite de cocinar como bueno “para la salud del corazón”.

El público en general aceptó las grasas insaturadas y las hidrogenadas mientras que le huían a las grasas saturadas. Por los años 70s, esta idea (llamada en algunas ocasiones “la hipótesis lípida”) se ha convertido en la explicación prevalente para la epidemia de las enfermedades del corazón, a pesar de que no había suficiente evidencia para apoyarla.

### **¿Qué Hay de Bueno en las Grasas Saturadas?**

Las grasas saturadas fueron una víctima inocente para los problemas que no tenían nada ver con grasas, simplemente porque no eran tan convenientes para promocionar, almacenar y ser distribuidos como las grasas trans.

Las grasas saturadas son altamente estables, debido a que todos los enlaces de carbono están llenos o saturados de átomos de hidrogeno. Esto ayuda a que las grasas saturadas no se pongan rancias o se conviertan a la configuración de grasa trans, aun en altas temperaturas. Por esta razón, el aceite de coco es un aceite excelente para cocinar sus alimentos. Aun en temperaturas altas se mantiene estable.

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

Las grasas saturadas no aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. Considere las personas de Masai de Tanzania. En su dieta de carne y leche solamente (ya que ellos consideran las plantas un alimento de baja calidad, que solo son para los animales), ellos tienen las arterias más limpias del mundo. También tienen niveles de colesterol bajos.<sup>3</sup>

Interesantemente, las personas de Masai que emigran a Nairobi y adoptan una dieta moderada de carbohidratos procesados y grasas trans comienzan a tener algunos cambios ateroscleróticos que el resto del mundo sufre.

### Como los Ácidos Grasos Trans Dañan su Corazón

Las grasas trans pueden tapar las paredes arteriales al estimular la formación de la placa. Esto se ha convertido en un problema muy serio, un estimado de 30,000 a 100,000 personas en los Estados Unidos mueren cada año de enfermedades prematuras coronarias debido a los ácidos grasos trans.<sup>4</sup>

Así como fue mencionado anteriormente, los ácidos grasos trans también aumentan los niveles de colesterol “malo” (LDL) y disminuyen los niveles de colesterol “bueno” (HDL). De hecho, los ácidos grasos trans son los peores de todos los alimentos porque desequilibran su colesterol aumentando los malos y bajando los buenos.<sup>5</sup> Estos números son inversos cuando los ácidos grasos trans son removidos de los alimentos.<sup>6</sup>

Una de las razones primordiales de los efectos mortales de ácidos grasos trans es su habilidad de aumentar dramáticamente la inflamación y la resistencia de insulina, tanto que lo pueden conducir a una condición pre diabética llamada síndrome metabólico.<sup>7</sup> Además, los ácidos grasos trans alteran la estructura de la membrana en sus células, que pueden deteriorar seriamente la señalización celular y conducirlo a una serie de anomalías metabólicas potencialmente graves. Como resultado, las enzimas no se activan de la manera en que deberían y pueden dejar de funcionar correctamente.

## **Grasas Trans y la Diabetes**

Los ácidos grasos trans hacen su organismo menos sensible a la insulina, especialmente si ya tiene un problema de resistencia a la insulina o es diabético.<sup>8</sup> Al comer estas moléculas artificiales además de carbohidratos refinados es como buscar problemas y es probablemente la razón por la que muchas personas son diabéticas o pre diabéticas. Si una dieta de azúcar es un camino lento a la diabetes, entonces una dieta de azúcar mas grasas trans lo lleva a un camino más rápido hacia la diabetes.

## **Las Grasas Trans y Las Enfermedad Autoinmune**

Como lo mencione previamente, las grasas trans aumentan la inflamación en su organismo. Además de las enfermedades del corazón, también lo puede llevar a enfermedades auto inmunológicas en las cuales su organismo comienza a autodestruirse.<sup>9</sup>

Por ejemplo, el asma es una enfermedad respiratoria donde el problema principal es una vía respiratoria sobre reactiva. Cuando el polvo u otros alérgenos golpean la vía respiratoria, los asmáticos se sienten repentinamente como si los estuvieran asfixiando y a penas pueden respirar. El asma puede ser una amenaza para la vida. Se descubrió que cuando una mujer embarazada come pescado durante el embarazo, sus niños tienen menos riesgo de asma. Esto es debido probablemente a las grasas anti inflamatorias del pescado. Por otro lado, cuando las mujeres embarazadas comen más palitos de pescado, los cuales contienen ácidos grasos trans, sus niños tienen una tasa más alta de asma. A pesar de que el pescado proporciona un efecto protector contra el asma, es más un sobrepeso por los efectos dañinos de los ácidos grasos trans.<sup>10</sup>

## **Los Ácidos Grasos Trans Pueden Causar Alzheimer**

Se descubrió en un estudio de más de 3 años que la enfermedad de Alzheimer golpeo más a personas que consumían porciones más altas de ácidos grasos trans que otros, de hecho 2.4 veces más personas.<sup>11</sup>

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

Los mismos investigadores encontraron un efecto protector del pescado contra Alzheimer.

### Ácidos Grasos Trans y El Cáncer

En un estudio se descubrió que aquellas personas que comen cantidades más altas de grasas trans muestran más evidencia de estrés oxidativa y radicales libres en la orina.<sup>12</sup> Estos a su vez aumentan el riesgo de cáncer, especialmente por no consumir alimentos antioxidantes.

### Grasas Omega-6

Coincidiendo con el aumento de grasas trans en la dieta de los americanos aumentó devastadoramente el consumo de grasas omega-6, los aceites vegetales baratos se convirtieron en dominantes. El típico americano consume muchas grasas omega 6 en sus alimentos mientras que consumen niveles muy bajos de omega-3.

Las fuentes principales de omega 6 son maíz, soya, canola, cártamo y el aceite de girasol; estos aceites sobre abundan en la dieta típica, lo cual explica nuestro exceso de niveles de omega-6. Las grasas Omega-3, mientras tanto, se encuentran típicamente en el aceite de linaza, aceite de nuez y pescado.

La porción ideal de grasas de omega-6 a omega-3 es de 1:1. ¡Hoy en día nuestra porción de omega-6 a omega-3 se encuentra en promedio de 20:1 a 50:1! Esto representa una amenaza grave para usted. Esta proporción fuera de balance, es uno de los problemas más serios de salud invadiendo nuestra sociedad contemporánea; el exceso de grasas de omega-6 le puede causar enfermedades del corazón, cáncer, depresión, Alzheimer, artritis reumatoides, diabetes, colitis ulcerativa, la enfermedad de Raynaud, y una multitud de otras enfermedades.

Debido al consumo excesivo de aceites de omega-6, lo animo a que limite la ingesta de estas grasas—así como el aceite vegetal incluyendo el de maíz, cártamo, girasol, canola, ajonjolí, y aceite de soya. Usted sin duda debe evitar cocinar con estos aceites, ya que las grasas trans son formadas cuando los aceites vegetales son calentados



a temperaturas altas durante el proceso de cocción. Además de los problemas de las grasas trans y omega -6, estos aceites vegetales pueden suprimir su sistema inmunológico; de hecho, los aceites vegetales están emulsificados con agua e inyectados a pacientes que han tenido un órgano trasplantado específicamente para suprimir su sistema inmunológico.<sup>13</sup> También pueden causar daño oxidativo e interferir con el funcionamiento normal de la tiroides.<sup>14</sup>

### **Aceite de Oliva**

En su lugar, los dos mejores aceites vegetales son el aceite de coco y el aceite de oliva extra-virgen. El aceite de oliva es una grasa mono insaturada y es beneficioso debido a sus contenidos de Vitaminas A y E, clorofila, magnesio, escualeno, y una variedad de nutrientes cardio-protectores. El aceite de oliva posee estos beneficios saludables ya que no está refinado ni calentado, en comparación a los otros aceites.

El aceite de oliva también ha demostrado reducir el riesgo de algunos cánceres y artritis reumatoide. Además, el aceite de oliva es un ácido graso de omega-9, y por lo tanto no carga su organismo con grasas de omega-6. Sin embargo, un inconveniente del aceite de oliva es que es más propenso a daños oxidativos a comparación del aceite de coco cuando es cocinado ya que es una grasa mono insaturada. La mejor opción para usar el aceite de oliva es en ensaladas, y use el aceite de coco para cocinar.

### **Aceite de Coco**

El aceite de coco es una grasa saturada, que considero, es el mejor aceite para cocinar debido a su mejor estabilidad a temperaturas altas. El aceite de coco también le puede ayudar a prevenir y pelear contra muchas enfermedades.<sup>15</sup> Y a pesar de ser una grasa saturada, puede realmente contribuir a la pérdida de peso.<sup>16</sup>

El aceite de coco es recomendado particularmente a aquellos con diabetes ya que les ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, y eso disminuye el riesgo de diabetes, o si tiene diabetes, disminuye los efectos de la enfermedad.<sup>17</sup> También ayuda a aumentar el ritmo de metabólico, haciendo que su organismo queme más calorías y

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

promueve la pérdida de peso.<sup>18</sup> Actúa como un anti-inflamatorio en el tracto digestivo,<sup>19</sup> y desde 1980, los investigadores han demostrado los beneficios del aceite de coco en la enfermedad de Crohn e IBS.<sup>20</sup> Sus propiedades antimicrobianas también ayudan a promover la salud intestinal al matar algunos microorganismos problemáticos que pueden causar inflamación crónica.<sup>21</sup>

Además, al aplicar el aceite de coco tópicamente es excepcionalmente bueno para mantener su piel joven y saludable, ya que protege contra la formación destructiva de los radicales libres en las células de la piel. Algunas personas han reportado éxito al untar el aceite de coco en los pies para eliminar la piel seca y dura. El aceite de coco puede ayudarle mantener la piel alejada de manchas y otros problemas que se desarrollan al envejecer y por la sobre exposición a la luz solar,<sup>22</sup> también ayuda a prevenir la flacidez y las arrugas al mantener los tejidos conectivos fuertes y flexibles.<sup>23</sup> En algunos casos, incluso restaura los daños o las enfermedades de la piel.<sup>24</sup>

Solo existe un problema con el aceite de coco—debe ser muy cuidadoso con la marca y el tipo que seleccione. De marcas a marcas, hay una amplia variedad en lo referente a la calidad debido a factores tales como el tipo de cocos usados, el proceso de fabricación empleado para hacer el aceite, y más; estos factores tendrán un impacto significativo en la salubridad y efectividad del aceite.

Su aceite de coco, debe cumplir con todos estos estándares:

- Orgánico certificado, por los estándares de la USDA
- No ser refinado
- Sin químicos agregados
- Sin blanquear
- No desodorización
- No hidrogenación
- No GMO
- Provenientes de palmas tradicionales—sin variedades híbridas

## TOME CONTROL DE SU SALUD

- De cocos frescos, no de “copra” seca que normalmente es usada en la mayoría de los aceites de coco
- Niveles de calentamiento bajos para que no dañe los nutrientes

Y finalmente, vale la pena mencionar que los excelentes beneficios de salud del aceite de coco se pueden lograr a través de la ingesta de cocos frescos y crudos.

**TOME  
CONTROL**

### **Están Locos Por el Aceite de Coco**

Este aceite de coco es excelente. Hace que mis vegetales tengan un buen sabor. También lo uso en piel como loción corporal.

—*Elizabeth Thomas*

### **El Aceite de Pescado es un Buen Protector para su Corazón**

El aceite de pescado contiene grasas de omega-3 EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico) que son profundamente antiinflamatorios.<sup>25</sup> El aceite de pescado es extremadamente beneficioso para el corazón. De hecho, es uno de los suplementos nutricionales que cuenta con una certificación oficial de la FDA que le permite atribuir sus efectos beneficiosos a la prevención de los problemas del corazón.

De las maneras útiles en las que el aceite de pescado protege y cura su corazón, las siguientes se han encontrado ser especialmente útiles con el aceite de pescado:

- Ayuda a normalizar la presión arterial, probablemente debido a sus potentes acciones anti inflamatorias en las paredes de los vasos sanguíneos, pero también porque ayuda a prevenir los depósitos de placa y los tejidos de cicatrización de la construcción y el estrechamiento de las paredes de sus arterias.<sup>26</sup>

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

- Anti arrítmico. Normaliza el ritmo y la frecuencia de los latidos de su corazón y ayuda a prevenir potenciales y fatales arritmias.<sup>27</sup>
- Anti-trombóticos, quiere decir que previenen la formación de coágulos y por lo tanto le ayuda a protegerse contra accidentes cerebro vasculares y ataques al corazón. Ambos eventos trágicos pueden ser causados por coágulos sanguíneos.<sup>28</sup>
- También ayuda a normalizar los niveles de colesterol HDL y LDL,<sup>29</sup> llevando los niveles de HDL (buen colesterol) a un rango óptimo.<sup>30</sup>

### **El Aceite de Pescado Reduce el Riesgo de Cáncer**

El aceite de pescado ofrece protección y tratamiento contra el cáncer de próstata.<sup>31</sup> El crecimiento de la tasa de tumores y el tamaño de tumores de próstata, realmente disminuyeron en un grupo de personas que tomaron ácidos grasos de omega-3.

El cáncer de seno, es el segundo cáncer más común en las mujeres. Una investigación ha demostrado que el aceite de pescado interfiere con la progresión y la metástasis de las células del cáncer de seno.<sup>32</sup> También al parecer el aceite de pescado cuenta con un efecto preventivo contra el cáncer del colon.<sup>33</sup>

### **El Aceite de Pescado y su Cerebro**

Mientras que el aceite de pescado no ha demostrado revertir la enfermedad de Alzheimer, ha demostrado beneficios positivos en la disfunción ligera cognitiva inducida en ratas por la formación de la placa beta-amiloide, la cual es el mismo tipo de daño que causa la enfermedad de Alzheimer.<sup>34</sup>

Para el desarrollo rápido del sistema nervioso en los que todavía no han nacido, recién nacidos y los niños, el aceite de pescado es un suplemento tremendamente útil para su alimentación. La madre embarazada descubrirá que no solo su bebe se beneficiara, sino que el aceite de pescado le ayudará con esos cambios emocionales y el olvido que acompañan el embarazo y el periodo de posparto.

**TOME  
CONTROL**

**Aceite de Hígado de Bacalao Usado en los 5  
Meses de Rejuvenecimiento Físico**

Hace un tiempo, los problemas personales que habían estado filtrándose, comenzaron a tocarme físicamente, y sufría de un insoportable y severo episodio de pancreatitis. Me removieron la vesícula biliar, lo que me llevo a cuidados intensivos por dos semanas completas, apenas cuatro semanas después del nacimiento de mi hija.

Siempre había estado orgullosa de mi misma por comer bien y hacer deporte, sin embargo, muchas cosas me atraparon. Este año, nueve años después (¡y una hija más!), me di cuenta que tenía 60 libras mas de peso, más de lo que algún día pude imaginar. Me alimentaba bien o por lo menos era lo que yo pensaba, comparado con la mayoría de las personas que conocía. No obstante, no estaba comiendo los alimentos adecuados.

A finales del año anterior, encontré este sitio de internet maravilloso llamado Mercola.com. También comencé a buscar más dietas tradicionales y comencé a darme cuenta que todo lo que había aprendido, estaba erróneo, ¡que sorpresa!

Al leer el Programa *Tome Control de su Salud* del Dr. Mercola, y después de implementar sus sugerencias, incluyendo Kéfir y el aceite de hígado de bacalao, entre al programa, y en un periodo de cinco maravillosos meses, mi cuerpo previamente hermoso ¡rejuveneció por si mismo!

¡Gracias Dr. Mercola! Puedo una vez más caminar por las calles y obtener comentarios de hombres y mujeres acerca de mi salud evidentemente buena, aun siendo madre de dos hijas y a mis 38 años de edad (¡y también las miradas regresaron!)

—*Tambra Warner-Sabatini, Titusville, PA*

### **Aceite de Hígado de Bacalao en el Invierno**

Como los hallazgos científicos referentes a los beneficios para la salud de la vitamina D se dirigen a una velocidad vertiginosa, otro problema ha surgido—los efectos sinérgicos de la Vitamina A en la Vitamina D. Más específicamente, cómo las personas en países en desarrollo están potencialmente sabotando la multitud de beneficios saludables que pudieron haber recibido a través de la adecuada vitamina D, al tomar cantidades excesivas de vitamina A, ya sea en la forma de multivitaminas o en aceite de hígado de bacalao.

He invertido muchas horas analizando cuidadosamente este problema por los últimos tres meses, y como resultado, ya he publicado una revisión del recomendando aceite de hígado de bacalao que he hecho por mucho tiempo. Mi recomendación anterior fue basada en el hecho de que el aceite de bacalao contiene vitamina D y A y además saludables grasas de omega-3. Estas vitaminas son importantes para la mayoría de las personas que no pueden obtener exposición solar en todo el año.

Sin embargo, información más reciente ofrece evidencia irresistible, de que los *índices* de estas dos vitaminas pueden ser de vital importancia para extraer los beneficios de salud óptimos.

La vitamina A, que es esencial para el sistema inmunológico así como la vitamina D, es también un precursor para activar hormonas que regulan la expresión de sus genes, y funcionan en tándem. Por ejemplo, existe una evidencia que explica que sin la vitamina D, la vitamina A es inefectiva e incluso tóxica. Pero si usted tiene deficiencia de la vitamina A, la vitamina D no puede funcionar apropiadamente. Así que el balance apropiado de estas dos vitaminas es importante. Demasiado o muy poco de ambas puede crear consecuencias negativas.

Desafortunadamente, el aceite de hígado de bacalao moderno no suministra estas vitaminas en índices saludables de cada uno.

Piense en ello como el problema relacionado con omega-3 contra omega-6. El índice debe acercarse a 1:1, pero nuestra dieta moderna, alta en alimentos procesados, ha puesto este equilibrio fuera de control, que los suplementos de omega-3 son esenciales para casi la

mayoría de las personas, mientras que al mismo tiempo reducir la ingesta de omega-6 es altamente recomendada.

Este problema relacionado con la vitamina A y D es muy similar.

Desafortunadamente, nosotros simplemente aun no conocemos los índices óptimos entre estas dos vitaminas, sin embargo, es claro que casi la mayoría de los productos de aceite de bacalao los suministran en niveles que no parecen ser ideales. Los fabricantes son libres de agregar o substraer cantidades de vitamina A y D tanto como les parezca conveniente.

### Todo es Cuestión de Equilibrio

Una de las piezas más importantes de la nueva información que influencio mi pensamiento acerca de este dilema, fueron dos meta-análisis recientes. El primero mostró que las personas que toman vitamina A en la forma de aceite de bacalao u otros suplementos, tenían un porcentaje del 16% más alto a la muerte.

El otro estudio mostro que a diferencia de los países de tercer mundo donde el suministro de vitamina A parece disminuir las infecciones, *el suministro de la vitamina A en países en desarrollo como Estados Unidos realmente aumentaron las infecciones.*

¿Como puede ser eso?

De aquí es donde se originan los índices apropiados. Los investigadores creen que estos resultados son debido a las deficiencias masivas de vitamina A en los países del tercer mundo, debido a que la mayoría de las calorías provienen de los granos, y simplemente no tienen la oportunidad de consumir las mismas cantidades de fruta fresca, vegetales, mantequilla, huevos y otros alimentos que contienen vitamina A, como aquellos en países desarrollados.

A la inversa, una reciente investigación no ha sido capaz de encontrar deficiencia de vitamina A hasta el momento en países desarrollados como Estados Unidos, pero aproximadamente el 5 por ciento tienen toxicidad a la vitamina A.

Pasando a la vitamina D

Existe evidencia de que la vitamina D protege contra varios problemas de cáncer, incluyendo el cáncer de colon. Sin embargo,

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

paradójicamente, los investigadores encontraron que muchos de aquellos con niveles de vitamina D más altos *no* parecen tener este beneficio. Una vez más, es probable que todo dependa de los índices.

Un brillante investigador de Harvard analizó cuidadosamente la información y descubrió que cuando separo a la personas con niveles altos de vitamina D y A, **aquellas personas con niveles normales de vitamina A y niveles altos de vitamina D mantuvieron una disminución en el riesgo de cáncer.**

Por lo tanto, aquellos que no se suplementaron con vitamina A obtuvieron el efecto protector de niveles altos de vitamina D!

### **Como los Niveles Excesivos de Vitamina A Pueden Interferir con los Beneficios de Vitamina D**

El Dr. Cannell y otros prominentes investigadores consideran que suministrarse con vitamina A puede reducir la efectividad de vitamina D al inhibir la unión de su forma activa a su ADN, efectivamente previniendo su habilidad de regular la expresión de sus genes responsivos de vitamina D.

Vaya más allá, clarifiquemos una cosa: es la forma de *acido retinoico (retino)* de vitamina A lo que causa el problema. No es el beta caroteno. El beta caroteno no es una preocupación ya que es PRE-vitamina A. Su organismo simplemente no sobre convertirá el beta caroteno a niveles excesivos de vitamina A. Así que tomar suplementos de beta caroteno no va interferir con la vitamina D.

Adicionalmente, si tiene deficiencias de vitamina D y se suplementa con vitamina A (acido retinoico), será más propenso a sufrir toxicidad de vitamina A.

De hecho, la toxicidad de vitamina A puede ser más común de lo que se imagina.

¿Porque?

Porque la toxicidad de la vitamina A puede causarle problemas en el hígado, pero pocos médicos pensarían en preguntarle acerca de los suplementos de vitamina A o del aceite de hígado de bacalao cuando presenta un caso de enfermedad relacionada con el hígado.



## TOME CONTROL DE SU SALUD

Un estudio previo publicado en el periódico de *Gastroenterología* concluyo:

*“Se concluyo que por lo menos en algunos países occidentales el consumo crónico de vitamina A puede presentar una causa apreciable de enfermedad crónica en el hígado, el reconocimiento del cual depende principalmente en la interpretación de los expertos de una biopsia hepática. La información también indica que el consumo prolongado y continuo de dosis en el índice “terapéutico” bajo puede resultar en un daño del hígado y puede amenazar su vida”.*

Si usted busca en PubMed encontrará casi 85 reportes acerca de enfermedades del hígado inducidas por vitamina A.

Así que claramente, la clave para la salud óptima es tener los *índices apropiados* de vitamina D y vitamina A en su organismo.

### Problemas con el Aceite de Pescado

Existen problemas importantes, sin embargo, con la contaminación de pescado. Desafortunadamente, los océanos de todo el mundo esta tan contaminado con desperdicios industriales que la mayoría de los peces comercialmente disponibles se han saturado con muchas toxinas, especialmente mercurio, a través de todas sus grasas y tejidos de su organismo.

La tragedia es que el pescado solía ser uno de los alimentos más sanos en la tierra, pero ahora debe tener mucho cuidado con el tipo de pescado que come y la fuente de donde proviene para poder proteger su salud.

La mayoría de la electricidad de los Estados Unidos es producida al quemar carbón, lo que produce mercurio, el cual encuentra su camino a pequeñas vías acuáticas hasta llegar al océano, en donde se bio-acumula en los peces. Los peces más pequeños, como los arenques, sardinas y anchoas no son tal malos, ya que no absorben tanto mercurio. El alto concentrado de mercurio se encuentra en los peces carnívoros grandes del océano: atún, pez espada, tiburón, etc. Esto es debido a la cadena alimenticia, donde el pez grande se come al pez pequeño, hay una alta concentración de mercurio y otras toxinas.

## LAS GRASAS QUE DEBE COMER Y LAS GRASAS QUE DEBE EVITAR

En los peces de acuicultura, no solo existe el problema del mercurio, sino también de PCBs, que es otro subproducto industrial ponzoñoso.

Hay algunas maneras, alrededor de este problema, para que no renuncie a estos alimentos saludables. Una manera es obtener el aceite de pescado destilado y aceite de bacalao destilado. Busque una marca que sea rutinariamente inspeccionada ante la presencia de varios metales pesados y de PCBs. Esto mantiene normas internacionales de pureza y calidad. Asegúrese de refrigerar el aceite de pescado y bacalao para hacer la oxidación lenta.

### Una Buena Forma de Omega-3—Aceite de Kril

Una manera adicional de obtener las grasas de omega-3 es tomando el aceite de Kril. El Kril es un tipo de camarón o langostino, y son tan pequeños que no tienen la oportunidad de acumular toxinas. El kril es una alta fuente concentrada de grasas saludables antiinflamatorias de omega-3 EPA y DHA.

El Kril es la fuente primordial de los animales más grandes del mundo—las grandes ballenas. Pero el Kril no es una fuente nueva de nutrición para humanos y animales de la tierra. El Kril ha sido coleccionado como una fuente alimenticia para ambos, humanos y animales domesticados desde el siglo 19, y probablemente antes de esas fechas en Japón, ya que estas pequeñas criaturas son consideradas como un alimento delicado.

**TOME  
CONTROL**

#### **El Aceite de Kril es Muy Útil para PMS (Síndrome Premenstrual)**

Descubrí que el aceite de pescado es muy útil para los problemas de PMS; estoy segura de que los beneficios del corazón también están presentes. No me ha dejado mal sabor a pescado o “eructos”, me funciona excepcionalmente bien.

—Michelle Gallavan-Orris, Fayetteville, NC

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Una manera en la que el aceite de Kril es superior al aceite de pescado es debido a que el aceite de Kril contiene omega-3 en forma de fosfolípidos, que son pequeños paquetes que entregan los ácidos grasos directamente a las células de su organismo. Toda la evidencia científica de hoy en día ha demostrado que los mejores portadores de EPA y DHA efectivos y seguros son estos fosfolípidos. Los aceites de pescado estándares, (y algunas marcas deficientes de aceite de Kril) carecen de este fosfolípidos complejos, en lugar de contener omega - 3 en la forma menos beneficiosa de triglicéridos libres. Esto hace las grasas de omega-3 en el aceite de kril significativamente más biodisponibles que aquellos en los aceites de pescado.

Además de contener grasas de omega-3 en forma de fosfolípidos, el aceite de kril tiene otra fuerte ventaja que el aceite de pescado no tiene; el aceite de Kril tiene niveles altos de antioxidantes (47 veces más que los niveles encontrados en el aceite de pescado). Esto es especialmente importante para los alimentos que contienen altas cantidades de ácidos grasos de omega-3, ya que pueden cambiar lo rancio en su organismo fácilmente y pueden crear los radicales libres, los cuales son los culpables más grandes para el envejecimiento. La combinación de Kril de antioxidantes y grasas de omega-3 es la perfecta combinación.

El Kril también tiene la ventaja de ser más digerible que el aceite de pescado. Muchas personas tienen el desagradable problema de eructar aceite de pescado por un tiempo después de haberlo ingerido. El aceite de Kril reduce altamente este problema.

Un factor final importante es que, junto con el plancton, el kril hace la biomasa más grande de la tierra. Se congregan en masas densas o enjambres que podrían convertir el océano en una superficie de color rosa o roja. Esto los hace una de las fuentes alimenticias más fácilmente renovable y una fuente nutricional excelente desde una perspectiva medioambiental. (Revise el sitio [Mercola.com](http://Mercola.com) para la investigación y recomendación de productos).

**TOME  
CONTROL**

**Sin Calambres o Dolores de Cabeza**

He estado tomando el aceite de pescado por casi 10 días y ya he notado un pequeño impulso de energía y una mejor habilidad de concentración.

Pero lo que es más importante es que no he experimentado NINGUN tipo de calambres o dolores de cabeza que normalmente tenía, debido a mi ciclo menstrual este mes. Usualmente tengo un dolor de espalda muy incomodo, calambres y una migraña muy severa. ¡NADA de eso este mes! ¡No puedo esperar en ver la manera en que reaccionare después de un mes o dos! (Como un nota adicional, no tengo mal sabor o eructos después de consumir este producto).

—Alison LeBaron, Tujunga, CA

**¿Qué hay Acerca del Aceite de Linaza?**

Los ácidos grasos de omega-3 también pueden ser encontrados en nueces y linaza, así que son muy beneficiosos para consumir. Sin embargo, es muy importante recordar que las grasas en estas fuentes no son tan efectivas como las grasas de omega-3 encontradas en el aceite de pescado.

Los ácidos de EPA y DHA encontrados en el aceite de pescado, hígado de bacalao y kril tienen un efecto anti inflamatorio muy fuerte comparado con el ácido alfa linoleico o ALA en el aceite de linaza. Tendría que tomar de 10–12 veces más aceite de linaza todos los días para obtener el mismo efecto. Además, el EPA y DHA son las grasas primordiales del omega-3 que su organismo usa. Cuando toma ALA su organismo necesita convertir esa grasa en EPA y DHA. Esas conversiones requieren la enzima desaturasa delta-6, y esta enzima es típicamente dañada cuando los niveles altos de insulina se encuentran presentes.

Debido a que dos tercios de nosotros tenemos sobre peso y otros tienen diabetes, colesterol alto y la presión arterial alta, esta enzima está inhibida en la gran mayoría de las personas y la conver-

sión de ALA hacia la DHA es menos que optima.<sup>35</sup> De hecho el usar aceite de linaza en lugar de aceite de pescado como una fuente de omega-3 ha demostrado aumentar, no disminuir, el cáncer de la próstata.<sup>36</sup>

### Otras Grasas Buenas

Los ácidos grasos de omega-6 son hasta cierto punto anti inflamatorios, pero ya que la mayoría de nuestros alimentos están de alguna manera altos en estos ácidos grasos, no sería una manera inteligente el recomendar ácidos grasos de omega-6.

Los ácidos grasos de omega-9 también son saludables. La fuente más común es el aceite de oliva. Recuerde, sin embargo, que debe ser muy cuidadoso de no cocinar con él a temperaturas más altas que la temperatura media. El doble enlace en la posición 9 fácilmente se convierte a una trans-configuración y le da un ácido graso trans. Por esa razón, me gustan las grasas saturadas como el aceite de coco para cocinar.

### Condición del Pulmón Desapareció

Mi primo me recomendó el sitio de internet Mercola.com para ayudarme a recuperar mi salud. Mi enfermedad comenzó como síntomas de gripe, tos fuerte, pérdida de peso. En enero, fui referido a un especialista de los pulmones y comencé el tratamiento con doxiciclina y advair. Los síntomas regresaron 30 días después de haber dejado el tratamiento. Regrese al tratamiento de doxiciclina y advair (esteroides) y me dijeron que esto podría seguir por un periodo de dos años. Terminé el tratamiento y aun me siento mal.

Comencé con el programa del Dr. Mercola Tome Control de su Salud junto con los productos recomendados (probióticos, aceite de pescado omega-3 y chlorella), también con mucho ejercicio. Después de 30 días, mis niveles de energía aumentaron en gran medida, y los síntomas de gripe desaparecieron. Ahora tengo 4 meses con el Programa Tome Control de su Salud, y me siento definitivamente maravillosa. ¡Lo recomendaría a todos, lo hago!

—Susan Skeen, Worland, WY

## La importancia de los Productos Crudos

Uno de los principios fundamentales para alcanzar una salud de alto nivel es asegurarse de que por lo menos el 50% de su alimentación este compuesta de alimentos sin cocinar (crudos). Para simplificar, esto es debido a que existen micronutrientes valiosos y sensibles en los alimentos, y estos son dañados cuando los calienta.

El cocinar los alimentos a cualquier temperatura (así como procesarlos) pueden destruir muchos de los nutrientes al alterar su figura y su composición química. El resultado final es una versión menos nutritiva y posiblemente una versión de alimentos crudos dañinos con los que comenzó. Mientras que algunos alimentos cocinados si tienen un lugar en una dieta saludable, esforzarse a comer principalmente alimentos crudos es ideal, y cualquier dieta saludable debe ser compuesta de por lo menos en un tercio de alimentos crudos.

### **Como es Posible Comer todo el Día y Aun tener Hambre**

El concepto de que los alimentos representan un papel enorme en su salud no es un pensamiento nuevo, como evidencia esta la declaración de Hipócrates de hace casi 2,500 años atrás, “Deje los medicamentos en el cajón de las medicinas si puede curar al paciente

## TOME CONTROL DE SU SALUD

con alimentos”. Desafortunadamente, esta simple declaración e inteligente manera de pensar, aun no es el sostén principal en la cultura Americana.

El concepto cayó en la oscuridad en el siglo 19. Los años 1900-1950, marcaron el descubrimiento de cómo las deficiencias de micronutrientes tales como las vitaminas y minerales lo pueden conducir hacia las enfermedades. Esto llevó a un “enriquecimiento” de alimentos procesados (agregando estas vitaminas nuevamente a los alimentos) para ayudarle a la gente a recuperar la salud que perdieron al reemplazar los alimentos enteros por los alimentos procesados.

---

Hoy en día, es posible comer durante todo el día y todavía morir de hambre.

---

¿Por qué?

Ya que, si todo lo que come es comida chatarra y otros alimentos con muy poca o sin nada de nutrición, así como alimentos demasiado cocidos, no recibirá los nutrientes que su organismo necesita para funcionar apropiadamente, deje que la enfermedad sane por sí sola. Todo lo que su organismo necesita para funcionar son los alimentos que ingiere, y necesita los mejores alimentos que pueda obtener para combatir el estrés y las toxinas del medio ambiente que son virtualmente imposibles de evitar en el mundo hoy en día.

De esta manera, los alimentos enteros realmente pueden actuar como la “medicina” que puede protegerlo y curar su organismo. Una manera más de cómo puede ver esto es, si usted fortifica su cuerpo con nutrientes saludables de alimentos frescos, usted probablemente no tendrá necesidad de medicamentos. Los alimentos, individualmente tienen sus propios grupos de nutrientes que cumplen con los diferentes requisitos de su organismo. Esta es la razón por la cual es muy importante comer una variedad amplia de alimentos—para asegurar que su organismo obtenga todos los diversos nutrientes que necesita. Naturalmente, para poder alcanzar resultados más óptimos,

## LA IMPORTANCIA DE LOS PRODUCTOS CRUDOS

debe comer alimentos lo más cerca posible a su estado natural o en otras palabras, **crudos**.

### Porque los Alimentos Crudos son Mejores

Para obtener una idea del poder curativo de alimentos crudos, considere los vegetales frescos, que se encuentran entre los alimentos más nutritivos. Contienen muchos antioxidantes naturales incluyendo vitamina A, C, E, Carotenos, zinc, selenio, bioflavonoides, tocoferoles, luteína y quercetina, y otros fitoquímicos beneficiosos. Estos pueden ayudar a combatir enfermedades crónicas relacionadas con la edad como el cáncer y enfermedades del corazón, fomentar el sistema inmunológico, combatir la osteoporosis, disminuir el riesgo de la diabetes, y disminuir el envejecimiento del cerebro. También ayudarán a alcalizar su sistema ya que la mayoría de nosotros estamos demasiado ácidos.

Sin embargo, tome estos mismos vegetales y cocínelos, y perderán una gran parte de sus nutrientes, así como su capacidad curativa. Por ejemplo, cocinar brócoli en el microondas con un poco de agua hace que **pierdan el 97 por ciento** de su contenido de antioxidante beneficioso. Aun hirviéndolos, que es ciertamente uno de los métodos saludables para cocinar, podría cortar su capacidad antioxidante hasta un 11 por ciento.<sup>1</sup>

Además de los nutrientes, los alimentos crudos contienen enzimas, probióticos, y otros componentes que ayudan a romper y digerir los alimentos, balancean los niveles de PH de su cuerpo y para realizar una gran variedad de funciones corporales diariamente necesarias. Pero las enzimas son extremadamente frágiles. Se desactivan y se destruyen fácilmente a través del procesamiento, manejo y calentamiento (aun en temperaturas bajas como 72F—aunque típicamente la destrucción de las enzimas ocurre alrededor de 110F).

Así que, si el único alimento crudo que obtiene es un pedazo de lechuga en el sándwich, simplemente no está obteniendo suficientes enzimas, nutrientes, y otros fitonutrientes importantes que su organismo necesita para desarrollarse (también podrá descubrir que tiene



problemas digestivos, ya que las enzimas y los probióticos son la clave para una buena digestión).

### ¿Podría Simplemente Tomar Suplementos?

Mientras que usted de vea tentado a tomar unas cuantas vitaminas y asumir que se ha cubierto nutricionalmente, el comer alimentos crudos y enteros le dará mejor nutrición comprensiva que cualquier otro suplemento multivitamínico. **Esto es debido a que la combinación de sustancias en los alimentos enteros es sinérgicamente más efectiva** que un nutriente alimenticio específico que ha sido aislado y combinado artificialmente con otros nutrientes.

Un artículo publicado en el 2004 en el *British Medical Journal* demuestra este concepto.<sup>2</sup> El artículo revisa algunos de los muchos beneficios del ácido fólico. Idealmente, este nutriente es obtenido de mejor manera a través de vegetales enteros, orgánicos y frescos, pero las compañías de suplementos (muchas de ellas son compañías farmacéuticas) se han apresurado a proporcionar imitaciones baratas sintéticas que simplemente no funcionan o son menos efectivas que las variantes de alimentos enteros que son acompañados con todos sus micronutrientes que funcionan sinérgicamente para proporcionar los beneficios observados.

La forma de folato en suplementos y los alimentos fortificados es pteroyl-monoglutamate (PGA), una forma que no ocurre naturalmente. Son ambas, baratas y estables, a diferencia de muchas otras formas naturales de vitaminas. El estudio se dirige a informarnos que no tenemos idea de las consecuencias de usar una dosis alta de esta versión barata y sintética para cosechar los beneficios del ácido fólico que los investigadores han encontrado en los alimentos naturales.

Otra razón clave para NO confiar en suplementos para su nutrición son las muchas cosas que *aun no conocemos* acerca de los alimentos crudos, ya que contienen muchos compuestos beneficiosos que aun siguen siendo descubiertos. Por ejemplo, de acuerdo con la Weston A. Price Foundation, la mantequilla proveniente de una vaca que se alimentan de pastura que crece rápidamente durante la primavera, contiene un compuesto conocido—como Activador X—que es más

## LA IMPORTANCIA DE LOS PRODUCTOS CRUDOS

beneficioso para la densidad de los huesos y salud general que el aceite de hígado de bacalao, el cual no estaba presente en la mantequilla proveniente de otros tiempos en la temporada de crecimiento (y el cual aun necesita ser aislado).

### **Elija Productos Lácteos Crudos, Pero NO Pasteurizados**

Solo un porcentaje pequeño de productos lácteos consumidos en América son crudos, esto es muy lamentable, ya que los productos lácteos crudos son beneficiosos para la salud. Mientras tanto, es muy importante ver más allá de la campaña de “Got Milk?” de la National Dairy Council’s para notar que la leche vendida en las tiendas de autoservicio no es buena para usted.

¿Por qué?

Debido a que esta pasteurizada.

La pasteurización era probablemente útil cuando fue empleada por primera vez en los años 20s para matar los gérmenes que fueron extendidos durante ese tiempo debido al método de producción anti-higiénico. Hoy en día, sin embargo, los métodos de higiene de la industria de los lácteos han mejorado grandiosamente, haciendo a la pasteurización innecesaria.

Desafortunadamente, la pasteurización aun existe y lleva consigo muchos efectos negativos incluyendo:

- Mata las enzimas incluyendo fosfatasa, la cual le permite al organismo absorber el calcio de la leche
- Destruye los minerales coloidales, que son esenciales para absorber los nutrientes de la leche que de otro modo proporciona
- Precipita los minerales que no pueden ser absorbidos por el organismo, contribuyendo a la osteoporosis
- Precipita los azúcares que no pueden ser digeridos y las grasas que son tóxicas
- Destruye la bacteria beneficiosa y los ácidos lácticos que le ayudan a su organismo a protegerse contra enfermedades

## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Disminuye un factor cortisona en la leche que ayudaría de otra manera a combatir las alergias
- Destroza las vitaminas B12 y B6 de la leche
- Promueve otros patógenos en la leche
- Contribuye a alergias, osteoporosis, artritis, enfermedades de corazón, cáncer, caries dental, cólicos, daña el sistema reproductivo femenino, debilita el sistema inmunológico

Oficiales de salud pública advierten que la leche cruda puede transmitir bacterias como la listeria, E. coli, y salmonella, pero la pasteurización de la leche mata estas bacterias mientras extiende la vida de la leche—fecha de caducidad (lo cual resulta ser de gran beneficio para la industria de los lácteos).

Mientras que es claramente posible enfermarse al tomar leche entera contaminada, es posible enfermarse de cualquier fuente alimenticia. No obstante, pareciera que la leche cruda ha estado injustamente etiquetada como un riesgo cuando solo existen riesgos menores. Este párrafo de la página de internet de Weston A. Price Foundation manifiesta este punto:

A excepción de una breve conclusión en 1990, la leche cruda ha estado siempre a la venta en el Estado de California, usualmente en tiendas de alimentos saludables, incluso puedo recordar un periodo en que se vendía en tiendas de autoservicio. Millones de personas consumían la leche cruda comercial durante ese periodo y aunque el departamento de salud los mantenía en la mira por alguna posible evidencia de daño, ni un solo incidente fue reportado. Durante ese mismo periodo, hubo muchos casos de contaminación en la leche pasteurizada, algunos resultaron en la muerte.

### **Porque la Leche Cruda es una Elección Superior a la Leche Pasteurizada**

Lo primero y más importante, la leche cruda es una fuente maravillosa de nutrientes, incluyendo la bacteria beneficiosa así como el

## LA IMPORTANCIA DE LOS PRODUCTOS CRUDOS

*Lactobacillus acidophilus*, vitaminas, enzimas y se podría decir que es sin duda la fuente más fina de calcio disponible.

El proceso de pasteurización, el cual implica el calentar la leche a una temperatura de 150 F por un periodo de 30 minutos y después se reduce a una temperatura de 55F, cambia radicalmente la estructura de las proteínas en la leche (desnaturalización) y convierte a las proteínas en algo menos que saludable. Mientras que el proceso ciertamente destroza los gérmenes y la bacteria mala, también destroza la mayoría de la bacteria beneficiosa de la leche junto con muchos de sus compuestos nutritivos.

Entonces, por supuesto, está el problema de los antibióticos, pesticidas y las hormonas de crecimiento y el hecho de que casi todas las vacas de lácteos comerciales son criadas con alimentos de granos, maíz, heno y animales muertos (animales que se mueren en el camino, otras vacas muertas, etc.), cuando de hecho, la fisiología de las vacas está diseñada para comer pastura. Le leche de vacas alimentadas con pastura contiene grasas beneficiosas tales como CLA—la cual ha sido vinculada con la pérdida de peso y otros beneficios.

### **La Leche Cruda es Mejor que la Leche Orgánica**

A pesar de que la leche orgánica es claramente mejor que la leche no orgánica ya que no contiene pesticidas dañinos ni residuos de hormonas, es vitalmente importante entender que la leche cruda es mejor que la leche orgánica. Aunque sea un reto conseguir la leche cruda, es mejor obtener su leche a través de fuentes bovinas que comprar leche orgánica.

Simplemente no hay comparación de calidad. La mayoría del tiempo con la leche orgánica, existe un proceso de certificación costoso por la etiqueta orgánica que no agrega un valor a la leche, nada más que asegurarle que la leche fue obtenida bajo condiciones limpias. Idealmente, debe localizar los productos lácteos por usted mismo y hacer su propia inspección. Hable con el granjero para observar la manera en que las vacas son criadas. Eso es mejor que cualquier tipo de certificación que pueda ser fácilmente manipulada.

Además, la mayoría de la leche orgánica y leche comercial esta pasteurizada, y **la leche de vaca pasteurizada es la causante número uno de alergias en este país.** Ha estado relacionado con un gran número de síntomas y enfermedades, incluyendo diarrea, hinchazón, calambres, salpullidos, cólicos en niños, artritis, y acné, solo por mencionar algunos.

La leche cruda, por el contrario, no está asociada con ninguno de estos problemas, e incluso las personas que han tenido alergias con la leche pasteurizada por muchos años, pueden típicamente tolerar y mejoran con la leche cruda.

Así como con los alimentos, lo fresco siempre es lo mejor y esto aplica a la leche por igual. La leche cruda y fresca es mas cremosa y tiene mejor sabor que la leche pasteurizada que tiene una fecha de caducidad extendida de varias semanas (¡la leche a temperaturas ultra altas pueden mantenerse sin refrigeración por casi seis meses!). Aun las personas que nunca les ha gustado el sabor de la leche descubren que la leche cruda tiene un sabor rico y dulce.

### Encontrando la Leche Cruda

Conseguir la leche cruda puede ser un reto, aunque, también es ilegal en muchos estados, sin embargo vale la pena buscarla. En TODOS los estados, los granjeros pueden beber leche sin pasteurizar de sus propias vacas. De hecho, no existe ninguna ley en contra de las personas que beben leche cruda, pero si contra su venta en algunos estados.

Sin embargo, puede comprar leche cruda en las tiendas en ocho estados: California, Arizona, New México, Maine, Pennsylvania, Washington, South Carolina, y Connecticut. Otra opción es convertirse en un miembro del programa cow-share, el cual lo convierte en el copropietario de una vaca, y de forma rutinaria, recoger su parte de leche cruda.

Puede encontrar fuentes de leche cruda en el sitio de internet de la campaña “Campaign for a Real Milk” de Weston A. Price Foundation, [www.realmilk.com](http://www.realmilk.com), para encontrar una fuente de leche cruda cerca de usted.

## LA IMPORTANCIA DE LOS PRODUCTOS CRUDOS

Mientras usted está en ella, tenga en mente que la leche cruda ideal es de vacas que solo son alimentadas con pastura (la excepción a esta regla son las vacas que viven en el norte ya que deben comer heno durante los inviernos fríos cuando no hay pastura). Cuando las vacas son alimentadas de granos, la producción de su grasa beneficiosa CLA disminuye substancialmente.

### La Verdad Acerca de los Huevos Crudos

Los huevos son fenomenalmente económicos y son una fuente increíble de nutrientes de alta calidad de los cuales muchos de nosotros tenemos problemas de deficiencia, especialmente de grasa y proteína de alta calidad. Las yemas también son un excelente alimento para comer crudas. La primera cosa que debería preguntarse es, “¿y qué hay acerca de la salmonella?”. La verdad es que el riesgo de contraer salmonella de los huevos es realmente muy bajo. Un estudio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos encontró que de los 69 billones de huevos producidos anualmente, solo 2.3 millones de ellos están contaminados con salmonella.

La traducción es que solo uno en cada 30,000 huevos está contaminado con salmonella. Usted aun puede reducir el riesgo al seguir las siguientes directrices saludables de los huevos.

Además de eso, aun si tuviera la posibilidad de contraer salmonella, si está saludable, una infección de salmonella no es un problema. Usted puede sentirse enfermo y tener heces sueltas, pero esta infección es fácilmente tratada con el uso de probióticos de alta calidad. Puede tomar una dosis cada 30 minutos hasta que comience a sentirse mejor y la mayoría de las personas mejoran después de un par de horas.

La razón por la cual comer yemas de huevos es tan beneficioso es porque conserva muchos de los nutrientes altamente perecederos que contienen, tal como la luteína y la zeaxantina (los cuales son unos elementos de poderosa prevención de la causa más común de la ceguera, la degeneración macular relacionada a la edad).

Para asegurarse de que está obteniendo huevos de la más alta calidad, aquí están algunas directrices importantes a seguir:

## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Solo compre huevos que son de gallinas criadas al aire libre y orgánicos.
- Si puede, compre huevos directamente de las granjas para que pueda estar seguro de la calidad. En este caso, puede dejar los huevos a una temperatura ambiente (sin la necesidad de refrigeración).
- Si no puede encontrar una granja, contacte a la compañía que le proporciona los huevos y averigüe con que están alimentando a las gallinas. Un huevo es considerado orgánico si la gallina fue alimentada con alimentos orgánicos. (Si están usando linaza para aumentar las grasas de omega-3 no serán tan beneficiosos como si alimentaran a las gallinas con algas marinas o quelepo, que más beneficios de DHA y EPA).
- No coma huevos si tienen una grieta en el cascaron. (Si no está seguro, sumerja el huevo en un contenedor de agua fría y salada. Si el huevo emite una pequeña corriente de burbujas, no se lo coma ya que el cascaron esta poroso.)
- No coma huevos que tengan un mal olor, clara tipo agua, excesivamente fluida o que se rompe fácilmente.

Finalmente, si usted decide no comer las yemas de los huevos crudas, la próxima mejor opción es comerlas hervidas o ligeramente cocinadas.

### **Problemas con los Alimentos Cocinados**

Parte de la razón por la cual comer alimentos crudos es tan beneficioso es que evita los compuestos dañinos que son algunas veces creados cuando los alimentos se cocinan.

Por ejemplo, comer yemas de huevo crudas es bueno, pero al comerlas revueltas, esta oxidando el colesterol en la yema del huevo, un cambio que podría causar un daño en personas con alto colesterol. El cocinar los alimentos también puede crear los siguientes compuestos potencialmente tóxicos:

## LA IMPORTANCIA DE LOS PRODUCTOS CRUDOS

- **Acrilamida:** Un subproducto químico que causa el cáncer al cocinar los alimentos a temperaturas altas, encontrado en papas fritas, papas a la francesa, pan, y otros alimentos.
- **Aminas heterocíclicas (HCAs):** Sustancias que forman el cáncer cuando la carne como la de res, puerco y pollo son cocinadas a altas temperaturas (así como a la plancha o en la parrilla).

### **Alimentos Vegetales Crudos y Lácteos, Bien, Pero Que Hay Acerca de la Carne**

Considere el hecho de que los humanos somos la única especie que cocina la carne—todos los demás comen la carne cruda. El comer carne cruda de animales recién matados es realmente la manera más saludable de consumir carne, ya que la carne cruda tiende a estar libre de bacterias patógenas y contiene enzimas vivas que ayuda a la digestión. La carne cruda es comúnmente consumida en otras culturas (piense en la carne tártara, ceviche, y sushi). Si come carne cruda, debe comprar carne de alta calidad de animales saludables (quiere decir orgánica y de campo) a diferencia de la carne con antibióticos y de aquellas que se le agregan hormonas y que son vendidas en la mayoría de los supermercados.

Sin embargo la mayoría de la personas encuentran esta idea difícil de digerir. En este caso, consumir su carne ligeramente cocinada en agua (a fuego lento o hervida) a temperatura no más alta de 212 F, es preferible que bien cocida ya que evita la formación de HCA.

#### **Orgánica vs. Alimentados con Pastura**

Si está buscando alternativas para comercialmente criar bovinos, un buen lugar para comenzar es Eatwild.com, el sitio #1 para encontrar hechos y abastecimiento animales alimentados con pastura. La carne que es vendida en supermercados saludable puede decir “orgánica” en la etiqueta pero si las vacas comen maíz orgánico y heno, aun habría problemas inherentes con la alimentación de vacas con granos.

*Continúa*



También tenga cuidado en no confundirse por un granjero o vendedor engañoso. La mayoría de la ganadería son inicialmente criados con pastura y después son llevados a corrales de engorda por un par de meses antes de su matanza y son alimentados con una gran cantidad de granos. Esto es donde el daño ocurre.

“Grass-fed” (“alimentados con pastura”) era la etiqueta a buscar pero de acuerdo con Lisa Parker, una ranchera que alimenta su ganadería con pastura dice, “Algunas de las etiquetas como “Grass-fed” no son realmente grass-fed pero el ranchero quiere vender a un precio más elevado”. Los siguientes ejemplos son algunos de los errores de bovinos mal etiquetados de Grass-fed:

1. La ternera esta criada en pastura pero después es puesta en corral de engorda y alimentada con granos cuando es adulta.
2. La vaca esta criada en pastura la mayor parte pero después se le proporciona grandes volúmenes de granos y heno justo antes de su matanza.
3. Pueden arrojarles un poco de pastura a los corrales de engorda y así llamarlos “alimentados de pastura” solo para aumentar el precio.

De acuerdo con Parker, “Los rancheros legítimos que alimentan los animales con pastura están ahora viendo la manera de usar el término “pasture raised” (“criado con pastura”) en lugar de “alimentado con pastura” para evitar este abuso pero esta idea no es uniforme hasta el momento.”

La mejor manera de encontrar una fuente de carne de bovino que pueda confiar es conociendo al ranchero personalmente y hacerle preguntas. Puede encontrar rancheros que alimentan con pastura en el sitio de internet Eatwild.com, y también hay comunidades Amish y Menonitas que venden animales naturalmente criados. También note que mientras que el ganado puede ser criado por un año completo con pastura en climas templados del sur, el ganado en el norte debe comer heno durante los inviernos fríos ya que la pastura está muerta.

### **Como Introducir más Alimentos Crudos a su Dieta**

La manera más fácil de comenzar a consumir alimentos crudos en su alimentación es con vegetales, y específicamente vegetales jugosos.

## LA IMPORTANCIA DE LOS PRODUCTOS CRUDOS

Los vegetales jugosos, como se describen en el Capítulo Ocho, son una manera increíblemente fácil de consumir una cantidad grande de vegetales y una cantidad grande de alimentos crudos, todos al mismo tiempo.

También es muy fácil hacer una malteada cruda para el desayuno usando huevos crudos, leche cruda, y un poco de fruta o miel cruda (todo de acuerdo con su tipo nutricional, por supuesto).

Mientras tanto, cuando saborea el intenso sabor de comer alimentos frescos y crudos, también puede saborear el tiempo que está ahorrando en la cocina al no tener que cocinarlos. El comer alimentos crudos es una buena manera de ahorrar tiempo, y existen muchos alimentos que pueden ser comidos crudos sobre la marcha. Los vegetales crudos, semillas crudas, nueces crudas y lácteos crudos todos entran en esta categoría—simplemente adapte sus decisiones individuales de acuerdo a su tipo nutricional, y ¡adelante!

## Directrices del Agua para un Cuerpo Sano

“Toma más agua”.

Es una frase que quizá escucha muy a menudo—de su madre, su doctor y amigos bien intencionados—pero que tan a menudo escucha porque el agua es muy importante para su salud . . . y que la calidad del agua es tan importante como la cantidad.

Pero antes de profundizar esta cuestión candente, cuando se trata de hablar acerca el agua (*¿cuánto debería tomar?*), ayuda entender por qué el consumir suficiente agua es tan importante. De hecho, podemos existir sin comida por varios meses, pero sin agua solo se puede sobrevivir por un par de días.

Su organismo, de hecho, esta formado mayormente de agua, la cual:

- Es esencial para la digestión, la absorción de nutrientes y la eliminación
- Ayuda a la circulación
- Ayuda a controlar la temperatura de su organismo
- Lubrica y amortigua las coyunturas
- Mantiene la piel saludable
- Ayuda a remover las toxinas de su organismo

## DIRECTRICES DEL AGUA PARA UN CUERPO SANO

Sin embargo, todos los días usted pierde agua de su organismo a través de la orina y el sudor, y este líquido necesita ser reemplazado. Afortunadamente su organismo está equipado con un mecanismo que le dice cuando necesita reponer su suministro—¡se llama sed!

### ¿Qué Tanta Agua Debo Tomar?

Parece que todas las personas con las que se relaciona, le recomiendan que tome ocho vasos de ocho onzas de agua al día. Este es el “número mágico” comúnmente creído para prevenir la deshidratación y proporcionarle a su organismo con todos los fluidos que necesita. Sin embargo, este adagio puede no ser correcto como le han hecho creer.

No existe una cantidad universal que pueda correctamente predecir con exactitud la cantidad de agua que debería de tomar. Tome, por ejemplo, a un jugador activo de fútbol americano de la escuela preparatoria entrenando en medio del verano, y una madre de mediana edad, menos activa y sin condición física, con un peso de 100 libras durante el invierno. Claramente ellos tienen diferentes necesidades de agua.

Yo acostumbraba aconsejarle a la gente que siguiera una regla de oro mas individualizada—por cada 50 libras del peso de su cuerpo tome un cuarto de agua filtrada o agua de manantial al día. Esto aumentaría el consumo de agua diariamente de 12 a 16 vasos en la mayoría de nosotros.

Sin embargo, pronto me di cuenta que esto era inapropiado para muchas personas. Después de haber intentado y fracasado varias veces he concluido que en lugar de confiar en formulas, individualizadas o no, es mejor permitirle a su organismo dictar la cantidad de agua que debe tomar. Al usar este enfoque, estará dispuesto a compensar por docenas de variantes que contribuyen a lo que son sus necesidades diarias.

Una de las maneras como puede alcanzar esto es al observar el color de su orina. Bajo la mayoría de las circunstancias debe esforzarse en que su orina tenga un color ligero o sin color alguno. Un color mas amarillo u oscuro incluso anaranjado pueden indicar que esta deshidratado y que no está tomando suficiente agua.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

La única advertencia aquí es, si usted está tomando riboflavin (vitamina B2) que cambia su orina a un color fosforescente o amarillo brillante, no será capaz de realizar esta prueba (el riboflavin se encuentra en la mayoría de las multivitaminas).

También es muy importante tomar agua durante todo el día en lugar de tomar un litro de agua varias veces al día. Dependiendo de su tamaño, su organismo solo puede procesar un poco más de un vaso de agua por hora. Si toma más que esto de una sola vez, el agua extra no será usada sino que será arrojada por el inodoro.

### **Permita que la Sed sea su Guía**

Su organismo cuenta con un sensor intrínseco—su mecanismo de sed—que le dará una señal cuando sea tiempo de consumir agua. Cuando su cuerpo comience a perder de 1 a 2 por ciento de su agua total, su mecanismo de sed se enciende y le dice “estoy sediento, toma algo de agua”. Si usted está sano, entonces el tomar agua cada vez que se siente con sed, debe ser una guía adecuada de la cantidad de agua que necesita. Puede confirmar si está tomando la cantidad de agua suficiente al observar el color de su orina así como lo mencionamos anteriormente.

Por su puesto, si vive en un lugar donde la temperatura es caliente, tiene una altitud alta, baja humedad o está involucrado en deportes o en alguna otra actividad vigorosa, usted requerirá más agua de lo normal así que asegúrese de mantenerse bien hidratado en esos casos. Además, a medida que envejece, su mecanismo de sed trabaja de manera menos eficiente, así que si ya es una persona de edad avanzada asegúrese de tomar agua regularmente, y una vez más, asegúrese de que la orina este de color amarillo pálido.

### **El Agua—No la Soda—Debe Ser su Bebida Preferida**

El agua limpia es la mejor bebida para calmar la sed y ayudar a su organismo. Si actualmente bebe de sodas, una de las cosas más fáciles y profundas que puede hacer para mejorar su salud es el cambiar su soda y otras bebidas endulzadas por agua. Esto impacta a un gran

## DIRECTRICES DEL AGUA PARA UN CUERPO SANO

número de personas, ya que casi un 50 por ciento de americanos mayores de cuatro años toman soda en día cualquiera.

Mientras tanto, la mayoría de los americanos no tienen idea acerca de su salud y toman casi un cuarto del total de sus calorías diarias, principalmente en la forma de sodas, jugos endulzados y tés helados azucarados. Más de un tercio de toda el azúcar agregada que los Americanos consumen, proviene de las sodas.<sup>1</sup>

El jarabe de maíz alto en fructosa, el endulzante presente en la mayoría de las sodas, ha estado vinculado no solo con la epidemia de la obesidad, sino también puede dañar órganos, como el riñón y el páncreas, llevándolo a una pérdida de huesos, anemia y problemas del corazón, solo por nombrar algunos ejemplos de su peligrosidad.

Ahora, he aquí algo sorprendente: en el año 2005, las sodas y las bebidas endulzadas reemplazaron el pan blanco como la fuente principal de calorías en la dieta promedio de los Americanos.<sup>2</sup> Además de la obesidad (su riesgo a la obesidad aumenta a un 60 por ciento por cada lata de soda que toma al día<sup>3</sup>), el hábito de tomar sodas ha estado vinculado con:

- Osteoporosis
- Trastorno del déficit de atención (ADA)
- Insomnio
- Piedras en el riñón
- Caries dental

Claramente tiene mucho que ganar al no tomar soda (y ciertamente no permita que sus hijos lo hagan). Dicho esto, la cafeína y el azúcar en la soda pueden ser muy adictivos, así que es mejor que se abstenga y use la Meridian Tapping Technique (descrita en el Capítulo Once) para ayudarlo a hacer la transición.

Agregando un poco de zumo de limón o lima a su agua (si su tipo nutricional se lo permite) puede darle un poco de sabor que inicialmente no había perdido.

Finalmente, por favor recuerde que aunque las sodas dietéticas no contienen calorías, contienen endulzantes artificiales potencialmente

tóxicos. Cambiar su hábito regular de tomar soda a tomar soda dietética, no le ayudará a su salud de ninguna manera (y realmente podría empeorarla), así que abandone la soda (regular y dietética) y elija agua como mejor opción.

### **Tenga Cuidado con el Agua de la Llave . . . No es Tan Segura Como Usted lo Piensa**

En un mundo ideal, podría ir a la cocina, abrir la llave del lavabo y llenar perfectamente un vaso con agua limpia. En realidad, si está tomando agua de la llave está ciertamente obteniendo dosis fuertes de dos tipos de toxinas: cloro y fluoruro.

La ironía es que estas sustancias están intencionalmente agregadas al agua de la llave bajo el disfraz de que matan bacterias o benefician su salud—ninguno de los dos es correcto.

El cloro es agregado al agua municipal para matar enfermedades causadas por la bacteria que se encuentra en la misma agua y en las pipas que la transportan. Esto lo hace bien debido a es un desinfectante potente.

Pero el cloro también tiene un lado oscuro. De acuerdo con el Centro de Control de Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC)<sup>4</sup>, el cloro:

- Fue usado durante la Primera Guerra Mundial como un agente asfixiante (en los pulmones) (en la forma de gas)
- Es usado como blanqueador en la fabricación de papel y ropa
- Es usado para hacer pesticidas, productos de goma y solventes
- Mata la bacteria dañina en el agua de las albercas
- Es usado como parte del procesamiento de saneamiento para la industria de la basura y aguas residuales

De un punto de vista de sentido común, ¿acaso tiene sentido común tomar algo que es capaz de envenenar personas y matar insectos, y que es fácilmente convertido en productos industriales cáusticos?

## DIRECTRICES DEL AGUA PARA UN CUERPO SANO

Por supuesto que no. Cuando el cloro interactúa con la materia orgánica en el agua, forma subproductos desinfectantes (DBPs). Dos principales categorías de DBP son trihalometanos (TTHMs) y ácidos haloacéticos (HAA5s).<sup>5</sup>

Los DBPs han estado vinculados con un gran número de efectos dañinos incluyendo:

- Cáncer en animales del laboratorio
- Efectos no deseables en el crecimiento y reproducción en animales de laboratorio
- Varios estudios han encontrado un aumento en el riesgo del cáncer en aquellos que usan agua clorada para beber

Por ejemplo, seis estudios que examinaron a un total combinado de casi 8,000 personas descubrieron que los hombres que tomaron más de dos litros de agua de la llave al día tenían un riesgo mayor del 50 por ciento de cáncer en la vejiga que aquellos que toman medio litro o menos.<sup>6</sup>

Otros estudios también han indicado que el tomar agua clorada puede impactar negativamente la reproducción humana y el desarrollo, pero la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) mantiene una declaración de manera concluyente que manifiesta que los DBPs causan estos problemas de salud, argumentado que se necesita una investigación más avanzada.

Junto con el cloro, el fluoruro es también agregado al agua en los Estados Unidos, y ha sido así por casi 50 años para prevenir caries dental.

Imáginese, esta medicina está siendo “recetada” a la población completa de los Estados Unidos sin ningún consentimiento y sin ninguna manera de realizar el seguimiento de la dosis o de reacciones individuales, y sin la preocupación de que aumente la vulnerabilidad al medicamento en algunas personas. Suena como una locura, pero es exactamente lo que está ocurriendo en los Estados Unidos con la fluoración del agua.

Esta práctica no solo es insegura, si que también inefectiva para la prevención de caries dental. Información obtenida de la Organización



Mundial de la Salud demuestra absolutamente ninguna diferencia en la caries dental en países que usan agua fluorada comparado con los países que no usan agua fluorada.<sup>7</sup>

Además, varios estudios adicionales han descubierto que el índice de caries dental no aumenta cuando se elimina la fluoración en el agua, y en algunos casos el índice incluso disminuye. Una encuesta en los Estados Unidos conducida de 1986 a 1987, encontró que el agua fluorada no hace la diferencia en la caries dental cuando es medida en términos de DMFT (caries, dientes obturados y perdidos) e hizo una diferencia estadísticamente insignificante (en casi 0.5 por ciento de 128 superficies dentales) cuando es medida como DMFS (caries, dientes perdidos y superficie de dientes obturados).<sup>8</sup>

Cuando la fluoración del agua comenzó, se creía que el fluoruro debía ser ingerido para que fuera efectivo. Sin embargo, esto ha cambiado desde entonces y la comunidad dental ahora cree que los beneficios del fluoruro resultan de una aplicación tópica, y no cuando se ingiere.

