

Notas del libro “El poder del metabolismo”

Frank Suarez

Los enemigos del metabolismo

1. Exceso de azúcares y carbohidratos refinados

Existen dos calidades de carbohidratos: carbohidratos naturales y carbohidratos refinados. Dentro de los carbohidratos naturales, cuidado con algunos que son de sabor muy dulce.

El germen de trigo se le quita al trigo durante el proceso industrial. Los fabricantes de vitaminas compran el germen de trigo y extraen parte de las vitaminas que luego nos venden.

Todo lo que aumente demasiado la glucosa en el cuerpo habrá de crear un exceso de grasa corporal.

Mucho cuidado con **Maíz y remolacha**

Remolacha → azúcar blanca refinada

Maíz → alto contenido en fructosa. Es usado para engordar al ganado

Todas las publicidades son de carbohidratos refinados porque son los que más dinero les dan a las multinacionales.

1.1 Los carbohidratos son adictivos

Un exceso causan un estado de acidez en el cuerpo que reduce el metabolismo. Parte del sobrante de glucosa se fermenta dentro del cuerpo y se convierte en ácido láctico.

La **lactosa** es una azúcar muy potente que para las personas que quieren adelgazar es un obstáculo. Puede aumentar el efecto de la heroína. Es lo que más engorda de la leche. Para los **diabéticos** la leche es especialmente mala como alimento.

1.2 Los carbohidratos refinados causan sueño

Cansancio y pereza. La adicción a carbohidratos refinados causa hasta depresión emocional en algunas personas.

Un exceso de insulina debido a un exceso de carbohidratos refinados interfiere con la función del tiroides → hipotiroidismo.

Detox natural: 48 horas para desintoxicarse de los carbohidratos refinados quitandolos completamente de la dieta.

El verdadero problema es un asunto de si uno controla al alimento o si el alimento lo controla a uno. Lo que crea la adicción es el uso repetido y consecutivo de los carbohidratos refinados.

1.3 Un efecto devastador sobre la salud

Un exceso de carbohidratos refinados crea más condiciones inflamatorias en el cuerpo. Los vegetales en especial tienen efectos antiinflamatorios.

Los carbohidratos refinados tienen un efecto adictivo pero también calmante, aumento de serotonina.

2. Deshidratación

El consumo reducido de agua tiene un efecto devastador sobre el metabolismo. El agua sube el metabolismo de forma significativa. El agua es un 89% oxígeno, el oxígeno es el elemento que permite la combustión de la grasa y es lo que más impulsa al metabolismo.

Nuestro cuerpo sabe distinguir entre lo que es simplemente agua pura y los otros líquidos. Los refrescos carbonatados deshidratan el cuerpo y de reducen el metabolismo. Los refresco tienen **ácido fosfórico** que sirve para mantener en suspensión a los azúcares y a darle el picorcito en la lengua. Los ácidos, por definición, son sustancias que reducen el oxígeno, reducen en metabolismo.

Nuestra sangre es más alcalina que ácida, para que el oxígeno pueda transportarse en ella. Cuando tomamos ese ácido fosfórico, eso obliga al cuerpo a utilizar parte de su agua para empujar hacia fuera del cuerpo a los ácidos de los refrescos. Se agrava la deshidratación celular.

Cada vez que consumimos uno de esos refrescos carbonatados o colas reducimos drásticamente el oxígeno en el cuerpo al forzar un estado ácido interno. Al faltarle oxígeno nuestro metabolismo se ve obligado a reducir parte de sus funciones.

Mientras más deshidratada esté una persona más rechazará el agua. Es porque entra en un estado de “racionamiento”. El cuerpo tarda aproximadamente 7 días de consumo continuo de agua antes de volver a reactivar la sensación de sed nuevamente.

2.1 Cuánta agua debo consumir

Calculamos el consumo de agua diario recomendado dividiendo el peso del cuerpo por el número 16 (7). El resultado se refleja en cantidad de vasos de 8 onzas (236 ml) por día. Ej: 70kg de peso / 7 $\rightarrow$ 10 vasos de agua al día.

Fría o a la temperatura natural del ambiente? Personalmente no creo que ello haga gran diferencia.

El agua permite que su cuerpo elimine los tóxicos e inclusive ayuda a las personas a evitar el estreñimiento. El agua puede mejorar la vida sexual de una pareja. La mayoría de los asmáticos que empiezan a utilizar suficiente agua ven que sus ataques de asma se desaparecen. La gran mayoría de esas personas que padecen de acidez estomacal o reflujo simplemente están deshidratadas.

3. Problemas con la glándula tiroides

El alto colesterol puede ser un indicador claro de una función deficiente de la tiroides.

Hipotiroidismo: fuerte tendencia al sobrepeso y a la obesidad. Afecta 8 mujeres cada 1 hombre.

No existen pruebas que midan la acción de la hormona T3 en las células. Lo más triste es que en muchísimos casos permanecen sin detectar. No se les detecta la condición con las pruebas de laboratorio tradicionales que utilizan los médicos.

Hay que aprender a detectar el llamado “hipotiroidismo subclínico”. Aproximadamente el 50% de los análisis de laboratorios para detectar problemas con el sistema de la glándula tiroides dan lo que llaman un “falso negativo”. También hay que tener cuidado cuando falla alguno de los procesos que permiten que sus hormonas lleguen a las células.

La glándula tiroides es muy sensible al estrés. La tiroides tiene unas necesidades específicas de algunos nutrientes, vitaminas y minerales: yodo, zinc, magnesio, cobre, manganeso, selenio y el aminoácido L-Tyrosine.

3.1 La temperatura lo dice todo

Nuestros médicos han llegado a confiar únicamente en los exámenes de laboratorio y han dejado de observar los síntomas más obvios. El indicador más básico de problemas con la tiroides para sus diagnósticos: LA TEMPERATURA DEL CUERPO.

Cuando la tiroides falla el cuerpo se enfría más de lo normal. Por debajo de 97.8 F o de 36.5 C muestra que hay problemas. Las enzimas son proteínas las cuales son muy sensibles a la temperatura.

La temperatura debe tomarse por lo menos 3 veces durante el día, por lo menos 1 hora después de haber comido. **Si el promedio de temperatura es de 97.8 F o 36.5 C o menos hay problemas con la tiroides.**

Trate de usar un termómetro de cristal tradicional, poniéndolo 4 minutos debajo de la lengua, para medir **la temperatura de la boca.**

Los medicamentos para el tiroides no ayuda realmente a subir el metabolismo si resulta que la persona tiene en su cuerpo un problema de conversión de T4 a T3.

El metabolismo es un grupo de movimientos. Los movimientos utilizan energía y producen **CALOR.**

La tiroides se ve afectada principalmente después de un parto debido al severo estrés físico y emocional.

Ciertas deficiencias de vitaminas y minerales como cinc, yodo, selenio, magnesio; pueden inclusive evitar que se haga una conversión eficiente $T4 \rightarrow T3$.

El **aceite de coco orgánico** sube la temperatura y el metabolismo del cuerpo. El uso diario permite adelgazar a una velocidad mucho más satisfactoria. La grasa rica en ácidos grasos de cadena media MCT, aumenta la temperatura y el metabolismo de forma notable y medible.

