Nourishing Traditions short versión by Sally Fallon

Spanish Translation

1

Los derechos de esta presentación son de Sally Fallon Morell, 2010. Los permisos fueron dados por el Instituto de Nutrición integrativa para su uso durante el año 2011

1

Hoy vamos a tratar de responder lo siguiente: Qué es una dieta saludable? Muchos de nosotros comprendemos que lo que comemos es el soporte de una buena salud. El problema es que existe un gran conflicto sobre que es lo que constituye una alimentación saludable, por lo que es comprensible estar confuso a este respecto, incluso nuestra preciosa Lisa está confusa.

Las corrientes van desde la dieta Atkins hasta el extructo veganismo de consumir todo crudo y todo tipo de dietas que reclaman ser el correcto camino para una alimentación saludable.

La buena salud tiene que ver, no sólo con cómo nos sentimos hoy, sino que también con las consecuencias que esta alimentación constituye para la salud de las generaciones futuras.

2

¿Cómo vamos a dar sentido a todas estas demandas en conflicto con el fin de elegir una dieta que funciona para nosotros y nuestras familias? Y no sólo en esta generación, sino en las generaciones por venir.

3

La dieta oficicial que promueve el gobierno de EEUU basada en la investigación científica; fué diseñado para promover el consumo de los productos de la agricultura de producción en masa. Esta dieta está basada en el consumo de carbohidratos, esto nos ha guiado a una epidemia de la obesidad en EEUU.

4

Con el fin de aclarar esta confusión, vamos a ver algunos de los descubrimientos científicos del Dr. Weston A. Price. El Dr. Price es a veces llamado el Charles Darwin de la nutrición. En lo personal me gusta llamarle el Isaac Newton de la nutrición, ya que descubrió las leyes fundamentales de la dieta humana, que, como las leyes de la física, es necesario la identificación de determinados componentes nutritivos que el cuerpo necesita para ser construido adecuadamente y mantenerse saludable. Es el dr. Weston Price, quien nos puso en el camino con su descubrimiento de estas leyes básicas fundamentales. ¿Quién fue el Dr. Weston A. Price ? Él era un dentista que vivió en los años 20, 30 y 40 en Cleveland, Ohio. En sus tiempos fue muy conocido y respetado, sus investigaciones fueron publicadas en revistas científicas. Fue el autor de un libro de odontología utilizado por la Marina de EE.UU.. Se desempeñó como jefe de investigación de la Asociación Nacional de Odontología. Poseía un laboratorio en su consultorio dental donde investigó el contenido de nutrientes de diferentes alimentos. Su investigación fue prolífera e hizo un gran trabajo en los conductos radiculares Para el Dr. Price la creciente cantidad de caries dentales que estaba viendo en sus pacientes fue un hecho de gran preocupación, dándose cuenta que no sólo las caries causaban mucho sufrimiento, pero también que las personas que las padecían siempre presentaban otros problemas de salud. También fuerón una gran fuente de preocupación los niños que atendía en su práctica, ya que a medida que pasaba el tiempo observaba q lo que él llamó como "deformidades dentales“, era cada vez más frecuente, a esta condición nosotros le solemos llamar “dientes chuecos”. Cada vez más los jóvenes presentaban mandíbulas estrechas, paladar estrecho, insuficiente espacio para sus dientes, provocando así, el hacinamiento dental, sobremordidas, mordidas y el subdesarrollo de algunas zonas de la cara. Señaló que los jóvenes que tenían estos problemas siempre tenían otros problemas de salud. Llegó a la conclusión de que los dientes eran un indicador visual de lo que está pasando en el resto del cuerpo. En ese entonces el mundo estaba viviendo una gran expanción, habían muchos aventureros que viajaban a zonas donde nunca había existido ningún contacto con la civilización y sus observaciones y fotografías de estos viajes aparecían en revistas como National Geographic. Una observación frecuente fue que los pueblos aislados tenía unos dientes bellos. De hecho, durante el siglo XIX el pintor estadounidense George Caitlin describe los dientes de los nativos americanos como "teclas de un piano blanco" Con estas observaciones, por supuesto, el Dr. Price muy intrigado decidió comenzar una serie de viajes para encontrar a estas personas de dientes bonitos. Sus investigaciones duraron diez años y se describe en su libro Nutrición y Degeneración Física. En sus viajes, el Dr. Price se dedicó a investigar dos situaciones. La primera pregunta fue, ¿es cierto que estas poblaciones sin contacto con la civilización no sufren de caries dentales y deformidades dentales? Y si la respuesta a la primera pregunta era afirmativa, entonces la segunda cuestión era: ¿Qué y como se alimentaban estas poblaciones? El quería saber que era era lo que la gente sana comía.

Esto fue lo ingenioso del Dr. Price – el realizo las preguntas correctas y tuvo la fortaleza y persistencia para determinar las respuestas. Era el momento perfecto en la historia del mundo para buscar las respuestas a estas preguntas porque los grupos de los pueblos aislados aún existía, y él tenía a su disposición un nuevo invento para registrar sus resultados-la cámara.

5

El Dr. Price empezó una serie de viajes a lugares remotos durante 1931. El primer lugar que visitó fue el Valle Loetschen, un valle de Suiza. En ese momento el único acceso a algunas de las aldeas de este valle era un camino a pie demasiado estrecho como para un carro con ruedas. Así, el Dr. Price podía estar seguro de que los alimentos que consumían, se habían cultivado y preparado en el lugar, con la excepción de la sal, que venía de afuera.

Cada vez que el Dr. Price entraba a una tribu o pueblo, se contactaba con los ancianos y, con la ayuda de un intérprete, explicaba su investigación. Luego, cuando ya había ganado sus confianzas se concentraba en todos los del pueblo, observaba meticulosamente sus dentaduras, contando sus dientes y tomando nota de la presencia de deformidades dentales. Esta parte de su investigación era exacta y precisa. Registró sus sus conclusiones en cuadernos y los publicado en diversas revistas médicas y odontológicas. También tomó fotografías y grabó más información general sobre la salud de la población. Estas notas fueron, por supuesto, menos precisas, menos científico, pero sin embargo muy interesante. Por último, describió los alimentos que comían y tomó muestras de estos para analizarlos en su laboratorio en Cleveland.

6

Uds. Se podrán imaginar el asombro del Dr. Price cuando observaba las dentaduras por dentadura a los suizos del Valle remoto y descubrír que menos del 1% de los aldeanos presentaba una carie y que ninguno presentaba alguna deformidad dental. Todos, adultos y niños tenían dientes rectos y anchos, todos los adultos tenían sus muelas del juicio. Observen las caras de los niños redondeadas y completamente formadas, en la imagen de la derecha. Además los niños nunca cepillaban sus dientes, no conocían lo que era un cepillo dental!!!, muchos de los dientes de los niños estaban cubiertos por un limo verde, pero no presentaban caries. Los niños eran muy resistentes, ellos jugaban en a pies descalzos sobre rios congelados mientras que él y su esposa debían usar abrigos muy gruesos y pesados. Los hombres eran muy fuertes, famosos porque ganaban las pruebas de atletismo de Suiza y las mujeres se destacaban por su belleza. Fue todo lo opuesto de Lago Wobegan, excepto que la mayoría de los niños estaban por sobre el promedio.

Al hablar con los funcionarios de salud de Suiza, Price notó que nunca había existido un caso de tuberculosis en este pueblo, siendo que esta era una época donde la tuberculosis hacía estragos en el resto de Suiza. Esta situación no se podía explicar por el hecho de la falta de contacto, porque muchas veces los jóvenes debían salir del pueblo por trabajo en otro lugar y volver más tarde a la villa. Pero a pesar de la exposición a la tuberculosis nadie de la aldea había contraído nunca la enfermedad. Así fue que en su primera visita, Price respondió a su primera pregunta con un rotundo "sí." Había encontrado una población sana, a juzgar por la evidencia de sus dientes, y por la evidencia anecdótica de las autoridades sanitarias de Suiza. Así que se dedico a responder su segunda pregunta. ¿Qué era lo que aldeanos suizos consideraban como alimentación saludable? El número uno de los alimentos en la dieta era el alimento mismo de que se acusa de causar la epidemia de la tuberculosis en todo el resto de Suiza y el mundo: la leche cruda. Estas personas criaban vacas y cabras. Los animales pastaban en los ricos pastos exuberantes bajo el derretimiento de los glaciares. La dieta de esta gente consistía en leche cruda, queso crudos, crema y mantequilla crudas. También cultivaban centeno que luego lo fermentaban y con este hacían un pan muy denso. Consumían carne una vez por semana, generalmente de vacuno, ya que mataban a los terneros para obtener el cuajo de leche para hacer queso. Consumían todo el animal, sus órganos, los huesos los haían sopa, y consumían algunas verduras durante los meses de verano que era corto. Pero la dieta básica de los habitantes del pueblo suizo era a partir de productos de leche cruda y el pan de masa fermentada de centeno. Un almuerzo típico de los niños era una gruesa rebanada de pan de centeno y una gruesa rebanada de queso suizo. Durante las competencias atléticas, los deportistas bebían tazas de crema pura. La dieta era muy rica en rasas animales. Una teoría acerca de por qué tenemos tantos problemas de salud hoy en día es que es por causa de los nuevos alimentos resultados de la evolución humana: granos y productos lácteos. Pero esta era una población sana que vivía principalmente de estos dos alimentos. Pero la leche y el pan que consumían eran muy diferentes a la leche y el pan de hoy disponibles en los supermercados. Todas las culturas aisladas que Price observó tenía uno o más alimentos sagrados. Los alimentos considerados sagrados eran muy importantes para las embarazadas y niños en crecimiento. El alimento sagrado en los pueblos de Suiza era la mantequilla producida con la leche de vacas que que subían por primera vez a los pastos en la primavera. Esta mantequilla era de un color naranja intenso. Es mas, ellos hacían una ceremonia en la que se encendía una mecha en un cuenco de mantequilla en altares que se construían en honor a la fuerza que da vida en esta maravillosa mantequilla.

Page 7

El Dr. Price también visitó aldeas que tenían conexión por carretera a la llamada civilización, donde se encontraban tiendas de venta de alimentos similares a los que comemos hoy en día - azúcar, harina blanca, mermeladas y jaleas, leche condensada enlatada, alimentos enlatados y aceites vegetales. La gente ya no bebía leche cruda, porque los campesinos vendían su leche a las fábricas de chocolate. Price observó la dentadura de estos pobladores y tomó fotografías. Lo que encontró en esta población fue que un diente de cada tres tenía algún signo de deterioro y si la tienda de alimentos llevaba ahí el tiempo suficiente como para observar una segunda generación, en los niños nacidos de los padres que ya habían cambiado su dieta se podían observar deformidades dentales, como dientes en superposición, hacinados y torcidos. Las caras de estos niños eran más estrechas que las de los niños primitivos que había visto en el Valle de Lötschental. Y trágicamente, la tuberculosis se había convertido en un gran problema en estas comunidades.

Page 8

A continuación el Dr. Price fue a una isla remota de la costa de Escocia, en las Hébridas Exteriores. Aquí encontró una población muy sana con la salud dental excelente - prácticamente sin caries en los dientes – y con una perspectiva muy optimista ante la vida. Él se sintió muy tocado por alegría y espiritualidad de estas personas que vivían en esta isla remota azotada por el viento y la niebla. La dieta de estas personas era muy diferente a la que había encontrado en Suiza. No tenían animales productores de leche, no tenían animales de ningún tipo. No tenían gallinas, ni cerdos, y no tenían frutas ni hortalizas. Entonces, ¿qué era lo que estas personas comían? Estas consumían mariscos. La dieta era en base a mariscos de todo tipo. También cultivaban avena que la ocupaban para hacer tortas y porrigde de avena. Su dieta era avena y mariscos. El único alimento verde eran las algas. El alimento sagrado en esta isla, muy importante para embarazadas y niños en crecimiento, era las cabezas de bacalao relleno con avena e hígado picado de bacalaos.

Page 9

El Dr. Price se trasladó a Alaska, a las aldeas remotas también llamadas pueblos primitivos, y allí encontró un grado muy elevado de salud entre los nativos. Él describe los dientes de la mujeres de la imagen izquierda como dos hileras de perlas. Señaló que los bebés eran muy fuertes, muy resistentes, curiosos y a alerta. Una observación que hizo fue que en las culturas primitivas, los bebés rara vez lloraban- sólo lo hacían cuando se lastiman.

Page 10

Las fotografías en esta página muestran las caras de los primitivos esquimales. Price utiliza la palabra “primitivos” en un sentido de cortesía, y no como un insulto. Él estaba asombrado de su sabiduría primitiva relativas a la elección de alimentos. Muchos esquimales tenían dientes desgastados o habían perdidos algunos dientes, por que mastican el cuero para hacer su ropa y, a menudo encontraba grano y los granos de arena. Pero incluso estos dientes desgastados no tenían caries. Y todos los miembros de estos pueblos aislados tenían dientes rectos, sin deformidades dentales. Price fue capaz de confirmar el buen estado de salud de los esquimales con el Dr. Romeg, que había vivido durante 30 años entre los esquimales. Dr. Romeg le informó que nunca había visto un caso de cáncer, enfermedades del corazón o cualquier otra condición que requiriera una operación entre los esquimales que vivían como vivían sus antepasados​​, mientras que los que aquellos que comían alimentos modernos si padecían de todas las enfermedades modernas que actualmente sufrimos. Por otra parte, el Dr. Si podía convencer a cualquier esquimal que tuviera tuberculosis u otra patología de regresar a su pueblo originario, esta persona sin duda alguna volvía a recuperarse. Las mujeres esquimales primitivas daban a luz con facilidad, mientras que las mujeres que vivían en ciudades donde consumían alimentos modernos si presentaban dificultades en el parto.

Page 11

La dieta de los esquimales que vivían en las ciudades si presentaban dientes deteriorados y bastante sufrimiento. Esta población una vez feliz y optimista se volvieron propensos al suicidio y la única causa del suicidio fue fuerte dolor de muelas. Con la entrada del hombre blanco, lo primero que entró fueron los alimentos, pero la tecnologías para ayudarlos, los dentistas, no llegaron hasta mucho después. Tenemos que considerar que muchos de nosotros luciríamos así si no tuviéramos dentistas.

Así que podemos estar agradecidos de tener a los dentistas para ayudar a reparar algunos de estos daños visibles, pero es mucho más difícil de reparar el daño que no vemos, dentro de nuestros cuerpos.

Page 12

Una de las grandes preocupaciones del Dr Price fueron los niños que nacían luego del cambio alimentario que hacían sus padres. Los niños perdían las características faciales de sus ancestros. Presentaban caras más estrechas, con dientes en, con sobremordidas y deformidades faciales. Este fue el patrón que se repetíae una y otra vez- Una estructura facial excelente en los padres criados con una dieta primitiva, y una estructura facial comprometida en los niños nacidos después que los padres habían cambiado su dieta. Price no fue el único observador que se percató de este cambio en la estructura facial. La explicación aceptada en su día fue la mezcla de razas. Se dijo que resultado de la genética comprometida causaba una estructura facial más estrecha. Pero el Dr. Price señaló-muy valiente, teniendo en cuenta el clima político de la época - que había observado muchos niños con dientes perfectos de matrimonios interraciales porque estaban viviendo en las dietas tradicionales y muchos con los padres de la misma raza que los niños tenían deformidades dentales, ya que habían cambiado su dieta.

Page 13

Una vez más la excelente salud de los esquimales primitivos permitió al Dr. Price responder "sí" a su primera pregunta. Había encontrado un nuevo grupo con una excelente salud dental y la salud en general excelente. Así que la siguiente pregunta era, ¿Qué es lo que comen estas personas?