Sorpresivamente, a mediados del año 2007 la Asociación Dental Americana, uno de los proponentes del fluoruro, cambió su posición sobre el fluoruro y no aconseja a los dentistas, dar fluoruro a los bebés, debido a sus efectos adversos en el crecimiento de los huesos.<sup>9</sup>

A pesar de la aparente inefectividad del fluoruro, continúa usándose en los Estados Unidos, pero no sin consecuencias. El fluoruro que usted toma en el suministro de agua y de otras fuentes como la pasta de dientes, enjuague bucal, alimentos procesados, algunas vitaminas y bebidas como el jugo de frutas, la soda, y el té están asociados con numerosos efectos negativos a la salud. Considere que el fluoruro:

- El fluoruro se acumula en sus huesos, haciéndolos más frágiles y más fácilmente fracturables.
- El fluoruro se acumula en la glándula pineal, lo que puede inhibir la producción de la hormona melatonina, la cual ayuda regular la llegada de la pubertad.
- El fluoruro daña el esmalte de los dientes (conocida como fluorosis dental) y puede disminuir los niveles de fertilidad.

## DIRECTRICES DEL AGUA PARA UN CUERPO SANO

- El fluoruro se ha encontrado que incrementa la ingestión de metales pesados como el aluminio y los llevan al cerebro y al torrente sanguíneo.
- El fluoruro disminuye su sistema inmune al inhibir la formación de anticuerpos en la sangre.
- El fluoruro confunde su sistema inmune, causando que ataque los tejidos de su cuerpo. Esto puede aumentar el nivel de crecimiento de tumores en la gente propensa al cáncer.

Sabiendo esto y otros riesgos a la salud y el obvio problema ético de medicar a la población entera sin su consentimiento, muchos países Europeos han cancelado el agua fluorada.

En los Estados Unidos, sin embargo, casi toda el agua que se toma está fluorada. Esto es a pesar del hecho que, en el año 2005, once sindicatos de trabajadores de la EPA llamaron a un moratorio a los programas de fluoración de agua. Después pidieron a la gerencia de la EPA que reconociera que el fluoruro presenta un riesgo de cáncer grave.<sup>10</sup>

Los sindicatos actuaron en respuesta a un aparente encubrimiento de evidencia por la Harvard School of Dental Medicine (Escuela Dental de Medicina de Harvard) vinculando a la fluoración con riesgos siete veces mayores al cáncer fatal de huesos osteosarcoma. Los sindicatos también presentaron otros resultados similares a aquellos en el estudio de Harvard, un trabajo reciente que vincula el uso de la fluoración de los agentes de silicofluoruro con un aumento de plomo en los niveles del agua.

Junto con el cloro y el fluoruro en el agua de la llave, existen otros contaminantes que en ocasiones se presentan en el agua, estos incluyen:

- Pesticidas
- Mercurio y arsénico
- Aluminio
- Perclorato (un ingrediente principal para el combustible de los cohetes)

## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Productos para el cuidado personal y farmacéuticos (PPCPs) incluyendo residuos de pastillas anticonceptivas, anti-depresivos, analgésicos, shampoo, y muchos otros compuestos químicos.

Mientras que usted podría pensar que el agua que toma es segura debido ya que sabe, se ve y huele bien, por favor dese cuenta que no puede reconocer las toxinas en el agua de la llave con sus propios sentidos.

Muchos de los contaminantes no tienen sabor, olor ni color y otros son tan peligrosos que son medidos en “partes por millón” o “partes por billón”. En otras palabras con tan solo una gota de estos venenos agregados a galones y galones de agua pueden ser muy dañinos (pero casi imposibles de reconocer por usted mismo).

Esta es la razón por la cual recomiendo filtrar el agua que toma para su salud optima (y no confiar en el agua embotellada).

### **Porque Evito el Uso de Agua Embotellada y le Sugiero que Haga lo Mismo**

Uno de los primeros instintos de muchas personas cuando escuchan acerca de las toxinas del agua de llave es cambiar al agua embotellada. Sin embargo, el agua embotellada no es la mejor opción para cubrir sus necesidades de agua limpia, y aquí está la razón.

El consumo mundial del agua embotellada en el 2004 aumentó a casi un 60 por ciento (41 billones de galones). Estamos estimando que el consumo para el 2007 será 50 billones de galones. Toda esta agua es cara, y pone tensión en su bolsillo, y peor aún, causa una enorme deformación en el medio ambiente.

El impacto ambiental de todas las botellas de plástico es enorme, no solo en las cantidades masivas de recursos necesarios para producirlos y transportarlos alrededor del mundo, sino también en la cantidad de desperdicios que crean.

Toma aproximadamente 1.5 millones de barriles de petróleo cada año para crear suficiente plástico de polietileno de tereftalato para hacer todas esas botellas; ¡esa cantidad de petróleo puede ser la cantidad de combustible para 100,000 carros al año!<sup>11</sup> Además, el 86

## DIRECTRICES DEL AGUA PARA UN CUERPO SANO

por ciento de las botellas de agua de plástico usadas en los Estados Unidos se convierten en basura o desperdicio, y estas botellas podrían tomar hasta 1,000 años para finalmente biodegradarse. La mayoría de este plástico eventualmente emigra al océano y esta migración de plástico se está acumulando en gran cantidad en el océano para convertirse en montones de basura y está destrozando una enorme cantidad de vidas marinas.<sup>12</sup>

Además, el tomar agua embotellada no es una garantía de pureza. De hecho, **hasta un 40 por ciento del agua embotella es agua de la llave** que puede estar cargada con fluoruro.<sup>13</sup> El tratado adicional podría ser para desinfectar el agua, el cual se realiza regularmente usando cloro. Además de eso, podría estar contaminada con metales de antimonio potencialmente tóxico.

Entre 63 marcas de agua embotellada producida en Europa y Canadá, investigadores detectaron concentraciones de más de **100 veces de niveles típicos de antimonio** en aguas subterráneas limpias (2 partes por trillón). Y, después de dejar las muestras de agua embotellada almacenada por 6 meses en un anaquel a temperaturas normales, el antimonio se pasó del plástico al agua y la concentración de antimonio fue de 90 por ciento de entre las marcas Europeas y de 19 por ciento en las marcas Canadienses.<sup>14</sup> Estos números podrían ser peores si el agua se calentará como lo haría en el ático o en el garaje.

También recomiendo evitar el agua embotellada destilada, al menos que la esté usando terapéuticamente por tiempo limitado para una desintoxicación específica. Aunque tomar agua destilada esta aprobada por los practicantes de la medicina natural, el agua destilada deber ser evitada debido a la estructura física, ya que su nivel molecular está comprometido después de haber sido destilada. Además tiene la ionización equivocada, pH, polarización y potenciales de oxidación. Debido a la baja osmolaridad, el agua destilada puede filtrar los minerales de su organismo ya que después de la destilación se convierte como en una aspiradora y busca reemplazar los minerales que perdió al extraerlos de su organismo. El usar agua destilada por un corto periodo de tiempo o para una desintoxicación puede tener sentido, pero debería firmemente evitar su uso por un periodo extendido de tiempo.

## Como Obtener Agua Limpia, Ambientalmente Amigable

Su mejor opción para obtener agua limpia, a un precio económico, y ambientalmente amigable, es filtrando su propia agua de la llave usando un filtro de osmosis inversa (RO). Los filtros RO funcionan exprimiendo el agua a través de una membrana semipermeable que tiene el tamaño perfecto para alejar los contaminantes y solo dejar pasar el agua pura. El proceso de RO también es usado para remover la sal del agua de mar para convertirla en agua bebible.

Es muy importante saber que el filtro RO es el único de los tres tipos de filtros que son efectivos para remover fluoruro del agua de la llave. Los otros dos son destiladores de agua y un Filtro de Defluoridación Alúmina Activada. Como lo mencione anteriormente, el agua destilada no es su mejor opción, y los filtros de defluoridación son mucho más caros de usar a un término largo. Por una inversión relativamente pequeña, los filtros RO le proporcionarán agua limpia para su cuerpo sano y la paz mental de saber que el agua que usted y su familia están tomando está limpia.

Como una nota, si usted opta por un filtro RO que se pone debajo del fregadero, a diferencia del de toda la casa, también querrá agregar un filtro a la regadera para remover el cloro (si usted vive solo, entonces esto no es necesario). Tan sorprendente como parece, el bañarse con agua clorada puede realmente exponerlo a más químicos de los que bebería.

## Planificando sus Alimentos

Una vez que haya tomado la decisión de poner su nutrición y su salud como prioridad en su vida, debe encontrar una manera de ajustar su rutina. Admirablemente, uno de los retos más grandes de comer saludablemente es encontrar el tiempo para hacerlo, pero cualquiera y todos lo podríamos hacer.

Si usted es una persona saludable, es muy fácil tomar su organismo por hecho. Aquellos que están enfermos, entienden lo importante que es la salud para ellos. Sin embargo, no quiere esperar hasta que su salud desaparezca para darse cuenta que es uno de los mejores o *el principal* aspecto de su vida.

Si su carro se descompone, puede componerlo, sin embargo, si su cuerpo se deteriora, no lo puede reemplazar. Su organismo necesita durar el resto de su vida, por lo tanto lo mejor es tratarlo con cuidado. Protéjalo siendo proactivo. Esto incluye planear sus alimentos de manera saludable.

### **¿Falló con su Plan? ¡Está tratando de fallar!**

¿Alguna vez llego a casa mas tarde de lo que esperaba o se dio cuenta que intentaba preparar el almuerzo para sus niños en medio de

## TOME CONTROL DE SU SALUD

un millón de otras actividades? Todos hemos estado en esta situación, y es en estos tiempos cuando es más tentador comer algo empaquetado, procesado y de baja calidad.

Sin embargo, estará sorprendido que con un poco de planeación puede tener un alimento saludable listo para comer en casi el mismo tiempo que puede parar por comida rápida, o meten al microondas una comida menos nutricional. Aquí están los tres principales pasos que necesita conocer:

- Una vez a la semana siéntese a planear sus alimentos para la semana siguiente (incluyendo bocadillos). Escríbalos por día y por hora de comida, y al mismo tiempo haga una lista de los alimentos que necesita comprar en el supermercado para prepararlos.
- Póngase la meta de encontrar de 10 a 20 recetas saludables que usted y su familia disfruten. Esto es lo que la mayoría de las familias usan. Podría tomar algún tiempo de ensayo y error para obtener las 10 recetas finales sin embargo, valdrá la pena el esfuerzo.
- Compre sus alimentos una vez a la semana, compre todo lo que necesita para las comidas de la semana siguiente. Esto es más eficiente que ir a la tienda cada tercer día.

### **Consejos para Planear y Cocinar Alimentos Saludables (Aun en Tiempos Difíciles)**

Para comer saludable, necesitará invertir tiempo en la cocina. Esto sin embargo, no quiere decir que el preparar y comer sus alimentos reemplazarán su trabajo de tiempo completo, no obstante, existen muchos trucos que puede usar para crear alimentos saludables aun cuando esta de prisa.

Comience tomando las decisiones adecuadas al planear las comidas de la semana. Mantenga en su mente los alimentos que pueden ser preparados una sola vez y que puedan ser usados varias veces durante la semana. Por ejemplo, si cocina dos pollos el día lunes, quedará sufi-

## PLANIFICANDO SUS ALIMENTOS

ciente para usarlo en ensaladas o en stir-fry algún otro día de la semana.

Por lo tanto, elija recetas que sean simples de cocinar y preparar. No hay necesidad que sea una carga para usted aprender habilidades de cocina complejas (¡a menos que lo disfrute y tenga el tiempo!); los alimentos simples son saludables y frecuentemente los que gustarán más a su familia. Por ejemplo, una olla de sopa o estofado pueden prepararse relativamente rápido, satisfará a su familia, y puede congelar una porción para alguna otra comida.

Otra opción sería hamburguesas de pavo acompañadas con ejotes rápidamente cocidos (o cualquier tipo de vegetales que sea apropiado para su tipo nutricional). Este es un alimento rápido y sencillo, y si cocina algunas hamburguesas extras, puede hacer una mezcla de pavo con vegetales algún otro día de la semana.

### **Comiendo Saludable Aun con un Estilo de Vida Ocupado**

Puede ser muy tentador justificar las comidas rápidas con el simple hecho de decir “simplemente no tengo el tiempo para comer saludable”, pero al final usted mismo se está poniendo en la meta fallida.

No permita que el tiempo obtenga lo mejor de usted. Una vez que lea las siguientes sugerencias, no será capaz de poner ninguna otra excusa; estará dispuesto a comer alimentos nutritivos incluso si no cree que su horario se lo permite.

**Cocine en Grandes Cantidades:** Tanto que este cocinando hamburguesas de bisonte alimentado de pastura o vegetales fermentados como la sauerkraut, el cocinar en grandes cantidades le asegurará que tiene comida extra para el día siguiente.

Casi todo lo que cocine puede ser guardado (en contenedores de vidrio) de la noche a la mañana para ser comidos al otro día. Y si incluso cocina más, también tendrá más para ser congelarlo y ser guardado para después.

Las sobras de la cena pueden ser comidas en el desayuno y, de hecho, son elecciones más saludables que, los desayunos típicos americanos como el cereal, pan tostado, hot cakes, bagels o donas.



### **Coma una Buena Porción de su Comida de Manera Cruda:**

Como lo mencionamos en el Capítulo Cinco en la sección de alimentos crudos, existen micronutrientes valiosos y sensibles que son dañados cuando calienta la comida. El cocinar y procesar la comida puede destrozarse estos valiosos micronutrientes alterando su figura y su composición química.

No solo el comer alimentos crudos es saludable, fácil y rápido. Así que cuando planea las comidas para la semana, recuerde que no todos los alimentos tienen que ser cocinados. Planea algunas comidas crudas (o porciones de comida cruda) en su horario, tome ventaja de los alimentos saludables y sabrosos como los vegetales crudos, semillas crudas, nueces, bayas crudas, lácteos crudos y yemas de huevo crudas.

**Prepare su Almuerzo una Noche Antes:** No hay misterio de que cuando este en el trabajo, al medio día tendrá hambre y estará buscando algo que comer. Tendrá problemas para encontrar alimentos enteros, con nutrientes de alta calidad, en restaurantes o en lugares de comida rápida, así que la clave es, pensar en el futuro.

La mañana puede ser una parte del día muy agitado y una manera de eliminar quehaceres por la mañana es tener el hábito de preparar su almuerzo una noche antes. Esto también reducirá el riesgo de que se niegue a preparar la comida y después decida recoger comida chatarra insalubre durante el día.

Es más fácil comer alimentos saludables si usted los tiene a la mano ya preparados en el refrigerador antes de salir al trabajo (y recuerde, las sobras de la cena hacen un rápido y fácil desayuno o comida).

**Coma Solo Cuando Tenga Hambre:** Si es la hora del almuerzo en su trabajo y no tiene apetito, no coma. La peor cosa que puede hacer es comprar comida rápida y comerla simplemente porque es hora del almuerzo. Las posibilidades son que su organismo puede usar ese tiempo de descanso para la digestión, y la comida chatarra que se comerá mientras esta de prisa solo lo hará sentirse cansado y lento. El ayuno ocasionalmente es, de hecho, una práctica saludable para la mayoría de las personas. Simplemente dígame a usted mismo que está haciendo una elección para mejorar su salud y para vivir más tiempo.

## PLANIFICANDO SUS ALIMENTOS

Tenga cuidado en no entusiasmarse con esta práctica, como el no desayunar cada día. Estudios han descubierto que las personas que no desayunan son casi cuatro veces más propensas a ser obesas que las personas que comen algo por la mañana.<sup>1</sup>

**Incluya los Alimentos mas Nutricionales que Pueda:** Cuando quiera ahorrar tiempo, una estrategia que puede usar es el combinar dos cosas en una, o “matar dos pájaros de un tiro”, si quiere. Esta mentalidad puede ser aplicada en muchas áreas de su vida y una de ellas es comer. Si piensa en comida como un propósito a servir—para proporcionarle la cantidad máxima de nutrición saludable posible—y después atiende sus elecciones alimenticias a ese propósito, ahorrará tiempo.

Solo coma los alimentos más saludables, de alta calidad disponibles y no desperdicie su tiempo con alimentos inferiores y chatarras.

**Planee lo que Comerá en la Cena Antes de Salir de Casa:** Si planea los alimentos apropiadamente, debe saber lo que comerá en la cena antes de salir de casa por la mañana. De esta manera, sabrá lo que se necesita descongelar, lo que pondrá en la olla de cocción lenta o lo que comprará en el mercado de regreso a casa (en caso de que haya olvidado comprar algo en su viaje semanal a la tienda).

El ser organizado de esta manera prácticamente garantiza que no le dará pánico y cederá a las comidas rápidas u otros alimentos no saludables para alimentar a su familia.

### **Elija Sartenes y Ollas Seguras**

Es igual de importante elegir los utensilios de cocina seguros como elegir los alimentos saludables en su comida. La peor elección absoluta para los utensilios de cocina es una olla o sartén de cualquier tipo de superficie que no se pegan (tales como aquellos cubiertos por Teflón o superficies similares a las que no se pegan).

Los sartenes y las ollas de cubiertas de superficie que no se pegan están hechas con acido perfluorooctanoico (PFOA), un químico peligroso que se piensa causa cáncer y defectos de nacimiento, y el cual ha sido encontrado en la sangre de más de 95 por ciento de los

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Americanos (PFOA no solo se encuentra en los utensilios de cocina que no se pegan, es también usado para hacer productos a prueba de grasa y agua, incluyendo bolsas de palomitas de microondas y tapicería).

Los fabricantes de Teflón, DuPont, están recientemente enfrentando una demanda de acción de clase por fallar en avisar a los clientes acerca de la toxicidad del Teflón, y la Agencia de Protección Ambiental (EPA) multó a la compañía con millones de dólares por esconder los efectos dañinos del PFOA y las emisiones del perfluorochemicals (PFC).

La EPA incluso hizo un llamado para prohibir el Teflón; sin embargo, es un hecho voluntario. Así que, cualquiera puede suponer alguna de estas dos cosas, que estos químicos peligrosos algún día serán regularizados o saldrán del mercado.

La conveniencia de usar los utensilios de cocina que no se pegan, simplemente no vale la pena el riesgo que tendrá su salud. Debería tirar a la basura todas aquellas ollas y sartenes que están cubiertos con Teflón (para que no sea tentado a usarlos nuevamente) y reemplácelos con utensilios de cocina seguros, estos incluyen:

- Ollas y sartenes de cerámica de alta calidad (para más información visite la página de internet, [cookware.mercola.com](http://cookware.mercola.com))
- Ollas y sartenes cubiertos con cerámica
- Stoneware

### **Simple Sugerencias en la Preparación de sus Alimentos**

A medida que entra en la planeación de sus alimentos, se dará cuenta de que el comer saludable es simplemente un modo de vida. E incluso existen aun más sugerencias para alimentarse saludablemente de manera muy fácil:

- Mantenga sus vegetales frescos. Al exprimir todo el aire fuera de las bolsas de vegetales como sea posible (haga esto sujetando la bolsa contra su pecho y pase su mano sobre la bolsa de abajo hacia arriba), así doblará o triplicará el tiempo

## PLANIFICANDO SUS ALIMENTOS

de mantenimiento. (La bolsa se debe ver como si fuera un paquete aspirado).

- Si usted usa vegetales que no son orgánicos, déjelos remojar en el fregadero lleno de agua con 4 a 8 onzas de vinagre destilado por 30 minutos removerá muchos de los contaminantes.
- Otra opción para limpiar los vegetales y las frutas si no dispone de 30 minutos para remojarlos es rociarlos con tres por ciento de peróxido de hidrogeno, vinagre blanco o vinagre de cidra de manzana, enjuáguelos bajo el agua de la llave (no importa qué tipo de atomizador use).
- Mantenga su cocina limpia usando peróxido de hidrogeno y vinagre así como se menciona anteriormente. Los dos productos juntos funcionan excepcionalmente bien al desinfectar los mostradores y otras superficies donde se preparan los alimentos, incluyendo las tablas para cortar de madera.
- Al cocinar los alimentos hágalo cuidadosamente. La carne cocida “casi cruda” es preferible a la carne “bien cocida”, y los alimentos cocidos en ollas a fuego lento, hervidos, al vapor son preferibles a aquellos que son fritos o asados.
- Si necesita un aceite para cocinar, el aceite de coco es una excelente elección debido a que es casi una grasa saturada, quiere decir que es menos susceptible a dañarse cuando se está calentando (a diferencia del aceite vegetal o incluso el aceite de oliva).
- Use hierbas y especias liberalmente en la cocina. Hierbas como el perejil, pimienta de cayena, orégano, ajo, canela, nuez moscada, cúrcuma y muchos otros que agregaran sabores audaces a sus alimentos, y muchos que son muy saludables.

Y ahí lo tiene—una receta saludable para preparar alimentos saludables para usted y su familia. Una vez que entre en el hábito de esta rutina, se estará armado con la habilidad de estimular alimentos nutritivos, satisfactorios, de bajo mantenimiento para toda la vida.

**TOME  
CONTROL**

**Recuperada de Cáncer de Útero y Seno**

El programa del Dr. Mercola Tome Control de su Salud, fue una ayuda incalculable en mi lucha por la recuperación de cáncer de seno y de útero. Solo use productos naturales (excepto por la cirugía) y una alimentación excelente basada en el libro del Dr. Mercola. En este momento, tres años después de mi diagnóstico, estoy SEE (sin evidencia de la enfermedad). ¡Gracias, gracias!

—*Gisela, Tiedemann, Hilton Head Island, SC*

## Los Jugos Lo Llevan al Camino de la Salud

El tomar jugos es una manera increíble de acelerar su viaje físico hacia la salud óptima. Sin embargo, es muy importante entender su tipo nutricional antes de entrar al programa de los jugos. Puede encontrar más información acerca de su tipo nutricional en el Capítulo Dos.

De acuerdo a los principios de Tipo Nutricional, si es de Tipo Carbohidrato, tomar jugo de vegetales es ALTAMENTE recomendable. A los pacientes de nuestra clínica, se los recomendamos firmemente si esperan recuperar su salud. Si es de Tipo Mixto, es claramente útil tomar jugos; sin embargo, los Tipos Proteína necesitan seguir algunas directrices específicas para hacerlos funcionar.

### Los Jugos y Los Tipos Proteína

Si es un tipo proteína, es importante tener cuidado con las necesidades de jugos. Los únicos vegetales adecuados con los que debe hacerse el jugo son los vegetales principales del tipo proteína que son: apio, espinaca, espárragos, ejotes y coliflor (incluyendo la base).

Es muy importante mantener su porción de jugo a no más de 6 onzas, pero no se sorprenda si se da cuenta que con tan poco como

## TOME CONTROL DE SU SALUD

de 3 a 4 onzas de jugo sienta que es la porción adecuada para usted. Para el tipo proteína, de 3 a 4 onzas de jugo es una cantidad significativa.

También, para hacer jugo de vegetales bebible compatible con un metabolismo tipo proteína (el cual necesita una cantidad grande en grasas), es importante mezclar una fuente de grasa cruda en el jugo. Crema cruda, mantequilla cruda, huevos crudos, aguacate, mantequilla de coco, o harina de linaza recién molida son las fuentes de grasa cruda que mas recomendamos. Además de agregar una fuente de grasa cruda a su jugo, podría descubrir que agregar un poco o incluso toda la pulpa de vegetales a su jugo ayudará a tomárselo de manera más satisfactoria.

### TOME CONTROL

#### Combatiendo la Hepatitis C y Artritis

Vine a ver a el Dr. Mercola debido a mi Hepatitis C y Artritis. El cambio más grande que hice fue seguir el programa Tome Control de su Salud y comer de acuerdo con mi tipo nutricional. Después de una semana de hacer mis cambios, note una gran diferencia en la manera de cómo me sentía. Comencé a tomar jugos de vegetales y ahora tomo jugos con cada comida. Como alimentos orgánicos lo más posibles junto con otros productos que virtualmente no contienen azúcar ni granos. Mis deseos de azúcar y mi manera antigua de comer desaparecieron. Un gran efecto secundario del programa es que he perdido casi 35 libras en dos meses . . . Mi artritis, ha mejorado. Desde que comencé el programa puedo sinceramente decir que nunca me había sentido mejor.

—Brian McIntyre

### Algunas de las Razones para Tomar Jugo

Existen tres razones principales por las cuales querrá considerar y empezar a tomar el jugo de vegetales en el programa de salud:

1. **El tomar jugo le ayuda a absorber todos los nutrientes de los vegetales.** Esto es importante ya que la mayoría de nosotros tenemos la digestión deteriorada como resultado de nuestra

## LOS JUGOS LO LLEVAN AL CAMINO DE LA SALUD

mala elección alimenticia. Esto limita la habilidad de su organismo para absorber todos los nutrientes de los vegetales. El tomar jugo le ayudará a “pre digerir” los alimentos, para que así reciba la mayoría de los nutrientes, esto es mejor que desecharlos por el escusado.

2. **El tomar jugo le ayuda a consumir una cantidad óptima de vegetales de manera eficiente.** Si es un tipo carbohidrato, debe comer una libra de vegetales crudos por cada 50 libras del peso de su cuerpo al día. Muchas personas podrían tener dificultades al comer esa cantidad de vegetales, sin embargo, esto lo puede realizar con un vaso de jugo de vegetales.
3. **Puede agregar una amplia variedad de vegetales en su alimentación.** Muchas personas comen las mismas ensaladas todos los días. Esto viola el principio de la rotación alimenticia regular y aumenta las probabilidades de desarrollar alergias a ciertas comidas. Sin embargo, con tan solo tomar jugos puede experimentar una amplia variedad de vegetales que normalmente no come.

Si es nuevo tomando jugos, le recomiendo un extractor no muy barato. Los extractores de centrifuga baratos (como el Juiceman) se rompen fácilmente, producen jugo de baja calidad y son muy ruidosos, lo que puede contribuir a la pérdida del oído. Mi extractor favorito es el Omega Juicer.

Muchos de mis clientes pensaron que el hacer jugo sería un quehacer, pero la mayoría quedaron muy sorprendidos al descubrir que era más fácil de lo que pensaron que sería. Esto está en parte relacionado al hecho de que debería comenzar a tomar el jugo de los vegetales que le gusta comer sin hacerlos jugo. El jugo debe tener un sabor placentero—y no darle náuseas.

Es muy importante escuchar a su organismo cuando está tomando jugo. Su estómago debe estar contento toda la mañana. Si esta agitado y gruñendo o simplemente le está recordando su presencia, quizá tomó algo que no debió haber tomado. Personalmente, me di



cuenta que no puedo tomar grandes cantidades de jugo de repollo pero si lo extiendo, estoy bien.

### **Lección 1: Tome jugo de vegetales en el desayuno**

El jugo de vegetal es un buen desayuno cuando se balancea con algunos aceites vegetales y un poco de chlorella. Por favor recuerde que el jugo de vegetales y el jugo de frutas son dos sustancias completamente diferentes en términos de nutrición. Idealmente, debe evitar los jugos de frutas, a pesar de que el jugo de vegetales es procesado, no aumenta los niveles de insulina como el jugo de frutas. La única excepción sería el jugo de zanahoria y betabel (y la mayoría de vegetales que se dan bajo la tierra) que funcionan similarmente al jugo de frutas.

### **Lección 2: ¡Prepárese para tomar jugo!**

**Paso 1:** Ahora que está preparado para recibir los beneficios del jugo de vegetales, necesita saber cómo hacer el jugo. Le recomiendo que empiece con estos vegetales, ya que son los más fáciles para digerir:

- Apio
- Hinojo (anís)
- Pepinos

Estos no son nutrientes densos como los vegetales verdes y oscuros, que deben ser evitados si es un tipo proteína con la excepción de las espinacas. Una vez que se acostumbre a estos tres vegetales, puede comenzar a agregar más vegetales de mayor valor nutricional al jugo, pero menos agradables.

Los vegetales que debe evitar incluyen zanahorias y betabel. La mayoría de las personas que toman jugo usan la zanahoria y el betabel. La razón por la que tienen un buen sabor es porque tienen mucha azúcar. Definitivamente evite todos los vegetales que crecen de bajo de la tierra para evitar un aumento en los niveles de insulina.

Si está sano, puede agregar aproximadamente una libra de zanahorias o betabel a la semana. Considero que el color profundo e intenso

## LOS JUGOS LO LLEVAN AL CAMINO DE LA SALUD

de estos alimentos proporciona beneficios adicionales para muchos que simplemente no están disponibles en los vegetales verdes mencionados a continuación.

**Paso 2:** Cuando ya se haya acostumbrado a tomar jugo, puede comenzar a agregar estos vegetales:

- Lechuga de hoja roja
- Lechuga de hoja verde
- Lechuga romana
- Endivia
- Escarola
- Espinaca

**Paso 3:** Después de haberse acostumbrado a estos, vaya al siguiente paso:

- Repollo
- Repollo chino
- Bok choy

---

Una nota adicional interesante: el jugo de repollo es uno de los nutrientes más curativos para curar la úlcera así como también es una fuente de vitamina U.

---

**Paso 4:** Cuando esté preparado, agregue hierbas a su jugo. Las hierbas también hacen una combinación maravillosa, y existen dos que funcionan de manera excepcional:

- Perejil
- Cilantro

Necesita ser cuidadoso con el cilantro, ya que muchas personas no lo toleran. Si usted es nuevo tomando jugos, deténgase. Estos son vegetales difíciles de consumir, pero si son de gran beneficio.

**Paso 5:** El último paso es usar solo una o dos de estas hojas ya que son amargas:

- Col rizada
- Diente de león
- Verdes de berza
- Hojas de mostaza (amargas)

Cuando compre hojas verdes de berza, encuentre una tienda que venda las hojas aun atadas al tallo. Si ya está cortado el vegetal rápidamente pierde muchos de sus nutrientes valiosos.

---

Una nota importante: prefiero hacer el jugo de vegetales a temperatura ambiente. Dejo mis vegetales afuera toda la noche o por lo menos una hora en la mañana, ya que no disfruto tomar líquidos fríos, especialmente en temperaturas frías.

---

### Lección 3: Haga de su jugo un alimento balanceado

Balancee su jugo con proteína y grasa. El jugo de vegetal no tiene proteína ni grasa, así que es muy importante incluir estas fuentes de grasas y proteínas en su comida.

- **Use huevos.** Los huevos agregaran una cantidad significativa de grasas benéficas y proteínas a sus comidas. Un huevo tiene aproximadamente 8 gramos de proteína, así que agregue de dos a cuatro huevos por comida. Yo recomiendo que licue los huevos enteros crudos en el jugo de vegetales. La razón por la que defiendo esto es debido a que una vez que caliente los huevos, muchos de sus nutrientes se dañan, si está preocupado por la salmonella, compre huevos orgánicos; es poco probable que tenga algún problema

Hay un problema potencial al usar huevos crudos enteros si está embarazada. La deficiencia de biotina es un problema común durante el embarazo, y puede empeorar al consumir huevos crudos enteros.

---

Por favor, lea mi artículo reciente, “Huevos Crudos Para Su Salud—Actualización Principal” en el sitio de internet, para mayor información sobre el consumo de los huevos crudos.

---

- **Para una saciedad mayor, añada algunas semillas.** Si le da hambre fácilmente después de haber tomado jugo, ponga su jugo y semillas en la licuadora para hacer una bebida alta en grasa. Las semillas están llenas de proteínas y ácidos grasos esenciales que preparan el jugo con un balance maravilloso. Yo recomiendo semillas de calabaza y linaza. Si utiliza semillas de linaza, use un molino cafetero para molerlas primero y tómelas inmediatamente después de haber sido licuadas.
- **Use chlorella.** La chlorella es un nutriente del mar increíblemente poderoso, es una forma de alga. La uso un poco para la desintoxicación de mercurio, ya que se une muy bien con el mercurio para eliminarlo del organismo. La dosis normal es una cucharada en el jugo. Sin embargo, 30 por ciento de las personas no toleran la chlorella. Si le dan náuseas, debe definitivamente evitarlo. Los beneficios de chlorella son:
  - Proporciona una fuente alta en clorofila
  - Agrega magnesio y proteína
  - Se conjuga con metales pesados y pesticidas para promover la eliminación del organismo

Si tiene niveles altos de hierro o de vitamina D, es mejor que evite la chlorella, ya que está cargada de estos dos nutrientes.

- **Agregue espirulina.** La espirulina es otra alga que tiene otros beneficios similares y es un buen balance de chlorella. Sin embargo, no se mezcla con metales pesados como la chlorella.
- **Considere una proteína en polvo.** Personalmente prefiero tomar los huevos crudos como proteína en el desayuno. El jugo fresco mezclado con una proteína en polvo es también un alimento muy conveniente. La proteína de lacto suero es el

mejor tipo de polvo ya que es la proteína más completa y la más fácil de digerir. A pesar de que la proteína de lacto suero es de leche y muchas personas tienen intolerancia a la lactosa o alergias a los lácteos, la proteína principal en la leche que causa alergias es llamada caseína. Afortunadamente, la proteína de lacto suero no contiene caseína. Por lo tanto, la mayoría de las personas digieren la proteína de lacto suero muy bien. Las proteínas en polvo más populares son hechas de proteína de soya, los cuales no recomiendo debido a los efectos negativos que la soya sin fermentar tiene en su cuerpo.

- **Agregue un poco de ajo.** Me gusta agregar un diente de ajo a mi jugo, ya que incorpora el increíble potencial de curación del ajo fresco. Le aconsejo firmemente que haga esto regularmente para balancear la flora intestinal. La dosis ideal es un poco menor que el umbral social donde las personas comienzan a darse cuenta que ha estado comiendo ajo. Un diente de ajo entero, dos dientes medianos o tres pequeños, es una dosis recomendada.
- **Agregue aceite.** ¡Pero no cualquier tipo de aceite! Firmemente recomiendo aceite de pescado. La dosis para el aceite de pescado es una cucharada por cada 25 a 40 libras del peso de su cuerpo.

La razón por la cual puede ser útil agregar aceite (grasa) al jugo de vegetales es debido a que puede ayudar a mejorar la absorción de la vitamina K de su jugo de vegetales ya que *la vitamina K* es una vitamina de grasa soluble. La vitamina K es muy importante para pegar el calcio a la matriz ósea ayudándole a construir huesos más fuertes. Adicionalmente, una nueva investigación sugirió que la vitamina K reduce significativamente la calcificación en las arterias. El agregar yemas de huevo crudas, así como lo mencionamos anteriormente, también le ayudara a absorber toda la vitamina K del jugo. También puede usar la linaza como una fuente de grasa de omega-3, pero mucha gente tiene problemas para digerirla.

#### Lección 4: Dele buen sabor a su jugo

Si le gustaría hacer su jugo más sabroso, especialmente al comienzo, puede agregar estos elementos:

- **Coco:** ¡Este es uno de mis favoritos! Puede comprar un coco entero o usar coco rallado no dulce. Agrega un sabor delicioso y es una fuente excelente de grasa para balancear las comidas. El coco tiene triglicéridos de media cadena, que tiene muchos beneficios saludables.
- **Arándanos:** Puede también agregar un poco de arándanos si le gustan. Investigadores han descubierto que los arándanos contienen cinco veces más antioxidantes que el brócoli, lo cual quiere decir que lo pueden proteger contra el cáncer, ataques y enfermedades del corazón. Además, están llenos de fitonutrientes y pueden ayudar a las mujeres a evitar infecciones en las vías urinarias. Limite los arándanos a cuatro onzas por litro de jugo.
- **Limones:** Puede también agregar medio limón (dejando una gran parte de la corteza blanca). Si usted es un tipo nutricional proteína no debería usar limones ya que pondrán los niveles de ph en la dirección incorrecta.
- **Jengibre fresco:** Esta es una excelente adición si lo puede tolerar. Le da a su jugo un buen sabor.

#### Lección 5: Tome su jugo de vegetales rápido o guárdelo de manera cuidadosa

El hacer jugo es un proceso que consume tiempo así que probablemente esté pensando, “¿me pregunto si puedo hacer el jugo y tomarlo después?” Esto no es una buena idea. El jugo vegetal es perecedero, así que es mejor tomar todo inmediatamente. Sin embargo, si tiene cuidado, puede almacenar el jugo por un periodo de hasta 24 horas con un descenso moderado nutricional.

**Para almacenar su jugo:**

1. Ponga el jugo en una jarra de vidrio con una tapa hermética y llénela completamente. Debe de haber una cantidad mínima de aire en la jarra, ya que el oxígeno en el aire (el aire es casi el 20 por ciento del oxígeno) “oxidará” y dañará el jugo. También puede usar un “Food Saver” (vaya a la página [TakeControlofYourHealth.com](http://TakeControlofYourHealth.com)) si el jugo es almacenado en un tarro de vidrio, para evacuar el aire del contenedor. Esto no es necesario si la jarra está completamente llena con líquidos, pero si es recomendable si no lo está.
2. Envuelva la jarra con papel aluminio para bloquear la luz. La luz daña el jugo.
3. Almacénelo en el refrigerador hasta casi 30 minutos antes de tomarlo, ya que el jugo vegetal debe ser tomado a temperatura ambiente.

La mayoría de la gente toma el jugo por la mañanas, sin embargo, si eso no funciona bien con su horario, por favor siéntase cómodo en elegir cualquier horario que funcione de la mejor manera para su estilo de vida.

**Lección 6: Limpie su extractor apropiadamente**

Todos sabemos que si se tarda más de 10 minutos en limpiar el extractor, encontraremos motivos para no hacer jugo. Me di cuenta que usar un viejo cepillo de dientes es buena idea para limpiar cualquier rayador de metal. Para el Omega, el proceso entero toma alrededor de 5 minutos. Sin importar lo que haga, necesita limpiar su extractor inmediatamente después de hacer el jugo para prevenir cualquier contaminación de los restos del jugo y un desarrollo de hongos.

**AVISO:** No siga las recomendaciones que vienen con el extractor, ya que la mayoría frecuentemente enfatizan las combinaciones de azúcar de las zanahorias y frutas.

### **El Tomar Jugos Ayudo a Elizabeth a Vencer la Osteoporosis a los 60 años**

Aquí está la historia de Elizabeth, uno de nuestros pacientes en el Natural Health Center:

Siendo una mujer de casi 60 años de edad, sabía que no quería ir por el camino usual de tomar medicamentos para mi reciente diagnosticada enfermedad, la osteoporosis. Debido a que sabía por mi experiencia pasada que tomar medicamentos potentes frecuentemente me dejaban en condiciones peores en lugar de mejorar, decidí tomar un enfoque inusual en el cuidado de mi salud y buscar los servicios de un doctor holístico.

Inicie una búsqueda de practicantes holísticos a través del internet y fue ahí donde encontré el Natural Health Center del Dr. Mercola y la abundante información contenida en el sitio de internet, Mercola.com

En el sitio de Mercola.com, leí un artículo útil, después otro hasta que me convencí de que el Dr. Mercola tenía la información y los recursos que necesitaba para combatir la debilitante enfermedad ya que sabía en lo que la osteoporosis se podía convertir. Me convertí en una paciente del Natural Health Center, y después de haber recibido una exanimación y evaluación completa usando varias pruebas de diagnostico y procedimientos, el Dr. Mercola y su equipo fueron capaces de determinar un curso de acción que me pondría en el camino hacia una mejor salud.

Al seguir sus recomendaciones, fui gradualmente capaz de eliminar los granos de mi alimentación, tomando varios jugos de vegetales verdes frescos diariamente y comiendo aquellos alimentos que mi prueba de tipo nutricional indicó benefició más mi salud. Con mi copia del "Programa Tome Control de su Salud del Dr. Mercola", en mano, estaba en el camino correcto para descubrir recetas deliciosas libres de granos (y aun invente algunas por mi misma) para ayudarme a comer bien de acuerdo con mi tipo nutricional.

*Continua*



Fui capaz de incorporar muchas más recomendaciones y cambios en mi estilo de vida a mi vida diaria. Estos incluyeron, entre otras cosas, tomar suficiente agua de alta calidad diariamente, entrenamiento con pesas en el gimnasio local, practicar métodos de relajación y utilizar una técnica llamada MTT (Meridian Tapping Technique) para el alivio del dolor físico además de mi dolor emocional. Después de dos años, regrese al hospital local para repetir la revisión de la densidad ósea que había revelado mi osteoporosis dos años atrás. Me puse eufórica al saber que no nada más había dejado de perder la masa ósea pero había evidencia de que la masa ósea había aumentado.

Me alivió el saber que mis esfuerzos habían funcionado y que al tomar control de mi propia salud, me encontré al Dr. Mercola. Estuve feliz, también, de que había hecho los cambios necesarios para mi tipo de vida que me pusieron en el camino hacia una salud mejor.”

## Tome Control de su Plan de Ejercicios

Este capítulo fue escrito con la ayuda de Ryan Lee y Darin Steen, ambos entrenadores personales expertos, y el Dr. Al Sears, un médico prominente especializado en terapia de ejercicios.

Primero, comencemos a disipar muchos de los mitos comunes del ejercicio y proporcionarle programas simples, directamente al ejercicio para que pueda comenzar rápidamente a estar en buena forma.

---

### ¿Cuál es su Razón para Hacer Ejercicio?

Antes de que comience cualquier programa de ejercicio, primero se debe de contestar la razón del porque. ¿Porque quiere ejercitarse? ¿Que lo ha llevado a comprar este libro y más específicamente a leer este capítulo?

Quizá simplemente es porque quiere mejorar su apariencia en la playa. O su Doctor le dijo que tiene que empezar a ejercitarse. Quizás quiere más energía para jugar con sus niños. Quizá está cansado de comprar pantalones de talla más grande cada año y quiere recuperar el control de su peso y su salud.

No es suficiente con decir “quiero hacer ejercicio”. Necesita una razón fuerte si quiere tener una oportunidad de

éxito, se debe comprometer realmente a esto. No siempre es fácil apearse a un plan de ejercicio, especialmente cuando es más fácil ver televisión o estar sentado leyendo en el sillón. Cuando tiene un incentivo fuerte para ejercitarse, todo lo demás caerá en su lugar.

*Y con el plan de ejercicio fácil de seguir aquí, ¡es fácil tomar control de su ejercicio!*

---

### El Mito del Entrenamiento Aeróbico

Mi introducción al ejercicio fue con el libro del Dr. Ken Cooper en 1968: *Aerobics*, el cual me enseñó que la mejor manera de estar en forma es con las carreras de larga distancia. A pesar de que no era una de mis cosas favoritas de hacer, en los últimos 38 años me he ejercitado regularmente. Por los últimos 15 años han sido 45 minutos, tres veces a la semana. Pero no fue hasta el 2006, que proporcione una lección a mis pacientes y a los lectores del boletín, que, si querían perder peso, debían hacer de 45–60 minutos de ejercicio aeróbico intenso (como correr) cada día.

Estoy casi entrando a la cuarta década desde que inicie a trotar, pero en los últimos cinco años más o menos ha quedado claro que esto simplemente no es la mejor manera de realizar un ejercicio completo. A pesar de que todavía considero que el entrenamiento aeróbico es parte de un buen programa completo, simplemente no puede ser su forma exclusiva de ejercicio. Esta es una buena noticia ya que quiere decir que se puede ejercitar en MENOS tiempo.

Y ahora creo que una combinación aeróbica, de alta intensidad y entrenamiento fuerte son más apropiados. Idealmente sería mejor combinar esto con algún tipo de deporte en que pudiera participar. Acostumbraba a jugar tenis y juegos individuales como el frisbee en el exterior en un día hermoso. Esto me parece más agradable que correr largas distancias.

Ryan Lee compartió su historia con nosotros acerca de como descubrió que el ejercicio aeróbico exclusivo NO era la mejor manera para estar en forma:

## TOME CONTROL DE SU PLAN DE EJERCICIOS

Mi visión comenzó a cambiar cuando comencé a poner atención a otros atletas. Corría en competencias de pista y en campo en el colegio y era un velocista.

En esencia, realmente nunca corrí más de 200 metros al mismo tiempo (la longitud de 2 campos de fútbol americano).

Mis compañeros de carreras y yo, entrenábamos haciendo ejercicio anaeróbico de la misma manera: carreras a velocidad corta y cero carreras a larga distancia. Hacíamos ejercicio de alta intensidad y nos tomaba un tiempo para recuperarnos antes de correr nuevamente. Nunca corríamos a distancia—solo competíamos a velocidad con descanso (llamado entrenamiento a intervalos) y en practica era raro cuando corríamos más de 150 metros en un intento.

Y todos los corredores a ‘distancia’ entrenaban de la misma manera: ellos corrían una milla después de otra y otra. Sin descansar, solo un entrenamiento aeróbico de manera lenta.

Así que, aquí esta lo más interesante . . . todos mis compañeros de carrera y yo, éramos muy delgados, musculosos y atléticos. Todos teníamos un porcentaje de grasa bajo y teníamos el tipo de físico que es la finalidad de muchas personas.

Me tomo muchos años darme cuenta que los corredores de distancia se veían muy diferentes a los velocistas. Tenían una apariencia delgada. Incluso sus caras tenían una apariencia demacrada. Se veían de más edad y con más ‘suavidad’ con un tono muscular muy bajo. En otras palabras, simplemente no se veían saludables.

### **El Problema con los Aeróbicos**

Aquí está el problema más grande con los entrenamientos aeróbicos: su organismo es muy bueno en adaptarse.

Su organismo es muy hábil al intentar ayudarle en los tiempos de necesidad. Si no come, su organismo retrasa su metabolismo para que no se muera de hambre. Y si esta sediento, su organismo retendrá más agua.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Lo mismo es cierto para el ejercicio aeróbico. Entre más entrenamiento aeróbico haga, más eficiente se hace.

Yo se lo que está pensando: ¿no es bueno para su organismo el convertirse en una persona más eficiente? La eficiencia es buena hasta cierto punto . . . pero si persiste con el entrenamiento aeróbico, la adaptación de su organismo puede realmente hacer más mal que bien.

Por ejemplo, como principiante, solo podría ser capaz de correr una milla, después de un tiempo, esa milla será fácil de correr y ahora si puede correr dos millas para obtener el mismo beneficio. Así mismo correrá más tiempo y más lejos y el ciclo realmente nunca terminará.

Es lo mismo con las clases de aeróbicos. Cuando hace su primera hora de clase podría ser difícil. Después de un tiempo, necesitara hacer dos clases para obtener el mismo beneficio que obtenía cuando hacía solo una clase.

¿Alguna vez ha notado que existen demasiados instructores aeróbicos con sobre peso? El instructor enseña la clase de forma repetitiva, su organismo se acostumbra a el volumen/intensidad, y a través del tiempo la clase no crea suficiente demanda en el metabolismo para quemar la grasa.

El punto básico es que ¿no puede hacer el mismo ejercicio una y otra vez y esperar resultados diferentes! Debe continuamente cambiar las variables del ejercicio tal como la duración, frecuencia, y lo más importante, la intensidad.

### **Entrene, Pero No se Agote**

Por otra parte, no estamos diciendo que debe convertirse en un velocista de tiempo completo o invertir una hora cada día levantando pesas.

Lo contrario de una creencia popular, la mayoría de los atletas profesionales no invierten horas en el gimnasio. Los entrenadores profesionales de fuerza y acondicionamiento proporcionan a los atletas rutinas de tiempo eficiente, y ¡la meta principal es mantener a cada uno de ellos saludable! El renombrado experto de ejercicio, Paul Chek dijo, “Entrene, Pero no se Agote”. El hacer ejercicio más duro

## TOME CONTROL DE SU PLAN DE EJERCICIOS

y por más tiempo no es la respuesta y los entrenadores personales como Ryan Lee y Darin Steen, quienes están en la trinchera con clientes todos los días, están de acuerdo con Paul.

Entre menos tiempo los atletas estén en el gimnasio y más tiempo en el terreno o practicando sus habilidades deportivas, es mejor. En otras palabras, haga sus ejercicios lo más rápido y de manera eficiente posible—y después ¡regrese a su vida normal!

### EPOC es la Clave

EPOC quiere decir Consumo de Oxígeno Después del Ejercicio (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption por sus siglas en inglés). Es el oxígeno que su organismo consume cuando termina de hacer ejercicio. Si hace entrenamiento aeróbico, nada pasará después de terminar con el ejercicio.

No obstante, cuando entrena a una intensidad alta (anaeróbico), tiene un aumento en el porcentaje de consumo de oxígeno por mucho tiempo después. Un estudio reciente muestra un aumento de consumo de oxígeno de hasta 38 horas DESPUES de su ejercicio.

Esa es la razón por la cual el tipo de entrenamiento de intensidad alta es muy valioso. *Es lo que sucede después de terminar de entrenar lo que le proporciona el beneficio.*

Una vez más, no hay pruebas del un aumento de EPOC para un entrenamiento aeróbico, pero hay un beneficio tremendo para un entrenamiento aeróbico de alta intensidad **ya que ayudará a cambiar el termostato de su organismo para quemar calorías en cualquier momento, incluso cuando está durmiendo.**

### La Mentira Acerca de la Zona de Quema de Grasa

El consejo tradicional del ejercicio dice que para quemar la mayor grasa durante el ejercicio, debería hacer ejercicio aeróbico de frecuencia cardiaca máxima de 60–80%.

Tengo que decirle que ese es uno de los mitos más grandes en el ejercicio, aquí está la verdad:

¡La cantidad de calorías y grasa quemadas por unidad de ejercicio no es realmente un factor! Necesita comenzar a pensar más allá que

simplemente quemar grasa y calorías, ya que existen más cuestiones involucradas. Un programa de ejercicio usando ejercicio anaeróbico de alta intensidad afecta sus enzimas, mitocondrias, azúcar en la sangre, insulina, leptina y otras hormonas, síntesis de proteína, actividad cerebral, y otros factores mayores que el simple hecho de quemar calorías. Estos son los factores que reajustaran su termostato **para quemar calorías mientras que usted no hace ejercicio**, ya que es una cuestión más importante.

He incluido dos planes de ejercicios para que usted los siga, uno del Dr. Al Sears y el otro por Ryan Lee. Ambos son excelentes. Puede intentar ambos y usar el que le parezca que le funcione de mejor manera o podría cambiar del uno al otro en tiempos diferentes.

### **Tome Control de su PACE™ y Transforme su Grasa en Musculo**

La naturaleza no lo programo para que estuviera en forma con los métodos tradicionales que se la han dicho. Los programas de ejercicio de larga duración confunden su organismo por un musculo hambriento y almacenan grasa. Pero si se ejercita en periodos breves, con tan solo unos minutos al día, puede indicarle a su cuerpo reconstruir su fortaleza y convencerlo de que no necesita almacenar la grasa. Y entonces recuperara el físico muscular y un cuerpo delgado que es un verdadero patrimonio.

El Dr. Sears creó un programa llamado PACE™, que quiere decir Acelerando Progresivamente el Esfuerzo Cardiopulmonar (Progressively Accelerating Cardiopulmonary Exertion por sus siglas en ingles). Descubrirá que es diferente a cualquier programa que haya usado. Es rápido, es divertido . . . y realmente funciona. Y uno de los mejores beneficios del programa es que usted es capaz de llegar a niveles fenomenales de condición física en menos tiempo de lo que llegaría en un programa aeróbico físico.

**Progresividad:** La progresividad es simplemente una manera de avanzar su esfuerzo a través del tiempo, semana tras semana. Lo que hace todo el ejercicio efectivo, es ese poco ejercicio extra que hizo esta

## TOME CONTROL DE SU PLAN DE EJERCICIOS

semana y que no hizo la semana pasada. Comience de manera fácil y gradualmente agregue resistencia o simplemente acelere el ritmo.

**Aceleración:** Al comenzar, le tomara más tiempo recuperar su aliento y su frecuencia cardiaca. Pero mientras se acostumbra al reto, usted intensificara más rápido. Así como su condición aumenta, usted *acelera* su respuesta adaptiva al forzarse usted mismo más pronto y más rápido en su programa. Esto entrena su cuerpo para adaptarse y responder rápidamente.

*Utilice episodios cada vez más breves de intensidad gradualmente mayor.*

**Esfuerzo Cardiopulmonar:** Esto simplemente quiere decir que debe elegir una actividad correctamente que le dará a su corazón y a sus pulmones un poquito de desafío para su programa de PACE™. Lo que usara dependerá de su nivel de condición física. La cosa más importante, una vez más, es que el desafío aumente de forma gradual a través del tiempo.

---

### Ejemplo del Plan de Progresión de PACE™

**Semana 1 & 2:** Primero, elija una actividad en la que pueda cambiar su ritmo de velocidad y médalo. Correr, andar en bicicleta, escalar, hacer ejercicio en un aparato elíptico o incluso caminar son buenas actividades. Comience con 20 minutos a un ritmo cómodo cada tercer día. Si no puede hacer 20 minutos de actividad continua, descanse si lo necesita. Vea cuanto puede variar confortablemente el ritmo. Observe de qué manera se siente después de ello. Mejor aún, mantenga un registro de los cambios de esfuerzo.

**Semana 3 & 4:** Enfóquese en aumentar de manera gradual y gentil su ritmo e intensidad de sus 20 minutos de ejercicio. Registre el progreso.

**Semana 5 & 6:** Ahora rompa esos 20 minutos en intervalos más cortos. Dos turnos de ocho minutos de



## TOME CONTROL DE SU SALUD

ejercicio con cuatro minutos de descanso en medio, esto funcionara al principio. Ahora será más fácil aumentar la intensidad de esos turnos pequeños.

**Semana 7 & 8:** Enfóquese en disminuir gradualmente el tiempo que le toma alcanzar su punto de intensidad más alto. Este es el principio de la aceleración. Se está condicionando para responder más rápido la próxima vez. Sus intervalos serán más cortos de manera en que el ritmo de adaptación de su organismo mejora. Continúe en este ciclo.

**Semana 9 y en adelante:** Descanse por una semana. Ahora para la parte divertida. Su organismo ha recuperado la capacidad de respuesta rápida y natural. Gradualmente rompa esos intervalos de 20 minutos cada tercer día en mini intervalos más cortos. Intente tres intervalos de cinco minutos con dos a tres minutos de descanso entre cada intervalo. Con la práctica usted cambiara a intervalos de 4, luego de 3 y luego de 2, incluso intervalos de 1 minuto de intensidad progresiva gradual.

Si tiene éxito al realizar el nivel de aptitud de cada episodio breve pero intenso de manera máxima, descubrirá que aun 30 segundos es un tiempo largo para un esfuerzo al 100 %.

**Mi Favorito:** Calentamiento de dos minutos, y después 8 ciclos de un minuto con descansos de un minuto en cada intervalo.

### TOME CONTROL

#### Compromiso al Ejercicio y a una Manera de Vida Nueva

Conocí al Dr. Mercola, cuando lo vi por la televisión. En ese momento, me subscribí al boletín y compré el Programa Tome control de su Salud el cual ha sido extremadamente útil para mí.

Finalmente he hecho un compromiso a una nueva manera de vida. He cambiado la manera de alimentarme y estoy informado en lo que hago en mi vida diaria y en como impacta mi salud. Lo más

importante es que estoy comprometido a ejercitarme 5 días a la semana sin excusa alguna. ¡Me cuesta mucho creer cuanto mejor me siento!

Gracias Dr. Mercola por toda la labor que hace en su boletín.

Sinceramente,

—*Brenda Merrick, Flat Rock, IL*

Para aprender más acerca del programa PACE viste:

[Mercola-pace.com/](http://Mercola-pace.com/)

Aquí está un ejemplo de mis ejercicios favoritos para principiantes:

**Descripción General de los Principios de Resistencia del Sistema de Entrenamiento** de mi amigo el entrenador Darin Steen:

- Estilo intervalo; (un minuto de descanso entre cada serie), ya que es casi el tiempo suficiente para prepararse para el próximo ejercicio.
- Estilo circuito, quiere decir: termine todas las primeras series de cada parte de su cuerpo que haya programado, y entonces realice la segunda serie de cada parte de su cuerpo que haya programado usando ligeramente más peso que la primera serie.
- Utilice ejercicios de peso libre con barras y mancuernas como las sentadillas, desplantes, intensificaciones, peso muerto, filas, prensas y movimientos atléticos funcionales como, levantamiento de pesas, pesas rusas.
- Intensidad alta, la cual le permite obtener más efectividad en menos tiempo. Cada serie es realizada hasta que definitivamente no pueda hacer ninguna repetición más, (dos repeticiones más si tiene un compañero) en cada serie.
- Todos los movimientos de pesas usan un ritmo de tres segundos para disminuir el peso, después deténgase por un segundo y deje que el musculo aislado se prolongue, y aumente el peso con un ritmo de tres segundos y descanse por

## TOME CONTROL DE SU SALUD

un segundo (3-1-3-1 ritmo de repeticiones), isométricamente apriete el grupo del musculo aislado antes de continuar. Siempre termine cada serie con una resistencia negativa con cinco minutos controlados de manera lenta.

Como el peso aumenta de forma gradual en cada serie, es natural estar tentado a aumentar la velocidad del tiempo para cada repetición de manera ligera. Firmemente luche contra esta tentación, ya que vera mas progreso y se mantendrá libre de lesiones con las repeticiones de ritmo 3-1-3-1. Siguiendo este plan usted:

1. Disminuye el riesgo de lesionarse ya que no permite un impulso para mover el peso (poniendo tensión a las coyunturas, huesos y ligamentos) contra el musculo (que es donde queremos la tensión)
2. Quema más energía para la pérdida de peso debido a que hay más tiempo bajo tensión en su musculo (alrededor de dos veces más del lanzamiento estándar del peso). Más peso y más repeticiones no son la mejor opción.
3. Enfóquese, visualice y aislé el musculo deseado de manera más eficiente

### **Ejemplo de la Progresión de Entrenamiento de un Velocista**

Aquí está un programa simple a seguir. Puede hacer esto en una bicicleta, corriendo en una pista o hasta brincando la cuerda.

1. Corra por 15 minutos (los deportistas principiantes deben empezar de manera lenta y subir la velocidad trotando lentamente o caminando rápido).
2. Descanse por unos 30-45 segundos.
3. Repita por un total de 10 minutos.
4. Agregue dos minutos más cada semana hasta llegar a los 20 minutos.

### Ejemplo del Entrenamiento Cuatro de Ejercicio

Cuando no tengo mucho tiempo, me gusta hacer mi entrenamiento de ejercicio Cuatro. Cada entrenamiento toma solo 4 minutos y son muy fáciles de recordar. No hay necesidad de ecuaciones matemáticas complejas ni necesidad de recordar los cientos de ejercicios. De hecho, puede obtener un buen cuerpo con tan solo 3 o 4 diferentes ejercicios.

Cada ronda de cuatro minutos consiste en ocho series. Una serie completa dura exactamente 30 segundos en total (incluyendo entrenamiento y descanso). Cuando suma las **ocho series** de 30 segundos, esto equivale a 4 minutos. Así de simple.

Cuando su cuerpo este en mejor forma, puede **entrenar hasta tres rondas totales**—lo cual equivale a 12 minutos de ejercicio. Incluso usted podría extender los entrenamientos durante del día.

Aquí está el ejemplo más básico de como una ronda completa de cuatro minutos se vería, será como si hiciera cuatro ejercicios diferentes. Este entrenamiento afectará cada musculo en su cuerpo.

### Ejemplo de Serie de 4 minutos

Haga tantas repeticiones de cada ejercicio como pueda de cada serie con una buena forma.

Serie #1: Lagartijas (20 segundos)

Descanso #1 (10 segundos)

Serie #2: Sentadillas con su peso corporal (20 segundos)

Descanso #1 (10 segundos)

Serie #3: Dominadas (20 segundos)

Descanso #1 (10 segundos)

Serie #4: Abdominales con pelota estable (20 segundos)

Descanso #1 (10 segundos)

Serie #5: Lagartijas (20 segundos)

Descanso #1 (10 segundos)

Serie #6: Sentadillas con peso corporal (20 segundos)

Descanso #1 (10 segundos)

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Serie #7: Dominadas (20 segundos)

Descanso #1 (10 segundos)

Serie #8: Abdominales con pelota estable (20 segundos)

Descanso #1 (10 segundos)

### **Ejemplo de Combinaciones de Velocidad y Fortaleza**

Aquí está otro ejercicio divertido y desafiante. Me gusta realizar este ejercicio en la pista.

—Carrera a velocidad de 100 metros (pista recta)

—Realice 10 lagartijas

—Camine 100 metros (ida y vuelta)

—Realice 10 sentadillas con peso corporal

—Carrera a velocidad a 100 metros (pista recta)

—Realice 15 abdominales

—Camine 100 metros (ida y vuelta)

Repita estos ejercicios por un total de 4 vueltas.

### **Recomendaciones para la progresión:**

Agregue más repeticiones en cada ejercicio

Camine más rápido durante el descanso

Agregue una repetición al ejercicio

### **Más Ejercicios:**

Estos ejercicios son la recomendación para llegar a la cima de iceberg.

Si desea más ideas de ejercicio, visite: [takecontrolofyourhealth.com/exercise](http://takecontrolofyourhealth.com/exercise). Tenga acceso a más de 100 diferentes sitios de internet, cada uno con recomendaciones de ejercicio. O visite: [Mercolas.com/RyanLee](http://Mercolas.com/RyanLee).

### TOME CONTROL

#### **Aun los Científicos de los Cohetes se Benefician con Ejercicio**

*Roy Thatcher de Tucson, AZ* me escribió para contarme su historia y como se beneficio del ejercicio y de comer

saludable:

Yo tengo un Ph.D. en Física de Partículas de una de las mejores universidades y era la cabeza de un pequeño departamento de uno de los Laboratorios Físicos de Alta Energía más conocido de la nación cuando tuve un ataque que termino con mi carrera y que pudo fácilmente terminar con mi vida. El ataque termino con mi carrera en el laboratorio y estuve teniendo problemas severos con el déficit de memoria que hicieron casi imposible que recordara el nombre de las personas. Podía caminar pero tenía dificultades severas.

Trabaje increíblemente duro con buena ayuda profesional para recuperar mi mente, y en particular, hacer que mi memoria funcionara apropiadamente. Tuve progreso, pero era muy lento y después fue aun más lento hasta 12 meses después del ataque, comencé a sentirme realmente desesperado debido a que había también desarrollado cáncer en la vejiga.

Un poco después de esto, encontré el sitio de internet del Dr. Mercola y me subscribí. Al principio era muy escéptico pero comencé a seguir sus sugerencias. Comencé a sentirme mejor y mejor. Me hice miembro de un gimnasio. Desafié el cáncer de vejiga y considero que el haber mejorado mi alimentación jugó un papel muy importante al combatir el cáncer y recuperar mi figura nuevamente.

Muy pronto comencé a hacer yoga dos a tres veces a la semana y comencé un programa de baile de salón por lo menos una vez a la semana. Comencé a recordar los nombres. Todavía no tengo los nombres de las personas memorizados como los tenía antes del ataque, pero si es tan buena como la memoria de muchos de mis amigos de mi misma edad (y se está mejorando de manera estable). Compre el libro del Dr. Mercola, *Tome Control de su Salud*, tan pronto como salió al mercado.

He bajado de peso de 190 a 175 libras, hago ejercicio regularmente y estoy comiendo mejor que nunca. Es sorprendente la manera tan bien en que me siento y puedo realizar más cosas. Dr. Mercola, gracias, más de lo que puedo expresar.

### **Tomar Responsabilidad Aumentara sus Posibilidades de Éxito**

Uno de los componentes claves para hacer ejercicio con éxito es tomar la responsabilidad completa. Eso es correcto—el éxito depende de usted. Si falla un día, una semana o un mes no culpe a nadie más que a usted mismo. No culpe a su esposa, sus hijos o su trabajo—debe tomar responsabilidad al 100%.

Este realmente es un enfoque saludable para tomar en casi todos los aspectos de su vida. Así que muchos de nosotros tenemos la tendencia de rápidamente culpar por cualquier cosa mala en nuestras vidas a las circunstancias o a otras personas. Mientras que este es típicamente un enfoque muy conveniente, no es uno muy poderos.

Una simple y poderosa ilustración cuando está tentado a culpar a alguien o algo más por sus problemas, es apuntar su dedo a lo que usted considera que es el problema. Si ve a su mano puede ver la punta de su dedo apuntando hacia delante, pero si se da cuenta sus últimos tres dedos, estarán apuntando en dirección hacia usted. Esta es una ilustración que demuestra que la mayoría del tiempo cuando esta culpando a otros, es realmente su responsabilidad no la de ellos.

Si las circunstancias o alguien mas es responsable por su estado o condición, entonces le da menos poder y libertad de cambiar su situación. Muchos de nosotros estamos reacios a tomar la responsabilidad completa por no tener éxito en nuestras vidas, pero el hacer esto es una de las principales elecciones poderosas que pueda hacer.

Cuando toma responsabilidad de todo en su vida, solo así puede verdaderamente tomar control. Esta es una verdad no solo para el ejercicio y salud, si no para su felicidad, su trabajo, su matrimonio y su dinero.