4. Estrés, es verdad que engorda

El **estrés** es la reacción que nuestra mente y nuestro cuerpo produce siempre que la supervivencia se ve amenazada. Genera un estado de ALARMA GENERAL. El estrés es un factor de desequilibrio que causa un estado de DESORDEN a nivel de todo el cuerpo.

Algunas personas viven en un estado de estrés tan constante y continuo que ya no logran distinguir si sienten estrés o no. Cuando hay estrés el cuerpo produce un exceso de la hormona **cortisol**. La hormona cortisol es parte vital de nuestro sistema interno de ALARMA. el cuerpo responde a esta hormona produciendo unos cambios internos: subir la presión arterial y aumentar grandemente el nivel de glucemia.

El problema es que cuando la fuente del estrés es de corta duración, los niveles de glucosa aumentan debido al cortisol, pero al no ser consumidos por las células se convierten en grasa para almacenar.

Cualquier estrés, externo o interno, producirá más cortisol y ello reduce el metabolismo y nos engorda.

El cortisol afecta nuestro sistema digestivo y puede producir un estado de acidez estomacal e inclusive úlceras estomacales. El estrés aumenta la acidez interna del cuerpo y reduce los niveles de oxígeno.

El cortisol logra que se utilice nuestra reserva de glucosa del hígado automáticamente sentimos hambre. Cuando se limpia al cuerpo de hongos o parásitos se reducen los niveles de estrés interno. El cortisol interfiere con la glándula tiroides, lo cual reduce el metabolismo.

La mejor manera de saber si el estrés nos está afectando demasiado es **la calidad de sueño**. Cuando hay mucho se nos hace muy difícil conciliar el sueño y tenemos un sueño poco profundo, levantándonos cansados por la mañana. El cortisol mantiene a las células en un estado de constante ALARMA.

He aprendido a nunca preguntarle a una persona si está pasando por algún estrés, la única pregunta que les hago es: ¿qué tal es tu calidad de sueño?

Cuando sufrimos estrés, los niveles de cortisol suben dramáticamente y perduran en el cuerpo por más de 8 horas después del incidente. Cuando hacemos ejercicio moderado (caminar, nadar) por unos 30 a 45 minutos el cuerpo elimina grandes cantidades del cortisol.

5. Mala digestión

A menos que estos alimentos puedan ser convertidos a sus más pequeños tamaños moleculares no se podrán aprovechar por las células. El proceso tarda entre 12 a 16 horas en completarse. Cuando la persona padece de estreñimiento puede tardar hasta 36 horas o más.

Varias ayudas que funcionan:

- **Tomar mucha agua.** Crea el medio de transportación más efectivo que existe para los nutrientes, la sangre. En deshidratación el cuerpo se ve imposibilitado para crear las sustancias alcalinas
- **Usar enzimas digestivas.** Las enzimas ayudan al cuerpo a digerir la comida en su totalidad y eso aumenta la absorción de los nutrientes lo cual sube el metabolismo.
- **Reducir los carbohidratos refinados.** La glucosa cuando se acumula dentro del cuerpo se fermenta y se convierte en ácido láctico, lo que aumenta la acidez del cuerpo y reduce la absorción.
- **No combinar alimentos que no combinan bien.** Las frutas se fermentan cuando se les combina con proteínas como carne, queso o huevo. Los alimentos que se fermentan durante la digestión no pueden ser utilizados por el cuerpo.

En principio todo lo que dificulte la digestión hará que nuestro metabolismo se reduzca y todo lo que haga a la digestión más eficiente acelerará nuestro metabolismo.

6. Sustancias enemigas

Los **aceites poliinsaturados como maíz, soya y aceite vegetal** interfieren con la función de la glándula tiroides. El más perjudicial de todos es el aceite de soja. Se recomienda utilizar aceites como el aceite de coco y de aguacate para cocinar y el aceite de oliva para todos los casos donde no hay que cocinar.

Las **margarinas** – todas – contienen un alto contenido de los llamados “ácidos transgrasos”, que se crean de forma muy violenta por hidrogenación, al calentarlo a muy altas temperaturas, mientras se le aplica corriente eléctrica y a la misma vez se le bombea gas hidrógeno.

Los ácidos grasos trans son moléculas de grasa que han sido dañadas y deformadas. Debido a esto el cuerpo las trata como si fueran tóxicos. Hay varios estudios que reflejan que el uso de la margarina aumenta el colesterol y aumenta también la incidencia de problemas del corazón. La mantequilla le ayudará a adelgazar, la margarina le hará engordar.

Los beneficios de la **soya** son estudios que se hicieron en el Japón donde la soya se fermenta. La soya que se vende en nuestros mercados, cuyo proceso de elaboración no incluye fermentación, contiene compuestos llamados “goitrógenos” que reducen la función de la tiroides.

Bebés alimentados con soya tenían más del doble de la incidencia de diabetes que los bebés que no utilizaron soya.

Esta sustancia, **aspartamo**, reduce el metabolismo y causa un deseo por los alimentos dulces. Tan pronto se eliminaba el aspartame® de la dieta la persona empezaba a bajar de peso más

rápidamente.

El **fluoruro** suprime la función de la glándula tiroides. Dosis de fluoruro de 2.5 a 4.5 miligramos por día era exitosa para reducir la producción de hormonas de la tiroides y tratar el hipertiroidismo. En áreas donde el agua contiene fluoruro, el consumo diario puede llegar hasta 6.5 miligramos por día.

7. Las intolerancias del cuerpo

Las intolerancias son reacciones a alimentos que el cuerpo rechaza. Si lo consume su metabolismo se estanca y no podrá bajar de peso. Los alimentos que producen más “intolerancias” son el maíz, la soya y el trigo.

El **maíz** es la fuente del edulcorante principal de la industria de los refrescos carbonatados. Es el sirope de maíz (“corn syrup”). Un edulcorante llamado maltitol que aunque no contiene carbohidratos es un producto derivado del maíz y puede reaccionar como intolerancia en algunas personas. Cuando algún alimento es rechazado por el cuerpo el mismo no se digiere y se descompone dentro del cuerpo creando gases.

Algunas personas, si utilizan **soya**, simplemente no bajan de peso. Razón principal, los goitrogenos que afectan a la tiroides.

La intolerancia más común que hemos observado es la intolerancia al **trigo**. Para algunas personas comer un poco de pan es equivalente a no poder bajar de peso. Incluso probando un poquito de pan o si como alguna carne empanada simplemente mi metabolismo se para y deja de quemar grasa.

Algunas personas tienen también una intolerancia a la **carne de cerdo**.

Las intolerancias tienen que ver con nuestros factores hereditarios. Cuando se consumen esos alimentos intolerantes se producen mucosidad, gases estomacales, gases intestinales, acumulación de líquidos o estreñimiento.

Se trata de DESCUBRIR cuáles de ellos son los que nuestro cuerpo rechaza para evitarlos. La clave es ponerse atento y observar. Las intolerancias no aplican a todo el mundo. Curiosamente aquellos alimentos que más nos pide el cuerpo son los mismos a los que somos intolerantes.

8. Desayuno deficiente

El desayuno es la comida más importante del día para cualquier persona. Sólo dos cosas suben el metabolismo temprano en la mañana, comer o hacer ejercicio.

Las proteínas (carne, huevo, queso, etc.) y las grasas suben el metabolismo de forma más marcada que los carbohidratos. La persona que no desayuna y trata de pasar la mañana con un café y un pedazo de pan va poco a poco reduciendo su metabolismo porque simplemente no logra “despertarlo”.

