La Antidieta*

Capitán de Fragata
Oscar De Azambuja Donayre

INTRODUCCION

La Antidieta se basa en el principio del Equilibrio Energético: la absorción eficiente de energía contenida en los alimentos y la eliminación eficiente de los residuos.

La Antidieta forma parte de la Medicina Integrativa que busca la calma espiritual, la paz emocional y la buena forma física. Se resume en lo siguiente: "Sólo una manera sana de vivir produce salud".

La reducción de peso se relaciona con la cantidad de energía vital de que disponemos y con el uso eficiente de dicha energía para la eliminación de desechos que ha acumulado nuestro cuerpo.

Lo importante es qué se come, cuándo se come y en qué combinación se comen los alimentos.

Más del 60% de los habitantes de los EE.UU. están excedidos de peso.A pesar de que se han gastado miles de millones de dólares las dietas no son la solución al problema.
La Antidieta no es una dieta sino un estilo de vida que exige cambiar nuestros hábitos alimenticios.

El cuerpo está continuamente luchando por mantener la salud y sólo lo logrará limpiándose continuamente de los desechos nocivos que contiene. Nuestro cuerpo se esfuerza incesantemente por estar en forma y el secreto para lograrlo es facilitarle las cosas y no por el contrario complicárselas.

** El presente artículo ha sido elaborado en base a las notas tomadas por el autor, del libro "La Antidieta, Fit for Life" de Harvey y Marilyn Diamond.*
Está dirigido a todos aquellos que sufren el martirizante problema del exceso de peso y que a pesar de las dietas practicadas y los esfuerzos desarrollados para bajar esos kilos de más, se topan con la frustrante realidad de que cada día la situación empeora.
Empiece a seguir hoy mismo los principios y recomendaciones contenidos en el presente artículo y se asombrará de lo fácil y agradable que resulta estar en forma.

CICLOS CORPORALES

El cuerpo sigue tres ciclos naturales: Apropiación, Asimilación y Eliminación.

APROPIACION: Consiste en la ingestión y digestión de los alimentos. Se produce entre las 13.00 y 23.00 horas.

ASIMILACION: Consiste en la absorción y utilización de los alimentos. Se produce entre las 23.00 y 05.00 horas.

ELIMINACION: Es el ciclo más importante, en el cual nos libramos de todo lo que no vamos a utilizar. Se realiza entre las 05.00 y 13.00 horas.
Nuestros hábitos de alimentación tradicionales han obstruido persistentemente la importantísima función de eliminación y dedicamos más tiempo a la función de apropiación que a la de eliminación.

TOXEMIA

Para bajar de peso, el secreto del éxito está en liberarse de los desechos tóxicos y del exceso de que somos portadores. Cuando el sistema humano se conserva libre de toxinas el peso corporal se mantiene en la situación que más le acomoda al cuerpo. Los excesos de toxinas corporales son los precursores de la obesidad.

El aumento de peso se produce por la toxemia que es un desequilibrio metabólico entre la construcción de tejidos (anabolismo) y la destrucción de tejidos (catabolismo).









La toxemia se produce de dos maneras:

–Por mediación del proceso de metabolismo, es decir que el organismo constantemente va reemplazando las células viejas por otras nuevas. 300,000 células viejas (tóxicas y venenosas) son reemplazadas por otras nuevas. Las células viejas se eliminan del sistema por 4 vías: los intestinos, la vejiga, los pulmones y la piel. Si el cuerpo tiene suficiente energía, en forma natural elimina toxinas, a menos que no pueda eliminar el material tóxico con la misma rapidez con que se produce, originándose así la toxemia.