Pudo haber sido muy fácil poner excusas acerca del ejercicio. Excusas como “no tengo el tiempo suficiente” o “no puedo pagar a una entrenador personal”. Pero esos días están oficialmente terminados.

Por ahora, le enseñare como tener una buena figura en menos tiempo de lo que se imagino. Tome responsabilidad y desde este día en adelante—¡no más excusas!

*El hacer ejercicio es un componente importante de buena salud, especialmente para el envejecimiento. El ejercicio le ayudara a:*

- *Dormir mejor*
- *Perder peso, subir de peso o mantener su peso dependiendo de sus necesidades*
- *Mejorar su resistencia para combatir infecciones*
- *Disminuir el riesgo de cáncer, enfermedad del corazón y la diabetes*
- *Ayuda a su cerebro a funcionar mejor, haciéndolo más inteligente*



Mi hermana Janeth y yo corriendo una carrera de 10 kilómetros en 1987. (Ella quedó en segundo lugar de su categoría de edad).



## La Luz Solar y la Salud

Es importante tener en cuenta que la MAYOR parte de la razón por la que existe mucha confusión acerca de que la luz solar está relacionada con el hecho de que recientemente hemos comenzado a apreciar la importancia de la vitamina D, la cual realmente no es un vitamina sino una hormona de esteroides que fue idealmente diseñada para ser recibida de la apropiada exposición solar.

El Dr. Robert Heany, quien es uno de los principales expertos de la vitamina D en el mundo, una vez me dijo que el 99% de lo que conocemos como vitamina D se ha producido en este siglo. Esto está ampliamente relacionado al hecho de que ahora tenemos un análisis comercial relativamente económico, que nos permite medir los niveles de vitamina D en medir su impacto en varias enfermedades, como lo hablaremos a continuación.

Así que estamos ahora en una transición en donde la comunidad científica y los medios de comunicación están comenzando a apreciar la enorme importancia de la vitamina D en su salud, y están reevaluando sus preocupaciones previas.

Una de las cosas que hemos aprendido es que la vitamina D es responsable de controlar por lo menos 2000 de sus genes. Esta es la razón por la cual tiene tanta influencia en muchas enfermedades difer-

## LA LUZ SOLAR Y LA SALUD

entes y porque es uno de los factores físicos más importantes en los que se debe enfocar.

### **Confusión y Mala Información Masiva de los Medios de Comunicación y los “Expertos”**

En las últimas décadas ambos, los medios de comunicación y casi todos los “expertos” de salud le han advertido que el sol es peligroso. En el mejor de los casos, a usted le han dicho, que se le arrugará la piel y envejecerá de manera prematura. Lo peor—y es en el peor de los casos, de hecho—se le ha advertido que acelerara en gran medida su riesgo de cáncer. Se le ha dicho que en un día soleado, es necesario utilizar bloqueador solar, o enfrentara un grave destino.

Los doctores, oficiales de salud, anuncios comerciales, expertos de belleza, corporaciones y amigos bien intencionados, todos le dan el mismo mensaje: el sol es tu enemigo. Demasiado sol le puede matar, necesita mantenerse alejado del sol para estar a salvo.

El único problema es, todo es una distorsión de la verdad.

Eso no quiere decir que la luz solar no puede ser peligrosa. Por supuesto que puede serlo; el sol es una poderosa fuente de energía y necesita ser respetada. Alguien que haya tenido quemaduras del sol sabe que la luz solar, en cantidades suficientemente grandes, claramente podría dañar su piel.

Pero el hecho es que cualquier cosa, sin importar lo saludable, puede ser muy dañina para usted si recibe o consume una cantidad excesiva no consistente con su salud, y la luz solar no es la excepción. Sin embargo, existe una pequeña evidencia científica que justifica las campañas de salud públicas masivas que recomiendan evitar el sol.

### **El No Obtener Exposición Solar AUMENTA su Riesgo de Cáncer**

Existen tres hechos básicos referentes a la luz solar y cáncer de piel que necesita saber:

- 1) La exposición excesiva al sol, por mucho tiempo, puede aumentar el riesgo de cáncer de piel no melanoma, aunque una

## TOME CONTROL DE SU SALUD

exposición regular y moderada al sol es realmente menos peligrosa que una exposición solar intermitente.

- 2) Las quemaduras de sol también pueden aumentar el riesgo de melanoma, pero existe muy poca evidencia de que la exposición solar sin las quemaduras aumentan el riesgo de melanoma.
- 3) Existe una buena parte de evidencia de que la exposición solar sin las quemaduras *disminuyen* significativamente el riesgo de melanoma.

Comencemos por poner las cosas en perspectiva. El melanoma es típicamente un tipo de cáncer de piel que es frecuentemente fatal si no se cura. El cáncer de piel no melanoma tiene un porcentaje de muerte muy bajo; menos de la mitad de aquellos que desarrollan cáncer de piel no melanoma mueren, lo cual representa cerca de 1,200 personas al año en los Estados Unidos.<sup>1</sup> 1,200 personas son solo dos decimos de un porcentaje de todas las muertes anuales en los Estados Unidos de todas las causas. Usted tiene cuatro veces más posibilidades de morir de intoxicación alimenticia. Y tiene 653 veces más probabilidades de morir de manera accidental por su doctor como resultado de un error médico.<sup>2</sup>

Puede ser prudente mantener eso en mente la próxima vez que le digan que “la luz solar causa cáncer”.

### **¿Que Causa el Cáncer de Piel Mortal como el Melanoma?**

Existen varios tipos de cáncer de piel: el cáncer de piel no melanoma, como la células basales y células cancerígenas escamosas (las cuales no son tan mortales) y el más mortal, el melanoma.

El melanoma es más peligroso debido a que tiene el potencial de metástasis de manera muy rápida. Esto quiere decir que el cáncer no se queda en la piel, sino que se extiende por todo su cuerpo y su sistema linfático hacia los huesos y órganos, tales como el cerebro, pulmones e hígado.

El melanoma aumenta en relación con las quemaduras solares, aumentando junto con frecuencia y severidad. El efecto es particularmente pronunciado en las quemaduras de la niñez. Sin embargo,

## LA LUZ SOLAR Y LA SALUD

existe muy poca evidencia de que la exposición solar sin quemaduras a largo plazo lo llevara hacia el melanoma. De hecho, estudio tras estudio han demostrado que lo opuesto es precisamente la verdad.

Cuando ocurren los melanomas, usualmente lo hacen en partes de su organismo que reciben poca o nada exposición solar. En los hombres, el melanoma frecuentemente aparece en la parte alta de la espalda, y en las mujeres es usualmente visto en las piernas. Si el melanoma fuera causado principalmente por la luz solar, esperaríamos que apareciera más a menudo en la cara y manos; que es donde el cáncer de piel no melanoma tiende a desarrollarse. El melanoma puede también desarrollarse en otras partes del cuerpo, incluyendo sitios como el recto, vulva, vagina, boca, tracto respiratorio, tracto gastrointestinal y la vejiga, la mayoría de ellos reciben muy poca luz solar o simplemente no pueden ser expuestos al sol.

Un interés particular es que el melanoma ha sido visto más frecuentemente en aquellos que no reciben luz solar regularmente comparado con aquellos que sí. Un estudio de acotamiento realizado por los Doctores Cedric y Frank Garland, por ejemplo, demostró que el personal naval que trabajan sobre la cubierta en los porta aviones realmente desarrollaron melanoma menos frecuentemente que aquellos que trabajan bajo la cubierta.<sup>3</sup> Los marineros que trabajan en ambas partes fuera y dentro tiene el incidente más bajo de la enfermedad, llevan a cabo la noción de que mientras las quemaduras solares pueden ser un factor causante, la exposición solar regularmente lo previene. Un gran número de estudios más recientes han revelado el mismo resultado; en el 2004 y 2005, por ejemplo, un par de grandes estudios Europeos demostraron que la luz solar y las radiaciones UV, sin las quemaduras, no eran factores causantes del melanoma, y de hecho ofrecen cierto grado de protección contra el.<sup>4,5</sup>

Lo que es más, también es muy bien conocido por los científicos, aunque frecuentemente no es mencionado, que ese melanoma realmente aumenta entre aquellos que usan bloqueador regularmente. En 1992, Frank and Cedric Garlan señalaron que, “En el mundo, los países donde los bloqueadores químicos han sido recomendados y

adoptados han experimentado un gran aumento en melanoma maligno.”<sup>6</sup>

¿Como puede ser esto?

Así como lo explicó el Dr. John Cannell—una de las principales autoridades en vitamina D y fundador y Director Ejecutivo del Consejo de Vitamina D—lo ha explicado, el sol aumenta un daño genético en su piel y puede causar cáncer en la piel, pero la naturaleza ha designado un sistema inteligente para eliminar el riesgo. Y al mantenerse alejado de la exposición solar completamente, o bloquear sus rayos beneficiosos con bloqueador solar, usted evita el sistema creado para ayudarle a prevenir el cáncer.

Como probablemente ya sabe, la vitamina D es formada en su piel debido a la exposición solar. Entonces la vitamina D se va directamente a los genes en su piel donde ayuda a prevenir diferentes tipos de anomalías que los rayos ultravioletas causan. Por lo tanto, cuando evita el sol completamente, o se unta bloqueador cada vez que quiere salir, su piel no está produciendo nada de vitamina D, así que quedara sin protección para evitar el cáncer.

### **La Luz Solar a Través de las Ventanas Realmente Podría ser Peligroso**

Una anomalía fascinante es que los trabajadores externos tienen 900% más de exposición solar que los trabajadores internos pero el nivel de melanoma ha aumentado exponencialmente solo en los trabajadores internos en los últimos cincuenta años. Esto ciertamente no respalda al peligro de estar en exposición solar externa. Sin embargo, la exposición solar a través de las ventanas de vidrio puede realmente filtrar la mayoría de los rayos UV mientras que filtra los rayos UVA de manera mínima.

Este artefacto preferencial de filtrado de rayos UVB pueden realmente contribuir a esta observación, como si los rayos UVB disminuyeran, y también la vitamina D, mientras que los rayos UVA no producen vitamina D pero si disminuyen los niveles de vitamina D.<sup>7</sup>

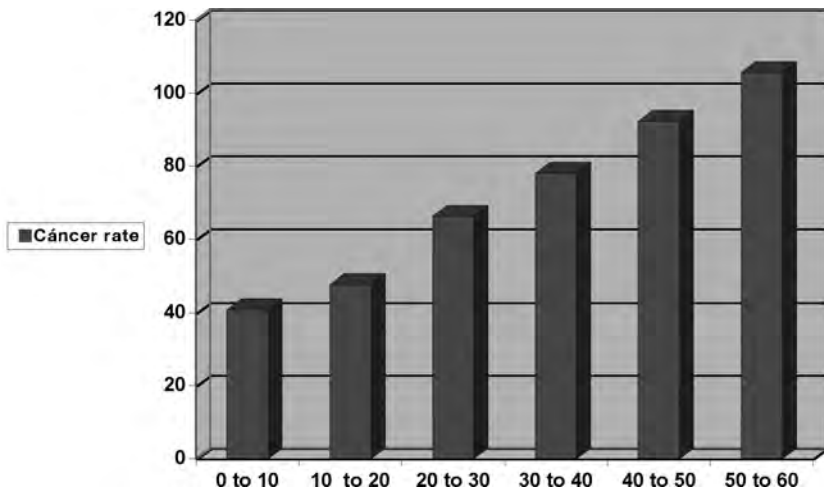
## LA LUZ SOLAR Y LA SALUD

### La Luz Solar y Otras Formas de Cáncer

Los efectos de la luz solar en el melanoma no son particularmente sorprendidos a cualquier persona que está familiarizada con la investigación. La luz solar ha, de hecho, mostrado proteger contra más de dieciséis diferentes tipo de cáncer, incluyendo de seno, colon, endometrial, de esófago, de ovario, vejiga, gástrica, de páncreas, próstata, recto, y cánceres renales, así como el linfoma no-Hodgkins.<sup>8</sup>

Uno de los primeros estudios estadísticos sobre el cáncer, que se llevo a cabo en grandes ciudades del mundo, mostró una sorprendente correlación entre las muertes de cáncer de todos tipos y la distancia del ecuador, donde la luz solar es más fuerza, como se muestra en la siguiente grafica.

#### Mortalidad de Cáncer (por 100,000 personas) en Las Grandes Ciudades, por Latitud<sup>9</sup>



#### Grado de Latitud

Los efectos de la luz solar anti cáncer provienen primordialmente del hecho de que estimula su organismo para producir vitamina D. Muchos investigadores están recientemente evaluando la vitamina D y sus análogos en el tratamiento de un gran número de diferentes

tipos de cáncer. La conexión en los estudios de investigación se confirma una y otra vez.

### ¿Qué es Vitamina D?

A pesar de que la vitamina D es llamada vitamina, es más exacto clasificarla como hormona. Las vitaminas son sustancias que no pueden ser producidas por su organismo, mas bien, deben ser ingeridas en su alimentación. A pesar de que puede tomar vitamina D oralmente en pastillas u otros suplementos, la fuente principal en la cual la puede obtener es a través de la exposición solar de su piel. Sin embargo, las hormonas pueden ser producidas independientemente por su organismo.

Como todas las hormonas, la vitamina D es parte de la familia de químicos llamada esteroides (una familia es un grupo de químicos con estructuras moleculares similares). Otros esteroides incluyen la cortisona, y el colesterol. De hecho, la vitamina D está estrechamente relacionada con el colesterol, y ambas son creadas en la transformación del químico escualeno, que esta naturalmente presente en su organismo.

Las hormonas actúan como químicos mensajeros, controlando el proceso de crecimiento, madures sexual, reproducción y niveles de glucosa en la sangre. Funcionan realmente al encender y apagar segmentos de su ADN y señalizando las células para producir una variedad de enzimas y proteínas.

Los rayos ultravioleta B (UVB) estimulan un proceso químico en su piel que produce vitamina D. Al ponerse bloqueador solar realmente evita que el organismo produzca vitamina D. Un bloqueador solar de SPF 8 reducirá la producción de vitamina D a un 97.5 por ciento, y un bloqueador SPF 15 lo reducirá a un 99.9 por ciento.<sup>10</sup> Aun sin bloqueador, los rayos UV no siempre son demasiado fuertes como para estimular la producción de vitamina D. La latitud y la época del año, al igual que la hora del día pueden tener un efecto enorme en esto. Por ejemplo, durante cuatro o cinco meses de invierno, es casi imposible producir cualquier cantidad significativa de vitamina D de rayos solares en el área de Boston.<sup>11</sup>

### La Hormona MÁS Potente en su Organismo

En sus riñones, la vitamina D ayuda a mantener los niveles de calcio en la sangre. Por muchos años, se ha creído que esta función, junto con el metabolismo del fosfato, eran el propósito principal de la vitamina D y que sus riñones eran los únicos órganos que contienen receptores que podían convertir la vitamina D a una forma activa. Sin embargo, recientemente, se ha demostrado que los receptores de la vitamina D existen en tejidos en todo su cuerpo y que no tienen nada que ver con la regularización de calcio y el fosfato. En esos tejidos, la vitamina D manda señales a sus genes para la producción de cientos de proteínas y enzimas importantes, afectando los órganos de su organismo, sistema y salud en cientos de diferentes formas.

La vitamina D es de hecho el único sustrato conocido como potente pleiotrópico (quiere decir que produce efectos múltiples), que repara y mantiene la hormona secoesteroide que sirve para hacer funcionar múltiples regularizaciones de los genes en su organismo.

Se ha probado que la vitamina D influencia más de 2,000 diferentes genes—y cuando considera el hecho de que solo tiene 30,000 genes en total en su organismo, el problema más grande de este impacto en su salud puede ser fácilmente entendible. ¡Podría de hecho tener literalmente cientos de beneficios de salud! Así que es probable que estemos comenzando a profundizar su potencial real para revertir el estado de la enfermedad moderna. Esta información es relativamente nueva y es muy probable que los médicos que se graduaron de escuelas médicas antes del 2005 no lo sepan.

Esto significa que la vitamina D tiene una función en casi todas las partes de su organismo. Desde que se descubrió que los receptores de la vitamina D están presentes en muchos tejidos de su organismo, la evidencia ha estado saliendo acerca de los muchos y muchos beneficios de la vitamina D. De hecho, la vitamina D es considerablemente la hormona de esteroide más potente en los seres humanos. Esta activa en cantidades tan pequeñas como 1/1,000,000,000,000 de un gramo.



## La Vitamina D y el Cáncer

Existen miles de estudios apoyando el papel de la vitamina D en el cáncer; la evidencia es sin duda algo abrumadora. Tanto que debería ser considerada como mala practica debido a que los niveles de vitamina D no son medidos en cada paciente con cáncer. Esto es algo que nosotros hacemos en el Natural Health Center, pero si usted o alguien que conoce tiene problemas de cáncer, es importante que comparta esta información con ellos ya que pudiera literalmente hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

Ambas tasas de cáncer incidental y cáncer mortal son afectadas por sus niveles de vitamina D, y es ahora conocido que la vitamina D tiene un efecto protector contra el cáncer en diferentes maneras, incluyendo:

- Aumenta la auto destrucción de las células madres (que si se le permite replicar, podría conducir al cáncer)
- Reduce la expansión y la reproducción de la células cancerígenas
- Provoca que las células se diferencien (células de cáncer frecuentemente carecen de diferenciación)
- Reduce el crecimiento de los nuevos vasos sanguíneos de los ya pre existentes, el cual es un paso en la transición de tumores inactivos convirtiéndolos en cancerígenos

Una revisión reciente de no menos de 63 estudios acerca del tema, encontró que la “evidencia sugiere que los esfuerzos para mejorar el estado de la vitamina D . . . puede reducir el cáncer incidental y el cáncer mortal a un bajo costo, con poco o sin efectos adversos.”<sup>12</sup> La lista de tipos de cáncer afectados por la luz solar y la vitamina D es casi interminable. Un reporte reciente, basado en descubrimientos de 1966-2004, indica que la vitamina D puede reducir el riesgo de cáncer de seno tanto como un 50 por ciento.<sup>13</sup>

Estudios también han demostrado que los hombres con altos niveles de vitamina D en su sangre tienen la mitad de posibilidades de desarrollar formas agresivas de cáncer en la próstata.<sup>14</sup> Un estudio de ocho años de duración a mas de 25,000 personas que se llevo a cabo

en los 80s descubrió que las personas que tienen niveles de vitamina D normales reducían el riesgo de cáncer de colon a un *80 por ciento*.<sup>15</sup> Se ha mostrado que la vitamina D tiene efectos protectores y preventivos contra la leucemia, cáncer en los pulmones, cáncer los riñones, cáncer en la tiroides, cáncer en el páncreas, linfoma no Hodgkin y también muchas otras formas de cáncer.<sup>16</sup>

Otra investigación realizada por el Dr. William Grand, PH.D., un científico investigador reconocido internacionalmente y experto en la vitamina D, descubrió que 30 por ciento de las muertes de cáncer—que es un total de 2 millones en todo el mundo y 200,000 en los Estados Unidos—se podrían evitar cada año con niveles altos de vitamina D.<sup>17</sup>

### La Vitamina D y su Salud

El cáncer es solo uno de la gran lista de enfermedades que la vitamina D ayuda a reducir sus efectos, protege o previene de manera completa. Ayuda a mantener su salud a través de su vida; estudios en alguna ocasión demostraron que los hombres y mujeres de edad avanzada que son deficientes en vitamina D son significativamente más probables a ser admitidos a un asilo de ancianos a aquellas personas con niveles altos de vitamina.<sup>18</sup>

Algunas funciones de la vitamina D son justamente bien conocidos por el público en general; otros solo han tenido insinuaciones en pocos estudios comprometedores. Pero dada la importancia que la vitamina D tiene en cada parte de su organismo, incluso los beneficios presentados en el capítulo son probablemente una fracción de las maneras en las cuales la vitamina D mantiene su salud y aspecto físico.

Una revisión reciente encontró por lo menos 36 tejidos de órganos en su organismo cuyas células responden biológicamente a la vitamina D, incluyendo su cerebro, medula espinal, y el sistema nervioso central, medula ósea, seno, colon, intestino, hígado, pulmones, próstata, retina, piel, estomago, y tejidos urinarios.

Una deficiencia de vitamina D puede negativamente impactar a todos ellos, y la vitamina D también contribuye a la salud de su sistema inmunológico innato y adaptivo, la secreción y regularización

## TOME CONTROL DE SU SALUD

de la insulina en su páncreas, la regularización de su corazón y presión arterial, la fortaleza de sus músculos, y la actividad de su cerebro.

Los investigadores han apuntado que ¡el aumento de los niveles de vitamina D pueden prevenir las enfermedades ¡que toman casi 1 millón de vidas por todo el mundo cada año!<sup>19</sup>

Se ha demostrado que la vitamina D puede tener una acción curativa positiva y protectora en enfermedades tan diversas como:

- Trastornos auto inmunológicos (incluyendo artritis reumatoide, enfermedad inflamatoria intestinal, esclerosis múltiple y diabetes tipo I)<sup>20</sup>
- Enfermedades cardiovascular<sup>21</sup>
- Presión arterial <sup>22</sup>
- Niveles altos de colesterol<sup>23</sup>
- Trastorno neurológico (incluyendo enfermedad de Parkinson, enfermedad alzhéimer, e incluso esquizofrenia)<sup>24</sup>
- Trastornos en el sistema reproductivo (incluyendo síndrome de ovario poli quístico, PMS e infertilidad)<sup>25</sup>
- Insuficiencia renal<sup>26</sup>
- Debilidad muscular<sup>27</sup>
- Enfermedad en la piel (tal como eczema y la psoriasis)<sup>28</sup>
- ¡Incluso caries dental!<sup>29</sup>

### La Vitamina D y La Salud Ósea

La vitamina D es la mejor propiedad conocida por el papel que representa al mantener la salud ósea. La mayoría de la personas están consientes de que la vitamina D juega un papel muy importante manteniendo sus huesos fuertes. La vitamina D envía un mensaje a sus intestinos para aumentar la absorción de calcio (al igual del fosforo). La vitamina D no solo ayuda a formar y a mantener sus huesos al promover la absorción de calcio, sino también funciona en conjunto con otras vitaminas, minerales y hormonas para promover la mineralización. Sin la vitamina D, los huesos pueden convertirse en delgados,

deformes y frágiles. La suficiencia de Vitamina D previene el raquitismo en los niños y la osteomalacia en los adultos, son dos formas de enfermedades óseas que debilitan los huesos. La vitamina D puede también ayudar a prevenir el inicio de la osteoporosis y ayuda a aliviarla en caso de que ya se haya presentado.<sup>30</sup>

### **La Vitamina D y las Enfermedades Infecciosas, Incluyendo la Gripe**

La relación entre la luz solar y la mitigación de enfermedades infecciosas ha sido conocida por muy poco tiempo. Dos Premios Nobel fueron concedidos en los inicios del siglo veinte a médicos que usaron luz solar como tratamiento para la tuberculosis, y la luz solar fue usada para curar exitosamente enfermedades mucho antes del invento de antibióticos.<sup>31</sup>

Una abundancia de evidencia reciente ha sugerido firmemente que la vitamina D es el factor causante principal en muchos tratamientos. La vitamina D es un potente antibiótico. Funciona principalmente aumentando la producción de su cuerpo de casi 200 proteínas llamadas péptidos antimicrobianos. Los péptidos antimicrobianos son mucho más efectivos que los antibióticos ya que no son restringidos por bacterias debido a que también destruyen la pared celular del virus y los hongos.

En Abril del 2005, una epidemia de influenza entró al hospital de seguridad máxima para los criminales dementes donde trabajaba el Dr. John. Cannel. Pero mientras la epidemia progresaba, el se percató de algo inusual: a pesar de que las salas a su alrededor se infectaron, ningún paciente en su sala se enfermó, a pesar de mezclar los pacientes con la enfermeras. La única diferencia era que todos los pacientes de la sala del Dr. Cannel habían tomado 2,000 unidades de dosis de vitamina D cada día.<sup>32</sup> Es interesante notar que la alta dosis de vitamina D usada en los pacientes de Dr. Cannel ha demostrado tener efectos que pudieran ser tan potentes como un antibiótico “milagroso” el cual depende ampliamente de la medicina moderna. Dosis de hasta 600,000 unidades son rutinariamente usadas en Europa en el tratamiento llamado terapia “Stoss”, la cual es usada

para curar infecciones agudas o deficiencia en vitamina D. Sin embargo, debe notarse que sería imprudente usar esa cantidad de dosis oral como un programa temporal debido al riesgo de una sobredosis oral de vitamina D. Después de observar los efectos de la vitamina D en sus pacientes, el Dr. Cannel propuso que esas propiedades antimicrobianas de la vitamina D pudieran ser la razón por la cual la gripe ocurrió de forma predecible en los meses después del solsticio de invierno en algunas regiones, y porque la influenza es más común en los trópicos durante la temporada de lluvias; existe menos exposición solar durante esos tiempos. También puede explicar la razón por la cual los niños expuestos a la luz solar son menos propensos a la gripe, y porque la gente mayor que vive en países con alto consumo de vitamina D, como Noruega, tienen menos probabilidad de morir en el invierno que las personas que viven en países con latitudes similares donde el consumo de vitamina D no es tan alto.<sup>33</sup>

Estas mismas observaciones de la temporada de influenza conlleva al famoso epidemiólogo Dr. R. Edward Hope-Simpson a una sorprendente conclusión. Después de haber realizado varios estudios, postulo que en lugar de ser extendido de persona en persona, la deficiencia de vitamina D que ocurría en los meses menos soleados estaba exponiendo a las personas vulnerables a un virus latente. De hecho, el concluyo que la deficiencia de vitamina D era un factor principal detrás de la epidemia de la influenza!<sup>34</sup>

Esta es una idea impresionante. Si la propagación de influenza, u otras enfermedades epidémicas, es realmente en gran parte una cuestión de deficiencia de vitamina D, entonces es posible que epidemias que matan a millones de personas pueden ser evitadas simplemente por medio de luz solar y una suplementación sensible.

Así como quizá usted espera, los niveles de vitamina D en la sangre, disminuyen a su punto más bajo durante la temporada de frío, y si tiene los niveles bajos de vitamina D, no será protegido por los antibióticos propios de su organismo (péptidos antimicrobianos) que son liberados por vitamina D. Esto quiere decir que una persona con

niveles bajos de vitamina D es más vulnerable a contraer gripes, influenza y otras infecciones respiratorias.

Pero es prudente ignorar la RDA (Porción Alimenticias Recomendadas por sus siglas en ingles) colectada por la agencias de la salud pública ya que no están lo suficientemente cerca de mantener su salud. Para prevenir la gripe, los niños necesitan 2,000 IU al día de vitamina D, mientras que los adultos necesitan de 5,000 a 10,000 IU al día.

Si usted se llega a contagiar con el virus de la gripe, la vitamina D también puede ayudar a eliminar la enfermedad. La dosis de vitamina D es de 2,000 IU por kilogramo del peso de cuerpo, tomada como una dosis, diariamente por tres días. Si comienza este programa en cuanto se origina la enfermedad, será capaz de aniquilar la gripe de forma completa.

### **¿Pueden los Rayos Solares Ayudar Normalizar su Peso?**

El mantener su peso bajo control es una de las cosas más importantes que puede hacer para su salud física a largo plazo. La reciente epidemia de la obesidad ha llegado a ser un resultado de la pobre alimentación y decisiones de su tipo de vida. Con simplemente comer menos productos procesados y ser una persona más activa hará maravillas con su organismo. Pero una evidencia reciente también apunta a otra, menos obvia, en términos de normalizar su peso—la vitamina D

El nivel bajo de vitamina D es un pronosticador consistente de obesidad y algunos estudios han rápidamente demostrado que entre más vitamina D consume en su dieta, es menos probable subir de peso.<sup>35</sup> La razón probable es que la vitamina D baja la secreción de leptina. La leptina es una hormona producida por las células grasas y está involucrada con la regularización de su peso. La vitamina D y el calcio también han demostrado funcionar en conjunto para controlar el metabolismo de las grasas.<sup>36</sup>

La vitamina D es depositada en la grasa de su organismo, quiere decir que en las personas con sobre peso, se vuelven menos disponibles al resto de su organismo. Esto puede ser un círculo

vicioso; la obesidad acelera la deficiencia de vitamina D que a su vez aumenta la obesidad.

Si usted es uno de los dos tercios de personas en los países desarrollados que tienen problemas de obesidad o sobre peso, entonces, una de sus metas saludables sería claramente mantener un peso corporal normal, e invertir tiempo adecuado en el exterior debe ser algo que agregue a su lista de comportamiento saludable, junto con el ejercicio regular y una dieta saludable.

### **¿Cuál es la MEJOR Manera de Suplementarse con Vitamina D?**

Muchos de ustedes que están leyendo este capítulo se están preguntando, porque la luz solar es necesaria, si el factor verdaderamente importante es vitamina D. ¿Porque simplemente no tomamos una capsula de vitamina D y no nos preocupamos del tiempo que necesitamos invertir bajo del sol?

Primero, existen beneficios de la luz solar además de la vitamina D, tales como los beneficios neurológicos y psicológicos de un espectro completo a la luz solar, que será detallado mas tarde en este capítulo. Pero también la mayoría de los expertos están de acuerdo que la luz solar es una mejor manera de obtener vitamina D. Cuando los rayos solares llegan a su piel, usted genera suficiente vitamina D para un uso efectivo, virtualmente sin riesgo a obtener una sobre dosis. Su organismo dejara de producir vitamina D antes de que usted produzca niveles tóxicos altamente potenciales. En efecto, esto hace difícil tener una sobre dosis con la vitamina D que se obtiene a través de la luz solar.

No se puede decir lo mismo con algún otro tipo de suplemento de vitamina D.

La única manera en la que puede tener una sobredosis de vitamina D con exposición solar es que usted haya estado consumiendo vitamina D de forma oral. Pero aun esto es algo un poco difícil ya que los rayos solares UVA tienden a desactivar la vitamina D, lo que hace muy difícil tener una sobre dosis.

## LA LUZ SOLAR Y LA SALUD

Afortunadamente, los niveles de vitamina D en exceso a través de la exposición solar, disminuyen más rápidamente comparados con los niveles de vitamina D excesivos de fuentes orales.

Sin embargo, la mayoría de las personas no tendrán acceso regular a la exposición solar o a un bronceado seguro en el invierno, así que la suplementación de algún tipo es necesaria. Así como ya lo hemos mencionado, en muchas latitudes distantes al ecuador es virtualmente imposible generar suficiente vitamina D de la luz solar durante los meses de invierno. Pero incluso entonces, es importante darse cuenta que no toda la vitamina D es la misma.

### Diferentes Tipos de Vitamina D Oral

La vitamina D suplementada está disponible en dos formas: ergocalciferol (vitamina D2) y cole calciferol (vitamina D3). Esto generalmente se ha considerado como su equivalente e intercambiable, pero esa idea está basada en estudios de más de 70 años. La vitamina D3 se encuentra en fuentes alimenticias naturales como el hígado, yemas de huevo y pescado; la vitamina D es una forma artificial originalmente creada al exponer ciertos alimentos tales como la leche, a los rayos ultravioletas.

Estudios recientes han demostrado que la vitamina D3 es más potente; la vitamina D2 también tiene un fecha de caducidad menor, y sus metabólicos se unen muy pobremente con las proteínas, haciéndola menos efectiva. La vitamina D3 es convertida en una forma activa 500 por ciento más rápido que la vitamina D2. Y, mientras que no hay más pruebas clínicas que demuestren conclusivamente que la D2 ayuda a prevenir las fracturas de los huesos, todas las pruebas clínicas de D3 ha demostrado que si lo hace.<sup>37</sup>

Sin embargo, la forma de vitamina D usada en la mayoría de las multivitaminas y suplementos en Norte América es vitamina D2. La razón no es sorprendente ya que la vitamina D2 es generada por un proceso no natural, puede ser patentado y obteniendo una licencia para su uso en productos. Una vez más, la codicia ha resultado en una versión menos saludable de una substancia que se vuelve más comúnmente usada.



Así que si opta por un suplemento oral, recuerde que solo debe suplementarse con vitaminas D3 naturales (cole calciferol). No USE las vitaminas D2 altamente inferiores y sintéticas.

**TOME  
CONTROL**

**Recuperado de un Problema Autoinmune  
Potencialmente Fatal**

Estaba desesperada por el hecho de que apenas podía sostener a mi hijo de 15 libras o incluso un galón de leche. No podía ni siquiera subir las escaleras debido a mis piernas débiles, tenía una erupción cutánea en toda mi cara, cuello y pecho y mi rodilla derecha parecía que tenía una quemadura de segundo grado. Esto me causo un sueño inquieto y estaba constantemente cansada. Un examen demostró que tenía dermatomiositis, una enfermedad auto inmune que causa miopatía muscular. El pronóstico de mi Doctor fue severo, y el curso de su tratamiento fue una dosis alta de Prednisome y Fosamax. Hice una cita para consultar con el Dr. Mercola. Su curso de tratamiento fue eliminar los granos, azúcares y lácteos de mi dieta, y agregar muchos alimentos crudos, omega 3 y fuentes saludables de proteína. Use la psicología de energía para ayudarme a mi dieta. Demostré un mejoramiento en un periodo de tres meses. Pronto, ¡era el modelo de una buena salud! Ya no tomo ningún medicamento, mi fortaleza y energía han regresado y la erupción cutánea casi ha desaparecido.

—*Suzanne Delich, Dyer, Indiana*

Aun, la mejor manera de suplementar la vitamina D que obtiene de los rayos solares es con fuentes alimenticias naturales como huevos, carnes de órganos y grasa animal. Por muchos años, he advertido a mis lectores de tener precaución extrema al tomar suplementos de vitamina D de forma oral para evitar una sobre dosis. Sin embargo, más y más investigaciones han demostrado que mis temores a la toxicidad pudieron haber sido realmente muy prudentes.

## LA LUZ SOLAR Y LA SALUD

Sin embargo, aun teniendo eso en mente, la manera de proceder es obtener una revisión de los niveles de vitamina D antes de comenzar, y después nuevamente a intervalos regulares para que pueda darse cuenta de los cambios que ha alcanzado con los niveles óptimos, ya que la *cantidad* de vitamina D requerida (ya sea a través de sol o con suplementos) a alcanzar los niveles son diferente en cada persona.

Puede descubrir sus niveles al pedirle a su doctor un examen de la sangre llamado 25 (OH) D, también llamado 25 hidroxivitamin D. (Por favor note que, existen dos tipos de exámenes de vitamina D y este es el que usted necesita). También existen dos importantes laboratorios en Estados Unidos que yo puedo recomendar para realizar este examen Lab Copr.

El valor ÓPTIMO de la vitamina D que está buscando ha sido recientemente aumentado a 50-65 ng/ml, incluso con niveles más altos recomendados para la prevención y tratamiento de enfermedades más serias.

### Niveles de Vitamina D 25 Hydroxy D

<b>Deficiente</b>	<b>Óptimo</b>	<b>Cáncer</b>	<b>Exceso</b>
<50 ng/ml	50-65 ng/ml	65-90 ng/ml	>100 ng/ml

A pesar de que mis advertencias tempranas puede ser excesivamente prudente, la vitamina D en dosis excesiva puede ser toxica y causar complicaciones similares a la deficiencia de vitamina D.

Una dosis excesiva de vitamina D puede causar que el calcio se deposite en los tejidos blandos y el riñón. No recomiendo una dosis alta de suplementos orales a menos que pueda obtener revisiones de sus niveles de sangre regularmente. La otra opción a considerar en el invierno es una exposición regular de formas seguras de bronceado, de la cual hablare en más detalle a continuación.

## **Dosis Oral de Vitamina D**

Si usted es una persona saludable, una buena dosis para comenzar es probablemente 1000 unidades por cada 30 libras de su peso corporal. Así que si pesa 150 libras necesitara cerca de 5000 unidades de vitamina D. Sin embargo, es muy importante reconocer que la UNICA manera de saber su dosis correcta es al obtener un examen sanguíneo. Algunas personas no pueden obtener niveles terapéuticos en dosis mayores a 20,000 unidades al día.

Si tiene un problema serio como el cáncer o una enfermedad auto inmune como esclerosis múltiple, artritis reumatoide o enfermedad Crohn debería aumentar la dosis a un 50%, así que una buena dosis de inicio seria 1000 unidades por cada 20 libras de su peso corporal. Así que una persona que pesa 150 libras tomaría 75000 unidades de vitamina al día.

Por favor recuerde que es importante obtener un examen sanguíneo. Esto no es tanto por la toxicidad la vitamina D ya que no es relativamente común, si no primordialmente para saber si su nivel es terapéutico. Recuerde que el 85% de la población Americana es deficiente y todos los expertos están relativamente equivocados acerca de lo que debería ser la dosis correcta y los factores que contribuyen al saber quién necesita más y los que no necesitan.

## **¡ASI QUE OBTENGA UNA REVISION DE SUS NIVELES DE VITAMINA D!**

### **Una Nota Importante Acerca del Aceite de Hígado de Bacalao**

Por muchos años he recomendado el aceite de hígado de bacalao como un suplemento alimenticio para ayudar los niveles de vitamina D. Sin embargo, basado en más descubrimientos recientes, he llegado a la conclusión que no puede servir así como antes se creía.

Mi recomendación previa estuvo basada en el hecho de que el aceite de hígado de bacalao contiene ambas vitaminas D y A, junto con grasas de omega-3. Pero una reciente investigación ha descubierto que las proporciones de estas dos vitaminas pueden ser de importancia para poder extraer beneficios óptimos de salud, y desafortunadamente

tunadamente, el aceite de hígado de bacalao moderno no contiene estas vitaminas en proporciones saludables a cada una.

Hay mucho desacuerdo con esto, especialmente con las personas de Weaton Price Foundation, pero después de investigar cuidadosamente esto he concluido que la vitamina A contenida en la mayoría de los aceites de hígado de bacalao es excesiva, y puede reducir la eficiencia de la vitamina D inhibiendo la unión de su forma activa con su ADN, previniendo efectivamente su habilidad para regular la expresión responsiva de sus genes a la vitamina D.

Ambas vitaminas son esenciales para obtener óptimos beneficios saludables, pero las proporciones pueden volverse peligrosamente desequilibradas. La mayoría de los prominentes expertos investigadores en esta área creen que las proporciones de estos dos nutrientes esenciales probablemente deben estar invertidos a como son encontrados en el aceite de hígado de bacalao, el cual típicamente contiene solo entre 400 hasta 1,200 IU de vitamina D por cucharada pero cualquier lugar entre 4,000 hasta 30,000 IU de vitamina A. De hecho, necesita grandes cantidades de vitamina D comparado con la vitamina A.

La prevalencia de la deficiencia de la vitamina A en el mundo desarrollado es muy bajo—de hecho, la toxicidad de ingerir mucha vitamina A puede ser la mayor causa de enfermedades hepáticas crónicas.<sup>38</sup> La mayoría de las personas, por otro lado, sufre de deficiencia de vitamina D.

Por lo tanto **ya no recomiendo tomar aceite de hígado** de bacalao ni en adultos ni en niños. Sin embargo, si usted va a tomar aceite de hígado de bacalao, le recomiendo la marca Carlson's, ya que tiene la mejor proporción de vitamina A y vitamina D—es la única marca que conozco con la proporción correcta, aproximadamente de cuatro a cinco veces tanto de vitamina D como de vitamina A.

Por favor note que esta nueva recomendación **NO** aplica ni para el aceite de pescado ni para el Aceite de Kril, ya que ninguno de ellos contiene vitamina A o D, sino mas bien son excelentes fuentes de grasas esenciales de omega-3. **TODOS** necesitan una fuente regular de alta calidad de estos esenciales y vitales nutrientes.

Otro potencial punto de confusión es que el beta caroteno no es una preocupación, ya que es una PRE vitamina A. Su cuerpo no convertirá el beta caroteno a niveles excesivos de vitamina A. Así que el tomar suplementos beta caroteno no interfiere con la vitamina D.

### **La Vitamina D en Infantes y en el Embarazo**

La vitamina D es la única “vitamina” recomendada como suplemento para los recién nacidos, quienes su piel no está regularmente expuesta al sol. Esto es debido a que la leche materna, la cual es casi el alimento perfecto para los infantes, contiene una cantidad muy pequeña de vitamina D. Sin embargo, sería incorrecto tomar en consideración que la leche materna es algo “deficiente” debido a esta carencia. Los infantes están designados a obtener la vitamina D de la luz solar y solo necesitan suplementación si viven en latitudes más altas o climas donde no obtienen suficiente sol, o se mantienen dentro de sus casas la mayor parte del tiempo.

El desarrollo de los huesos menos óptimo, incluyendo la enfermedad de raquitismo y otros problemas pueden ocurrir sin niveles adecuados de vitamina D. Los padres típicamente se preocupan del calcio para el desarrollo adecuado del hueso y la salud, pero en la mayoría de los casos, la exposición solar apropiada y la vitamina D son más importantes. Los niños jóvenes que reciben una cantidad mínima de vitamina D suplementaria tienen el riesgo cinco veces más alto de desarrollar diabetes tipo 1 durante su vida,<sup>39</sup> y los niños varones que reciben poca vitamina D también sufren un riesgo más alto de desarrollo de esquizofrenia durante su vida.<sup>40</sup>

Mi recomendación para la mejor forma de suplementación para los infantes o niños quienes no están regularmente expuestos a los rayos solares sería una forma líquida o en aerosol de vitamina D lo que tenga un buen sabor. Los niños necesitaran 1000 unidades de vitamina D por cada 25 libras de su peso corporal.

Los niveles de vitamina D también son muy importantes en el desarrollo del feto durante el embarazo. Varios estudios han descubierto que el tamaño y altura al nacer de un infante están relacionados a la cantidad de luz solar que la madre recibe durante el embarazo.<sup>41</sup>

También hay una evidencia base que sugiere que la deficiencia de vitamina D durante el embarazo puede alterar el desarrollo del cerebro del niño en el vientre; por ejemplo, las personas que desarrollan esquizofrenia en Europa y Norte América han demostrado ser más probables de haber nacido en la temporada de primavera (i.e, un embarazo de invierno), y los embarazos de invierno también han demostrado ser 700 por ciento más probable a dar lugar en dificultades de aprendizaje en los niños.<sup>42</sup> Otra investigación ha determinado que la deficiencia de vitamina D maternal daña permanentemente el cerebro de las crías de ratas, y aun la deficiencia transitoria de vitamina D puede llevar a defectos neurológicos de nacimiento.<sup>43</sup>

Los niveles de vitamina D bajos también han sido asociados con el desarrollo del autismo.<sup>44</sup> Una teoría incluso postula que el evitar el sol puede ser la raíz de la epidemia reciente de autismo! Aunque, aun es solo una teoría, tiene un mecanismo convincente pero con acción de poco fiar y explicara un número de hechos recientemente inexplicables acerca del autismo.

A pesar de que el estudio en esta área es limitado, la evidencia conocida es altamente sugerida—por ejemplo, existe una fuerte asociación entre un problema con los receptores de vitamina D y un tamaño más grande de cabeza, el cual es un síntoma común de autismo.<sup>45</sup> Y el papel de la vitamina D en niveles altos de glutatión pueden explicar el vínculo entre mercurio y otros metales pesados, estrés oxidativo y autismo. Las personas con problemas de autismo tienen dificultad al excretar metales pesados como el mercurio y el glutatión pueden actuar como un quelante (vinculante) un agente que remueve estos metales pesados. Debido a esto, la vitamina D ha mostrado disminuir los metales pesados producidos por heridas oxidativas cerebrales.<sup>46</sup>

Además, el receptor de vitamina D aparece en una amplia variedad de tejido en el cerebro antes del desarrollo del feto, y los receptores activados de vitamina D aumentan el crecimiento nervioso en su cerebro.

Es mi creencia personal que la deficiencia de vitamina D puede ser uno de los factores contribuyentes más grandes al autismo y que es

una deficiencia de exposición solar de las madres embarazadas y posteriormente del feto, resultando un riesgo alto de forma masiva a desarrollar autismo.

Así que uno de los MAS IMPORTANTES cambios que pueden radicalmente reducir el autismo es el asegurarse que TODAS las mujeres embarazadas normalicen los niveles de vitamina D a 50-60 ng/ml. Incluso si no tiene impacto con el autismo (lo cual es improbable) esto aumentara la salud de la madre de forma masiva y eliminara virtualmente el riesgo de diabetes I en el infante.

Así que asegúrese de jugar a lo seguro y asegurarse de que ambos, usted y su infante están obteniendo suficiente vitamina D.

### **Otros Beneficios Psicológicos y Neurológicos de la Luz Solar**

La vitamina D no es el único beneficio derivado de la luz solar.

Por más de miles de años los antepasados se ajustaron a un constante ciclo de luz y oscuridad, día y noche. Su organismo y cerebro, por lo tanto se adaptan a su ritmo, el cual es llamado el ritmo circadiano, se supone que usted despierta mientras la luz del día ilumina y se duerme durante la oscuridad de la noche.

Como lo cubriré más a fondo en el Capitulo Doce en el sueño, este ritmo ha sido perturbado por muchas personas en la era moderna y esto puede ser peligroso para su salud. Muchos estudios han demostrado que los trabajadores nocturnos son más propensos al cáncer y que aquellos que trabajan en turnos rotativos están incluso en un peligro más elevado, aun si tienen niveles suficientes de vitamina D.<sup>47</sup> El foco eléctrico es justamente aclamado como uno de los inventos más transformativos de todos los tiempos, pero también puede y tiene un costo de salud indirecto para muchas personas. Cuando no duerme y despierta en el ciclo correcto, o solo está expuesto a pobres sustitutos de los rayos completos de espectro de sol durante las horas del día, el balance delicado de su organismo de hormonas y neurotransmisores se interrumpe.

Cuando está durmiendo, y sus ojos detectan un aumento de luz (incluso cuando están cerrados), una señal es mandada a la glándula del cerebro pineal. La glándula pineal desencadena la producción de

## LA LUZ SOLAR Y LA SALUD

la hormona serotonina, que causa que se despierte de manera lenta. Este método natural de despertar lo deja sintiéndose rejuvenecido y energizado, al otro lado de la escala circadiana, en respuesta a la oscuridad, su glándula pineal desencadena la producción de la hormona melatonina. Así que, si está expuesto a la luz durante sus horas de sueño normal, su producción de melatonina puede ser reducida radicalmente, y si esto ocurre muy a menudo, usted claramente aumentara su riesgo de cáncer ya que la melatonina es una hormona muy potente que regula el cáncer.

Un resultado común de insuficiente luz es una forma de depresión que ocurre cuando los días son más cortos en el invierno llamado trastorno de efectivo estacional o SAD. Personas con trastornos de efectivo estacional cambian sus niveles de melatonina con las estaciones, en semejanza son los patrones de hibernación de los mamíferos. En los pacientes con el problema de SAD, la duración de la secreción de la melatonina es más larga en el invierno y menor en el verano, así como ocurre con otros mamíferos. Pero cuando también el horario de dormir/despertar no cambia para coincidir con esto, los cambios neurológicos desencadenan la depresión.

Para muchas personas, no es muy práctico alterar su horario completo al cambiar la estación del año. No obstante algunos métodos han sido descubiertos, sin embargo, para artificialmente replicar la experiencia de despertar con el sol y dormir con la oscuridad.

El tratamiento de la luz brillante (exposición a cajas de luces especiales que reproducen exactamente la luz solar) es un tratamiento recomendado para las personas con problemas de SAD. Son especialmente efectivas cuando son administradas a primera hora de la mañana. Despertadores especiales que estimulan los efectos del amanecer también han demostrado ayudar a aliviar los síntomas de SAD.



**Si Usted Usa Camas Bronceadoras Asegúrese de que  
sean Camas Bronceadoras Seguras**

Las camas bronceadoras usan rayos UV que aumentaran los niveles de vitamina D. Pero no proporcionan los beneficios psicológicos y neurológicos ya mencionados de luz solar de espectro completo. Yo no recomiendo la mayoría de las camas bronceadoras convencionales debido a la radiación de EMF que emiten. El ruido que escucha cuando se acuesta en la cama es un lastre magnético que emite grandes cantidades de radiaciones de frecuencia electromagnética (EMF). El EMF puede potencialmente causar tumores de cerebro, leucemia, defectos de nacimiento, abortos, cansancio crónico, dolor de cabeza, cataratas, problemas del corazón, estrés, nausea, dolor de pecho, problemas por olvido y cáncer. En un proyecto de informe, la EPA recomendó que el EMF fuera clasificado como un potencial carcinógeno humano, aunque fuertes presiones por negocios previnieron que esa clasificación se hiciera oficial.<sup>48</sup>

Sin embargo, es posible construir una cama bronceadora “segura”, al remover el lastre magnético y remplazarlo con un lastre silencioso y más eficiente. Produje un video de esto en el sitio de internet junto con más información detallada con una lista de algunas instalaciones de bronceado alrededor del país que usan este tipo de equipo.

También he comenzado a vender camas bronceadoras electrónicas en mi sitio de internet. Las más recientes están disponibles con luces UVA, UVB, roja, e infrarrojas—la gama completa de vitamina D que produce la luz que recibe del sol, además de las longitudes de ondas que pueden estimular las células de su piel para producir colágeno, elastina, y enzimas que a su vez pueden mejorar la claridad, tono y textura de piel. Para más información, usted puede simplemente escribir la palabra tanning bed en el cuadro de búsqueda de mi sitio.

Así que, una vez más, a pesar de que la luz solar sigue siendo su fuente principal de vitamina D, si no puede salir a tomar el sol, entonces use una cama bronceadora segura (una que tenga la emisiones dañinas blindadas) para que su propio organismo produzca vitamina D de forma natural que sería su próxima mejor opción

### El Mito de los Bloqueadores Solares

A pesar de que debería tener cuidado de no quemarse, la mayoría de los bloqueadores deberían ser evitados y son una de las últimas cosas que debería poner en su cuerpo; además, ni siquiera es una buena manera de limitar la exposición solar por si lo necesita. La manera ideal es colocar de manera estratégica la ropa para limitar la exposición solar.

La mayoría de los bloqueadores contienen químicos tóxicos que pueden causar problemas de salud y aumentar el riesgo de enfermedades. Se descubrió que el químico principal usado en las lociones para filtrar la luz UVB, Octyl Methoxycinnamate (OMC) mata células de ratas a un dosis baja.<sup>49</sup> Irónicamente, suficiente OMC, demostró ser particularmente tóxico al ser expuesto a los rayos solares. El OMC está presente en el 90 por ciento de los bloqueadores solares. Un filtro común UVA, Butil Metoxidibenzoilmetano, también ha demostrado tener propiedades tóxicas.<sup>50</sup>

Aun si los protectores no contribuyeran con las enfermedades, estudios han demostrado que los bloqueadores no protegen contra el melanoma.<sup>51</sup> Sin embargo, existen algunas marcas en el mercado de bloqueadores solares que usan el ingrediente dióxido de titanio que son seguras.

Interesantemente, hasta hace casi muy poco todos los bloqueadores solares no detectaban los rayos UVA, por favor recuerde que son los rayos UVA los que causan el cáncer en la piel. Así que filtran los rayos beneficiosos de UVB, que hacen que nuestro organismo produzca vitamina D y disminuye el riesgo de cáncer en la piel, no obstante no filtran las radiaciones ultravioletas peligrosas. Hoy en día, muchos no filtran los rayos UVA, así que necesitara tener mucho cuidado y leer la etiqueta para confirmarlo.

Hemos investigado esto y hemos identificado algunos que son seguros en nuestro sitio de internet que puede encontrar escribiendo sun screen en cuadro de búsqueda.

## Exposición Solar Segura y el MEJOR Tiempo para Salir al Sol

“En lugar de ser un terrible rival, el sol es realmente una fuerza curativa sorprendente”.

Nada de esto quiere decir que simplemente usted puede salir a tomar el sol por el tiempo que quiera, ya que la exposición excesiva solar puede ser claramente problemática. Debe ejercitarse con cuidado y ser cuidadoso en no quemarse. Si usted es caucásico, sabrá que ha obtenido suficiente exposición solar cuando su piel se convierte de blanca a color rosa. Si ha tenido un exposición significativa en la piel seguro ha generado cerca de 20,000 unidades de vitamina D y cualquier exposición extra no generara mas vitamina D sino que solo aumentara el riesgo de cáncer y foto envejecimiento en la piel.

Al comenzar la estación, salga gradualmente y limite la exposición a quizás tan poco como 10 minutos al día. Progresivamente aumente su tiempo en el sol para que en pocas semanas, esté preparado de obtener exposición solar con menos riesgo de cáncer.

Usted también necesita variar el tiempo que debe estar en el sol basado en su tipo de piel. Entre más blanca es su piel más rápido se quemara. Si tiene una piel muy blanca, necesitara aumentar la tolerancia al sol de forma lenta.

Ahora, esto puede sonar sorprendente pero la mejor manera para usted de salir al sol con el propósito de producir vitamina D es justo a medio día—¡el tiempo exacto en el que la mayoría de las agencias de salud le dicen que se mantenga alejado del sol!

Permítame explicarle. Como usted puede saber, la luz ultravioleta del sol se presenta en dos longitudes de ondas—UVA y UVB. La diferencia entre ellas es parte de la ecuación, así que es importante que usted entienda esta diferencia.

Los rayos UVB, pueden ser considerados como los “chicos buenos” que le ayudan a su piel a producir la vitamina D.

Los rayos UVA son considerados “los chicos malos” debido a que penetran su piel más profundamente y causan más daño. No solo eso, sino que los rayos UVA son muy constantes durante TODAS las horas

del día, por todo el año—a diferencia de los rayos UVB, que son muy bajos en las mañanas y por la tarde y altos al medio día.

Si alguna vez ha tenido quemaduras solares en un día nublado, ahora entiende la razón; ¡es debido a la penetración profunda de los rayos UVA!

La exposición que necesita es la exposición de los rayos UVB, que están en su mejor punto durante el medio día, cuando el sol está en lo más alto del cielo. Necesita exponer su piel al sol al medio día, ya que es lo contrario del consejo convencional, que dice que evite el bronceado durante las horas “pico”.

También necesita estar consciente de que necesita menos exposición solar de lo que puede pensar para obtener sus efectos beneficiosos.

Una vez más, la mayoría de las personas con piel blanca optimizaran su producción de vitamina D en solo 10–20 minutos, o cuando su piel comienza a cambiar al más ligero matiz de color rosa. Algunos necesitaran menos, otros más. Entre más oscura sea su piel, mas exposición solar necesitara para optimizar su producción de vitamina D.

Si ya ha pasado algo de tiempo en el exterior y se ha llenado de vitamina D, puede mantenerse en la sombra por el resto del tiempo o portar playeras ligeras de manga larga, pantalones y una gorra ancha para protegerse del sol.

Sea cuidadoso al evitar quemaduras. Esa es la llave.

### **¿Qué Tiene que Ver el Bañarse, con sus Niveles de Vitamina D?**

Primero, es importante entender que la vitamina D<sub>3</sub> es una hormona esteroide de aceite soluble. Se forma cuando su piel se expone a la radiación ultravioleta (UVB) del sol (o una cama bronceadora). Cuando los rayos ultravioleta llegan a la superficie de la piel, su piel convierte un derivado del colesterol en vitamina D<sub>3</sub>.

Sin embargo, la vitamina D<sub>3</sub> que está formada en la superficie de su piel no penetra inmediatamente en su corriente sanguínea. Realmente necesita ser absorbida de la superficie de su piel entre su corriente sanguínea.

Entonces la pregunta importante es: ¿qué tiempo tarda la vitamina D<sub>3</sub> en penetrar su piel y llegar hasta la corriente sanguínea?

Si está pensando entre una o dos horas, como lo hice hasta hace poco, piense nuevamente. Debido a que una nueva evidencia muestra que podría tomar hasta 48 horas para que la mayoría de la vitamina D que fue generada por la exposición solar de su piel sea absorbida!

Por lo tanto, si se baña con jabón, simplemente se quitara gran cantidad de vitamina D<sub>3</sub> que su piel genero y disminuirá los beneficios de la exposición solar. Así que para optimizar los niveles de vitamina D, necesita retrasar el lavado de su cuerpo con jabón por un periodo de dos días completos después de la exposición solar.<sup>52</sup>

Ahora, no muchas personas no se bañaran por dos días.

Sin embargo, realmente solo necesita usar jabón debajo de sus antebrazos y en el área de la ingle, para que no haya un problema mayor de higiene. Usted simplemente quiere evitar enjabonarse en las grandes aéreas de su organismo que fue expuesto al sol.

### **Otras Razones de Evitar Bañarse**

El evitar bañarse puede realmente beneficiar su salud en un sin número de maneras, por que al menos que tenga agua de pozo, si se baña con agua municipal está cargada de cloro, fluoruro, productos desinfección y medicamentos farmacéuticos que han creado su manera de llegar al sistema de alcantarillado.

El cloro, a pesar de que es evitado lo más posible no es realmente el mayor problema. El peligro más grande proviene de los sub productos creados cuando el cloro es combinado con material orgánico en el agua.

Estos sub-productos de desinfección (DBPs) trihalometano (THMs) y acido haloacetico (HAAs) son extremadamente tóxicos. Así que los expertos los consideran ser mas 10,000 veces tóxicos que el cloro. Son muy peligrosos, de hecho, la Agencia de Protección Ambiental (EPA) se fijo el objetivo para limitar algunas de ellas. Desafortunadamente, es imposible hacerla

cumplir, lo que quiere decir, que siempre tendrá algo de esto en el agua municipal.

Los DBPs han sido vinculados a los problemas reproductivos en animales y humanos, y los estudios en los humanos sugieren que el consumo de agua tratada con cloro toda la vida puede más que duplicar el riesgo de cáncer en la vejiga y el recto en ciertas personas.

Desafortunadamente, estudios han demostrado que los DBPs pueden causar incluso más estragos cuando son absorbidos a través de la piel. Por ejemplo, un estudio publicado en el *Journal of Environmental Sciences* el año pasado descubrió que el nadar en albercas con agua clorada representa *un riesgo de cáncer no aceptable*.<sup>53</sup>

Usted puede fácilmente absorber muchas toxinas de DBP en una ducha así como también beber agua de la llave por toda una semana, así que entre menos tiempo invierta en la ducha, mejor.

### **¿Sabía Usted que Incluso la Luz del Sol Podría Disminuir los Niveles de Vitamina D?**

Primero, existe una distinción importante que se debe hacer. Los rayos UVB y los UVA tienen diferentes longitudes de ondas e impactan su organismo de diferentes maneras.

Los rayos UVA tienen longitudes de ondas de casi 320 a 400 nanómetros y los rayos UVB tienen longitudes de onda de 280 a 320 nanómetros. (Una longitud de onda es simplemente la distancia que una onda viaja antes de que comience a repetirse por sí sola, y un nanómetro es una milmillonésima de un metro).

Debido a que los rayos UVA tienen una longitud de onda más grande, penetra materiales más fácilmente, tales como la atmósfera de la tierra y los vidrios.

La mayoría de nosotros que vivimos en culturas contemporáneas somos cavernícolas hoy en día. Trabajamos en el interior y no invertimos tiempo en el exterior. Esto realmente no fue hasta la revolución industrial, donde se desarrolló la fabricación de ventanas en masa. Antes de ese tiempo, las ventanas eran muy costosas y solo las

personas ricas podían comprarlas. Así que las personas que trabajan en el interior solo estaban expuestas a la luz solar que se filtraba a través de las ventanas de vidrio.

El punto clave aquí es que las ventanas de vidrio filtran de manera efectiva la mayoría de la radiación UVB pero filtran mínimamente los rayos UVA.

¿Cual es el significado de eso?, usted se pregunta.

Es importante darse cuenta que la vitamina D3 está formada de la exposición a los rayos UVB, mientras que la radiación de UVA realmente desactiva la vitamina D.

Esto ayuda a mantener su cuerpo en balance; es uno de los mecanismos protectores, ya que su cuerpo tiene que evitar obtener una sobre dosis de vitamina D cuando está en el exterior. Sin embargo, cuando usted está expuesto al sol a través de las ventanas—en la oficina en su casa o en su carro—obtiene los rayos UVA pero virtualmente no obtiene ninguno de los rayos beneficios de UVB.

Esto lo puede llevar a problemas de salud significativos, ya que además podría destruir la vitamina D3, los rayos UVA también pueden aumentar el estrés oxidativo.

Los rayos UVA son una de las culpas primordiales detrás del cáncer de la piel, y aumenta el foto envejecimiento de su piel. Es también lo que causa que usted se broncee. Usted puede realmente obtener vitamina D sin oscurecer significativamente su piel, debido a que las longitudes de las ondas de UVB no estimulan los pigmentos de la melanina que producen el bronceado.

Normalmente, por supuesto, cuando se broncea a través de la exposición solar externa obtiene ambos rayos, UVA y UVB al mismo tiempo, así que no es un problema. Pero cuando está en el interior y se expone a la luz solar que se filtra a través de las ventanas de vidrio, está aumentando el riesgo de una gama de condiciones, primordialmente el cáncer de la piel, debido a que los rayos UVA destruyen efectivamente los niveles de vitamina D3 mientras que no obtiene ninguno de los beneficios de los rayos UVB.

## **La Conexión Entre el Colesterol y los Niveles Saludables de Vitamina D**

Como lo dije anteriormente, uno de los precursores de la vitamina D es el colesterol. Así que si está tomando medicamentos estatinas para bajar los niveles de colesterol, o inhibidores de la bomba de protones como Prilosec y Prevocid, los cuales son típicamente usados para curar la condiciones de ulcera, bajara los niveles de colesterol de forma natural.

Esto puede cambiar y disminuir la habilidad de que su organismo produzca vitamina D.

Esta es incluso una razón potencial por la cual los niveles de vitamina D están bajos o la razón por la cual podría tener problemas optimizando sus niveles de vitamina D. Así que tenga esto en mente especialmente si toma los medicamentos que mencione.

### **Mensajes Claves para Optimizar su Vitamina D**

Como obtener verdaderamente niveles optimizados de vitamina D puede parecer confuso, y es cierto que existen muchas piezas en este rompecabezas, es por esta razón por la que busco compartir esta información lo más posible.

Sin embargo, los puntos clave:

- Para optimizar los niveles de vitamina D, expóngase al sol en el exterior de manera segura o use una cama bronceadora, cuídese de no quemarse.

Si por cualquier razón no es capaz de hacer esto, entonces claramente deseara usar vitamina D3 de forma oral o sublingual, la cual también puede eliminar el problema completo de absorber la vitamina D3 de su piel. Sin embargo, tenga cuidado en cualquier momento que use la vitamina D asegúrese de examinar los niveles del vitamina D regularmente, usando un laboratorio calificado así como LabCorp, para asegurarse que está entre el rango optimo y evitar una sobre dosis.



## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Cuando usted sale al sol, evite el uso de bloqueadores solares ya que su piel no será capaz de producir vitamina D, y si decide usar bloqueador, (por ejemplo, después de haber optimizado la producción de vitamina D), asegúrese de usar uno que no sea tóxico y que bloquee ambos rayos UVA y UVB. Dos ingredientes que no son tóxicos y que dispersan los rayos UVB y los rayos más dañinos UVA son dióxido de titanio y óxido de zinc.
- Si se baña después de haber estado por un tiempo en el exterior expuesto al sol, no use jabón en la mayor parte de su cuerpo por los menos por dos días, para maximizar la absorción de vitamina D en su piel.

### En Conclusión

Usted tiene la probabilidad de encontrar escepticismo en otros cuando comience a poner en práctica los principios de este capítulo. El mito de que el sol es peligroso está profundamente arraigado a la reciente cultura; han sido décadas de refuerzo de los medios de comunicación e intereses corporativos poderosos. Asegúrese que para el futuro inmediato, si intenta aplicar la información de este capítulo, lo más probable es que le comenten que está poniendo su salud o la salud de sus niños en riesgo; que dañara a su organismo irreparablemente; e incluso que morirá de forma prematura.

Nosotros le impulsamos a tratar con estos—alarmistas. Su organismo ha evolucionado por cientos de generaciones y bajo los rayos solares. Pero la mayor parte de la historia, sus antepasados han estado en el exterior más frecuente de lo que han estado en el interior. ¿Cómo es posible que su organismo haya terminado configurado de tal manera que el sol es una fuerza mortal para nosotros?, sería como si fuéramos alérgicos al aire. ¿Cómo es que hemos sobrevivido como especie, si realmente fuéramos vulnerables a algo, los humanos estaríamos expuestos constantemente por casi toda su existencia? Es una perversión de la lógica racional y simplemente no tiene sentido. No tiene sentido debido a que simplemente no es verdad.