“deberíamos desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo”. Comer fuertísimo por la noche y acostarse a dormir es una forma segura de producir sobrepeso

u obesidad.

9. Candida albicans, la epidemia silenciosa

Este hongo reduce el metabolismo. Todos los cuerpos humanos nacen con el hongo candida albicans como parte de su flora intestinal y vaginal. Cuando este hongo ha crecido demasiado en el cuerpo se causa lo que llaman una “infección sistémica”.

El hongo candida albicans produce 78 tóxicos distintos dentro del cuerpo y ello crea un ambiente tóxico y muy ácido. Micotoxinas como la aflatoxina, un potente carcinógeno, se han usado como armas biológicas.

Nada produce un aumento del metabolismo y de la habilidad para adelgazar más marcado que el hacer un programa de limpieza del hongo.

Los **indicadores** más claros de la existencia de una infección severa de candida albicans: picores en la piel, muchos gases estomacales, sinusitis y migrañas.

Para la limpieza es mejor usar un suplemento natural de orégano cuyo agente activo, un aceite que contiene el orégano llamado **carvacol**, se transporta por la sangre y ataca al hongo en todas las partes del cuerpo donde se pueda haber refugiado.

Las infecciones de candida albicans son una de las causas principales y menos conocidas de la epidemia de sobrepeso y obesidad.

Los factores que contribuyen al “sobrecrecimiento” del hongo candida son:

- **Exceso de carbohidratos refinados.** Ese exceso de glucosa alimenta el apetito voraz del hongo candida y le hace crecer de forma desmedida.
- **Uso de antibióticos.** Eliminan a las “bacterias buenas”, “bacterias amigas” como acidophilus, bulgaricus y bifidus. Los hongos se quedan sin competencia y sin oposición e invaden al cuerpo de forma desmedida.
- **Uso de hormona femenina (estrógeno).** Las pastillas anticonceptivas, los parches de estrógeno y los medicamentos para la menopausia aceleran el crecimiento. A parte de ser una hormona que acumula grasa y engorda, también es un “factor propulsor de crecimiento” del hongo candida albicans.
- **Uso de cortisona.** Reduce el sistema inmune y causa que el hongo candida albicans crezca de forma desmedida lo cual reduce el metabolismo.
- **Bebidas alcohólicas.** Este hongo se alimenta del alcohol mucho más fácilmente que del azúcar.
- **Función deficiente de la tiroides.** Personas con hipotiroidismo tienen el sistema inmune deprimido y no se están protegiendo del hongo.

Es fundamental conocer esto para que el hongo no vuelva una vez hecha la limpieza. Los diabéticos por su condición de diabetes están extremadamente infectados del hongo candida albicans debido a sus constantes altos niveles de glucemia.

10. La diabetes y la hipoglucemia

No existe ninguna parte de la población que esté más enferma que los diabéticos. Los científicos hablan de supuestos genes diabéticos y la culpa siempre parece ser del cuerpo humano, haciéndose la víctima.

Doctor Richard Bernstein en su libro “Diabetes Solution”. Los carbohidratos refinados son mortales para los diabéticos. Una dieta tipo mediterráneo como decir carnes, quesos y ensaladas al diabético le viene de maravilla.

Sea un diabético tipo II o un diabético tipo I la clave es reducir a un mínimo los carbohidratos refinados.

En realidad la hipoglucemia es una intolerancia a los carbohidratos refinados, es el inicio del problema. La diabetes ya es la etapa final del problema. El cuerpo reacciona produciendo demasiada de la hormona insulina con el propósito de reducir la glucosa. Si la persona no hubiera abusado en exceso de los carbohidratos refinados nunca se hubiera producido el exceso de insulina que causa el “bajón de azúcar”. La solución a la hipoglucemia es simple, es el control de carbohidratos refinados.

La grasa produce dos compuestos (“resistin” y “tumor necrosis factor alpha”) que causan **resistencia a la insulina**. La diabetes se agrava según aumenta la grasa en el cuerpo.

11. Las hormonas en la mujer

Los hombres bajan de peso con facilidad, pero la mujer pasa muchas más dificultades:

- El hombre tiene más musculatura que está asociada a un metabolismo más rápido
- El hombre tiene mayores niveles de testosterona que es una hormona quemadora de grasa
- La mujer produce estrógenos que es una hormona que acumula grasa
- La mujer tiende a estar más estresada y produce mayores cantidades de cortisol

El cuerpo de una mujer depende de que exista un cierto balance hormonal entre estas dos hormonas, **estrógeno y progesterona**.

La grasa del cuerpo también produce estrógeno con la ayuda de una enzima que se llama **aromatase**.

Cuando el estrógeno no está siendo balanceado en el cuerpo por la hormona progesterona, la cual sólo se produce durante la ovulación, se crea una “predominación de estrógeno” que no permite que la mujer baje de peso. Los criadores de cerdos y de gallinas trataron de aumentar el peso de sus animales suplementándoles la dieta con estrógeno para engordarlos. El estrógeno es un agente propulsor de las células cancerosas.

La solución para las mujeres es usar una crema de progesterona natural. La crema de progesterona natural se utiliza por sólo 21 días del mes para no permitir que el cuerpo se acostumbre a ella y deje de reaccionar a sus efectos. Con menstruación: primer día de

sangrado y se cuentan desde ahí los 21 días. Sin menstruación: empezando con el día número 1 de cada mes.

La progesterona natural tiene un efecto anti-envejecimiento y tiene la capacidad de aumentar la libido. La progesterona natural tiene también el efecto de retener o ayudar a recuperar el hueso que se haya perdido por osteoporosis y se puede comprobar a los 3 meses de haber empezado a utilizar la crema.

No pretenda que su propio médico sepa de este tema, para las compañías farmacéuticas, la progesterona natural no es un buen negocio.

12. Antidepresivos y medicamentos que engordan

Los **medicamentos antidepresivos**, todos, engordan. Utilizar los suplementos naturales que tienen un efecto antidepresivo como el aminoácido L-Tyrosine, y la vitamina B-1 (tiamina). También una hierba natural rusa llamada rhodiola rosea.

Los **medicamentos diuréticos** para la presión arterial, engordan y bajan el metabolismo. Todo lo que reduce los niveles de agua del cuerpo reduce el metabolismo. La mejor manera de bajar la presión arterial es bajar de peso. La grasa produce angiotensinogeno que está asociado con una alta presión arterial. CUIDADO con dejar de tomar estos medicamentos ya que no se pueden reducir ni eliminar de forma drástica sin la ayuda de un doctor.

Los **medicamentos antiinflamatorios** también engordan. La cortisona es una hormona que es idéntica al cortisol que produce nuestro cuerpo en las glándulas adrenales.

Cuando una persona mejora su metabolismo y baja de peso la gran mayoría de sus condiciones de salud o se mejoran o se desaparecen.

13. Vida sedentaria

El ejercicio físico sube el metabolismo y la vida sedentaria lo baja.

Si usted tiene un metabolismo lento, según lo evidencia su dificultad para adelgazar, este no es el momento para ponerse a hacer ejercicio ni para comprarse una membresía en un gimnasio.

¡las personas con el metabolismo lento tienen muy poca energía! Es ilógico pedirle a una persona débil y cansada que utilice la poca energía que tiene para irse a un gimnasio a hacer ejercicio.