La principal fuente de calorías en la dieta esquimal era aceite de foca, grasa de foca, como lo observan en esta foto. El aceite de foca se utilizaba para cocinar, almacenar alimentos y conservarlos, antes de consumir sus alimentos ellos los sumergían él antes de comerselos. Elllos preparaban una especie de helado esquimal al batir el aceite de foca hasta que se hiciera espuma y luego le añadían unas pocas berris - esto era para ocasiones especiales, como cumpleaños. También preparaban helados de huevo de pescado aplastandolos en la nieve. También, obviamente, consumían un montón de peces. El pescado se prepara por fermentación - arrojados a un hoyo y lo dejaban fermentar hasta que se convertía suave y ligeramente rancio. También consumían un montón de animales de caza. Ellos tenían una ley con respecto a la alimentación: que nunca se comía carne magra. La carne magra se ahumaba o secado y cuando la consumían la untaban con grasa animal. También comían muchos interiores, especialmente el estómago, la médula y los intestinos del animal. Había muy pocos alimentos de origen vegetal en esta dieta, la grasa por sobre todo, grasas animal, le suministraba el 80% de las calorías totales.

Page 14

El alimento sagrado para los esquimales era el huevo de salmón. Estos eran secados para así poder consumirlos durante todo el año. Cuando Price preguntó el por qué ellos se daban el trabajo de secar los huevos de salmón ellos le contestaron: “por que necesitamos de este para sobrevivir todo el año y tener bebes saludables”

Page 15

Estas son imágenes de indios Seminole que vivían en la zona de los Everglades en Florida.

El Dr. Price para poder realizar su investigación tuvo que esperar por un par de semanas, mientras que los ancianos debatían si le daban permiso para observar las bocas y tomar fotografías de su pueblo, finalmente se lo permitieron. Afortunadamente, pues observen la expresión de nobleza en estos bellos rostros. Esto es lo que nuestro creador deseo para todos nosotros. Tenemos un plan dentro de nuestros cuerpos, estos son como una casa o un templo y el proyecto de nuestra creación está en nuestra genética. El Creador no nos daría algo menos que un plan perfecto para nuestros cuerpos. Ahora sea cual sea el plan de construcción este depende de los materiales con los que se construye. Si no sabemos lo suficiente como para elegir buenos materiales de construcción, o si estamos tratando de ahorrar dinero y utilizar materiales de calidad inferior, el cuerpo hace lo mejor que puede pero no se puede construir exactamente de acuerdo con el proyecto. Cuando la cara es estrecha y los dientes apretados, eso significa que hay menos espacio ni el calor de adecuado para las glándulas como hipófisis, glándula pineal e hipotálamo, la glándula maestra. Esto significa que los conductos nasales son más estrechos por lo que hay una mayor susceptibilidad a la infección. Los tubos del oído son más estrechos lo cual favorece la aparición de problemas en esta área. La plomería y el cableado se pondrá en peligro también. Habrá menos superficie en los pulmones, menor cantidad de células en los riñones. El sistema de seguridad de su casa, es decir el sistema inmune no será capaz de mantener a los intrusos afuera. Cuando la cara es redondeada, la apertura pélvica también lo es y el parto es fácil e indoloro. Cuando la cara es estrecha, la apertura de la pelvis es ovalada y el parto se hace mucho más difícil. No debemos culpar a los médicos para todos los nacimientos por cesárea que están ocurriendo hoy en día, estas operaciones son necesarias en muchos ocasiones. Los indios Seminole de ese entonces se alimentaban mayoritariamente de animales: peces, aves, reptiles y animales de caza. Sorprendentemente, los animales de caza de los climas tropicales, contienen una gran cantidad de grasa. En la esquina superior derecha aparece una hermosa princesa indígena Seminole.

Page 16

Y ahora observen la diferencia de esta princesa con alguien de su misma tribu que nació después que sus padres cambiaron su dieta. Hay un estrechamiento severo de la cara y un amontonamiento de los dientes. Ella no se parece a sus antepasados​​. Esto no es un problema genético. Es problema nutricional. Se manifiesta casi de inmediato en la generación siguiente, al realizar los cambios de dieta. No sólo su atractivo es perdido, sin que también es probable que se sufran numerosos problemas de salud.

Page 17

Cuando los dientes son rectos, es una buena señal de que el resto del cuerpo se construyó adecuadamente, cuando los dientes están torcidos, es una señal de que también habrá problemas en el resto del cuerpo también. Además de los problemas físicos causados ​​por una mala alimentación también pueden aparecer problemas mentales y emocionales. Nuestro cuerpo tiene receptores de productos químicos que nos hacen sentirnos bien, tener un funcionamiento cerebral equilibrado, y estos receptores no pueden funcionar sin las vitaminas liposolubles, especialmente la vitamina D.

Page 18

El Dr. Price viajó a los mares del sur, donde visitó las islas aisladas de la Polinesia, a los Malanesios y australianos

19

Estas fotografías fueron tomadas en una isla que no había sido tocada por la civilización occidental. ¿Se imaginan que al bajarse del barco después de una larga busqueda observan una población donde todo el mundo se ve así? ¡Qué magnífica estructura facial en estos jóvenes! El Dr. Price ha sido criticado por ser poco científico. Usted puede ir a quackwatch.com y leer los detractores que dicen que no era más que un charlatán en una gira relámpago, que no podría haber descubierto algo importante. O dicen que su trabajo es viejo y por lo tanto ya no es válido. Esto es como decir que las leyes de Newton de la física ya no son relevantes ya que se descubrieron hace años. Pero no hay duda de que las caras de este tipo ya han desaparecido. Es totalmente observable.

Observen las caras de los adolescentes!, mira lo feliz y optimista que se ven !

Nuestros adolescentes de hoy no tienen este tipo de expresiones en sus rostros.

20

Price señaló que todas las mujeres parecían hermanas y los hombres parecían como hermanos a pesar de que no estaban relacionados sanquineamente. Esto se debe a que su dieta era tan buena que llevaba a una expresión óptima de su potencial genético. La bella dama en la parte superior derecha tenía 90 años de edad. Nunca sabremos lo que el promedio de vida de estas personas era. Nadie fue el mantuvo registros y realmente no se sabía a ciencia cierta cual era la edad de verdad. Pero Price comentó sobre el hecho de que encontró muchas personas mayores en estas comunidades. A menudo vivían en enclaves especiales para los ancianos donde comían los alimentos que se les reservaba, ya que la cazar y recolección era fácil. Incluso los esquimales, que vivían en un entorno duro, había una tradición de longevidad. Muchos esquimales decían tener más de 100 años de edad. El punto importante es que hay muchos pueblos de edad avanzada en estas comunidades con una larga vida útil donde juegan un papel importante en la comunidad, a menudo como sabios y maestros.

21

¿Cuáles fueron los alimentos consumidos por las personas sanas de las Islas del Mar del Sur? En esta parte del mundo, vemos una mayor variedad. Comían muchos alimentos vegetales - frutas, verduras tubérculos y cocos. Sin embargo, la base de la dieta alimentos era de origen animal era como pulpo, mariscos, y todo tipo de peces. También consumían cerdos de la zona que se tostaban en pozos subterráneos. Por supuesto, que comían el cerdo entero - las carnes de los órganos, la grasa y la piel. Tenían más hidratos de carbono en la dieta de lo que hemos visto antes, en la forma de la Taro (una planta comestible de la zona, y está en la foto inferior derecha), lo enterraban bajo tierra y lo dejaban fermentar. Es interesante que en algunas de estas islas, las personas con más peso se les consideraba muy hermosas, y se pusieron mas gorditos ​​por comer una gran cantidad de raíz de taro. Ellos entendieron el principio de los hidratos de carbono. El joven en la parte inferior izquierda está comiendo un bocadillo que no obtuvo de una máquina expendedora. Él está comiendo un delicioso gusano de mar con harta grasa. Los alimentos sagrados en estas islas eran por lo general la carne de órganos de determinados peces y el tiburón. Los hígados de tiburón se colocaban dentro de los estómagos de tiburones, colgado de los árboles y se dejaban fermentar, el aceite goteaba fuera y se los consideraba como un alimento sagrado. Además, los hombres comían los órganos masculinos y las mujeres comieron los órganos femeninos.

22

En las islas donde habían puestos de comercio o misiones, Price encontró una situación muy diferente. Él encontró una inmensa cantidad de casos de caries, así como todas las enfermedades del hombre blanco, desde tuberculosis hasta cáncer. Aunque siendo un hombre muy espiritual, el Dr. Price se desilusionó con el trabajo de los misioneros, observando, que estos siempre preferían los alimentos occidentales y cambiaban las dietas tradicionales. Tenemos un clip de vieja película de Weston Price donde el cuanta que viene desde las civilizaciones primitivas para enseñar a las civilizadas como comer bien, totalmente diferente de lo que ocurría en ese tiempo donde los occidentales creíamos que los otros debían aprender de nosotr

23

En la próxima generación de las islas del Mar del Sur, la estructura facial alterada parecía previsible. Y se observó como la expresión de alegría y optimismo se ausenta de estos rostros. Estos jóvenes tienen una mirada en sus caras como diciendo, "Creo que he sido engañado, me han timado", pero ellos no puedrían determinar hasta qué punto. Y ellos fueron engañados de sus derechos inalienables a la perfección física.  Havelock Ellis, un psicólogo, una vez declaró: "La gente ha olvidado lo que el instinto salvaje sabe: un cuerpo perfecto es el instrumento supremo de la vida." Hemos recibido recientemente una carta de una mujer cuyo padre estaba familiarizado con el trabajo de Weston Price. Durante la década de 1950, que fue cuando este visitó los Mares del Sur, se observa una sociedad en la que todo el mundo mostraba la perfección física y todo el mundo parecía feliz. Luego ella relata en su carta que regresó 20 años más tarde y el barco se detubo en el puerto durante varias horas y no los dejó bajar. Pidieron al capitán que los dejara bajar y cuando finalmente lo hicieron, su impresión se puede resumir en dos palabras: un paraíso que se había perdido. Lo que a ella más le golpeó fue que los bebés lloraban. Cuando visitaron durante la década de 1950, nunca se oyó un llanto de bebé o niños paliando. La alegría había desaparecido.

24

Esta fotografía ilustra perfectamente el cambio en la estructura facial que se produce cuando la gente empieza a comer alimentos occidentales. Es evidente que estos dos hombres pertenecen a la misma tribu y tienen la misma genética, pero el joven de la derecha tiene una excelente estructura facial, un rostro muy amplio con huesos de la cara, obviamente, fuerte, mientras que el joven de la izquierda muestra el alargamiento de la cara y el estrechamiento del paladar que viene con la introducción de alimentos del occidente. El organismo ha hecho lo mejor que puede con los materiales disponibles, pero no tienen los nutrientes necesarios para construir los huesos fuertes que se requieren para todo el arco dental.          Mientras el chico de la derecha tiene una estructura ósea que soporta toda la cara, parece como si la cara del chico de la izquierda en realidad colgara del cráneio

25

Aquí se compara modelos dentales uno es un americano moderno y el otro una sana dentadura primitiva. ¿Ves la diferencia de ancho? Lo que se ve en la de la derecha belleza, fuerza y orden. Lo que se ve en la de la izquierda es debilidad, degeneración y el principio del caos. Sabemos por estudios en animales, en particular los estudios de Francis Pottenger, que si pones animales como los gatos en una dieta deficiente, este comienza a presentar un estrechamiento del paladar y un ablandamiento de los huesos en las próximos generaciones. Los animales pueden contraer todo tipo de enfermedades actuales, parásitos, y también desarrollar problemas de conducta. En general, las hembras se vuelven agresivas y los machos se vuelven dóciles. Ya en la tercera o cuarta generación, la reproducción se detiene, los jóvenes no alcanzan la edad adulta o los adultos no se reproducen. En EEUU están en la tercera generación de una dieta deficiente con alimentos procesados. Existe un 25% de infertilidad en las parejas y una cantidad increíble de enfermedades crónicas. Es una situación desgarradora, pero predicha por el Dr. Price. La situación es muy, muy grave. Si no encontramos la manera de comer bien y cambiar esta tendencia a la degeneración física en todo, vamos a desaparecer como especie. Esto es lo que nos motiva Fundación Weston Price la necesidad informar a la comunidad. Cuando se creó la

occidentalización (western)" en lugar de "Weston Price (precio)“, lo que significaría el precio de la occidentalización es la degeneración física. Esto no tiene por qué ocurrir si tomamos decisiones sabias en el uso de la tecnología, en la producción y uso de los alimentos. La gente primitiva no tenía otra opción. Los únicos alimentos que tenían para comer eran buenos alimentos, pero tenemos que hacer la elección entre los alimentos buenos y malos - que es el precio que pagamos por ser modernos.

26

Estas son las típicas deformidades dentales que un dentista ve actualmente. Ellos le dicen a sus pacientes: esto es hereditario o por chuparse el dedo!!!!

27

Los huesos de la maxila y la mandíbula superior son los primeros fectados por una pobre nutrición.

La mayoría de los otros huesos faciales tocan el maxilar, cuando el maxilar está bien desarrolado la cara se torna atractiva. Cuando el maxilar no está bien desarrollado hay un hundimiento en el tercio medio de la cara, esto es evidente en los bebes.

28

Esta es la imagen típica de la belleza americana, este tipo de cara es muy tipico en la fotos del pasado de nuestros padres. Esta mujer no tenía que comer gusanos de mar o interiores de búfalo u otro tipo de comidas difíciles de encontrar para obtener una hermosa estructura osea. Ella consumía alimentos que son muy típicos, ella tomaba leche cruda de vacas de pastoreo, muchos productos marinos, incluyendo huevos de pescado, carnes (para nosotros familiares ) como el vacuno, cerdo, cordero y pollo. Los pollos eran una parte importamte de la dieta, asi como también las frutas y verduras. Esta era un tipo de dieta deliciosa y una que nosotros podemos hacer. La idea no es comer comida “guacala” para estar saludable

19

Niños Sudamericanos. Todos tienen una forma facial y dentición a pesar de una “mal” estilo de vida. Esta estructura facial es un excelente plan de la Naturaleza para todos nosotros, ricos o pobres, civilizado o primitivo.

30

Esto es lo que nuestros hijos presentan, una moderna apariencia. Casi todos ellos necesitan apoyos para enderezar los dientes. La mayoría de ellos sufren de alergias, asma, problemas de aprendizaje y otras enfermedades, incluso algunas que se relacionan más con los adultos, como el cáncer y la artritis.

31

Esta es nuestra meta: niños sanos y alegres sin tristeza. Es posible asegurar que cada niño que nace, lo hace con sus derechos a tener la perfección física. Estos niños rara vez se enferman, caminan y hablan pronto, tienen una buena disposición, un montón de energía y duermen bien, porque sus madres comieron una dieta saludable durante el embarazo y la lactancia, y son alimentados con una dieta saludablemientras crecen.

Break 15 mins

SECCIÓN II

32

Después de ver las fotografías de Weston Price y aprender acerca de las diferentes dietas saludables de los pueblos tradicionales u originarios, puede ser más confuso que nunca. No hubo dos dietas que fueran iguales. Algunas dietas eran casi el 100% a base de alimentos de origen animal y en otras los alimentos de origen animal eran muy pocos. Algunas personas comían productos lácteos, algunos granos, había un poco de fruta, algunos lo cocinaban todo y otros se lo comían todo crudo. ¿Cómo vamos a sacar una conclusión de todas estas dietas y aplicarlos a la cocina moderna? Esta es la tarea que tenemos por delante: identificar las características fundamentales de las dietas tradicionales saludables y así poder colocar en práctica estos principios con los alimentos que te gustan, que tengamos disponibles y que su familia le guste consumir.

Lo que vamos a hacer ahora es observar las 11 características fundamentales de una alimentación sana y los pasos prácticos para implementarlas.