–Por los subproductos de alimentos que no han sido adecuadamente digeridos, asimilados e incorporados a la estructura celular. Los alimentos apartados de su estado natural se dice que están procesados o alterados por algún procedimiento: fritura, parrilla, hervor, al vapor, saltado o guisado. El organismo humano no está biológicamente adaptado para digerir cantidades de comida así alterada y procesada; por lo tanto, los subproductos de esa digestión y asimilación incompleta forman en el cuerpo cierta cantidad de residuos tóxicos. Si este tipo de alimentos (procesados y alterados) predominan en la dieta, el sistema digestivo se ve regularmente sobrecargado de trabajo. Si se generan más residuos tóxicos de los que se eliminan se produce una acumulación del exceso, lo que resulta en un exceso de peso.

Las toxinas son de naturaleza ácida. Cuando hay acumulación de ácidos en el cuerpo, el sistema retiene agua para neutralizarlos y esto facilita el aumento de peso y la hinchazón abdominal.
El cuerpo almacena en el tejido adiposo y en los músculos el exceso de los desechos tóxicos que no puede eliminar. El cuerpo necesita gastar gran cantidad de su energía en el intento de liberarse de esa acumulación de toxinas, por eso la obesidad trae consigo incomodidad y sensación de letargo.

PRINCIPIOS

La Antidieta sigue tres principios definidos:

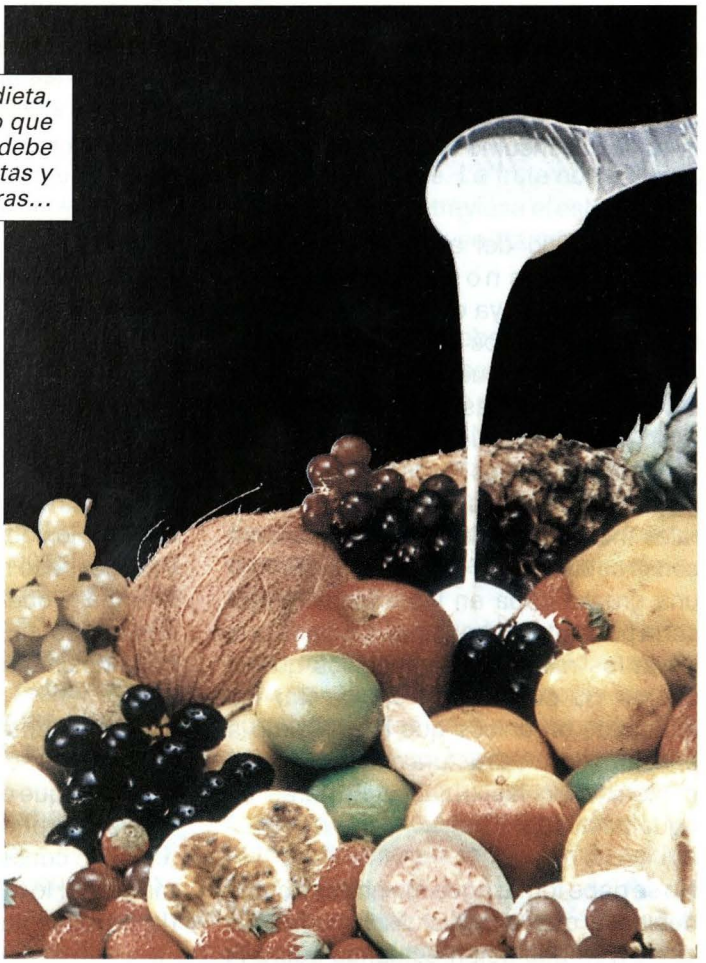
1) Comer alimentos con alto contenido de agua.
2) Realizar una adecuada combinación de alimentos.
3) Consumir fruta de manera correcta.

ALIMENTOS ACUOSOS

El cuerpo humano es agua en un 70% y debe por tanto obtener agua de lo que se come. Los únicos alimentos con alto contenido de agua son las frutas y las verduras. El resto de alimentos son concentrados ya que se les ha retirado todo el contenido de agua ya sea por cocción o por otro procedimiento.

En nuestra dieta, el 70% de lo que comemos debe ser frutas y verduras y el 30% restante alimentos concentrados: pan, granos, carnes, productos lácteos, legumbres, etc.