La solución a este problema es aplicar la SECUENCIA CORRECTA: mejorar la nutrición y el metabolismo para obtener más energía y luego utilizar esta nueva energía en una rutina de ejercicios que aumente aun más el metabolismo.

Otra causa más común de fracaso en un nuevo régimen de ejercicio es la situación de FUERA DE GRADIENTE: demasiada intensidad. Hay que escoger un GRADIENTE ADECUADO de nivel de ejercicio

La clave es empezar a hacer ejercicios después de obtener más energía del metabolismo y empezar a hacer ejercicios suaves en un gradiente adecuado. Un ejercicio en el gradiente correcto no produce ni dolor muscular severo ni tampoco le faltará la respiración a la persona. El favorito es **caminar**, caminar inicialmente sólo hasta que se produzca un leve sudor en su piel, en ese punto ya se logró subir el metabolismo con el ejercicio.

Nunca he visto un ejercicio que ayude a la gente a adelgazar más rápido que el **pequeño trampolín para rebotar**. Es un ejercicio de bajo impacto que cualquier persona sobrepeso u obesa puede hacer. El beneficio principal es que ejercita TODO el cuerpo. Hacer este ejercicio por solo 15 minutos mi cuerpo seguía sudando por más de una (1) hora. A las tres semanas de hacer el ejercicio del rebotador por sólo 15 minutos, unas 3 veces por semana, tuve que ir al sastre.

La explicación de la eficacia del trampolín reside en que el cuerpo humano elimina los tóxicos y las grasas a través de lo que se llama el sistema linfático. La linfa se mueve por gravedad y por los mismos movimientos del cuerpo. Rebotar en el trampolín mueve la linfa y extrae del cuerpo tanto los tóxicos excedentes de las células como las grasas. Lo que más me gustó es que es un ejercicio entretenido.

El ejercicio físico reduce grandemente los efectos del estrés diario. Baja el cortisol y este recordemos que es una hormona que causa insomnio y mal dormir.

Hora de recuperar el metabolismo

14. La mente lo controla todo

El primer paso lógico para resolver cualquier problema es entenderlo. La diferencia entre el éxito y el fracaso siempre lo es el CONOCIMIENTO de los obstáculos y de las soluciones.

Ejercicio mental: Hacer la lista tratando de recordar TODO lo que ha intentado para adelgazar. Localice en su mente y escriba en el papel cual era su PROPÓSITO BÁSICO detrás de todos estos esfuerzos.

Ese propósito básico mío, ¿todavía es algo que yo quisiera tener?

SÍ → su propósito básico habrá quedado rehabilitado. NO → a encontrar cuál es su propio PROPÓSITO BÁSICO **personal**

La fuerza de su intención y el localizar claramente su propio propósito hace la diferencia.

15. ¿Bajar de peso o adelgazar?

Lo importante no es “bajar de peso”, lo importante es delgazar que quiere decir “reducir la grasa del cuerpo”. No queremos reducir ni el agua, ni los huesos, ni la musculatura del cuerpo. Sólo la GRASA. O sea, queremos “adelgazar”.

Lo que usted quiere es subir su metabolismo y ADELGAZAR. ¡Olvídese del maldito peso! Lo que usted realmente quiere observar es su talla (tamaño de la ropa) o su cintura. Usted

quiere que la grasa se vaya y no que la piel le quede colgando como esparadrapos.

A la típica pregunta de ¿cuántas libras has bajado? — contéstele que su problema nunca fue el de estar “pesado”.

16. El cuerpo está vivo

Las dietas de contar calorías son dietas, en muchos casos, de “pasar hambre” comiendo siempre menos de lo que uno quisiera comer. No funcionan. Su pérdida principal de peso en las primeras 2 semanas es una pérdida de agua. Cada semana que pasa la pérdida de peso es cada vez menor.

La reducción en el metabolismo se puede leer en los valores de producción de T3. Es un intento del cuerpo por “economizar” en tiempos de “escasez”. su cuerpo economiza es reduciendo el metabolismo y almacena acumulando grasa. Esta es la razón del llamado “rebote” o “efecto yo-yo” de las dietas tradicionales de “comer menos”.

Cuando finalmente abandone la dieta y trate de comer en cantidades más normales, su cuerpo, que ya tiene un metabolismo más lento, empezará a acumular y almacenar grasa.

17. Los alimentos como fuente de energía

Los carbohidratos naturales (vegetales y ensalada) que no son almidones[†] proveen una energía a corto plazo (3-4 horas) y son alimentos muy limpios, muy completos en nutrientes y muy deseables.

Los almidones (papa, yautía, batata y otros tubérculos) proveen una energía a corto plazo (2-4 horas) y contienen muchos buenos nutrientes. No se pueden abusar.

Los carbohidratos refinados (azúcar, pan, harina, pasta, arroz, galletitas, etc.) proveen energía a muy corto plazo (2-3 horas). Están desprovistos de nutrientes. Si casi no contienen vitaminas y minerales para lo único que le sirven al cuerpo es para crear más glucosa y con la ayuda de la insulina: más grasa.

Las proteínas (carnes, mariscos, quesos, huevos) son alimentos que podríamos llamar de “alto octanaje”, de alta potencia. Las proteínas tardan mucho más en digerirse y su efecto de producción de energía es mucho más duradero (4-6 horas). Las carnes que más ayudan a adelgazar son las carnes blancas como pollo, pavo, pescado y mariscos. Toda sustancia que produzca o promueva la inflamación en el cuerpo, como el ácido arácnido (AA) que contiene la carne roja, tiende a reducir la velocidad del metabolismo.

Las grasas son alimentos que proveen mucha energía. Su efecto de producción de energía es parecido al de las proteínas (4-6 horas). La grasa y los aceites provocan una reacción del cuerpo en la cual se produce la hormona CCK (colecistocinina) que da el mensaje al cerebro de “estoy lleno, no tengo más hambre”. El aceite de coco es muy saciante porque provoca mucha producción de CCK.

La fibra es parte de los carbohidratos y es muy recomendable.

17.1 Vitaminas o vitapobres

Las enzimas dependen de las vitaminas y de los minerales para poder ejercer su acción.

Si usted no consume un suplemento de vitaminas y minerales que sea de alta potencia no logrará subir el metabolismo ni adelgazar a largo plazo. Las vitaminas de buena potencia traen contenidos de 25 o 50 miligramos de cada una de las vitaminas del complejo B.

Hay varios medicamentos que causan deficiencia de vitaminas.

La aspirina ocasiona deficiencias de vitamina C y de vitamina B-12. La vitamina B-12 es esencial para la hemoglobina. Lo mismo pasa con los medicamentos que se utilizan para controlar el alto colesterol y con muchos otros.

La enzima deiodinase para convertir $T4 \rightarrow T3$, depende totalmente del mineral selenio. La glándula tiroides no puede fabricar hormona $T4$ si le falta el mineral cinc o el cobre.

La insulina de un diabético es imposible de fabricar cuando existe una deficiencia del mineral magnesio.

18. Cómo se crea la grasa en el cuerpo

GLUCOSA (azúcar de la sangre) $\rightarrow$ Con la ayuda de la INSULINA $\rightarrow$ Se convierte en GRASA ALMACENADA

El cuerpo creará grasa para “almacenar” el excedente de glucosa. Es la insulina la que permite que engordemos. Exceso de glucosa en la sangre y exceso de insulina $\rightarrow$ diabetes e hipoglucemia

18.1 Las grasas no son las culpables

La población en general está cada vez más sobrepeso, sin embargo el consumo anual de grasas es un 19% menos que hace 40 años.