33

El primer principio deuna dieta sana tradicional es que no contenga componentes refinados o desnaturalizados. La lista de estos elementos hechos por el hombre descrita por el Dr. Price fue relativamente corto:

* azúcar refinada
* harina blanca
* aceites vegetales (principalmente aceite de semilla de algodón)
* conservas de frutas y hortalizas

leche en conserva y condensada. Por desgracia, la lista de hoy es bastante más larga. No sólo nuestra dieta contiene mucho azúcar refinada, sino que también contiene jarabe de maíz alto en fructosa, que los estudios en animales han demostrado ser peor que el azúcar. (Vamos a estudiar esto con más detalle más adelante.) El procesamiento de granos (principalmente trigo) en harina blanca elimina la mayor parte de las vitaminas y minerales. La harina blanca es la base de la dieta americana moderna, proporcionando una gran parte de las calorías. Leche pasteurizada y baja en grasa no son alimentos completos, es mas han perdido los nutrientes vitales. Los aceites refinados y grasas vegetales hidrogenadas son completamente nuevos para la dieta humana y una de las principales causas de nuestros problemas de salud hoy en día. Sin embargo, la mayoría de los portavoces de los diferentes establecimientos de salud nos dicen que son mejores para nosotros que las grasas animales. Las Proteínas aisladas en polvo no son un alimentos completo porque hay en un alimentos para poder asimilar bien dichas proteínas y estos son destruidos por altas temperaturas. Vamos a aprender más tarde por qué el consumo de proteína aislada de la grasa animal es tan peligroso. Por último, hay más de 2.000 aditivos en nuestras comidas actuales. Ahora si decidimos que sólo va a ser permitido ocupar sólo algunos aditivos ya sea 4 o 5 para la conservación de alimentos, y supongamos que ese alimento sería nutritivo, bueno no sería tanto problemas. Pero cuando tu das una mezcla de aditivos a una rata incluso respetando la dosis permitida, el resultado que obtienes es una rata muerta.

34

Aquí hay miles de ejmplos de una dieta moderna con alimentos procesados. La cita más famosa del Dr. Price es "La vida es plena si la Madre Naturaleza es obedecida." Puedo decir sin reservas que no se puede vivir la vida al máximo consumiendo este tipos de alimentos procesados​​. Ellos no son compatibles con la buena salud, ni siquiera con una actitud mental positiva.

35

El segundo principio de una dieta tradicional saludable es incorporar alimentos de origen animal.

Esta fue la mayor decepción del Dr. Price. Él esperaba encontrar una población sana que viviera exclusivamente de alimentos de origen vegetal, pero no encontró ninguno. Sino que lo que encontró fue que los pueblos primitivos gastaban una gran cantidad de energía y pasaban por un gran riesgo para obtener alimentos de origen animal. La comida de los animales más importantes, según el Dr. Price, fue pescado y mariscos, incluidos los órganos y las huevas. Él observó que las poblaciones que tenían acceso a los peces del mar, tenían una mejor estructura ósea. Pero los pueblos tradicionales utilizaban muchos otros alimentos de origen animal incluyendo diferentes tipos de aves, carnes rojas (con la grasa e interiores), leche y productos lácteos, huevos y reptiles, y muchas, muchas culturas que miró los insectos eran muy valorados. En algunas culturas, los insectos eran el único alimento animal consumido.

36

Hay ciertos nutrientes que se encuentran sólo en productos de origen animal, en primer lugar, las vitaminas A y D, que sólo se encuentran en las grasas animales. (Más sobre esto en un momento.) El colesterol es en realidad un nutriente, especialmente para el niño que crece, que no puede autofabricar el suficiente colesterol para garantizar el óptimo desarrollo del sistema nervioso y del intestino. La leche materna es muy rica en colesterol y contiene una enzima que ayuda al bebé a absorber todo ese colesterol. Para los humanos, el colesterol de la dieta es importante durante el crecimiento. Y para los adultos, el colesterol que consumimos es importante para la salud del tracto intestinal, estas células son muy ricas en colesterol, y realmente pueden directamente tomar el colesterol que viene con la comida. La vitamina B12 utilizable se encuentra sólo en productos de origen animal. Al igual que los ácidos grasos son los de cadena larga no saturados, llamados AA (ácido araquidónico), EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico). Más adelante vamos a aprender la importancia que sustancias tienen para el cerebro y el sistema nervioso. También hay muchos nutrientes que están presentes en alimentos de origen vegetal, pero que son más difícilmente absorbidos comparándolos con los que están en los alimentos de origen animal. Por ejemplo, muchos alimentos vegetales contienen calcio y los vegetarianos dicen que puedes obtener todo el calcio que necesitas de los alimentos vegetales, pero el calcio de los alimentos de origen vegetal está ligado (el término técnico es quelado) en el alimento y no está disponible. Tu cuerpo tiene que trabajar muy duro, con muchas enzimas y vitaminas, para llegar a absorber aquel calcio. Las únicas dos buenas fuentes de calcio en la dieta humana son los productos lácteos y los huesos. En las culturas donde aún no tenían productos lácteos, utilizan los huesos. O bien se muelen hasta formar una pasta y comer de esa manera o lo hacen caldo de hueso. Por ejemplo los asiáticos que no tienen los productos lácteos. En la dieta asiática típica se consume el caldo de huesos con cada comida. El zinc es otro nutriente que es muy difícil de conseguir en las cantidades adecuadas de alimentos de origen vegetal. Hierro, B6, magnesio y cobre también son difíciles de absorber de los alimentos vegetales. El cobre es muy importante para el sistema cardiovascular. La mejor fuente de cobre es el hígado.

37

La vitamina B12 utilizable se encuentra sólo en productos de origen animal. En los alimentos vegetales puedes encontrar un compuesto que se parece a B12 pero en realidad es un análogo que bloquea la absorción de vitamina B12. Por ejemplo, los alimentos de soya contienen algo que se parece a B12, pero que en realidad aumenta la necesidad del cuerpo por vitamina B12, ya que bloquea la absorción de vitamina B12 verdadera. Tan importante es la vitamina B12 que se almacena en el cuerpo en una cantidad que puede durar de 1 a 10 años, hay algunas personas que utilizan B12 de manera muy eficiente, mientras que otros lo utilizan con bastante rapidez. Esto es por qué algunas personas pueden realizar una dieta vegana por un tiempo prolongado sin desarrollar serios problemas de salud.

Se asocia la deficiencia de vitamina B12 con enfermedades graves como la esclerosis múltiple, cáncer, enfermedades cardíacas y anemia, pero en realidad los primeros signos de la deficiencia tienden a ser los trastornos psicológicos o nerviosos, tales como fatiga, sensación de hormigueo en manos y pies, trastornos del sueño y la tendencia a la irritabilidad y la ira. Los vegetarianos sueles estar siempre al borde de una deficiencia de B12 - y la mayoría de la gente en nuestras instituciones mentales son muy deficientes en vitamina B12.

38

Esta ilustración proporcionada por la industria de la carne muestra todos los productos modernos que requieren de compuestos derivados de la carne de vacas , no sólo carne sino que también plásticos, materiales de construcción, líquido de frenos hidráulicos para aviones, productos que se necesitan para los neumáticos, cosméticos, productos de limpieza e incluso lápices de colores! Muchas de las vísceras se utilizan para fabricar productos farmacéuticos. Por ejemplo, las glándulas suprarrenales se utilizan para hacer la adrenalina y una parte de la médula espinal se utiliza para hacer el sulfato de condroitina. ¿Por qué no comer carne de res, incluyendo los diversos órganos, que puede ser usado en salchichas. Así que incluso los veganos estrictos no puede escapar la dependencia de los productos de los animales sacrificados.

39

40

El tercer principio se refiere a los altos niveles de nutrientes en los alimentos. Esta es la diapositiva más importante de esta colección y representa el punto crucial de la investigación del Dr. Price. Dos palabras pueden resumir las conclusiones alimentos denso-nutrientes. El Dr. Price analizó los alimentos de estas personas en su laboratorio. Él encontró que las dietas tradicionales contenían altos niveles de minerales, por lo menos 4 veces el calcio y otros minerales en comparación con la dieta americana de su tiempo. Esta es la razón por la cual la agricultura ecológica es tan importante, es decir, la agricultura que ponga énfasis en poner de nuevo los nutrientes en el suelo. Si los minerales no se encuentran en el suelo, obviamente no estarán en la comida. Esa es también la razón por lo que productos del mar son importantes, ya que contienen todos los minerales que se encuentran en el mar. Además, los pueblos primitivos preparaban sus alimentos a fin de hacer los minerales más accesibles, más fáciles de asimilar. Por el contrario, todo lo que estamos haciendo en Occidente, comenzando por la forma en que crecen nuestros alimentos y terminando con la forma de prepararlos, minimiza los nutrientes en nuestros alimentos y reduce la disponibilidad. El hallazgo más sorprendente hecho por el Dr. Price niveles es que las dietas presentaban niveles muy altos de vitaminas liposolubles, es decir, las vitaminas A y vitamina D. Estas dietas contenían 10 o más veces los niveles de vitaminas A y D que los que tiene la dieta americana de su tiempo. Hoy habrá una disparidad aún mayor.

41

Son fuentes de vitaminas A y D: insectos, huevos de peces, hígado de pescado y aceites de hígado de pescado (como el aceite de hígado de bacalao), pescado, mariscos, hígado, vísceras, mantequilla y la nata, la grasa de aves, como patos y gansos y la grasa de los animales mono-gástricos, es decir aquellos que tienen sólo un estómago como el oso, cerdo. Las vacas, ovejas y cabras son animales poli-gástricos, que tiene más de un estómago. Almacenan vitaminas A y D en sus vísceras y leche, no en la grasa corporal. ¿Qué se observa en esta lista? Estos alimentos son todos de origen animal, con alto contenido de grasa, alimentos ricos en colesterol que precisamente nos suelen decir que no consumamos. Nota: Las vitaminas A y D, no estarn en huevos, mantequilla, crema, interiores y grasa de aves y cerdos a menos que estos animales sean alimentados con pastos que les ha llegado luz solar y hierbas verdes. Tan pronto como los animales son puestos en confinamiento, y se les alimenta con heno y alimento seco, las vitaminas A y D se reducen considerablemente a partir de la grasa butírica, y los niveles vitamínicos comienzan a descender en las carnes de órganos y los huevos. Muchos de estos alimentos eran alimentos sagrados en las culturas tradicionales para embarazadas, madres de lactantes y niños en crecimiento. Si usted está embarazada hoy, los médicos le aconsejan no comer hígado, porque contiene mucha vitamina A, que dicen que es tóxica. En realidad sólo la síntesis de vitamina A (que se encuentra en las pastillas de vitaminas, incluyendo vitaminas prenatales) es tóxico. La vitamina A natural causa problemas sólo en cantidades altas, algo así como 100.000 UI por día. Hace apenas unas décadas a las embarazadas se les recomendaba tomar aceite de hígado de bacalao y comer panita un par de veces por semana. Actualemente los médicos les recomiendan a las madres colocar a los niños mayores de 2 en dietas bajas en grasa, privándolos así de los nutrientes más críticos que necesitan para crecer sanos, fuertes e inteligentes. Los huevos procedentes de gallinas de pastoreo contienen vitamina A y D - los huevos son un alimento sagrado en China. Una mujer lactandoc o embarazada, en China, se come hasta diez huevos por día, si lo pueden hacer. Los chinos reconocen que los huevos son un alimento para el cerebro, asegurando que el niño va a ser muy inteligente si él o ella obtiene los nutrientes a través de la dieta pre-natal de su madre o través de su leche. La grasa de oso era un alimento muy importante entre los nativos americanos. Si una pareja no podía quedar embarazada, realizaban una dieta alta en grasa por un mes y no comían nada mas que grasa, y siempre funcionaba. Cualquier pareja tratando de quedar embarazada antes de gastar dinero en tratamientos de fertilidad debería consumir mucha grasa equivalente a la grasa de oso pero con los alimentos de esta lista.

42

El Dr. Price se refiere a las vitaminas A y D como "activadores" porque son necesarias para el metabolismo mineral. Usted no puede absorber minerales sin estas vitaminas. Usted puede tomar bebidas minerales y bebidas verdes, tomar suplementos de minerales y comer alimentos orgánicos, hasta que los minerales salgan por las orejas, pero no va a poder absorber estos minerales sin la activación de estas sustancias especiales, A y D. De acuerdo al Dr. Price, este es el mayor error de la dieta moderna. "Es posible no absorber nada de los minerales abundantes en los alimentos que uno consume", dijo, "porque no pueden ser utilizados sin la cantidad suficiente de los activadores solubles en grasa.“

43

Para construir cuerpos fuertes necesitamos de una buena calidad de cemento y ladrillos. Los minerales son los ladrillos y las vitaminas liposolubles son la espátula que los pega, ladrillos sin pegamento no servirán de nada.

44

Desafortunadamente, al el público se le ha dado mucha información errónea acerca de la vitamina A.

Si ud. mira la etiqueta de una lata de tomates esta dirá que los tomates contienen una cierta cantidad de vitamina A. Tengo una colección de libros sobre alimentación en los cuales dicen que se puede obtener una gran cantidad de vitamina A al comer zanahorias y vegetales verdes. Sin embargo, cuando miramos la vitamina A en los libros de texto de bioquímica, o en el Manual de Merck, nos enteramos de que no hay vitamina A en alimentos de origen vegetal. Esta sólo se encuentra en alimentos de origen animal. Los alimentos vegetales contienen los precursores de la vitamina A, que son llamados carotenos. Nuestro gobierno permite a la industria alimentaria llamar a los carotenos en los alimentos vegetales vitamina A, porque de lo contrario sería evidente que la dieta moderna carece de dicha vitamina. Los carotenos se convierten en verdadera vitamina A en los intestinos de los animales, incluyendo seres humanos. El caroteno con mayor factor de conversión, es decir, el caroteno que es más fácil de convertir, es el beta-caroteno. Varias enzimas y vitaminas son necesarias para dividir el beta-caroteno en las moléculas de vitamina A. Es cierto, se necesita por lo menos seis moléculas de caroteno para producir una molécula de vitamina A. En algunos estudios, los investigadores encontraron un factor de conversión de 24 a 24 beta-caroteno moléculas para hacer una molécula de la vitamina A. La vitamina A se almacena en el hígado, por lo que una vez más, los humanos pueden vivir una cierta cantidad de tiempo sin alimentos de origen animal antes de que lo problemas por déficit aparezcan.

45

46

El cuerpo necesita muchos nutrientes para convertir los carotenos en vitamina A. En primer lugar se necesita grasas porque esta conversión se lleva a cabo en presencia de bilis. Así que usted puede comer un montón de zanahorias, pero a menos que consuma un poco de grasa con ellos, no se va a convertir en vitamina A. Esa es la razón que recomendamos agregar mantequilla en nuestras zanahorias o crema en la sopa de zanahoria o jugo de zanahoria, además es rico.