El agua transporta las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos a todas la células del cuerpo y además limpia los desechos tóxicos. En las frutas y verduras están todas las exigencias nutricionales del cuerpo humano: vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos,



En nuestra dieta, el 70% de lo que comemos debe ser frutas y verduras...

enzimas, carbohidratos y ácidos grasos. Estas sustancias son transportadas, gracias al agua contenida en las frutas y verduras, al intestino donde son absorbidas. Además, el agua de las frutas y verduras depura residuos, limpia y desintoxica de desechos al cuerpo.

El tomate, el pepino, el pimiento y la palta, a los que suele considerarse como verduras, son botánicamente frutas ya que contienen semillas. La palta permanece una hora en el estómago. Las frutas secas (pasas) son alimentos muy concentrados y hay que comerlas en pequeñas cantidades.

Las verduras más recomendables son: lechuga, zanahoria, apio, habas verdes, col, calabaza, berenjena, setas, champignones, cebolla, col china, algas, brotes de soya, rábano.

Los aderezos para las ensaladas no deben contener azúcar, vinagre ni aditivos. El vinagre es un fermento que suspende

la digestión salival y retarda la digestión de los carbohidratos, debe ser sustituido por el zumo de limón. Asimismo, debe evitarse el consumo excesivo de cebolla y ajo.

Este beneficio del agua contenida en frutas y verduras no se consigue bebiendo agua potable ya que no es portadora de enzimas y otros alimentos indispensables que se encuentran en el agua de las frutas y verduras. El agua potable no es lo ideal para nuestro cuerpo ya que contiene minerales inorgánicos que no se pueden usar ni expulsar. Estos minerales inorgánicos tienden a combinarse con el colesterol en el sistema y a formar una gruesa capa en las arterias. Mejor sería por tanto, beber agua destilada que lixivia los minerales inorgánicos que el cuerpo no pueda usar sin afectar los minerales orgánicos que han llegado a ser parte de la estructura celular. El agua contenida en las frutas y verduras es agua destilada.

No se debe tomar agua mientras se come debido a que el agua diluye los jugos digestivos que están actuando sobre la comida, impidiendo así una correcta digestión, obstruyendo el ciclo de la apropiación y el de la asimilación, lo que a su vez afecta negativamente el importante ciclo de la eliminación, al mismo tiempo que desperdicia mucha energía.

Un cuerpo vivo necesita alimentos vivos. Los alimentos vivos son aquellos con alto contenido de agua. Los alimentos naturales contienen enzimas que sólo se encuentran en las moléculas vivas. Las enzimas son elementos vitamínicos en los átomos y moléculas de cualquier planta, verdura, fruta, nuez y semilla cruda. Las enzimas de la vegetación son iguales a las enzimas del cuerpo humano. Al someter los alimentos a temperaturas mayores de 54 grados pierden su valor de alimentos vivos al eliminarse las enzimas y sostienen la vida en el organismo humano a expensas de una degeneración progresiva de la salud la energía y la vitalidad.

COMBINACION ADECUADA DE ALIMENTOS

La digestión es la función del cuerpo que exige más energía que ninguna otra. Para eliminar los desechos tóxicos del cuerpo y perder peso regularmente necesitamos energía. Podemos evitar gastar energía en nuestro aparato digestivo para usarla en la desintoxicación del organismo.

Existen ciertas combinaciones de alimentos que se digieren con más facilidad y eficacia que otras. El cuerpo humano no está predispuesto para digerir más de un alimento concentrado por vez en el estómago, por lo tanto no se debe comer más de un alimento concentrado a la vez.