Por muchos años se nos ha vendido la idea de que es la grasa la que ocasiona más grasa. Sin la hormona insulina presente en la escena la grasa no nos puede engordar.

El problema del sobrepeso y la obesidad no ha sido causado por las grasas que consumimos. Ha sido causado por la combinación entre grasas y carbohidratos refinados.

Combinar carbohidratos refinados con grasa es una forma segura de EMPEORAR LO QUE YA DE POR SI ERA MALO.

19. Una dieta con la que se puede vivir

Sabiendo que el cuerpo solamente puede engordar cuando se produce suficiente insulina, podemos distinguir dos tipos de alimentos: los que adelgazan estimulando poca insulina (tipo A) y los que engordan estimulando mucha insulina (tipo E). Es la insulina o el exceso de ella lo que crea una situación de sobrepeso u obesidad.

El sistema que le recomiendo es un sistema donde usted no pasará mucho trabajo midiendo porciones, ni pesando alimentos, ni contando calorías, ni contando carbohidratos – es un sistema VISUAL de PORCIONES. Usted selecciona las porciones que va a consumir de cada tipo de alimento (A o E) y las visualiza sobre su plato.

A este sistema le llamo la “**DIETA 2x1© o DIETA 3x1©**”. Consumir 2 alimentos tipo A por cada alimento del tipo E.

El hambre se reduce en la dieta 2x1© debido a que al consumir menos proporción de los alimentos tipo E su cuerpo producirá menos insulina. Para que funcione correctamente, deberá considerar que TODO lo que se come está dentro del plato a la misma vez (incluyendo pan, aperitivos y postres).

Si tiene muchas libras de grasa para bajar de peso o si tiene prisa para lograrlo entonces utilice el 3x1. Para los diabéticos la dieta 3x1© es ideal porque controla los niveles de glucosa en la sangre y les ayuda a controlar su diabetes.

Cuídese de no engañarse usted mismo con alimentos como las carnes empanadas ya que contienen pan... Tampoco se engañe usted mismo ignorando los VOLÚMENES (espacio que ocupan) de los alimentos. Si su montaña de arroz en el plato es muy alta, vale por 2 porciones al considerar su volumen.

Con los sándwiches y hamburguesas la situación es que son mayoritariamente, por proporción, y por VOLUMEN mucho pan. Los sándwiches y los hamburguesas no le van a ayudar a adelgazar porque el pan que contienen produce demasiada insulina.

Dentro de los alimentos tipo E hay calidades; si usted tiene la oportunidad de escoger un pan integral en vez de un pan blanco estará acumulando puntos a su favor. Si la fruta es dulce es un alimento tipo E y si no es muy dulce es un alimento tipo A.

Puede empezar con una dieta 3x1© en lo que ve resultados que le causen entusiasmo o lograr su meta y usar luego el sistema de la dieta 2x1© como dieta de mantenimiento.

Nada está prohibido porque las dietas 2x1© y 3x1© son más un “estilo de vida” que unas dietas.

19.1 Cómo sobrevivir “en la calle”

Ajustar todo a la dieta 2x1 o 3x1.

Almuerzo de chuletas de cerdo con arroz, habichuelas y ensalada. Me aseguro de que la porción de arroz y habichuelas (tipo E) que consuma no sea mayor de 1/3 parte de lo que voy a consumir en total. Me comeré aproximadamente un tercio de la cantidad de arroz y habichuelas que me sirvan en el plato. Acompañar con agua.

Nunca aceptar las “ofertas” de los restaurantes o sitios de comida rápida.

Fi voy a un KFC, pido 2 pechugas de pollo, una ensalada de repollo (“cole slaw”) y una botella de agua. 2x1 compuesto de carne de pollo (tipo A), ensalada de repollo (tipo A) y el empanado de las pechugas de pollo (tipo E).

Si voy a restaurantes de comida rápida que se especializan en hamburguesas, pido sus hamburguesas “al plato” con una ensalada, evitando el pan.

Si pido una carne guisada con arroz y habichuelas me aseguro de que la porción de arroz y habichuelas no sobrepase más de $1/3$ de lo que voy a comer.

A veces pido un bistec encebollado con tostones (plátano frito) y lo acompaño con una ensalada “caesar”.

En mi restaurante italiano favorito la especialidad, naturalmente, es la pasta. Me aseguro de que el consumo de pasta (tipo E) nunca sea más de $1/3$ del total consumido.

Cuando voy al restaurante argentino no tengo problemas de selección. Esto se debe a sus costumbres europeas (pan duro, poco dulce, poca azúcar) y al hecho de que consumen comidas altas en proteínas (carne, queso, jamón, chorizos) y mucha ensalada y vegetales.

Si voy a un restaurante chino, evito los platos que utilicen salsa dulce. Escojo el arroz blanco, me como el equivalente a $1/3$ y completo con platos a base de carnes, mariscos o aves combinadas con vegetales refritos (“stir fried”).

En los restaurantes mexicanos ordeno “carnitas” y me aseguro de no excederme usando demasiadas de sus tortillas de trigo o maíz.

Es cuestión de saber que los siguientes alimentos son tipo E porque ocasionan una alta producción de insulina:

- arroz
- azúcar
- cereales
- chocolates
- dulces
- frutas dulces
- habichuelas
- harina de trigo
- leche
- pan
- papa
- pasta
- plátano
- refrescos azucarados

- tubérculos

Al principio es difícil pero al reducirlos se nos desaparecerá la ansiedad y el deseo de consumirlos. Lo más importante es mantener la proporción 2x1.

20. Las dietas no funcionan

Las “dietas”, generalmente hablando, son un “no puedo tener” y ocasionan escasez de alguna sustancia y por lo tanto crean un sentido de necesidad.

La palabra “dieta” ha llegado a tener una connotación muy negativa porque significa “no puedo esto o no puedo lo otro”.

No hay ningún alimento que de por sí sea malo. No hay nada malo, no hay nada prohibido. Todo es cuestión de proporciones y balance entre ellos. Se puede disfrutar de TODO sin abusar.

Quítese la idea de que está “a dieta”, las “dietas” no funcionan, los “estilos de vida” sí funcionan.

21. Las meriendas

¿Sabía usted que el sólo pensar sobre la comida le sube los niveles de insulina en la sangre y las hormonas que causan el hambre?

La realidad es que si realmente necesitara hacer 5 ó 6 comidas o meriendas al día su metabolismo ya habría pasado el punto de poderse reparar o mejorar. El cuerpo nunca llega a utilizar la hormona contraria a la insulina que se llama glucagona. Esta hormona convierte la grasa de su cuerpo nuevamente en glucosa. O sea, es la hormona glucagona la que le hace adelgazar.

Solamente aumentando el tiempo entre las comidas podrá adelgazar. Usted necesita 3 buenas comidas altas en proteínas y reducidas en carbohidratos refinados y nada más.

La recomendación de “hacer varias meriendas o pequeñas comidas al día” se originó en las comunidades de los fisiculturistas y los diabéticos.