Se necesita enzimas para hacer esta conversión, muchos de las cuales aún no se conocen, y también se necesita de hormonas tiroideas y vitamina E. Esta conversión es un proceso muy difícil, uno que aún no se entiende del todo. Uno de los grandes servicios que los animales como las vacas no brindan es convertir los carotenos de la hierba (que los humanos no pueden digerir) y colocarlos en la grasa que producen o que almacenan en el hígado. Cuando comemos estos alimentos, debemos estar muy agradecidos por este "step-up" de conversión que hacen los animales por nosotros. Es cierto que el ser humano puede convertir algunos de los carotenos de los alimentos en vitamina A, sin embargo, muchas condiciones interfieren en esta conversión. Y los bebés y los niños no hacen esta conversión en absoluto. Usted puede dar el jugo de zanahoria a su bebé hasta que se vuelva de color naranja - y él se volverá de color naranja, pero no va a hacer esta conversión. Esto es por qué los bebés y los niños en desarrollo hasta la edad de 18 años necesitan más vitamina A por kilo de peso que los adultos. Usted puede dar a un bebé vitamina A en formato de aceite de hígado de bacalao en un rango mayor del que se le recomienda a un adulto. Esto es correcto porque realmente necesitamos de la vitamina A. En los libros sobre alimentación infantil de los años 1930 y 1940 se recomendaba 2 cucharaditas de aceite de hígado de bacalao por día a los niños mayores de 3 meses. Los diabéticos representan otro grupo que no puede convertir los carotenos en los alimentos vegetales en vitamina A. La diabetes es mucho más que una enfermedad del metabolismo del azúcar. Se trata de una enfermedad en la que el páncreas es incapaz de producir una gran cantidad de enzimas importantes. Un diabético no puede hacer esta conversión correctamente, sin embargo, qué tipo de dieta se le recomienda a los diabéticos este país? Un alto nivel de carbohidratos y una dieta baja en grasa. Este es el peor tipo de dieta para un diabético. Los diabéticos necesitan grasas para estabilizar el azúcar en la sangre y también necesitan mucha más vitamina A que la mayoría de nosotros. Incluso los diabéticos que necesitan insulina puede prevenir la mayoría o todos los síntomas y efectos secundarios terribles de la diabetes mediante el consumo de aceite de hígado de bacalao y de alimentos ricos en grasas y ricos en vitamina A. Los individuos con disfunción tiroidea tampoco hacen esta conversión. Eso es aproximadamente la mitad de la población adulta en Estados Unidos. Otra condición que interfiere es el consumo de caroteno en exceso. Al inundar el torrente sanguíneo con los carotenos, el mecanismo de conversión se apaga. Pero supongamos que usted es una de esas raras personas que es un convertidor eficiente de caroteno en vitamina A. Usted tendría que comer zanahorias y el brócoli durante todo el día para obtener las cantidades adecuadas de vitamina A. Y estos procesos de conversión consume una enorme cantidad de nutrientes y energía que podrían aprovecharse mejor para hacer del mundo un lugar mejor. Los animales innatamente nos proporcionan la vitamina A que necesitamos para que estémos bien alimentados y tengamos energía y buena salud para ampliar las fronteras del reino de Dios. Esta es la razón por la que se debe consumir productos de origen animal con humildad y agradecimiento.

47

La vitamina A es esencial para numerosos procesos en el cuerpo. Usted necesita vitamina A para la asimilación de proteínas. ¿Qué sucede cuando se consumen proteínas en polvo o carne magra o claras de huevo sin yema o leche descremada? Como no hay grasa, no hay vitamina A, entonces su cuerpo utiliza la vitamina A almacenada en hígado, disminuyendo la reserva de esta. Una dieta con un alto contenido de proteínas y baja en grasa es la forma más rápida de agotar la reserva de vitamina A y es aquí donde se comienzan a observar extrañas enfermedades autoinmunes y fatiga crónica, justo el tipo de enfermedades que los profesionales de la salud no saben como combatir. Recuerde que nunca en las culturas tradicionales se consumía carne magra.

No es difícil obtener cantidades adecuadas de proteína en la dieta. Usted necesita un poco de proteína animal de buena calidad, pero esa es la parte fácil, sobre todo en Occidente, donde no faltan las proteínas. Lo que faltan son los activadores liposolubles.

La vitamina A también es necesaria para el metabolismo de minerales, calcio en particular. Cuando usted consume la leche descremada, el cuerpo no puede utilizar eficazmente el calcio y puede llegar a acumularse en las arterias, los riñones o en las articulaciones, donde no pertenecen. La anemia por deficiencia de hierro es muy común en el Tercer Mundo a pesar de que tienen una gran cantidad de hierro en sus alimentos. A menudo la gente es muy pobre y no puede permitirse ningún alimento de origen animal. La manera de tratar la anemia no es por dar más hierro, sino que dar vitamina A, preferentemente a partir de aceite de hígado de bacalao, esto cura la anemia, porque con la vitamina A el hierro puede ser absorbido. El sistema endocrino depende de la vitamina A, en particular la glándula tiroides. La glándula tiroides necesita más vitamina A que cualquier otro órgano en el cuerpo, excepto los ojos. Los ojos son absolutamente dependientes de la vitamina A, la deficiencia de vitamina A puede provocar ceguera. El sistema inmune no puede funcionar sin la vitamina A. No podemos fabricar hormonas del estrés o hormonas sexuales sin vitamina A. También es necesario para la salud de los ojos, la piel y huesos.

48

Esta gráfica muestra la conversión de colesterol en hormonas de la corteza suprarrenal. Estas hormonas regulan el metabolismo mineral y los niveles de glucosa en el cuerpo. El cortisol es la hormona que el cuerpo utiliza para lidiar con el estrés, es lo que yo llamo la hormona del 'chill out'. Y hormonas sexuales como testosterona, estrógeno y progesterona, que están hechos de colesterol. Un punto importante es que la vitamina A se encuentra en alimentos como la mantequilla, el aceite de hígado de bacalao y el hígado, todos son alimentos nutritivos que nuestro gobierno nos recomienda no consumir, son necesarios en cada paso de estas conversiones. La vitamina A es muy importante cuando estás bajo mucho estrés o cuando usted se ha lesionado, ya que con ella su cuerpo puede hacer estas hormonas con mucha más facilidad.

¿Por qué tanta gente necesita tomar prednisona? Debido a que no la están fabricando ellos mismos, no tienen las materias primas para hacer sus propias hormonas del estrés: vitamina A y colesterol

Las grasas trans se encuentran en los aceites vegetales parcialmente hidrogenados (margarinas, shorterngs y la mayoría de los alimentos procesados​​) estas grasas inhiben las enzimas necesarias para hacer esta conversión. En la tesis doctoral de María Enig demostró que las grasas trans interfieren con la familia del citocromo P450 de las enzimas, justo el que el cuerpo utiliza para hacer todas estas conversiones. Así que cuando usted está sustituyendo la mantequilla por margarina y consume muchos alimentos procesados ​​lo único que consigue es tener dificultades en lidiar con el estrés, curación, inflamación y reproducción.

49

Los depósitos de vitamina A se agotan rápidamente bajo condiciones de estrés. En realidad cuando se tiene un buen estado nutricional, incluyendo abundante vitamina A, el estrés es estimulante. El individuo sano se desarrolla sobre el estrés, que es lo que nos levanta en la mañana y es lo que hace que la vida valga la pena - sería absolutamente aburrido, sin estrés o retos. Pero cuando la vitamina A es insuficiente, cuando la dieta es inadecuada, la más pequeña cosita que nos pasa es estresante. El exceso de proteína dietética hace que la vitamina A se consuma muy rápidamente, como hemos explicado. Sin embargo, las autoridades de salud nos aconsejan comer carne magra, clara de huevo, leche en polvo descremada y la proteína. El frío reduce la vitamina A, al igual que la fiebre y la enfermedad. Los niños con sarampión se pueden quedar ciegos porque la fiebre consume la vitamina A. Es importante que los niños tengan fiebre, esto es lo que el cuerpo utiliza para estimular al sistema inmunológico. Es importante dejar que sus hijos tengan una fiebre de vez en cuando, pero al mismo tiempo ud. debe asegurarse de que ellos estén recibiendo su aceite de hígado de bacalao y los alimentos que contienen vitamina A, tales como batidos hechos con yemas de huevo y nata. El esfuerzo físico consume vitamina A. Los atletas necesitan cantidades adicionales en su dieta, pero a menudo no lo entienden, lo que explica por qué tantos de ellos se agotan. Los pesticidas y otras toxinas del medio ambiente interfieren con vías de absorción de la vitamina A por lo que si estás en una situación en la que estás expuesto a una gran cantidad de toxinas, ud. Debe asegurar una adecuada ingesta de vitamina.

50

Al igual que con la vitamina A, al público se le ha dado mucha información errónea acerca de la vitamina D. Los gobiernos han dicho todo lo que se necesita hacer para obtener suficiente vitamina D como sentarse al sol durante 10 minutos todos los días y esto es absolutamente falso. Sólo se puede producir vitamina D cuando la luz es la radiación UV-B, que en la mayor parte del país sólo se produce a mediados de verano, estando r completamente desnudo al mediodía en verano y por cerca de media hora para obtener cantidades adecuadas de la vitamina D. No hay nada malo en s esta práctica, pero es muy poco práctico para la mayoría de nosotros. El hecho es que, todas estas culturas tradicionales tenían una buena fuente de vitamina D en la dieta, incluso aquellos que vivían en las regiones tropicales.

51

52

La vitamina D, como la vitamina A, es necesaria para el metabolismo mineral y está involucrado en muchos procesos de la salud de huesos, el sistema inmunológico, el sistema nervioso y la reproducción. Hay receptores de vitamina D que se encuentran en casi todas las células del cuerpo. El cuerpo necesita vitamina D para producir insulina. Esta es otra razón por lo que los alimentos de origen animal, especialmente el aceite de hígado de bacalao, son tan importantes para los diabéticos. El tipo vegetariano de la vitamina D (vitamina D2) es tóxico y puede provocar ablandamiento de los tejidos duros y el endurecimiento de los tejidos blandos del cuerpo. La industria láctea utiliza para agregar D2 a la leche, pero se detuvo esta la práctica cuando se enteraron de los efectos tóxicos de la vit. D2. Actualmente la forma en que encontramos la vit D en los alimentos de origen animal es la D3, que es la que se añade a la leche, la industria tiene que hacer esto porque las vacas ya no fabrican su propia vitamina D porque no reciben luz solar. Por desgracia, D2 todavía se agrega a algunos alimentos, como las leches de soja, almendras, arroz o avena.

53

En la dieta americana tradicional, la principal fuente de vitamina A eran los productos lácteos - leche, mantequilla, crema, queso y huevos - de animales en pastoreo. En realidad, la vitamina A en la mantequilla es el más fácil de absorber comparada con cualquier alimento. Un interesante estudio encontró que a menos que los pollos estuvieran en la luz brillante del sol, no se encontraría vitamina D en las yemas de sus huevos. También en Occidente, tradicionalmente se consumía panita una vez por semana. Muchas culturas occidentales consumen hígado en forma de paté, Scrapple, pasta de hígado y salchichas. Las salchichas son una manera de hacer el gustoso los órganos interiores. Tenemos que volver a estos alimentos en nuestra dieta.

Hasta finales de 1940, la mayoría de los estadounidenses tomaron aceite de hígado de bacalao y se administraba en forma rutinaria a los niños en desarrollo. El aceite de hígado de bacalao es una fuente rica de vitaminas A y D, que actúa como una póliza de seguro para las dietas que invariablemente contienen algunos alimentos desnaturalizados y desvitalizados. Nuestro lema es "aceite de hígado de bacalao y la mantequilla de las vacas alimentadas de pastoreo." Estos dos alimentos actúan de forma sinérgica y deben ser parte de la dieta de todos, especialmente de los niños en crecimiento.

54

Y los estadounidenses tradicionalmente cocinaban con manteca de cerdo, que es una grasa estable, sana y muy rica en vitamina D. Al igual que los seres humanos los cerdos producen vitamina D y la almacenan en forma de grasa. Tenemos que utilizar la manteca de cerdo y productos grasos como la carne de cerdo y de otros animales que hayan sido criados en pastos y expuestos a la luz solar. La manteca de cerdo era la grasa mas utilizada en dieta estadounidense y fue sustituida por aceites vegetales parcialmente hidrogenados, específicamente por Crisco y mantecas vegetales trabajadas a partir de aceite de semilla de algodón parcialmente hidrogenado. En 1913, Procter and Gamble, los fabricantes de Crisco, publicó un libro de cocina Crisco en el que afirmaba que las mujeres que utilizaban Crisco en vez de manteca eran más modernas, más iluminada, tenían casas más limpias y sus niños tenían mejor personalidad que las mujeres que utilizaban manteca de cerdo.

55

Este anuncio antiguo era para favorecer el consumo de manteca de cerdo, siempre recibe una gran cantidad de risas, pero es verdad. La manteca de cerdo es una buena fuente de vitamina D, que es muy importante para la salud mental.

56

58

Una vez más, las mejores fuentes de vitamina K son en su mayoría los alimentos sagrados. La vitamina K se crea por la fermentación por lo que también se encuentran en los alimentos fermentados como el natto (una pasta de soja fermentada) y el chucrut  Esta "mantequilla" en los crustáceos es el de color amarillo brillante "pegote" y la encontramos en cangrejos, langostas, jaibas, etc. Desafortunadamente, esta parte rica en vitaminas del crustáceo se suele tirar.

59

La leche procedente de vacas sanas y contentas en el pasto, comiendo los alimentos que estas fueron diseñadas para comer. Las vacas tienen ubres de tamaño normal (ver foto abajo a la derecha) y no bajo tensión.

60

El nuevo método de aves de corral y de pastoreo produce huevos mucho más ricos en nutrientes como vitamina A, vitamina D y ácidos grasos omega-3. Estos pollos pasan la noche en galpones móviles que se trasladan a pastos nuevos cada día, preferiblemente después de que las vacas hayan pastado ahí para que estos pollitos puedan comer los insectos que las vaquitas dejaron. Los huevos orgánicos, por cierto, no se producen en los pastizales, son que en establos. Para obtener huevos de pastoreo, lo necesitas comprar directo de un agricultor.

61

Más fotos de las operaciones de confinamiento. Los pavos de la foto en la parte inferior izquierda se puede vender como orgánicos porque no están "enjaulados"!

62

El color de la yema es una indicación de la presencia de nutrientes. El huevo de pastoreo, a la izquierda, es de un color naranja oscuro. El huevo de una tienda ecológica, en el centro, es de color naranja mas claro. El huevo de supermercado, de la derecha, es mucho más pálido y podría incluso ser de color blanco porque los alimentos de color naranja y los tintes no se les da a los pollos. Por cierto, las gallinas productoras de huevos orgánicos son en su mayoría criados en granjas, no en el pasto. Las condiciones son mucho mejores que las de un huevo típica de confinamiento. Sin embargo, el USDA ha determinado por decreto que el pollo es vegetariano, y no se les puede dar ningún alimento de origen animal. Los pollos son de hecho, omnívoros, y sus huevos serán mucho más saludables si están recibiendo alimentos de origen animal. Los huevos de pastoreo y los orgánicos tienen dos partes en la clara, una parte viscosa alrededor de la yema y luego una parte más delgada en los bordes. Este es un signo de frescura.

63

La mantequilla de la izquierda se hizo a partir de nata de supermercados, fíjate es casi blanco! La mantequilla a la derecha se hizo a partir de nata de vacas alimentadas con pastos verdes. El color amarillo intenso es indicativo de un alto nivel de vitaminas liposolubles. Por supuesto, la mantequilla comercial tiene un color agregado para que el consumidor no sepa que en realidad es incolora.

64

los estadounidenses tradicionalmente cocinaban con manteca de cerdo, que es una grasa estable, sana y muy rica en vitamina D. Al igual que los seres humanos los cerdos producen vitamina D y la almacenan en forma de grasa. Tenemos que utilizar la manteca de cerdo y productos grasos como la carne de cerdo y de otros animales que hayan sido criados en pastos y expuestos a la luz solar. La manteca de cerdo era la grasa mas utilizada en dieta estadounidense y fue sustituida por aceites vegetales parcialmente hidrogenados, específicamente por Crisco y mantecas vegetales trabajadas a partir de aceite de semilla de algodón parcialmente hidrogenado. En 1913, Procter and Gamble, los fabricantes de Crisco, publicó un libro de cocina Crisco en el que afirmaba que las mujeres que utilizaban Crisco en vez de manteca eran más modernas, más iluminada, tenían casas más limpias y sus niños tenían mejor personalidad que las mujeres que utilizaban manteca de cerdo.

65

Vamos a hablar de la leche cruda más adelante. La leche cruda no siempre está disponible, pero el queso crudo es legal en todas partes e incluso si usted no puede comprar los quesos de leche cruda en la ciudad donde vive, es fácil que se los envíen. El queso crudo es un alimento de almacenamiento, muy concentrado, y de fácil digestión y vale la pena el precio. La leche cruda de vacas alimentadas con pasto contiene todos los nutrientes que necesitamos: vitaminas A y D, calcio y otros minerales, y todas las vitaminas hidrosolubles, incluyendo la vitamina C.