Por ejemplo, si se come un bistec de carne acompañado de papas, fideos o arroz, en el estómago, las proteínas contenidas en la carne requieren para su descomposición de jugos ácidos. En cambio, los carbohidratos existentes en las papas, fideos o arroz, necesitan de jugos alcalinos. Los jugos ácidos y los alcalinos se neutralizan entre si; por tanto, el estómago, al no obtener resultados satisfactorios en la descomposición de los alimentos, genera más jugos ácidos y más jugos alcalinos que se siguen neutralizando. Esta situación de caos en el estómago, además de consumir grandes

cantidades de energía, ocasiona que los alimentos puedan permanecer en el estómago hasta 8 horas y en los intestinos entre 20 y 40 horas, por lo que las proteínas se pudren y los carbohidratos se fermentan, generando ácidos tóxicos en el cuerpo que producen gases, flatulencia, más ácidos e indigestión. Asimismo, la fermentación de los carbohidratos no digeridos produce alcohol en el tubo digestivo.

Lo ideal es que la comida que se ingiere salga del estómago en tres horas, y para esto los alimentos deben de ser adecuadamente combinados. Siempre se deben comer verduras que son ricas en agua combinadas con un tipo de alimentos concentrados (proteínas o carbohidratos). Es aceptable la combinación de dos carbohidratos pero no se deben combinar dos proteínas diferentes y menos carbohidratos con proteínas.

Las lentejas, garbanzos, habas, arvejas son alimentos concentrados y no es conveniente combinarlos con otros concentrados.

CONSUMO CORRECTO DE FRUTAS

La fruta es el alimento más benéfico que se puede consumir y el que más energía suministra. El hombre está biológicamente adaptado para comer fruta. La fruta es el alimento que tiene mayor contenido de agua. Todas las vitaminas, minerales, carbohidratos, aminoácidos y ácidos grasos que el cuerpo necesita se encuentran en la fruta.

Para la digestión la fruta exige mucha menos energía que cualquier otro alimento. Todo lo que consume el cuerpo humano debe ser finalmente descompuesto y transformado en glucosa, fructosa, glicerina, aminoácidos y ácidos grasos. El cerebro funciona con glucosa como combustible. La fruta no se digiere en el estómago; atraviesa el estómago en 20 o 30 minutos y se transforma en los intestinos.

La fruta siempre debe comerse con el estómago vacío, y se debe dejar pasar como mínimo 20 o 30 minutos para comer cualquier otra cosa. Nunca se ha de comer fruta como acompañamiento de ninguna otra comida ni inmediatamente después, ya que producirá que los alimentos con los que se acompañe se fermenten.

Una vez en el estómago vacío cualquier fruta se vuelve alcalina, y como las verduras, las frutas tienen la propiedad de neutralizar los ácidos que se forman en nuestro organismo y que originan que el estómago se intoxique y se acidifique. La fruta contrarresta la formación de ácidos.

La fruta contiene las cinco sustancias vitales esenciales que debemos obtener de lo que comemos:

- Glucosa 90%
- Aminoácidos 4-5%
- Minerales 3-4%
- Acidos grasos 1%
- Vitaminas menos de 1%

La fruta sólo debe consumirse cruda y fresca. No sirve comerla horneada o en conserva ya que produce acidez y genera toxinas.

El jugo de frutas debe también ser fresco y no pasteurizado o embotellado y debe

ser bebido en sorbos pequeños, dejando que se mezcle con la saliva antes de tragarlo.

DESINTOXICACION DEL ORGANISMO

La desintoxicación del organismo es el objetivo más importante de la Antidieta. En tanto siga habiendo desechos tóxicos en el sistema, gran parte de la energía de que éste dispone será utilizada para eliminarlos. Es esencial que el organismo sea depurado para que la energía pueda ser liberada y usada para rebajar de peso.

La desintoxicación puede inicialmente presentar dolor de cabeza, sensación de hinchazón, formación de gases, náuseas, heces líquidas. Esto es normal y desaparecerá entre la 24 y 72 horas. No se debe abandonar los nuevos hábitos de alimentación por estos síntomas pasajeros y que no se presentan en la mayoría de las personas.