## LA LUZ SOLAR Y LA SALUD

En lugar de ser un terrible rival, el sol es realmente una fuerza curativa sorprendente. La luz solar es la fuente final de energía en la cadena alimenticia. De hecho, sin la energía del sol todas las vidas dejarían de existir. Después de leer este capítulo, mi esperanza es que ya no tendrá más miedo al sol, sino verlo como un proveedor esencial de maravillosa vitamina D.

## CAPITULO:

---



# La Salud Emocional

## La Base de Su Salud Física

Tener un *bienestar* positivo, *emocional y mental* es **vital** para tener una salud *física* óptima. Esto es porque, no son 2 entidades separadas, su mente y su cuerpo están constantemente interactuando y, de hecho, están tan entrelazados que tienen un impacto directo uno con otro.

Algunas de las conexiones entre su mente y cuerpo son obvias. Por ejemplo, la ansiedad puede llevarlo a una experiencia física de náuseas, dolor de pecho, o diarrea. La depresión puede llevarlo a la fatiga y a la pérdida del apetito. Otras conexiones, tales como son el estrés, emociones negativas, y enfermedades, no están muy a la vista pero continúan ahí.

### **Las Emociones Negativas Son La Mayor Causa de Enfermedades**

En estas tres décadas que he practicado la medicina, ha sido una experiencia constante ver que la mayoría de las enfermedades tienen un componente emocional que necesita abordarse para que la curación completa suceda. Mi colega Carol Tuttle, quien es una terapeuta de energía, también tiene una extensa práctica ayudando a las

## LA SALUD EMOCIONAL

personas a mejorar su salud y bienestar aclarando problemas emocionales. Combinamos nuestra experiencia y conocimiento en la medicina mente-cuerpo para escribir este capítulo.

Un asombroso número de estudios de investigación han encontrado vínculos concretos entre emociones negativas y enfermedades. Por ejemplo:

- Personas con síntomas de depresión tienen una respuesta inmune más baja<sup>1</sup> ( lo que indica que son menos capaces de combatir la enfermedad)
- Las mujeres que son hostiles en las discusiones con sus esposos tienen un mayor riesgo a enfermedades del corazón, al igual que los hombres que se comportan de manera dominante y controladora<sup>2</sup>
- Participar en argumentos hace que las heridas físicas tarden más tiempo en sanar<sup>3</sup>
- Los pesimistas tienden a tener peor salud que los optimistas a largo término<sup>4</sup>

Incluso los muy conservadores del U.S. Center of Disease Control and Prevention (CDC) declaran que más del **90% de las visitas al doctor** en los Estados Unidos son relacionadas a enfermedades del estrés.

La buena noticias, como sea, es que lo opuesto también es verdadero. Así como las emociones negativas pueden afectar su salud, las emociones positivas pueden ayudar a mejorarla. Considere estos resultados:

- Las emociones positivas pueden ayudarlo a mantener su presión arterial en unos niveles saludables<sup>5</sup>
- La meditación es conocida por producir cambios benéficos en su mente y su sistema inmunológico<sup>6</sup>
- Ser optimista puede incrementar el funcionamiento de la salud física y mental
- Reír puede impulsar su sistema inmunológico y reducir la inflamación

## Sus Pensamientos Y Sentimientos Son Vibraciones de Energía

Para profundizar un poco más en la conexión mente-cuerpo, tome como ayuda el pensar en sus pensamientos y sentimientos como energía. Después de todo, todo, en su nivel más fino de creación es energía. Usted esta intercambiando energía y esta comunicándose energéticamente con cada persona que usted conoce o con quien está en contacto. Créalo o no, las impresiones energéticas son típicamente sus primeras impresiones—las que influyen lo que piensa o siente acerca de otros.

Sus pensamientos y sentimientos crean una frecuencia que flota a través de su propio cuerpo físico. Todo lo que ve, escucha, siente, prueba y huele queda grabado permanentemente en su cerebro y es transmitido a su sistema nervioso a través de mensajes electroquímicos en su sistema de energía. Si usted toca una estufa caliente, siente dolor debido a que las terminales nerviosas en su mano envían mensajes electroquímicos a través de sus nervios a su cerebro. (Este sistema eléctrico es esencial para su salud física y sin el usted moriría.)

Similarmente, cuando se enfrenta a una experiencia emocional traumática, también se queda grabado en su cuerpo. De cualquier manera, estas grabaciones tienen mucho potencial para causarle más daño físico que tocar una estufa caliente. Una quemada en su dedo es temporal y se cura, pero los traumas emocionales, almacenados en su cuerpo, pueden causarle trastornos crónicos al sistema de energía de su cuerpo. Este trastorno lleva a la enfermedad.

Es de esta manera que los pensamientos y sentimientos positivos producen cambios bioquímicos en su cuerpo y mejoran su salud. Los pensamientos y sentimientos negativos pueden producir cambios bioquímicos que dañan su salud, tal y como el deterioro de su sistema inmunológico o enfermedades crónicas.

Mucho se ha escrito acerca de la relación entre salud física, emocional y la influencia mental. Louise Hay es un pionero en la medicina de cuerpo-mente y ha escrito extensivamente acerca del origen emocional de las enfermedades físicas en su libro: *Heal Your Body*. Es una referencia rápida y valiosa que puede ayudarle a descubrir sus patrones negativos. En su libro, Hay enseña:

## LA SALUD EMOCIONAL

Los patrones de pensamiento mental que causan la mayoría de las enfermedades en su cuerpo son: críticas, enojo, resentimiento y culpa. Por ejemplo, la crítica frecuentemente conduce a enfermedades como la artritis. El enojo se convierte en cosas que hierven, queman e infectan su cuerpo.

El resentimiento de mucho tiempo puede convertirse en tumores o cáncer. La culpa siempre busca castigo y llevan al dolor. Es mucho más fácil deshacerse de estas emociones negativas y patrones mentales con tecnología y artes curativas con las que contamos hoy en día cuando estamos sanos, que esperar hasta que estamos en crisis física y nuestro cuerpo se ha deteriorado considerablemente.<sup>7</sup>

Muchas personas, de hecho, han curado sus problemas de salud simplemente limpiando sus energías negativas y patrones de pensamiento, y usted también puede hacerlo.

Carol Tuttle uso el libro de Louis *Hay Heal Your Body* para identificar los contribuidores emocionales a sus problemas de salud. Carol recuerda:

Cuando tenía 40 años, descubrí un bulto en mi pecho. Le dije a mi esposo y le pedí no hacer gran alboroto. Fui al doctor y ella me dijo que debería de hacerme un mamograma lo más pronto posible. En ese momento, tome la decisión de no decirle a nadie porque no quería ponerle atención a lo que pudiese pasar en el peor de los casos. Una parte de mi estaba consciente de que sería agradable tener toda la atención y preocupación de otros. Así que no le dije a nadie, y procedí a entender mi relación emocional/mental a esta desarmonía.

Aprendí leyendo *Heal Your Body*, que los tumores en el pecho son generados por el temor de dejar ir a los hijos, sobre patrones de maternidad, y sobre actitudes autoritarias paternas. Ciertamente no gustaba pensar en mí de esa manera. En lugar de resistir, acepte la posibilidad de que estas eran mi situación y le pedí a Dios que me ayudara a saber cómo cambiar esto.

*Continúa*

Note que mi hija mayor estaba empezando a salir con chicos y tal vez yo estaba muy involucrada. Los terapeutas pueden ser autoritarios con sus hijos, porque pensamos que los estamos ayudando con muchas respuestas. Yo estaba dispuesta a cambiar todo eso. Le agradecí a mi cuerpo por el mensaje y empecé un nuevo patrón de pensamientos que sonaba como esto:

*Soy perfecta tal y como Dios me creo. Creo que soy importante y hago la diferencia. Se cuando hablar y cuando mantenerme callada. Les permito a mis hijos ser quien quieren ser. Todo somos libres y seguros.*

El primer mamograma identifiqué el bulto como un tumor o un quiste. Otro examen lo identifiqué como quiste benigno. Mi doctora me animó a que me lo removiera por medio de una cirugía. Mi cita con el cirujano fue 6 semanas después del mamograma. Durante ese tiempo, continúe repitiendo mis creencias y cuando notaba que me portaba autoritaria con mis hijos me detenía. Cuando fui a mi cita con el cirujano, mi quiste había desaparecido.

### **Por Que Nos Aferramos A La Enfermedad y A La Falta De Armonía**

Algunas veces, las personas manifestarán inconscientemente alguna enfermedad para cumplir con sus necesidades. Cuando nos damos cuenta del valor que esos patrones nos proporcionan, nos volvemos libres para dejarlos ir y cumplir nuestras necesidades de manera saludable.

#### **TOME CONTROL**

Kathy fue diagnosticada con fatiga crónica. En solo unas pocas sesiones, describió que ella sentía que no era querida a menos de que ella hiciera algo que la hiciera sentir que se ganaba ese amor. Era la persona clásica que conseguía todo lo que quería y no sabía cómo darse un descanso. Había una pequeña Kathy dentro de ella que creía a que no estaba a la altura y no podía hacer nada lo suficientemente bien.

Tenía que seguir intentando sin descanso. Su condición de fatiga crónica fue lo que ella manifestó para darse permiso para dejar ir y tomar un descanso. Ella necesitaba esa condición porque fue incapaz de sentarse y meditar cada día.

Verbalmente reconoció su valor, vitalidad y energía. Ahora tiene la creencia, “Soy valiosa y amada, escojo hacer lo que inspira acción en mi vida. Todo lo que hago es suficientemente bueno y sé que otras personas piensan lo mismo de mí.”

Por lo tanto, si usted tiene alguna enfermedad, es importante evitar que su enfermedad sea parte de su identidad. Es común que las personas que han sido diagnosticadas con alguna enfermedad digan:

“Soy un diabético”

“Tengo problemas de atención”

“Tengo fatiga crónica”

“Soy obeso”

“Soy un sobreviviente al abuso sexual”

“Soy maniaco depresivo”, y mucho otras enfermedades físicas, mentales y emocionales. Pero al decir “Soy” están dirigiendo su cuerpo y todas sus células a confirmar que “esta es mi identidad, así que actúa de acuerdo a ella.”

### TOME CONTROL

Andrea ha estado teniendo problemas de salud por varios años. Nada dramático, estaba siempre enfermándose. En sus sesiones descubrió que cuando era una niña pequeña recibía más atención cuando estaba enferma. Trabajamos con una parte de ella, la parte que correspondía a una niña de 5 años de edad que quería seguir enferma; de hecho era el trabajo de la niña de 5 años de edad el atraer enfermedades para que Andrea recibiera amor y apoyo. En su vida adulta siempre había un doctor o enfermera quien la escuchaba y le ayudaba a sentirse mejor.

Andrea creía que sin las enfermedades, ella no podría tener ni amor ni atención. Como muchos otros, yo (Carol Tuttle) he trabajado

*Continúa*



con eso. Su miedo más profundo era poder descubrir que era realmente inferior e inadecuada y nadie en el mundo la amaría. Con esa posibilidad en lo más profundo de su mente, tenía miedo dejar ir el sustituto que había creado. Le dije, “así que piensas que si penetro tu mente, descubriré la verdad acerca de ti que sonaría algo así: ‘lo siento, Andrea, pero parece que tu eres realmente inadecuada y nadie te puede amar. Viniste a esta vida con menos que los demás; no hay nada que pueda hacer por ti. Que tengas buena suerte, continua a sobrevivir como un ser humano inferior con un espíritu defectuoso!’”

Cuando escuchan sus miedos más profundos ser expresados, las personas usualmente se dan cuenta que tan ridículo sus temores son y se ríen. Comienzan a confiar y creer que tan pronto como empezamos a limpiar las capas de mentiras, encontraran un amor por ellos mismos que los pondrá de rodillas en gratitud. Muchos clientes comienzan a sentir amor-propio en la primera sesión.

La declaración del “Soy” es la expresión más poderosa para decirle a tu cuerpo lo que usted cree que es su identidad. Recuerde, usted controla su mente; su mente, en gran medida, controla su cuerpo.

Una expresión saludable, una que apoye a superar la falta de armonía, es:

Mi cuerpo ha experimentado la enfermedad de \_\_\_\_\_ en el pasado, y ahora yo elijo recibir el mensaje que tiene para mi, limpiar las desarmonías, la afirmación de mi yo real, y seguir adelante.

Esta declaración en lugar de identificarlo con su enfermedad, describe con precisión la situación sin hacerlo su identidad actual, lo pone en el pasado, toma la responsabilidad de limpiar las desarmonías causadas por el desequilibrio, y ejercita la fe para sanar.

### **El Secreto y La Ley de la Atracción**

A principios del 2007, un filme llamado *The Secret* comenzó a llamar mucho la atención (fue presentado en Oprah y fue número uno

en muchas lista de mejores vendidos). *The Secret* se amplía en un principio importante de la psicología de la energía, la cual es **la Ley de la Atracción**. En términos simples, la Ley de la Atracción significa que en lo que sea que se enfoque y ponga su atención, tiende a manifestarse en su vida.

### ¿Cómo Funciona *La Ley de la Atracción*?

Recuerde, cada vez que usted verbaliza, en privado o en público, que usted no merece esto o aquello, o se queja acerca de las circunstancias de la vida que usted no quiere, o que se siente enfermo, o que no se puede mejorar, su biología escuchara y actuara en consecuencia. ¿Qué debería decirse a usted mismo?

Cada persona tiene un campo electromagnético con una vibración que envía señales en el mundo. Teniendo pensamientos que lo hacen sentirse bien, usted incrementa esa vibración. Usted está enviando constantemente mensajes al mundo con lo que usted piensa, siente y dice. Hay una garantía con la Ley de la Atracción, y es que todo lo que usted hace regresa a usted—multiplicado. Si usted piensa, siente y habla mucho acerca de estar enfermo y cansado, usted multiplicara la energía y creara más experiencias de sentirse enfermo o cansado.

Crear una intención fuerte de la cual puede mantener sus creencias es la forma más poderosa de usar sus pensamientos. Las intenciones son decisiones, metas, ideas, deseos y opciones que están declaradas en las afirmaciones. Lo que ponga en su fe será su experiencia de vida. Cuando coinciden sus intenciones con un sentimiento positivo de esperanza, usted envía una señal al mundo que es honrada, y usted recibe lo que le corresponde.

Cuando toma las decisiones de lo que quiere experimentar, usted pone en marcha la creación de esa experiencia. Usted es el que literalmente moldea sus experiencias futuras. Cuando pone los pensamientos de lo que quiere en marcha, en combinación con la excitante emoción, estará en posición perfecta para recibir lo que desea. Entre más específico sea en lo que quiere, más específicamente recibirá lo que usted quiere. Entre más vago sea declarando lo que quiere, mas vagamente recibirá lo que usted quiere.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

¿Qué es lo que le impide creer con absoluta certeza que usted tenga la habilidad de manifestar lo que usted quiere en la vida? Muy frecuentemente es su pesimismo de que no obtendrá lo que desea, y estará decepcionado. Posiblemente usted cree que Dios está a cargo y que depende de Él si usted tendrá algo. ¿Y si Dios le diera reino completo para crear lo que usted quiera para su experiencia y todo lo que tuviera que hacer es hacer la elección y pensar, decir, y actuar como si esa elección fuera parte de su realidad?

Otro obstáculo común que impide a las personas usar la Ley de la Atracción es que las personas esperan lo peor. Si usted es una de esas personas, debería preguntarse, “¿Por qué escoge esos pensamientos?” Debo explicar, “Por qué entonces estoy preparado para cuando las cosas malas pasan, o puedo prevenir que lo peor pase.” Pero si usted piensa en el peor de los casos, esta configurándose para que pase lo peor. El gran poder que usted tiene para evitar lo peor es tener la intención de que lo mejor va a pasar. Pregúntese, “Si todo saliera a su manera en esta situación, ¿Cuál sería la experiencia ideal para usted?” La mayoría de las personas no pueden imaginar lo ideal porque han sido programados para creer que no les puede pasar a ellos.

Cuando pasan cosas negativas en su vida, es útil tomar la responsabilidad completa y hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Por qué estoy creando esto?
- ¿Estoy atrayendo esto a mi vida?
- ¿Qué puedo aprender de esto?

Esas preguntas pueden ser seguidas por:

- ¿Qué es lo que quiero realmente?
- Si lo ideal pasara en esta situación, ¿Cómo sería para mí?

Tome el poder de su mente, el poder de sus pensamientos, y empiece a crear la vida que realmente quiere. Sorpréndase pensando lo peor y pregúntese en ese momento, “Si pudiera tener lo que quiero en esta situación, ¿cómo sería?”

Si usted realmente cree que se merece algo y cree que pueda suceder, podrá. Si usted duda, se cuestiona, o mantiene su atención en

## LA SALUD EMOCIONAL

lo que aun no ha sucedido para usted, lo más seguro es que no lo recibirá.

La mayoría de las personas desean que al menos un área de su vida fuera mejor de lo que actualmente es. Desearían tener mejor salud, o más dinero, o una relación armoniosa, o un trabajo más satisfactorio. Desafortunadamente, las personas tienden a enfocarse en lo que *no quieren*, lo cual solo les trae **más** de lo que ya no quiere.

Podrían decir:

“Siempre he sido obeso y creo que siempre lo seré. Nada de lo que he intentado ha funcionado a largo plazo”

“Tengo muchas deudas; siempre estaré en la ruina!”

**Pero, si quieren estar en una relación o ser prósperos, deben decir cosas como:**

“Soy una persona delgada de 150 libras y amo mi nuevo estilo de vida saludable”

“Estoy haciendo \$75,000 al año y todas mis deudas han sido pagadas.”

Incluso si las declaraciones anteriores no son verdad aun, son mensajes que usted está enviando a su propio cerebro y al universo que lo ayudará a obtener lo que usted quiere.

### **Recursos Para Ayudarlo a Alcanza una Salud Emocional y Mental Optima**

Mientras que muy pocos disputan la afirmación de que una mente sana y emociones saludables contribuyen a un cuerpo saludable, muy pocos profesionales de la salud tiene el entrenamiento adecuado en cómo abordar los problemas emocionales de sus pacientes. Los médicos, por ejemplo, no son entrenados en la escuela de medicina para explorar los problemas emocionales que contribuyen a la enfermedad física de los pacientes.

Si usted tiene un problema emocional obvio, tal y como ansiedad crónica o depresión, la gran mayoría de los médicos le prescribirá

medicamentos psicotrópicos como antidepresivos y agentes anti ansiedad, los cuales vienen con efectos secundarios que amenazan su vida (como el suicidio). Esos medicamentos de ninguna manera o forma tratan la causa subyacente de la enfermedad.

Si usted no quiere tomar medicamentos, entonces otra opción principal en los Estados Unidos es ir a terapia y hablar acerca de sus problemas, su niñez, y todo lo relacionado. Mientras que esto puede ser beneficioso para algunos, este enfoque típicamente falla en curar la causa principal en el sistema de energía de su cuerpo.

Afortunadamente, tenemos una herramienta que hace eso. Es un descubrimiento revolucionario en la medicina de mente-cuerpo llamado **Psicología de la Energía**.

La psicología de la energía es una familia de técnicas de mente/cuerpo que ha sido comprobada en ayudar un gran rango de condiciones psicológicas.

El campo de la Psicología de la Energía se basa en el principio de que interrupciones en el sistema de energía de su cuerpo puede llevar a emociones negativas y problemas de salud física. Por tanto, usa técnicas que trabajan con caminos de *energía* (puntos de acupuntura), centros de energía (chakras) y sistemas de energía que envuelven al cuerpo para ayudarlo a limpiar la energía negativa que crean desequilibrios en su sistema físico. Trabajando en los tres niveles (mente, cuerpo y energía) significa que la psicología de energía puede ser más efectiva que terapia convencional. Después de años y años de terapia hablada he visto pacientes que resuelven problemas de hace mucho tiempo en una sesión de psicología de energía.

Una gran ventaja al aprender una de estas técnicas es que puede hacerlas usted mismo cuando las necesite. Esto le permite tener control sobre sus emociones y, por lo tanto, sobre su salud en general.

Lo que es más, no solo son para la salud emocional. Estas técnicas pueden ser útiles para cualquier problema, para eliminar un dolor de cabeza o hacer 15 puntos en su puntaje de golf.

Inicialmente mi interés en técnicas de golpecitos empezó con el Dr. Roger Callahan quien desarrollo Thought Field Therapy (TFT). Luego la cambie por una forma más simple llamada Emotional Freedom Technique desarrollada por Gary Craig. En el año 2009 la

## LA SALUD EMOCIONAL

gran comunidad psicológica decidió que sería más apropiado referirse a las docenas de técnicas que han sido creadas bajo un paraguas llamado Meridian Tapping Technique o MTT. Que es el nombre que utilizaremos en este libro ya que es la técnica más apropiada de todas las técnicas de golpecitos.

Es importante entender que las terapias de energía no son poderes mágicos curativos y que no viene de ninguna otra fuente más que de usted mismo. Su cuerpo tiene la capacidad de curarse por sí mismo cuando usted remueva algunos de esos obstáculos.

Hay muchas modalidades de psicología de energía disponibles. Puede aprender más acerca de Psicología de la Energía en [www.energypsych.org](http://www.energypsych.org)

### TOME CONTROL

#### **MTT Ha Sido Su Más Grande Ayuda**

MTT has sido por lejos la mejor ayuda para mí—note inmediatamente una mejoría increíble y durable. Después de seguir el programa de Tome Control De Su Salud, he tenido más energía. Mi tiroides esta en un rango normal y ya no tengo que ver al doctor cada semana como antes. Siguiendo el plan, me he convertido en un persona independientemente saludable!

—*Sherri Kaiser, Dacula, Georgia*

## Sueño

### **Lo Más Probable Es Que No Está Durmiendo Lo Suficiente**

De acuerdo a la Encuesta Nacional del Sueño, el número de Americanos que duermen más de 8 horas cada noche ha caído a 9% en 1998, y el número de Americanos que duermen menos de 6 horas ha subido al mismo tiempo del 12% al 16%. Las razones estaban igualmente divididas entre que tenía muchas responsabilidades como para dormir y quedarse despierto viendo la TV o usando internet. Los adolescentes están durmiendo mucho menos de lo que lo hicieron una década atrás.<sup>1</sup>

Otro estudio encontró que incluso cuando las personas creían que dormían 7.5 horas, realmente dormían en promedio alrededor de 6.1 horas. El sueño que uno reporta, normalmente esta sobre estimado. Así que cualesquiera que sean las horas de sueño que usted duerma, probablemente este durmiendo menos.

### **¿Pero Cuáles Son Las Consecuencias De Esta Perdida de Sueño Para Su Salud?**

La American Cancer Society estudio un millón de voluntarios y encontró que hay una cantidad óptima de sueño para la longevidad, la cual parece ser más de 7 horas por noche para los adultos.<sup>2</sup>

## SUEÑO

Quizás porque hay una tendencia hacia trabajar mucho en la cultura Americana (y también en otras naciones industrializadas), es probable que le sea difícil hacer a un lado sus responsabilidades y obligarse a ir a la cama a tiempo para poder dormir lo suficiente. Dormir probablemente le parece una actividad muy floja para la gente responsable y ocupada como usted. Bueno, quizás es tiempo de poner suficientes horas de sueño en su lista de cosas por hacer. Las ventajas de dormir difícilmente pueden ser exageradas, ya que el dormir beneficia a la mayoría de los sistemas de órganos y mejorar muchos marcadores de longevidad. El sueño también ayuda a prevenir muchas enfermedades—como cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares, y el deterioro cognoscitivo y de la memoria, así como la aceleración del envejecimiento.

### TOME CONTROL

#### Un Sueño Más Sano y La Pérdida de Cuarenta Libras de Peso en el Frio Norte

De mala gana compre el programa del Dr. Mercola *Tome Control de Su Salud* pensado que no funcionaría. Nada me ha funcionado. Pero ¿sabe qué? Funciono! Perdí 12 libras el primer mes! Y ahora perdí 40 libras. Con cada libra que perdí gane una tonelada de energía en su lugar.

Desearía que mi computadora tuviera la capacidad de enviarme mi foto. Me gustaría que todos vieran lo que la ayuda del Dr. Mercola me ha hecho, con el consejo de una dieta saludable y suplementos, una buena hidratación, un sueño saludable, y el ejercicio correcto. Tengo 62 años, casi 63. Solo imagínese un cuerpo joven, delgado y tonificado, con una salud radiante y una sonrisa de felicidad, esa soy yo!

—Jean Watts, Fairbanks, AK

#### Una Noche De Buen Sueño Es Importante Para Su Sistema Inmunológico

La privación del sueño debilita su sistema inmunológico,<sup>3</sup> dejándolo más susceptible a enfermedades y desordenes como, el cáncer e incluso un resfriado común. No es raro para muchas personas sufrir de privación del sueño debido a trastornos del sueño—apnea del



sueño, narcolepsia, insomnio, etc.—también sufrir de otros problemas, incluyendo diabetes, asma, o un segundo trastorno del sueño.

La privación del sueño también causa mucho estrés y otra vez, el estrés debilita su sistema inmunológico—doble golpe. Ambos, la privación del sueño y el estrés pueden alterar sus procesos mentales. Usted podría sufrir de confusión, pérdida de memoria, irritabilidad o altas y bajas emocionales. Si usted ya tiene un trastorno mental, la privación del sueño solo aumenta el problema.

### **Duerma Bien O Corra el Riesgo De Desarrollar Enfermedades Del Corazón**

Un estudio llevado a cabo en enfermeras, encontró que quienes duermen cinco horas o menos por noche tuvieron un incremento del 39% en enfermedades cardiovasculares.<sup>4</sup>

La presión sanguínea alta, clínicamente conocida como hipertensión, es un indicador temprano de enfermedades cardiovasculares. Estudios han demostrado que las personas que duermen solo 4 horas tienen una alta en la presión sanguínea y en la frecuencia cardíaca durante ocho horas después de haber despertado, al contrario de los sujetos que se les permitió dormir 8 horas completas.<sup>5</sup>

Estos descubrimientos sugirieron que su sistema nervioso simpático—que es, su mecanismo de pelea que es usado para hacer frente a las emergencias—se active cuando usted no duerme lo suficiente. Después en este capítulo, veremos algunas maneras de calmar su sistema nervioso antes de irse a dormir.

### **La Deficiencia De Sueño Puede Incrementar El Riesgo A La Diabetes**

La diabetes es otra enfermedad mortal la cual es más probable de ocurrir en las personas que no duermen lo suficiente. En un estudio llevado a cabo en el año 2003 siguió a 70,000 mujeres sin diabetes por un periodo de 10 años y encontró que tenían el 34% de mayor riesgo de desarrollar diabetes que en personas que dormían 7 u 8 horas por noche.<sup>6</sup>

Estudios en hombres también han demostrados casi el doble del riesgo de diabetes entre los quienes duermen 6 hora o menos por

## SUEÑO

noche.<sup>7</sup> Este es un problema serio, ya que casi una de cada 3 personas en los Estados Unidos tiene diabetes o son pre-diabéticos.

Una de las razones es que la privación del sueño puede resultar en una tolerancia baja a la glucosa. La baja tolerancia a la glucosa<sup>8</sup> significa que no hay un nivel óptimo de liberación de la insulina; la insulina ayuda a almacenar las células de la glucosa como energía, y la falta de eso puede resultar en hiperglucemia (alta de azúcar en la sangre) el cual pueden convertirse en diabetes.

### TOME CONTROL

#### Duelmo Toda La Noche Y Me Veo Como Si Tuviera 20 Años

Compre *Tome Control De Su Salud* y ahora pienso diferente con respecto a la comida. He perdido 20 libras, tengo mejor tono de piel y la energía de alguien de 17 años. Ahora duermo toda la noche, soy talla seis y después de tener 4 hijos, me veo como me veía cuando tenía veinte años.

—Harmony Boyer, Seattle, Washington

### No Dormir Lo Suficiente Puede Hacerlo Gordo

Ahora está bien establecido que no dormir lo suficiente es un factor en la obesidad. Catorce diferentes estudios encontraron una tasa más alta de obesidad entre personas de todas las edades que reportaron no dormir lo suficiente.<sup>9</sup>

La razón por la cual la privación del sueño causa ganar peso es porque causa una interrupción hormonal.<sup>10</sup> La privación del sueño:

- Incrementa el **cortisol**, el cual causa un incremento en el apetito y el depósito de grasa en la zona media. La pérdida de la memoria y la resistencia a la insulina (un precursor a la diabetes) puede también resultar en un incremento del cortisol.
- Incremento en la **grelina**, la cual incrementa el apetito y previene al cuerpo de usar el exceso de grasa almacenada.
- Disminuye la **leptina**, la cual causa que el cuerpo quiera más comida, especialmente carbohidratos.

- Disminuye la **insulina**, la cual incrementa el apetito, y causa un baje en los niveles de azúcar en la sangre y la resistencia a la insulina.

### **Duerma Lo Suficiente o Corra el Riesgo de Entrar en Depresión**

Estudios han demostrado que la pérdida del sueño lleva a la reducción de los niveles de serotonina, los cuales poco a poco durante el tiempo, pueden llevar a la depresión.<sup>11</sup>

### **No Dormir Lo Suficiente Perjudica Su Pensamiento**

Los estudios demuestran que cuando el personal del hospital y los residentes no duermen lo suficiente, hacen un número significativo de errores, en promedio 36% más errores que los que duermen adecuadamente.<sup>12</sup>

### **Si La Hormona Del Crecimiento Es La Fuente De La Juventud, Entonces Dormir Es La Bomba De La Fuente**

La hormona del crecimiento tiene muchas funciones, tal y como incrementar el crecimiento en niños y promover la masa muscular en los adultos. Hace esto incrementando el número de nuevas células musculares.

La hormona del crecimiento promueve la lipólisis, la cual es una ruptura de las grasas, resultando en la disminución de la grasa muscular. Esta hormona mejora la función y longevidad de las células beta en el páncreas, las cuales son responsables de liberar la insulina para ayudar a metabolizar los carbohidratos. La hormona del crecimiento también estimula el sistema inmunológico, para permitir que usted esté mejor protegido contra los microbios infecciosos. Los dos estímulos más poderosos para la secreción de la hormona del crecimiento son el dormir y el ejercicio. Si usted no duerme lo suficiente, podría tener deficiencias de la hormona del crecimiento.

### **Melatonina:**

#### **Porque Necesita Oscuridad Toda La Noche**

Su recamara necesita estar muy oscura durante la noche, tanto que no pueda saber dónde está la ventana, tan oscura que si se levanta para

## SUEÑO

ir al baño durante la noche, tendría que ir a tientas despacio para no chocar con nada. Esto le puede parecer una sugerencia no muy realista, pero si sus cortinas son lo suficientemente pesadas, usted puede bloquear la luz de afuera.

Espero que usted no viva a un lado de algún letrero con luces de neón. Si este es el caso, usted necesitara unas persianas negras y cortinas también. Si tiene un reloj digital en su recamara, voltéelo para que la luz no se vea, incluso esta pequeña cantidad de luz puede afectar su sueño. Las luces nocturnas no deben permanecer en el dormitorio.

Si usted simplemente no puede invertir en oscurecer completamente su dormitorio entonces podría considerar un antifaz para los ojos. Yo lo uso cuando vuelo en avión toda la noche y realmente hacen la diferencia. Como sea, es definitivamente una opción inferior a tener un dormitorio completamente oscuro mientras duerme.

Una vez que su dormitorio este totalmente oscuro, usted tendrán una fuerte y saludable ventaja para tener una buena noche de sueño. Esa ventaja se llama melatonina.

La melatonina es una hormona natural producida por la glándula pineal (una glándula sensitiva a la luz que se encuentra en la base del cerebro) y que es liberada cuando cae la oscuridad. La melatonina lo hace sentir somnoliento y lo ayuda a alcanzar ese profundo y reparador sueño. Pero la melatonina hace más que solo ayudarlo a dormir—ayuda a la función del sistema inmunológico para apoyar la curación mientras duerme.

La producción de Melatonina óptima es importante para su salud. La melatonina es producida por la glándula pineal en un ritmo diurno, pero las luces eléctricas, las que mantiene el cuarto alumbrado después de que el sol se pone, suprimen la producción de melatonina. Tan pronto como usted se enfrenta a la luz del día o alguien prendiendo la luz en medio de la noche, su producción de melatonina se apaga de repente, y es difícil volver a dormir después. Como consecuencia, las personas que mantienen las luces brillantes prendidas hasta que se acuestan en el medio de la noche solo tienen producción de melatonina óptima por la mitad de las 8 a 10 horas de sueño que deberían de tener.

## La Melatonina y El Cáncer

La melatonina es uno de los antioxidantes más fuertes y muchos expertos creen que es una de las herramientas más importantes contra el cáncer.<sup>13</sup> En animales de laboratorio, la interrupción de los ritmos diarios naturales del cuerpo ha causado el crecimiento de tumores cancerosos de 2 a 3 veces más rápido. Además, se ha encontrado que la melatonina frena la producción de estrógeno, el cual promueve ciertos tipos de cáncer.

Investigaciones recientes han demostrado que la exposición a la luz durante la noche incrementa significativamente el riesgo de cáncer de seno. Tres recientes ensayos aleatorios controlados llevados a cabo en Italia, demostraron que la suplementación de melatonina no solo disminuyó los efectos secundarios asociados con la quimioterapia para un cáncer avanzado (incluyendo cáncer de seno metastático) sin que doblé a las respuestas a las quimioterapias y tasas de año de sobrevivencia.

Algunos de los riesgos causados por el sueño interrumpido pueden provenir de un resultado anormal de ritmos de cortisona interrumpidos. Los ritmos de cortisona interrumpida han sido ligados a una pérdida de células naturalmente asesinas que le ayudan a su organismo a pelear contra el cáncer. Otra hormona que se incrementa por un sueño inadecuado es la insulina, y altos niveles de insulina están vinculados con el cáncer.<sup>14</sup>

Si siente que necesita una buena razón para tener un sueño de calidad, la prevención de cáncer por si solo es una meta extremadamente valiosa. El cáncer como todos los conocemos es una de las enfermedades con mas retos para ser curada. La prevención del cáncer es sin duda la mejor opción. Es tiempo para cuestionar y evaluar seriamente sus actividades nocturnas. ¿Son realmente muy urgentes para que realmente valgan el riesgo de tener cáncer por la falta del sueño?

## La Melatonina y su Cerebro

La melatonina también tiene importantes efectos en su cerebro. Las personas que sufren de la enfermedad afectiva temporal (seasonal affective disorder—SAD) tiene niveles de melatonina que fluctúan

## SUEÑO

considerablemente durante el año, mientras que individuos normales tienen la melatonina estable durante el año.<sup>15</sup>

La melatonina también beneficia su memoria. Los investigadores indujeron diabetes en ratas, lo cual inhibió su aprendizaje y memoria. Después dosificaron a las ratas con melatonina y vitamina E, y mejoraron significativamente su rendimiento, aprendizaje y memoria. Ambos antioxidantes ayudan a prevenir que la grasa encontrada en su cerebro se convierta en rancias.<sup>16</sup>

### **Los Secretos De Una Buena Noche De Sueño.**

#### **Comida y Bebida que Debe Evitar**

- Lo mejor es evitar comer antes de ir a la cama, especialmente granos y azúcares, estos carbohidratos simples se convierten en azúcares y suben el nivel de azúcar en la sangre, lo cual estimula e interfiere con el sueño. Lo peor, es que los carbohidratos simples suben el azúcar en la sangre por un periodo muy corto. Después abruptamente bajan el azúcar en la sangre, dejándolo hipoglucémico, lo que puede debilitarlo y prevenirlo de regresar a dormir.
- También evite el alcohol. A pesar de que hace a la gente soñolienta, ese efecto es de poca duración y puede despertar algunas horas después y sentir que no puede volver a dormir. El alcohol también mantiene el sueño ligero lo cual no es óptimo para reparar y restaurar funciones que el sueño profundo logra.
- Si los efectos de la cafeína lo mantienen despierto, trate de evitarlo en la tarde. Mucha gente metaboliza la cafeína lentamente. A pesar de que mucha gente puede beber café y estar listo para irse a dormir una hora después, muchas otras no pueden dormir si toman cafeína por la tarde. Análogos de la anfetamina, como las pastillas para bajar de peso o medicamentos usados como ADHD (Ritalin, Adderall, Concerta, etc.), pueden promover el desvelo.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Si usted sabe que es sensible a ciertas comidas lo mejor sería evitarlas. La sensibilidad retardada a la comida, puede aparecer de uno a tres días después de ingerir comida antigénica. Los lácteos y el trigo son problemas muy comunes. Para muchas personas, puede causar molestias abdominales, gas, congestión nasal, e incluso apnea del sueño.
- No tome ningún fluido dos o tres horas antes de irse a dormir, para que antes de que se acueste tenga la oportunidad de desechar los líquidos que ha consumido durante el día. De esa manera, hay menos oportunidad de que sus sueños se interrumpan por la necesidad de ir al baño.

### **Ejercicio**

El ejercicio es la mejor ayuda natural para dormir solo si es hecho temprano en el día (en la mañana es mejor), no cerca de la hora de irse a dormir. El ejercicio lo cansa en todos los sentidos, y después cuando su cuerpo está listo para reparar los tejidos musculares causados por el ejercicio, usted estará listo para un sueño profundo que le permitirá esa reparación. Ejercítese por lo menos 20–30 minutos. Alrededor de cinco días a la semana es mejor pero al menos debería tratar tres veces por semana. Si usted no se está ejercitando, esta es una gran excusa para iniciar su programa ahora! El ejercicio incluye (aeróbicos, caminar, andar en bicicleta, etc.) y ejercicios anaeróbicos (PACE, pesas, carreras cortas)

### **La Energía y la Luz**

Así como lo hablamos anteriormente, es importante dormir en completa oscuridad. Incluso la mínima cantidad de luz puede interrumpir su ritmo diario de melatonina y los niveles de serotonina y pueden apagar su producción de esas hormonas por el resto de la noche. Incluso si usted va al baño en la noche no prenda las luces. Es mejor tomarse unos momentos para caminar y moverse lentamente en la oscuridad que agredir sus ojos y cerebro con la luz mientras aun se encuentra en el modo de sueño.

## SUEÑO

### **Evite Campos Electromagnéticos (Electromagnetics Fields—EMFs)**

Lo mejor sería eliminar toda la electricidad de su dormitorio. Incluso después de que apagar la luz, la electricidad residual está circulando a través de los cables en las paredes, la cual tiene un ligero efecto estimulante en su cuerpo. El Dr. Herber Rosse, autor del libro *Sleep Disorder*, va tan lejos como para recomendarle que apague todo el poder en la casa jalando el interruptor de circuitos antes de irse a dormir.

Si algún reloj eléctrico u otro aparato debe estar en su recamara, manténgalo a tres pies de su cama y póngalo lejos de usted, por los EMFs que pueden emitir. Asegúrese de que su recamara no esté inundado de campos electromagnéticos. Como la luz, dichos campos interrumpen el ritmo de la glándula pineal manejando la melatonina y las serotonina en su cerebro. Usted puede medir los EMFs con un gasómetro barato que puede encontrar fácilmente en internet.

### **Relojes de Alarma**

Si usted tiene un radio reloj u otro reloj de alarma fluorescente, entonces durante periodos de insomnio usted podría preocuparse por la hora y por cómo no puede dormir, llevándolo a un ciclo progresivo de empeoramiento. Por lo tanto, es mejor voltear el reloj hacia abajo durante la noche.

Los relojes de alarma ruidosos son muy estresantes para su cuerpo. Si usted está teniendo suficiente sueño regularmente usted no debería necesitar un reloj de alarma, debido a que su cuerpo y mente se ajustan a un horario regular para despertarse. Los relojes de alarma solares o simuladores de amanecer son excelentes opciones si necesita usar un reloj de alarma. Estos relojes no sobresaltaran su sistema adrenal como las alarmas tradicionales ya que se prenden gradualmente y se acercan aproximadamente un ciclo normal para despertarse haciendo que la luz gradualmente aparezcan para que usted despierte más naturalmente.



## Actividades Nocturnas que lo Preparan para la Cama

Tenga el hábito de irse a la cama temprano. Antes de que se inventara la electricidad, nuestros ancestros tenían el hábito de irse a la cama poco después de que bajara el sol. El irse a dormir a las 9:00 pm en el invierno y a las 10 pm en el verano les da a sus glándulas adrenales la oportunidad de repararse y recargarse. Durante este tiempo, la vesícula biliar también libera toxinas. Así que es una buena idea mantener su cuerpo descansado y dejar que estos órganos internos hagan la limpieza y la reparación que necesitan realizar.

También no cambie su hora de irse a dormir. Esto hace difícil para su glándula pineal ajustarse al nuevo horario con niveles apropiados de neurotransmisores y neuronas. Una vez que usted se acostumbra a cierta hora de dormir, es más fácil estar soñoliento y después despertarse a las horas usuales.

Usualmente el insomnio es debido a una condición común llamada “cerebro ocupado”. Si usted sufre de cerebro ocupado, puede estar acostado despierto con muchos planes y otros pensamientos corriendo alrededor de su cabeza. Para esto, usted podrá encontrar útil mantener un diario, para que pueda escribir sus pensamientos antes de irse a la cama. Este es un tipo de catarsis que le permite liberar sus pensamientos para que no lo casen durante la noche.

Lea algo calmante, espiritual o religioso que lo puedan ayudar a relajarse. No lea material estimulante, como historias de crímenes o novelas de suspenso por que si es una buena historia usted podría pasarse la noche volteando esas páginas.

Muchas personas encuentran más relajante escuchar cds de música de relajación, sonidos naturales, como cascadas o el océano, sonido blanco o tecnología de audio que mejoran las ondas cerebrales. Mantenga su cama para dormir. Si usted tiene el hábito de comer, trabajar, hacer crucigramas, o ver la televisión en la cama, entonces esta asociando actividades estimulantes con un lugar que solo debería ser usado para dormir. Es una asociación equivocada. Reserve su cama para dormir.

La televisión puede perjudicar su salud de muchas maneras. La oficina del censo de los Estados Unidos en el año 2007 documentó

## SUEÑO

que en promedio una persona en los Estado Unidos ve 4.5 horas de televisión **cada día**. Yo creo firmemente que usted necesita reducir significativamente esta cantidad en general, claramente usted no necesita ninguna exposición a la televisión antes de acostarse. Las imágenes que se mueven rápidamente y una rutina de mucha dramatización son muy estimulantes para el cerebro. Usted necesita relajarse para la noche. Las luces y colores parpadeantes son muy estimulantes para la glándula pineal que necesita repararse para dormir.

### **Consideración de Salud y Bienestar**

Si usted tiene sobre peso, trabaje para alcanzar un peso normal. Tener sobrepeso es un riesgo para el apnea de sueño, la cual es una condición donde la persona frecuentemente para de respirar mientras duerme y despierta durante la noche para empezar el proceso de respiración. El apnea del sueño previene una noche de descanso.

El insomnio puede también ser causado por niveles excesivos de la hormona de cortisona.<sup>17</sup> Esto puede reflejarse en una disfunción del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, el cual es un término elegante para decir que su cerebro puede estar diciéndole a las glándulas adrenales bombear demasiada cortisona. Por otro lado, puede ser la función adrenal misma, la cual necesite tratamiento.

Las mujeres menopáusicas y peri menopáusicas puede tener insomnio como resultado de la fluctuación de hormonas, resultando en bochornos u otros síntomas que las despiertan durante la noche. Si usted sospecha que sufre alguna de las condiciones mencionadas anteriormente, consulte un médico especializado en medicina natural (como un doctor naturópata) para un diagnóstico y tratamiento. También note, que muchos medicamentos que se venden sobre el mostrador y medicamentos con prescripción médica pueden afectar su sueño, así que este seguro y consulte los efectos secundarios de sus medicamentos.

### **Consideraciones de Temperatura**

Si usted tiene los pies fríos, trate de usar calcetines a la hora de dormir. Los pies tienen la circulación más lenta del cuerpo, así que

muy a menudo se sienten fríos antes de que su cuerpo descanse. Un estudio demuestra que las personas que usaron calcetines al acostarse, de despertaban menos durante la noche.<sup>18</sup> Que manera tan simple, no toxica, sin costo de mejorar su sueño!

Sin embargo, su dormitorio no debe estar muy caliente. Mantenga la temperatura de su dormitorio entre 60-70 grados F, al menos en tiempo frío.

Otra manera de relajarse es tomar un baño caliente, ducha o sauna antes de irse a dormir. Cuando la temperatura del cuerpo es elevada en la noche, caerá de nuevo a la hora de dormir y este enfriamiento produce somnolencia.

### Suplementos

La **homeopatía** significa “como cura como”, es un sistema energético de la medicina que coincide los síntomas que una persona tiene, y esos síntomas se anulan entre sí. La homeopatía es muy individualizada, pero uno de los remedios más comunes dados para el insomnio es el remedio homeopático del café (los remedios homeopáticos son diluidos muchas veces que no queda sustancia física de café en el remedio). Si el café homeopático no funciona, considere consultar a un homeópata entrenado o un doctor naturópata.

Como último recurso, puede suplementarse con melatonina en spray, tabletas o gotas de 0.05-0.5 mg 1-30 minutos antes de acostarse.

Su mejor opción es incrementar la melatonina con bombillas fluorescentes full spectrum durante el invierno y exponerse a la luz brillante del sol, preferiblemente una hora al día, cuando hace buen clima, y tener oscuridad completa en la noche como se describió previamente.

También puede usar L-triptófano o 5-HTP como un precursor de la melatonina. L-triptófano es más seguro que melatonina directa. Es simplemente un amino ácido, y es muy común en muchas comidas. Sin embargo, para obtener suficiente triptófano proveniente de la comida para que haga la diferencia en su sueño, necesitaría comer cantidades masivas de comida.

## SUENO

Se ha encontrado que el triptófano y el 5-HTP son útiles con el insomnio. El triptófano ha sido útil para reducir la latencia del sueño (el periodo de tiempo que le toma dormirse.)<sup>19</sup> Esto se ha comprobado a través de numerosos estudios en personas con insomnio, personas con patrones normales de sueño, y en estudios animales. El triptófano tampoco produce distorsiones en la psicología del sueño cuando es administrado por primera vez, durante términos largos de uso, o después de retirarlo. A diferencia de los sedativos farmacéuticos e hipnóticos, el triptófano es una molécula que en realidad es parte natural de nuestros cuerpos y de la comida que comemos.

El 5-HTP, el cual es 5-hidroxitriptofano, se ha encontrado benéfico para las pesadillas de los niños, de acuerdo con un estudio en el cual casi todos los niños que tomaron 5-HTP mejoraron sus pesadillas y casi todos los niños a los que se les dio placebo no.<sup>20</sup>

### **Otras Consideraciones Útiles Que Le Ayudan A Dormir Mejor:**

- Establecer una rutina para irse a dormir (esto puede incluir respiraciones profundas, meditación, aromaterapia/aceites esenciales, masajes, etc.)
- Ir al baño justo antes de acostarse para reducir las oportunidades de despertar en medio de la noche.
- Dejar de trabajar por lo menos una hora o dos antes de acostarse para que su mente tenga oportunidad de relajarse.

### **Laboratorios del Sueño**

Si usted ha tratado de todo y todavía no puede dormir, o nunca se siente descansado, podría considerar asistir a un laboratorio del sueño, especialmente si usted tiene sobrepeso significativo. Muchas personas han descubierto que tienen apnea del sueño y se han beneficiado de una maquina CPAP mientras trabajaron en su pérdida de peso.

En cualquier caso, asegúrese de que dormir bien sea una de sus prioridades más importantes. Su cuerpo se lo merece.

## Su Sueño y Su Vida Completa Empezó a Cambiar Completamente

### TOME CONTROL

Quisiera compartir con ustedes la historia que recibí de *Anna Wyatt de Wells, ME*

Por muchos meses, la luz de la mañana se arrastraba dentro de mi dormitorio, muy temprano para mi gusto. Parecía como si cada noche, mi cuerpo exhausto colapsara en la cama y después de estar luchando para poder dormirme por mucho tiempo, eventualmente me quedaba dormida por una pocas horas antes de que el sol salpicara mi cara sin hacer ruido, despertándome con un silencio que era aun muy fuerte para mí.

Otro día me esperaba como una exhausta, estresada, madre soltera, por dentro me quejaba. No estaba durmiendo bien, no estaba despertando bien, y simplemente no estaba funcionando bien. Durante la semana, el boletín de Mercola.com llegaba a mi email y usualmente me tomaba unos segundo le echaba un vistazo al texto a ver si veía algo que llamara mi atención. La mayoría de las veces, ahí es donde me detenía.

Entonces me enferme. No era un simple resfriado y no se me quito en los 3 días que yo esperaba. Los días se convirtieron en semanas, y esas semanas en un mes. Esto era simplemente inaceptable. Necesitaba estar bien, no podía permitirme tomarme días de descanso y mis hijos no tenían a la mejor mamá. Yo me merecía algo mejor, ellos se merecían algo mejor. Necesitaba hacer algo.

Pero finalmente, se me ocurrió que si tomaba solo un artículo al día y lo aplicaba a mi vida, en un poco tiempo habría hecho muchos cambios significativos. Y sabía que estos cambios solo serian para mejorar. Así que empecé con solo un cambio de un artículo que leía en Mercola.com y de repente, empecé a sentirme mejor. Incorpore pocos cambios en mi dieta. Pronto, mi energía regreso y mi sueño empezó a mejorar.

De ahí ordene el programa del Dr. Mercola Take Control Of Your Health y ahora lo estoy aplicando como si no hubiera un mañana. No puedo esperar a aplicar más cambios a mi vida previamente sin energía. Yo me voy a beneficiar, mis hijos se beneficiaran, y ya estoy corriendo la voz a las personas queridas y cercanas a mí. Mi búsqueda por la salud ha empezado y estoy muy emocionada.

## Endulzantes Artificiales

Usted puede ver los paquetitos de endulzantes artificiales puestos en las mesas a donde quiera que vaya en un restaurante. Ahí están en rosa, azul y amarillo—los colores de ropa de bebe. Están en su soda dietética y bocadillos. Pero todavía, hay una pregunta recurrente que se está haciendo cuando los ve. *¿Son realmente seguros?*

Usted está haciendo bien al preguntarse eso. La respuesta es no.

Los endulzantes artificiales son lo peor del mundo, en lo que se refiere a elecciones de dieta: son completamente antinaturales, su seguridad no ha sido suficientemente comprobada, innecesarios para las dietas, y tienen un gran historial causando problemas de salud. Son ejemplos poderosos de una mala dieta.

Cubro este tema con más detalle en mi libro del año 2006, *Sweet Deception* (SweetDeception.com), pero este capítulo debe ayudarlo a darle una buena idea del porque los endulzantes artificiales son tan dañinos a la salud; también se referirá a algunas impactantes colusiones entre el gobierno y los grandes negocios los cuales han permitido estos peligrosos químicos ser parte de la dieta humana.

## ¿Y Qué Es Un Endulzante Artificial?

“Artificial” significa algo que no se encuentra en la naturaleza, pero al contrario, es un compuesto químico hecho por la mano del hombre. Los endulzantes artificiales no contienen nutrientes como vitaminas y minerales, y son muy bajos en carbohidratos y calorías. El consumo mundial de endulzantes artificial ahora está en 7.5 millones de toneladas métricas por año, incluyendo ventas anuales de cerca de cuatro billones de galones de sodas dietética.

Los endulzantes artificiales actuales incluyen (por orden de creación):

- Sacarina
- Clyclamate
- Spartame
- Acesulfamo-K
- Sucralosa
- Alitame
- Neotame

Mi posición acerca de todos los endulzantes artificiales es que usted simplemente debe evitarlos: creo que usted debe quedarse con los alimentos para los cuales su cuerpo fue diseñado para comer, idealmente alimentos que son encontrados sin procesar en su estado natural.

### **Sacarina**

En 1879, el Dr. Ira Remsen, un químico muy conocido, y Constantine Fahlber, un compañero investigador, estaban experimentando con derivados del tolueno en la John Hopkins University. El tolueno es un químico poderoso claro y sin color producido en el proceso de hacer gasolina del aceite crudo.

Uno de estos dos científicos hizo un fortuito descubrimiento, usando un método que eventualmente se convertiría en un procedimiento estándar para crear un endulzante artificial: accidentalmente

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

derramando e ingiriendo químicos. En este caso en particular, el investigador derramo un derivado del tolueno en su mano, y más tarde esa noche noto que sus alimentos a la hora de la cena sabían extrañamente dulces. Siguió el rastro de regreso a los químicos con los que está trabajando, y nombro la substancia sacarina, gracias a la palabra *sacárido*, que significa complejo de azúcar.<sup>1</sup>

¿Qué hombre hizo el descubrimiento? Bueno, de acuerdo con Remsen, fue Remsen—pero de acuerdo con Fahlberg, fue Fahlberg. Cualquiera que haya sido, en 1884 Fahlberg patentó la sacarina y comenzó a producirla en masa—sin darle crédito a Remsen, ni a la Johns Hopkins University, ni a nadie más. Fahlberg llegó a ser fabulosamente rico, Remsen no. “Fahlberg es un sinvergüenza”, comentó después Remsen. “me da náuseas escuchar mi nombre en la misma oración que el.”<sup>2</sup>

La sacarina solo contiene un octavo de caloría por cucharada y es aproximadamente trescientas veces más dulce que el azúcar. Fue introducido al mercado con mucho éxito en los Estados Unidos y en Europa. En 1901, una compañía llamada Monsanto fue formada con el solo propósito de producir sacarina. Para 1903, Monsanto comenzó a producir sacarina para una nueva y oscura compañía llamada Coca-Cola. Y en 1912, la sacarina fue prohibida como consecuencia a las preocupaciones del público acerca de posibles riesgos en la salud. Pero la prohibición no duró mucho tiempo. En 1914, el racionamiento de azúcar de la Primera Guerra Mundial creó una demanda de endulzantes artificiales, y los problemas de salud fueron dejados a lado para darle prioridad a los económicos. La Segunda Guerra Mundial tuvo efectos similares, y para 1945 el uso de la sacarina era común.<sup>3</sup>

La sacarina creó la base para los productos libres de azúcar a nivel mundial y aun es usada en endulzantes, pasta de dientes, productos para hornear, goma de mascar, duces, ingredientes para postres, enjuague bucal, y muchos otros productos.

Los riesgos potenciales que la sacarina produce a la salud no fueron examinados a fondo hasta muchas décadas después, para que un nuevo endulzante artificial alcanzara popularidad.



## Cyclamate

En 1937, Michael Sveda estudiante graduado de la Universidad de Illinois, descubrió el cyclamate de una manera sorprendentemente similar al método usado para encontrar la sacarina. Sveda estaba tratando de sintetizar un medicamento para reducir la fiebre y puso el cigarro que estaba fumando sobre el banco del laboratorio. Cuando lo volvió a poner en su boca, descubrió el dulce sabor del cyclamate del medicamento experimental que tenía en sus manos.

El cyclamate no deja un sabor de boca como la sacarina, y su descubrimiento condujo a la introducción a la primera mezcla de endulzantes artificiales en 1957—Sweet’N Low fue el primer endulzante artificial que fue comercializado en forma de polvo, imitando la apariencia, textura y sabor del azúcar.

Fue un tremendo éxito comercial, y hasta el día de hoy, los pequeños paquetes rosas de Sweet’N Low son una visión familiar en los restaurantes y cafeterías a través de Estados Unidos. Junto con Sweet’N Low, las sodas dietéticas como Diet Rite y Tab fueron introducidos, usando la misma mezcla de cyclamate/sacarina con un gran éxito financiero.

Ambos, la sacarina y el cyclamate fueron introducidos en 1958 antes de la Enmienda de Aditivos Alimenticios de la Food, Drug and Cosmetic Act, y fueron por lo tanto automáticamente clasificados en la categoría de aditivos alimenticios Generalmente Reconocidos Como Seguros (Generally Recognized As Safe—GRAS) cuando el acta fue pasada, lo que significa que no fueron obligados a pruebas exhaustivas de seguridad.

Pero en 1969, cyclamate fue prohibido por la FDA. Algunos parecen indicar que el cyclamate causó cáncer en ratones de laboratorio.<sup>4</sup> Una parte de la Enmienda de Aditivos Alimenticios de 1958, la clausula Delaney, establece una tolerancia cero para cualquier químico encontrado que cause cáncer en pruebas en animales. Pero muchos pensaron que los estudios eran cuestionables, y el cyclamate continúa siendo usado en más de cincuenta y cinco países, incluyendo el British Commonwealth.

Sweet’N Low es actualmente una mezcla de sacarina y dextrosa.

### “Ha Sido Determinado Que La Sacarina Causa Cáncer En Animales De Laboratorio”

La preocupación sobre el cyclamate provocó que la sacarina fuera examinada por su seguridad por primera vez—casi cien años después de su introducción a la dieta humana. A finales de los años 70, un científico llamado Douglas Arnold efectuó un estudio y encontró que la sacarina causaba cáncer de vejiga en animales de laboratorio (a pesar de que esto no se ha visto en humanos). Estudios adicionales confirmaron el incremento de tumores de vejiga en animales.<sup>5-7</sup>

El gobierno de Canadá inmediatamente puso la sacarina fuera de la ley. La FDA propuso asimismo la prohibición del endulzante pero se encontró con una gran oposición pública; después de la prohibición del cyclamate, la sacarina fue el único endulzante artificial disponible para uso general. El congreso intervino y permitió que la sacarina fuera vendida siempre y cuando los productos que la contuvieran tuvieran una etiqueta advirtiendo: “El uso de este producto puede ser peligro para su salud. Este producto contiene sacarina, la cual ha sido determinada causar cáncer en animales de laboratorio.”<sup>8</sup>

En 1991, estudios a largo término demostraron alguna correlación entre el uso de la sacarina y el cáncer, pero no fue suficiente para la sacarina el ser considerado un factor de “mayor” riesgo de cáncer. En 1992, estudios realizados en ratas demostraron que tenían diferencias psicológicas a los humanos que las hicieron susceptibles al cáncer de la vesícula a causa de la sacarina. Así que, en el año 2000 el presidente Clinton firma una ley donde las advertencias sobre el cáncer ya no eran requeridas para los productos con sacarina.<sup>9</sup>

Algo irónico, considerando su reputación, la sacarina quizá es el endulzante artificial más seguro en el mercado. Pero considerando que es derivado del tolueno y que aumenta el riesgo de cáncer a algún grado, creo que incluso debería ser evitado.

### Aspárteme

El aspárteme fue originalmente desarrollado en un laboratorio como una droga para curar la enfermedad de la úlcera péptica. En 1965, James Schlatter un científico en G.D. Searle & Company, se

chupo los dedos para recoger un pedazo de papel, y fue el primero en probar el sabor de este químico.

Tal vez reconocer el aspártame por sus otros nombres: Nutrasweet y Equal. Equal es más reconocido por sus pequeños paquetitos azules encontrados en casi todas las mesas de los restaurantes en los Estados Unidos. Nutrasweet es vendido en más de cien países, se encuentra en casi seis mil productos y es consumido por más de 250 millones de personas. El aspártame dominó la industria hasta que la Splenda llegó a finales de los noventa.

H.J. Roberts, MD, acuñó el término “enfermedad del aspártame” para abarcar los síntomas y las implicaciones de la salud pública relacionadas a este químico endulzante.<sup>10</sup> Ha habido más reportes a la FDA de reacciones al aspártame que cualquier otro aditivo alimenticio combinado (con la excepción de Olestra®). El Dr. Roberts declaró que por los años 1988, el *80 por ciento de las demandas a la FDA fueron acerca de aditivos alimenticios* que trataban con productos relacionados al aspartame.<sup>11</sup> El aspártame es sin duda alguna uno de los aditivos alimenticios más controversiales en los tiempos modernos.

El aspártame fue el primer endulzante artificial en ser desarrollado después de las enmiendas de 1958 que requieren pruebas de seguridad antes de ser introducidos al mercado. Estudios anteriores de seguridad identificaron efectos secundarios de neurotóxicas potenciales. En un estudio, cinco de siete chimpancés que se alimentaron con aspártame tuvieron convulsiones y seis murieron. Fue una investigación conducida por el Dr. John Olney que demostró que el ácido **aspártico**, uno de los principales ingredientes en el aspártame, causó daño al cerebro en ratones lactantes. Los científicos de Searle confirmaron este descubrimiento en estudios similares.<sup>12</sup>

Los líderes corporativos de G.D. Searle, sin embargo, invirtieron miles de millones de dólares en la conducción de exámenes orientados a ganar la aprobación del aspártame por la FDA.

### **El Aspártame Causa La Primera Investigación Criminal Iniciada Por La FDA**

En 1977, la FDA solicitó a la oficina del fiscal de los Estados Unidos investigara a Searle por presuntas inexactitudes y proced-

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

imientos de pruebas insuficientes y por tergiversar sus conclusiones<sup>13</sup>—la primera vez en la historia que la FDA solicita una investigación criminal a un fabricante de alimentos. La investigación sobre las actividades de Searle puso al descubierto muchos problemas con sus procedimientos de prueba.<sup>14,15</sup>

En marzo de 1977, el fuerte político Donald Rumsfeld, quien después se convertiría en secretario de defensa de los Estados Unidos bajo George W. Bush, se unió a G.D. Searle como nuevo Director Ejecutivo.<sup>16</sup> Un poco después, el bufete de abogados que representó Searle comenzó las negociaciones de contrato con Samuel Skinner—el fiscal que dirigía la investigación en contra de Searle. En julio de 1977, Skinner dejó la oficina del fiscal de los Estados Unidos y tomó un puesto con el bufete de abogados de Searle, Sidley & Austin. La repentina renuncia de Skinner estancó la investigación del gran jurado lo suficiente para que se quedara sin estatuto de limitaciones, forzando así al gran jurado a abandonar sus investigaciones.

En agosto de 1977, la FDA publicó el Reporte Bressler, escrito por el Dr. Jerome Bressler, el cual identificó errores adicionales y descubrimientos inconsistentes en los estudios de seguridad del aspárteme. El Reporte Bressler encontró, entre otros problemas, que Searle había reportado tumores evidentes como normales—en un caso, un linfoma maligno fue registrado como “hinchazón linfático normal.”<sup>17</sup>

En 1979, la FDA estableció un Consejo Público de Investigación (Public Board of Inquiry—PBOI) para controlar las cuestiones de seguridad que rodean NutraSweet, y en un año, concluyeron que el aspárteme no debería ser aprobado mientras se esperaban nuevas investigaciones de tumores cerebrales en animales.

---

### **Donald Rumsfeld Obtiene La Aprobación Del Aspárteme**

---

En 1981, el aliado político de Rumsfelds, Ronald Reagan, se convirtió en el cuadragésimo presidente de los Estados Unidos. Según los informes, Rumsfeld se comprometió a obtener la aprobación del aspárteme en menos de un año.<sup>18</sup>

En menos de un mes, Reagan remplazo al comisionado de la FDA con su marioneta, Dr. Arthur Hull Hayes.<sup>19</sup> El Dr. Hayes nombró un grupo especial interno para examinar las cuestiones planteadas por el Consejo Público de Investigación de la FDA. Después de que el grupo especial interno determinó tres a dos a mantener la prohibición del aspárteme, el Dr. Hayes instaló un sexto miembro que empató la votación, lo que le permitió emitir otro voto para romper el empate y aprobar el aspárteme.<sup>20</sup>

El Dr. Hayes, quien prácticamente no tenía ninguna experiencia en aditivos alimenticios, mas tarde tomo un trabajo con la firma de relaciones públicas de G.D. Searle como consultor científico y se le pago \$1,000 al día.<sup>21,22</sup>

### ¿Porque El Aspárteme Es Tan Potencialmente Toxicó?

El aspárteme tiene tres componentes: fenilalanina, el ácido aspártico, y el ester metílico.<sup>23</sup> Esos que defienden el aspárteme afirman que esas substancias no causan daño y son parte natural de nuestra dieta.

Esto, por supuesto, es parcialmente verdadero.

El ácido aspártico es un aminoácido que es normalmente suministrado por los alimentos que comemos; sin embargo, solo puede ser considerado natural y no dañino cuando es consumido en combinación con proteína, grasa, y carbohidratos en una forma de alimentos enteros genuinos. Cuando el ácido aspártico es consumido como un aminoácido de forma libre, entra a su sistema nervioso en concentraciones anormalmente altas, causando un fuego excesivo de las neuronas del cerebro y la potencial muerte de células. Este efecto ha sido denominado *excitotoxicidad*. Está ligado a síntomas como dolor de cabeza, depresión, confusión mental, problemas de equilibrio y convulsiones.<sup>24-26</sup>

La excitotoxicidad fue observada por primera vez por el Dr. John Olney, quien demostró que una sola dosis de glutamato monosódico (MSG) podía elevar los niveles de glutamato en la sangre al punto de causar daño cerebral en el hipotálamo.<sup>27</sup> Los primeros esfuerzos científicos de Olney llevó a la industria de alimentos para bebés a remover

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

MSG de todos sus productos. Más tarde Olney demostró que el ácido aspártico en el aspártame tiene el mismo efecto que el mismo ácido glutámico en el MSG.