66

Ningún alimento es más denso en nutrientes que el hígado, fue un alimento sagrado en muchas culturas. Los alimentos vegetales como las manzanas y las zanahorias en realidad contienen niveles muy bajos de nutrientes. El hígado incluso contiene más vitamina C que las zanahorias o las manzanas! Sólo la concentración de zinc es más alta en otro alimento que en el hígado, y es la carne roja. Esta es una razón importante por la cual consumir carne roja.

67

68

Ahora llegamos al cuarto principio.

Los tres primeros fueron formulados por el Dr. Price, y el resto de ellos han sido recogidos de otras investigaciones. La cuarta característica subyacente de la sana dieta tradicional es que ninguna de estas culturas comían una dieta donde todos los alimentos eran crudos. Incluso en los trópicos, donde el fuego no era necesario para generar calor, la gente prendía fuego todos los días para cocinar sus alimentos. Y los esquimales también se cocinan algunos de sus alimentos, aunque gran parte de ellos eran crudos. Por el contrario, en las culturas tradicionales, los alimentos vegetales (cereales, legumbres y hortalizas) se consumían generalmente cocinados, porque estos alimentos contienen una gran cantidad de toxinas que se neutralizaban con la cocción. Así que no aconsejamos una dieta donde todo se coma crudo, una de las características distintivas de la raza humana es que nos cocinamos nuestros alimentos. Sin embargo, en todas las culturas, algunos de los alimentos de origen animal se consumían crudos.

69

Ejemplos de alimentos crudos de origen animal son: leche cruda, mantequilla y crema, queso crudo; pescado crudo o marinado, y platos tradicionales étnicos como carne cruda, como el steak tartar, carpaccio, kibbeh, y así sucesivamente. Es interesante que cada cultura europea tiene uno o más platos tradicionales de carne cruda que se comen de vez en cuando. En Rusia, un plato para los enfermos es la carne molida mezclada con yema cruda y cebolla cruda.

70

No sabemos todos los factores en alimentos de origen animal que se destruyen por el calor, pero uno de ellos es la vitamina B6. Alimentos animales son nuestra mejor fuente de vitamina B6, pero esta es muy frágil y fácilmente se destruye con el calor. La vitamina B6 nos protege contra las enfermedades cardíacas, cáncer y muchos otros problemas de salud. Los diabéticos, por ejemplo, necesitan altos niveles de B6 y debe comer muchos alimentos crudos de origen animal. Por cierto, durante la cocción se destruyen muchos nutrientes en los alimentos, lo que realmente hace que las proteínas de la carne sea más disponible, despliega a las proteínas, haciéndolas más utilizables por las enzimas digestivas. Debemos comer nuestras carnes crudas y cocidas. En la tradición americana, no se tiende a comer carne cruda, pero antes de la segunda guerra mundial, la mayoría de los estadounidenses bebían la leche cruda.

71

El quinto principio fundamental de las dietas tradicionales es que estas tenían un contenido alto de enzimas alimentarias y además altas en bacterias, estas van de la mano en ciertos tipos de alimentos. ¿Cuáles son las enzimas? Estas son proteínas especializadas que actúan como catalizadores en el cuerpo. Necesitamos enzimas para todo lo que hacemos, si se trata de mover un brazo o una pierna, el pensamiento, la digestión o la reparación. Me gusta pensar que las enzimas son como personajes con altos turbantes que hacen las transformaciones alquímicas magicas en nuestras células.

72

Los científicos han agrupado estas enzimas en tres categorías:

1.- El primero son las enzimas metabólicas, de las cuales hay miles. Estas sirven como catalizadores para todos los procesos en el cuerpo. Una subcategoría de las enzimas metabólicas ayuda al cuerpo a desintoxicarse y eliminar venenos, ya que no se puede escapar por completo de la exposición a toxinas ambientales. Como señalamos, el humo contiene muchos carcinógenos potentes y los pueblos primitivos fueron expuestos al humo desde hace mucho más que nosotros. Pero el cuerpo saludable puede hacer frente a estas toxinas a través de las acciones de las enzimas de desintoxicación metabólica. 2.- La segunda categoría de las enzimas son las enzimas digestivas, de las cuales hay cerca de 22. Estas se producen principalmente en el páncreas, unas pocas en las glándulas salivales, y sirven para digerir los alimentos. Las enzimas alimentarias incluyen amilasas (que ayudan a digerir los carbohidratos), lipasas (que ayudan a digerir las grasas) y proteasas (que ayudan a digerir las proteínas). Se encuentran en alimentos crudos y fermentados y se destruyen a 48ºC por el calor húmedo y a 65º C de calor seco (en un horno, por ejemplo). Cuando consumimos muchas enzimas alimentarias, que ayudan en el proceso digestivo nuestra digestión se facilita. Esa es una razón por lo que la leche se debe consumir cruda, porque el cuerpo no necesita hacer ninguna enzima para digerirla, las enzimas se encuentran ya presentes en la leche, a la espera de ser activadas por las condiciones especiales en el intestino. Los científicos han encontrado que cuando los animales se ponen a una dieta compuesta en su totalidad de alimentos cocinados, es decir, las dietas sin enzimas, el páncreas y las glándulas salivales se amplían. Esto tiene sentido debido a que estos órganos tienen que trabajar más duro para producir más enzimas digestivas. Sin embargo, cuando estos dos órganos se agrandan, otros órganos se encogen. El primer órgano que se encogen es el cerebro y luego se reduce el tamaño de los órganos reproductores. Cuando tenemos una gran cantidad de enzimas en los alimentos, el cuerpo no tiene que trabajar tanto para la producción enzimatica y así tenemos más energía. Un paso muy importante para cualquier persona que sufre de fatiga es consumir más alimentos que contengan enzimas alimentarias.

73

Aquí está una lista de alimentos que contienen enzimas alimentarias, lo que facilita la digestión. Un concepto erróneo es que cualquier alimento crudo proporcionará enzimas alimentarias. En realidad, la mayoría de los alimentos crudos que solemos comer, como ensaladas, jugos y frutas crudas de las regiones templadas (manzanas, peras, melocotones, fresas, etc) son fuentes pobres de enzimas. Sin embargo, las frutas de las regiones tropicales (plátano, papaya, piña, etc) contienen una gran cantidad de enzimas alimentarias, incluidas las enzimas que nos ayudan a digerir la carne. Así que la lista de alimentos que proporcionan las enzimas alimentarias incluyen productos lácteos crudos, carne y pescado crudos (especialmente la carne y el pescado que ha sido marinado), miel cruda (que es rica en amilasa para digerir los hidratos de carbono), frutas tropicales, aceites prensados ​​en frío, vino y cerveza sin pasteurizar y, muy especialmente, los alimentos que han sido preservados mediante un proceso llamado lactofermentación. Lacto-fermentación es un proceso de conservación de varios tipos alimentos y al mismo tiempo permite aumentar los niveles de vitaminas, las bacterias beneficiosas y el ácido láctico (que es una ayudante digestivo). Me gusta referirme a los alimentos lacto-fermentados como los alimentos super-crudos. Alimentos comunes con un proceso de lacto-fermentación es el chucrut, salami y yogur, pero casi cualquier alimento puede ser conservado mediante este método, incluyendo vegetales, frutas, productos lácteos, carnes, pescados y bebidas.

74

Hemos vivido un verdadero paradigma erróneo en los últimos veinte años. Ahora sabemos que tenemos las bacterias beneficiosas en nuestro tracto digestivo para gozar de buena salud.

75

76

Éstos son algunos de los alimentos lacto-fermentados del libro de cocina, Nourishing Traditions. Normalmente, estos se comen como condimentos, en pequeñas cantidades, con los alimentos cocinados. Alimentos lacto-fermentados son "super crudos", y contiene niveles mucho mayores de enzimas y vitaminas que los ingredientes originales. De este modo se compensan las enzimas perdidas en la cocción de los alimentos con los que se combinan.

77

En las sociedades tradicionales, las bebidas eran a menudo lacto-fermentadas, proporcionando una bebida saludable suave y sin alcohol. Éstos son algunos ejemplos de bebidas lacto-fermentados que se fabrican con fines comerciales. A la izquierda está Kombucha, una bebida refrescante lacto-fermentada de Rusia, su promoción es que sirve de protección contra el cáncer. En el medio está kvas, también de Rusia, una bebida popular lacto-fermentada de pan de centeno rancio. Actualmente, una versión muy auténtica se está realizando y embotellada en Canadá. A la derecha es una bebida amarga, pero que quita la sed hecha a partir de granos lacto-fermentadas y leguminosas en Australia y Canadá, y recientemente en los EE.UU. también. Cerveza de jengibre y cerveza de raíz eran originalmente bebidas lacto-fermentadas. Las Lacto-bebidas fermentadas son mejores que el agua para calmar la sed. Funcionan como un estimulante energético del cuerpo pero sin estimular la glándula suprarrenal (como lo hace la cafeína), sino que proporcionan minerales fácilmente disponibles, enzimas, ácido láctico y bacterias beneficiosas. Este principio es bien conocido en todo el mundo, y fue entendido, incluso en Estados Unidos hace tan sólo unas décadas. Los agricultores que trabajan a pleno sol, especialmente cortando heno, no beben agua, ellos sabían que el agua los enferman. En su lugar preparaban una bebida sencilla lacto-fermentada compuesta de avena, miel y vinagre con agua (1 taza cada uno y 1 galón de agua) y lo dejaban fermentar toda la noche. Esta bebida la podían beber en grandes cantidades sin inducir una intensa sudoración y pérdida de sal. Les quitaba la sed y les permitía trabajar largas horas bajo el ardiente sol.

78

Esto nos lleva al tema de la leche cruda, los funcionarios de salud la consideran "inherentemente peligrosa“. Ahora, la premisa de que la leche cruda es peligrosa y mucho más peligrosa que otros alimentos se basa en una ciencia de cuarenta años atrás. Considere la posibilidad de que la ternera, nacido en el barro, que luego succiona el pezón cubierto de estiércol de su madre. ¿Cómo puede sobrevivir la ternera? Debido a que la leche cruda contiene sistemas múltiples y abundantes de componentes bioactivos que pueden reducir o eliminar las poblaciones de bacterias patógenas

79

Uno de estos compuestos es la lactoperoxidasa, que tiene poderosas propiedades anti-microbianas. La leche de los animales es mucho mayor en lacto-peroxidasa que la leche humana, porque los animales son más sucios.

78studies

86

REFERENCIAS:

Esta es una diapositiva muy importante. Hemos hecho una lista de todos los componentes de protección conocidos de la leche y demuestra que en su mayoría son inactivados por la pasteurización. La pasteurización destruye la leche increíblemente en su sistema integral de seguridad.

87

Toda la atención sobre la leche cruda!!! cuando en realidad te das cuenta de que los productos lácteos, todos ellos, representan un porcentaje muy pequeño de casos de enfermedades transmitidas por los alimentos. Y los productos lácteos se consumen en cantidades mucho mayores que los peces y mariscos. Y todavía se es permitido comprar ostras crudas!

88

89

empre estamos expuestos a patógenos! La solución no es eliminar los agentes patógenos por la pasteurización, pero SI fortalecer un sistema inmunológico. La leche cruda es mejor que cualquier otro alimento para realizar esto.

90

93

Tenemos el conocimiento y la tecnología para la producción de leche limpia y cruda segura para todos en el país de USA

94

95

La pasteurización fue la medida que resolvió el "Problema de la leche", pero la verdadera solución llegó con la prohibición de las industrias lácteas con mala higiene.

96

97La leche cruda es el alimento más seguro en lo que es el suministro de alimentos!

98

La leche pasteurizada está causando un creciente número de problemas de salud en los niños.

99

La pasteurización destruye los componentes de la proteína en la leche y la mayoría de los componentes de protección están compuestos de proteínas. Como resultado, el cuerpo monta una respuesta inmune a la leche pasteurizada.  Por ello, el consumo de leche líquida pasteurizada está disminuyendo a razón de 1 por ciento anual, año tras año.

100

101

En estudios llevados a cabo en la Granja Randleigh a finales de 1930, las ratas alimentadas con leche cruda se desarrollaron, mientras que las ratas alimentadas con leche pasteurizada lo hicieron mal.

102

Las ratas alimentadas con leche cruda, mostraban huesos más largos y densos. Los huesos se contruyen durante el periodo de crecimiento, es por esto que es tan importante consumir leche cruda para el crecimiento de los niños.

103

En este estudio, los animales alimentados con leche pasteurizada presentaron con calcio acumulado en lugares equivocados. Recuerde que la aterosclerosis es una enfermedad de depósitos de calcio en las arterias. Este estudio plantea la posibilidad de que la pasteurización de la leche podría ser un factor que contribuye al aumento de las enfermedades cardiacas a partir de la década de 1950.

104

Lo interesante de este estudio es la diferencia de comportamiento que presentaron las ratas alimentadas con leche cruda y las con leche pasteurizada. Aquellas alimentadas con leche pasteurizada se mostraban muy irritables y con una tendencia a morder cuando se les manipulaba. En nuestra trayectoría hemos tenido tenida muchos padres que reportan que sus niños tienen un comportamiento mucho más tranquilo después de cambiar de la leche pasteurizada a la leche cruda. Este tipo de cambios son los que vuelven a nuestras madres tan apasionadas por la leche cruda. ¿Cómo pueden nuestros funcionarios públicos decir no a las "mamás apasionadas" que han visto una mejor calidad de vida para sus hijos que acaban de cambiarse a la leche cruda?

105

L Lo interesante de este estudio es la diferencia de comportamiento que presentaron las ratas alimentadas con leche cruda y las con leche pasteurizada. Aquellas alimentadas con leche pasteurizada se mostraban muy irritables y con una tendencia a morder cuando se les manipulaba. En nuestra trayectoría hemos tenido tenida muchos padres que reportan que sus niños tienen un comportamiento mucho más tranquilo después de cambiar de la leche pasteurizada a la leche cruda. Este tipo de cambios son los que vuelven a nuestras madres tan apasionadas por la leche cruda. ¿Cómo pueden nuestros funcionarios públicos decir no a las "mamás apasionadas" que han visto una mejor calidad de vida para sus hijos que acaban de cambiarse a la leche cruda?

106

108

Aquí vemos una operación de confinamiento típico en la costa este de EEUU. (En el oeste y centro-oeste, son mucho más grandes, a veces de viven 2500 vacas bajo un mismo techo.) Las vacas se alimentan en el interior de estos ranchos y su alimentación es completamente inadecuada, mientras tanto la hierba verde crece afuera hermosa. El promedio de vida de las vacas en confinamiento es de 42 meses. Cuando las vacas ya no pueden producir leche o se incapacita, se envían a la carnicería. La mayor parte de la carne en las hamburguesas de las comida rápidas en los EE.UU. proviene de vacas lecheras de reposición.

109

110 con hormones very dangerous to human concumptionand prone to infections as well ..needing antiobiotics which coes through in to the milk

111

La Leche es enviada en camiones cisterna y se procesan en grandes fábricas, donde la leche debe pasar por millas de tuberías través de los diversos procesos de alta temperatura. Estos tubos se deben limpiar por varios solventes industriales y productos de limpieza de residuos que siempre terminan en la leche.

112

114

El sexto principio es consumir alimentos que son semillas, granos, nueces y legumbres.