NUEVOS HABITOS DE ALIMENTACION

Es vital dejar de lado los siguientes hábitos de comer incorrectos:

- Empezar el día con una comida pesada.
- Mezclar proteínas con carbohidratos.
- Comer fruta inmediatamente después de las comidas.

Si se ha consumido cualquier alimento que no sea fruta se debe esperar el tiempo que se indica para comer cualquier otro alimento:

- Verduras o ensalada 2 horas
- Carbohidratos 3 horas
- Carnes 4 horas
- Comida mal combinada 8 horas

Durante el ciclo de eliminación, es decir entre las 05.00 y las 13.00 horas, no se debe consumir otra cosa que no sea fruta y jugo de frutas. Cualquier otra cosa a estas horas detiene el proceso de eliminación.

CONSUMO DE PROTEINAS

Por otro lado, el consumo excesivo de alimentos protéicos concentrados ha sido relacionado con diferentes formas de cáncer (mama, hígado, vejiga), enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, artritis, osteoporosis, gota, úlceras, etc. El envenenamiento por proteínas se manifiesta en el cuerpo como hiperacidez. El alimento que es más difícil de descomponer en el cuerpo es la proteína. Los alimentos protéicos exigen más energía que cualquier otro para completar el proceso digestivo.

Cuanto más proteínas se come, menos energía queda disponible para otras funciones necesarias como la eliminación de desechos tóxicos. El exceso de proteínas además es almacenado en el cuerpo como desecho tóxico.

El cuerpo humano no necesita que se ingieran tantas proteínas ya que recicla el 70% de su residuo proteínico. Sólo se pierden 23 gramos de proteína por día, cantidad que se puede recuperar sin tener que recurrir al consumo excesivo de alimentos cárnicos.

Estamos acostumbrados a comer carne de res porque se dice que contiene proteínas. Pero, ¿acaso la vaca obtiene estas proteínas comiendo carne? No. La vaca

come pasto y no necesita comer carne para generar proteínas, y el asunto está en que la proteína no se forma en el cuerpo comiendo proteínas, las proteínas se forman a partir de los aminoácidos de los alimentos.

Los aminoácidos son los componentes esenciales fuente de las proteínas. Las plantas son capaces de sintetizar aminoácidos a partir del aire, la tierra y el agua.

Hay 23 aminoácidos de los cuales 15 pueden ser producidos por el cuerpo y los 8 restantes deben ser derivados de los que comemos. A estos últimos se les llama esenciales.

El cuerpo tiene todos los aminoácidos en circulación tanto en el sistema sanguíneo como en el linfático, constituyendo una reserva de aminoácidos. El hígado y las células están continuamente haciendo ingresos y extracciones de aminoácidos, de acuerdo a la concentración de éstos en la sangre. Cuando la cifra de aminoácidos en la sangre es alta, el hígado los absorbe y los almacena para cuando sean necesarios. A medida que el nivel en la sangre disminuye debido al gasto que hacen las células, el hígado va poniendo otra vez en circulación parte de los aminoácidos almacenados.

Las células también tienen la capacidad de almacenar aminoácidos. Si su contenido desciende en la sangre o si algunas otras células necesitan determinados aminoácidos, las células pueden liberar en la sangre los que tienen almacenados.

Hay frutas y verduras que contienen los 8 aminoácidos esenciales que el cuerpo no produce: zanahoria, plátano, col de bruselas, col, coliflor, maíz, pepino, berenjena, arveja, papa, batata, calabaza, tomate, nuez, semilla de giral y de ajonjolí, maní y haba. Sin embargo, los aminoácidos se coagulan con el calor y su efecto se pierde.