Hoy en día, el concepto de aminoácido en forma libre actuando como excitotoxicidad es universalmente aceptado. La comunidad científica ha incluso abrazado la potencialidad de la excitotoxicidad como medio que lleva a desarrollar enfermedades tales como el Parkinson y Alzheimer. Sin embargo, la FDA continúa negándose a reconocer el daño. A la fecha, no han requerido a los fabricantes de alimentos el remover los potenciales aminoácidos excitotoxicos del suministro de alimentos—el MSG, ácido aspártico y ningún otro.

El Dr. H.J. Roberts, la máxima autoridad medica en aspártame, dijo que lo han consultado muchos pacientes de treinta y cuarenta años con síntomas de Alzheimer. Estaban confundidos, se sentían olvidadizos, y no podían pensar. Una vez que dejaron de consumir aspártame, los síntomas desaparecieron.<sup>28</sup>

### **El Aspártame Causa Retraso Mental en Fenilcetonuria (PKU)**

La fenilalanina es comúnmente conocida en asociación con la enfermedad genética fenilcetonuria (PKU). La PKU es caracterizada por la inhabilidad del cuerpo de utilizar la fenilalanina, la cual causa acumulación tóxica en el cuerpo que puede llevar al retraso mental a menos que se tenga el cuidado adecuado. La PKU es rutinariamente detectada al nacimiento.

Las personas con PKU no pueden, bajo ninguna circunstancia, comer ningún tipo de alimento que contenga fenilalanina, incluyendo el aspártame. Por lo que la FDA ha requerido a los fabricantes de aspártame poner una etiqueta de advertencia en todos sus productos para proteger al consumidor.

### **Metanol**

Aun más preocupante es el 10 por ciento de aspártame que se absorbe en el torrente sanguíneo como el metanol (también conocido alcohol de madera, removedor de pintura), un producto que proviene del componente del ester metílico. La EPA define el consumo seguro

del metanol a no más de 7.8 miligramos por día; una lata de soda dietética contiene casi 16 miligramos de metanol. El envenenamiento por metanol puede resultar en un daño fatal al hígado, ceguera, el fallo de múltiples sistemas orgánicos, y la muerte.<sup>29</sup>

Los fabricantes de aspártame defienden el metanol producido en el, alegando que se encuentra en muchos alimentos. Pero en otros alimentos, como la fruta o los jugos de frutas, el metanol se une a la pectina, la cual es un tipo de fibra. Como resultado de este vínculo, su cuerpo no está expuesto al metanol, y no lo fragmenta. De hecho, de acuerdo con el Dr. James Downen, esta calidad de pectina es tan bien conocida que cuando profesionales como los mecánicos accidentalmente ingieren metanol, “a menudo se curan con éxito ellos mismos ingiriendo solamente jugo de naranja y siguen su trabajo sin problema alguno.”<sup>30</sup>

En el aspártame, el metanol no está vinculado a la pectina y es metabolizado por su cuerpo.

### **El DKP Y El Formaldehído**

La fenilalanina se descompone en DKP, un conocido carcinógeno, cuando está expuesto a temperaturas cálidas o a un almacenamiento prolongado. E incluso a temperaturas frías, el metanol puede romperse espontáneamente en una toxina sin color conocida como formaldehído.<sup>31</sup> Estudios de la exposición al formaldehído han demostrado efectos secundarios tales como:

- Daño genético irreversible (Shaham 1996)
- Dolor de cabeza, fatiga, opresión en el pecho (Main 1983)
- Problemas para dormir, ardor en la piel, fatiga, dolor de pecho, mareos (Liu 1991)
- Síntomas musculo esqueléticos, gastrointestinales y cardiovasculares (Srivastava 1992)
- Dolores de cabeza, mareos, nauseas, falta de capacidad de concentración (Burdach 1980)
- Efectos cognoscitivos adversos (Kilburn 200)

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

- Convulsiones y alteraciones neuroconductuales (Kilburn 1994)
- Dolores de cabeza, problemas de los pies (Proietti 202)
- Problemas de memoria, deterioro del equilibrio y de la destreza (Kilburn 1987)<sup>32</sup>

De acuerdo con la EPA, los formaldehídos pueden causar cáncer en animales de laboratorio y probablemente causa cáncer en los seres humanos.

### **El Aspártame y El Cáncer**

En enero de 1984, un año después de que el aspártame fuera aprobado para uso en sodas dietéticas, las tasas de cáncer en el cerebro comenzaron a dispararse a una velocidad que ningún otro tipo de cáncer. Esto estaba pasando al mismo tiempo en que otro tipo de cánceres comenzaron a disminuir en incidencia. También ha habido una mayor incidencia de cáncer en el cerebro y la médula espinal entre niños cuyas madres consumieron aspártame durante el embarazo. <sup>33,34</sup>

En un estudio en 320 ratas, doce ratas desarrollaron tumores malignos cerebrales después de recibir alimento que contenía aspártame por dos años.<sup>35</sup> Recientemente, el Dr. Morando Soffritti, un investigador de cáncer en Italia, realizó un estudio animal que encontró que el aspártame estaba asociado con una tasa inusual de leucemia y linfomas.<sup>36</sup>

### **Por lo Menos Un Millón de Personas Han sido Afectadas con los Efectos Secundarios de Aspártame**

La FDA ha recibido más de diez mil demandas sometidas por personas que han tenido alguna reacción al aspártame. Por admisión propia de la FDA, menos de 1 por ciento de aquellas personas que experimentaron alguna reacción al producto nunca lo reportaron. Esto quiere decir que aproximadamente un millón de personas son propensas a experimentar reacciones al aspartame.<sup>37</sup>

Los síntomas reportados han incluido migraña, comportamiento agresivo, depresión, desorientación, hiperactividad, parálisis extrema,



excitabilidad, pérdida de la memoria, pérdida de la percepción de la profundidad, insuficiencia hepática, paro cardíaco, convulsiones, problemas con la visión, tendencias al suicidio, cambios de humor severos y muerte.<sup>38,39</sup>

Muchas víctimas no están consientes de que el aspárteme puede ser la raíz del problema y terminan invirtiendo una cantidad tremenda de tiempo y dinero intentado descubrir el porqué están enfermos.

### **Acesulfamo-K**

El Acesulfamo-K, (también conocido bajo la marca llamada Sunett) fue descubierta en 1967 cuando el químico Karl Clauss de la compañía Hoechst AG, accidentalmente derramó un poco en su dedo, el cual después chupo para tratar de alcanzar una pedazo de papel.

El Acesulfamo-K fue aprobado por primera vez para uso limitado por la FDA en julio de 1988 a pesar de que había sido utilizado en Europa 5 años antes de eso. A mediados de 1990, Hoechst solicitó a la FDA que aprobara el Acesulfamo-K para ser usado en sodas, lo cual aumentaría considerablemente la exposición al consumidor. Fue en este punto que científicos preocupados objetaron. Afirmaron que los estudios sobre los que se basaron para la aprobación de los endulzantes existentes tenían grandes deficiencias, y que una aprobación en general llevaría a dañar al público.

El Centro sin fines de lucro para la Ciencia en el Interés del Público (CSPI por sus siglas en ingles) ha expresado reiteradamente su preocupación de que el Acesulfamo-K es un potencial cercinogeno.<sup>40</sup> El Acesulfamo-K puede contener cloruro de metileno, el cual puede causar, después de una exposición crónica, dolores de cabeza, confusión mental, depresión, efectos sobre el hígado, efectos sobre los riñones, bronquitis, la pérdida del apetito, náuseas, falta del equilibrio, alteración visual, y cáncer.<sup>41</sup>

La oposición científica al Acesulfamo-K ha sido ignorada. En 1998, el Acesulfamo-K fue aprobado además para su uso en bebidas. Recientemente, la FDA aumento la exposición al consumidor aun más aprobándolo para un uso más amplio.

### Splenda

Splenda es el nombre comercial de un endulzante artificial que se ha lanzado con más éxito en la historia de productos de consumo. Entre el año 2000 y 2004, el porcentaje de hogares que usan productos con Splenda brinco del 3 por ciento al 20 por ciento.<sup>42</sup> En el 2005 las ventas al menudeo de Splenda llegaron a \$187 millones. Las ventas del 2005 fueron tan solo de \$57 millones de Equal que está hecho con aspárteme y de \$51 millones de Sweet’N Low, hecho con sacarina.<sup>43</sup>

Una de las razones del éxito de Splenda es que no deja un sabor amargo metálico que los otros endulzantes artificiales dejan. Además, muchos fabricantes están abandonando el uso del aspárteme por los problemas de salud y por las controversias que lo rodean.

Splenda es el nombre comercial de la sucralosa, es un clorado artificial derivado del azúcar que es hasta seiscientas veces más dulce que el azúcar. Usted, como consumidor, no puede comprar sucralosa por sí misma, ya que solo está disponible para fabricantes en cantidades en no menores a un kilogramo, al costo de más de \$450/kilogramo. Los productos de Splenda, los cuales son la versión disponible para los consumidores, consisten en sucralosa combinada con otros endulzantes calóricos para que mida y se vierta igual que el azúcar.

### Sucralosa—Una Sorpresa Fortuita

En 1975, Shashikant Phadnis, un estudiante Indio graduado en el departamento de química del Queen Elizabeth College en Londres, estaba trabajando con su asesor, Leslie Hough, en su laboratorio de químico. Estaban tratando de crear nuevos *insecticidas*. Su experimento involucraba tomar cloruro de sulfuro—un químico altamente venenoso—y añadirlo gota tras gota a una solución de azúcar.

A cierto momento del procedimiento, Hough le pidió a Phadnis *examinar* el polvo, pero Phadnis pensó que le estaba pidiendo que lo *probara*. Le dijo a Hough que estaba dulce.

“Cuando le reporte mi descubrimiento a Les, me pregunto que si estaba *loco* . . . ¿cómo había probado compuestos sin conocer su toxicidad?” Sin embargo, no mucho después, Hough estaba tan

emocionado acerca de su descubrimiento, que puso algo del polvo a su café. Esta vez fue Phadnis quien le advirtió a Hough acerca de su desconocida toxicidad. “Oh, olvídale!” Hough replicó, “Sobreviviremos!”<sup>44</sup>

Hough y Phadnis se unieron con una compañía Británica de azúcar llamada Tate & Lyle, para experimentar miles de azúcares clorados antes de que finalmente seleccionaran uno. La sustitución de tres iones de cloro por tres grupos hidroxilo en una molécula de azúcar resultó en la química artificial cuyo nombre es “1,6-dichloro-1,6 dideoxy-beta-D-fructofuranosyl-4-chloro-4-deocy-alpha-D-galactopyranoside.”<sup>45</sup> Solo podemos asumir que esta molécula fue renombrada “sucralosa” para hacerla sonar más natural.

En 1980, Tate & Lyle vendieron los derechos de fabricación de la sucralosa a Johnson & Johnson, una de las compañías de salud y farmacéuticas más grande del mundo. Johnson & Johnson creó una nueva compañía (McNeil Nutritionals LLC) para ser el único responsable de la producción y comercialización de Splenda. Actualmente, McNeil es responsable por la comercialización de los productos de marca Splenda, y Tate & Lyle es responsable por la fabricación de la sucralosa.<sup>46</sup>

### **Como la Sucralosa Fue Introducida A Los Estados Unidos**

Canadá fue el primer país en aprobar el uso de la sucralosa en 1991. En los Estados Unidos, la FDA negó la aprobación de la sucralosa por once años (1987–1998).<sup>47</sup> Contactos dentro dicen que el retardo ocurrió porque otras compañías de endulzantes artificiales no querían competencia e impidieron su aprobación. La sucralosa fue repentinamente aprobada casi al mismo tiempo en que Monsanto estaba pidiendo la aprobación de la FDA para el primo químico del aspártame neotame. La competencia detuvo sus protestas a la aprobación de la sucralosa por miedo a que McNeil tratara de sabotear la aprobación del neotame.<sup>48</sup>

En cualquier caso, sin ninguna advertencia, la FDA repentinamente aprobó la sucralosa el primero de abril de 1998. McNeil fue

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

sorprendido por la aprobación repentina y tuvieron que apresurar la construcción de una facilidad que pudiera satisfacer la demanda.<sup>49</sup>

### Estudios De La Sucralosa

Para investigar la sucralosa, navegué pesadamente a través de dos pies de documentos y memorándums que estuvieron envueltos en la resolución de la FDA para la aprobación de la sucralosa como aditivo para alimentos.

“Algo está seriamente mal aquí.”

Hay solamente publicados seis estudios hechos en humanos de sucralosa. En los estudios publicados, el tiempo más largo que se estudio la sucralosa fue trece semanas. McNeil sometió investigaciones no publicadas a la FDA que estudiaba a humanos tomando sucralosa por un total de seis meses, pero estos estudios solo se enfocaron en el efecto de la sucralosa en el nivel de azúcar en la sangre en diabéticos.

De ochenta y cuatro estudios publicados, solo diez fueron estudios en animales diseñados para evaluar la seguridad de la sucralosa. Estamos conscientes de que solo tres estudios en animales fueron a largo plazo: un estudio uso 104 ratones,<sup>50</sup> uno uso 104 ratas en un periodo de 2 años, y un estudio de doce meses en toxicidad oral en perros.<sup>51</sup>

Después de revisar cuidadosamente la evidencia, he concluido que simplemente no hay estudios de seguridad a largo plazo hechos en humanos, ninguno, nada, cero, ninguno que pueda asegurarle que el uso de este endulzante por años no le causara serios problemas de salud.

Algo está seriamente mal aquí.

### “Hecho de Azúcar, Así Que Sabe a Azúcar”

McNeil Nutritionals ha ido muy lejos al sugerir que Splenda es natural y seguro usando su slogan, “Hecho de azúcar, así que sabe a azúcar”. Después del largo proceso de transformación químico por el que pasa, no es nada más que una molécula de azúcar:<sup>52</sup>

## TOME CONTROL DE SU SALUD

1. La sucrosa es tritilada con cloruro de tritil en presencia de dimetilformamida y 4-metilmorfolina, y la sucralosa tritilada se entonces acetilada con anhídrido acético.
2. La molécula resultante de sucralosa TRISPA (6,1',6'-tri-O-Tritilpenta-O acetilsucrosa) es clorada con hidrogeno de cloro en presencia de tolueno.
3. El resultado de 4-PAS (sucrosa 2,3,4,3',4' pentaacetate) es calentado en la presencia de metil isobutil cetona y el acido acético.
4. El resultado de 6-PASS (sucrosa 2,3,6,3',4'pentaacetate) es clorado con cloruro de teonilo y en la presencia de tolueno y el cloruro de benzyltriethylammonium.
5. El resultado de TOLSA (sucralosa pentaacetate) es tratada con metanol en la presencia de metoxido de sodio y sucralosa producida.

En ninguna parte de la naturaleza existe una forma de de azúcar que se asemeje remotamente a la que resulta de hidrocarburos clorado conocidos como sucralosa. Este producto no es natural, tampoco es azúcar de verdad, ni siquiera se le parece.

### **Lo que Necesita Saber Acerca del Cloro en la Sucralosa**

El cloro es un elemento químico, y de acuerdo con la EPA, pertenece a la clase numero uno de los productos carcinógenos (un agente que causa cáncer).<sup>53</sup> De acuerdo con el sitio de internet de McNeil, Splenda.com, no deberíamos preocuparnos acerca del cloro en la sucralosa, ya que es parte de nuestro suministro alimenticio, que está presente naturalmente en muchos alimentos y bebidas, tal como la sal.<sup>54</sup> Sin embargo el cloro en Splenda es completamente diferente que el que contiene la sal. En la sal, existe un vínculo estable entre el cloro y el sodio. En la Splenda, los átomos del cloro son en lugar vinculados con carbono.

Las moléculas que contienen vínculos entre el cloro y el carbono se llaman *clorocarbonos* y *organoclorados*. Así como el Dr. James

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

Bowen, médico y bioquímico escribió acerca del vínculo entre el cloro y el carbono que hace el clorocarbono dañino para su salud:

A diferencia del cloruro de sodio, los clorocarbonos nunca han sido compatibles nutricionalmente con nuestro proceso metabólico y son completamente incompatibles con el funcionamiento metabólico normal de los humanos . . . (C) clorocarbonos tal como la sucralosa, transporta el cloro directamente a las células a través de la metabolización normal. Esto los hace insecticidas efectivos . . .<sup>55</sup>

Organoclorados como grupo, es principalmente usado como pesticida tal como el DDT, el dieldrín, aldrín, lindano, clordano y heptacloro. Los organoclorados han llegado a estar bajo un control considerado debido a la persistencia ambiental y el organismo humano. Los organoclorados conocidos incluyen “Agente Naranja” y bifenilos policlorados (PCBs), los cuales han estado consistentemente asociados con el cáncer y anomalías en el sistema reproductivo, inmunológico y nervioso.

### El Metabolismo de la Sucralosa

Normalmente, cuando ingiere un organoclorado, es absorbido a través de su colon y entra en su torrente sanguínea y entonces su hígado intenta desintoxicarlo. Si su mecanismo de desintoxicación está agobiado por una alta carga toxica, su organismo no será capaz de eliminar efectivamente los organoclorados, y los almacenara en las células grasosas.

Los organoclorados son grasas solubles por definición aunque su solubilidad puede variar consistentemente. Las sustancias de grasas solubles tienden a acumularse en los tejidos de los órganos que son altos en grasas, así como en su cerebro. Y aun peor—están permanentemente almacenados ahí.<sup>56</sup>

McNeil firmemente insiste que la sucralosa es diferente a todos los demás organoclorados y que se excreta de forma segura de su organismo sin ningún cambio. Ellos dicen que solo un poco de sucralosa es ingerido por su torrente sanguíneo—aunque “muy poco” no es lo

mismo que “nada”. La Sección Profesional de Salud de Splenda.com declara que aproximadamente el 15 por ciento de sucralosa ingerida es absorbida.<sup>57</sup> Sin embargo, aún ese 15 por ciento es una tasa de absorción imprecisa, basada principalmente en una amplia variedad de estudios animales. El porcentaje para los humanos ha sido estimado a ser entre 11–27 por ciento de acuerdo con la revisión de estudios de la FDA.

La decisión final de la FDA sobre la sucralosa concluyó que la sucralosa es “pobrementemente absorbida” después de la ingestión. Una tasa de absorción del 27 por ciento no es lo que llamo “pobrementemente absorbida”. Eso casi representa un tercio.

McNeal también dice que la sucralosa es de alguna manera una excepción a la regla de los organoclorados y es “casi una grasa insalubre” (note la palabra “casi”, que quiere decir que existe por lo menos algo de solubilidad en grasa), y por lo tanto no será almacenada en su organismo por siempre. Pero aún si este es el caso, los organoclorados no tienen que ser grasos solubles para causar un daño.

### **Metabolitos de la Splenda**

La FDA ha declarado que puede haber por lo menos 21 metabolitos posibles (productos de la digestión) de sucralosa.<sup>58</sup> Estudios han demostrado que algunos de los metabolitos de la sucralosa (tales como 1,6-dichloro-1,6-dideoxyfructose-también conocido como 1,6-DCF) pueden causar:<sup>59</sup>

- Toxicidad hepática
- Actividad Mutagénica débil
- Agrandamiento de hígado en fetos de rata
- Peso bajo en crías de rata
- Toxicidad materna y fetal

Hay más informes de 1,6-DCF convirtiéndose a moléculas llamadas 6-chlorofructose, la cual causa parálisis en ratones después de solo ocho días de tratamiento.<sup>60</sup>

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

La posición de McNeil es que la decisión final de la FDA declara que el nivel de “no se observó ningún efecto” para los metabolitos es de decenas de miles de veces más alto que la ingesta diaria estimada (EDI por sus siglas en ingles) y, por lo tanto, permite un adecuado margen de seguridad.

Interesantemente, la FDA en su decisión final declaró la disponibilidad de datos farmacocinéticos *no les permitió sacar conclusiones definitivas sobre la bioacumulación de la sucralosa y sus productos derivados*. La FDA argumento que la solubilidad baja en grasas de la sucralosa, junto con los estudios animales mostrando limitada toxicidad directa del tejido y ninguna evidencia de actividad que causa cáncer en los productos derivados, eliminando cualquier causa de preocupación.

En desacuerdo con la conclusión de la FDA; la gran mayoría de la investigación de seguridad de la sucralosa se realizo en ratas. Las ratas solo absorben un porcentaje del 5 por ciento de la sucralosa ingerida, mientras que los humanos tienden a absorber tanto como 27 por ciento. Las ratas no son un modelo exacto para basar conclusiones, y las diferencias pueden ser críticas.

### Efectos Secundarios Reportados de la Sucralosa

Cientos de personas han escrito cartas describiendo los horribles síntomas que experimentan después de consumir sucralosa. La siguiente lista contiene algunos de los síntomas más comunes listados en los testimonios de sucralosa en Mercola.com:

- Piel—Enrojecimiento, comezón, hinchazón, formación de ampollas, lagrimeo, formación de costras, erupción cutánea, erupción o urticaria (picazón o rochas)
- Pulmones—Respiración silbante, opresión, tos, o falta de aliento
- Cabeza—Boca seca y de los senos nasales, hinchazón o inflamación de la cara, párpados, labios, lengua o garganta; dolores de cabeza y migrañas
- Nariz—Congestión nasal, secreción nasal, estornudos



## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Ojos—Rojos (inyectados de sangre), comezón, hinchados o llorosos
- Estomago—Gas, dolor, estreñimiento, náuseas, vómito, diarrea o diarrea con sangre
- Corazón—Dolores de pecho, palpitaciones o revoloteos
- Articulaciones—Dolores de articulaciones o arcos
- Neurológicos—Convulsiones, ansiedad, enojo, pánico, insomnio, mareo, cambios de humor, depresión
- Otros—Sangrado sin coagulación, sangre en la orina, retraso menstrual o periodos perdidos, sudor nocturno, entumecimiento de extremidades

### Evite La Decepción

Con Splenda, usted se encuentra con una cuestión de publicidad engañosa. Como Michael Jacobson, el director ejecutivo del Centro para la Ciencia en el Interés Público, dice, “‘Hecho de azúcar’ ciertamente suena mejor que decir, ‘Hecho de hidrocarburos clorados,’ ‘Hecho en un laboratorio,’ o ‘Fresco de laboratorio.’”<sup>61</sup>

De acuerdo con el químico farmacéutico Shane Ellison: “Usar un organoclorado para hacer endulzantes desafía la lógica. Es el primer organoclorado jamás usado para consumo humano. Comería Splenda al mismo tiempo que comería DDT.”

### Alitame

Alitame fue desarrollado por Pfizer Inc., en 1979. Es un polvo blanco cristalino con un ligero olor a alcohol y es un primo cercano al aspártame, comparten muchas de sus características. El alitame está aprobado para su uso en gran variedad de alimentos y bebidas en Nueva Zelanda, México, Australia y China, pero su aprobación en los Estados Unidos se ha retrasado en espera de una petición de la FDA de que Pfizer repita un estudio animal cuestionable.

Por el momento, se conoce muy poco acerca de alitame. Los defensores de su aprobación describen uno de sus principales activos

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

es su efecto endulzante sinérgico cuando se combina con otros endulzantes bajos en calorías. Parecería prudente, si la meta fuera usar alitame con un endulzante sinérgico, pero es poco probable que suceda.

### Neotame

Como la patente del aspártame estaba terminando, Monsanto desarrollo una nueva versión del aspártame llamada neotame que es setenta y dos veces más dulce. Neotame fue aprobado en 1997 como endulzante de mesa, y en el 2002 como endulzante de uso general. Las ventas del neotame incrementaron a 400 por ciento del 2004 al 2005.<sup>62</sup>

El endulzante artificial más dulce jamás inventado, el neotame es de siete a trece mil veces más dulce que el azúcar. El neotame es aspártame más 3-di-methyl-butyl, el cual puede ser encontrado en la lista EPA de los químicos más peligrosos.

A diferencia del aspártame, el neotame no se rompe en su cuerpo en aminoácidos fenilalanina, así que no es toxico para las personas con Fenilcetonuria (PKU). Pero como la estructura química del neotame es muy similar al aspártame, es lógico asumir que muchos de las otras tipos de toxicidad se seguirán aplicando.

### Stevia

Un contraste interesante a los endulzantes artificiales discutidos hasta el momento es el endulzante natural stevia. Stevia es un derivado de una hierba de América del Sur llamada Stevia rebaudiana Bertoni. Stevia prácticamente no tiene calorías. Cientos de toneladas de extracto de stevia han sido consumidos anualmente en Japón por casi treinta años sin efectos secundarios reportados. Desde los años 70, los japoneses han conducido estudios extensos en stevia, y han encontrado que es completamente seguro.<sup>63,64</sup>

Sin embargo, algunos países se han negado a certificar su uso como endulzante. En los Estados Unidos, está prohibido en productos alimenticios y en bebidas y puede ser únicamente vendido como un

“suplemento nutricional”. En Canadá, stevia puede ser vendido solamente como hierba.

Ya que stevia es natural, no puede ser patentada, así que a las empresas químicas no les interesa generar propaganda a favor de ella. La FDA ha rechazado tres peticiones de permitir el uso de stevia en alimentos. Stevia ha sido sujeto de investigaciones, y embargos de importación.

Las personas que apoyan stevia aseguran que esas acciones equivalen a una restricción de comercio destinadas a beneficiar a la industria de los endulzantes artificiales.

### **Los Endulzantes Artificiales y El Aumento de Peso**

Un estudio sobre el uso de endulzantes artificiales llevado a cabo en estudiantes universitarios no mostró ninguna evidencia de que los endulzantes artificiales tuvieran asociación con la disminución de la ingesta de azúcar. De hecho, los endulzantes artificiales simplemente perpetúan un deseo de dulces, y sobretodo el consumo de azúcar no se reduce—llevando a problemas para el control de peso.<sup>65</sup>

Otro estudio demostró que beber ambos, soda con azúcar y sin azúcar aumenta la probabilidad de ganar peso en un 65 por ciento, **pero fue la soda dietética la cual estuvo asociada con un “serio aumento de peso.”** Este hallazgo se repitió en un estudio el cual encontró que las ratas alimentadas con soda dietética comieron más alimentos con alto contenido calórico que las ratas que fueron alimentadas con bebidas endulzadas con un endulzante con muchas calorías. De acuerdo con el experto nutricional Leslie Beck, “Su paladar puede estar temporalmente satisfecho por el dulce sabor de una soda dietética, pero su cerebro no se deja engañar, y quiere compensar las calorías mas tarde.”<sup>66</sup>

En otras palabras, endulzantes artificiales ni siquiera ayudan a perder peso.

### **“Un Endulzante Sin Calorías” Es una Mentira**

Los endulzantes artificiales son mucho más dulces que el azúcar (y mucho más caros), así que todos los endulzantes artificiales en polvo

## ENDULZANTES ARTIFICIALES

son mezclados con agentes que aumentan el volumen como la dextrosa, sacarosa y maltodextrina para hacer el endulzante más sabroso, asequible y fácil de manejar.

Lo que el público confiado no se da cuenta, es que estos agentes que aumentan el volumen son otra forma de AZUCAR.

La *dextrosa* es otro término para glucosa. Este es lo mismo que azúcar de maíz refinado. La *maltodextrina* es un término científico para jarabe de maíz solido compuesto principalmente de fructuosa y glucosa en forma de almidón.

*Todos los paquetes de endulzantes artificiales son al menos 96 por ciento azúcar.* Y Splenda es aun PEOR-99 por ciento de Splenda® Endulzante sin Calorías es azúcar.

Sin embargo, las leyes de etiquetado de alimentos legalmente permiten a los productos ser descritos como “sin azúcar” si la porción es menor a 5 calorías. Es por esto que las porciones que usted ve en las bolsas de Splenda® Endulzante sin Calorías son minúsculas: .5 gramos (1 cucharada) para la granulada y 1 gramo para los paquetes. Un paquete de 1 gramo contiene 4 calorías, pero como este está bajo la regla de 5 calorías, es considerada erróneo decir “sin calorías.”<sup>67</sup>

### **Mas Decepciones Para Diabéticos**

Estudios indican que los endulzantes artificiales, tales como sucralosa, no aumentan el azúcar en la sangre y por eso es “seguro” para los diabéticos. Pero no hay estudios que demuestren que la mezcla de endulzantes artificiales y azucares vendidos en las tiendas no aumentan el nivel de azúcar en la sangre. Yo sospecho que estos efectos nunca fueron estudiados porque era obvio que el resultado sería: los niveles de azúcar aumentaría.

El Dr. Richard Bernstein, un médico especialista en diabetes con más de veintitrés años de experiencia, en su bestseller nacional *Dr. Bernstein's Diabetes Solution*, dice que todos los diabéticos deben evitar todos los endulzantes artificiales en polvo:

Cuando [los endulzantes artificiales] son vendidos en forma de polvo, bajo marcas tales como Sweet'n Low, Equal, The Sweet One, Sunett, Sugar Twin, Splenda® No Calorie Sweetener y otros, estos productos usualmente contienen azúcar [maltodextrina/dextrosa]

para aumentar el volumen, y aumentará rápidamente el azúcar en la sangre.<sup>68</sup>

### **Conclusión**

Los endulzantes artificiales son tal vez los ejemplos más extremos de los malos hábitos alimenticios. Están muy procesados; de hecho son químicos recién creados producidos en laboratorios y fábricas. No sirven para otro propósito que para satisfacer la adicción a algo que realmente no necesitamos comer en primer lugar. Son un intento de curar nuestras enfermedades auto creadas, pero no hacen más que crear otra enfermedad.

Si usted está interesado en aprender más acerca de los endulzantes artificiales, su historia, y los problemas que causan, le sugiero mi libro *Sweet Deception: Why Splenda, NutraSweet, and the FDA May Be Hazardous to Your Health* para leer mas (disponible en [Mercola.com](http://Mercola.com)).

## Ingeniería Genética

### Amenazando el Futuro de la Humanidad

*Este capítulo fue co-escrito con Jeffrey Smith, uno de los principales expertos en el mundo de los peligros que los alimentos genéticamente modificados representan para la sociedad.*

Si usted escoge un alimento procesado en el supermercado, lo más probable es que usted este escogiendo un alimento genéticamente modificado (GM). Esto es porque más de 70 por ciento de los alimentos procesados contienen ingredientes genéticamente modificados.<sup>1</sup>

Las siguientes estadísticas del año 2006 del Servicio de Estadísticas Agrícolas del Departamento Nacional de Agricultura de los Estados Unidos le darán una idea de que tan generalizados estan los cultivos genéticamente modificados en América:

- El 89 por ciento de la soya plantada en Estados Unidos fue de variedades genéticamente modificadas
- El 83 por ciento del algodón plantado fue GM
- El 61 por ciento del maíz fue GM

A diferencia de Europa donde los alimentos procesados GM deben ser etiquetados si algún ingrediente incluye 0.9 por ciento de organ-

ismos genéticamente modificados (GMO—por sus siglas en inglés) o más, aquí en Estados Unidos, los alimentos GM no son etiquetados.

De hecho, hay una desconexión entre la opinión pública americana y el conocimiento de los alimentos GM en general. Considere que, de acuerdo con el Pew Initiative poll del año 2006<sup>2</sup>:

- Solo el 41 por ciento de Americanos dijeron que han escuchado acerca de los alimentos GM
- Solo el 26 por ciento de Americanos creen que han comido alimentos GM
- En el año 2006, el 60 por ciento de Americanos continua creyendo que no han comido alimentos GM

En realidad, sin embargo, no es una exageración decir que casi todos los americanos han comido alimentos GM, a sabiendas o no. ¿Por qué debería de preocuparse si sus galletas contienen maíz GM o si su queso de soya está hecho con soya GM? Por qué comer alimentos GM es, literalmente, como tomar parte en un experimento gigante.

Solo ha habido un estudio hecho con humanos que demuestra lo que pasa cuando los alimentos genéticamente modificados son consumidos. Los estudios animales han demostrados algunos descubrimientos inquietantes para la salud, y estos cultivos están comenzando a infiltrarse en todo el suelo Americano, lo que significa que algún día, mas pronto de lo que se imagina, será casi imposible encontrar alimentos que no han sido contaminadas con GMOs.

### **¿Exactamente Que Es La Ingeniería Genética, y Porque Se Hace?**

En la década de los 70s, los científicos descubrieron que podían transferir genes de una especie a otra. Este fue un avance sin precedentes en el campo de la tecnología. Por supuesto, a través de la reproducción sexual normal, los padres pasan miles de genes a sus descendientes. Los ingenieros genéticos, sin embargo, fuerzan un gen (conocido como transgén) en el ADN de organismos que nunca lo

## INGENIERÍA GENÉTICA

podría adquirirlo de forma natural. Rompen la barrera de las especies creando organismos completamente nuevos.

La ingeniería genética comenzó de manera que el científico podía implantar rasgos específicos en diferentes especies, creando cultivos resistentes a los pesticidas y enfermedades, alimentos que pueden proveer vacunas, y ganado que tiene más grasas omega 3 y otros atributos nutricionales, entre otros. Lo que hace esto espantoso es que los científicos están manipulando el ADN de animales y plantas para crear formas anormales de una reminiscencia de Frankenstein. Por ejemplo, insertaron genes de arañas en el ADN de una cabra para que pudieran sacar la proteína de la telaraña por medio de la leche para usarla en chalecos a prueba de balas. Mientras tanto, los genes de las vacas han convertido piel de cerdo en piel de vaca, los genes de medusas han iluminado las narices de los cerdos en la oscuridad, los genes de los peces árticos le dieron a los tomates y fresas tolerancia a las heladas.

Los genes humanos también han sido manipulados. Sorprendentemente, las compañías farmacéuticas han insertado genes humanos en bacterias, convirtiéndolas en fábricas vivientes para producir medicamentos.

Innovadoras creaciones tecnológicas, *si*. ¿Cosas que son seguras de introducir a la cadena alimenticia humana y al medio ambiente?

*Probablemente no.*

### **La Mayoría de los Cultivos GM Son Resistentes a los Plaguicidas y Altamente Contaminados**

Aunado a todos los problemas de los cultivos GM es que precisamente lo que fueron diseñados para hacer (en muchos casos tratando de prosperar incluso rociándolos con pesticidas) los hace muy tóxicos. Solo cinco empresas constituyen la industria de semillas GM (Monsanto, DuPont, Syngenta, Bayer CropScience, y Dow), y esas mismas cinco compañías también son dueñas de más del 35 por ciento del mercado de semillas a nivel mundial<sup>3</sup>, así como el 59 por ciento del mercado de pesticidas<sup>4</sup> (las semillas GM de Monsanto, el mayor accionista, representaron el 88 por ciento de los cultivos GM plantados en el 2005).



## TOME CONTROL DE SU SALUD

De los cuatro principales cultivos de alimentos GM actualmente producidos (soya, maíz, canola, y algodón), junto con los cultivos GM más pequeños (calabazas, calabaza de cuello largo, papaya, alfalfa y tabaco), casi tres cuartos han sido diseñados para sobrevivir a las aplicaciones de un herbicida específico, y casi un quinto de ellos están diseñados para *producir su propio plaguicida*. Además, uno de cada diez cultivos GM hacen ambos!

No es un gran misterio, entonces, que cuando usted consume la mayoría de los cultivos GM, hay una alta probabilidad de que han sido rociados con pesticidas y, por lo tanto, están altamente contaminados. Mientras esto es un enorme beneficio para los productores de alimentos, que pueden rociar pesticidas potencialmente tóxicos libremente sobre sus cultivos sin mayor preocupación de hacerles daño, presenta un gran problema en el ámbito de la salud por los efectos perjudiciales de los plaguicidas residuales que son consumidos por usted—sin contar el increíble daño que estos pesticidas le causan al medio ambiente.

### **Cultivos GM Que Contienen ADN Dañado**

A pesar de que los cultivos GM lucen muy similar a su contraparte natural, cuando mira debajo de la superficie no tiene nada de natural. Estas invenciones altamente tecnológicas están completamente hechas por la mano del hombre en un laboratorio, de la talla que el mundo nunca ha visto. Incluso el ADN extremadamente frágil de estos cultivos está siendo alterado, con consecuencias completamente desconocidas.

Existen dos métodos populares en la creación de cultivos GM, y ambos interfieren con el funcionamiento natural del ADN de las plantas. El primer método de inserción de genes usa una pistola de genes. Los científicos cubren millones de partículas de tungsteno (un metal) u oro con transgenes y después son disparados en millones de células de plantas. Solo unas pocas células de millones incorporan el gen foráneo.

El segundo método usa una bacteria que, bajo condiciones normales, infecta una planta debido a la inserción de una porción de

## INGENIERÍA GENÉTICA

su propio ADN en el ADN de la planta. Esto causa que a la planta le crezcan tumores. Los ingenieros genéticos, sin embargo, reemplazan la sección de la creación del tumor del ADN bacterial con uno o más genes. La bacteria alterada “infecta” el ADN de la planta con esos transgenes foráneos en su lugar.

¿Suena preocupante? Lo es. Desafortunadamente, usted simplemente no puede cambiar de lugar un nuevo gen como un Lego y hacerlo funcionar bien. En cambio, las secciones de ADN de la planta, cerca del sitio de inserción son casi siempre cambiadas de alguna manera. Mientras tanto, el transgén es comúnmente acortado, reordenado, o borrado durante el proceso de inserción, y las plantas pueden terminar con múltiples copias del gen foráneo, con genes incompletos, y/o fragmentos de genes. Esto fácilmente puede establecer el escenario para consecuencias inesperadas.

Además, ni el método de inserción de genes puede “dirigir” el gen foráneo a un lugar determinado en el ADN. Por esto, los transgenes seguido terminan dentro del funcionamiento de los genes de las plantas, cambiándolo o destruyéndolo. Aun así, los científicos raramente conducen experimentos para saber donde se encuentra el transgene y que genes naturales importantes pudo haber dañado.

Una vez que los genes son insertados dentro de un nuevo ADN, los científicos típicamente crecen la célula en una planta completamente funcional usando un método llamado cultivo de tejidos (clonación). Desafortunadamente, este método artificial de reproducción de plantas resulta en una *mutación generalizada* en toda la estructura genética de la planta. De hecho, *el cultivo de tejidos es algunas veces usado específicamente para crear mutaciones* en el ADN de las plantas. Estas mutaciones pueden influenciar la altura del cultivo, su resistencia a las enfermedades, el contenido de aceite, el numero de semillas,<sup>5</sup> y otras propiedades que pueden causar que los alimentos se vuelvan tóxicos.

## Las Consecuencias Alarmantes de los Cultivos Genéticamente Mutados

El proceso de modificación genética fácilmente resulta en cientos o miles de mutaciones—los cambios son grandes. Los estudios han sugerido, que, conservadoramente, cerca del 3 por ciento de la estructura genética de las plantas GM es diferente de las plantas no-GM, sin embargo estas diferencias no son evaluadas en los alimentos que los americanos están comiendo actualmente.

---

Es probable que usted y su familia hayan comido alimentos GM que, por su propia naturaleza, contienen errores genéticos y de mutación, a pesar del hecho de que esas mutaciones conllevan distintos riesgos. Entre ellos:

- Causan sobre producción de toxinas, alérgenos, carcinógenos, o anti nutrientes}
- Reducen la calidad nutricional de los cultivos
- Cambian la forma en que las plantas interactúan con su ambiente

Y a causa de nuestro limitado entendimiento del ADN, nadie sabe qué consecuencias adicionales a la salud humana y al ambiente puede tener.

---

### La FDA NO Lo Está Protegiendo De Esos Errores

Lo que es extremadamente importante de entender acerca de los alimentos GM es que ni la FDA, ni ninguna otra agencia regulatoria, esta monitoreando las consecuencias potenciales de esas creaciones. Las agencias regulatorias que aprueban los alimentos GM, operan como si el proceso de inserción no tuviera impacto en la seguridad.<sup>6</sup> No requieren una extensa evaluación de las mutaciones, a pesar del hecho que algunos estudios que han analizado cultivos GM que *ya están en el mercado* revelan problemas significativos, incluyendo:

- Contienen ADN revuelto, genes incompletos, o múltiples fragmentos del gen insertado

## INGENIERÍA GENÉTICA

- Fragmentos de genes de maíz GM que supuestamente deberían estar en un cultivo diferente
- Significativas diferencias nutricionales entre cultivos GM y no-GM

Además, los cultivos transgénicos son examinados por solo un puñado de nutrientes y toxinas conocidas, y por lo tanto, la extensión completa del impacto real de mutaciones en el gen es completamente desconocida en este momento.

### **Comer Alimentos Transgénicos (GM) es como Comer Pesticidas en Cada Bocado de sus Alimentos**

No es solo el cambio imprevisto en el ADN lo que hace que los cultivos transgénicos sean riesgosos. Incluso los genes que son intencionalmente adheridos a los cultivos transgénicos pueden causar daño. Considere el escenario de cultivos *Bt*.

¿Qué es un cultivo *Bt*?

*Bt* (*Bacillus thuringiensis*) es una bacteria del suelo que produce un pesticida. Agricultores orgánicos algunas veces rocían soluciones que contienen *Bt* en plantas como método natural para controlar los insectos. Los cultivos *Bt*, por otro lado, han sido alterados para contener este pesticida directamente en su ADN. De esta manera, cada célula de estas plantas produce *Bt*.

Muy pocos estudios han evaluado los efectos en la salud de los cultivos *Bt*. En su lugar, la justificación de su aprobación se basa en gran medida en los argumentos que dicen que los sprays de *Bt* tiene un historial de uso seguro y que la toxina *Bt* no reacciona con mamíferos. Sin embargo, investigaciones contradicen ambos argumentos.

### **Los Cultivos *Bt* Causan Reacciones Dañinas**

Los cultivos *Bt* están actualmente en el mercado—lo que significa que usted podría estarlos comiendo—a pesar de que numerosas reacciones dañinas han sido reportadas. En un estudio de Monsanto, ratas alimentadas con maíz diseñado para producir *Bt* mostraron cambios

significativos en su sangre, hígado, y riñones, sugiriendo la presencia de una enfermedad. De nuevo, este maíz está en el mercado.<sup>7</sup>

Cuando el pesticida *Bt* fue rociado en Vancouver para acabar con la infestación de polilla gitana, cerca de 250 personas reportaron reacciones—la mayoría con síntomas de alergia o gripa. La fumigación de los campos sobre el estado de Washington resultó en más de 250 quejas de salud, y los trabajadores que aplicaron el *Bt* reportaron irritaciones en los ojos, nariz, garganta y problemas respiratorios.<sup>8</sup> Otras reacciones reportadas incluyeron infecciones de los ojos y úlceras en la cornea,<sup>9</sup> irritación de la piel, ardor, hinchazón y enrojecimiento,<sup>10</sup> entre mucho otros.

Más aun, en los Estados Unidos y Canadá, cerca de 25 granjeros dijeron que ciertas variedades de maíz *Bt* causaron esterilidad en sus cerdos, causaron también que tuvieran embarazos falsos, o que dieran a luz bolsas de agua, y un granjero en Alemania dice que la variedad de maíz *Bt* mató a 12 de sus vacas y causó que otras se enfermara.

Los incidentes no terminan ahí. En abril del 2006, más de 70 pastores reportaron que el 25 por ciento de las ovejas en sus rebaños murieron una semana después de rociar plantas de algodón con *Bt*.<sup>11</sup> Autopsias conducidas en las ovejas que comieron plantas de algodón *Bt* mostraron irritación severa y *parches negros en ambos intestinos e hígado* (así como en los conductos biliares). El equipo de investigación dijo que la evidencia preliminar “sugiere fuertemente que la mortalidad de las ovejas fue debida a una toxina . . . más probablemente a la toxina *Bt*.”

Esta no es gran ciencia amigos. La toxina *Bt* es exactamente, una toxina venenosa que está diseñada para matar insectos. ¿Debería ser una sorpresa que tener este desecho de toxina en su comida podría causar serios problemas en animales y humanos?

Además de los efectos de salud imprevistos, el algodón *Bt* está teniendo un impacto desastroso en el medio ambiente. Cuando el algodón GM de Monsanto fue introducido por primera vez en los Estados Unidos, miles de acres sufrieron con raíces deformes y otros problemas (Monsanto tuvo que pagar millones).<sup>12</sup> Cuando el algodón *Bt* fue examinado en Indonesia, la infesta de plagas y los daños de la sequía forzaron a retirar los cultivos a pesar del hecho de

que Monsanto había sobornado a al menos 140 individuos por años, tratando de ganar su aprobación.<sup>13</sup>

En la India, el rendimiento inconsistente resulto en más de \$80 millones de dolares en pérdidas en cada uno de los estados.<sup>14</sup> Y algunos granjeros Indios descubrieron que después de plantar algodón GM, sus campos se volvieron estériles y no pudieron soportar cultivos subsecuentes.<sup>15</sup> Trágicamente, miles de granjeros de algodón *Bt* endeudados de la India cometieron suicidio como resultado de los cultivos GM.

### **Convirtiendo su Bacteria Intestinal en Fabricas de Pesticidas Vivientes**

Claramente los cultivos GM han tenido impactos desastrosos en animales, pero ¿Qué hay de los humanos? El único estudio hecho en humanos publicado mostro que la soya, que había sido genéticamente modificada para hacerlos tolerantes a herbicidas, es transferido espontáneamente a los alimentos y *al ADN de las bacterias del intestino humano*.<sup>16</sup> Esto significa que después de dejar de comer soya GM, que está ampliamente disponible en el mercado, la bacteria dentro de nuestros intestinos puede producir la proteína tolerante a herbicidas dentro de nosotros. Si es alérgico o toxico, puede tener efectos a largo término.

Pero lo que es una preocupación más seria es que el mismo estudio verifico que el promotor, también transferido a la bacteria del intestino, que es como un switch de encendido diseñado para encender el gen insertado, puede encender genes aleatoriamente en la bacteria.

El maíz GM y la mayoría de los cultivos GM también son insertados con genes resistentes a los antibióticos. La American Medical Association, la Organización Mundial de la Salud, y otras organizaciones mundiales han expresado su preocupación acerca de la posibilidad de que esto pueda estar transfiriendo enfermedades producidas por bacterias dentro de nuestro intestino, creando nuevas enfermedades súper resistentes a los antibióticos.

Finalmente, considere que puede suceder si el transgen que produce la toxina *Bt* fuera transferido de un maíz GM a la bacteria de su intestino. Podría teóricamente transformar su flora intestinal en fábricas viviente de pesticidas.

### **¿Come Soya? Entonces Probablemente Ha Comido Soya Roundup Ready**

La soya Roundup Ready está alterada para que el herbicida sintético popular de Monsanto no la dañe. Por lo tanto, los granjeros son capaces de aplicar el pesticida de forma libre sobre la soya GM para que las plagas se mueran, pero la soya permanezca inafectada. Debido a esto, más herbicida Roundup están siendo usados en plantas Roundup Ready GM que en cultivos típicos.

De hecho, en el año 2004, se estimo que los acres Round Ready recibieron el 85 por ciento más herbicidas que los acres de soya natural. Y se descubrió que el herbicida Roundup es más toxico para los animales y los humanos que lo que previamente se había pensado.<sup>17</sup>

Poco después de que la soya GM se introdujo al Reino Unido, las alergias de soya se dispararon a un 50 por ciento.<sup>18</sup> Sin pruebas de seguimiento, no podemos estar seguros si una producción genética fue la causa, sin embargo, existen muchas maneras en cuales la manipulación genética puede fomentar las alergias.

- Un estudio en 1996 en el *New England Journal Medicine* confirmó que los transgenes pueden portar alérgenos de sus especies originales a los alimentos GM.
- Secciones de la proteína Roundup Ready son idénticos a aquellos encontrados en el camarón y en los alérgenos ácaros de polvo.<sup>19</sup>
- En el propio estudio de Monsanto, los niveles de un alérgeno conocido como, inhibidor de tripsina, fueron siete veces más altos en la soya GM cocinada y 27 por ciento más en variedades crudas.

### Alimentos GM Causan Estragos en Animales

Además de las posibles respuestas a las alergias, estudios animales de soya GM demuestran algunos problemas extremadamente serios. Las ratas y conejos alimentados con soya Roundup Ready, por ejemplo, tuvieron cambios en las células de los riñones problemas con las enzimas en el páncreas, sugiriendo que la soya GM puede interferir con la digestión.

Resultados aun más inquietantes llegaron de un estudio en el 2005 realizado por un científico de la Russian Academy of Sciences. Ratas hembras fueron alimentadas con soya Roundup Ready antes de la concepción y continuaron con esa alimentación durante su embarazo y el destete. Más de la mitad (55.6 por ciento) de los descendientes murieron entre un periodo de tres semanas comparado con el 9 por ciento de las ratas hembras alimentadas con soya no-GM. También, muchas crías de ratas de madres alimentadas con soya GM eran significativamente más pequeñas, y tanto las crías como madres eran más agresivas. Además, cuando los descendientes alimentados con GM se apareaban *no tenían la capacidad de concebir*.

Los cultivos de *Bt* y Roundup Ready no son los únicos alimentos GM que han demostrado ser peligrosos para los animales. Un estudio llevado a cabo por el Rowett Institute y el científico Arpad Pusztai en 1998, descubrió que sus papas GM causaron numerosos problemas de salud en ratas de laboratorio.

Cuando las ratas fueron alimentadas con las papas GM, las cuales habían sido diseñadas para producir un insecticida (llamado lectina GM), virtualmente cada órgano del sistema en las ratas fue dañado—con más cambios encontrados tan solo 10 días después. Por ejemplo, comparados con ratas alimentadas con papas no-GM (que también contienen el insecticida natural):

- Sus cerebros, hígados y testículos eran generalmente más pequeños, sugiriendo que el proceso normal de crecimiento había sido interrumpido debido a la mala absorción de los nutrientes o toxinas no conocidas.
- Los glóbulos blancos respondieron a un cambio más lento, indicando un daño al sistema inmunológico.



## TOME CONTROL DE SU SALUD

- Los órganos relacionados al sistema inmunológico, incluyendo el timo y esplín, demostraron cambios adversos.
- Los animales tenían páncreas e intestinos más grandes y atrofia parcial en el hígado.

Las papas GM también crean un crecimiento rápido en las células del estomago e intestinos de la ratas, y el revestimiento de sus estómagos e intestinos era significativamente más gruesos que los controles.<sup>20</sup> A pesar de que no se detectaron tumores, tal crecimiento puede indicar una condición pre cancerígena. Por el contrario, las ratas alimentadas con papas no-GM que fueron incrementadas con la misma lectina no fueron relativamente afectadas. Así, el daño de las ratas no fue causado por la lectina, sino aparentemente por “el proceso propio de la modificación genética”.<sup>21</sup>

Fue muy preocupante, cuando el Dr. Pusztai publicó estos descubrimientos y expresó sus preocupaciones, fue despedido del trabajo que había mantenido por los últimos 35 años y silenciado con amenazas de una demanda. Su equipo de investigación compuesto por 20 miembros fue también disuelto y la investigación fue cancelada. (Desafortunadamente, esto no es inusual. Los científicos que descubren evidencias incriminatorias o incluso expresar su crítica han sido amenazados, despojados de sus responsabilidades, les negaron fondos, pertenencias o fueron despedidos.)<sup>22</sup>

### **Agencias Regulatorias Secuestradas e Investigaciones Arregladas lo Colocan a Usted y a los Alimentos en un Riesgo Mayor**

Sorpresivamente, la FDA, quien supuestamente regula los alimentos GM, hizo esta declaración en su póliza de 1992 acerca de los alimentos GM:

“La agencia no tiene conocimiento de la información que demuestra que los alimentos derivados de estos nuevos métodos serán diferentes a otros alimentos en cualquier sentido o de manera uniforme”.

En la base de esta frase, la FDA argumenta que no son necesarios estudios seguros acerca de GM. Es ahora conocido, sin embargo, que los científicos propios de la FDA han repetidamente avisado a sus

## INGENIERÍA GENÉTICA

superiores que los alimentos GM pueden crear efectos secundarios no predecibles, y difíciles de detectar. Ellos argumentan nombramientos políticos responsables que requieren estudios de seguridad a término largo, incluyendo estudios en humanos, para proteger contra posibles alergias, toxinas, nuevas enfermedades y problemas nutricionales.

Las preocupaciones de los científicos se mantuvieron en secreto del público hasta que una demanda obligó a la FDA entregar sus archivos internos, pero para entonces era muy tarde—los cultivos de GM habían sido plantados en millones de acres.

Las compañías que producen los cultivos GM no están, por supuesto, siendo monitoreadas. Las compañías biotecnias participan en la consulta voluntaria sin sentido con la FDA, ofreciendo solo resúmenes de investigación vagos acerca de los cultivos. Solo un desarrollador de cultivos entregó información de estudios reales de alimentación, para los tomates FlavrSavr. Ratas fueron forzadas a alimentarse con tomates GM (debido a que las ratas se rehusaban a comerlos); varias de las ratas consecutivamente desarrollaron lesiones estomacales, y **7 de 40 murieron en dos semanas**.<sup>23</sup>

Cuando las 7 de 40 ratas forzadas a comer estos tomates murieron, esa es una idea gigante de que hay algo que esta completamente mal con los alimentos. A pesar de que los científicos de la FDA acordaron de que el estudio no probaba que los tomates eran seguros, políticos aprobaron los tomates en 1994. (El fabricante voluntariamente decidió colocar una variedad en el mercado que no tenía relación alguna con las muertes y lesiones, pero desde entonces fueron retirados del mercado).

Esas ratas no fueron los únicos animales que se alejaron de los alimentos GM. Reportes de testigos oculares de todo Norte América descubrieron que cuando se les daba la opción, vacas, cerdos, venados, alces, mapaches, gansos, ardillas, ratones y ratas, todos evitaron el maíz o la soya GM. ¿Acaso los animales saben algo que los humanos no saben?

## La Hormona del Crecimiento en Bovinos y el Peligro en la Leche

La mayoría de las naciones industrializadas han prohibido las hormonas de crecimiento bovinas genéticamente diseñadas (rbGH) debido a las preocupaciones de seguridad. Pero no en los Estados Unidos, donde el veterinario de la FDA Richard Burroughs dijo que los oficiales de la agencia “suprimen y manipulan la información para cubrir su propia ignorancia e incompetencia”.<sup>24</sup> También describió como los investigadores industriales a menudo reducirán el número de vacas enfermas para hacer que la hormona parezca más segura. Burroughs ordenó más pruebas de lo que la industria quería y sus superiores le dijeron que estaba alentando el proceso de aprobación. Él fue despedido y sus pruebas fueron canceladas.

En 1998, seis científicos del gobierno Canadiense testificaron ante el Senado que estaban siendo presionados por sus superiores para aprobar la rbGH a pesar de que ellos sabían que no era segura. También testificaron que documentos fueron robados de un gabinete con llave y que **Monsanto, el fabricante de medicamentos, les ofreció un soborno de \$1 a \$2 millones para que fuera aprobado.**

Además, una estación de televisión Fox de Tampa estaba por iniciar una serie acerca del potencial vínculo entre la rbGH y el cáncer. Sin embargo, justo antes de que la serie se lanzará al aire, Fox recibió cartas de amenazas del abogado de Monsanto, amenazando, “consecuencias graves para las noticias de Fox”. El show se suspendió indefinidamente. Los reporteros que habían creado la serie, después testificaron que *les ofrecieron dinero* para alejarse de la estación y nunca hacer un comentario acerca de su serie. (Ellos se negaron).

Mientras tanto, usted puede haber notado en las etiquetas growth-hormone free milk que dice “de acuerdo con la FDA ninguna diferencia significativa ha sido mostrada entre la leche deriva de (rbGM) con vacas tratadas y no tratadas”. No nada más esta declaración es mentira (ambos Monsanto y los científicos de FDA han reconocido un aumento en el crecimiento parecido a la insulina factor-1, la cual ha sido vinculada con el cáncer, además de un aumento de pus y de residuos de antibióticos en la leche de vacas tratadas), pero también

fue escrito por el ex diputado comisionado de póliza anterior de la FDA, Michael Taylor, quien, adicionalmente supervisó la política de alimentos GM. Interesantemente, Taylor fue abogado exterior de Monsanto y después se convirtió en el vice-presidente de Monsanto.

### **Problemas de Salud Relacionados con GM Serian Difíciles de Descubrir**

Nadie monitorea la manera en que los alimentos GM impactan la salud humana, así que si los alimentos están creando problemas de salud en población de Estados Unidos, pueden tomar décadas antes de que identifiquemos la causa. Una epidemia en los 80s proporciona un ejemplo escalofriante. Una nueva enfermedad fue causada por una marca de suplementos alimenticios L-triptófano, la cual había sido *creada a través de una modificación genética* y contenía pequeños rastros contaminantes. La enfermedad mató casi a 100 Americanos y causó enfermedades y discapacidades en otras 5,000 a 10,000 personas.<sup>25</sup>

La única razón por la cual los doctores fueron capaces de identificar esa epidemia fue debido a que había tres características simultáneas en la enfermedad: era rara, aguda y actuaba de manera rápida. Si los alimentos GM que los Americanos comen todos los días crean problemas comunes como el cáncer, enfermedades del corazón u obesidad, el vínculo a la ingeniería genética podría nunca ser descubierta.

### **EL Colapso de los Alimentos GM**

Afortunadamente, estudios muestran que cada vez más gente aprende acerca de los alimentos GM, y cada vez les confían menos.<sup>26</sup> En Europa, Japón y otras regiones los consumidores demandan a sus proveedores que sus alimentos se han libres de GM.

De hecho, 1 millón de ciudadanos Europeos han firmado recientemente una petición pidiendo aun mas etiquetas GM para proteger sus alimentos. Mientras que la mayoría de los alimentos GM están ya siendo etiquetados en el extranjero, productos alimenticios derivados de los animales que han sido crecidos a base de alimentos GM aun no

están siendo etiquetados. Así que los consumidores Europeos están demandando que estos productos también sean etiquetados—en contraste completo aquí en América donde los alimentos GM trabajan de manera rampante, pero ninguna etiquetas es pedida.

Pero aquí está la luz al final del túnel: aun si un pequeño porcentaje de los compradores en Estados Unidos comenzaran a cambiar a otras marcas de alimentos basándose en el contenido GMO, los fabricantes de Estados Unidos responderían como los homólogos Europeos.

Tal como, en colaboración con los fabricantes de alimentos, distribuidores y tiendas en la industria de productos naturales, el instituto por la Tecnología Responsable emprendió una iniciativa a principios del 2007 para remover los ingredientes GM de todos los sectores de alimentos naturales de Estados Unidos. Llamada la Campaña para la Alimentación Saludable en América, este programa educará a los consumidores acerca de los riesgos a la salud de los alimentos GM y promueve marcas no-GM a través de guías de compras. Después de que los fabricantes de alimentos hayan tenido la oportunidad de hacer el cambio, miles de tiendas de alimentos saludables serán animadas a poner las etiquetas los anaqueles junto a las marcas restantes que aun pueden contener GMOs.

La opinión de las encuestas reportó que el 29 por ciento de los americanos ya se oponen firmemente a los alimentos GM y piensan que no son seguros. Eso representa cerca de 87 millones de personas. Pero aun entre los 28 millones Americanos que compran alimentos orgánicos regularmente,<sup>27</sup> muchos no evitan conscientemente los ingredientes GM en sus compras no orgánicas; ellos en realidad no conocen la manera de hacerlo.

### **Como Evitar Alimentos GM**

La iniciativa del Institute for Responsible Technology tendrá un camino muy largo hacia la educación de los consumidores acerca de la manera de evitar los alimentos GM y hacer que los alimentos GM queden fuera del mercado todo junto al mismo tiempo. Mientras

## INGENIERÍA GENÉTICA

tanto, existen varias maneras de reducir sus probabilidades de comer alimentos GM—solo necesita saber dónde buscarlos.

El comprar alimentos orgánicos es actualmente la mejor manera de asegurarse de que sus alimentos no han sido genéticamente modificados. Por definición, los alimentos que son certificados orgánicos deben estar libres de todos los organismos GM. (Tristemente, la propagación de semillas GM y polen es una preocupación mayor. Así que, aun los productos orgánicos pueden estar contaminados con rastros de elementos de GM que han sido propagados por el viento o insectos tales como las abejas).

---

Leer las etiquetas es muy importante. La soya y el maíz GM forman la mayor parte de cultivos GM, así que cuando vea la etiqueta del producto, ponga atención a cualquier producto de maíz o soya, incluyendo sus derivados. Como le mencione anteriormente, otros alimentos GM cultivados en los Estados Unidos que debe tener cuidado son, algodón, canola, calabaza y papaya.

---

### *Usted Controla el Futuro de los Cultivos de GM*

Al educar a los compradores acerca de los peligros de los alimentos GM y al proporcionarles elecciones claras *en las tiendas*, la iniciativa del Institute for Responsible Technology le proporcionará marcas sin ingredientes GM. Esta campaña promoverá una alimentación más saludable en América y podría incluso lograr el punto de inflexión que inspire a la industria de alimentos enteros para formar parte. Depende de usted, el consumidor, expresar sus opiniones acerca de los alimentos GM contaminando el suministro alimenticio y tomar la decisión de ayudar a las compañías no-GM. Recuerde, solo tomaría un pequeño porcentaje de Americanos para cancelar la demanda de alimentos GM en América.

Para aprender más acerca de la iniciativa del Institute for Responsible Technology, el GM-free School Campaign, y como evitar comer alimentos GM en casa y en los restaurantes, entre a la página de internet, [www.ResponsibleTechnology.org](http://www.ResponsibleTechnology.org).

### Tomando Acción

Cuando las personas notan el extenso peligro de los alimentos GM, usualmente piden que se haga algo inmediatamente. Muchos primero piensan en un cambio demandante a través del Congreso. A pesar que existen Legisladores en Estados Unidos que han introducido leyes para las etiquetas y pruebas más extensas, estos aun no han sido desarrollados en el momento necesario para ser aprobados. Revise la página de internet [Thecampaign.org](http://Thecampaign.org) para noticias actuales en la acción del congreso.

Sin embargo, no fue la legislación quien trabajo en Europa y en todas las partes. Fue la propagación del rechazo a los alimentos GM por consumidores que obligaron a los fabricantes a remover los ingredientes GM. Por esa razón, con tan solo tomar algunos pasos para protegerse usted mismo y su familia, estará ayudando a mover el mercado.

Además, usted puede ayudar a pasar la vos en su comunidad. Uno de los métodos más efectivos es crear un GM-free School Campaign. Este programa, que está siendo implementado en toda la nación, alienta a los miembros de la comunidad acerca de proteger el sector más vulnerable de la población—los niños. Sus organismos jóvenes en rápido crecimiento claramente son más sensibles a las potenciales toxinas, alérgenos, y problemas nutricionales asociados con alimentos GM. Además, debido a la epidemia de la obesidad, diabetes, ADHD y otros problemas, las comidas para los niños, y especialmente la comida de la escuela, están bajo vigilancia en este momento. Cada escuela podría ya tener un plan de bienestar, miembros de un comité del bienestar, y muchos de los padres activamente buscan maneras de proteger la salud de sus hijos.

La campaña simultáneamente alerta a un gran número de miembros de la comunidad, ayudando a educar a padres en cómo comprar marcas no-GM, es un imán para una cobertura de la prensa local y ayudara a convencer a las compañías alimenticias que abastecen a los niños y a las escuelas, a comprometerse públicamente a usar ingredientes no-GM.

## INGENIERÍA GENÉTICA

El Institute for Responsible Technology ofrece a grupos locales una estrategia entendible, manual, información de prensa, su propio sitio de internet y servidores de lista, y materiales. Lo más importante, el DVD *Hidden Dangers in Kid's Meals* es una herramienta para “activismo instantáneo—solo agregue el DVD y agite.” Por donde quiera que este video de 28 minutos es mostrado, un número significativo de miembros de la audiencia quieren involucrarse con la campaña.

Además el enfoque de la escuela, hay papeles especiales que las personas en ciertas profesiones pueden jugar para aventajar esta causa. Chefs, en los restaurantes, y compañías de alimentos pueden cambiar sus fuentes a no-GM, las tiendas pueden remover o etiquetar los productos GM u ofrecer guías de compras de productos no-GM dentro de las tiendas, líderes religiosos pueden ayudar a educar su organización y sus miembros, practicantes de salud pueden proporcionar materiales de educación para los pacientes y los reporteros pueden exponer los riesgos a la salud. El Institute for Responsible Technology ofrece también ayuda a estos grupos.

A pesar de que los productos GM están entre las amenazas más peligrosas que enfrentamos en nuestra salud y en el medio ambiente, también son una de las batallas más fáciles de ganar. Armados con los hechos y elecciones claras para una dieta sana, nosotros los consumidores, que estamos en la cima de la cadena alimenticia, podemos rápidamente terminar con este peligroso experimento descontrolado.