Los pueblos tradicionales consumían muchas variedades de estos alimentos, pero no sin una preparación muy cuidadosa incluyendo remojo, germinación, fermentación o fermentación natural. Estos procedimientos eran para deshacerse de o neutralizar las distintos tipos de toxinas o "anti-nutrientes" que están presentes en todos los granos y semillas. Estos anti nutrientes o Inhibidores de enzima pueden bloquear la digestión, teniendo un efecto contrario al de las enzimas alimentarias y haciendo más difícil la digestión. El ácido fítico es una sustancia orgánica presente en cereales y legumbres, este bloquea la absorción de minerales. Taninos y lecitinas puede ser muy irritantes para el tracto digestivo. Las operaciones preliminares que realizaban los pueblos primitivos servían para descomponer azúcares complejos como los almidones, las proteínas en los alimentos de semillas y también iniciar la descomposición de la celulosa, que es imposible para los seres humanos de digerir. Por lo tanto, la preparación adecuada hace que los granos, legumbres, frutos secos, etc sean más digeribles y sus nutrientes más disponibles.

115

Los animales que son herbívoros, que comen sólo alimentos vegetales como hierbas y semillas, todos tienen estómagos complejos, que contienen desde dos hasta cuatro cámaras, en estos el proceso de remojo y fermentación se lleva a cabo.

116

El estómago humano, aunque sujeto a variaciones de tamaño y forma, es un estómago simple, de una cámara. Por otra parte, el intestino humano es mucho más corto, en función del peso corporal, de los intestinos de animales herbívoros. Por lo tanto, los seres humanos simplemente no son preparados para digerir una gran cantidad de alimentos vegetales, especialmente los alimentos como las semillas, esta es la razón por la cual se debe someter a estos alimentos a una cuidadosa preparación previa antes de consumirlos.

117

Como pueden ver, un gorila que tiene la misma altura que un hombre, tiene una mayor capacidad digestiva. El aparato digestivo del gorila puede hacerse cargo de una gran cantidad de alimentos de origen vegetal y sin consumirlos con una preparación previa. Es por eso que el gorila puede comer brotes y hojas. El hombre debe hacer una gran preparación de alimentos antes de ingerirlos.

118

Los diversos "anti-nutrientes" que estan presentes en las semillas, en realidad constituyen un maravilloso sistema de conservación. Ellos son conservantes naturales de la semilla guardando así todos los componentes de la semilla fresca para que esta mas tarde pueda gerinar. Pero los humanos no deben consumir estos “conservantes”, incluso aunque sean naturales, e ahí el motivo por el cual necesitamos preparar estos alimentos. Los cuatro factores necesarios para neutralizar los conservantes naturales de las semillas son: humedad, acidez ligera, calor y tiempo.

119

Esta diapositiva ilustra la elaboración de una receta tradicional llamada "pan de Cherokee.“ El Maíz molido se empapa en una solución de cal mas suave (para activar la vitamina B), luego se cocina y se envuelve en hojas de maíz seco. El "pan" entonces se deja reposar por dos semanas. Sólo después de este proceso de fermentación el maíz está listo para comer. Este es el tamal original, tradicional. Un alimento similar llamado "pozole" que se prepara en las selvas del sur de México. Se utiliza harina de maíz cocido que luego se envuelve en hojas de plátano y se deja fermentar por dos semanas. Las hojas se colocan en un molde cubierto donde la mezcla se completa para luego ser consumida. Del Pozole se dice que es un alimento completo, capaz de dar una gran fuerza y energía a las persona que se lo come. Más adelante, veremos cómo estos principios de maceración y fermentación pueden ser utilizados para preparar alimentos que usted y sus hijos podrían consumir y ser muy apetitosos, como panqueques, masa para pasteles, etc Por cierto, los americanos nativos también preparaban una bebida de maíz agria mezclando el maíz fermentado con agua. Se trataba de una bebida especial que le servían a los huéspedes, especialmente en días calurosos.

120

Se trata de una extrusora, una máquina utilizada para preparar los cereales de desayuno. Los granos se mezclan con agua para hacer una pasta y luego esta pasta sale por el tubo del medio, con las alas (tubos de al lado) están cerradas, y la pasta es sometida a altas temperaturas y altas presiones. La forma final de esta pasta muerta nutricionalmente puede ser un copo, una O, un grano hinchado o un grano triturado. La extrusión es la crueldad máxima a la cual uno puede someter estos granos. La industria ha convencido a la FDA de que los granos extruidos a una alta temperatura y alta presión no son diferentes de los cereales que no han sido secados y se las ingenió para garantizar de que no existen estudios publicados sobre los efectos de los alimentos extruidos en los seres humanos o animales. Sin embargo, dos estudios no publicados en animales indican que los granos extruidos son tóxicos, en particular para el sistema nervioso. Uno de ellos fue descrito por Paul Stitt en su libro La lucha contra los Gigantes de la Alimentación: En este cuatro grupos de ratas recibieron diferentes dietas especiales:

1.- Un grupo recibió trigo natural, agua, vitaminas y minerales.

2.- Otro grupo recibió trigo inflado, agua y la misma solución nutritiva del grupo anterior.

3.- A un tercer grupo se le dio agua y azúcar blanca.

4.- Al cuarto grupo se le dio sólo agua y los nutrientes químicos

Las ratas que recibieron el trigo entero viviero más de un año bajo esta dieta. Las ratas que recibieron nada más que agua y vitaminas vivieron cerca de ocho semanas, las ratas con dieta a base de azúcar blanca y agua vivieron un mes. Y las ratas que recibían vitaminas, agua y todo el trigo inflado que querían murieron en dos semanas. No era cuestión de que las ratas murieran por desnutrición; estos resultados sugirieron que había algo realmente tóxico en el trigo inflado. Las proteínas son muy similares a ciertas toxinas en su estructura molecular, y el proceso de “inflar” el maíz y someterlo a mas o menos 1500 libras por pulgada cuadrada de presión y puede producir cambios químicos que convierten un grano nutritivo en una sustancia venenosa. El otro estudio fue realizado en 1960 por investigadores de la Universidad de Ann Arbor. Dieciocho ratas se dividieron en tres grupos. Un grupo recibió copos de maíz y agua, un segundo grupo se le dio la caja de cartón de los copos de maíz y agua, y el grupo control recibió comida de rata y agua. Las ratas del grupo control se mantuvieron en buen estado de salud durante todo el experimento. Las ratas que recibieron el cartón se aletargaron y, finalmente, murieron de desnutrición. Sin embargo, las ratas que recibieron los copos de maíz y agua murieron antes que las ratas que comieron la caja del cereal, la úlitma rata Cornflaflake murió en el mismo día que la primera rata del cartón murió. Antes de su muerte, las cornflakes desarrollaron un comportamiento esquizofrénico, se atacaban entre ellas y, finalmente, presentaron convulsiones. La autopsia reveló una disfunción del páncreas, hígado, riñones y degeneración de los nervios de la columna vertebral, todos los signos de un "shock de insulina." La sorprendente conclusión de este estudio es que hay más sustancias nutritivas en la caja que en los cereales de desayuno. Millones de niños comienzan su día con un tazón de cereales para el desayuno extruidos. ¿Los fragmentos de proteína tóxica en estos cereales podrían explicar el por qué tantos de nuestros niños no pueden concentrarse en la escuela?

121

Aquí se observan muchas cajas de cereales para el desayuno extruidos….. esta foto fue tomada en una tienda de alimentos saludables. Estos cereales son hechos por el mismo proceso, y, a menudo en las mismas fábricas, que los cereales vendidos en el supermercado. A menudo, estos cereales están hechos con granos orgánicos. Y los Granos orgánicos contienen más proteínas que los granos no orgánicos. . . Lo que significa que estos cereales vendidos por ser alimentos saludables, probablemente contienen más fragmentos de la proteína tóxica que los cereales de supermercado.

122

Este es un típico desayuno americano, a esto se le podría llamar “desayuno cruel”: un tazón de cereal de salvado, leche descremada ultrapasteurizada y un vaso grande de jugo de naranja, cargado con fructosa y pesticidas. El cereal de salvado extruido no sólo contiene fragmentos de proteína tóxica (una combinación mortal para el cerebro con el jugo de naranja), sino que también tiene altos niveles de ácido fítico, el cual bloquea la absorción de minerales, especialmente zinc, un nutriente esencial para la función cerebral y del sistema reproductivo. Los hombres que consumen habitualmente este tipo de cereales no sólo sufren el riesgo de demencia temprana, sino que tienen riesgo de sufrir de problemas de próstata también. Entonces, ¿qué debemos comer para el desayuno? El desayuno es la comida más importante del día. Un buen desayuno asegura que se pase la primera parte del día con mucha energía y sin caer en la tentación de picotear.

123

Los huevos son una excelente elección, que se puede comer con un poco de tocino sin aditivos o salchichas si usted las puede encontrar hecgas de una manera saludable. Batidos hechos con yogurt, yemas de huevo y un edulcorante natural son otra buena opción. Pero ¿qué pasa si quieres cereales para el desayuno?

124

Así que en lugar de un cruel desayuno, le sugerimos una papilla de avena, pero se debe dejar remojando toda la noche para deshacerse de los anti-nutrientes que hay en esta. Comience con una avena de buena calidad enrollada, compradas en paquetes cerrados, no en contenedores abiertos. (Es probable que se ponga rancia si se ha dejado en recipientes abiertos por un período de tiempo.) Vas a necesitar un poco de agua caliente y una cucharada de algo ácido, que puede ser suero de leche, yogur, jugo de limón o vinagre. (Vamos a aprender cómo hacer suero de leche en un momento.) Por la noche, coloque la avena en un tazón y mézclela con agua y añada 1 cucharada de algo ácido. Ahora usted tiene la humedad, calor y ligera acidez. Todo lo que necesita es tiempo. Deje cubierto el recipiente a temperatura ambiente (ni mucho calor ni mucho frío) durante la noche. Mientras usted duerme, muchos microorganismos y enzimas van a pre-digerir la avena por usted.

125

A la mañana siguiente añadir más agua con sal marina y déjela hervir. Agregue la avena remojada, llevar a ebullición y cocine, revolviendo, durante un minuto. Como la avena fue remojada durante la noche, se cocinan muy rápidamente. Luego cubra la avena y deje reposar durante unos minutos.

126

Ahora su avena está lista para comer. Se puede añadir nueces picadas o coco rallado. Usted puede agregar un edulcorante natural como la miel cruda o jarabe de arce. Y se le quiere añadir mantequilla o crema, para proporcionar los activadores liposolubles necesarios para la absorción de todos los minerales maravillosos que hay en la avena. Utilice toda la mantequilla o la crema que desee, puede ocupar la mitad de una barra de mantequilla o incluso más, nunca es demasiado. Yo solía pensar que era alérgica a la avena, cuando comía harina de avena me daba mucha hambre, me sentía débil y con náuseas a eso de media mañana. Otras personas me han informado de la misma experiencia. Sin embargo, cuando aprendí a disfrutar mi avena, y si le colocaba mucha mantequilla, me di cuenta de que podía ir 07 a.m.-2 p.m. con un tazón de avena y no sentir hambre, a pesar de que le he añadido un montón de edulcorante. Yo no era realmente alérgica a la avena, pero si mi cuerpo reaccionaba para poder procesar los nutrientes en este grano.

127

Esto nos lleva al tema de la soya, porque la soya es una semilla, en concreto es una leguminosa, y como todas las leguminosas contiene muchas toxinas. El problema de la soya es que sus toxinas están en niveles muy altos y son resistentes a las formas normales de desecho de ellos.

Se necesita de una largo y lenta fermentación, como la que ocurre en la producción de miso, tempeh y salsa de soja, para deshacerse del ácido fítico y los inhibidores de las proteasas, pero no se puede destruir los fitoestrógenos. Otros problemas con la soya incluyen que esta presenta altos niveles de lectinas, que pueden dañar el tracto gastrointestinal, tiene a demás altos niveles de manganeso, el cual puede causar daño cerebral en los

de cálculos renales.

128

Es importante distinguir entre los alimentos de soya tradicionales y los modernos. En Asia, los alimentos tradicionales a base de soya se consumen en pequeñas cantidades y por lo general como un condimento fermentado. Los alimentos tradicionales de soya fermentados son el miso, salsa de soja, el tempeh y natto. El Tofu era preparado por un proceso de precipitación en donde se lograba desechar algunos de los anti-nutrientes, y el tofu era fermentado hace años atrás, este era consumido por lo general en pequeñas cantidades dentro del caldo de pescado, y proporcionaban juntos una gran cantidad de minerales y compuestos de compensación que apoyaban la función tiroidea. La leche de soya se sometía a un proceso de preparación muy largo para poder desechar los anti-nutrientes y se consumía junto con yema de huevo o camarones, estos ayudaban a compensar la lucha de absorción de nutrientes. Era ocupado como un alimento para las personas de edad, se daba a veces a las madres de lactantes, pero nunca a los niños en crecimiento. Pero los alimentos modernos a base de soya son muy diferentes. La mayoría se hacen con proteína de soja (SPI) y se consumen en cantidades mucho mayores que los alimentos de soya tradicionales en Asia. Los primeros alimentos elaborados con SPI es Bac bits O y aglutinante para hamburguesas, fabricando asó alimentos de imitación para el masivo. La industria de pronto se dio cuenta que el mercado de estos alimentos era muy limitado. Así que empezaron a promover la soya como un alimento saludable para el consumidor consciente de la salud. Los alimentos de imitación como la leche de imitación, queso, yogurt, helado y carne, están hechos con los mismos ingredientes que Bac bits O y proteína agluitinante para hamburguesas, soya y gran cantidad de aromas artificiales. La Proteína de soya aislada actualmente se añade rutinariamente a las hamburguesas de comida rápida y la harina de soya se agrega a la mayoría de los panes. El tofu se utiliza de manera inadecuada, como en el pastel de queso, cazuelas, y se promueve que los suplementos de isoflavonas como beneficiosos para todo, desde problemas de menopausia como la osteoporosis.

129

Éstos son ejemplos de alimentos de imitación a base de leche de soya o soya, helado de soya y yogur de soya. Estos productos se venden junto a los productos lácteos que pretenden imitar. No puede enfatizar lo suficiente que estos son alimentos imitación. Usted puede preguntar, ¿por qué la industria láctea no lucha contra estos productos, y advierte al público de sus peligros? La respuesta es porque la industria de la soya y la industria láctea son los mismos. La mayoría de las grandes empresas lecheras también venden productos de soya. Por ejemplo, Dean Foods, la compañía mas grande de EEUU que comercia productos lácteos, es dueño de White Wave, los mismos fabricantes de leche de soya. De hecho ellos obtienen mas ganancias que con la venta de leche líquida.

130

Los defensores a menudo se refieren a la soya como un “alimento básico" en la dieta asiática. Esta es una materia prima que aporta una gran cantidad de las calorías. La soya es típica de las dietas asiáticas, pero no es un alimento básico. El alimento básico en la dieta japonesa es el pescado y el alimento básico en la dieta china tradicional es el cerdo. Hasta hace poco la grasa de cerdo chino era utilizado (manteca de cerdo) para cocinar.

131

Se ha demostrado que las isoflavonas de la soya causan problemas reproductivos, infertilidad, disfunciones tiroideas y enfermedad hepaticas en ratones, ratas, guepardos, esturiones, codornices, ovejas, cerdos y monos tití. El estudio del mono tití tiene profundas implicaciones en el uso de la fórmula de soya para lactantes. A los monos machos se les dio una fórmula de soya y a otros una fórmula a base de leche. Los de la fórmula de soya mostraban niveles reducidos de testosterona de hasta un 70%. Al igual que los monos, los bebés masculinos humanos experimentan una "oleada de testosterona" durante los primeros meses de vida, durante el cual el bebé tiene niveles de testosterona tan altos como los de un varón adulto. Esto programa al niño para que este pueda expresar las características masculinas durante la infancia, incluyendo características del patrón de pensamiento cerebral. Lo que este estudio encontró es que la fórmula de soya inhibe este aumento de testosterona, por lo que la expresión de características masculinas en la pubertad sería más problemática. Este estudio también ha demostrado que la soja puede alterar el desarrollo del cerebro en los niños, contribuyendo a las dificultades de aprendizaje.