Los alimentos cárnicos no hacen ningún aporte de energía. El combustible para el cuerpo proviene de los carbohidratos, y la carne no los contiene. Si se tiene previsto un aumento de actividad física, sólo es necesario incrementar la ingestión de carbohidratos. Las grasas pueden proporcionar energía pero deben pasar por un proceso digestivo más largo y menos eficaz y sólo pueden ser convertidas en combustible cuando se han agotado las reservas de carbohidratos del cuerpo. La grasa que se encuentra en el cuerpo no proviene en su totalidad de la que se ingiere en la dieta. Cuando comemos exceso de carbohidratos, el cuerpo lo convierte en grasa, lo acumula y lo utiliza cuando lo necesita. La mantequilla es una grasa que retarda la digestión de las proteínas, pero en cambio se la puede comer con los carbohidratos.

Las carnes más nocivas son en orden las de cerdo, buey y pato. Asimismo, no es recomendable el pescado salado ni el pescado curado (frankfurter, embutidos, pescado ahumado).

Las nueces y semillas se deben comer crudas y en pequeña cantidad ya que son concentrados de proteínas. También se consideran nueces las almendras, avellanas, pistachos, nueces de caju, coco.

Debido a que las nueces son más difíciles de descomponer que las verduras y las

frutas, hay que evitar comerlas en exceso y jamás comerlas tostadas ya que se vuelven acidificantes. Lo mismo pasa con las semillas de girasol, amapola, calabaza y ajonjolí.

CONSUMO DE PRODUCTOS LACTEOS

El ser humano es el único mamífero en estado natural que mantiene la costumbre de tomar leche. Todos los animales no domésticos se destetan de cachorros y nunca más vuelven a consumir leche.

Existe relación entre el consumo de productos lácteos y las enfermedades cardíacas, cáncer, artritis, migrañas, alergías, infección de oídos, fiebre de heno, asma, dolencias respiratorias y otras enfermedades.

Las enzimas necesarias para descomponer y aprovechar la leche en el organismo son la renina y la lactasa, que en el hombre desaparecen a los tres años de edad. Además, en la leche existe una sustancia llamada caseína que se coagula en el estómago formando grandes copos densos, difíciles de digerir, obligando a realizar gran esfuerzo y gasto de energía por lo que se produce letargo, después de tomarla. La caseína, que es una sustancia viscosa, se endurece en parte y se adhiere al revestimiento del intestino, impidiendo que el cuerpo pueda absorber todas las sustancias nutritivas.

Los subproductos de la digestión de la leche dejan en el cuerpo gran cantidad de mucus tóxicos de características muy acidificantes que se almacena en el cuerpo. El mucus en el organismo tapiza las membranas mucosas y las obliga a cumplir muy lentamente su función de absorber las sustancias que necesita el cuerpo. La dificultad para bajar de peso se duplica y hasta triplica cuando el organismo está sobrecargado de mucosidades.

Existe la creencia de que al tomar leche se producirá calcio en el organismo. Sin embargo, el calcio que contiene la leche está asociado con la caseína y por tanto el calcio no puede ser absorbido. Además, el proceso de pasteurización degrada el contenido de calcio en la leche.

Una de las funciones principales del calcio es neutralizar la acidez en el organismo. Todos los productos lácteos, excepto la mantequilla, que es una grasa y por lo tanto neutra, son sumamente acidificantes, dedicándose a consumir calcio en vez de producirlo.

Todas las verduras de hoja verde contienen calcio. Todas las nueces crudas contienen calcio, y las semillas de ajonjolí crudas contienen más calcio que ningún otro alimento. También la mayoría de frutas, algas, espárragos y los frutos concentrados como higos, dátiles y ciruelas pasas son ricos en calcio.

CONSUMO DE CAFE Y TE

El café y el té contienen cafeína, que es una droga que crea hábito y produce dependencia. El consumo excesivo del café y el té están asociados a casos de taquicardia, irregularidad en la circulación coronaria, elevada presión sanguínea, diabetes, fallos renales, úlceras gástricas, cáncer de páncreas, zumbidos en el oído, temblores musculares, inquietud, perturbación del sueño,

irritaciones gastrointestinales, entre otros males.

El café altera el nivel de azúcar en la sangre ya que la cafeína impulsa al páncreas a segregar insulina. Una taza de café o de té necesita 24 horas para pasar por los riñones y el tracto urinario.