En el periodo de adaptación, si tiene hambre entre comidas, no se quede con hambre. Si le hace pasar hambre el cuerpo entrará en estrés y producirá la hormona del estrés cortisol lo cual le hará engordar. Puede realizar una merienda que sea alta en proteínas y baja en carbohidratos refinados.

Usted no necesita “meriendas” si hace las cosas correctamente y entiende el funcionamiento de su cuerpo.

22. Cuando el metabolismo se estanca

Adelgazar por varias semanas corridas y de pronto encontrarse que se estancó el proceso y dejó de adelgazar.

Debe trabajar con mejorar la función de su glándula tiroides aumentando el consumo de los carbohidratos de tipo almidón (arroz, papa, tubérculos, plátano) en algunos momentos selectos de su semana. Estará “educando” a la realidad de que no existe una escasez. Esto se consigue con una subida de glucosa en por lo menos 3 de sus 21 comidas de la semana. Por ejemplo en la cena del martes, jueves y sábado.

No se le recomienda que aumente el consumo de pan o harinas de trigo, porque están asociadas a intolerancias. Es importante que sea en la cena porque así no tendrá que sufrir el efecto de la alta producción de insulina y no pasará ningún aumento de la sensación de hambre.

Esto se basa en el principio del “*carbohydrate loading*” que utilizan los culturistas. Le da un mensaje claro a nuestro cuerpo de empezar a “quemar” la glucosa que tiene porque no existe una situación de escasez.

Si en algún momento se excedió de carbohidratos y siente que dañó la proporción 2x1, debe perdonarse y piense que ayudó a regular su tiroides. No le de demasiada importancia, vuelva a al plan y haga las cosas bien; de lo contrario se estresará y se le subirá el cortisol que engorda.

Si su metabolismo se estanca utilice este sistema para desatorarlo pero si usted ha seguido adelgazando de peso semana tras semana no lo utilice si no lo estima necesario.

23. Aceleración al máximo

Para bodas o reuniones de último momento:

- dieta 3x1© (bien pocos carbohidratos refinados)
 - batida de proteínas de whey como desayuno
 - aceite de coco orgánico con la batida
 - mucho consumo de agua
 - vitaminas potentes a diario
 - principalmente pescado como proteína
 - ensalada en todos los almuerzos y cenas
 - jugo de vegetales por las noches
 - eliminar: soya, trigo, maíz y carne de cerdo
-
- ejercicio como caminar 3-4 veces por semana

El batido de proteínas whey con aceite de coco sube el metabolismo. Evite todo el trigo. Entre las comunidades de los pescadores no existe obesidad.

El jugo de vegetales se extrae una mezcla de jugos de zanahorias, pepinillos, rábanos (“radish”), apio (“celery”), espinaca, con una pequeña cantidad de jengibre (“ginger”). Estos jugos tienden a bajar la presión por la alta cantidad de potasio que tienen. Los jugos de vegetales se pueden utilizar como reemplazo de la cena de la noche.

Si le gusta el pescado y quiere adelgazar bien rápido haga esta dieta de “aceleración al máximo” por una semana y verá los resultados.

24. Rompiendo el vicio

Si usted a diario siente ansiedad o un fuerte “antojo” por algún alimento en especial dé por seguro que está experimentando una relación adictiva con ese alimento.

Para liberarse de una de esas adicciones hace falta saber dos cosas:

1. Que debe retirarse de la adicción de forma GRADUAL.
2. Que pueden experimentar reacciones físicas desagradables. Los adictos a las drogas le llaman “síndrome de abstinencia” (“withdrawal symptoms”).

En caso de tener una adicción a algún alimento: Debe tener un día en el que todavía se puede consumir el alimento (arroz, pan, chocolates, lo que sea) pero en menor cantidad de lo usual. Consumir mucha agua.

El día de retirarse totalmente debe ser un día en el que se consuman solamente carnes, quesos y huevos. Lo que se busca es “romper el vicio” quitándole al cuerpo TODAS las fuentes de carbohidratos para que se rompa la relación adictiva. Solamente carnes, quesos y huevos. Da igual si con especias o como se preparen, pero sin carbohidratos. Beber mucha agua ya que ayuda a remover el cortisol, causado por la falta de carbohidratos, y a tranquilizar el sistema hormonal.

En caso de tener migraña, dolor de cabeza, picores en la piel, flujo vaginal, diarrea o dolores musculares, podría deberse a una infección severa del hongo candida albicans que se está muriendo y su putrefacción causa acidez y toxemia que resultan en un proceso de desintoxicación con estos síntomas que duran 1 día. Esto se debe a que el hongo no puede vivir sin carbohidratos.

25. Cómo hacer trampa de manera inteligente

Los doctores Rachael Heller y Richard Heller son una pareja de doctores que escribieron un libro titulado “The Carbohydrate Addicts Diet”. Descubrieron que el cuerpo está vivo y aprende como a “predecir” lo próximo que usted va a consumir.

El cuerpo siempre hace un primer disparo de insulina el cual está condicionado a lo que comió en su comida anterior. Si el cuerpo siente que se continúan ingiriendo más carbohidratos 1 hora después, entonces hará un segundo disparo de insulina.

Si va a romper la dieta y “hacer trampa” la clave es que siga estas 2 reglas:

1. Nunca consuma exceso de carbohidratos refinados si su comida anterior también fue alta en carbohidratos.
2. Si va a consumir una cantidad más grande de carbohidratos refinados asegúrese de no tardar más de 1 hora en terminar su comida.

En otras palabras, en las fiestas de cumpleaños cuando voy a comer, como. O sea, no me pongo a pasar el tiempo con los aperitivos y termino todo antes de 1 hora.

No hay que sentir remordimiento alguno si uno sabe lo que está haciendo.

26. La verdad sobre el colesterol

El colesterol es una sustancia natural que produce el cuerpo que es esencial a la salud y a la vida. Sin colesterol no se pueden construir células. Es una sustancia que el cuerpo utiliza para construir nuestras hormonas sexuales.

El LDL, es un colesterol de “baja densidad”, es también “pegajoso” y se oxida (se pudre) con facilidad; se pega de las arterias y se oxida creando otras sustancias tóxicas.

El HDL es un colesterol de “alta densidad”, es duro, no se oxida y no se pega; es el que saca del cuerpo al colesterol “malo”, LDL.

En las últimas décadas comemos mucho menos colesterol que antes y sin embargo tenemos más colesterol corriendo por nuestra sangre. ¡EL COLESTEROL AUMENTA SIEMPRE QUE AUMENTAMOS NUESTRO CONSUMO DE CARBOHIDRATOS REFINADOS!

O sea, “alto colesterol” es igual a “exceso de carbohidratos refinados” o hipotiroidismo.

El colesterol es indispensable para el cuerpo y si usted no se lo da su cuerpo habrá de fabricarlo a como dé lugar. El colesterol es “materia de construcción” que sirve para construir y reparar.

En principio, todo lo que suba la producción de insulina en el cuerpo le subirá los niveles de colesterol.

Los huevos sólo contienen colesterol “bueno”, HDL. Cuando se pierde grasa es natural que el colesterol total suba un poco porque al hacer esta dieta 2x1 empezará a adelgazar.

La sustancia más peligrosa para su corazón no es el colesterol, son los triglicéridos. Nada baja más rápido a sus niveles normales que los triglicéridos cuando usted reduce los carbohidratos refinados.