## Porque la Soya no es un Alimento Saludable

En años recientes la soya se ha convertido en un alimento “casi perfecto”, con partidarios diciendo que:

- Brinda una fuente ideal de proteína
- Baja el colesterol
- Protege contra el cáncer y enfermedades del corazón
- Reduce los síntomas de la menopausia
- Previene la osteoporosis

Sin embargo, si usted examina las investigaciones de la soya, usted encontrará que ver la soya como un alimento saludable es una distorsión de la verdad. La realidad es que los productos de soya no fermentados frecuentemente causan más mal que bien.

Así que, como, los alimentos de soya crecieron de un mercado relativamente oscuro, a una industria de \$800—millones USD en 1992 a una de \$6.6 billones, y se estima un crecimiento del 5.4 por ciento en el 2007<sup>1</sup>—¿un incremento de más del 500 por ciento en unos 12 años?

## El Crecimiento de la Soya: ¿De un Producto Alterno a una Panacea Preventiva de Enfermedades?

No hace mucho tiempo se pensaba que la soya era un alimento “hippie” o incluso comida para aquellos países empobrecidos. De hecho, en 1913 la soya fue listada en el libro del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) no como un alimento si no como un bio-producto industrial.

El alimento “perfecto” que muchos veían en la soya hoy emerge debido a que hay fuertes influencias corporativas buscando tener ganancias de los alegados beneficios saludables de los productos de soya, como leche de soya, polvos, aceite de soya, formula para bebé, queso, barras para el desayuno, cereales y nueces. En la cima de la lista esta la industria de soya misma, la cual lanzó una agresiva campaña de mercadotecnia para convencer a muchos Americanos preocupados por su salud, de que la soya es un alimento saludable milagroso que beneficia todo desde el cáncer a enfermedades del corazón hasta los bochornos—y muchas otras enfermedades entre estas.

**“... en realidad la mayoría de los productos de soya tiene el potencial de causar un gran daño.”**

De acuerdo con la especialista y pionera de la nutrición Mary Enig, PhD, la razón por la que hay mucha soya en América es porque la industria de la soya empezó a plantar soya para extraer el aceite, y el aceite de soya se convirtió en una gran empresa comercial que se usó para reemplazar muchos aceites saludables tropicales. Una vez que tuvieron tanto aceite como ellos lo quisieron, también tuvieron una cantidad excedente de proteína de soya. Y como no podían utilizar esto para alimentar a los animales, porque incluso pequeñas cantidades causan problemas de salud en los animales, tuvieron que crear otro mercado para maximizar sus ganancias.

Así que otro mercado es precisamente lo que la industria de la soya creó. Para ponerlo de manera simple, después de gastar millones en publicidad y una intensa presión con la administración de drogas y alimentos (FDA) tuvieron mucho éxito. La brillante estrategia de mercado ha convencido a cerca de 3 de cada 4 consumidores americanos de que los productos de soya son saludables.

Así que, millones de americanos, algunos que alguna vez le hicieron el feo al simple hecho de pensar en “algo” de soya, están ahora consumiendo productos de soya no fermentados en cantidades record y en nuevas formas creadas, altamente procesadas: malteadas de proteína de soya, leche de soya, hamburguesas de soya, barras energéticas de soya, helados de soya, cereal de soya, carne de soya—sin mencionar los derivados de soya presentes en un sin número de alimentos procesados.

Están convencidos de que escoger esta comida extenderá su vida y prevendrá muchas enfermedades no deseadas. Desafortunadamente nada puede ir más allá de la verdad.

### **Soya: Demasiado Buena Para Ser Verdad**

Es irónico que la soya se haya vuelto tan aceptada como alimento saludable, cuando la Dr. Kaayla Daniel, autora del libro más comprensivo jamás escrito acerca de la decepción de la soya, *The Whole Soy Story: The Dark Side of America's Favorite Health Food* (La Historia Completa de la Soya: El Lado Oscuro del Alimento Saludable Favorito de America), dice:

*Miles de estudios asocian a la soya con la malnutrición, mal función digestiva, faya del sistema inmune, disfunción de la tiroides, disminución cognoscitiva, desorden reproductivo e infertilidad—incluso cáncer y enfermedades del corazón.*

Desafortunadamente, la industria de la soya ha sido altamente efectiva en sus esfuerzos de mercadotecnia, y las declaraciones de salud que tienen por objeto los beneficios de la soya abundan en los medios y en la literatura profesional. Como lo mencionamos, si escucha todo el despliegue publicitario, la soya ha sido promovida como una fuente ideal de proteína y una excelente manera de bajar el colesterol, protegerse contra el cáncer y enfermedades del corazón, reduce los síntomas de la menopausia y previene la osteoporosis.

Esta decepción fue facilitada por la estrategia exhaustiva de la industria de la soya de invertir millones en investigaciones académicas en importantes universidades que apoyaban el punto de vista de que la soya es un alimento saludable. Esto fue hecho en conjunto con una

## PORQUE LA SOYA NO ES UN ALIMENTO SALUDABLE

campana difamatoria de los aceites tropicales que causó en el público y en muchos profesionales del cuidado de la salud creer que las grasas saturadas en los aceites tropicales era malignas y que debían ser evadidas a como diera lugar.

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones fueron fatalmente erróneas, cuando falló en separar los efectos de las verdaderas grasas malignas, grasas trans, de las grasas saturadas. Mucha parte de esas investigaciones que documenta los efectos saludables adversos de las grasas saturadas fueron relacionadas con las grasas trans que también estuvieron presentes en la comida.

Toda la publicidad negativa de las grasas saturadas creó un vacío que fue llenado convenientemente por los aceites de soya domésticos. Desafortunadamente, este monstruo continuó creciendo y creó mercados expandibles para la soya. Hoy en día, los Estados Unidos no pueden cumplir con esta demanda creciente y cada día cientos de hectáreas de la selva del Amazonas son destruidas para que puedan cultivar la soya y ser vendida en todo el mundo.

Es bastante trágico destruir la selva, así como destruimos especies de plantas y animales a las que nunca tendremos acceso, pero la mayor ironía es que el único beneficio de esta destrucción masiva es el incremento en las ganancias de la industria del aceite comestible. Mientras que, la salud del mundo continúa cayendo debido a las consecuencias negativas de consumir productos de soya no fermentados.

El Comité de Nutrición de la Asociación Americana del Corazón recientemente examinó décadas de estudios acerca de los beneficios saludables de la soya y encontró muy poco o nada de evidencia de que los productos y suplementos basados en soya bajan el colesterol, como tanto lo mencionan.

Además de la inhabilidad de demostrar los efectos benéficos de la soya en los niveles del colesterol, la American Heart Association también encontró que, al contrario de los mitos populares:

- Las isoflavonas de soya no previenen el cáncer de próstata, de seno, o uterino como comúnmente se reporta.
- Ni las proteínas de soya ni las isoflavonas de soya son útiles en reducir los síntomas de la menopausia.

- El jurado se mantiene fuera de cualquier beneficio relacionado de la soya con el tratamiento de la osteoporosis.

### Porque la Soya NO es un Alimento Milagroso

Lo que usted no encuentra mencionado con frecuencia acerca de la soya es que en realidad contiene numerosos componentes potencialmente malos y estos incluyen:

- **Anti nutrientes**, que contienen inhibidores que disuaden las enzimas que se necesitan para la digestión de la proteína. Además, estos inhibidores de enzimas no están totalmente desactivadas durante el cocimiento ordinario. El resultado puede ser el malestar gástrico extenso y una deficiencia de proteína, que puede resultar en discapacidad del páncreas y cáncer.
- **Hemaglutinos**, que causa que las células rojas se agrupen e inhiban que el oxígeno suba y el cuerpo crezca. Las semillas de soya también contienen sustancias depresivas (mientras que algunas de estas sustancias son reducidas durante el proceso, no son completamente eliminadas).
- **Goitrogenos**, que con frecuencia llevan a una función depresiva de la tiroides
- **Fitates**, que previenen la absorción de minerales, incluyendo el calcio, magnesio, hierro, y zinc, todos estos que son co-factores para una bioquímica óptima en el cuerpo. Esto es particularmente problemático para los vegetarianos, porque el comer carne reduce los efectos que bloquean a los minerales de estos Fitates (así que ayuda, si usted come soya, también comer carne)
- **Fitoestrogenos**, el genistein y daidzein (diferentes tipos de isoflavonas) que pueden imitar y algunas veces bloquear la hormona de estrógeno. Se ha encontrado que estos fitoestrogenos tienen efectos adversos en varios tejidos humanos, y tomando solamente 2 vasos de leche de soya diariamente por un mes tiene suficientes químicos como para

## PORQUE LA SOYA NO ES UN ALIMENTO SALUDABLE

alterar el ciclo menstrual de la mujer. La FDA (Administración de drogas y alimentos de los Estados Unidos) regula los productos que contienen estrógeno, sin embargo no hay advertencia alguna en la soya.

- **Aluminio** en altos niveles. En el esfuerzo por remover los anti nutrientes de la soya, las semillas de soya son llevadas a una serie de procesos químicos incluyendo el lavado de acido en tanques de aluminio. Esto filtra altos niveles de aluminio, un metal tóxicos a los productos de soya finales.
- **Manganeso** a niveles potencialmente tóxicos. La formula de soya tiene hasta 80 veces más manganeso que la leche materna.

Además, la mayoría de las semillas de soya son genéticamente diseñadas y cultivadas en granjas que usan pesticidas y herbicidas tóxicos como el Roundup. De hecho las semillas de soya contienen uno de los más altos niveles de contaminación por pesticidas de todos los alimentos.

Más del 80 por ciento de las plantas de soya que crecen en los Estados Unidos son organismos genéticamente modificados (GMO). Una sola variedad—Monsatos Roundup Ready Soy—¡es plantada en más de 100 millones de hectáreas en este país! Cuando consideramos que dos tercios de todos los productos alimenticios manufacturados contienen alguna forma de soya, ahora queda claro cuántos americanos están consumiendo productos genéticamente modificados, y que efectos a largo plazo son completamente desconocidos.

A parte de esto, los granjeros pueden usar niveles extraordinariamente altos de pesticidas porque estas plantas de soya genéticamente diseñadas contienen un gen que las hace resistentes al Roundup. Desafortunadamente, saturar las plantas de soya con Roundup contamina no solo las plantas de soya que eventualmente son puestas en sus proveedores de comida, sino que también el medio ambiente en el que las plantas crecen, todo esto contribuye a llenar el medio ambiente con toxinas.

## Los Problemas Potenciales de Salud que Rodean la Soya

Lejos de promover la salud, la mayoría de los productos de soya realmente tienen el potencial de causar un gran daño (y esto es particularmente cierto cuando se trata de la fórmula para bebé de soya, que mas adelante veremos en este capítulo).

### **Cáncer de Seno, Daño Cerebral y Anormalidades Infantiles**

Dentro de los efectos más asombrosos es que la soya puede no prevenir el cáncer de seno si no que en realidad aumenta el riesgo de cáncer de mama en las mujeres. Hay también investigaciones acerca de esto que sugiere que la soya puede causar daño cerebral en ambos, hombres y mujeres, y en los niños.

Dos científicos sénior del gobierno de los Estados Unidos, el Dr. Daniel Doerge y el Dr. Daniel Sheehan, revelaron los efectos adversos arriba mencionados y también escribieron una carta de protesta interna, advirtieron de 28 estudios que revelaron los efectos tóxicos de la soya, mayormente enfocados en químicos en la soya conocidos como isoflavonas que tiene efectos similares a las hormonas de estrógenos femeninas.

Y más aun, ellos reclaman que la investigación a mostrado una clara unión entre la soya y el potencial efecto adverso en los humanos; la soya también puede provocar problemas de salud en animales incluyendo alteración sexual en los fetos y causan desorden de la tiroides.

Los científicos también encontraron que algunos estudios mostraron que los químicos en la soya pueden incrementar las posibilidades de dependencia de estrógeno y cáncer de seno.

### **Desorden de la Tiroides**

El científico ambientalista y protestante por mucho tiempo en contra de la fórmula para bebés a base de soya, el Dr. Mike Fitzpatrick, ha advertido acerca del riesgo de la enfermedad de la tiroides en bebés alimentados con leche de soya, los consumidores

## PORQUE LA SOYA NO ES UN ALIMENTO SALUDABLE

altos de soya, y los consumidores de suplementos de isoflavonas. El Dr. Fitzpatrick dice:

*Existe potencial para ciertos individuos de consumir niveles de isoflavonas en el rango que pueden tener efectos goitrogenicos. Más riesgo parece tener los bebés alimentados con leche de soya, seguido por las personas que consumen mucha soya y esos que usan suplementos de isoflavonas.*

### **Piedras en el Riñón**

Las semillas de soya y los alimentos a base de soya pueden provocar piedras en el riñón en esas personas propensas a esa dolorosa condición. Investigadores de la Universidad Estatal de Washington midieron los niveles de oxalate en las semillas de soya y en los alimentos de soya suficientemente altos que pueden potencialmente causar problemas a personas con historias de piedras en el riñón.

### **Debilita su Sistema Inmune**

Un estudio publicado en la Reunión de la Academia Nacional de Ciencias encontró que el genistein, un tipo de hormona compuesta encontrada en los productos de soya (incluyendo fórmula para bebés y en remedios para la menopausia), puede afectar la función inmune.<sup>2</sup> Algunos reportes de finales de los años 1970's y principios de los 1980's también sugiere que una dieta a base de soya afecta las funciones inmunes de los niños.

### **Severas y Potencialmente Fatales Alergias Alimenticias**

La soya es una de las principales causas de alergias alimenticias, y un estudio suizo encontró que la soya, como es relacionada botánicamente con su primo el maní, puede ser responsable por severos y potencialmente fatales casos de alergias, particularmente en niños con asma, que también son muy sensibles al maní.



## **Reduce la Fertilidad**

De acuerdo con un estudio involucrando humanos, la genistein en la soya puede dañar el esperma mientras nadan hacia los óvulos. Incluso pequeñas dosis del compuesto en el tracto femenino puede destruir el esperma y disminuir la fertilidad. Investigadores sugieren que evitando la soya cerca de los días más fértiles del mes de la mujer pueden incluso ayudar a la concepción.

## **Peligros Durante el Embarazo y la Lactancia**

Los Fitoestrogenos en la soya producen una ligera acción hormonal en el cuerpo humano, y los estudios sugieren que estos cambios pueden tener un impacto adverso en el feto o en los bebés en lactancia (incluyendo un bebé que es alimentado con formula de soya). Entre los posibles efectos de los niños expuestos a mucha soya en el útero esta el incremento de riesgo a tener cáncer de seno en el futuro. A un mas (aunque este tema tiene que ser estudiado más a fondo) al menos un estudio ha encontrado que los fitoestrogenos de soya incrementan el riesgo en defectos de nacimiento en un 500 por ciento.

## **Mitos Comunes de la Soya: Soya y la Dieta Asiática**

Es un hecho innegable que los japoneses viven más que casi cualquier otra cultura en el mundo. Usted ha escuchado el argumento de que esto es básicamente relacionado con una dieta que es alta en soya. La verdad es que esto es solamente un mito.

Primero, los japoneses no comen tanta soya como ahora lo hacen los americanos. Un estudio de 1998 demostró que los hombres japoneses comen alrededor de 8 gramos (2 cucharaditas) de soya al día, mientras que el americano promedio puede fácilmente consumir 220 gramos (1 taza) de soya desde el tofu y dos vasos de leche de soya.

La teoría también es falsa porque la soya en la dieta asiática es primeramente soya fermentada, NO la soya altamente procesada, no fermentada, genéticamente modificada y contaminada por pesticidas

## PORQUE LA SOYA NO ES UN ALIMENTO SALUDABLE

que hacen la mayoría de soya consumida en la dieta americana. Hay una gran diferencia en este aspecto (y profundizo en el ultimo capitulo en la soya fermentada y en las instancias cuando la soya PUEDE ser buena para usted).

La verdad es que hay muchas razones por las que los asiáticos viven más que los americanos; yo creo que una de las razones principales no tiene nada que ver con el consumo de soya, si no en la proporción de consumo de grasas omega-6: omega-3. La proporción asiática es de 3:1, que es muy cercano al ideal paleolítico que muchos expertos creen que es alrededor de 1:1 para la salud ideal. Desafortunadamente en los Estados Unidos y en la mayoría de los países desarrollados, la proporción va de 20:1 a 50:1.

Como lo ha visto en el Capitulo Cuatro en las grasas, la proporción omega-6:3 es uno de los elementos más importantes que tiene que optimizar en su dieta si quiere alcanzar altos niveles de salud y evitar enfermedades.

Tradicionalmente, los japoneses han comido mucho pescado limpio, altas cantidades de vegetales y mucho menos cantidades de alimentos procesados, que es comúnmente lo que contribuye a su proporción de grasa saludable. (En una nota alterna, estamos empezando a ver la longevidad de los japoneses disminuir, y yo sospecho que es debido a la contaminación del pescado con metales pesados como el mercurio, y químicos como el PBC)

### **Productos que Contienen Soya: ¿Cuáles debe evitar?**

Hay muchas diferentes formas de soya en el mercado hoy en día, proteína de soya, aceite de soya, proteína concentrada de soya, proteína vegetal texturizada y proteína vegetal hidrolizada, por mencionar solo algunas. Como lo mencionamos anteriormente, dos tercios de la comida procesada contienen algún tipo de producto de soya, usted puede estar comiendo soya sin ni siquiera saberlo. De hecho, muchas veces los productos de soya son normalmente escondidos en las etiquetas bajo nombres de ingredientes como caldo, sabor artificial, y proteína de planta texturizada.

Así que de entre los productos de soya en el mercado, ¿cuáles son los principales en mi lista para evitar?

### Fórmula de Soya para Bebés

La fórmula de soya es típicamente dada a los niños que no están siendo amamantados y tiene problemas tolerando la fórmula de leche de vaca. Cerca del 20 por ciento de los niños en Estados Unidos están ahora siendo alimentados con fórmula de soya, lo cual es increíble tomando en cuenta que la fórmula de soya debería ser siempre evitada.

Los estrógenos en la soya pueden lastimar irreversiblemente el desarrollo sexual futuro del bebé y su salud reproductiva, y ha sido estimado que los niños que están siendo alimentados exclusivamente con fórmula de soya reciben lo equivalente al estrógeno de **5 pastillas anticonceptivas al día**.

En *The Whole Soy Story*, (*la Historia Completa de la Soya*), el Dr. Daniel explica los hechos peligrosos acerca de la soya que tendría a cualquier padre seriamente preocupado—y si el país supiera esto, la población entera se levantaría en armas. Después de todo, ¿Qué puede ser más censurable que dañar niños inocentes?

Considera que:

- La soya *dificulta* la maduración sexual de los niños.
- La soya *acelera* la maduración sexual de las niñas.
- En los recién nacidos, los efectos hormonales que causa la soya pueden ser irreversibles.
- La dosis promedio diario de estrógenos de soya en la fórmula de soya (38mg) es más alta que la cantidad que causa problemas de la tiroides y la disrupción endocrina en los adultos.

Y esto no es todo. Otros problemas también han sido asociados con la fórmula para bebés de soya, como:

- Efectos adversos en los niveles hormonales, como se ha visto están asociados con los niveles reducidos de testosterona.

## PORQUE LA SOYA NO ES UN ALIMENTO SALUDABLE

- Función de tiroides dañada a través de los isoflavonas presentes en la formula.
- Incremento del riesgo en problemas del comportamiento.
- Exposición de los niños a estrógeno 2,000 veces más alto que lo que contiene la leche materna.
- Tiene concentraciones potencialmente altas de aluminio y manganeso

De nuevo, creo que la fórmula de soya nunca debería dársele a los bebés, ya que es casi garantizado que causará problemas en el futuro. Así que si tiene un niño pequeño o planea tenerlo en un futuro, por favor evite la fórmula de soya a toda costa—y pase la voz a otros padres. Niños inocentes no tienen que sufrir para que algunos ejecutivos de la industria de la soya puedan llevarse a casa grandes cheques.

### Leche de Soya

La leche de soya ha crecido en popularidad en años recientes, con ventas alcanzando \$1 billón en 2005. Irónicamente, esta bebida ahora popular alguna vez no era más que el desperdicio del proceso para hacer el Tofu. Aunque es promocionado como saludable, la leche de soya es un producto altamente procesado que lo lleva muy lejos de lo natural en su elaboración:

- Las semillas de soya son pre-remojados en una solución alcalina.
- La pasta resultante es cocinada en una olla de presión, la cual elimina nutrientes clave y produce niveles bajos de la toxina lysinoalanina.
- Las semillas de soya pueden ser “desodorizadas” usando un proceso similar al refinamiento del petróleo.
- Los endulzantes (cristales de caña cruda, malta de cebada, o jarabe de arroz integral) y saborizantes son añadidos para cubrir cualquier sabor desagradable.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Además de ser altamente procesada, es posible consumir grandes cantidades de soya, que tiene efectos desconocidos, solo tomando varios vasos de leche de soya al día.

### **Productos de Soya Altamente Procesados**

Todos los productos de soya no fermentados como el tofu, leche de soya y los alimentos hechos de proteína vegetal texturizada contienen anti-nutrientes que pueden potencialmente dañar su salud. Yo recomiendo evitar TODA la soya procesada, incluyendo la proteína en polvo de soya, barras energéticas, helado, queso, hamburguesas, cereal y nueces, para una salud óptima.

### **Como Evitar la Soya en su Dieta**

Si usted desea eliminar o por lo menos reducir drásticamente la soya no fermentada de su dieta, tomara un poco de diligencia y un poco de tarea, pero si puede ser hecho. La mejor manera es evitando todos los alimentos procesados, lo que también tendrá muchísimos beneficios adicionales. Compre alimentos enteros que prepare usted mismo (esto significa evitar todos los alimentos pre-empacados y listos para comer) esta será la mejor estrategia para alcanzar un nivel de salud alto. Los beneficios para la salud valen la pena para sacrificar los beneficios de conveniencia.

Si usted compra alimentos procesados, la Food Allergen Labeling y el Consumer Protection Act (Ley de Alimentos Alergénicos y el Acto de Protección al Consumidor), que tomo efecto en Enero del 2006, le ayudará. Esta ley pide a los fabricantes de alimentos que enlisten si los productos contienen alguno de los 8 principales alergénicos (soya, leche, huevo, maní, nueces, pescado, almejas o trigo) que son responsables del 90 por ciento de las reacciones alérgicas relacionadas con los alimentos.

Si la soya está presente en los alimentos procesados, ahora debe estar escrito en la etiqueta, incluso si está presente en colores, sabores o mezclas condimentadas, y debe estar escrito en un lenguaje claro. Así que si está buscando evitar la soya (u otro alergénicos importante) este seguro de leer las etiquetas cuidadosamente.

## PORQUE LA SOYA NO ES UN ALIMENTO SALUDABLE

### La Buena Noticia es que la Soya Puede ser Buena para Usted

Hemos discutido los lados negativos de la soya, pero es importante notar que la soya PUEDE ser saludable—si esta fermentada y si no es –GMO (modificada genéticamente). El proceso de fermentación reduce drásticamente los niveles de los componentes, dañinos y anti-nutritivos, y también ayuda a liberar de otra manera nutrientes difíciles de digerir de las semillas de soya, haciéndolos más accesibles a la absorción.

Los productos de soya fermentados incluyen:

- Tempeh, un pastel de semilla de soya fermentada con una textura firme y con sabor a nueces y champiñón
- Miso, una pasta de semilla de soya fermentada con una textura salada y mantequillosa (comúnmente usada en la sopa miso)
- Natto, soya fermentada con una textura pegajosa y fuerte sabor a queso
- Salsa de soya o tamari

Estos productos se pueden encontrar en la mayoría de las comidas saludables y en las tiendas de abarrotes asiáticas. De mi revisión a la literatura la soya fermentada, la soya no GMO es la única manera saludable de alcanzar los beneficios sanos que tan típicamente se dice de la soya.

### El Tofu NO es Soya Fermentada

“El tofu no es natural . . .”

Tal vez se haya dado cuenta que el Tofu no está incluido en la lista de soya fermentada. Si usted es como la mayoría de la gente, usted probablemente asuma que si y que no tendrá los problemas discutidos en este capítulo. Desafortunadamente, simplemente no es el caso.

El tofu no es natural, sino que es un tipo de requesón de soya altamente procesado—y tiene todos los riesgos de salud asociados con otros alimentos de soya altamente procesados, incluyendo el riesgo potencial al cerebro.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

De hecho, un estudio a cerca de 4,000 ancianos japoneses—americanos encontró que aquellos que consumieron más tofu durante su vida tenían más del doble de riesgo de desarrollar Alzheimer.<sup>3</sup> Y el estudio acerca del envejecimiento de hace 30 años de los asiáticos en Honolulu encontró que aquellos que consumen tofu al menos 2 veces a la semana tienen más incapacidad cognoscitiva que aquellos que rara vez o nunca han comido requesón de soya.<sup>4</sup>

La soya, como el tofu, puede o no puede aumentar el riesgo de Alzheimer, mientras que más estudios se deberían de hacer para realmente comprobar esta asociación. Pero ya sea verdad o no, no hace a la soya no fermentada la mejor opción para consumir.

Así que, quédese con las cuatro formas de soya fermentada mencionadas arriba (Tempeh, miso, natto y la salsa de soya o tamari) y deja las formulas para bebés, la leche de soya, las hamburguesas de soya, el helado de soya, el queso de soya, y los miles de otros alimentos chatarra de soya que están disfrazados como alimentos saludable.

## Lo que Necesita Saber *Antes* de Vacunarse

Este capítulo fue escrito con la colaboración del Dr. Isaac Golden, homeópata Australiano que ha estado investigando los efectos de las vacunas y alternativas homeopáticas por los últimos 25 años.

Las vacunas son un tema controversial en América, y muchas personas tienen opiniones fuertes a favor de ellas o contra de ellas. De hecho, su punto de vista personal acerca de las vacunas pueden ser desafiadas al leer este capítulo, así como mi punto de vista personal fue desafiado hace dos décadas.

Primero aprendí del Dr. Robert Mendelsohn, un pediatra pionero de la Universidad de Illinois en 1980. Él tomó un punto duro contra las vacunas,<sup>1</sup> y cuando supe de él hace 25 años, estaba un poco enojado con su labor. Sentí verdaderamente que él estaba promoviendo información criminalmente inadecuada y dañando la salud de miles de niños por su fuerte oposición a las vacunas. Interesantemente, más de dos décadas después he obtenido las mismas aspersiones emitidas por muchos médicos.

Sin embargo, en ese momento, yo era como la mayoría de los escépticos—y mis críticos actuales—yo creía que lo que me habían enseñado en mi entrenamiento médico convencional (el cual, por supuesto, fue subsidiado por las compañías farmacéuticas que se bene-



fician en gran parte a través de las vacunas). Yo también, elegí seguir las recomendaciones de mis estimados mentores y me convencí de que las vacunas eran verdaderamente una de las grandes invenciones de la medicina moderna.

Sin embargo, cometí un gran error: nunca me preocupé de examinar cuidadosamente la evidencia que había descubierto el Dr. Mendelsohn para sostener su opinión en contra de las vacunas.

Durante este mismo periodo de tiempo, el co-autor de este capítulo, el Dr. Golden, era también escéptico acerca de las declaraciones sobre las vacunas del Dr. Mendelsohn. Sin embargo, él tomó un rumbo diferente. En lugar de olvidarse de ellos, invirtió meses investigando los hechos del Dr. Mendelsohn para verificar si sus sorprendentes declaraciones acerca de las vacunas tenían alguna credibilidad. Para su asombro, el Dr. Golden descubrió que los hechos del Dr. Mendelsohn eran correctos e invirtió los siguientes 23 años conduciendo una investigación en alternativas a las vacunas.

Elegir el vacunar o no vacunar a su hijo es una decisión muy seria y una que no deber ser tomada tan ligera. Si usted actualmente piensa que cualquier persona que se oponga a las vacunas es un charlatán al que se le debería cancelar o quitar su licencia médica (así como yo lo pensaba hace 25 años), entonces lo animo a revisar cuidadosamente la evidencia antes de usar expertos de “confianza” para que tomen esta decisión por usted.

### **¿Realmente Conoce la Seguridad y Efectividad de las Vacunas?**

Billones de dólares han sido invertidos en investigaciones en el desarrollo y promoción de vacunas por más de 50 años. Como resultado de toda esta investigación, o posiblemente a pesar de ella, la mayoría de las autoridades de la nación dicen que las vacunas son:

1. Responsables de controlar virtualmente la eliminación de la mayoría de las enfermedades infecciosas peligrosas en países desarrollados
2. Altamente efectivas
3. Extremadamente seguras

## LO QUE NECESITA SABER ANTES DE VACUNARSE

4. Uno de los procedimientos de salud pública más rentables disponibles
5. El único método aprobado que puede prevenir enfermedades infecciosas

Sin embargo, si observa los hechos de cerca, lo cual haremos después en este capítulo, descubrirá que cada una de estas cinco declaraciones es inadecuada. Esto no quiere decir que las vacunas necesariamente son un procedimiento peligroso sin nada de beneficios, pero si eleva la pregunta importante: **¿por qué los oficiales de salud pública no son completamente honestos con los padres de los niños en la etapa de vacunación?**

Algunos lectores podrían pensar que esta es una pregunta extraña, sin embargo, refleja el hecho indiscutible de que los oficiales de salud pública NO son totalmente honestos acerca de los riesgos y beneficios de las vacunas. Si las vacunas fueran tan seguras y efectivas como lo dicen, no habría razón de retener información, de manipular información investigada ni de atacar de forma viciosa a cualquiera que cuestionara públicamente la vacunación masiva—aun así todas estas cosas suceden. Si las autoridades tuvieran el mejor interés por los niños en el corazón, no habría razón de rechazar, sin la evaluación objetiva, las opciones probadas para la vacunación. Y aun esto también sucede.

De acuerdo con un estudio en el *American Journal of Preventive Medicine* (AJPM), un tercio de los padres se sienten como si no estuvieran completamente informados acerca de los pros y contras de las vacunas.<sup>2</sup>

Por ejemplo, usted sabe que el propósito de las vacunas es prevenir enfermedades, pero ¿sabía que existen muchos riesgos serios involucrados? ¿Qué niños han muerto a causa de ellas? ¿Que en ocasiones las vacunas no son tan efectivas y que a menudo contienen aditivos potencialmente dañinos?

Si no, puede comenzar a ver la controversia que tiene y porque un número cada vez mayor de Americanos están optando por no vacunar a sus niños.<sup>3</sup>

## **Encuéntreme un Medico que Garantice la Seguridad de las Vacunas**

La carencia de información que rodea las vacunas hace esencial para los padres informarse ellos mismos antes de vacunar a sus niños. Usted, no su doctor, ni los oficiales de salud pública, o alguna otra autoridad médica o gubernamental son los responsables de esto.

De hecho, es triste pero verdad que muchos padres que conducen su propia investigación conocen más acerca de las vacunas que el doctor de la familia. Esto, desafortunadamente, a menudo no previene que su doctor los critique al punto de ser abusivo, acusándolos de ser padres irresponsables debido a que deciden no vacunar a sus hijos.

Yo siempre les digo a los padres que enfrentan tal situación, le hagan a su doctor una pregunta simple:

*“¿Me podría proporcionar, por escrito, su garantía personal que si vacuna a mi hijo, la vacuna será totalmente efectiva y totalmente segura?”*

Todavía no he escuchado a un doctor poner su patrimonio en juego y proporcionar tal garantía. Al mismo tiempo, he escuchando continuamente a doctores que no dudan en insistir a los padres que deben de vacunar a sus niños y realmente se ponen a la defensiva si hacen preguntas o desconfían.

## **¿Cuál es la Mejor Manera de Proteger a su Hijo de Enfermedades Infecciosas?**

Antes de profundizar en los riesgos y alegaciones inexactas rodeando las vacunas, vale la pena preguntarnos si es necesario “protegerlos” contra enfermedades infecciosas en primer lugar. Algunas de las enfermedades contra las que vacuna a su hijo son, después de todo, típicamente inofensivas y auto limitadas. Muchos realmente tienen un curso muy ligero en casi cualquier niño saludable e incluso tienen el efecto beneficioso de construir un sistema inmunológico saludable. Por ejemplo, rubeola, sarampión, paperas y varicela normalmente pueden ser manejadas fácilmente con un buen cuidado en casa. Si se

## LO QUE NECESITA SABER ANTES DE VACUNARSE

proporciona el tratamiento homeopático apropiado, la intensidad y duración de estas enfermedades puede ser reducida aun más.

Si el sistema inmunológico de su hijo está comprometido, como lo es en muchos en los países de tercer mundo, donde hay una nutrición insuficiente y poca higiene, entonces esas enfermedades pueden ser fatales. Sin embargo, lo que estos niños necesitan es buena alimentación, agua limpia, saneamiento adecuado, y un ambiente libre de estrés para construir su sistema inmunológico—no más vacunas.

También es verdad, algunas enfermedades infecciosas que aun están presentes en nuestra comunidad son potencialmente serias. La tos ferina, por ejemplo, es una enfermedad preocupante en infantes pequeños; la meningitis meningocócica puede ser muy fatal en 48 horas si no es tratada adecuadamente; la enfermedad Hib y neumocócica pueden causar gran malestar, e incluso morir de meningitis.

Las vacunas contra estas enfermedades serias pueden, entonces, tener un lugar legítimo en los programas actuales de vacunación, pero no la mayoría. Y la línea entre lo que es una vacuna “necesaria” y lo que es un vacuna completamente gratuita está siendo continuamente cruzadas; así como en el año 2007 el Center of Disease Control and Prevention (CDC) recomienda la vacunación de ¡hasta 11 diferentes enfermedades al tiempo en que el niño tiene 6 años de edad!<sup>4</sup> Comparado con los principios de 1950 cuando la vacunas eran proporcionadas solo para cuatro enfermedades.

Y aun, existen algunos que dicen que ninguna vacuna es digna de los riesgos que representa, así como un ex director del Instituto Nacional de Salud, el Dr. James R. Shannon, que dijo:

---

“La única vacuna segura es la que nunca ha sido usada.”<sup>5</sup>

---

La conclusión es muy simple: como padre usted tiene la responsabilidad definitiva para el cuidado de sus hijos, y debe ser su decisión contra que enfermedades quiere proteger a su hijo.

Esto hace una consideración cuidadosa de los cinco alegatos de vacunas realizadas por las autoridades de salud públicas muy necesarios.

## **Primera Demanda: las Vacunas han Virtualmente eliminado a las Enfermedades Infecciosas**

*Es probable que lo hay escuchado anteriormente:*

“Las vacunas han sido responsables por controlar y virtualmente eliminan la mayoría de las enfermedades de infección peligrosas en países desarrollados.”

Existe suficiente evidencia de que las vacunas si tienen algún efecto protector. Sin embargo, esto no necesariamente significa que son responsables por algunas de las reducciones significativas en niveles de enfermedades vistas en el siglo 20.

De hecho, en muchos de los casos, los mejoramientos de enfermedades que han sido acreditadas a las vacunas, fueron en realidad causadas por mejoramientos en la calidad del agua, saneamiento, condiciones de vida y de nutrición, lo que dirige a un aumento total en la salud general.

Incluso, la mayoría de los departamentos de salud producirán información que hará parecer a las vacunas como una salvación. ¿Cómo puede ser esto? Observe las siguientes dos graficas. Incluyen el mismo conjunto de datos—muertes de tos ferina en América de 1923 a 1991—y hace fácil de entender como las estadísticas pueden producir afirmaciones falsas acerca de los beneficios de la vacunación.<sup>6</sup>

La grafica 1 muestra las muertes del tiempo cuando la vacunación en masa contra la tos ferina comenzó, alrededor de los años 1950. Parece mostrar que las vacunas que causaron muertes debido a la tos ferina fueron virtualmente eliminadas. Claramente ha sido usada por algunos autores y oficiales de salud para este propósito.

Sin embargo, si examina la misma información de 1900 en adelante, la información muestra sin ambigüedad que la **¡mayor parte de la caída de muertes causadas por la tos ferina ocurrió antes de que fuera introducida las vacunación en masa!** Las vacunas tenían muy poco, o casi nada que ver con la reducción, que simplemente continuo al mismo ritmo cuando las vacunas fueron introducidas. El mejoramiento en la higiene, los cuidados de salud, y el control de las infecciones causó la disminución de muertes de la enfermedad, no de las vacunas.

# LO QUE NECESITA SABER ANTES DE VACUNARSE

Grafica 1



Grafica 2



Cuando la información fue examinada para otras enfermedades, incluso en diferentes países, la mayoría de ellas demostraron una tendencia decreciente *antes* de que las vacunas fueran ampliamente usadas. Incluso las afirmaciones ampliamente circuladas referentes a la eliminación de polio en los años 1950 están altamente exageradas, como las muertes por epidemia habían causado un pico y estaban disminuyendo antes de la introducción de una vacuna efectiva.

### **Segunda Demanda: Las Vacunas son Altamente Efectivas**

Si es usted padre, seguramente fue animado a creer que al vacunar a su hijo lo estaría protegiendo para toda la vida de esa enfermedad específica. Sin embargo, aun las fuentes de salud pública admiten que ninguna vacuna es 100% efectiva, y la mayoría reporta ser entre 75% y 99% efectivas—a lo mucho. No obstante, estos número no están ni siquiera cerca a la realidad, para cuando examine los brotes del mundo real, opuestamente a los estudios clínicos, descubrirá que las tasas de protección son más bajas que esto, por ejemplo:

- *El Australian Immunization Handbook*<sup>7</sup> declara que el componente de la tos ferina de la vacuna DPT es 80% efectivo, pero un estudio de investigación demostró una tasa de eficacia tan bajo como 48.3%.<sup>8</sup>
- Se dice que la vacuna del sarampión es 99% efectiva después de dos dosis de acuerdo con *El Australian Immunization Handbook*. Sin embargo, los ensayos de referencia del caso han demostrado una eficacia tan baja como el 62%.<sup>9</sup>
- Se les ha dicho a los padres que la vacunas de las paperas es 99% efectiva,<sup>10</sup> pero la eficacia en brotes actuales pueden variar de **0% a 84%**, dependiendo de la cepa de paperas a la que la persona fue expuesta.

Muchos estudios más allá de estos también demuestran que, en el mundo real, la eficacia de las vacunas está muy por debajo de los niveles afirmados. También ha habido malos lotes de vacunas donde la eficacia fue de cero y/o altos efectos tóxicos.

### **Tercera Demanda: la Vacunación es muy Segura**

Los padres tienen toda la razón de cuestionar el daño potencial de la vacunas. ¿Por qué? Debido a que una sustancia foránea está siendo inyectada a sus hijos, y muchos no están informados acerca de los contenidos químicos potencialmente tóxicos usados en la fabricación de la sustancia. Habitualmente usan químicos que incluyen compuestos de mercurio y aluminio, los cuales son neurotóxicos, junto con el formaldehído, el fenoxietanol, la neomicina, la polimixina, la gentamicina, la estreptomina y fenol. Junto con estos químicos potencialmente dañinos, algunas vacunas contienen material genético de animales y humanos, incluyendo proteína de suero de cerebro de ratones, albumina humana, suero de feto de bovino, gelatina porcina y células VERO de riñón de chimpancé.<sup>11</sup>

Todas estas cosas son inyectadas a su hijo durante la vacunación, y usted merece conocer los riesgos involucrados, los cuales pueden presentarse inmediatamente o mucho después.

#### **Reacciones Severas Inmediatas a las Vacunas**

Ensayos controlados de vacunas demuestran muy pocas muertes inmediatas o incapacidad permanente. Sin embargo, estos eventos sí ocurren, como claramente lo demuestra la iniciativa de salud pública de Japón.

En 1995, después de 37 muertes de infantes vinculadas con las vacunas, el gobierno Japonés decidió aumentar la edad mínima para las vacunas de 3 a 24 meses en un intento por reducir los riesgos inmediatos y severos asociados con la vacuna de DPT proporcionada a los recién nacidos, en los cuales su sistema inmunológico no ha madurado aun.

Los números de los oficiales Japoneses, mostrados en la tabla 1, han confirmado que el daño severo inmediato de las vacunas ha disminuido significativamente por el retraso del inicio de las vacunas.<sup>12</sup> Los números cuentan los episodios por cuales una compensación fue pagada por el gobierno Japonés y no son los números totales del daño. De hecho, sería muy seguro asumir que ellos representan solo el pico de un gran grupo de niños dañados.



## TOME CONTROL DE SU SALUD

La tabla 1 muestra tres grupos de información, el primero es por un periodo justo antes de que las leyes cambiaran, y los otros dos después de que la ley cambiara.

Lo más importante, los números muestran que al retrasar el inicio de las vacunas, la categoría de Sudden Infant Death Syndrome (SIDS—Síndrome de Muerte Repentina) desapareció de las estadísticas. Esperábamos estos resultados, ya que el SIDS generalmente solo se presentaba en infantes. Sin embargo, es una evidencia clara que las vacunas son una de las causas del SIDS (sin ser de ninguna manera la única causa). Otras muertes y complicaciones se derivan dramáticamente después que la edad mínima fue aumentada.

Tabla 1: Comparación de las Muertes y Notificaciones de los Japoneses Relacionadas con las Vacunas

<b>Año Periodo</b>	<b>1970-1974 61 meses</b>	<b>1975-1981 79 meses</b>	<b>1981-1984 40 meses</b>
<b>Tipo de vacuna</b>	<b>Célula entera</b>	<b>Célula entera</b>	<b>Acelular</b>
<b>Primera vez proporcionada</b>	<b>3-5 meses</b>	<b>24 meses</b>	<b>24 meses</b>
<b>Dosis (millón)</b>	<b>25.1</b>	<b>19.8</b>	<b>20.4</b>
<b>SIDS</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Otras muertes</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Otras reacciones</b>	<b>102</b>	<b>39</b>	<b>17</b>

Algunas personas pueden comentar que existen muy pocas muertes y efectos secundarios comparados al número de dosis de vacunas proporcionadas. No obstante, como padre de uno de estos niños muertos, las estadísticas no tienen sentido; solo el dolor de las madres que sufren. Enseñaremos a continuación que la prevención de enfermedades es posible sin exponer a sus niños a estas consecuencias potencialmente trágicas.

**Efectos de Vacunas a Largo Plazo en la Salud General  
Han sido Subestimadas**

Puede estar sorprendido al saber que no existen prácticamente estudios a largo plazo que muestren los efectos de las vacunas en su salud general, es una deslumbrante omisión entre la gran variedad de material que promueve las vacunas.

Una excepción es una investigación llevada a cabo por el Dr. M. Odent, después sostenida y expandida por la investigación del Dr. Golden, que demostró efectos de vacunas negativos a largo plazo. Por ejemplo:

- En 1994, estudios por el Dr. Odent descubrieron que los niños alimentados con leche materna que recibieron la vacuna de la tos ferina tuvieron **cinco veces más la probabilidad de desarrollar asma** en años futuros que los niños que no fueron vacunados y que fueron amamantados.
- Los niños vacunados tuvieron **el doble de infecciones de oído que los niños que no fueron vacunados.**
- Los niños vacunados tuvieron la probabilidad más alta de **ser hospitalizados por periodos más largos que los niños que no recibieron vacunas.**

Claramente, estos descubrimientos proporcionan evidencia convincente de que los riesgos a largo plazo de las vacunas han sido subestimados.<sup>13</sup>

Otros artículos han ayudado indirectamente a la hipótesis de Odent referente al vínculo entre a las vacunas del asma y la vacuna DPT. Tome, por ejemplo, un estudio de casi 1,000 niños en Nueva Zelanda nacidos en 1977. Los 23 que no fueron vacunados contra DPT y la polio no reportaron problemas de asma u otras enfermedades alérgicas antes de la edad de 10. En los niños vacunados, 23.1% tuvieron asma, 22.5% tuvieron consultas de asma, y 30% tuvieron consultas de otras enfermedades de alergias. Diferencias similares se observaron entre las edades de 5 a 16 años.<sup>14</sup>

La investigación del Dr. Golden referente al asma, alergias, eczema y otros problemas de conducta, al igual de otros cuatro tipos de inmu-

nizaciones—homeoprophylaxis (HP), vacunas, medidas de salud generales, y nada en absoluto—se encontraron resultados similares entre niños de la edad de 4 a 12 años:

- Los niños vacunados fueron 15.2 veces más probables de tener asma que los niños que usaron homeoprophylaxis (HP).
- Los niños vacunados fueron 2.7 veces más probables a tener asma que los niños que usaron el método de inmunización.
- En 19 de 20 medidas de resultados de salud, los niños vacunados fueron menos saludables que los niños en los otros tres grupos.

Así que, en términos de salud general a largo plazo, los niños vacunados fueron significativamente menos saludables en general que los otros niños.<sup>15</sup> ¿El punto final? Las vacunas aumentan el riesgo de que su niño desarrolle enfermedades crónicas.

### **¿Acaso las Vacunas Causan Enfermedades Específicas como el Autismo y Alzheimer?**

Las enfermedades tales como el autismo y Alzheimer han estado de hecho vinculadas con las vacunas, no obstante, existe gran parte de oposición que mantienen los hechos en la superficie.

Tome, por ejemplo, al Dr. Andrew Wakefield, cuya investigación a finales de 1990 descubrió un vínculo entre la vacuna MMR y el autismo.<sup>16</sup> El Dr. Wakefield y su equipo observaron que los padres de ocho de 12 niños investigados por síntomas gastrointestinales y autismo asociaron el brote de autismo con la vacuna de MMR.

A pesar de que la investigación del Dr. Wakefield fue publicada en *The Lancet*, unos de los periódicos más respetados por la revisión de expertos, la comunidad médica fue eventualmente capaz de despedirlo de su posición en el Hospital Royal Free—por ninguna otra razón sino por haber reportado la verdad de su descubrimiento acerca de la vacuna de MMR.

El Dr. Wakefield no estaba solo en el descubrimiento, ya que otros investigadores están apuntando hacia la vacuna MMR por ser la raíz de la causa de la epidemia de los problemas neuroconductuales. Un

## LO QUE NECESITA SABER ANTES DE VACUNARSE

investigador en esta área, El Dr. Vijendra Singh de la Universidad de Michigan, publicó sus descubrimientos, que la gran mayoría (84%) de los niños autistas a prueba tenían anticuerpos contra la proteína básica de la mielina (MBP) en el cerebro. Por otra parte, existe una correlación entre los anticuerpos de MBP y los anticuerpos de la vacuna MMR. Sus descubrimientos sugirieron que la exposición a la vacuna MMR podía causar al sistema inmunológico de los niños con autismo lanzar un ataque contra sus propias células cerebrales.<sup>17</sup>

### **Los Índices del Autismo son Sorprendentemente Elevados por Todo Estados Unidos (¡Pero NO en la Comunidad Amish!)**

El CDC reportó que, de acuerdo a la información más reciente disponible en el 2007, alarmantemente uno de cada 150 niños en los Estados Unidos tiene autismo.<sup>18</sup> El vínculo entre las vacunas y los problemas de neuro desarrollo está creciendo cada día. La preocupación más grande son las vacunas que contienen thimerosal, un conservador que contiene mercurio que puede dañar el cerebro, particularmente en los niños en desarrollo.

A pesar de que este aditivo toxico ha sido gradualmente removido de las vacunas desde 1999, aun se encuentra presente en algunas vacunas, incluyendo casi todas las vacunas de la gripe (es la razón por la cual nunca me vacuno contra la gripe y la razón por la que aconsejo a las personas especialmente a los niños y mujeres embarazadas las eviten.)

El thimerosal es extremadamente toxico. Un panel del Instituto de Medicina que revisó información de la vacuna CDC encontró que a los niños a los que se les proporciona tres vacunas que contienen Thimerosal son **27 veces más propensos a desarrollar autismo** que los niños que reciben vacunas libres de thimerosal.

También existe la evidencia difícil de ignorar que proviene de la comunidad Amish, donde las vacunas no son típicamente aplicadas. Entre los Amish el índice de autismo está cerca de no existir. Cuando un reportero analizó a un grupo de niños Amish, donde de acuerdo al índice, en el resto del país, él debió haber encontrado una cantidad de hasta 200 niños con autismo, solo encontró 3 niños, (por lo menos

uno había definitivamente recibido una vacuna y desarrollado el problema poco después).

En mi mente, esto proporciona un vínculo irrefutable al estilo de vida y, más probable, la conexión de la vacuna que contiene mercurio al autismo.

De acuerdo con el Dr. Russel Blaylock (RussellBlaylockmd.com), un brillante neurocirujano, investigador y defensor de los consumidores:

*Existen estudios de investigación sobre el efecto negativo de vacunas excesivas en un número de órganos, especialmente en el cerebro, al igual que evidencia clínica de daño. Mi preocupación más grande es que una fuerte evidencia científica ha mostrado que el vacunar de manera excesiva (y los niños están recibiendo 34 vacunas antes de iniciar la escuela) puede significativamente alterar el desarrollo del cerebro, resultando en un cerebro dañado, y como resultado, incapaz de funcionar a niveles más altos, así como sucede en ADHD y problemas de autismo.*

*Debido a que el cerebro de los niños está sometido a un rápido crecimiento y desarrollo durante los primeros dos años después del nacimiento, las vacunas durante este tiempo pueden ser especialmente dañinas.*

### **La Enfermedad de Alzheimer: ¿Causada por las Vacunas?**

Las vacunas han sido vinculadas con la enfermedad Alzheimer. Una investigación realizada en la Universidad de Calgary, descubrió que el mercurio puede causar daño consistente con la enfermedad Alzheimer, y uno de los conservadores principales usado en las vacunas por décadas es, una vez más, el compuesto de mercurio<sup>19</sup> thimerosal.

Y lo que es incluso peor, cuando un experimento de vacunas realizado para la enfermedad Alzheimer fue desarrollado, se descubrió que tiene efectos secundarios que amenazan la vida de los seres humanos.<sup>20</sup> Así que, las vacunas pueden causar Alzheimer, y la vacuna

## LO QUE NECESITA SABER ANTES DE VACUNARSE

que se ha desarrollado para prevenir la enfermedad puede matarlo. ¿Es esta una evidencia de un progreso científico?

La lista sigue. También han existido, por ejemplo, largas relaciones establecidas entre la vacuna de rubeola y la artritis.<sup>21</sup> Cada vez que se publica una nueva investigación cuestionando la seguridad de las vacunas esta es perseguida por una avalancha de negaciones, métodos de investigación criticados y ataques personales que involucran a los científicos investigadores. Las autoridades de salud no están preparadas para compartir los hechos con nosotros, así que tenemos que destaparlos nosotros mismos.

De acuerdo con el Dr. Blaylock:

*En los adultos, sabemos que las vacunas puede agravar considerablemente las enfermedades neurodegenerativas y un estudio encontró que 10X aumento el riesgo de la enfermedad Alzheimer en aquellas personas que obtuvieron la vacuna por cinco años consecutivos. El público al igual que la mayoría de los médicos, se están manteniendo en la oscuridad referente a esta investigación importante.*

### **Cuarta Demanda: Las Vacunas son Rentables**

Probablemente ha escuchado esta demanda hecha por los seguidores de las vacunas:

*“La vacuna es uno de los procedimientos de salud pública disponible más rentables.”*

Sin embargo, lo que quizá no ha escuchado es que las autoridades médicas convencionales:

- No tienen efectos adversos cuantificados a largo plazo
- Se niegan obstinadamente a evaluar objetivamente la información disponible en la opción homeopática de las vacunas
- No han cuantificado correctamente la efectividad de las vacunas

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Por lo tanto, es imposible hacer alegatos “científicos” acerca de la rentabilidad de las vacunas. Aun grandes declaraciones están siendo hechas y son elegidas por políticos que asignan fondos públicos masivos para subsidiar las vacunas.

Así que es importante preguntar, ¿Por que las autoridades de salud luchan por impulsar las vacunas, y si las autoridades no tienen nada que esconder, porque sienten la necesidad de selectivamente citar y manipular la información?”

### **Siguen el Rastro del Dinero—Las Vacunas son una Industria que Representa \$3 billones**

Eso es correcto, \$3 billones. Con tanto dinero en juego, ¿porque los fabricantes de vacunas y compañías farmacéuticas no presionarían por obtener vacunas obligatorias para todos los niños? Estas mismas compañías farmacéuticas usan su dinero y poder para influenciar y controlar a nuestro gobierno y escuelas médicas, instruyen a los médicos y políticos diciendo que las vacunas son esenciales para la medicina preventiva y a la salud.

De acuerdo con el Dr. Blaylock:

*Existe bastante evidencia de un gran número de fuentes que muestran que los programas de vacunación son abundantemente peligrosos para los niños y adultos. Médicos practicantes, haciendo sugerencias de vacunación y los legisladores que aplican las recomendaciones, no tienen idea de los efectos perjudiciales que tiene el presente programa de vacunación sobre el desarrollo cerebral de las enfermedades neurodegenerativas.*

*Están siendo engañados por los fabricantes de las vacunas y médicos apoyados económicamente por estos fabricantes en la creencia de que estas vacunas son perfectamente seguras.*

Las vacunas son el pan y la mantequilla de los médicos pediatras. Interesante, los pediatras son los que ganan menos que cualquier especialidad y sin las vacunas, muchos sufrirían problemas económicos. De hecho, si también muchos padres dejaran de vacunar

## LO QUE NECESITA SABER ANTES DE VACUNARSE

a sus hijos, muchos médicos tendrán que cerrar sus instalaciones debido a que no podrían solventar los gastos para mantener sus oficinas abiertas.

Mas allá del dinero, algunos piensan que existe la evidencia del hecho de que nuestro gobierno tenga una agenda que debilite a la población, ya que es un patrón de fracasos que nunca termina para proteger al público de toxinas en nuestro suministro alimenticio y farmacéutico. Esto es de acuerdo con el Dr. Blaylock:

*A pesar de la gran cantidad de evidencia que muestra que las vacunas son peligrosas, nuestro gobierno, que maneja las escuelas, hace la vacunación obligatoria. Nuestro gobierno tampoco ha hecho nada para eliminar el uso de excitotoxinas en alimentos y bebidas. Esta acordado entre los neurocientíficos que las excitotoxinas dañan las vías neuronales y las conexiones, además podrían incluso matar las neuronas mismas, por lo tanto, irritar un gran número de problemas relacionadas con las excitotoxinas tales como las enfermedades de demencia Alzheimer, párkinson, ataques, trauma cerebral, esclerosis múltiple, autismo, ADHD y toxicidad de mercurio.*

*Uno solo puede concluir que son totalmente irresponsables e ignorantes del trabajo de sus propios científicos o simplemente están embruteciendo a la población. Al hacer eso, ellos crearían una población muy apática que estarían dispuestos a aceptar cualquier agenda gubernamental, sin importar el nefando.*

Simplemente hay mucho en juego para permitirle al público saber la verdad completa acerca de las vacunas.

### **Quinta Demanda: Las Vacunas son la Única Manera de Prevenir las Enfermedades Infecciosas**

Es probable que muchas personas deciden vacunarse por sí mismas y a sus niños debido que consideran que la demanda de la “vacunación es la único método probado que puede prevenir enfermedades.”



Sin embargo, lo que usted como padre necesita saber es que puede ayudar a proteger a sus niños contra todos los tipos de enfermedades infecciosas al proporcionarles alimentos saludables en su comida. También es importante eliminar los alimentos procesados y azúcares lo más posible de manera práctica, ya que estos alimentos típicamente lo llevan a discapacidades del sistema inmunológico que aumentarán posteriormente el riesgo de desarrollar esas infecciones.

Una investigación publicada hace ya 50 años, hermosamente ilustró este hecho. Cuando los científicos intentaron infectar a conejos saludables con polio, no tuvieron éxito hasta que comenzaron a alimentar a los conejos con azúcar.<sup>22</sup>

El proporcionar a los niños un ambiente de armonía y tranquilidad en su hogar también ayudara a fomentar el bien estar general y además ayuda a la buena nutrición.

### **Inmunización Homeopática: Es Una Alternativa de Vacunación Probada Segura**

Si su objetivo es maximizar las defensas inmunológicas de su hijo contra una enfermedad infecciosa específica, una evidencia científica muestra que esto puede ser realizado al combinar una buena nutrición con la inmunización homeopática (o *homeoprophylaxis* HP) que usa remedios específicos para la enfermedad, que no son tóxicos, pero proporcionan un nivel de protección comparado con las vacunas.

HP fue usado por primera vez a finales de los años 1790 y tiene una historia de 200 años de efectividad substancial en situaciones epidémicas alrededor del mundo. Comienza en 1985, el Dr. Golden ha realizado la prueba más grande del mundo del uso a largo plazo de HP contra enfermedades comunes en los niños. Su investigación demostró un nivel de efectividad de casi 90%, con efectos saludables a largo plazo.

Existe evidencia del cuerpo de investigación apoyando estos descubrimientos, y si está interesado en aprender más, está disponible vía internet, [www.homestudy.net](http://www.homestudy.net), o en su mayor publicación *Vaccination & Homeoprophylaxis? Una Revisión de Riesgos y Alternativas edición 6th*. La investigación de 15 años del Dr. Golden

## LO QUE NECESITA SABER ANTES DE VACUNARSE

mostró que un programa de HP de cinco años ha sido efectivo para la prevención de las siguientes seis enfermedades potencialmente serias:

- Tos ferina
- Polio
- Tétano
- Enfermedad meningocócica
- Enfermedad neumológica
- Influenza de haemophilis tipo B (HIB)

### **Como Padre, Es su Derecho el Tomar Decisiones Informadas**

Ya sea que los padres elijan o no el uso de programas HP en conjunto con una buena nutrición, cada padre que decide no vacunar a sus hijos debe informarse completamente de sus derechos para obtener excepciones religiosas o psicológicas (estos derechos han sido cubiertos completamente en mi sitio de internet<sup>23</sup> y en el apéndice A.)

Como lo dije al comenzar el capítulo, la decisión acerca de las vacunas es una de las preocupaciones más difíciles que tiene que hacer un padre. Desafortunadamente la mayoría de los padres no están dispuestos en tomar decisiones informadas debido a que no se les proporcionan todos los hechos. Es importante que tenga la oportunidad de ver la evidencia referente a la seguridad y efectividad de las vacunas y como usted tiene el derecho legal de rehusarlas, al igual de ver la evidencia que apoya la alternativa homeopática. Usted tiene la información que necesita para tomar las decisiones serias e informadas para el futuro saludable de usted y de su hijo.

Nota: Las personas que están interesadas en obtener el programa de inmunización homeopática del Dr. Golden puede contactarlo en [admin@homstudy.net](mailto:admin@homstudy.net), y mandará sus detalles al practicante adecuado. El programa de cinco años tiene un valor de \$100 USD.

## Productos Para el Cuidado Personal La Nueva Guerra Química

Sharon se pinta el cabello cada 2 meses con un deslumbrante tono café rojizo. Ella siempre puede detectar el olor del colorante y se da cuenta que su cuero cabelludo cosquillea un poco mientras se lo pintan pero sabe que la sensación pasará. Para conservar su color ella usa un shampoo que ayuda a mejorar el color cada tercer día y usa un spray extra fuerte para reducir el freeze y darle un extra brillo.

Ella compra su maquillaje y la mayoría de sus productos para el cuidado de la piel en las tiendas departamentales pero cree que es un poco extraño que no pueda encontrar ni un solo ingrediente en alguno de los paquetes. La etiqueta en el paquete promete que regenerara las células de su piel, y aunque su labial sabe chistoso, ella adora aplicárselo varias veces al día.

Sharon usa pasta de dientes con fluoruro para el control del sarro y enjuaga su boca con un enjuague bucal de menta. Ella usa un gel para baño con aroma, usa crema solar de la farmacia debajo de su humectante, y adora ponerse su loción corporal favorita todos los días después de tomar un baño porque huele a kiwi. Ella se pone un poco de “Obsession” antes de vestirse y usa el desodorante que compró en la farmacia porque es el único que le funciona. Ella adora los mani-

## PRODUCTOS PARA EL CUIDADO PERSONAL

cures y pedicuras y usa un gran surtido de barniz de uñas regularmente.

Ella desinfecta su baño frecuentemente con cloro, sacude semanalmente con limpiador para muebles, y limpia con un brillante spray morado que tiene listado como ingrediente principal la lavanda; ella no puede pronunciar los siguientes 5 ingredientes en la botella. Sharon tiene el coctel perfecto de carcinógenos (causan cáncer), neurotóxicos (toxinas del cerebro) y teratogenicos (tóxico a los órganos reproductivos) productos que ella invita a su torrente sanguíneo todos los días.<sup>1</sup>

Sharon también es muy sedentaria y no puede recordar la última vez que sudo haciendo ejercicio. Su consumo de agua es minino y la toma cada vez que se acuerda. Sharon hace la mayoría de sus comprar en Jewel y no le da gran importancia a la comida orgánica. Sharon sufre de fatiga crónica, dermatitis, constipación, lagunas mentales y en ocasiones tiene dificultad para respirar. Su doctor encontró recientemente una masa en su seno derecho y le gustaría que viniera para hacerse una mamograma.

Las toxinas son filtradas a su hígado pero se almacenan en el tejido graso. Sharon está expuesta a una plétora de toxinas y no participa en ningún tipo de desintoxicación como el sudar o la adecuada eliminación y pasa muy poco tiempo en el exterior. Sharon también se ataca ingiriendo residuos de pesticidas, aditivos alimenticios, y exceso de estrógenos de los medicamentos para animales de la carne de res y de pollo que consume, además sus productos para el cuidado personal son inseguros.<sup>2</sup>

Esto es solo un escenario de entre muchos individuos que no están consientes de su propia sobrecarga de toxinas.

---

Puede ser difícil de concebir la posibilidad de que la mayoría de los productos para cuidado personal diseñados para intoxicar sus sentidos con su fragancia, empaque limpio, y slogans de mercadotecnia pegajosos pueden realmente causar cáncer, promueven toxicidad en el cerebro y dañan nuestros órganos reproductores.<sup>3,4</sup>

---

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Como se ilustra en los encuentros diarios de Sharon con la guerra química, nosotros regularmente vemos este escenario como resultado de la confianza ciega que tenemos a las mismas agencias diseñadas a protegernos.<sup>5</sup> Con el fin de proteger y mejorar nuestra salud existete y medio ambiente, es crítico para nosotros el ser selectivos en todas las áreas del cuidado personal.<sup>6</sup>

Usted no necesita entender el lenguaje químico para convertirse en un consumidor exigente cuando compra productos de cuidado personal. Deje que la siguiente información sea una guía para usted y para su familia cuando haga sus selecciones de productos para el cuidado personal, y por favor recuerde que cualquier cosa que ponga en su piel puede ser absorbido a su torrente sanguíneo, así que si lo que pone en su piel y contiene ingredientes tóxicos, usted se estará envenenando.<sup>7</sup>

### **Limpiadores:**



***Tenga cuidado con:*** cloro, cloroformo, dietanolamina (DEA), trietanolamina (TEA), y aerosoles debido a las pequeñas partículas que son inhaladas fácilmente.<sup>8</sup>

Recuerde que la contaminación del aire en interiores puede fácilmente exceder el número de toxicidad a las que está expuesto en comparación con la contaminación en exteriores, así que tome las precauciones necesarias para mantener el aire interno tan saludable como se pueda especialmente en el invierno y en áreas poco ventiladas.<sup>9</sup>

***Alternativas seguras:*** Considere comprar limpiadores no tóxicos como Ecover, Earthrite y Bon Ami. O haga su propio limpiador no tóxico para limpiar el baño, el fregadero, el piso, la mesa, etc.: 2 cucharadas de polvo de borax, 2 cucharadas de vinagre blanco destilado o jugo de limón, 3 gotas de eucalipto o aceite de lavanda, 2 tazas de agua caliente. Opcional: añada ¼ de taza de jabón líquido de castilla del Dr. Bronner y póngalo en una botella rociadora.

## PRODUCTOS PARA EL CUIDADO PERSONAL

*Otra manera de mejorar la calidad del aire en su hogar:* adorne su casa con plantas que limpian el aire como la Areca o Lady Palms, el Helecho Boston y platas de caucho.<sup>10</sup>

### Detergente para lavar:



*Tenga cuidado con:* formaldehido y el alcohol ethoxylated.<sup>11</sup>

*Alternativas seguras:* Jabón puro de castilla del Dr. Bronner, Earthrite y Ecover

### Shampoos y Acondicionadores:



*Tenga cuidado con:* fragancias artificiales, ingredientes como el DMDM Hydantoin, y el polietileno glicol (cuando se combinan producen un formaldehido como un producto secundario), el sodio lauril o laureth sulfato y colores artificiales como FD&C Blue o FD&C Red 40.<sup>12</sup>

*Alternativas seguras:* Aubrey Organics, Weleda, o Logona y para un brillo hermoso añada unas gotas de aceite con esencia de hierbabuena a su acondicionador y masajee su cuero cabelludo por 2 minutos. Enjuague con agua tibia. Use ½ taza de vinagre de sidra de manzana como enjuague final al menos una vez por semana para remover lo que se acumule.