El café forma ácidos en el sistema y cuando se consume acompañando las comidas, obliga a los alimentos a salir prematuramente del estómago y disminuye la movilidad de los intestinos originando estreñimiento.

El PH refleja el grado de acidez o alcalinidad de las sustancias. Un PH de valor 0 es totalmente ácido y 14 es totalmente alcalino. El valor de 7 señala una sustancia neutra.

La sangre es ligeramente alcalina con valores de PH que oscilan entre 7,35 y 7.40. Si la sangre llegara tan sólo al valor 7, la persona estaría en gran peligro.

El café y el té se convierten en ácidos en el cuerpo, y cuanto más ácidos hay en la sangre, más agua retendrá el cuerpo en su intento de neutralizarlo, trayendo consigo un aumento de peso.

Si se desea tomar algo caliente, se puede tomar agua con zumo del limón, el cual, al no contener azúcar, no fermentará en el agua caliente. Asímismo pueden ser bebidas infusiones de hierbas.

CONSUMO DE BEBIDAS GASEOSAS

Las bebidas gaseosas contienen ácido fosfórico, ácido málico, ácido carbónico y ácido erythórbico. El ácido málico y el ácido cítrico contenidos en las frutas se vuelven alcalinos en el organismo, en



cambio los ácidos que se encuentran en las bebidas gaseosas se vuelven ácidos. Además, las bebidas gaseosas tienen azúcar refinada, cafeína o aditivos derivados del alquitrán reconocido como sustancia cancerígena, y cuando se beben acompañando a las comidas producen la fermentación de los alimentos ingeridos. Las aguas carbonatadas son mejores aunque contienen mucha sal y minerales inorgánicos.

CONSUMO DE DULCES

El chocolate contiene teobromina que guarda relación con la cafeína y potencia en las células humanas ciertos cancerígenos que afectan al ADN. Tienen además azúcar refinada blanca al igual que las bebidas gaseosas y otras golosinas. En la refinación del azúcar se le quita a ésta cualquier vestigio de vida y sustancias nutritivas que pudiera contener.

El azúcar engorda porque no aporta más que calorías vacías y de baja calidad y un exceso de carbohidratos que se convertirán en grasa. Cuando se consumen alimentos de alto contenido de azúcar, el cuerpo para sentirse bien nutrido debe recibir una alimentación adicional produciéndose un aumento de peso.

El azúcar refinada fermenta en el organismo y forma ácido acético, ácido carbónico y alcohol debido al proceso de refinación. En cambió el azúcar contenida en la fruta no ha sido manipulada y proporciona al cuerpo las sustancias que necesita.

CONSUMO DE SAL

La sal de mesa es acidificante y cáustica para los tejidos internos del cuerpo, obligando a retener agua para neutralizar su efecto acidificante.

CONSUMO DE PAN

Se debe evitar consumir el pan de harina blanca que en el proceso industrial es desvitalizada y desprovista de fibra, minerales y de vitaminas de complejo B, debiendo ser reemplazado por pan hecho con harinas de uno u más cereales enteros, germinados o por harina integral.

EJERCICIOS FISICOS

La Antidieta no dará resultados óptimos si no está acompañada de una rutina diaria de ejercicios físicos que permitan favorecer la eliminación de toxinas y la oxigenación del organismo.

Los ejercicios recomendables son gimnasia, trote, caminata, aeróbicos etc., realizados de una manera dosificada sin exigir al cuerpo un esfuerzo excesivo que pueda resultar perjudicial.

57 AÑOS BRINDANDO SEGURIDAD AL PERU 1937 - 1994



Asociada a CIGNA WORLDWIDE

La Positiva
Seguros y Reaseguros S.A.

Lima: Esq. Javier Prado y Francisco Masías 370 San Isidro. Telf.: 426250
Oficinas en: Arequipa, Cusco, Tacna, Trujillo.