27. Todos no somos iguales

Hay unos de nosotros más carnívoros (comedores de carnes) mientras que otros de nosotros somos más vegetarianos. Esto se debe a diferencias en el sistema nervioso de cada uno.

Existen varios tipos de metabolismo; que se determinan en base al tipo de sistema nervioso que tenga la persona. Todos tenemos el sistema nervioso autónomo que se divide en simpático (lucha o huida) y parasimpático (digerir y descansar). Hay personas que tienen el sistema nervioso autónomo predominantemente simpático o EXCITADO y otras que lo tienen predominantemente parasimpático o PASIVO.

Para el EXCITADO necesitamos comer alimentos para tranquilizarlo (vegetales, ensalada, proteínas livianas como yogurt), mientras que para el PASIVO necesitamos comer alimentos que lo exciten (carne roja, proteínas sólidas como el queso y una mayor cantidad de grasa). El estado ideal, para cualquiera de nosotros es un estado de BALANCE. Hay que mencionar que existen grados de excitación y grados de pasividad.

Hay una parte de la población que se encuentra en total balance y que no padecen ni diabetes ni obesidad. Parecen ser los extremos lo que nos hace daño, como pasa con todo en la vida.

No se debe confundir con lo que es tener un “metabolismo lento” o un “metabolismo rápido”. Nos interesa saber es cuál es la tendencia dominante del sistema nervioso de su cuerpo. El estado del sistema nervioso va a ser determinante sobre su metabolismo.

En principio, tanto el sistema nervioso **EXCITADO** como el **PASIVO** pueden crear condiciones de obesidad debido a que son condiciones extremas.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS:	
EXCITADO	PASIVO
INCLINADO A LA ACCIÓN Y A LA ACTIVIDAD	INCLINADO A LA INACTIVIDAD FÍSICA
SISTEMA DIGESTIVO DÉBIL O DELICADO	DIGESTION EFICIENTE DE CUALQUIER ALIMENTO
LAS COMIDAS TARDE EN LA NOCHE LE CAEN MAL	PUEDEN COMER A CUALQUIER HORA
NO GUSTAN DE LA SAL NI DE LOS ALIMENTOS SALADOS	LE GUSTA LA SAL Y LOS ALIMENTOS SALADOS
NO TOLERAN LA GRASA SATURADA	TOLERAN LA GRASA SATURADA

Sabiendo cuál es su tipo de sistema nervioso también se puede entender mejor el funcionamiento del sistema hormonal de su cuerpo, lo cual le ayudará a controlar mejor las condiciones hormonales como la diabetes o el hipotiroidismo. También sabría el grado de importancia que el control del estrés podría tener para usted.

CARACTERÍSTICAS HORMONALES:	
EXCITADO	PASIVO
EXCESO DE ADRENALINA QUE ES EXCITANTE	PREDOMINA LA SEROTONINA CALMANTE
SU PÁNCREAS PRODUCE POCA INSULINA	SU PÁNCREAS PRODUCE MUCHA INSULINA
TENDENCIA AL HIPERTIROIDISMO	TENDENCIA AL HIPOTIROIDISMO

OTRAS CARACTERÍSTICAS DEL CUERPO:	
EXCITADO	PASIVO
ABASTO DE SANGRE SE CONCENTRA EN LOS MÚSCULOS Y EN EL CEREBRO (CUERPO LISTO PARA CORRER O PELEAR)	ABASTO DE SANGRE SE CONCENTRA EN LA PIEL Y EN EL SISTEMA DIGESTIVO (CUERPO LISTO PARA DESCANSAR O DIGERIR)
PULSO RÁPIDO	PULSO MÁS LENTO
EXCESO DE ACIDEZ EN LA SANGRE	SANGRE ES MÁS ALCALINA
RÍTMO ACELERADO DEL CORAZÓN	RÍTMO MÁS LENTO DEL CORAZÓN
PUPILAS DILATADAS	PUPILAS CONTRAÍDAS
MANOS SUDOROSAS	MANOS NO SUDOROSAS

Las “tendencias” no son verdades absolutas y por lo tanto pueden variar ya que la personalidad y el estado de salud de una persona son más influyentes que la “tendencia” causada por un tipo de metabolismo.

TENDENCIAS FÍSICAS	
EXCITADO	PASIVO
CUERPOS MUSCULOSOS	CUERPOS FLÁCIDOS
ATLÉTICOS	SEDENTARIOS
NO PADECEN ALERGIAS	PADECEN DE ALERGIAS
ESTREÑIMIENTO	BUENA ELIMINACIÓN
DE CORAZÓN FUERTE	ARRITMIA DEL CORAZÓN
ACIDEZ ESTOMACAL, REFLUJO	NO PADECEN ACIDEZ ESTOMACAL NI REFLUJO
PADECEN INSOMNIO	DUERMEN BIEN

Lo mismo pasa con las “TENDENCIAS DE COMPORTAMIENTO”, no son verdades absolutas pero pueden ser indicativas del tipo de sistema nervioso que es dominante en su cuerpo

TENDENCIAS DE COMPORTAMIENTO	
EXCITADO	PASIVO
SE IRRITAN CON FACILIDAD, EXIGENTES, IMPACIENTES	CALMADOS, CONTROLADOS, TOLERANTES
DISFRUTAN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS	DISFRUTAN DE LAS ACTIVIDADES PASIVAS
ALTA SEXUALIDAD (MUCHA TESTOSTERONA)	BAJA SEXUALIDAD (POCA TESTOSTERONA)

Si su sistema nervioso es del tipo EXCITADO ya sabe que el consumo abundante de los vegetales y ensaladas (tienen un efecto tranquilizante) son de suma importancia para usted.

El cuerpo que tiene un sistema nervioso EXCITADO tiende a ser un cuerpo más ácido y se beneficia del consumo abundante de agua y de los suplementos nutricionales que tienen una función tranquilizante y alcalina.

Si su sistema nervioso resulta ser del tipo PASIVO puede consumir una mayor cantidad de alimentos que contengan aceites y grasas, sobre todo si se cuida de no excederse en su consumo de los alimentos tipo E que son los que fuerzan a su cuerpo a producir más insulina.

Los del tipo PASIVO tienden a tener cuerpos más alcalinos (de poca acidez) y por eso los alimentos más ácidos como carnes y grasas les ayudan a excitar o activar su metabolismo.

DIETA 2x1© O DIETA 3x1© RECOMENDADA	
EXCITADO	PASIVO
DIETA MÁS VEGETARIANA	DIETA MÁS CARNIVORA
CONSUMO MODERADO DE PROTEINAS BLANCAS Y BAJAS EN GRASAS: POLLO, PAVO Y PESCADO	CONSUMO DE CARNES ROJAS, CERDO Y DE PESCADOS MÁS GRASOS COMO SALMÓN
PEQUEÑAS PORCIONES DE QUESOS BAJOS EN GRASA	PORCIONES DE QUESOS MÁS ABUNDANTES
HUEVOS	HUEVOS
YOGURT BAJO EN GRASA Y AZÚCAR	YOGURT BAJO EN AZÚCAR Y CARBOHIDRATOS
DIETA CON UNA ABUNDANCIA PREDOMINANTE DE ENSALADA Y VEGETALES	VEGETALES Y ENSALADA SE RECOMIENDAN PARA SER COMBINADOS CON CARNES O MARISCOS
POCO O NINGÚN USO DE ESTIMULANTES COMO EL CAFÉ	PUEDE BENEFICIARLE EL USO MODERADO DEL CAFÉ
DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS REFINADOS	DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS REFINADOS

Cuando el sistema nervioso está EXCITADO los estimulantes (café, chocolates, azúcar, dulces, nicotina, etc.) causan estragos al sistema hormonal y terminan por perjudicar al metabolismo y la salud.

