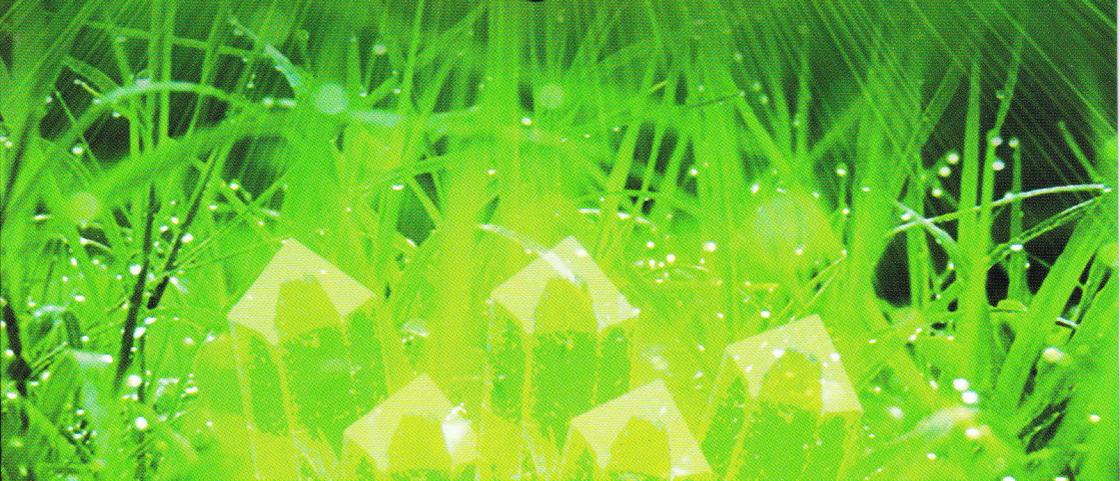
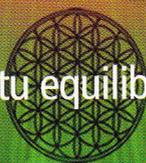


**ROBERT O. YOUNG**  
**SHELLEY REDFORD YOUNG**

# La milagrosa dieta del pH

Consigue tu equilibrio natural





**Robert O. Young**, licenciado en microbiología celular, es un reconocido especialista en nutrición a nivel internacional que pronuncia conferencias en todo el mundo sobre las medicinas alternativas y la dieta alcalina.

El doctor Young vive en su rancho de Valley Center, en California, con su esposa Shelley R. Young, coautora de sus libros y la persona que cocina las recetas que se recomiendan en su obra.

Dr. Robert O. Young  
Shelley Redford Young

Prólogo del Dr. Gabriel Cousens

# La milagrosa dieta del pH

Consigue tu equilibrio natural



EDICIONES OBELISCO

*Este libro no pretende sustituir los consejos médicos de un facultativo.  
El lector(a) debería consultar regularmente a un médico en lo relativo a  
todos los asuntos referentes a la salud y especialmente en lo concerniente  
a cualquier síntoma que requiera un diagnóstico o atención médica.*

*A Antoine Béchamp. Si su profunda ciencia y su voz no hubieran sido silenciadas, buena parte de la humanidad podría haberse librado de los peores aspectos de los llamados trastornos y enfermedades infecciosos y degenerativos de los siglos XX y XXI.*

*A nuestros cuatro maravillosos y preciosos hijos: Adam, Ashley Rose, Andrew y Alex. Y a nuestro yerno Matthew y a nuestra nueva nuera Arica. Y a nuestros nietos de La milagrosa dieta del pH, CharLee, Isabeau y Andilyn.*

*Y por último a nuestro futuro: los niños que están al frente de un mundo ácido constantemente cambiante y desafiante. Tenemos la esperanza de que el mensaje de La milagrosa dieta del pH, la nueva biología y la ciencia de la vida de forma alcalina para la buena salud sean recibidos con tu mente y tu corazón y se conviertan en la base para un mundo alcalino que sea más sano y feliz.*

*Si cualquier hombre me puede convencer y hacerme ver que no pienso o actúo con rectitud, cambiaré gustoso, ya que busco la verdad, que nunca hizo daño a hombre alguno. Más resulta dañado aquel que sigue ateniéndose a su engaño y su ignorancia.*

– MARCO AURELIO ANTONINO

# AGRADECIMIENTOS

## Doctor Robert O. Young

*Si he logrado ver más allá es irguiéndome sobre los hombros de gigantes.*

– SIR ISAAC NEWTON

Esta cita refleja lo que siento, personalmente, por los hombres y las mujeres que han tenido un impacto poderoso en el trabajo y la misión de mi vida. Sus dones en forma de sabiduría, conocimientos, inspiración y aliento me han conducido hacia el estilo de vida y la dieta milagrosa del pH, la nueva biología y la ciencia de vivir de forma alcalina para tener una buena salud.