### Desodorante:



*Tenga cuidado con:* cloro de aluminio, propileno glicol, y metil y propil parabeno.<sup>13</sup>

*Alternativas seguras:* Roll on LeCrystal, Nature DeFrance Clay o Desodorante de salvia Weleda. Dos partes de agua pura por una parte de vinagre de sidra de manzana junto con unas gotas de aceite de tea tree y/o aceite de lavanda pueden mantenerse en una botella como desodorante natural.

## Jabón de Barra y Líquido:



**Tenga cuidado con:** parabenos, propileno glicol, lauril de sodio y sulfato de laureth, fragancias artificiales y alcohol grasoso.<sup>14</sup>

**Alternativas seguras:** Jabón de barra y líquido de castilla del Dr. Bronners, jabón de barra de aceite de olivo de Kiss My Face, Aubrey Organics, Aura Cacia y Chica Bella.

## Pasta de Dientes y Enjuague Bucal:



**Tenga cuidado con:** lauril de sodio o sulfato de laureth, alcohol, polisorbato 80 y colores artificiales como el FD&C Blue 1 o FD&C Yellow 5.<sup>15,16</sup>

**Alternativas seguras:** Pasta de dientes Peelu, Polvo para dientes Ecodent, Pasta de dientes rosa Weleda y Xylifresh. Haga una pasta con ½ cucharadita de bicarbonato de sodio y un poco de sal celtica para una efectiva y no tóxica pasta de dientes.

**Alternativas seguras para enjuague bucal:** Enjuague concentrado herbal Logona, Weleda, o Xylifresh. Para un enjuague natural, combine 2 gotas de aceite de tea tree o aceite de esencia de hierbabuena junto con media taza de agua pura. Enjuague por 60 segundos.

## Maquillaje:



**Tenga cuidado con:** Aluminio, talco, polietileno glicol, D&C RED 33, FD&C Yellow 5, DEA, TEA, quaternium 15 y 2-bromo-2 nitro-propano-1, 3 diol (que puede producir formadehidos cuando se rompe), e isopropil myristate que puede producir nitrosaminas carcinogénicas como resultado al ser combinado con NDELA (n-nitrosodi-ethanolamina).<sup>17,18</sup>

**Alternativas seguras:** Dr. Haushka (pigmentos de pétalos de flores son usados para el color), Ecco Bella, Aubrey Organics, Gabriel, maquillaje mineral Larenim y Hemp Organics.

## Tinte para el Cabello:



**Tenga cuidado con:** Phenylendiamine, Acido naranja 87, Solvente café 44, Acido Azul 168, Acido Violeta 73. Es importante recordar que los tintes negro, rojo y café son altamente carcinógenos.<sup>19</sup>

**Alternativas seguras:** Henna, decocción hechas de henna, manzanilla, nueces, y nueces negras como colorantes, Ecocolor, y Naturetint (contiene fenilendiamina pero en un muy pequeño porcentaje cuando se compara con el color convencional).

## Cuidado de la Piel:



**Tenga cuidado con:** polietileno glicol, parabenos, sodio lauril o sulfato laureth, quaternium 15, urea imidazolidinil, DMDM hydantoin (puede liberar formaldehidos), y colores artificiales.<sup>20</sup>

**Alternativas seguras y efectivas:** Mercola Healthy Skin, MyChelle, Arcona, Dr.Alkaitis, Trilogy y Aubrey Organics. Combine partes iguales de té verde fuertemente preparado y leche cruda; aplique con una bola de algodón para añadir lustre y tono a la piel. Combine 1 cucharadita de jugo fresco de jengibre, 2 tasitas de jugo de berro, ½ cucharadita de limón o lima, y aplique con algodón para mejorar la circulación, mantener la piel limpia y acelera el proceso de curación. Para la piel seca, haga un limpiador con crema cruda combinada con jugo fresco de naranja recién exprimido, y frote la mezcla en su piel por 60 segundos; después enjuague con agua tibia. Usar acupresión en los puntos faciales y hacer ejercicios faciales diarios también hace maravillas para mejorar y mantener el tono de su piel.<sup>21</sup>



## Siete Mitos Comunes de la Salud

Hay una gran cantidad de información de salud circulando en los medios, y puede ser difícil buscar entre lo que es creíble y lo que no. Lo que es más, alguna información que ha sido aceptada como verdadera por algunos expertos, profesionales de la salud y americanos son realmente mitos.

Su salud realmente depende de su propia habilidad para revisar toda la información y escoger la que es de confianza. Desafortunadamente, usted no puede confiar en las opiniones “populares” para darle los mejores resultados. Aquí están 6 mitos de salud comunes que son erróneamente aceptados como verdad para muchos.

### **Mito #1: Si Usted se Enferma, su Docto Puede Solucionar su Problema con Medicamento y Cirugía**

Medicamentos, cirugías y hospitales son raramente la respuesta a problemas de salud crónicos. Cuidarse, sin tratamiento, es la respuesta. Como ha estado leyendo en este libro hasta ahora, la clave para facilitar la capacidad natural para curarse que todos nosotros tenemos es mejorar su estilo de vida, dieta y ejercicio.

## SIETE MITOS COMUNES DE LA SALUD

No obstante, mucha gente inmediatamente asume que los medicamentos o los procedimientos médicos son la “cura” necesaria para sus enfermedades. Este predominante mito en nuestra sociedad ha llevado a numerosos procedimientos médicos innecesarios (y los efectos secundarios asociados).

De acuerdo a una revisión definitiva compilada por un análisis cuidadoso de compañeros médicos y estadísticos de salud gubernamentales, Gary Null, y sus colegas, el número anual de:

- Procedimientos médicos y quirúrgicos innecesarios realizados: 7.5 millones.
- Hospitalizaciones Innecesaria: 8.9 millones.
- Muertes Iatrogénicas [inducción involuntaria por médicos o cirujanos o por tratamientos médicos o procedimientos de diagnóstico]: 783,936. Esto es el equivalente a 5 Aviones jumbo 747 estrellados cada día por 1 año. Si este fuera el caso, ¿usted volaría?

Más aun, un estudio en el 2006 del *Journal of the American Medicine Association* encontró que más de 700,000 personas, especialmente de 65 años y mayores, visitan las salas de emergencias de Estados Unidos cada año como resultado de reacciones adversas a los medicamentos.<sup>1</sup> (Esto es en realidad un estimado muy pequeño porque un gran porcentaje de reacciones a los medicamentos son mal diagnosticados).

Tenga en mente que este estudio no solo se aplica a medicamentos con receta, sino que también a las medicinas de mostrador, vacunas, vitaminas, suplementos alimenticios y productos herbales.

El punto final es que solo identificando las causas profundas de la enfermedad puede llevarlo a encontrar la respuesta a sus problemas de salud; cualquier otra cosa no es más que un peligro potencial sintomático. Los medicamentos y las cirugías, están lejos de resolver el problema real, sirven como un alivio a los síntomas que está diseñado para incrementar las ganancias corporativas a expensas de su salud a largo plazo.

**TOME  
CONTROL**

**No Mas Acné Después de 30 años de  
Tratamientos Médicos Fallidos**

Después de luchar contra el acné desde la edad de 13, tomando incontables antibióticos recetados incluyendo 4 o 5 series de Accutano, leí el programa del Dr. Mercola *Tome Control de su Salud*. A estas alturas, estaba dispuesto a probar cualquier cosa y empecé a reducir productos de grano procesados y azúcares. ¡Tengo 45 años de edad ahora y finalmente tengo una piel limpia por primera vez en 32 años!

—Margaret Scrivens, Calgary, Canada

**Mito #2: Los Medicamentos de Mostrador son Completamente Seguros**

Cada año los americanos compran alrededor de 5 billones de medicamentos que no requieren receta médica (OTC) con la esperanza de tratar los problemas médicos rutinarios. Muchos creen que los medicamentos OTC no representan el mismo riesgo que las medicinas controladas y que son completamente seguros para usarse, porque están fácilmente disponibles.

Desafortunadamente, la facilidad con la que los medicamentos OTC se pueden obtener presenta un falso sentido de seguridad. Como todas las medicinas, los medicamentos OTC apenas cubren los síntomas y no se enfocan en la causa de la enfermedad.

Aun mas, aunque están disponibles sin receta médica, los medicamentos OTC siguen siendo medicinas y frecuentemente son simplemente dosis menores a los medicamentos que sí requieren receta. Los medicamentos OTC tienen el potencial de causar serios efectos secundarios y pueden incluso causar la muerte si no se toman de manera correcta.

Unas 56,000 personas terminan en la sala de emergencia cada año por daños en el hígado debido al acetaminofen, el ingrediente activo del Tylenol. Como con los medicamentos por prescripción, las medi-

## SIETE MITOS COMUNES DE LA SALUD

cinas OTC pueden interactuar con la comida, otros medicamentos y condiciones médicas actuales y causar complicaciones adicionales.

También es posible fácilmente tener una sobredosis con medicamentos OTC sin ni siquiera saberlo. Por ejemplo, de acuerdo a los estimados del gobierno, alrededor de 100 personas mueren cada año después de tomar, sin intención, demasiada acetaminofen (una sobredosis del medicamento, que incluye Tylenol, puede envenenar el hígado). A principios del 2007, el gobierno requirió nuevas etiquetas de advertencia en jarabes para la tos OTC después de que 3 niños murieron por consumir más de 14 veces el nivel terapéutico de pseudofedrina. Muchos cientos más no murieron pero tuvieron que ser tratados en las salas de emergencia.

Uno de los problemas más grandes es que muchos medicamentos OTC vendidos para diferentes usos tienen el mismo ingrediente activo. Así que, alguien que toma un remedio para el resfriado junto con un remedio para el dolor de cabeza o algún medicamento recetado para el dolor puede inadvertidamente recibir de 3 a 4 veces el nivel seguro de ciertos ingredientes. De este modo usted debe de checar las etiquetas para estar seguro de que no está tomando múltiples medicamentos con la misma sustancia activa al mismo tiempo.

Junto con el acetaminofeno, otro grupo de medicamentos OTC que tiene que cuidar son los calmantes para el dolor llamados NSAIDs (medicinas anti-inflamatorias sin esteroides). Algunos de los más comunes incluyen las aspirina, ibuprofeno, naproxen y ketoprofeno. Tomar demasiado de estas tan disponibles medicinas puede causar sangrado estomacal y problemas del riñón.

Mientras que las etiquetas de los medicamentos OTC incluyen algunas potenciales interacciones dañinas, usted no puede confiar en que las etiquetas cubran todas las interacciones dañinas. Ciertos alimentos, medicinas, hierbas, vitaminas y su condición médica existente, pueden potencialmente crear una reacción dañina.

Una manera útil de aprender acerca de estas potenciales interacciones puede ser hablar con el doctor o farmacéuta, pero como muchas medicinas OTC son vendidas en las tiendas de abarrotes, tiendas de conveniencia e incluso en las estaciones de gasolina, no siempre hay alguna persona que sepa contestar sus preguntas.

Hay muchas interacciones que pueden ocurrir y muchas que son inesperadas. Por ejemplo, si usted tiene la presión arterial alta, usted puede tener una reacción adversa si usa un descongestionante nasal.

Muchos consumidores tampoco se dan cuenta que las vitaminas y las hierbas interactúan con los medicamentos al igual que los medicamentos interactúan con ellos mismos. Las interacciones pueden causar efectos secundarios inesperados, pueden alterar la efectividad de la medicina o la vitamina haciéndolas más o menos poderosas, o pueden incluso empeorar la condición que se está tratando.

Finalmente, muchas medicinas OTC contienen aditivos que pueden sorprenderle, como tintes artificiales, cafeína y endulzantes artificiales como el aspártame o la sacarosa. Usted querrá estar seguro de leer los ingredientes inactivos en la etiqueta junto con la sustancia activa, para estar seguro que está al tanto de lo que está consumiendo.

### **Mito #3: El Fluoruro es Benéfico en su Pasta de Dientes y en el Agua para Beber**

Imagine un medicamento recetado a toda la población de los Estados Unidos sin consentimiento y sin ninguna manera de seguir la dosis o las reacciones individuales y sin ninguna preocupación por la creciente vulnerabilidad a la medicina de algunas personas. Suena loco, pero eso es exactamente lo que está pasando en los Estados Unidos con la fluorización del agua.

El fluoruro ha sido añadido al suministro de agua de Estados Unidos por más de 50 años para “prevenir la caries”. No solo esto es peligroso, pero para añadir un insulto a la injuria, esto no es efectivo. Información compilada por la Organización Mundial de la Salud muestra que no hay absolutamente ninguna diferencia en caries en países que usan agua fluorada comparada con países que no la usan.<sup>2</sup>

Aun más, muchos estudios adicionales han encontrado que los niveles de caries no incrementan cuando la fluorización del agua es detenida, y en algunos casos los niveles incluso disminuyen.

La encuesta más grande hecha en los Estados Unidos sobre este tema, conducida entre 1986 y 1987, encontró que el agua fluorada no hace ninguna diferencia en la caries cuando la midieron en

## SIETE MITOS COMUNES DE LA SALUD

términos de DMFT (caries, pérdida de dientes y dientes tapados por sus siglas en inglés), e hizo una diferencia estadísticamente insignificante(en alrededor del 0.5 por ciento de 128 superficies dentales) cuando fueron medidas como DMFS(caries, pérdida de dientes y superficies dentales tapadas por sus siglas en inglés).

Cuando el agua fluorada comenzó, se creía que el flúor tenía que ser ingerido para ser efectivo. Sin embargo, esto ha cambiado, y la comunidad dental ahora casi de manera uniforme cree que del fluoruro resultan de la aplicación tópica, no cuando se traga.

A pesar de la aparente ineffectividad del fluoruro, continúa usándose en los Estados Unidos, pero no sin consecuencias. El fluoruro que usted toma en el suministro de agua y de otras fuentes como la pasta de dientes, enjuague bucal, alimentos procesados, algunas vitaminas y bebidas como el jugo de frutas, la soda, y el té están asociados con numerosos efectos negativos a la salud. Considere que el fluoruro:

- Se acumula en sus huesos, haciéndolos más frágiles y más fácilmente fracturables.
- Se acumula en la glándula pineal, lo que puede inhibir la producción de la hormona melatonina, la cual ayuda regular la llegada de la pubertad.
- Daña el esmalte de los dientes (conocida como fluorosis dental) y puede disminuir los niveles de fertilidad.
- Se ha encontrado que incrementa la ingestión de metales pesados como el aluminio y los llevan al cerebro y al torrente sanguíneo.
- Disminuye su sistema inmune al inhibir la formación de anticuerpos en la sangre.
- Confunde su sistema inmune, causando que ataque los tejidos de su cuerpo. Esto puede aumentar el nivel de crecimiento de tumores en la gente propensa al cáncer.

Sabiendo esto y otros riesgos a la salud y el obvio problema ético de medicar a la población entera sin su consentimiento, muchos países Europeos han cancelado el agua fluorada.

Para ponerlo simple, el fluoruro no es el aditivo benéfico como se pretende que sea. Esto es porque, si usted ve un tubo de pasta de dientes con fluoruro, usted verá una etiqueta de advertencia. Hay suficiente fluoruro en una pasta de dientes como para matar a 2 niños pequeños si se comieran toda la pasta. ¡Claramente no es algo que usted quiera ingerir regularmente!

### **Mito #4: Los Celulares son Seguros**

En 2006, cerca de 1 billón de nuevos celulares fue vendido. Casi todos los adultos en los países modernos parecen tener uno, así que el tema de si sí o si no contribuyen al daño cerebral, cáncer u otros problemas de la salud es muy significativo, porque la mayoría de la población podría salir dañada.

Los encabezados de los medios parecen saltar de un lado a otro entre reportar los peligros de los celulares y reportar su seguridad, pero yo creo que los celulares son capaces de causar daño.

Los celulares pueden causar estragos en su cerebro al exponerlo a radiación dañina y campos electromagnéticos. Aunque los estudios muchas veces lo contradicen, los celulares han sido asociados con:

- La excitación de la corteza cerebral más cercana al teléfono, la cual puede potencialmente causar convulsiones.
- El incremento al riesgo de tener cáncer de cerebro o tumores en el cerebro.
- Disminución de la cantidad de espermatozoides en los hombres.

Algunos lectores de este libro tienen la edad suficiente para recordar los anuncios del *Journal of the American Medical Association* que mostraban médicos fumando y describiendo todos los beneficios a la salud de fumar en los años 20. Cerca de 100 años después de que la ciencia ha tenido tiempo de documentar los efectos destructivos del tabaco, estos anuncios parecen absolutamente ridículos. Yo sospecho que la negación de muchos “expertos” al peligro de la radiación de los celulares es similar a la negación y a no querer enfrentar la realidad de que tal vez necesiten reducir la exposición a la radiación de los celulares.

## SIETE MITOS COMUNES DE LA SALUD

Así que, es mi proyección que no dentro de mucho, muchos de los artículos de expertos que usted ha leído defendiendo la seguridad de los celulares van a ser igual de ridículos como se ve hoy en día el JAMA de 1920 acerca de los cigarrillos.

El primer paso para protegerse de los efectos negativos a la salud de los celulares es poner alguna distancia entre usted y el teléfono. Lo mejor es usar un teléfono con altavoz y no sostener el teléfono o ponerlo en su cuerpo. Si esto es inconveniente, un audífono puede ser usado.

Cualquier audífono es mejor que no usar ninguno, así que si tiene uno úselo. He examinado cuidadosamente este tema, pensado y encontrado que muchos expertos están preocupados de que la radiación de los celulares puede en realidad viajar por el cable del audífono a su cabeza. Si usted usa un audífono, le recomiendo altamente usar uno que tenga un tubo de aire para prevenir que la radiación viaje a su cerebro.

Personalmente, este es el que yo uso todo el tiempo. Si no lo tengo conmigo, uso mi altavoz, pero me rehúso a poner un celular contra mi cabeza. También añado una perla de ferrita (ferrite bead) que rodean el cable del celular y que reducen la exposición a las radiaciones.

### **Mito #5: Los Hornos Microondas son Seguros**

Los hornos de microonda pueden ser muy convenientes (un estimado de 90 por ciento de los hogares en Estados Unidos los tienen) pero hay una razón porque no he tenido un microondas en mi cocina desde hace más de 15 años y—he decepcionando a muchos de mis empleados—ya que lo quite de la oficina hace algunos años.

Esto es algo que usted probablemente ya sospechaba intrínsecamente pero que no lo quería reconocer debido al factor de la conveniencia.

¿Que está mal con el microondas? Los microondas calientan su comida al causar que resonan a frecuencias muy altas. Mientras esto puede calentar su comida efectivamente, también puede provocar



## TOME CONTROL DE SU SALUD

cambios en la estructura química que puede provocar problemas de salud.

Calentar la comida puede causar problemas por si mismo porque muchos micronutrientes son sensibles al calor y pueden ser destruidos en el proceso de calentamiento, pero cuando usted calienta la comida con microondas, tiene el problema adicional de la creación de frecuencias de energía potencialmente negativas que debilitan su comida, y posiblemente su cuerpo, una vez que la consuma.

Esta es una de las posibles explicaciones de las siguientes observaciones:

- Un estudio publicado en la edición de noviembre del 2003 del *Journal of Science of Food and Agriculture* encontró que el brócoli “metido” en el microondas con un poco de agua perdió hasta el 99 por ciento de los químicos antioxidantes benéficos.<sup>3</sup> En comparación, con el brócoli al vapor que perdió 11 por ciento o menos de sus antioxidantes.
- La temperatura del horno de microondas puede llegar a ser extremadamente caliente, temperaturas suficientemente altas que puede causar quemaduras o acumulación de vapor que puede explotar—esto es especialmente riesgoso con los biberones. Además, calentar la leche materna en microondas puede hacer que pierda la habilidad que tiene para proteger contra enfermedades a su bebé.
- Una demanda en 1991 involucró a una mujer que tuvo una cirugía de cadera y murió porque la sangre que se uso en su transfusión fue calentada en un microondas. La sangre es normalmente calentada antes de una transfusión, pero no en el microondas. La sangre calentada en el microondas fue la causa de su muerte.
- Adicionalmente, cuando se calienta algo en el microondas, toxinas carcinógenas pueden ser filtradas de los platos de plástico o papel o de las tapas y mezclarse con su comida.

### **Mito #6: La FDA es su protector**

Por favor sea especialmente cuidadoso acerca de este mito principal. Es muy importante para usted que rápidamente se dé cuenta que está actualmente configurado, que simplemente la FDA NO ES CAPAZ de protegerlo adecuadamente por conflictos de intereses masivos. La FDA está más interesada en proteger los intereses de sus clientes: La industria farmacéutica.

Le guste o no, esa es manera en la que la FDA está actualmente estructurada y entre más pronto entienda eso, mas a salvo estarán usted y su familia.

Dentro del Centro para la Evaluación e Investigación de Medicinas, cerca del 80 por ciento de los recursos son dirigidos a la aprobación de medicinas y el 20 por ciento es para todo lo demás. La seguridad de las medicinas es apenas el 5 por ciento. Eso habla mucho acerca de las prioridades de la FDA. La FDA NO es acerca de protegerlo a usted y su familia; es acerca de aprobar medicinas tan rápido como sea posible para que las compañías farmacéuticas puedan cosechar sus ganancias.

Para agrandar la herida, el Congreso promulgó la Ley Para El Uso Libre De Las Prescripciones (PDUFA por sus siglas en ingles) en 1992, en la cual las compañías farmacéuticas pagan dinero a la FDA para que revisen y aprueben sus medicamentos. Esto crea un conflicto masivo de intereses.

La PDUFA fue promulgada hace 13 años y fue pasada por el Congreso como una manera de proveer a la FDA con más fondos. De esta manera, podría contratar más médicos y otros científicos para revisar la aplicación de las medicinas para que las medicinas puedan ser aprobadas más rápido.

Como ve, cada día que una medicina es detenida para ser comercializada, las compañías farmacéuticas pierden cerca de \$1 millón a \$2 millones. Si, lo leyó bien de \$1 a \$2 MILLONES por cada DIA que las medicinas son detenidas para ser aprobadas.

Así que, el incentivo obvio es aprobar las medicinas lo más rápido que se pueda y no interponerse en el camino de hacer ganancias.

## TOME CONTROL DE SU SALUD

Adicionalmente, si usted piensa por un momento que las advertencias superficiales que la FDA impone a algunas de las etiquetas de los medicamentos van a tener alguna influencia en la manera que son recetadas, piense de nuevo. Esto es únicamente una treta de la FDA para calmar al público y para aparentar que están haciendo su trabajo. Estas advertencias han sido probadas una y otra vez sin hacer ninguna diferencia en las tasas de prescripción.

La administración de la FDA es un conflicto masivo de intereses, con altos oficiales cambiando de un lado a otro entre trabajos en el gobierno y trabajos en la industria que se supone deben de regular. Así que, por favor despierte y enfrente la realidad (si aun no lo ha hecho) depende de usted el asumir toda la responsabilidad de su salud y la salud de sus hijos. El gobierno simplemente no lo va a hacer por usted.

### **Mito #7: No Hay Razón Para Preocuparse de los Aditivos alimenticios en Alimentos Procesados Porque Están Presentes en Cantidades Muy Pequeñas**

Los aditivos alimenticios, que incluyen todo desde colores artificiales, endulzantes artificiales, preservativos, y saborizantes como el monosodio glutamate (MSG), son añadidos a casi cualquier alimento procesado (ej. cualquier cosa que venga en bolsa, caja, lata o envuelta). Se usan para hacer que la comida sepa mejor, para aumentar su vida en los anaqueles, mejorar la textura, añadir color . . . usted nómbrelo, y probablemente haya algún aditivo alimenticio que lo haga. Pero lejos de ser la substancia inerte que los fabricantes de comida dicen que es, los aditivos alimenticios están llenos de efectos secundarios dañinos.

Los efectos acumulativos al consumir aditivos alimenticios químicos son desconocidos, pero algunos problemas ya están surgiendo:

- Un condimento común llamado methyleugenol, que se encuentra en muchos alimentos y especias, ha sido relacionado con causar cáncer en el hígado, estomago y el riñón en ratones y ratas.<sup>4</sup> Algunas de las comidas comunes

## SIETE MITOS COMUNES DE LA SALUD

tienen este condimento, incluyendo los dulces, galletas, goma de mascar, tarta de calabaza, pudines, helado, composta de manzana, chatney, biscotti de anís, pan francés, cátsup, nuez moscada y pan de jengibre.

- Un colorante azul común pudo haber causado la muerte de 2 pacientes después de haber sido usado para darle color a la comida líquida bombeada en sus estómagos de acuerdo con un reporte en el *New England Journal of Medicine*.<sup>5</sup> A los pacientes se les había dado comida con FD&C colorante azul No. 1, que después provocó que su piel y sangre tomaran una color azul-verdoso. Muchas horas después, los pacientes, uno de 12 meses de edad con síndrome de Down y otro de 54 años con problemas en el riñón murieron.
- Se encontró que el nitrato de sodio, un preservativo comúnmente usado en las carnes procesadas como el beef jerky y los embutidos, puede romperse en químicos causantes de cáncer durante su digestión.

Unos de los más ofensivos en cuanto a los aditivos alimenticios es el potenciador de sabor monosodium glutamate (MSG), que es añadido a un sin número de alimentos procesados. El MSG es una sustancia tóxica y la mayoría de las personas pensaría dos veces en comerlo si supieran que en realidad hace que muchas de las células del cerebro mueran.

El MSG, como el L-cysteina y el aspártame, son exitotoxinas, químicos transmisores que permiten que las células del cerebro se comuniquen como lo describe el Dr. Russell Blaylock en su libro *Exitotoxines: The Taste That Kills*. Las Exitotoxinas son exactamente lo que suenan: ¡Toxinas que excitan las células del cerebro hacia la MUERTE!

Este es un químico dominante y está presente en muchos alimentos procesados. Usted estaría muy sorprendido si supiera en cuantos. Esta disfrazado porque muchos fabricantes de alimentos tienen permitido usar sustancias como el extracto de levadura, gelatina, proteína hidrolizada, y caseinato de sodio, que están

## TOME CONTROL DE SU SALUD

cargados con exitotoxinas y de esta manera no tienen que ser puestos en las etiquetas.

Usted puede revisar las tablas de abajo para ver cuántas fuentes escondida de MSG hay.<sup>6</sup>

### Estos ingredientes SIEMPRE contienen MSG:

MSG	Gelatina	Caseinato de Calcio
Glutamato Monosódico	Proteína Vegetal Hidrolizada(HVP)	Proteína Texturizada
Glutamato Monopotasio	Proteína de Planta Hidrolizada(HPP)	Extracto de Levadura
Glutamato	Proteína de Planta Autolyzed	Levadura o nutrientes
Acido Glutamato	Caseinato de Sodio	Levadura Autolyzed

### Estos ingredientes SEGUIDO contienen MSG

Cebada de Malta (Sabor)	Saborizantes, Condimentos	Alimentos almidonados modificados
Cebada de Malta	Saborizantes reactivos	Miel de arroz o Miel de arroz integral
Extracto o Saborizante de Malta	Saborizantes o sazoadores naturales de pollo, res o puerco	Grasa de Manteca Lipolizada
Maltodextrin	Salsa y extracto de Soya	Artículos bajos- o-sin grasa
Condimento Acaramelado (colorante)	Proteína de Soya	Jarabe de maíz y sólidos de jarabe de maíz
Reserva	Concentrado o aislado de proteína de soya	Acido cítrico (cuando es procesado del maíz)
Caldo	Almidón de Maíz	Leche en polvo
Consomé	Agentes Fluidos	Leche solida seca

## SIETE MITOS COMUNES DE LA SALUD

Carragenina	Proteína de arroz, trigo o avena	Proteína de leche fortificada
Suero de Proteína	Annatto	Concentrado o Aislado de Suero de Proteína
Productos que son fortificados con proteína	Bálsamos de masa	Especia
Pectina	Productos enzima-modificados	Gomas
Proteasa y Enzima Proteasa	Productos Ultra-Pasteurizados	Algunos Productos Fermentados

La mejor manera de evitar el daño potencial de MSG y otros aditivos alimenticios es mantenerse alejado de ellos, reduciendo o eliminando su ingesta de alimentos procesados. Para ponerlo más fácil, su cuerpo fue diseñado para comer alimentos naturales como se encuentran en la naturaleza, no sustancias artificiales creadas en un laboratorio.



# NOTAS

## CAPITULO 4

- 1 G. Taubes, "What if it's all been a big fat lie?" *New York Times*. 7 July 2002.
- 2 R. Eli et al. "An adjunctive preventive treatment for cancer: ultraviolet light and ginkgo biloba, together with other antioxidants, are a safe and powerful, but largely ignored, treatment option for the prevention of cancer." *Med Hypotheses* 66, no. 6 (2006): 1152-1156.
- 3 U. Ravnskov. *The Cholesterol Myths* (New Trends Publishing, 2000), 32-36.
- 4 G. Zaloga. "Trans fatty acids and coronary heart disease." *Nutr Clin Pract* 21, no. 5 (Oct. 2006): 505-512.
- 5 A. H. Lichtenstein. "Thematic review series: patient-oriented research. Dietary fat, carbohydrate and protein: effect on plasma lipoprotein patterns". *J Lipid Res* 47, no. 8 (Aug. 2006): 1661-1667.
- 6 C. N. Bertolino et al. "Dietary trans fatty acid intake and serum lipid profile in Japanese Brazilians in Bauru, Sao Paulo, Brazil." *Cad Saúde Pública* 22, no. 2 (Feb. 2006): 357-364.
- 7 W. C. Willett. "Trans fatty acids and cardiovascular disease – epidemiological data." *Atheroscl Supplements* 7, no. 2 (May 2006): 5-8.



## NOTAS

- 8 U. Riserus. "Trans fatty acids and insulin resistance." *Atheroscl Supplements* 7, no. 2 (May 2006): 37-39.
- 9 G. Fernandes. "Dietary lipids and risk of autoimmune disease." *Clin Immunol Immunopathol* 72, no. 2 (Aug. 1994): 193-197.
- 10 M. T. Salam. "Maternal fish consumption during pregnancy and risk of early childhood asthma." *J Asthma* 42, no. 6 (Jul-Aug. 2005): 513-518.
- 11 M. C. Morris et al. "Dietary fats and the risk of incident Alzheimer disease." *Arch. Neurol* 60 (2003): 194-200.
- 12 K. Kuhnt et al. "Dietary supplementation with 11trans- and 12trans-18:1 and oxidative stress in humans." *Am J Clin Nutr* 84, no. 5 (Nov. 2006): 981-8.
- 13 E. A. Mascioli et al. "Medium chain triglycerides and structured lipids as unique nonglucose energy sources in hyperalimentation." *Lipids* 22, no. 6 (1987): 421.
- 14 B. O. Barnes and L. Galton, *Hypothyroidism: The Unsuspected Illness*. (New York: Crowell, 1976, and 1994 references).
- 15 Bruce Fife. "Coconut Oil and Medium-Chain Triglycerides." Coconut Research Center, 2003.
- 16 M. P. St-Onge et al. "Medium-chain triglycerides increase energy expenditure and decrease adiposity in overweight men." *Obes Res* 11, no. 3 (Mar. 2003): 395-402.
- 17 S. Sircar. and U. Kansra. "Choice of cooking oils - myths and realities." *J. Indian Med. Assoc* 96, no. 10 (1998): 304
- 18 T. B. Seaton et al. "Thermic effects of medium-chain and long-chain triglycerides in man." *Am J Clin Nutr* 44 (1986): 630-634.
- 19 Conrado S. Dayrit. "Coconut Oil in Health and Disease." Philippines Department of Health, 2004.
- 20 Bruce Fife and Jon Kabara, *The Coconut Oil Miracle*, 4th ed. (Avery, 9 September 2004).
- 21 Mary Enig. "A New Look At Coconut Oil." Presented at the AVOC Lauric Oils Symposium, Ho Chi Min City, Vietnam, 25 April 1996.
- 22 Fife and Kabara.
- 23 Helen Heckler. "Cheap Natural Dry Skin Care Tips for Dry and Damaged Skin." Best Skin Care Tips, 4 April 2007.
- 24 Fife and Kabara.
- 25 S. Sierra et al. "Dietary fish oil n-3 fatty acids increase regulatory cytokine production and exert anti-inflammatory effects in two murine models of inflammation." *Lipids* 41, no. 12 (Dec. 2006): 1115-1125.

## NOTAS

- 26 H. E. Theobald et al. "Low-dose docosahexaenoic acid lowers diastolic blood pressure in middle-aged men and women." *J Nutr* 137, no. 4 (Apr. 2007): 973-978.
- 27 I. A. Brouwer et al. "N-3 fatty acids, cardiac arrhythmia and fatal coronary heart disease." *Prog Lipid Res* 45, no. 4 (Jul. 2006): 357-67. Epub 18 Apr. 2006.
- 28 H. Aarsetoy et al. "Long term influence of regular intake of high dose n-3 fatty acids on CD40-ligand, pregnancy-associated plasma protein A and matrix metalloproteinase-9 following acute myocardial infarction." *Thromb Haemost* 95, no. 2 (Feb. 2006): 329-336.
- 29 M. Yokoyama et al. "Effects of eicosapentaenoic acid on major coronary events in hypercholesterolaemic patients (JELIS): a randomised open-label, blinded endpoint analysis." *Lancet* 369, no. 9567 (31 Mar. 2007): 1090-1098.
- 30 J. N. Din et al. "Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: fishing for a natural treatment." *BMJ* 328, no. 7430 (3 Jan. 2004): 30-35.
- 31 N. Kobayashi. "Effect of altering omega-6/omega-3 fatty acid ratios on prostate cancer membrane composition, cyclooxygenase-2 and prostaglandin E2." *Clin Cancer Res* 12, no. 15 (1 Aug. 2006): 4662-4670.
- 32 B. Isbilen. "Docosahexanoic acid (omega-3) blocks voltage-gated sodium channel activity and migration of MDA-MB-231 human breast cancer cells." *Int J Biochem Cell Biol* 38, no. 12 (2006): 2173-2182.
- 33 R. S. Chapkin. "Immunomodulatory effects of omega-3 fatty acids: putative link to inflammation and colon cancer." *J Nutr* 137, no. 1 (Jan. 2007): 200S-204S.
- 34 M. Hashimoto. "Docosahexanoic acid-induced protective effect against impaired learning in amyloid-beta infused rats is associated with increased synaptosomal membrane fluidity." *Clin Exp Pharmacol Physiol* 33, no. 10 (Oct. 2006): 934-939.
- 35 A. P. Simopoulos. "Essential fatty acids in health and chronic disease." *Am J Clin Nutr* 70, no. 3 (Sept. 1999): 560S-569S.
- 36 M. F. Leitzmann et al. "Dietary intake of n-3 and n-6 fatty acids and the risk of prostate cancer." *Am J Clin Nutr* 80, no. 1 (July 2004): 204-216.

## NOTAS

### CAPITULO 5

- 1 F Vallejo, FA Tomás-Barberán, C García-Viguera, “Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking,” *Journal of the Science of Food Agriculture* 83, no. 14 (2003): 1511-1516.
- 2 Mark Lucock, “Is folic acid the ultimate functional food component for disease prevention?” *British Medical Journal* 328, no. 7433 (2004): 211.

### CAPITULO 6

- 1 MilkNewsRoom.com. “What America Drinks: How Beverages Relate to Nutrient Intakes and Body Weight.” Mary M. Murphy and Judith Spungen Douglass, et al. [www.milknewsroom.com/downloads/What\\_America\\_Drinks\\_Report.pdf](http://www.milknewsroom.com/downloads/What_America_Drinks_Report.pdf)
- 2 ScienceBlog.com “Soda, sweet drinks main source of calories in U.S.” <http://www.scienceblog.com/cms/node/8028>
- 3 DS Ludwig, et al. “Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis,” *The Lancet* 357, no. 9255 (2001): 505-508.
- 4 U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. “Facts About Chlorine.” <http://www.bt.cdc.gov/agent/chlorine/basics/facts.asp>
- 5 Washington State Department of Health, Division of Environmental Health, Office of Drinking Water. “Disinfection Byproducts.” [http://www.doh.wa.gov/ehp/dw/Publications/disinfection\\_byproducts.htm](http://www.doh.wa.gov/ehp/dw/Publications/disinfection_byproducts.htm)
- 6 Cristina M Villanueva, et al. “Total and specific fluid consumption as determinants of bladder cancer risk,” *International Journal of Cancer* 118, no. 8 (2006): 2040-2047.
- 7 Fluoride Action Network. “HEALTH EFFECTS: Tooth Decay Trends in Fluoridated vs. Unfluoridated Countries” <http://fluoridealert.org/health/teeth/caries/who-dmft.html>
- 8 John A Yiamouyiannis. “Water Fluoridation & Tooth Decay: Results from the 1986-1987 National Survey of US Schoolchildren.” *Fluoride: Journal of the International Society for Fluoride Research* 23, no. 2 (1990): 55-67.
- 9 [www.organicconsumers.org/articles/article\\_5499.cfm](http://www.organicconsumers.org/articles/article_5499.cfm)
- 10 NTEU CHAPTER 280—U.S. ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY. “OFFICIAL NTEU CHAPTER 280 POSITION

## NOTAS

- PAPER ON FLUORIDE” <http://nteu280.org/Issues/Fluoride/fluoridesummary.htm>
- 11 Earth Policy Institute. “BOTTLED WATER: Pouring Resources Down the Drain.” Emily Arnold and Janet Larsen. <http://www.earth-policy.org/Updates/2006/Update51.htm>
  - 12 [http://vitalvotes.com/blogs/public\\_blog/Our-Oceans-are-Turning-Into-Plastic-18039.aspx#18050](http://vitalvotes.com/blogs/public_blog/Our-Oceans-are-Turning-Into-Plastic-18039.aspx#18050)
  - 13 Mercola.com “Is Your Bottled Water Really Clean?” [www.mercola.com/2003/sep/17/bottled\\_water.htm](http://www.mercola.com/2003/sep/17/bottled_water.htm)
  - 14 William Shotyk and Michael Krachler. “Contamination of Bottled Waters with Antimony Leaching from Polyethylene Terephthalate (PET) Increases upon Storage,” *Environmental Science & Technology* 41, no. 5 (2007): 1560-1563.

## CAPITULO 7

- 1 Ma Yunsheng, “Association between Eating Patterns and Obesity in a Free-living US Adult Population,” *American Journal of Epidemiology* 158, no. 1 (2003): 85-92.

## CAPITULO 10

- 1 Michael Holick and Mark Jenkins, *The UV Advantage*. (New York: Simon & Schuster, 2003), 52.
- 2 Gary Null et al. “Death by Medicine.” *Life Extension Magazine*, March 2004.
- 3 Garland, F.C., and Garland, C.F. (1990). Occupational sunlight exposure and melanoma in the U.S. Navy. *Archives of Environmental Health* 45(5): 261-267
- 4 V. Bataille et al. “Exposure to the sun and sunbeds and the risk of cutaneous melanoma in the UK: a case-control study.” *Eur J Cancer* 40, no. 3 (Feb. 2004): 429-435.
- 5 V. Bataille et al. “A multicentre epidemiological study on sunbed use and cutaneous melanoma in Europe.” *Eur J Cancer* 41, no. 14 (Sept. 2005): 2141-2149.
- 6 C. F. Garland et al. “Could Sunscreens Increase Melanoma Risk?” *Am J Public Health* 82, no. 4 (1992): 614-615.
- 7 Lucas AD, Increased UVA exposures and decreased cutaneous Vitamin D3 levels may be responsible for the increasing incidence of melanoma *Medical Hypotheses* 72 (2009) 434-443

## NOTAS

- 8 W.B. Grant. "An estimate of premature cancer mortality in the United States due to inadequate doses of solar ultraviolet-B radiation." *Cancer* 94 (2002): 1867-1875.
- 9 Based on F. L. Hoffman, *The Mortality of Cancer Throughout the World*. (Prudential Press, 1916), 403-405.
- 10 Holick and Jenkins, 52.
- 11 A. R. Webb et al. "Influence of season and latitude on the cutaneous synthesis of vitamin D3: exposure to winter sunlight in Boston and Edmonton will not promote vitamin D3 synthesis in human skin." *J Clin Endocrinol Metab* 67 (1988): 373-378.
- 12 C. F. Garland et al. "The role of vitamin D in cancer prevention." *Am J Public Health* 96, no. 2 (Feb. 2006): 252-261. Epub 27 Dec. 2005.
- 13 Ibid.
- 14 George Wilding and Patrick Remington. "Period Analysis of Prostate Cancer Survival." *Journal of Clinical Oncology* 23, no. 3 (20 January 2005): 407-409.
- 15 C. F. Garland et al. "Serum 25-hydroxyvitamin D and colon cancer: eight-year prospective study." *Lancet* 2, no. 8673 (18 Nov. 1989): 1176-1178.
- 16 W.B. Grant. "An estimate of premature cancer mortality in the United States due to inadequate doses of solar ultraviolet-B radiation." *Cancer* 94 (2002): 1867-1875.
- 17 Nutrition Reviews August 2007 Volume 65, Supplement 1, pp. 91-95(5)]
- 18 Marjolein Visser et al. "Low serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D in older persons and the risk of nursing home admission." *Am J Clin Nutr* 84 no. 3 (Sept. 2006): 616-622.
- 19 Nutrition Reviews August 2007 Volume 65, Supplement 1, pp. 91-95(5)
- 20 M. T. Cantorna and B. D. Mahon. "D-hormone and the immune system." *J Rheumatol Suppl* 76 (Sept. 2005): 11-20.
- 21 Armin Zittermann et al. "Putting cardiovascular disease and vitamin D insufficiency into perspective." *British Journal of Nutrition* 94, no. 4 (Oct. 2005): 483-492.
- 22 John P. Forman et al. "Vitamin D Intake and Risk of Incident Hypertension: Results From Three Large Prospective Cohort Studies." *Hypertension* 46 (2005): 676.
- 23 D. S. Grimes DS. "Are statins analogues of vitamin D?" *Lancet* 368, no. 9529 (1 July 2006): 83-86.

## NOTAS

- 24 M. S. Saporito et al. "Pharmacological induction of nerve growth factor mRNA in adult rat brain." *Exp Neurol* 123, no. 2 (Oct. 1993): 295-302.
- 25 K. Kinuta et al. "Vitamin D is an important factor in estrogen biosynthesis of both female and male gonads." *Endocrinology* 141 (2000): 1317-1324.
- 26 K. V. Luong and L. T. Nguyen. "Vitamin D and cardiovascular disease." *Curr Med Chem* 13, no. 20 (2006): 2443-2447.
- 27 Y. Sato et al. "Low-dose vitamin D prevents muscular atrophy and reduces falls and hip fractures in women after stroke: a randomized controlled trial." *Cerebrovasc Dis* 20, no. 3 (2005):187-192. Epub 27 July 2005.
- 28 Richard Hobday, *The Healing Sun*. (Scotland: Findhorn Press, 1999), 18.
- 29 B. R. East. "Mean Annual Hours of Sunshine and the Incidence of Dental Caries." *Am J Public Health* 29 (1939): 777-780.
- 30 M C. Chapuy et al. "Vitamin D3 and Calcium to Prevent Hip Fractures in Elderly Women." *NEJM* 327 (1992): 1637-1642.
- 31 Encyclopedia Britannica, Inc. "Medicine: Timeline of Achievements." In *Britannica Guide to the Nobel Prizes*. Encyclopedia Britannica, Inc., 1997.
- 32 J. J. Cannell et al. "Epidemic influenza and vitamin D." *Epidemiology and Infection* 136 (Dec. 2006): 1129-1140.
- 33 Ibid.
- 34 R. E. Hope-Simpson. "Age And Secular Distributions Of Virus-Proven Influenza Patients In Successive Epidemics 1961-1976 In Cirencester: Epidemiological Significance Discussed." *J Hyg (Lond)* 92, no. 3 (Jun. 1984): 303-336.
- 35 E. Kamycheva et al. "Intakes of Calcium and Vitamin D Predict Body Mass Index in the Population of Northern Norway." *J Nutr* 132 (2002): 102-106.
- 36 H. Shi et al. "1alpha,25-Dihydroxyvitamin D3 modulates human adipocyte metabolism via nongenomic action." *FASEB J* 15, no. 14 (Dec. 2001): 2751-2753.
- 37 Geubel AP, De Galocsy C, Alves N, Rahier J, and Dive C. Liver damage caused by therapeutic vitamin A administration: estimate of dose-related toxicity in 41 cases. *Gastroenterology* 1991; 100(6): 1701-1709.
- 38 Lisa A Houghton and Reinhold Vieth. "The case against ergocalciferol (vitamin D2) as a vitamin supplement." *Am J Clin Nutr* 84, no. 4 (Oct. 2006): 694-697.

## NOTAS

- 39 E. Hypponen. "Intake of vitamin D and risk of type 1 diabetes: a birth-cohort study." *Lancet* 358, no. 9292 (3 Nov. 2001): 1500-1503.
- 40 International Society for Developmental Neuroscience meeting in Sydney, Australia (Feb. 2002).
- 41 S. R. Kreiter et al. "Nutritional rickets in African American breast-fed infants." *J. Pediatr* 137 (2000): 153-157.
- 42 N. A. Badian. "Reading disability in an epidemiological context incidence and environmental correlates." *J Learn Disabil* 17, no. 3 (Mar. 1984): 129-136.
- 43 A. Becker et al. "Transient prenatal vitamin D deficiency is associated with subtle alterations in learning and memory functions in adult rats." *Behav Brain Res* 161, no. 2 (20 Jun. 2005): 306-312.
- 44 Handoko HY, Nancarrow DJ, Mowry BJ, McGrath JJ. Polymorphisms in the vitamin D receptor and their associations with risk of schizophrenia and selected anthropometric measures. *Am J Hum Biol.* 2006; 18(3): 415-417.
- 45 Lin AM, Chen KB, Chao PL. Antioxidative effect of vitamin D3 on zinc-induced oxidative stress in CNS. *Ann N Y Acad Sci.* 2005; 1053: 319-329.
- 46 Eva S. Schernhammer, Francine Laden, Frank E. Speizer, Walter C. Willett, David J. Hunter, Ichiro Kawachi, Graham A. Colditz. Rotating Night Shifts and Risk of Breast Cancer in Women Participating in the Nurses' Health Study. *Journal of the National Cancer Institute* 2001 93(20):1563-1568.
- 47 Eva S. Schernhammer et al. "Rotating Night Shifts and Risk of Breast Cancer in Women Participating in the Nurses' Health Study." *J Nat Cancer Inst* 93, no. 20 (2001): 1563-1568.
- 48 U.S. Environmental Protection Agency, *Evaluation of the Potential Carcinogenicity of Electromagnetic Fields (External Review Draft)*. (Washington, DC: US Environmental Protection Agency Office of Research and Development, National Center for Environmental Assessment, Washington Office, March 1990).
- 49 Shamas T. Butt and Terje Christensen. *Radiat. Prot. Dosimetry* 91 (2000): 83.
- 50 Ibid.
- 51 Jo Reville. "Sunscreen is No Protection Against Cancer." *The Guardian.* 28 Sept. 2003.

## NOTAS

- 52 Medical Hypotheses 72: 2009; 434-443 AND <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/05/12/Shocking-Update-Sunshine-Can-Actually-Decrease-Your-Vitamin-D-Levels.aspx>
- 53 <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/05/12/Shocking-Update-Sunshine-Can-Actually-Decrease-Your-Vitamin-D-Levels.aspx#205303>  
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18595407?ordinalpos=7&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18595407?ordinalpos=7&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

## CAPITULO 11

- 1 Cristina Fortes, "Depressive Symptoms Lead to Impaired Cellular Immune Response," *Psychotherapy and Psychosomatics* 72, no. 5 (2003): 253-260.
- 2 Tim Smith, professor, psychology, University of Utah, Salt Lake City (American Psychosomatic meeting, Denver, Colorado, March 3, 2006).
- 3 Janice K. Kiecolt-Glaser, et al., "Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing," *Archives of General Psychiatry* 62, no. 12 (2005): 1377-1384.
- 4 T. Maruta, et al., "Optimism-pessimism assessed in the 1960s and self-reported health status 30 years later," *Mayo Clinic Proceedings* 77, no. 8 (2002): 748-753.
- 5 Glenn V. Ostir, "Hypertension in Older Adults and the Role of Positive Emotions," *Psychosomatic Medicine* 68, no. 5 (2006): 727-733.
- 6 R.J. Davidson, et al., "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation," *Psychosomatic Medicine* 65, no. 4 (2003): 564-7 Louise Hay, *Heal Your Body* (Carlsbad: Hay House, Inc., 1982).
- 7 Louise Hay, *Heal Your Body* (Carlsbad: Hay House, Inc., 1982).

## CAPITULO 12

- 1 T. G. Pickering et al. "Could hypertension be a consequence of the 24/7 society? The effects of sleep deprivation and shift work." *Journal of Clinical Hypertension* 8, No. 11 (Nov. 2006): 819-822.



## NOTAS

- 2 D. F. Kripke et al. "Mortality associates with sleep duration and insomnia". *Arch Gen Psych* 59 (2002): 131-136.
- 3 C. E. Wright et al. "Poor sleep the night before an experimental stressor predicts reduced NK cell mobilization and slowed recovery in healthy women." *Brain Behav Immun* 21, no. 3 (Mar. 2007): 358-363.
- 4 N. T. Ayas et al. "A prospective study of sleep duration and coronary heart disease in women." *Arch Internal Med* 163 (2003): 205-209.
- 5 T. G. Pickering et al. "Could hypertension be a consequence of the 24/7 society? The effects of sleep deprivation and shift work." *Journal of Clinical Hypertension* 8, No. 11 (Nov. 2006): 819-822.
- 6 N. T. Ayas et al. "A prospective study of self-reported sleep duration and incident diabetes in women." *Diabetes Care* 26 (Feb. 2003): 380-384.
- 7 H. K. Yaggi et al. "Sleep duration as a risk factor for the development of type 2 diabetes." *Diabetes Care* 29 (2006): 657-661.
- 8 K. Spiegel et al. "Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function." *Lancet* 354, no. 9188 (23 Oct. 1999): 1435-1439.
- 9 G. Cizza et al. "A link between short sleep and obesity: building the evidence for causation". *Sleep* 28 (2005): 1217-1220.
- 10 Cherie Calbom and John Calbom. *Sleep Away The Pounds: Optimize Your Sleep and Reset Your Metabolism for Maximum Weight Loss* (Warner Wellness, 2007).
- 11 V. Roman et al. "Differential effects of chronic partial sleep deprivation and stress on Serotonin-1A and muscarinic acetylcholine receptor sensitivity". *Journal of Sleep Research* 15, no. 4 (Dec. 2006):386-94
- 12 C. P. Landrigan et al. "Effect of reducing interns' work hours on serious medical errors in intensive care units." *N Engl J Med* 351 (2004): 1838-1848.
- 13 S. Sephton et al. "Circadian disruption in cancer: a neuroendocrine-immune pathway from stress to disease?" *Brain Behav Immun* 5 (2003): 321-328.
- 14 S.C. Larsson et al. "Dietary carbohydrate, glycemic index and glycemic load in relation to risk of colorectal cancer in women." *Am J Epidemiol* 165, no. 3 (1 Feb. 2007): 256-261.
- 15 T. A. Wehr. "Melatonin and seasonal rhythms." *J Biol Rhythms* 12, no. 6 (Dec. 1997): 518-527.

## NOTAS

- 16 M. Tuzcu et al. "Effect of melatonin and vitamin E on diabetes-induced learning and memory impairment in rats." *Eur J Pharmacol* 537, nos. 1-3 (10 May 2006): 106-110.
- 17 A. N. Vgontzas et al. "Chronic insomnia is associated with nyctohemeral activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis: clinical implications." *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 96, no.8 (Aug. 2001): 3787-3794.
- 18 R. J. Raymann et al. "Skin temperature and sleep-onset latency: changes with age and insomnia." *Physiol. Behav* 90, no. 2-3 (2007): 257-266.
- 19 E. Hartmann "L-tryptophan: a rational hypnotic with clinical potential." *Am J. Psychiatry* 134, no. 4 (Apr. 1977): 366-370.
- 20 O. Bruni et al. "L-5-hydroxytryptophan treatment of sleep terrors in children." *Eur J Pediatr* 163, no. 7 (July 2004): 402-407.

## CAPITULO 13

- 1 W. Duke. "Saccharin: A Real Look at an Artificial Sweetener," [web1.caryacademy.org](http://web1.caryacademy.org).
- 2 W. Brody. "Biomedical Engineering Lecture Series: From Minds to Minefields: Negotiating the Demilitarized Zone Between Industry and Academia," 1999.
- 3 P. Macinnis, P. *Bittersweet: The Story of Sugar*. (Crows Nest: Allen & Unwin, 2002).
- 4 M. W. Wagner. "Cyclamate Acceptance." *Science* 168 (1970): 1605.
- 5 J. M. Taylor, M. A. Weinberger, and L. Friedman. "Chronic Toxicity and Carcinogenicity to the Urinary Bladder of Sodium Saccharin in the In Utero-Exposed Rat," *Toxicology and Applied Pharmacology* 1, no. 54 (June 1980): 57-75.
- 6 R. A. Squire. "Histopathological Evaluation of Rat Urinary Bladders from the IRDC Two-Generation Bioassay of Sodium Saccharin," *Food and Chemical Toxicology* 23, nos. 4-5 (Apr.-May 1985): 491-497.
- 7 S. Fukushima et al. "Differences in Susceptibility to Sodium Saccharin Among Various Strains of Rats and Other Animal Species," *Gann* 74 (Feb. 1983): 8-20.
- 8 W. Duke. "Saccharin: A Real Look at an Artificial Sweetener," [web1.caryacademy.org](http://web1.caryacademy.org).
- 9 R. Powelson. "Warnings No Longer Required for Products Containing Saccharin." *Nando Media* (Jan. 2001, April. 2001), [www.nandotimes.com](http://www.nandotimes.com).

## NOTAS

- 10 H. J. Roberts, *Aspartame Disease: An Ignored Epidemic* (West Palm Beach: Sunshine Sentinel Press, 2001).
- 11 Cori Brackett and J. T. Waldron. *Sweet Misery: A Poisoned World* (Sound and Fury Productions, 2004).
- 12 Study E-33, 34, Cross Reference E-87, Master File 134 for Aspartame, FDA Hearing Clerk's Office.
- 13 Special Investigation, *Common Cause* 10, no. 4 (July/August 1984).
- 14 J. Turner. *The Aspartame/Nutrasweet Fiasco*, [www.stevia.net/aspartame.htm](http://www.stevia.net/aspartame.htm).
- 15 Brackett and Waldron.
- 16 "Preapproval, 'Research' & History of Aspartame", [www.holisticmed.com/aspartame/history.faq](http://www.holisticmed.com/aspartame/history.faq).
- 17 J. Bressler et al. "FDA Report on Searle," August 4, 1977, [www.dorway.com/bressler.txt](http://www.dorway.com/bressler.txt).
- 18 A. Constantine. "History of Aspartame," 2004, [www.wnho.net/history\\_of\\_aspartame.htm](http://www.wnho.net/history_of_aspartame.htm).
- 19 Brackett and Waldron.
- 20 Ibid.
- 21 A. Constantine. "History of Aspartame," 2004, [www.wnho.net/history\\_of\\_aspartame.htm](http://www.wnho.net/history_of_aspartame.htm).
- 22 U.S. General Accounting Office, "Briefing Report to the Honorable Howard Metzenbaum, U.S. Senate; Food and Drug Administration, Six Former HHS Employees' Involvement In Aspartame's Approval," GAO/HRD-86-109BR, July 1986.
- 23 Roberts.
- 24 Russell Blaylock, *Excitotoxins: The Taste That Kills*. (New Mexico: MD Health Press, 1996).
- 25 R. G. Walton, "Seizure and Mania after High Intake of Aspartame," *Psychosomatics* 27, no. 3 (March 1986): 218, 220.
- 26 W. M. Pardridge, "The Safety of Aspartame," *Journal of the American Medical Association* 256, no. 19 (November 21, 1986): 267.
- 27 J. W. Olney, L. G. Sharpe, and R. D. Feigin, "Glutamate Induced Brain Damage in Infant Primates," *Journal of Neuropathology and Experimental Neurology* 31 (1972): 464-88.
- 28 Betty Martini. "Interview with Dr. Roberts," 1998, [www.dorway.com/hjrinvtxt](http://www.dorway.com/hjrinvtxt).
- 29 O. M. Sejersted et al. "Formate Concentrations in Plasma from Patients Poisoned with Methanol." *Acta Medica Scandinavica* 213 (1983): 105-10.

## NOTAS

- 30 J. Bowen. "Aspartame Toxicity and Methanol, Ethanol, Pectin, Methyl Alcohol," [www.321recipes.com](http://www.321recipes.com).
- 31 H. O. Adami, L. B. Signorello, and D. Trichopoulos, "Towards an Understanding of Breast Cancer Etiology," *Seminars in Cancer Biology* 8 (1998): 255–62.
- 32 References listed are available at the end of the following Web page: [www.holisticmed.com/aspartame/scf2002-response.htm](http://www.holisticmed.com/aspartame/scf2002-response.htm). Other reviews on formaldehyde can be found at [www.drthrasher.org/research.html](http://www.drthrasher.org/research.html). Studies cited:
- J. Shaham et al. "DNA—protein Crosslinks, a Biomarker of Exposure to Formaldehyde—in vitro and in vivo Studies," *Carcinogenesis* 17, no. 1 (1996): 121–125.
- D. M. Main and T.J. Hogan "Health Effect of Low-Level Exposure to Formaldehyde," *Journal of Occupational Medicine* 25 (1983): 896-900.
- Kai-Shen Liu et al. "Irritant Effects of Formaldehyde Exposure in Mobile Homes," *Environmental Health Perspectives* 94 (1993): 91-94.
- A. K. Srivastava et al. "Clinical studies of employees in a sheet-forming process at a paper mill," *Veterinary and Human Toxicology* 34, no. 6 (1992): 525–527.
- S. Burdach and K. Wechselberg. "Damages to health in schools. Complaints caused by the use of formaldehyde-emitting materials in school buildings," *Fortschritte Med* 98, no. 11 (1980): 379-384.
- K. H. Kilburn. "Indoor air effects after building renovation and in man-factured homes," *American Journal of Medical Science* 320, no. 4 (2000): 249-254.
- K. H. Kilburn. "Neurobehavioral impairment and seizures from formaldehyde," *Archives of Environmental Health* 49, no. 1 (1994): 37-44.
- L. Proietti et al. "Occupational exposure to formaldehyde at a service of pathologic anatomy," *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia* 24, no. 1 (2002): 32-34.
- K. H. Kilburn et al. "Neurobehavioral and respi-ratory symptoms of formaldehyde and xylene exposure in histology technicians," *Archives of Environmental Health* 40, no. 4 (1985): 229-233.
- 33 National Cancer Institute SEER Program Data, K. E. Jellinger et al., "Primary Central Nervous System Lymphomas: An Update," *Journal of the National Cancer Institute* 84 (1992): 414–422.

## NOTAS

- 34 J. G. Gurney, J. M. Pogoda, and E. A. Holly, "Aspartame Consumption in Relation to Childhood Brain Tumor Risk: Results from a Case-Control Study," *Journal of the National Cancer Institute* 89 (1997): 1072–1074.
- 35 Study E33-34 in Master File 134 on aspartame, on file at the FDA Hearing Clerk's Office 2001.
- 36 M. Soffritti et al., "First Experimental Demonstration of the Multipotential Carcinogenic Effects of Aspartame Administered in the Feed to Sprague-Dawley Rats," *Environmental Health Perspectives* 114, no. 3 (March 2006): 379–85.
- 37 "Aspartame and the FDA" (April 20, 1995), [presidiotex.com/aspartame/Facts/Aspartame\\_and\\_the\\_FDA/aspartame\\_and\\_the\\_fda.html](http://presidiotex.com/aspartame/Facts/Aspartame_and_the_FDA/aspartame_and_the_fda.html).
- 38 F. Graves, "Results of *Common Cause* Magazine Investigation of FDA's Approval of Aspartame," July 1984.
- 39 "Morbidity and Mortality Weekly Report," [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).
- 40 M. Jacobson, "Artificial Sweetener 'Sunett' Should Not Be Used in Diet Soda, New Tests Needed, Cancer Experts Tell FDA," 1996, <[www.cspinet.org/new/ask.html.com](http://www.cspinet.org/new/ask.html.com)> (26 June 2006). Sample quotes from cancer experts' letters on acesulfame testing, [www.cspinet.org/foodsafety/additives\\_acesulfame.html](http://www.cspinet.org/foodsafety/additives_acesulfame.html).
- 41 "Sugar Substitutes—Are They Safe?" [ag.arizona.edu](http://ag.arizona.edu).
- 42 "The Secret Dangers of Splenda (Sucralose), an Artificial Sweetener," [www.mercola.com/2000/dec/3/sucralose\\_dangers.htm](http://www.mercola.com/2000/dec/3/sucralose_dangers.htm).
- 43 Elizabeth Esfahani, "Finding the Sweet Spot," 1 November 2005, [money.cnn.com/magazines/business2/business2\\_archive/2005/11/01/8362835/index.htm](http://money.cnn.com/magazines/business2/business2_archive/2005/11/01/8362835/index.htm).
- 44 Burkhard Bilger, "The Search for Sweet," *New Yorker*, 22 May 2006.
- 45 H. C. Grice and L. A. Goldsmith, "Sucralose—An Overview of the Toxicity Data," *Food and Chemical Toxicology* 38 (2000): S1–S6.
- 46 Global Strategic Management Splenda Paper, [plaza.ufl.edu/mr2/MAN6636/splendaPaper.doc](http://plaza.ufl.edu/mr2/MAN6636/splendaPaper.doc).
- 47 Melanie Warner, "US: Senomyx's Fake Flavors," *New York Times*, 6 April 2005, <http://www.corpwatch.org/article.php?id=12053>.
- 48 Anonymous source.
- 49 Interview with two food industry insiders who wish to remain anonymous.
- 50 21 CFR Part 172 [Docket NO. 87F-0086 Food Additives Permitted for Direct Addition to Food for Human Consumption; Sucralose]. Study E051.

## NOTAS

- 51 S. W. Mann et al., “A Carcinogenicity Study of Sucralose in the CD-1 Mouse,” *Food and Chemical Toxicology* 38, suppl. 2 (2000): S91-7.
- 52 Chemical Abstracts Service Registry number for sucralose: 56038-13-2, [www.cas.org](http://www.cas.org); [www.SweetDeception.com/Patent](http://www.SweetDeception.com/Patent).
- 53 “Highly Hazardous Chemicals”, <[www.ehs.psu.edu/hazmat/highly\\_hazardous\\_chemicals.pdf](http://www.ehs.psu.edu/hazmat/highly_hazardous_chemicals.pdf)>.
- 54 “Frequently Asked Questions about SPLENDA® Brand Sweetener,” [www.splenda.com](http://www.splenda.com).
- 55 James Bowen, “The Lethal Science of Splenda, A Poisonous Chlorocarbon,” May 2005, [www.wnho.net/splenda\\_chlorocarbon.htm](http://www.wnho.net/splenda_chlorocarbon.htm).
- 56 Kevin Ban, “Toxicity, Hydrocarbon Insecticides,” [emedicine.com](http://emedicine.com), December 2005, <[www.emedicine.com/emerg/topic255.htm](http://www.emedicine.com/emerg/topic255.htm)>.
- 57 “The Science of Splenda Brand Sweetener (Sucralose),” [www.Splenda.com](http://www.Splenda.com), [www.splendaprofessional.com](http://www.splendaprofessional.com).
- 58 Stuart Graham, Additives Evaluation Branch (H FF-158), Department of Health & Human Services To Ms. Blondell Anderson Through: G.N. Biddle, PhD, Memorandum, 8 August 1991, Subject: Sucralose—Final Review and Evaluation FOOD ADDITIVE PETITION NO. 7A3987, Washington, D.C., 21.
- 59 Studies cited:
- “1,6-dichloro-1, 6-dideoxyfructose: Investigation of Effects on Bone Marrow Chromosomes of the Rat after Acute and Subacute Oral Administration,” E019.
  - “1,6-dichloro-1,6-dideoxyfructose: Assessment of Its Mutagenic Potential in Histidine Auxotrophs of *Salmonella typhimurium*,” E020.
  - “1,6-dichloro-1,6-dideoxyfructose: Assessment of Its Mutagenic Potential in *Drosophila melanogaster*, Using the Sex-Linked Recessive Lethal Test,” E021.
  - “Evaluation of Test Article 1,6-dichlorofructose (MRI #536) for Mutagenic Potential Employing the L5178Y TK+/- Mutagenesis Assay,” E022.
  - “*Salmonella*/Mammalian Microsome Plate Incorporation Mutagenesis Assay,” E023.
  - “Evaluation of Test Article 1, 6-dichlorofructose (MRI #629) for Mutagenic Potential Employing the L5178Y TK+/- Mutagenesis Assay,” E024.
- FDA studies labeled as E148, E054, E052, E032, E053.