Déficit de atención e hiperactividad

Unas supuestas enfermedades mentales que están basadas en opiniones y para las cuales no existe ninguna prueba científica confiable

Son personas o niños que tienen un sistema nervioso EXCITADO y que sus padres, por desconocimiento, les permiten tener una dieta que contiene sustancias estimulantes como

azúcar o dulces. Cuando el sistema nervioso está demasiado EXCITADO la persona o el niño no puede concentrar su atención porque el cuerpo está en un estado de total descontrol nervioso.

Causas son la dieta y otras: infección con el hongo candida albicans (candidiasis), intolerancia al gluten (la proteína del trigo, pan, pizza), alergias a colorantes o preservativos, intoxicación con metales pesados, problemas hormonales, dieta alta en azúcar u otras causas médicas, renales, nutricionales o ambientales.

Lo más importante en el proceso de recuperar o mejorar la salud, la energía y el metabolismo es observar los resultados para determinar qué le funciona mejor a usted. ¡Todos no somos iguales!

28. Lo que puede pasar

Por cada ACCIÓN siempre va a existir una REACCIÓN. Todas de las reacciones negativas son temporeras y se les suele llamar en el mundo naturista como “crisi de curación”.

Las cosas que pueden pasar, que quizá no le pasen a usted, son las siguientes:

- **DOLOR DE CABEZA, SINUSITIS, MIGRAÑAS, DIARREA, SENSACIÓN DE EXTREMO AGOTAMIENTO O PICOR EN LA PIEL:** severamente infectado del hongo candida albicans, cuando empieza a morirse dentro de sus cuerpos. Estas reacciones negativas son producidas por los tóxicos que se desprenden de los hongos que van muriendo.
- **SUBIDA EN EL COLESTEROL:** toda la grasa que se va rompiendo contiene colesterol y los niveles de colesterol de la sangre pueden reflejar un aumento.
- **AUMENTO EN LAS ENZIMAS HEPÁTICAS:** el hígado es precisamente el órgano favorito del hongo candida albicans ya que los hongos necesitan del mineral hierro para poder reproducirse. La palabra “albicans” proviene de “albino” que significa “de color blanco”. Los embalsamadores encuentran que los órganos internos están todos cubiertos de lo que parece ser un polvo blanco (aka candida albicans) y que el más afectado siempre es el hígado. Este aumento en las enzimas hepáticas es temporero y es producido por la muerte de los hepatocitos que estaban invadidas por las raíces del hongo.
- **OTROS SÍNTOMAS O MANIFESTACIONES:** es imposible contarlas todas, pero la gran mayoría de las personas lo único que notan es un aumento en sus niveles de energía, una pérdida de grasa corporal acelerada y hasta una mejoría en la calidad de su sueño.

TODAS estas manifestaciones son temporeras, y a los pocos días se sanan y se van.

Ayudas naturales para el metabolismo

29. Descubrimientos de sustancias naturales

Sustancias naturales llamadas adaptógenos. Como el magnesio, el cinc o el selenio. No tienen efectos secundarios.

29.1 El secreto ruso de los adaptógenos

Son sustancias que ayudan al cuerpo humano a adaptarse a condiciones de estrés interno o externo. Los adaptógenos “adaptan” al cuerpo y contribuyen a obtener un estado más equilibrado de funcionamiento celular.

Se dice que los adaptógenos son “bidireccionales” porque trabajan en ambas direcciones contrarias según sea la necesidad. Sólo 11 de las hierbas o plantas del planeta cumplen con este requisito.

Algunos de ellos son *rhodiola rosea*, *rhododendron caucasicum*, *rhaponticum carthamoides* y *ashwagandha*.

29.2 Doctor Zakir Ramazanov

El Doctor Zakir Ramazanov, fue un profesor ruso en bioquímica de las plantas y biología molecular. Publicó cientos de artículos científicos y varios libros sobre los temas de los adaptógenos y las algas.

30. Adaptógeno: *Rhodiola rosea*

Esta planta crece en altitudes de entre 11,000 y 18,000 pies sobre el nivel del mar. Sus flores amarillas tienen un olor similar al de las rosas y de ahí se deriva el nombre “*rosea*”.

Rhodiola no demostró tener efectos tóxicos ni efectos secundarios adversos aún en dosis altas. Sin embargo, demostró que aumenta la resistencia del cuerpo a enfermedades, estados estresantes y a la depresión emocional. La variedad llamada “*rhodiola rosea*” es la única que posee propiedades especiales como adaptógeno. Ayuda a combatir la obesidad y la depresión.

La *Rhodiola* ayuda a las personas a adelgazar mientras controla los estados de severo estrés. La *Rhodiola* tiene la habilidad de activar la enzima lipasa. Para los que hacen ejercicios puede ser una maravilla. Aumenta la duración y la fuerza disponible durante el ejercicio físico aumentando los niveles de producción de ATP.

La *Rhodiola* ha demostrado tener propiedades de aumentar la potencia sexual. *Rhodiola* tiene un efecto reductor del cortisol y ayuda a rebajar aun a las personas que padecen de severo estrés. *Rhodiola rosea* tiene también el efecto de mejorar la calidad del sueño.

En Rusia, *rhodiola rosea* se ha utilizado para darle tratamiento a los pacientes de Parkinson ya que resulta que aumenta los niveles de dopamina.

31. Adaptógeno: Rhododendron caucasicum

Combate los ataques de asma y las alergias. El rhododendron caucasicum bloquea la acción inflamatoria del ácido arácnido. Aumenta la temperatura (calor) del cuerpo, excita la sed y produce sudor; aumenta la eliminación de tóxicos del cuerpo y eso de por sí aumenta el metabolismo.

Es un agente natural para combatir la artritis, el reumatismo y la gota.

Su característica principal es la de acelerar la eliminación de las grasas del cuerpo.

32. Rhaponticum carthamoides “Leuza”

Tiene la capacidad de aumentar la resistencia al estrés físico y de prevenir el agotamiento muscular. Provee un mejor abasto de sangre y de oxígeno tanto a los músculos como al cerebro.

Tiene un efecto anabólico, con el uso de leuza se construyen más músculos en menos tiempo. También demostró tener propiedades que agudizan la vista mientras estabilizan el pulso.

La leuza provee una potente fuente de energía natural que mejora la eficiencia del metabolismo y ayuda a las personas a adelgazar.

33. Ashwagandha

Viene de la India, no de Rusia. Ha demostrado reducir los niveles de cortisol. Ashwagandha mantiene los niveles de glucosa más bajos de lo que serían sus niveles usuales. Eso nos ayuda a adelgazar. Ashwagandha, al mejorar la conversión de hormona T4 a T3, acelera el metabolismo y evita el estancamiento.

Tiene también un efecto calmante en el sistema nervioso, se ha usado incluso para tratar enfermedades degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson

Ashwagandha posee propiedades antibacteriales (mata bacterias), antifungales (mata hongos) y también como antitumores (reduce o evita los tumores).

Se le llama también “ginseng de la India” por sus propiedades energizantes.