132

133

Los Bebes alimentados con fórmulas a base de soya reciben dosis diarias de estrógenos DIEZ veces más (en función del peso corporal) que la observada en las dietas asiáticas. . . . . . más anti-nutrientes y altos niveles de manganeso, aluminio y flúor.

134

SEPTIMO PRINCIPIO La gente a menudo se pregunta, "¿Cuánta grasa debo comer?" No podemos dar una respuesta precisa porque existía mucha variación en la cantidad de grasa que contenián las dietas tradicionales, tal es el caso que la dieta de un esquimal contenía un 80% de grasa y en África encontramos algunas dietas con sólo una 30%. Algunas personas necesitan una gran cantidad de grasa en sus dietas, especialmente los que tienden a ser de hipoglucemia. Otros pueden sentir muchas nauseas al consumir muchas grasas. Sin embargo, para todas las dietas, la cantidad de ácidos grasos poliinsaturados era baja, sólo el 4% del total de calorías. ¿Qué se entiende por un "ácido graso poliinsaturado?"

135

136

Hay tres tipos principales de grasas. Las procesadas ​​industrialmente son a base de aceites de semillas y son poliinsaturadas, estos son completamente nuevos para la dieta humana.

137

Esta diapositiva muestra la configuración física de los ácidos grasos de 18 carbonos. El ácido esteárico, es un ácido graso saturado y es una molécula recta. Estas moléculas son muy estables permanecen juntas, y es por estos que las grasas saturadas suelen ser sólidas a temperatura ambiente. El ácido oleico es un ácido graso monoinsaturado. Tiene una torcedura en la posición del doble enlace. Estas moléculas no permanecesn tan unidas como las grasas saturadas. Las grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva son líquidos a temperatura ambiente, pero tienden a ser sólidos cuando se refrigera. Los ácidos grasos poliinsaturados, los que tienen dos o más enlaces dobles, tienen un montón de puntos de agarre y curvas. Las moléculas no tienen necesidad de permanecer tan compactas y los aceites poliinsaturados son líquidos, incluso cuando son refrigerados. Lo importante a recordar es que saturadas y ácidos grasos monoinsaturados son estables, se puede calentar y cocinar con ellos y en este proceso no pierden ninguno de sus componentes. Sin embargo, los ácidos grasos poliinsaturados son muy frágiles. Cuando se exponen al calor y al oxígeno, como en la cocina, tienden a perder átomos de hidrógeno que salen de los dobles enlaces. Cuando un átomo de hidrógeno no se encuentra, se transforma en un "radical libre“. El término "radical libre" se refiere a un electrón que falta o que está sin pareja en el doble enlace. Los radicales libres en los aceites vegetales procesados ​​y son los verdaderos villanos de la dieta estadounidense. Los radicales libres promueven la formación del cáncer y generan cambios en las paredes celulares que conducen a la aterosclerosis. Nunca se debe cocinar con aceites poliinsaturados, sin embargo, estos aceites se venden como "los aceites de cocina."

138

Los aceites que se venden en los supermercados pueden verse y tienen olor a limpio, pero en realidad son rancios, llenos de productos de descomposición tóxicos.

139

Esta diapositiva muestra la configuración física de los ácidos grasos de 18 carbonos. El ácido esteárico, es un ácido graso saturado y es una molécula recta. Estas moléculas son muy estables permanecen juntas, y es por estos que las grasas saturadas suelen ser sólidas a temperatura ambiente. El ácido oleico es un ácido graso monoinsaturado. Tiene una torcedura en la posición del doble enlace. Estas moléculas no permanecesn tan unidas como las grasas saturadas. Las grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva son líquidos a temperatura ambiente, pero tienden a ser sólidos cuando se refrigera. Los ácidos grasos poliinsaturados, los que tienen dos o más enlaces dobles, tienen un montón de puntos de agarre y curvas. Las moléculas no tienen necesidad de permanecer tan compactas y los aceites poliinsaturados son líquidos, incluso cuando son refrigerados. Lo importante a recordar es que saturadas y ácidos grasos monoinsaturados son estables, se puede calentar y cocinar con ellos y en este proceso no pierden ninguno de sus componentes. Sin embargo, los ácidos grasos poliinsaturados son muy frágiles. Cuando se exponen al calor y al oxígeno, como en la cocina, tienden a perder átomos de hidrógeno que salen de los dobles enlaces. Cuando un átomo de hidrógeno no se encuentra, se transforma en un "radical libre“. El término "radical libre" se refiere a un electrón que falta o que está sin pareja en el doble enlace. Los radicales libres en los aceites vegetales procesados ​​y son los verdaderos villanos de la dieta estadounidense. Los radicales libres promueven la formación del cáncer y generan cambios en las paredes celulares que conducen a la aterosclerosis. Nunca se debe cocinar con aceites poliinsaturados, sin embargo, estos aceites se venden como "los aceites de cocina.“

140

Muchos problemas se han asociado con el consumo de aceites vegetales poliinsaturados, desde el cáncer y enfermedades cardiacas hasta problemas de aprendizaje y problemas de crecimiento. Los aceites vegetales reducen el colesterol, por lo menos temporalmente, pero nuestro cuerpo necesita colesterol!!!!.

El colesterol alto es sólo un factor de riesgo muy débil para la enfermedad cardíaca en los hombres menores de 60 años, pero el colesterol bajo es un marcador para el cáncer, problemas intestinales, accidentes cerebrovasculares, depresión e incluso suicidio.

141

Uno de los mitos más perniciosos de dieta moderna es el mito de que las grasas saturadas son malas para nosotros, dicen que ellos son los villanos en la dieta moderna, haciéndonos de todo, desde el cáncer a la enfermedad cardíaca.

142

En realidad, las grasas saturadas desempeñan muchos papeles importantes en la química del cuerpo, esta es la razón del porque sus cuerpos producen grasas saturadas. Al menos el 50% de las membranas celulares deben tener grasas saturadas, los ácidos grasos en las células permiten que estas funcionen correctamente. Los ácidos grasos saturados son necesarios para la fijación de calcio en los huesos Los ácidos grasos saturados disminuyen la Lp (a), lo que indica que nos protegen contra enfermedades del corazón. Es bien sabido que los ácidos grasos saturados protegen el hígado del alcohol y otros venenos (Tylenol y medicamentos, pesticidas, etc) Los ácidos grasos esenciales actúan de forma sinérgica con las grasas saturadas. Las grasas saturadas ayudan a colocar los ácidos grasos esenciales en los tejidos donde pertenecen, y mantenerlos allí. Al consumir un montón de grasas saturadas en la dieta, en realidad sólo se necesitan cantidades muy pequeñas de los ácidos grasos esenciales. Los ácidos grasos saturados son el alimento preferido del corazón, por lo que las en las cavidades cardiacas en los seres humanos y en animales son muy saturadas.

Por último, las grasas saturadas de cadena corta tienen importantes propiedades antimicrobianas y estimulantes del sistema inmune.

143

Estas cifras fueron reunidas a partir de estadísticas recientes sobre el consumo de grasas saturadas en Europa. Como puede ver, los países con mayor consumo de grasas saturadas tienen las tasas más bajas de enfermedades cardiacas y aquellos con los niveles más bajos de grasas saturadas tienen las tasas más altas de enfermedad cardiaca. Francia, con el mayor consumo de grasas saturadas en toda Europa, tiene el índice más bajo de enfermedad cardiaca. Usted puede llamar a esto la paradoja de la Comunidad Europea.

144

Para resumir, las dietas primitivas contenían alrededor de un 4% de las calorías totales en base a ácidos grasos poliinsaturados, ligada a los alimentos por lo que estaban frescos y seguros. Sin embargo, las dietas modernas contienen 20% o más calorías totales a base de ácidos grasos poliinsaturados, y estos han sido separados de los alimentos en forma de aceites vegetales procesados​​. Esta situación es completamente nueva para la historia de la raza humana.

145

No hay necesidad de complementar con aceites vegetales nuestra dieta para obtener los ácidos grasos esenciales que necesitamos, ya que están presentes en todos los alimentos enteros. Cuando está presente como parte integrante de los alimentos, los ácidos grasos poliinsaturados están protegidos contra el daño.

146

Para responder a esta pregunta, vamos a empezar por ver cómo se hace la margarina. En primer lugar, los aceites se extraen de las semillas o granos bajo altas temperaturas y presiónes. La fracción restante del aceite se extrae con hexano y otros solventes. al aceite, ahora rancio, se limpia con vapor de agua, eliminando así todas las vitaminas y antioxidantes, pero los pesticidas y solventes quedan. El aceite se mezcla con un catalizador de níquel y se coloca en un gran reactor que es inundado con hidrógeno. Durante este proceso, la estructura molecular se reorganiza. Y aquí es donde el aceite líquido de antes se transforma en un semi-sólido. En realidad, lo que sale del reactor parece queso cottage gris, y huele muy mal. A esta pomada se le mezclan emulsionantes de jabón para suavizarla y el aceite nuevamente es limpiado con vapor de agua para eliminar el olor horrible. El color gris es eliminado mediante un blanqueamiento. Luego se le agregan sabores artificiales y colorantes sintéticos. Por reglamento no se permite la adición de colorantes sintéticos, por lo que la margarina se colorea con un color natural ¿no es un pensamiento reconfortante! Luego el producto es envasado en bloques o tinas. . . y se venden al consumidor como un alimento saludable! En una parte de la Biblia, en las Revelaciones en ”Los últimos días”, mucha gente cree que vivimos en los últimos días. El versículo de Apocalipsis 6:06 dice: ". . . Pero no dañes el aceite” El autor de este libro tuvo una visión profética de cómo los aceites procesados destruirían nuestra salud en los últimos días.

147

¿Cómo cambia la estructura molecular en el proceso de hidrogenación?

Nuevamente echemos un vistazo a nuestros ácidos grasos de 18 carbonos. El ácido esteárico es completamente saturado, con dos átomos de hidrógeno unidos a cada átomo de carbono.

Cada par de átomos de hidrógeno forma una nube de electrones. El ácido oleico tiene dos átomos de hidrógeno en el mismo lado en el doble enlace. Esto se conoce como la configuración cis, los dos átomos de hidrógeno están uno junto al otro y forman una nube de electrones. Durante el proceso de hidrogenación, uno de los átomos de hidrógeno se mueve al otro lado de manera que los átomos de hidrógeno están uno frente al otro, esto se llama la configuración trans (trans significa cruzado) y eso es lo que se entiende por un ácido graso trans. Con los 2 átomos de hidrógeno en lados opuestos, la molécula se endereza y ahora tiene muchas de las cualidades que tienen los ac. Grasos saturados. Tendrá una consistencia sólida a temperatura ambiente y se puede utilizar para la fabricación de productos horneados, a estas grasas se les llama shorterings . Sin embargo, en las membranas de nuestras células, las grasas trans tiene características muy diferentes a las de una grasa saturada o grasa monoinsaturada. En nuestro cuerpo ocurren reacciones químicas donde se producen nubes de electrones, pero estas nubes no pueden ser formadas cuando a nivel de la membrana celular existe una gran cantidad de ácidos grasos trans. Cuando hay un ácido graso trans, en lugar de una nube de electrones, se produce un punto muerto. Entonces mientras mas aceites parcialmente hidrogenados consumas más ácidos grasos trans habrán en tus membranas celulares y mas caos habrá en ellas.

148

El primer paso más importante que usted puede tomar para mejorar su salud es eliminar todas las grasas y aceites industriales de su dieta!

149

Durante muchos años, la industria ha afirmado que las grasas trans son inofensivas, pero en realidad hay una gran cantidad de pruebas que demuestran que contribuyen a la aparición de muchas enfermedades, desde cáncer hasta a aterosclerosis. Las grasas hidrogenadas contribuyen a la degeneración de las articulaciones y los tendones, es una de las razones del porque tantas personas necesitan reemplazos de rodilla y cadera en estos días. Las grasas trans interfieren con los receptores de insulina en las células, lo que contribuye a la diabetes tipo II. La promoción de reemplazo de la mantequilla por margarina ha contribuido a la epidemia de diabetes tipo II. Cuando una mujer embarazada consume grasas trans, tiene más probabilidades de dar a luz a un bebé de bajo peso al nacer. La exposición del bebé a las grasas trans, ya sea en el útero o en la leche materna, puede interferir con el desarrollo de los ojos, lo que resulta en una agudeza visual reducida. Por último, los ácidos grasos trans disminuyen el contenido de grasa en la leche materna, a menudo provocan que el bebé a sienta molesto (porque no está satisfecho) y la madre a renunciar al amamantamiento. Y si continúa, el desarrollo del bebé puede verse comprometido.

150

Por último, nuestro gobierno ha admitido que las grasas trans no son seguras en cualquier nivel. Pero estos voceros siguen insistiendo en que "las grasas trans son tan malas como las grasas saturadas". Sin embargo, como se puede ver en esta tabla, las grasas saturadas tienen efectos opuestos en comparación con las grasas trans. Los efectos de las grasas saturadas son beneficiosos, mientras que los efectos de las grasas trans son perjudiciales.

151

153

Esta diapositiva ilustra por qué tenemos una crisis de salud en este país. La mayor parte del espacio de venta en las tiendas de comestibles tienen mas espacio dedicado a las margarinas que a las mantequillas. Por cierto, los alimentos que tienen menos ganancias se colocan en los anaqueles inferiores o superiores y los que tienen mas ganancias se colocan en los anaqueles del medio a nivel de la vista.

154

el problema con las grasas trans es que no se limitan a las margarinas se extienden a mas productos. Los aceites vegetales parcialmente hidrogenados que contienen ácidos grasos trans se usan en la mayoría de alimentos procesados​​ como galletas saladas, galletas dulces, bollería, pasteles y glaseados, rosquillas, pan. . .etc

155

. . . . papas fritas, chips de maíz, palomitas de maíz, es decir todos los productos que son muy populares entre nuestros adolescentes. Recuerde que las grasas trans interfieren con la producción de hormonas sexuales y causan disminución del recuento de espermatozoides. En lugar de alertar a nuestros jóvenes acerca de estos efectos, las escuelas están vendiendo estos productos a través de máquinas expendedoras o en kioscos para ganar mas dinero.

156

Los alimentos fritos están cargados de grasas trans. Hasta mediados de la década de los ‘80, la industria de comida rápida como las papas fritas y otros alimentos usaban manteca para freir, la cual es una grasa sana y equilibrada. Pero la industria cambió la manteca por aceite parcialmente hidrogenado después de que un grupo llamado Center for Science in the Public Interest (CSPI) llevó a cabo algunas manifestaciones al frente de McDonald's, protestando contra las grasas saturadas y colesterol. Rápidamente la industria se cambio a los aceites vegetales. En su revista, el CSPI agradeció a la industria de la soya por su apoyo en la campaña. CSPI es en realidad un frente de promoción para la industria del aceite vegetal? Por cierto, yo no estoy a favor de comer una gran cantidad de alimentos fritos. Sin embargo, cuando la comida se fríe en una grasa estable como la manteca o el aceite de palma, no es tan perjudicial y se puede consumir fritura de vez en cuando.

157

Entonces, cambiarse a la mantequilla es beneficioso por los muchos nutrientes que esta grasa natural posee. La mantequilla contiene vitaminas liposolubles. Hemos hablado de los beneficios importantes de vitaminas A y D (que sólo están en la mantequilla, si las vacas han sido de pastoreo). Sin embargo, las vitaminas E y K también son importantes. La vitamina E protege a las células contra los radicales libres y es esencial para la reproducción, la vitamina K es necesaria para la sangre y para tener huesos sanos. La mantequilla es una buena fuente de muchos minerales traza, incluyendo cobre, zinc, cromo, selenio y yodo. La combinación de vitamina A y yodo hace que la mantequilla sea un excelente alimento para la glándula tiroides. En las regiones montañosas donde el suelo es deficiente en yodo, la mantequilla concentra lo poco de yodo que está disponible (o está previsto en depósitos de sal) y ayuda a prevenir problemas de tiroides.