## NOTAS

- 60 “1,6-Dichloro-1,6-dideoxyfructose: Metabolism in the Rat.” Study E147. Laboratory: Department of Biochemistry, University College, Wales, UK, 8 March 1988, File location: FAP 7A3987, vol. 98, A002598-02661.
- 61 Jacobson, Michael. “Splenda Should Stop Confusing Consumers, Says CSPI” CSPI *Newsroom*. [cspinet.org/new/200502141.html](http://cspinet.org/new/200502141.html).
- 62 “Cost Is the Key to Neotame’s Success,” Food Navigator-USA.com, 2005, [www.foodnavigator-usa.com/news-by-product/news.asp?id=58489&cidCat=88&k=cost-is-the](http://www.foodnavigator-usa.com/news-by-product/news.asp?id=58489&cidCat=88&k=cost-is-the).
- 63 D. Richard, *Stevia Rebaudiana: Nature’s Sweet Secret* (CITY: Vital Health Publishing, 1996).
- 64 Fujita and Tomoyoshi, “Safety and Utilization of Stevia Sweetener.”
- 65 L. N. Chen and E. S. Parham, “College Students’ Use of High-Intensity Sweeteners Is Not Consistently Associated with Sugar Consumption,” *Journal of the American Dietetic Association* 91 (1991): 686–90.
- 66 “U.S. Study Links Diet Pop to Obesity,” 15 June 2005, [www.ctv.ca/servlet/ArticleNews/story/CTVNews/1118840585467\\_33/?hub=TopStories](http://www.ctv.ca/servlet/ArticleNews/story/CTVNews/1118840585467_33/?hub=TopStories).
- 67 FDA, “A Food Labeling Guide—Appendix A: Definitions of Nutrient Content Claims,” [www.cfsan.fda.gov/~dms/flg-6a.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/flg-6a.html).
- 68 Richard Bernstein, *Dr. Bernstein’s Diabetes Solution* (Boston: Little, Brown and Company, 2003), 138, emphasis added.

## CAPITULO 14

- 1 U.S. Department of Agriculture Release No. 0306.06, “Genetically Engineered Rice.” U.S. Department of Agriculture. [www.usda.gov/wps/portal/usdahome?contentidonly=true&contentid=2006/08/0306.xml](http://www.usda.gov/wps/portal/usdahome?contentidonly=true&contentid=2006/08/0306.xml)
- 2 The Pew Initiative on Food and Biotechnology. “Public Sentiment About Genetically Modified Food (December 2006 update).” University of Richmond. [pewagbiotech.org/polls/](http://pewagbiotech.org/polls/)
- 3 “Global Seed Industry Concentration—2005,” *ETC Group Communiqué*, September/October 2005, Issue 90.
- 4 “Oligopoly, Inc. 2005 Concentration in Corporate Power,” *ETC Group Communiqué*, November/December 2005, Issue 91.

## NOTAS

- 5 E.S. Dennis, R.I.S. Brettell and W.J Peacock, "A tissue culture induced Adh2 null mutant of maize results from a single base change," *Molecular & General Genetics* 210, no. 1 (1987): 181-183; and R.I.S. Brettell, et al., "Molecular analysis of a somaclonal mutant of maize alcohol dehydrogenase," *Molecular & General Genetics* 202, no. 2 (1986): 235-239.
- 6 NRC/IOM: Committee on Identifying and Assessing Unintended Effects of Genetically Engineered Foods on Human Health, *Safety of Genetically Engineered Foods: Approaches to assessing unintended health effects* (Washington D.C: The National Academies Press, 2004); and D.A. Kessler, et al., "The safety of foods developed by biotechnology," *Science* 256 (1992): 1747-1832.
- 7 Jeffrey Smith, "Genetically Modified Corn Study Reveals Health Damage and Cover-up, Spilling the Beans." Institute for Responsible Technology. [www.responsibletechnology.org](http://www.responsibletechnology.org)
- 8 M.A. Noble, P.D. Riben and G.J. Cook, "Microbiological and epidemiological surveillance program to monitor the health effects of Foray 48B BTK spray." (Report to Vancouver, B.C. Ministry of Forests, Province of British Columbia, September 30, 1992).
- 9 J.R. Samples and H. Buettner, "Ocular infection caused by a biological insecticide," *The Journal of Infectious Diseases* 148, no. 3 (1983): 614 (as reported in: Carrie Swadener, "Bacillus thuringiensis (B.t.)," *Journal of Pesticide Reform* 14, no. 3 (1994).)
- 10 M. Green, et al., "Public health implications of the microbial pesticide Bacillus thuringiensis: An epidemiological study, Oregon, 1985-86," *American Journal of Public Health* 80, no. 7 (1990): 848-852.
- 11 GMWatch.org. "Mortality in Sheep Flocks after Grazing on Bt Cotton Fields—Warangal District, Andhra Pradesh, Report of the Preliminary Assessment April 2006." [www.gm-watch.org/archive2.asp?arcid=6494](http://www.gm-watch.org/archive2.asp?arcid=6494)
- 12 "Monsanto Cited In Crop Losses," *NYTimes.com*, June 16, 1998 , [query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9A04EED6153DF935A25755C0A96E958260](http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9A04EED6153DF935A25755C0A96E958260); and Greenpeace.org. "Genetic instability and crop failures." [archive.greenpeace.org/geneng/reports/gmo/intrgmo5.htm](http://archive.greenpeace.org/geneng/reports/gmo/intrgmo5.htm)
- 13 Antje Lorch, "Monsanto Bribes in Indonesia, Monsanto Fined For Bribing Indonesian Officials to Avoid Environmental Studies for Bt Cotton." [Mindfully.org](http://Mindfully.org). [www.mindfully.org/GE/2005/Monsanto-Bribes-Indonesia1sep05.htm](http://www.mindfully.org/GE/2005/Monsanto-Bribes-Indonesia1sep05.htm)



## NOTAS

- 14 Centre for Sustainable Agriculture. "Bt Cottonz—No Respite for Andhra Pradesh Farmers More than 400 crores' worth losses for Bt Cotton farmers in Kharif, 2005." GMWatch.org [www.gmwatch.org/archive2.asp?arcid=6393](http://www.gmwatch.org/archive2.asp?arcid=6393); see also November 14, 2005 article in [www.NewKerala.com](http://www.NewKerala.com) regarding Madhya Pradesh.
- 15 Abdul Qayum and Kiran Sakhari, "Did Bt Cotton Save Farmers in Warangal? A season long impact study of Bt Cotton - Kharif 2002 in Warangal District of Andhra Pradesh?" (AP Coalition in Defence of Diversity & Deccan Development Society, Hyderabad, 2003).
- 16 Netherwood, et al., "Assessing the survival of transgenic plant DNA in the human gastrointestinal tract," *Nature Biotechnology* 22, no. 2 (2004).
- 17 Sophie Richard et al., "Differential Effects of Glyphosate and Roundup on Human Placental Cells and Aromatase," *Environmental Health Perspectives* 113, no. 6 (2005).
- 18 Mark Townsend, "Why soya is a hidden destroyer," *Daily Express*, March 12, 1999.
- 19 G. A. Kleter and A. A. C. M. Peijnenburg, "Screening of transgenic proteins expressed in transgenic food crops for the presence of short amino acid sequences identical to potential, IgE-binding linear epitopes of allergens," *BMC Structural Biology* 2 (2002): 8-19.
- 20 S.W.B. Ewen and A. Pusztai, "Effects of diets containing genetically modified potatoes expressing *Galanthus nivalis* lectin on rat small intestine," *Lancet* 354 (1999): 1727-1728.
- 21 Ian F. Pryme and Rolf Lembcke, "In Vivo Studies on Possible Health Consequences of Genetically Modified Food and Feed—with Particular Regard to Ingredients Consisting of Genetically Modified Plant Materials," *Nutrition and Health* 17 (2003): 1-8.
- 22 Jeffrey M. Smith, *Seeds of Deception* (Iowa: Yes! Books, 2003).
- 23 A. Pusztai, et al., "Genetically Modified Foods: Potential Human Health Effects," (In: JPF D'Mello, ed., *Food Safety: Contaminants and Toxins* (Wallingford Oxon, UK: CAB International Publishing, 2003).
- 24 Craig Canine, "Hear No Evil: In its determination to become a model corporate citizen, is the FDA ignoring potential dangers in the nation's food supply?" *Eating Well*, July/August 1991.
- 25 Jeffrey M. Smith, *Seeds of Deception* (Iowa: Yes! Books, 2003).
- 26 GM Nation? "GM Nation? The findings of the public debate." [www.gmnation.org.uk/ut\\_09/ut\\_9\\_6.htm#summary](http://www.gmnation.org.uk/ut_09/ut_9_6.htm#summary)

## NOTAS

- 27 The Natural Marketing Institute, "Hot New Consumer and Retail Trends" (Presented at Expo West, March 24, 2006).

### CAPITULO 15

1. E.T. Horn Company FoodTech Group. "E.T. Horn Company Selected By Cargill Foods as Exclusive Distributor of Lecithin Products in Western States." E.T. Horn Company. [www.ethorn.com/foodtech/news\\_item\\_20040625.htm](http://www.ethorn.com/foodtech/news_item_20040625.htm)
2. Srikanth Yellayi, "The phytoestrogen genistein induces thymic and immune changes: A human health concern?" *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99, no. 11 (2002): 7616-7621.
3. L.R. White, et al., "Association of mid-life consumption of tofu with late life cognitive impairment and dementia: the Honolulu-Asia Aging Study" (Fifth International Conference on Alzheimer's Disease, #487, Osaka, Japan, July 27, 1996).
4. L.R. White, et al., "Brain aging and midlife tofu consumption," *Journal of the American College of Nutrition* 19, no. 2 (2000): 242-55.

### CAPITULO 16

- 1 R.S. Mendelsohn, *Confessions of a Medical Heretic* (Chicago: Warner Books, 1979).
- 2 Deborah A. Gust, et al., "Parent Attitudes Toward Immunizations and Healthcare Providers," *American Journal of Preventive Medicine* 29, no. 2 (2005): 105-112.
- 3 SP Calandrillo, "Vanishing vaccinations: why are so many Americans opting out of vaccinating their children?" *University of Michigan Journal of Law Reform* 37, no. 2 (2004): 353-440.
- 4 Centers for Disease Control and Prevention. "2007 Childhood & Adolescent Immunization Schedules." National Immunization Program. [www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm#printable](http://www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm#printable) (accessed February 28, 2007).
- 5 NewsWithViews.com. "Why You Should Avoid Taking Vaccines." James Howenstine. [www.newswithviews.com/Howenstine/james.htm](http://www.newswithviews.com/Howenstine/james.htm) (accessed February 28, 2007).
- 6 I. Golden, *Vaccination & Homoeoprophylaxis? A Review of Risks and Alternatives* (Gisborne, Victoria, Australia: Isaac Golden Publications, 2005).
- 7 The National Health and Medical Research Council, *The Australian Immunisation Handbook* (2003)

## NOTAS

- 8 L. Gustafsson, et al., "A Controlled Trial of a Two-Component Acellular, a Five-Component Acellular, and a Whole-Cell Pertussis Vaccine," *New England Journal of Medicine* 334, no. 6 (1996):349-356.
- 9 A. Puri, et al., "Measles Vaccine Efficacy Evaluated by Case Reference Technique," *Indian Pediatrics* 39 (2002): 556-560.
- 10 The National Health and Medical Research Council, *The Australian Immunisation Handbook* (2003)
- 11 The National Health and Medical Research Council, *The Australian Immunisation Handbook* (2003)
- 12 J. Cherry, et al., "Report of the Task Force on Pertussis and Pertussis Immunization," *Pediatrics* 81, no. 6 (1988): 972, 973.
- 13 M. Odent et al., "Pertussis vaccination and asthma: Is there a link?" *Journal of the American Medical Association* 272, no. 8 (1994): 592-3.  
Odent M et al, (1994b) *Pertussis Vaccination and Asthma: Is There a Link?* British Medical Journal, Vol 272; pp. 592-3.
- 14 T. Kemp, et al., "Is infant immunization a risk factor for childhood asthma or allergy?" *Epidemiology* 8, no. 6 (1997): 678-80.
- 15 I. Golden, *Homoeoprophylaxis—A Fifteen-Year Clinical Study* (Gisborne, Victoria, Australia: Isaac Golden Publications, 2004).
- 16 (a) A.J. Wakefield, et al, "Ileal-lymphoid nodular hyperplasia, non-specific colitis, and pervasive developmental disorder in children," *Lancet* 351, no. 9103 (1998): 637-641.  
(b) A.J. Wakefield and S.M. Montgomery, "Measles, mumps, rubella vaccine: through a glass, darkly," *Adverse Drug Reactions and Toxicological Reviews* 19, no. 4 (2000): 265-283.
- 17 V. Singh and V. Yang, "Serological association of measles virus and human herpes virus-6 with brain antibodies in autism," *Clinical Immunology and Immunopathology* 88, no. 1 (1998): 105-108.
- 18 Centers for Disease Control and Prevention. "Prevalence of Autism Spectrum Disorders, Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 14 Sites, United States, 2002." Morbidity and Mortality Weekly Report February 9, 2007 [www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss5601a2.htm](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss5601a2.htm) (accessed February 28, 2007).
- 19 Mercola.com "Mercury Contributes To Alzheimer's Disease." [www.mercola.com/2001/apr/7/alzheimers\\_mercury.htm](http://www.mercola.com/2001/apr/7/alzheimers_mercury.htm)
- 20 Mercola.com "Alzheimer's Vaccine Causes Life-Threatening Side Effects" [www.mercola.com/2003/apr/5/alzheimers\\_vaccine.htm](http://www.mercola.com/2003/apr/5/alzheimers_vaccine.htm)

## NOTAS

- 21 Institute of Medicine, *Adverse Effects of Pertussis and Rubella Vaccines* (Washington, DC: National Academy Press, 1991).
- 22 Mercola.com “Sugar Increases Polio Risk—Lessons For Other Viral Infections” [www.Mercola.com/article/sugar/polio\\_sugar.htm](http://www.Mercola.com/article/sugar/polio_sugar.htm)
- 23 Mercola.com “How To Legally Avoid Unwanted Immunizations Of All Kinds.” [www.Mercola.com/article/vaccines/legally\\_avoid\\_shots.htm](http://www.Mercola.com/article/vaccines/legally_avoid_shots.htm)

## CAPITULO 17

- 1 David Steinman and Samuel Epstein, *The Safe Shopper's Bible*. Macmillan, New York: 1995: 2-4.
- 2 Ibid., 4.
- 3 Ibid., 2.
- 4 Kim Erickson, *Drop-Dead Gorgeous*. McGraw- Hill, New York: 2002: 19–20.
- 5 Steinman and Epstein, 2–4.
- 6 Erickson, 9-10.
- 7 Pratima Raichur, *Absolute Beauty*, HarperCollins, New York: 1997: 100.
- 8 Caroline Gorman and Marie Hyde Dickson, *Less Toxic Alternatives*, Optimum, Texas: 1997.
- 9 B.C.Wolverton, *How to Grow Fresh Air*. Penguin Group, New York: 1996: 8-13.
- 10 Ibid., 22–23, 40.
- 11 Steinman and Epstein, 73.
- 12 Gorman and Dickson.
- 13 Erickson, 20, 28.
- 14 Gorman and Dickson.
- 15 Steinman and Epstein, 253.
- 16 Gorman and Dickson.
- 17 Steinman and Epstein, 201–218.
- 18 Gorman and Dickson.
- 19 Steinman and Epstein, 240–241
- 20 Gorman and Dickson.
- 21 Pierre Jean Cousin, *Facelift at Your Fingertips*. Storey Books, Vermont: 2000, 22-24.

## CAPITULO 18

- 1 Daniel S. Budnitz, et al., “National Surveillance of Emergency Department Visits for Outpatient Adverse Drug Events,” *Journal of the American Medical Association* 296, no. 15 (2006): 1858-1866.
- 2 C. Neurath, “Tooth decay trends for 12 year olds in nonfluoridated and fluoridated countries,” *Fluoride* 38, no. 4 (2005): 324-325.
- 3 F. Vallejo, F.A. Tomás-Barberán and C. García-Viguera, “Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking,” *Journal of the Science of Food and Agriculture* 83, no. 14 (2003): 1511-1516.
- 4 Arnold Schecter et al., “Human Consumption of Methyleugenol and Its Elimination from Serum,” *Environmental Health Perspectives* 112, no. 6 (2004): 678.
- 5 James P. Maloney, et al., “Systemic Absorption of Food Dye in Patients with Sepsis,” *New England Journal of Medicine* 343, no. 14 (2000): 1047-1048.
- 6 Debby Anglesey, *Battling the MSG Myth* (Front Porch Productions, 2007) and MSGMyth.com. “Hidden Names for MSG.” [www.msgmyth.com](http://www.msgmyth.com)

# APENDICE A

## Como Evitar Vacunas Indeseadas Legalmente

Mientras lee este libro y pone en práctica sus principios, existen dos axiomas básicos que nunca querrá olvidar. Son la base en las que están basadas sus acciones.

1. Nadie, en cualquier lugar o en cualquier hora, bajo ninguna circunstancia, tiene el derecho o poder en este país de inmunizarlo a usted o a sus hijos contra su voluntad y convicción. Si ellos intentan hacerlo, puede legalmente demandarlos contra “asalto con un arma mortal” y obtener los recursos de nuestra legislación contra ellos.
2. Todas las veces que intente evitar las inmunizaciones indeseadas, estará protegido con la Ley de la Tierra. Aquellos que intenten vacunarlos contra su propia voluntad están en un terreno inestable. En cada Ley de vacuna obligatoria en América, están escritas excepciones legales y renunciaciones, las cuales están específicamente para protegerlo de los intentos tiranos de la burocracia. No solo es su derecho, sino su obligación de usarlos, si esto es lo que su conciencia le dice.

## Artículo 1

En todos sus encuentros con cualquier miembro de la escuela, salud pública o establecimientos legales, siempre manténgase calmado, cortés y humilde reverente hacia su oposición. Solo les está pidiendo que le proporcionen las leyes que los unen. No existe razón o ventaja al satisfacerse por contrariarlos.

La mayoría de estos oficiales consideran que están descargando su confianza como la ley lo indica. Si están sobrepasando las leyes, entonces debe ser muy diplomático, poner los hechos verdaderos a la atención de ellos, pero sin menos preciarlos.

Entre mas mantenga su ego, es más fácil y rápidamente factible de obtener lo que desea—un rechazo a las inmunizaciones.

**Regla No. 1:** No acose, menosprecie o contradiga a los oficiales innecesariamente.

## Artículo 2

Todas las leyes obligatorias referentes a las vacunaciones (incluyendo a los militares) contienen excepciones y rechazos. Estas protecciones son colocadas en las leyes, donde usted puede de manera legal excluirlas de usted mismo o de sus niños. No para su bien estar (aunque podría tomar ventaja de ellas) sino para la protección del establecimiento.

¿Cómo puede ser esto? Asumamos que estas excepciones no estuvieran ahí y que todas las personas estuvieran siendo realmente forzadas a la inmunización. Debería un niño morir y tener problemas mentales o discapacidad, el padre tendría el caso perfecto para demandar a su doctor, a la escuela, y el departamento de salud, e incluso la legislatura estatal por daños enormes.

Ya que ellos no permitieron excepciones, deben aceptar responsabilidad completa por todas las consecuencias adversas de la ley.

Sin embargo, si las excepciones rechazadas están colocadas en la ley, entonces la responsabilidad está transferida a los padres. Si un niño es dañado debido a la inmunización, los oficiales podrían decir, “bien, el padre debió haberlo excluido si pensaron que presentaría algún problema”.

## APENDICE A

Por lo tanto, no hay tal cosa como una Ley de inmunización obligada en este País. **TODOS** son, en esencia, **voluntarios**. El problema es que prácticamente nadie en la autoridad le dará a conocer estos hechos.

**Regla No. 2:** no existen Leyes que obligue la inmunización, todas son voluntarias, y usted es responsable por los resultados adversos sobre usted y sus hijos.

### Artículo 3

Mientras que todas las leyes de inmunización tienen excepciones que puede usar, la redacción en cada estado diferencia, y debe conocer la redacción exacta de su estado para hacer el pedimento adecuado del rechazo. Esta información puede ser obtenida de una o dos maneras.

1. Obtenga la referencia de la sección local de su librería- vea el Libro State Statute Revised Law bajo la sección de Public Health Law o la sección de Communicable Disease. La lista de los requerimientos para la inmunización aparecerán primero y después las excepciones serán proporcionadas. Usualmente una o dos provisiones estarán en la lista: ya sea por religión, motivos de salud o ambas.
2. Usted puede llamar o escribir al representante estatal y pedir una copia de las leyes de inmunización en su estado. El tener esto disponible es parte de su trabajo y será enviado rápidamente.

**Regla No. 3:** Conozca sus propias leyes estatales para que pueda ajustar sus requerimientos exactos para la excepción.

### Artículo 4

Existen dos razones básicas para la excepción—médica y religiosa. Cualquiera que elija frecuentemente dependerá sobre la redacción de la ley en su estado y convicciones personales.

Deberíamos discutir las excepciones médicas primero. Mientras que las leyes en efecto varían, casi todos los estados requieren que una nota o certificado de renuncia sea sometido por el médico con licencia



## APENDICE A

en el estado de residencia. En algunas aéreas donde los estados son pequeños, y las personas continuamente viajan de un estado a otro por cuestiones laborales, una declaración del médico en el estado continuo será aceptada.

En esta carta, es usualmente necesario especificar la razón de la renuncia requerida y el lapso de tiempo que debe ser extendida. Muchas leyes limitan todas esas cartas en cada año de escuela y deben ser renovadas cada verano.

Las dos razones validas para la renuncia medica son “el miedo a las reacciones de alergia en un niño sensible” y “prevenir daños posibles al sistema inmunológico débil”. Ambas pueden suceder en un niño que ha sido vacunado, y ya que nadie más que el médico y el padre serán responsable por estas consecuencias, proteger al niño depende de ellos.

Es posible que algunos estados puedan requerir la carta de M.D. o D.O., sin embargo, muchos permitirán una carta de excepción de un quiropráctico, escrita apropiadamente y cortésmente, según lo expuesto anteriormente.

**Regla No. 4:** renunciias médicas siempre son validas pero deben ser en escrito para adaptarse en cada Ley estatal y a menudo necesitan la renovación anualmente.

### Artículo 5

Lo anterior puede funcionar para la excepción estudiantil, sin embargo, ¿acaso existen dichas renunciias en las fuerzas armadas? Si, todas las ramas del servicio proporcionan “renunciias de inmunización”.

Una vez más, si no existieran, podría demandarlos por millones de dólares si una reacción sucede debido a esta inmunización. Debido a estas provisiones de renuncia, usted es responsable de su reacción.

Cuando usted primero se enlista o registra, debe declarar su protesta a las vacunas y decir sí se trata de “conciencia religiosa” o razones médicas, tales como alergias o baja tolerancia de medicaciones de cualquier tipo. Si no muestra protesta en este momento, usted le ha dado al militar el derecho de hacer consigo lo que quieran.

## APENDICE A

Si no hay ninguna dificultad, las mismas reglas aplican aquí como en el programa de la escuela. Nunca olvide, a pesar de que esta en el servicio, nadie tiene el derecho de inmunizarlo contra su propia voluntad. Usted no sede sus derechos constitucionales cuando se une a las fuerzas armadas.

**Regla No. 5:** Las reglas que gobiernan las excepciones de vacunas en las escuelas también son aplicadas a los militares. Nunca permita que nadie le diga lo contrario. Ellos no saben, o están escondiendo, los hechos de la ley.

### Artículo 6

¿Y qué hay acerca de viajes internacionales? ¿Puedo ir alrededor del mundo a pesar de no estar vacunado?

La Organización de Salud Mundial (WHO) otorgo a visitantes Americanos en Geneva el derecho de NEGAR vacunas al viajar internacionalmente. Sin embargo, si el área en el que necesita entrar está afectada, usted puede ser detenido hasta que el funcionario de salud pública le proporcione la “entrada” (a su discreción).

Miles de personas viajan internacionalmente cada año sin vacunarse, así que usted pudiera, si fuera su decisión. La mayoría de nuestros compañeros de trabajo han viajado a través del mundo y nunca han sido inmunizados, ni tampoco fueron detenidos.

Seria inteligente requerir una copia de las Reglas y Regulaciones Foráneas, parte 71, titulo 42 sobre la inmunización cuando recibe su pasaporte. Nunca olvide la regla básica, “nadie lo vacunara contra su voluntad ya que el hacer eso ellos asumen completa responsabilidad por las consecuencias legales y medicas.”

**Regla No. 6:** Usted puede viajar a cualquier parte del mundo que desee sin vacunarse. Lo peor que puede pasar es que en una circunstancia rara puede ser retenido temporalmente.

### Algunos detalles Importantes

Los siete artículos anteriores constituyen todas las reglas básicas. Sin embargo, existen muchos pequeños “trucos de oficio” para que su petición legal sea honrada. En seguida hablaremos de eso.

## APENDICE A

Mientras que las renunciaciones y excepciones escritas en todas las leyes de inmunización, la mayoría de los oficiales de salud, doctores, y especialmente oficiales de la escuela detestan hablar de este problema cuando son interrogados, y rara la vez, a nuestro conocimiento, ofrecen dicha información.

Un alto funcionario de la escuela fue escuchado en el radio haciendo declaraciones equivocadas, “NO VACUNAS, NO ESCUELA.”

Esta información, por supuesto, está completamente contra las leyes estatales, con las que probablemente él está familiarizado. Dicho dogmatismo injustificado es común en las personas que se encontrará. Una vez que se haya llegado al final de las autoridades legítimas, ellos usaran su próxima arma más poderosa—INTIMIDACION.

Ellos amenazarán con sacar a su niño de la escuela, lo recogerán o lo mandarán a prisión. Todas estas son amenazas de inactividad ya que no pueden hacer ninguna de estas cosas si simplemente sigue nuestras instrucciones simples.

Las reglas básicas se le han proporcionado, pero hay pocos detalles importantes que deben ser considerados si los oficiales comienzan en este rumbo de la intimidación ilegal.

1. Debe de mandar una carta a la escuela para dar su postura a los oficiales de educación. Una llamada no es legal. Puede ser una nota de su doctor, ministerio, o una carta notariada de usted declarando sus objetivos acerca de las inmunizaciones. Si usted no hace esto y permite que su niño sea inmunizado, puede ser entendido como una negligencia de su parte y en algunos estados, existe una posibilidad de acción legal contra usted.
2. Si la escuela se negara a considerar su carta, requiera que le proporcionen una declaración en escrito señalando las razones por la denegación. Y si no, su denegación es legalmente inválida, y su carta queda; ellos deben enlistar a su niño. Si ellos lo hacen (casi nunca lo hacen) toman el riesgo de incriminarse ellos mismos, especialmente si están actuando en contra (como es común) lo que están especificando en las

## APENDICE A

leyes referente a sus derechos por la excepción. Recuerde ellos son los que están en tierra tenue, no usted. Ellos son sus funcionarios, no usted. En el peor de los casos y si tiene a un oficial poco informado quien escribió su negación y aclara exactamente las razones legales por la de denegación, el también le dirá de una manera negativa cuales son las excepciones aceptables y entonces puede enfrentarlas, por una de las rutas sugeridas en esta manual.

3. Un niño rechazado es un punto legal que quiere evitar a todo costo. Ningún padre o guardián puede ser acusado al menos que demuestre carencia completa de preocupación o acción para mantenerse más informado. Despojado de la jerga jurídica, esto simplemente quiere decir que si demuestra que usted ha investigado la situación, ha llegado a una decisión específica referente a las inmunizaciones y ha informado a las autoridades de las mismas, ningún cargo de rechazo puede ser interpuesto. El rechazo puede ser interpuesto solo cuando se puede demostrar que ha fracaso en inmunizar a los niños, no por respeto a los médicos o integridad espiritual, pero simplemente porque usted estaba muy preocupado con otros problemas
4. Algunas veces pueden cuestionar si ha proporcionado o retirado un consentimiento legal. Un consentimiento legal depende sobre la información de una dependencia de estar bien informado en las ventajas y los riesgos en cualquier selección o decisión que tome. En otras palabras, si un médico le dijera que las vacunas son perfectamente seguras y efectivas por el simple hecho de obtener su consentimiento, dicho consentimiento no sería legal debido a que el mintió y usted no ha sido adecuadamente informado. A la inversa puede ser discutido que la falta de consentimiento no es ilegal si no está completamente informado acerca de los riesgos y ventajas de la inmunización.
5. ¿Qué hacer si todos se rehusaran a proporcionarme una renuncia?

## APENDICE A

Esto sería una circunstancia extremadamente rara, pero podría pasar, no está solo sin recursos. Aquí es donde sacamos nuestras mejores armas. Envíe cartas notariadas por correo certificado al laboratorio de vacunas donde las fabrican (pregunte a su doctor por la dirección), el doctor que fue quien le administro la vacuna, al director de la escuela, a la junta escolar y al departamento de salud local.

En estas cartas exprese claro que debido a que ellos han negado en proporcionarle una petición de renuncia obligatoria, usted ya no será responsable por lo que le sucede a su niño si es forzado a someterse a estas vacunas. Entonces usted declare que a su hijo se le permitirán las vacunas si en cada una le presentan una garantía firmada de la seguridad y efectividad de la vacuna y que consentirán asumir responsabilidad completa por cualquiera y todas las reacciones adversas que su niño puede desarrollar debido a las vacunas requeridas. Por supuesto nadie le dará dicha garantía, ellos no pueden proporcionarle eso ya que todas las vacunas son consideradas potencialmente tóxicas. Todavía no hemos escuchado un caso de acoso después que los padres han enviado esas cartas.

Es todo lo que necesita para obtener las excepciones necesarias para su niño. Todo lo que se ha dicho en la última sección (1 a 5) son también aplicables al militar y a los vuelos internacionales, si son requeridas.

### **Popurrí de Amuniciones**

“Mientras que cada persona que se oponga a las vacunas tenga una sincera oposición, expuestas en escrito y firme su nombre—es considerado legal para una acción apropiada y por lo tanto debe ser tomada en cuenta.

“Debido a que existen muchas controversias medicas rondando las vacunas, drogas y otros medicamentos, es obligatorio que todas las personas tengan el derecho de controlar sus propias decisiones y libertad de elegir; cualquier cosa menor seria lo contrario de la ley constitucional que protege el derecho de los ciudadanos.

“Cuando usted habla con los oficiales de la escuela y los abogados, está tratando con terminología legal—si usted hace mal uso de las

## APENDICE A

palabras, lo colgaran” la terminología usada en esta parte ha funcionado antes, y debería funcionar nuevamente.

“Es muy importante exponer su oposición de tal manera que cumplan con las excepciones de las disposiciones estatales. Entonces ellos deben aceptar su petición; si no lo hacen, estarían rompiendo sus propias leyes”. Es por esa razón es absolutamente importante conocer sus propias leyes estatales palabra tras palabra antes de someter su oposición.

“De acuerdo con CDC (con el Centro la Enfermedad Transmisible Federal en Atlanta Georgia por sus siglas en ingles) los médicos están obligados a notificar a los padres acerca de los riesgos involucrados antes del consentimiento a las vacunas.” Si ellos no cumplen con esto, es una evidencia a primera vista de engaño o negligencia por la parte medica.

Esta regularización por el gobierno Federal también pareciera asumir que el padre tiene el riesgo de rechazar si considera que los riesgos son mayores. Si este es el caso, el gobierno federal no estará en el registro en el apoyo de la inmunización voluntaria y por implicación obvia, ¿contara la inmunización obligatoria por el estado?

Nunca tendrá que estar en juicio, o lo que es más probable es aparecer primeramente ante un tribunal “ilegal” con los oficiales del departamento de la salud y la escuela, aquí están algunas de las evidencias de primera clase que podrían ser útiles de mencionar.

- Las vacunas no tienen garantía de protección del laboratorio que las produce o por el doctor que las administra.
- Los militares de los U.S. permiten “renuncias contra las inmunizaciones” sensatas
- No existe **NINGUNA LEY FEDERAL** acerca de las inmunizaciones. Ellos no se atreven. Sus abogados conocen las consecuencias.
- Sus derechos han sido infringidos sobre los oficiales que intentan usar la fuerza contra su propia voluntad.

A la mayoría de los oficiales estatales les gusta el trabajo libre de estrés y estar en lugar agradable. Cuando usted les manda su oposi-

## APENDICE A

ción y rechaza el cumplir sus ordenes al no vacunar a sus niños, usted esta alborotando las cosas.

Esto estremece su propia existencia, solo existen dos maneras en que su vida pueda nuevamente estar ordenada: ya sea al obligarse usted a la voluntad de ellos o consintiendo la suya. Lo que debe hacer para obtener una renuncia rápida es hacer esto de manera más fácil para ellos.

Al principio, un intento será hecho para borsearse a la voluntad de ellos por alguna forma de intimidación. Muchos padres mal informados se rinden ante este ataque, y si ese es el caso, simplemente intente de nuevo.

Si usted está adecuadamente informado, como lector de esta publicación debería, infórmeles a los oficiales en términos no inciertos que usted entiende sus derechos bajo la ley y no permitirá nada que sea indeciso. Invariablemente una vez que se den cuenta que usted es firme y que esto familiarizado con las leyes estatales, su renuncia será rápidamente enviada.

### **Un Reconocimiento**

La parte más grande del material de estas cuatro primeras páginas ha sido tomada del trabajo de la Sra. Grace Girdwain, de Burbank, Illinois. Nuestro equipo ha reordenado y editado la información, sin embargo, desearíamos que este reconocimiento fuera por la existencia de esta mujer valiente que ha por doce años trabajado arduamente, sin compensación, en ayudar a sus seguidores Americanos obtener sus derechos legales.

Lo siguiente es un ejemplo de las leyes estatales de Illinois (donde yo vivo) referente a la inmunización. El estado de Illinois como la mayoría no tiene oposición filosófica, pero tampoco tiene una religiosa.

Illinois Administrative Code Title 77: Public Health  
Chapter 1: Department of Public Health  
Subchapter i: Maternal and Child Health  
Part 655 Child Health Examination Code  
Subpart E: Exceptions

### **Sección 665.510 Oposición de un Padre o de un Guardián Legal**

Un padre o guardián legal de un estudiante puede oponerse a las exanimaciones de salud tales como, inmunizaciones, exámenes de la vista, oído, prueba de detención y exanimación de la salud de sus niños por motivos religiosos. Si una oposición religiosa es realizada, una declaración firmada y escrita del padre o el guardián legal especificando dichas oposiciones debe ser presentada a las autoridades de la escuela local.

Renuncias filosóficas o morales en general para permitir exámenes físicos, inmunizaciones, exámenes de la vista, oído y exámenes dentales no proporcionarán una base suficiente para la excepción de los requerimientos legales.

El padre o el guardián legal debe estar informado por la autoridades locales de la escuela acerca de los procedimientos del control del brote de sarampión por las reglas IDPH. El Control de las Enfermedades Transmisibles (77 Ill. Adm. Code 690) al mismo tiempo la oposición es presentada.

### **Sección 665.520 Oposiciones Médicas**

a) Cualquier oposición medica a las vacunas debe ser:

- 1) Realizada por un medico licenciado que practica la medicina en todos sus áreas indicando las condiciones medicas.
- 2) Un certificado aprobado y firmado por el médico de la exanimación de la salud del niño y colocar en el registro permanente del niño.

b) Debería la condición de un niño permitir la inmunización en el futuro, este requerimiento entonces tendría que ser cumplido. Los padres o los guardianes legales deben ser informados acerca de los procedimientos de exclusión del control del brote de sarampión cuando dicha oposición sea presentado por la sección 665.510

### **El Mejor Recurso a las Vacunas**

Desde que este libro fue originalmente publicado hemos estado trabajando muy cercanamente con Barbara Loe Fisher. Ella comenzó el Centro de Información de Vacunas Nacionales (NVCi) cuando me



## APENDICE A

graduó de la escuela de medicina en 1982. Ella ya había estado por un periodo de tiempo. Ella es madre de tres niños, el niño más grande fue afectado con múltiples discapacidades de aprendizaje y desorden de déficit de atención después de una severa reacción a la cuarta vacuna de DPT en 1980 cuando su hijo tenía dos años y medio de edad.

Su sitio de internet no lucrativo es [www.NVCI.org](http://www.NVCI.org)

Si tiene algunas preguntas o desea la información más reciente acerca de las vacunas, este es el sitio. Barbara está siendo frecuentemente entrevistada por medios de comunicación nacionales cada vez que las vacunas están en las noticias.

Ella es la coautora de *DPT: A Shot in the Dark* (Una Vacuna en la Oscuridad) (Hardcourt Brace Jovanovich publish en 1985). Ella sirvió en el National Vaccine Consultory Committee (Comité Consultivo de las Vacunas Nacionales) (1988-1991); the Institute of Medicine Vaccine Safety Forum (Instituto Nacional de Vacunas en el Foro de Seguridad de los Medicamentos) (1995-1998) donde ella ha ayudado a coordinar cinco talleres públicos acerca de los problemas de seguridad de las vacunas; las vacunas de la FDA el Related Biological Products Advisory Committee (Comité Consultivo Relacionado a los Productos Biológicos) (1999-2003; el Vaccine Policy Analysis Collaborative (Análisis de Vacuna de Colaboración) (2002-2005) y es un miembro de Consumer's United for Evidence-Based Healthcare, Cochrane Collaboration—U.S. (Consumidores Unidos Basados en la Evidencia del Cuidado Saludable).

Ella ha representado a consumidores del cuidado de la salud en muchas conferencias científicas, juntas gubernamentales y audiencias legislativas además es una la vocera futura en las conferencias de salud en U.S., Canadá y Europa. Siendo una vocera publica de NVIC, ella ha contribuido en numerosos artículos de revistas y periódicos acerca de la seguridad de las vacunas y aparece en los programas de radio y televisión nacional que hablan de vacunas y enfermedades y abogando el consentimiento aprobado de las vacunas.

## **APENDICE B**

### **Ingredientes Recomendables y Localizador de Productos**

Algunos de los alimentos y productos de salud recomendados en este libro pueden ser encontrados en las tiendas de alimentos saludables. Si desea una mayor información referente a las mejores formas y marcas de estos alimentos y productos, puede consultar la siguiente lista.

La primera lista contiene todos los alimentos, otros productos de salud y servicios que he investigado extensivamente, que son típicamente más difíciles de encontrar en las tiendas, y que ofrezco a través de mi sección “Productos Más Populares” de [Mercola.com](http://Mercola.com)

La segunda lista contiene algunos alimentos específicos y equipo de cocina que puede ordenar directamente de mis proveedores u otras tiendas en línea.

**Debido a que siempre estoy buscando los mejores productos en el mercado, algunas de mis recomendaciones han sido revisadas desde que fue publicada la primera edición (y cada vez se agregan más). Para la lista mas reciente y actualizada de mis productos recomendados, por favor visite:**

**[Productos.Mercola.com](http://Productos.Mercola.com)**

## APENDICE B

### **Aceite de Kril**

El aceite de kril tiene más antioxidantes que promueven la salud y aceites de omega-3 que el aceite de pescado. De hecho, tiene casi 47 veces más valor antioxidante que el aceite de pescado el cual ayuda a prevenir que el aceite de omega-3 perezca se haga rancio. No solo eso, sino que no tiene un mal sabor.

### **Barras de Yuca y Cacao**

Finalmente—una barra saludable. Esta es una alternativa sorprendente comparada con las barras de energía típicas que hay hoy en día en el mercado que están cargadas con ingredientes menos que óptimos como el azúcar, proteína de soya y endulzantes artificiales, no basta con que no son saludables, sino también ¡saben muy bien! Incluso a los niños les gustan comérselas. La Barras de Yuca y Cacao funcionan bien como algo rápido, o como un bocadillo saludable.

### **Aceite de Coco, Virgen y Orgánico**

El aceite de coco virgen es altamente recomendado para la cocina, y tiene una amplia variedad de beneficios saludables probados. Sin embargo, la calidad puede variar ampliamente entre las marcas, así que tiene que saber lo que está buscando. El aceite de coco de Fresh Shores cumple con todos los requerimientos necesarios, incluyendo certificado orgánico non-GMO no “copra” o cocos secos usados y tampoco hidrogenados.

### **Utensilios de Cocina—Juego de 16 Piezas de Cerámica de Alta Calidad**

No peligre la salud de su familia con ollas y sartenes potencialmente tóxicos, incluyendo el teflón, aluminio, acero inoxidable y cobre. Ahora puede cocinar alimentos saludables y deliciosos en casa con este magnífico juego de utensilios de cerámica de peso ligero. Este juego incluye: un sartén de 6.5 pulgadas, sartén 10 pulgadas con tapadera, un cubre manteles de 7.5 pulgadas, un porta ollas y seis instrumentos de cocina. Este juego bonito y barato viene con una garantía de por vida.

## APENDICE B

### Harina de Coco

Reemplace la harina de coco con los postres y cómalos ¡sin culpa alguna! La harina de coco esta libre de gluten y es baja en carbohidratos digeribles. Promueve la salud del corazón en el sistema inmunológico. La harina de coco esta empacada con fibra, para que se sienta satisfecho rápidamente, es una buena manera de ayudar a controlar su salud y manejar su peso.

### Sal de la Himalaya

Está disponible en dos formas—sal para cocinar y cristales para la bañera. La sal de mesa regular contiene poco o nada de valor y puede en realidad contribuir a la celulitis, reumatismo, artritis, y piedras en el hígado y la vesícula. La sal de la Himalaya puede ayudar a recuperar su balance y puede ser usada de muchas diferentes maneras mencionadas aquí. Entre a mi sitio de internet para más información.

### Purificador de Aire

Un purificador de aire de casa saludable, es una buena selección para cualquier persona que sufra de alergias disparadas por los alérgenos o personas con altos niveles de químicos indeseados en su casa. Es completamente silencioso, reduce la contaminación de las partículas, y le ahorrara dinero (sin necesidad de reemplazar los filtros) además, tiene un gran valor.

### Extractor, Modelos de Omega 8003 y 8005

He realizado una extensa evaluación de extractores y descubrí que los extractores son los claros ganadores en términos de sus usos múltiples, durabilidad, fácil de limpiar y usar. Puede encontrar una extensa grafica de evaluación de extractores y también comparar los diferentes extractores en [Mercola.com](http://Mercola.com)

### Kéfir Starter y Culture Starter

Los alimentos tradicionalmente fermentados son una parte esencial para todas las dietas saludables y el kéfir Starter y la Culture Starter disponibles aquí son excepcionalmente una manera de alta calidad de hacer sus propias comidas fermentadas de manera rápida y poco costosa. Kéfir es un alimento antiguo e incluso es un alimento poderoso y delicioso, además el Kéfir Starter permite una preparación

## APENDICE B

simple. El Culture Starter, mientras tanto, es una manera simple de hacer de sus vegetales alimentos deliciosos y saludables tradicionalmente fermentados.

### **Salmón, Rojo Silvestre de Alaska y Libre de Toxinas**

Esta marca de salmon Vital Choice es el único pescado que he encontrado a través de pruebas de laboratorios independientes que esta libre de los peligros de mercurio, PCBs y otras toxinas. Es una fuente principal de omega-3 con ácidos grasos de EHA y DPA, es alto en antioxidantes y esta libre antibióticos, pesticidas, agentes colorantes sintéticos, hormonas crecidas y GMOs. Y también sabe increíblemente delicioso.

### **Otros Proveedores de Alimentos**

#### **Herbs and Seasoning, Organic**

Herbal Advantage, Inc., 1-800-753-9199

[www.herbaladvantage.com](http://www.herbaladvantage.com)

#### **Milk and Cream raw**

Entre a [www.realmilk.com](http://www.realmilk.com) para saber si existen programas de vacas compartidas en su área.

#### **Nuts and Seeds, Raw and Organic**

Jaffé Brothers Natural Foods, 1-760-749-1133

[www.organicfruitandnuts.com](http://www.organicfruitandnuts.com)

#### **Spike®/Salt-Free Spike**

Famous all Purpose of organic seeds

The Sproutpeople, 877-77-6887, [www.sproutpeople.com](http://www.sproutpeople.com)

#### **Stevia**

Non-carb, non-glycemic, non-synthetic, alternative sweetener

Disponibles en forma líquida concentrada y carbonato

### **Kitchen Equipment—Other Suppliers**

#### **Food Dehydrators**

Excalibur Dehydrator ®

Excalibur Products, 1-800-875-4254, [www.excaliburdehydrator.com](http://www.excaliburdehydrator.com)

## APENDICE B

### **Spiral Slicer TM**

Rebanador espiral & procesador para crear pasta de vegetales

Entrar a: [www.takecontrolofyourhealth.com/kitchen](http://www.takecontrolofyourhealth.com/kitchen)

### **Sprouter**

Equipo para la preparación de germinados y semillas

The sproutpeople, 1-877-777-6887

## *Fuentes Recomendadas y Continuación de Lectura*

### **Libros**

#### *Sweet Deception*

Autores: Dr. Joseph Mercola, Dr. Kendra Degen Pearsall

Quizá pensó que había estado haciendo elecciones saludables al substituir el azúcar por los paquetes pequeños de color azul, rosa y amarillo (particularmente si es usted una persona que su alimentación depende de dulces) trágicamente la verdad es que: los endulzantes artificiales tales como la Splenda y NutraSweet NO son saludables o seguros.

Arriésguese conmigo, si se atreve, entrar en el alma y corazón oscuro de las grandes corporaciones de alimentos, drogas . . . y su propio gobierno.

Descubra la historia interesante. Vea la manera en que ha sido engañado acerca de la verdad detrás de los endulzantes artificiales como el aspárteme y sucralosa—por codicia, ganancias . . . y a expensas de su propia salud.

#### *Generación XL*

Autores: Dr. Joseph Mercola and Dr. Ben Lerner

Existe una epidemia de obesidad por todo el mundo y este libro habla de las razones de este problema, sin embargo, lo más importante es que ofrece estrategias simples y prácticas que pueden ser fácilmente implementadas para que su niño sea salvado de los estragos y daños causados por la obesidad.

#### *La Alimentación Tipo Metabólico: Personalice su Alimentación a su Propia y única química corporal*

Autores: William L. Wolcott, con Trish Fahey

Este libro es la fundación de nuestro programa de Tipo Nutricional. Nuestro equipo ha revisado, simplificado y mejorado los

conceptos para hacerlo funcionar incluso mejor para usted. Este es un buen libro para entender las raíces de tipo nutricional.

### **Nutrición y Degeneración Física**

Autor: Dr. Weston Price

A menudo refiero a mis pacientes a este grandioso recurso. Y este es un trabajo pionero en salud natural y simplemente algo que debe leer si está interesado en la verdad fundamental de nutrición. Dr. Weston Price fue uno de los dentistas más prominentes en el cambio del siglo y se pregunto por qué muchos niños tenían problemas caries dental. El se dio cuenta de que era la introducción de los alimentos procesados. Así que viajo por todo el mundo y documento la conexión entre los alimentos procesados y salud enfermiza, y los principios que el desarrollo, todavía son validas hoy en día.

### ***La Historia Completa de la Soya***

Autor: Dr. Kaayla Daniel

Esta lección ampliamente investigada y convincente disipa los mitos de que la soya es un “alimento saludable” y señala los motivos que lo pueden llevar a tener problemas de salud.

### ***Ritmo: Redescubrió su Aptitud Personal***

Autor: Al Sears, M.D.

Este libro expone los mitos y las malas conexiones acerca de la salud, envejecimiento y aptitud.

### ***Recuerde a su Totalidad: Un Folleto Personal para Prosperar en el Siglo 21***

Autor: Carol Tuttle

Un enfoque profundo para la creación de la vida que quiere y merece.

## **Fuentes de Audio Y Video**

Busque estas fuentes de salud de audio en la sección de los “productos recomendados” de Mercola.com.

### **Curso de entrenamiento MTT**

El MTT es un enfoque curativo profundamente efectivo, emocional y mental que está basado en los principios de la medicina de la energía. Se lo he enseñado a los pacientes de mi clínica por muchos

años, y han experimentado resultados verdaderamente increíbles y permanentes con esto.

Debido a que MTT puede ayudarlo con todo (emociones negativas, problemas físicos) Considero que todos se pueden beneficiar tomando el “Curso de MTT”. Para aprender más, por favor visite [www.tryoneverything.com](http://www.tryoneverything.com)

### **El Centro Curativo de Carol Tuttle**

1. “Terapeuta de Energía Maestra” Carol Tuttle es una experta ampliamente respetada en las áreas de Energía Psicológica y Medicina de Energía. Carol ha introducido muchos productos informacionales que le pueden ayudara a identificar las barreras y patrones que le impiden alcanzar su vida potencial y ayudarle a lograr lo que quiere en la vida, así como perder peso y obtener abundancia financiera.

Para aprender más visite, [www.mercola.com/Tuttle](http://www.mercola.com/Tuttle)

## **Noticias y Sitios de Internet**

### **Dr. Mercola Boletín y Social Network**

Mis noticias gratis de dos veces a la semana que alcanzan a un millones de suscriptores, le proporciona las noticias saludables más importantes y oportunas con información que le puede ayudar a tomar control de su salud y que también le notificara acerca de la decepción y mala información que es predominante en el terreno de salud.

### **Mercola.com**

Mi sitio de internet con más 100,000 páginas de artículos útiles e información en casi cualquier tema de salud que le pueda interesar. Es ahora el sitio de internet más visitado por todo el mundo. Cada vez que tenga una pregunta referente a cualquier tema de salud o alimentación, simplemente entre a [Mercola.com](http://Mercola.com) y escriba la frase en el cuadro de búsqueda, gratis y poderoso.



### **Social Networking**

Por favor únase a mi pagina en Facebook:

[www.facebook.com/doctor.health](http://www.facebook.com/doctor.health)

También puede seguirme en:

Twitter en [www.twitter.com/mercola](http://www.twitter.com/mercola)

### **The Weston A. Price foundation**

[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

La fundación de Weston A Price

Es una organización no lucrativa fundada en 1999. Sus propósitos son proporcionar información segura en salud humana y nutricional, incluyendo la vital importancia de la grasa animal en la dieta, y proporcionar las fuentes de información necesarias para ayudar a las personas en la transición de una manera saludables de alimentarse.

### **The Price-Pottenger Nutrition Foundation**

[www.price.pottenger.org](http://www.price.pottenger.org)

La Fundación Nutricional de Price Pottenger (PPNF) es otra organización no lucrativa con propósito principal es educar al público acerca de los descubrimientos del Dr. Weston A. Price. Se enfocan en la difusión de información obtenida e investigada por uno de los colegas bien conocido de la fundación, el Dr. Pottenger. Los descubrimientos de estos dos hombres han ayudado a formar lo básico de lo que creemos que es verdaderamente una dieta saludable.

### **Center of Science in the Public Interest**

[www.cspinet.org](http://www.cspinet.org)

El Centro de la Ciencia en el Interés Público (CSPI) fue establecido en 1971 como un defensor nacional de una nutrición apropiada, seguridad alimenticia, pólizas escolares e investigación científica solida. Ellas han afectado muchos cambios positivos de salud en la industria alimenticia.

Algunos de los logros pasados de CSPI incluyen los siguientes:

- Una nueva ley federal promulgada que establece las normas para declaraciones saludables en etiquetas de los alimentos y proporciona una información de nutrición limpia y completa en casi todos los alimentos empacados (incluyendo las etiquetas de grasas trans por porción)

## APENDICE B

- Millones de Americanos cambiaron sus elecciones de alimentos en los restaurantes populares gracias a los estudios ampliamente difundidos por CSPI acerca de los valores nutricionales de comidas en restaurantes; miles de restaurantes han agregado opciones saludables a sus menús.
- Las cadenas de comidas rápidas más grandes, han comenzado a introducir comidas saludables.
- Puntuación de anuncios engañosos por compañías tales como McDonald's, Kraft y la sopa Campbells han sido detenidas

### **Organic Consumer Association**

[www.organicconsumers.org](http://www.organicconsumers.org)

La Organización de Consumidores Orgánicos (OCA) es una campana de organización para la salud, justicia y sostenibilidad en internet, de interés público y con bases no lucrativas. OCA trata con los problemas importantes de la inocuidad de los alimentos, agricultura industrial, ingeniería genética, sostenibilidad ambiental y otros temas claves.

### **Acres USA**

[www.acresusa.com](http://www.acresusa.com)

Acres USA está dedicada a educar a los consumidores y granjeros acerca de la agricultura sostenible y las practicas de desarrollo de los alimentos. Mientras que proporciona una vista desde adentro en las practicas equivocadas de la agricultura química. Ellos proporcionan una revista excelente, artículos en línea y mucho más.

### **American Association for Health Freedom (AAHF)**

[www.healthfreedom.net](http://www.healthfreedom.net)

AAHF fue fundada en 1992 en respuesta directa a los problemas enfrentados por los practicantes del cuidado de la salud y consumidores en los Estados Unidos. AAHF funciona como un defensor para recuperar la libertad medica que ha sido amenazada por la Administración de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos, por la comunidad de medicina alopática, compañías de seguro y la junta médica estatal de todo Estados Unidos.

**Environmental Working Group (EWG)**

[www.ewg.org](http://www.ewg.org)

EWG se especializa en las investigaciones ambientales. Tienen un grupo de científicos, ingenieros, expertos en pólizas, abogados y programadores de computadoras que examinan la información de fuentes diversas para exponer las amenazas a su salud y el medio ambiente, además en encontrar soluciones.

**[www.realmilk.com](http://www.realmilk.com)**

Una fuente fantástica por la Fundación de Weston A. Price que proporciona todo lo que necesita saber acerca de la leche saludable y cruda. Incluye detalles que muestran porque la leche cruda es tan nutricional, si sus ventas son ilegales en su región, y donde específicamente encontrar programas de vacas compartidas o proveedores en su área.

**Health Science Institute**

[www.hsibaltimore.com](http://www.hsibaltimore.com)

La misión del Instituto de Ciencias de la Salud, incluyendo sus excelentes noticias, se trata de mantenerlo informado de opciones preventivas inteligentes que le ayudarán a tomar control de su salud.

**Unión of Concerned Scientist**

[www.ucsus.org](http://www.ucsus.org)

La Unión de científicos Interesados en la ciencia líder basada en un trabajo no lucrativo para la salud ambiental y un mundo seguro. UCS combina la investigación científica independiente y la acción de desarrollar soluciones innovadoras y practicas además asegurar los cambios responsables en la política del gobierno, practicas de las empresas y opciones de los consumidores.

## APENDICE C

### Sencillos Principios Para Saber si su Dieta está Funcionando

Una alimentación correcta es la que le proporciona energía duradera durante todo el día, sin indigestión, de 2 a 3 evacuaciones intestinales al día, y que esté compuesta primordialmente de alimentos naturales y no procesados. También, buena condición de la piel y ojos blancos son una indicación de que su alimentación está funcionando, piel seca, anillos o bolsas debajo de los ojos y un descoloramiento en sus ojos son una indicación de que su alimentación no podría ser la adecuada para usted.

El propósito de sus alimentos es dejarlo bien saciado y cómodo (sin más hambre) no es natural llenar su estomago hasta que este muy lleno y sin poderse mover. La mayoría de los occidentales están acostumbrados a comer de esta manera, y es una de las causas de la epidemia de la obesidad que enfrentamos. Así que intente acostumbrarse a comer porciones más pequeñas.

- Si tiene dudas, no lo ingiera. Si no está seguro de que algo es malo para su salud, probablemente lo es, use su fuerza de voluntad y resístase. En lugar de eso, obtenga una porción de fruta o de ensalada.

## APENDICE C

- Manténgase alejado de las comidas insalubres, bocadillos y alimentos procesados.
- No consuma postres de azúcar regularmente. Resérvelos solo para eventos especiales.
- Evite comer afuera al igual que ingerir alimentos rápidos. Esto quiere decir que traiga consigo su comida al trabajo.
- Si puede, coma sus alimentos afuera, para que pueda relajarse, disfrute la naturaleza y obtenga luz solar para fomentar su energía y su estado de ánimo. Toma un poco más de esfuerzo, pero vale la pena.

Muchos colores y variedades: su plato debe verse como un arcoíris de colores con frutas, vegetales, legumbres, y diferentes frutas secas.

## Acerca de los Autores:



El Dr. Joseph Mercola es el fundador de Mercola.com el sitio de internet de salud natural más visitado en todo el mundo. Él es también el autor del libro mejor vendido del 2006 *Sweet Deception* y de dos libros *New York Times* Bestsellers, *The Great Bird Flu Hox* y *The N Grain Diet*.

Como osteópata, el Dr. Mercola primero se entreno en la medicina convencional y después recibió un entrenamiento extenso en la medicina natural. Se graduó de la escuela médica en 1982 en Midwestern University en Chicago. Fue presidente del Departamento de la Medicina Familiar en el Hospital St. Alexius en Illinois por cinco años y ha sido entrevistado y perfilado extensivamente por su salud y por sus conocimientos dietéticos, incluyendo el *New York Times*, *Wall Street Journal*, *Time Magazine*, *ABC's World News Tonight*, CBS, ABC, NBC, Fox TV y CNN.



Dra. Kendra Pearsall es medico naturópata que se ha especializado en la pérdida de peso de manera natural desde que se graduó del Southwest College of Naturopathic Medicine en Tempe Arizona en el año 2001. Ella es la co-autora de los libros: *Sweet Deception* y de *Tome Control de su Salud* con el Dr. Mercola. Y es la editora medica de *The Hormone Handbook*. La misión de la Dra. Pearsall es enseñarle a la gente la manera de lograr la pérdida de peso permanente a través de cambios en su estilo de vida con su sitio de internet: **ENLITA.com**. Los intereses de Pearsall incluyen: investigación de salud, política, y religión, viajar por el mundo, pasar tiempo en la naturaleza y crear un club de salud en el futuro.

## Acerca de los Escritores que Contribuyeron



Rachael Droege, es la ex editora administrativa de Mercola.com y una colaboradora habitual en curso. También es escritora y editora independiente de salud natural, con especialidades en la vida natural, nutrición, espiritualidad, y medicina holística. Su trabajo ha aparecido en numerosas revistas, sitios de internet y noticias. Rachael es también una ávida escritora y poeta, con una pasión de inspirar a otros a vivir bien y disfrutar la vida.



Darcy Langdon ha estado en la rama de la belleza y bien estar por diez años. Su lema, *beauty coming from within*, ha inspirado en combinar sus habilidades como una nutricionista y esteticista. Darcy considera que la belleza debe comenzar como una transformación interna, con el énfasis sobre la alimentación del organismo con alimentos curativos, sanación emocional y dando prioridad a los productos de cuidado personal no tóxicos, como una fundación para la salud.



Colleen Huber, NMD es una doctora en medicina naturista y principalmente un medico de cuidado. Ella completo su entrenamiento medico en Southwest College of Naturopathic Medicine en Tempe Arizona, Southwest Naturopathic Medical Center en Scottsdale, Arizona, y tuvo su práctica privada en Tempe. Su sitio de internet [www.naturopathywords.com](http://www.naturopathywords.com) introduce la medicina naturista a todas las personas laicas y proporciona referencias a la abundante literatura médica demostrando que la medicina natural si funciona. Ha escrito para el sitio de internet de salud más grande del mundo [www.mercola.com](http://www.mercola.com), acerca de temas de nutrición. Su investigación original sobre migrañas ha aparecido en *Lancet and Headache Quarterly* y fue reportado en *The Washington Post*.

## ACERA DE LOS AUTORES



Dr. Isaac Golden es un practicante homeópata y una autoridad mundial reconocida en la efectividad y seguridad de la inmunización homeopática o (homoeoprophylaxis). Él ha llevado a cabo investigaciones de más de 20 años en la homoeoprophylaxis, incluyendo el ensayo de método a largo plazo más grande del mundo, el cual ha demostrado ser seguro y comparablemente efectivo a las vacunas. El es el autor de *Vaccination & Homoeoprophylaxis? La Revisión de Riesgos y Alternativas, sexta edición*, que explica completamente el programa de inmunización de cinco años y hace comparaciones balanceadas entre la seguridad y efectividad de las vacunas y la alternativa homeopática. Las personas que están interesadas en la investigación del Dr. Golden en el programa de inmunización a plazo largo, deberían de visitar su sitio de internet [www.himstudy.net](http://www.himstudy.net)



Ry Herman es un escritor y editor con un interés en la ciencia, salud, y nutrición de toda la vida. El fue el editor y contribuyente de los libros anteriores del Dr. Mercola, *Sweet Deception* y *The Great Bird Flu Hoax*, y en los últimos dos años, el ha editado las noticias en línea de Mercola.com tres veces a la semana. Actualmente, está colaborando en el próximo libro del Dr. Mercola, *Dark Deception* en una exhaustiva exanimación de la vitamina D, la luz solar y la salud. Ry es también un dramaturgo galardonado, y sus obras han sido producidas por todo Estados Unidos e Internacionalmente.



Ryan Lee es el experto fisiculturista con más demanda en el mundo. Ha ayudado a casi 100,000 personas a mantenerse en forma, perder peso y mejorar el rendimiento deportivo a través de sus programas, talleres, productos, sitios de internet y seminarios. Es asesor de entrenamiento de *Men's Fitness* y ha sido presentado en los medios de comunicación tales como: *USA Today*, *NY Times*, *Wall Street Journal*, *Men's Journal*, *Personal Fitness Professional*, *Golf Illustrated* y muchos más.

Descargue los 15 entrenamientos gratis de Ryan visitando <http://quatro-fitness.com>



## TOME CONTROL DE SU SALUD



Jeffrey M Smith es extensamente popular y vocero autoritativo acerca de los riesgos de Organismos Genéticamente Modificados (GMOs). Ha aconsejado a docenas de líderes mundiales de todos los continentes, cambió el curso de las políticas gubernamentales, y está ahora orquestando un cambio en la opción pública a través de su programa en el Instituto de Tecnología Responsable. Ha hablado en más de 25 países y ha sido citado por los medios de comunicación en todo el mundo, *The New York times*, *Washington Post*, *BBC World Service* y *Nature*.

Un narrador magistral, sus cuentas difíciles de derrotar en la industria manipuladora y la colisión política promovieron su primer libro, *Seeds Of Deception* entre los libros de GMOs más vendidos del mundo. Ha publicado recientemente un nuevo libro, *Ruleta Genética: los riesgos de salud documentados de los alimentos genéticamente modificados*, representa una colaboración de dos años con más de treinta científicos. Es el productor de la serie docu-video, *la trilogía de GMO*, y escribe una columna sindicada internacionalmente, *Derramando los Granos*. Vive con su esposa en Iowa, rodeado por soya y maíz genéticamente modificados.



Al Sears, MD es miembro de la Academia Americana de la Medicina Anti-Arrugas y es Consejero Certificado en la medicina Anti-Edad. Como un pionero en este nuevo terreno de la medicina, es un ávido investigador después de conceder conferencias a miles de doctores y entusiastas de salud.

Es un miembro del American College Of Sports and Medicine (Colegio Americano del Deporte y la Medicina) y National Youth Sports Coaches Association (Asociación Nacional de Entrenadores de Deportes Jóvenes). Al igual de ser un entrenador de aptitud, deportes y un defensor de toda la vida de programas de ejercicio, el Dr. Sears es un preparador físico certificado ACE. Él publica un boletín informativo mensual—*Health Confidential*—hablando acerca de los problemas de envejecimiento, nutrición y salud sexual para hombres y mujeres, y una carta electrónica semanal llamada: *Doctor's House*.

## ACERA DE LOS AUTORES



Carol Tuttle es una psicóloga energética, autora best-selling y una vocera increíblemente exitosa. Ha aparecido en cientos de shows de radio, ha realizado numerosas presentaciones en la televisión nacional. Ella y su esposo, Jon, viven en Salt Lake City, Utah y utilizan estas técnicas limpias de energía en sus vidas diarias con sus cinco niños. El libro mejor vendido de Carol, *Remembering Wholeness* y sus otros productos han ayudado a transformar las vidas de cientos y miles de personas. Además, ella ha puesto en marcha *The Carol Tuttle Healing Center* un sitio de internet interactivo utilizando estas técnicas para limpiar literalmente cientos de problemas. Para más información entre a [www.mercola.com/Tuttle](http://www.mercola.com/Tuttle)

## NOTAS

## NOTAS

## NOTAS

## NOTAS

## NOTAS

## NOTAS



## NOTAS