Una vez, después de escuchar esta conferencia, un joven me dijo que su madre creció en Rumania. Ella fue la única en su pueblo que desarrolló bocio. Odiaba la mantequilla, nunca lo tocó. Pero todos los demás comían un montón de mantequilla. La mantequilla contiene ácidos grasos de cadena corta importante y un buen equilibrio de ácidos grasos esenciales. Contiene lecitina, que ayuda al cuerpo a usar adecuadamente el colesterol, y el factor de Wulzen, que ayuda a prevenir la artritis. Si las vacas pastan en hierba de rápido crecimiento, la mantequilla contiene el Factor X. Contiene colesterol, que es un nutriente, y glicoesfingolípidos, que ayudan a la digestión. Por último, si las vacas pastan hierba verde, la mantequilla contienen CLA, una sustancia que es eficaz en la lucha contra el cáncer. Todos estos factores son bastante estables y sobreviven a la pasteurización, excepto el factor Wulzen, que es destruido por la pasteurización. La mejor mantequilla, por supuesto, es la mantequilla cruda de vacas de pastoreo, pero si sólo tienen acceso a la mantequilla pasteurizada, asegúrese de obtener la mantequilla de las vacas de pastoreo.

158

No sólo las dietas tradicionales contienen bajos niveles de ácidos grasos poliinsaturados, sino que también presentan un equilibrio entre los ácidos grasos omega-6 y omega-3

159

En la dieta primitiva, la proporción de ácidos grasos omega-6 y omega-3 fue cerca de un 2.5 a 1.5. Pero en la dieta moderna, la mayoría de los ácidos grasos esenciales son omega-6. Esto genera todo tipo de desequilibrios a nivel celular.

160

Una de las razones de este desequilibrio es el uso de aceites vegetales refinados que contienen principalmente ácidos grasos omega-6. Pero otra razón tiene que ver con la forma en que mantenemos a los animales de consumo. Los huevos procedentes de un supermercado contienen principalmente ácidos grasos omega-6 , pero los huevos de campo donde las gallinas se alimentan de insectos y hierbas, o de linaza o que incluso le dan harina de pescado en su alimentación, tendrá un buen equilibrio de ácidos grasos omega-6 y omega-3 . La misma situación ocurre con el salmón. El salmón de piscicultura tiene mucho más omega-6, pero el silvestre tiene un buen equilibrio. Muchos libros recomiendan salmón como una fuente de ácidos grasos omega-3, pero no mencionan que el salmón silvestre es el que presenta esta característica. Lo mismo ocurre con los vegetales verdes oscuros. Los vegetales orgánicos presentan un buen equilibrio de ácidos grasos omega-6 y omega-3, pero aquellas que son cultivadas con fertilizantes comerciales tienen sobre todo ac. Grasos omega-6.

161

La razón por la que se recomienda consumir un poco de aceite de linaza se debe a que el aceite de linaza es una fuente natural de ácidos grasos omega-3. Recuerde que tenemos que corregir el desequilibrio entre los ácidos grasos omega-6 y omega-3. Para hacer esto debemos eliminar los aceites vegetales comerciales (alto contenido de omega-6) de nuestra dieta, y añadir un poco de aceite de linaza a nuestras ensalada. Pero no exagere! Varias personas en el campo de la salud están promoviendo el consumo excesivo de aceite de linaza. Es posible tener un desequilibrio con omega-3, así como con omega-6. Sólo una cucharadita en la ensalada es suficiente. Y recuerde, el aceite de linaza es muy frágil. Siempre guárdelo en el refrigerador y no en ambientes mas calurosos.

Las marcas que recomendamos son Omega y Barleans (EEUU).

162

El noveno principio es que todas las dietas de los pueblos primitivos contenían sal, por lo general era sal de mar o sal de minas o salinas. Los aborígenes de Australia, por ejemplo, obtiene la sal de salinas. En algunas zonas de África donde la sal no estaba disponible, la gente quemaba hierbas pantanosas ricas en sodio y se las agregaba a sus alimentos. Los productos cárnicos y la leche contienen de forma natural un poco de sal. La sangre y la orina de los animales también proporcionan sal. Se necesita mas sal en las comida cocidas que las crudas porque la sal es un gran activador enzimático

163

La sal es un elemento muy importante en la dieta. La porción de cloruro que la sal proporciona cloruro para el ácido clorhídrico (ácido estomacal), de modo que la sal es necesaria para la digestión de las proteínas La sal también activa una enzima necesaria para la digestión de los hidratos de carbono. En estudios en los que los seres humanos consumen una dieta totalmente carente de sal, estos muestran fatiga extrema yl cansancio durante varias semanas. La sal también activa una enzima necesaria para el desarrollo de las células gliales en el cerebro. Estas son las células que producen las conexiones, que nos ayudan a realizar las tareas de mayor pensamiento creativo. El cerebro de Einstein (que donó a la ciencia) se caracterizó por tener una gran cantidad de células gliales. Con el fin de asegurar que nuestros niños sean inteligentes, las madres que amamantan deben consumir grandes cantidades de sal y los bebés deben recibir alimentos con un poco de sal cuando empiezan a comer alimentos sólidos. La sal es necesaria para la función suprarrenal. Las personas con agotamiento suprarrenal necesitan más sal en sus dietas. Por último, la sal es la base del metabolismo celular, sin sal, la vida humana y animal no es posible!

164

La producción tradicional de sal consiste simplemente en la evaporación del agua de mar. Esta sal es rica en magnesio y minerales. Pero la sal moderna carece de todos los minerales traza y magnesio, además es adulterada con aditivos nocivos, incluidos los que contienen aluminio. Cuando la sal se refina, luego los productores de esta sal venden los minerales como suplementos caros en las tiendas naturistas. Es mejor que nuestros minerales estén en nuestra sal!

165

Nuestra sal debe ser de color gris, beige o rosa (no blanco), lo que indica la presencia de minerales. Muy recomendable es la sal del mar Céltica, que se fabrica mediante la evaporación del agua de mar en Bretaña. Sal marina sin refinar es más cara, pero vale la pena, sobre todo en los tiempos modernos, cuando los minerales traza han sido removidos de la tierra por los modernos métodos agrícolas. El uso de sal marina sin refinar asegura que tengamos todos los minerales que necesitamos. Uno de los tratamientos más efectivos para la hipertensión arterial consiste simplemente en cambiar la sal refinada por sal de mar. Un doctor reportó que el 90% de sus pacientes con hipertensión la normalizaron sólo con este cambio simple en la dieta. (Por supuesto, este cambio significa que no pueden comer alimentos procesados​​!)

166

El décimo principio es consumir todo lo que se pueda de los huesos, ya sea convertido en una pasta, o cocidos con agua haciéndolo caldo. Sólo hay dos buenas fuentes de calcio en la dieta moderna de los humanos: lácteos crudos o caldo de hueso. En las culturas asiáticas, en las que no utilizan los productos de la leche, el caldo de hueso se consume en cada comida. Pero incluso en culturas que no consumen productos lácteos, los caldos preparados con huesos siguen siendo un componente importante de la dieta. Caldos de hueso se consumían en todas las dietas tradiciones de Asia, África y Europa. Cuando está bien hecho, los caldos preparados con huesos proporcionan calcio y otros minerales en una forma que es muy fácil para el cuerpo de asimilar, estos suministran nutrientes que ayudan a construir cartílagos sanos. El Caldo de hueso también proporciona gelatina, que es una ayuda para la digestión.

167

La forma más fácil de hacer estos caldos es con pollo. Usted puede utilizar un pollo entero, o sólo partes de pollo (cuello y espinazo). Si usted quiere comer carne junto a ensaladas, guisos, etc, utilice el pollo entero. Si usted puede conseguir las patitas y las cabezas, utilice estos también. Son ricas fuentes de gelatina. Coloque las piezas de pollo en una olla con algunos vegetales picados (cebolla, zanahoria y apio). Agregue ½ taza de vinagre. El vinagre ayuda a extraer el calcio de los huesos. Cubra con agua fría y luego cocinar a fuego lento.

168

Al cocinarlo a fuego lento, utilice una cuchara grande y quite la espuma que se forma en superficie. Este es uno de los secretos de la cocina francesa, siempre desgrasa caldos y salsas. Luego cubra y cocine a fuego lento durante 2 horas o más-hasta 24 horas. Retire el pollo y las verduras del caldo y guarde en envases para ser refrigerados o congelados. Estos los puede ocupar en sopas y salsas.

169

Estas son cabezas de Pollo! Esta foto fue tomada en un mercado en las montañas del Himalaya. El puesto puso a la venta la cabeza y las patas n en la mañana y ya todo se había ido ya al mediodía. ¿Para que las personas los compraron? Para hacerlos caldo!

170

Esto es lo que se llama una salsa de reducción. Se empieza con varios litros de caldo de carne, que luego se hacen hervir hasta que la salsa se reduzca en volumen. La salsa se hace mas espesa y sabrosa, este es el secreto de las maravillosas salsas francesas, sólo la reducción. La salsa se espesa y queda como una gelatina. Usted puede agregar vino, brandy, hierbas, mantequilla, crema, etc para crear diferentes salsas. Estas salsas no sólo son absolutamente deliciosas, sino que también son muy nutritivas, proporciona muchos minerales, especialmente calcio, en una forma que es fácil de asimilar, así como también gelatina que ayuda a una buena digestión. La gelatina contiene un aminoácido que el hígado utiliza para desintoxicar. Así que además de ser una delicia culinaria, estas salsas funcionan como apoyo para la función hepática y ayudan a desintoxicar el cuerpo!

171

Está es una colección de alimentos procesados ​​que tienen sabor a carne. En los verdaderos alimentos, el sabor a carne es proporcionado por el caldo, pero en los alimentos procesados​​, el sabor a carne viene dada por MSG y aromas artificiales. Cubitos de caldo, alimentos enlatados, salsas, sopas, platos de arroz con saborizados imitan el sabor a carne a partir de glutamato monosódico, el cual es muy tóxico para el sistema nervioso.

Las salsas verdaderas se ​​hacen a partir de caldos densos en nutrientes y grasas.

Las "salsa de imitación" se hacen con agua, colorantes, espesantes y saborizantes artificiales, sobre todo MSG. Este es tóxico para el sistema nervioso, mientras que la salsas verdaderas contienen calcio que protege al sistema nervioso. Lo peor de todo, son los aromas artificiales en esta "salsas de imitación“ que engañan al paladar para que este piense que va a conseguir un plato de carne con todos los nutrientes. Pero el cuerpo no se deja engañar y seguirá diciendo que tiene hambre. El consumo de alimentos procesados preparados con glutamato monosódico y otros sabores de imitación es la vía rápida a la obesidad ya que el cuerpo seguirá diciendo que no lo has alimentado, y seguirá sintiendo hambre. En realidad, los investigadores para poder hacer que las ratas de laboratorio se vuelvan obesas les dan de comer MSG!

172

Por lo general, MSG no aparece en la etiqueta de los alimentos procesados​​, pero se oculta en otros ingredientes.

173

Recomiendo el libro “excitotoxinas” por el Dr. Russell Blaylock. El Dr. Blaylock explica en este libro el daño que provocan el MSG y el aspartamo. El autor muestra cómo MSG destruye las células nerviosas en dosis altas y bajas. En dosis altas, la célula nerviosa rápidamente marchita y muere. En dosis bajas, la célula nerviosa parece estar bien al principio, pero muere después de un par de horas. Esto ocurre cuando el MSG pasa la barrera hematoencefálica. Los niños y los ancianos son especialmente vulnerables. Una dieta rica en calcio y magnesio pueden ayudar a proteger contra el MSG. Los niveles bajos de colesterol harán que la barrera hematoencefálica más permeable.

174

La fatiga es un gran problema hoy en día. La clave para tratar la fatiga, al menos en un punto de partida es hacer todo lo posible para hacer la digestión más fácil. Esto incluye consumir productos lácteos crudos en lugar de porductos pasteurizados de difícil digestión, preparar adecuadamente los granos, consumir alimentos lacto-fermentados y caldos ricos en gelatina de hueso. Menos energía será demandada para la digestión de los alimentos, esto es más fundamental a medida que envejecemos por que así tenemos más energía para nuestros cuerpos.

175

Por último, las culturas tradicionales tomado medidas en pro de las generaciones futuras los futuros padres, embarazdas, nodrizas y niños en crecimiento consumían alimentos que eran considerados sagrados, los cuales eran ricos en activadores solubles en grasa, vitaminas A y D. Tengan en cuenta que los alimentos eran para los padres, no sólo para futuras madres. Estos alimentos especiales eran muy importantes para hombres y mujeres, tal es el caso que los hombres tenían un periodo de alimentación especial antes del matrimonio. Esto garantizaba una buena calidad de sus espermatozoides. Un aspecto fascinante de las culturas tradicionales era el lugar que ocupaban los hijos. En los pueblos de los Mares del Sur y de África, se consideraba vergonzoso tener un hijo más de una vez cada tres años. La ciencia corrobora esta tradición, ahora sabemos que el espacio ideal para la prevención de defectos de nacimiento, y también para un óptimo desarrollo emocional del niño, es de tres años. Este período de tiempo entre los nacimientos permite a la madre recuperarse completamente de la disminución de miento de nutrientes y el estrés del parto. ¿Cómo se las arreglaban para no tener hijos en 3 años? Esto variaba según la comunidad. En algunos se utilizan métodos naturales de control de la natalidad. En muchas culturas, los esposos tenían varias esposas. Si una mujer tenía un niño menor de dos años, esta llevaba un collar especial que significaba que ella estaba "fuera de alcance", por lo que su marido tenía relaciones con otra de sus esposas. Weston Price cuenta que en algunas culturas, la pareja casada practicaba la abstinencia durante largos períodos a fin de asegurar el tiempo necesario entre hijo e hijo, esto era verdadero amor por las próximas generaciones. Hoy en día este espacio se puede lograr con el método de control natural, donde la pareja puede tener relaciones durante el período en que la mujer no es fértil. Este método de control de la natalidad es completamente natural y no tóxico. Para los que lo practican, sin embargo, requieren un alto nivel de comunicación y confianza entre ellos. Por último, las culturas tradicionales le enseñaban los principios de una dieta adecuada a los jóvenes, por lo general durante los ritos de maduración. Este era el papel de los ancianos, enseñar estos principios. La sabiduría de las culturas tradicionales en su traspaso de las enseñanzas con respecto a la alimentación pone a relucir la vergüenza que esta falta de cultura tiene la civilización moderna. Nuestros niños tienen cursos de "desarrollo humano" en la escuela secundaria pero no están aprendiendo los principios de una dieta adecuada. De hecho, las dietas de nuestros adolescentes son terribles. Muchos consideran muy bueno ser vegetariano o vegano y muchos viven casi exclusivamente de alimentos procesados, incluyendo alimentos a base de soya. Esto es un desastre para la fertilidad.

176

Esta mujer de Fiji ha caminado diez millas para adquirir estos alimentos ricos en nutrientes para el bebé que está creciendo en su vientre. Ella va a consumir todo el cangrejo su carne, vísceras, las huevas y cáscara.

178

Estas fotografías ilustran el patrón típico de hace una generación atrás, los niños de esa época tenían caras anchas y buena estructura ósea, ahora los niños más pequeños tienen caras mas estrechas. La hermana de la belleza estadounidense que vimos anteriormente, nació sólo 15 meses después. Aunque todavía una niña encantadora, ella tiene una cara ligeramente más estrecha que su hermana mayor a la izquierda. Hoy en día, en muchas familias, muy a menudo, incluso el hijo mayor tiene una cara estrecha.

179

186

En resumen, las dietas tradicionales proporcionan al máximo los nutrientes, las dietas modernas minimizan los nutrientes

187