La vida y las investigaciones del científico y médico francés Antoine Béchamp (1816-1908) suponen la base de mi comprensión acerca de cómo la materia puede adoptar diferentes formas y funciones, una doctrina conocida con el nombre de *pleomorfismo*. Si hubiera tenido oportunidad, su trabajo en el campo de la biología podría haber revolucionado la medicina con su profundo conocimiento de la naturaleza de la vida, proporcionando así la cura a muchos trastornos y enfermedades que la ciencia sigue buscando de forma diligente. El trabajo de toda su vida me abrió los ojos y el corazón y me puso en mi camino de la investigación científica y el descubrimiento de la naturaleza de la enfermedad, la salud y el bienestar. Por ello le estaré eternamente agradecido.

La medicina occidental actual enseña y practica la doctrina del químico francés Louis Pasteur (1822-1895). El concepto de unos tipos de bacterias específicos e inmutables que provocan enfermedades concretas tenía todo el sentido al principio de mi formación académica. Aunque ya no sigo la doctrina del monomorfismo, le estoy muy agradecido a Pasteur por proporcionar la base del pensamiento microbiológico contemporáneo, que me inspiró en mis investigaciones sobre la naturaleza de los gérmenes y en mi búsqueda de la verdad sobre «cómo y por qué» la materia se organiza y desorganiza.

Cuento con la enorme bendición de una herencia maravillosa procedente de grandes hombres y mujeres que constituyen, de muchas maneras, quien soy yo. Mi tatarabuelo Brigham Young me ayudó a comprender la naturaleza del agua al decir que «la materia no puede ser creada ni destruida». Esta afirmación tan profunda ha resonado en mi mente, mientras comprendo que la materia es eterna y que sólo puede asumir distintas formas y funciones.

Mi eterna compañera y amiga y el amor de mi vida, Shelley, ha sido mi inspiración y luz. A través de su amor por las personas (especialmente por los niños) y su creatividad e inteligencia, ha adoptado la dieta y el estilo de vida propios de la milagrosa dieta del pH y ha hecho posible que todos aprendieran, comprendieran y vivieran esta nueva biología y la ciencia de vivir de forma alcalina para tener una buena salud en este mundo ácido.

Hace varios años, el doctor Neil Solomon y su esposa, Frema, vinieron a nuestra casa en Alpine (Utah) para evaluar la eficacia del trabajo de toda mi vida. Estaba nervioso y emocionado al mismo tiempo, porque sabía que era un gran científico e investigador en la Universidad Johns Hopkins. Desde su visita han sido grandes amigos, además de partidarios de mi trabajo. En un mundo en el que los cambios científicos no son recibidos, necesariamente, con los brazos abiertos, estoy agradecido a este investigador médico que ha tenido la valentía de expresar de forma abierta la importancia de este trabajo y la necesidad de investigaciones científicas constantes.

Nunca olvidaré el día en que recibí una llamada del best seller James Redfield, que me decía que había dado un ejemplar de uno de mis libros anteriores a Diana Baroni, una editora en Grand Central Publishing, entonces Warner Books. Le dijo que debía leerse el libro y pensar en divulgar al autor. Sin la ayuda de James y su creencia y su experiencia personal con el libro, no estaría leyendo esta obra.

Entonces tuvimos la maravillosa bendición de conocer a Diana Baroni. Viajamos a la ciudad de Nueva York, creyendo que acudíamos a una cita con una persona con una gran mentalidad empresarial, pero lo que encontramos fue a una mujer muy accesible, comprensiva, culta y encantadora con la que trabajar.

Diana nos presentó entonces a Colleen Kapklein, que se convirtió en nuestra socia a la hora de convertir la obra en un regalo hermosamente simplista para el mundo. Nuestro agradecimiento y gratitud a Colleen por sus muchas horas de trabajo entregado.

Y, por último, pero de forma más destacada, mi agradecimiento a mi Creador, que es el dador de todos los dones buenos, el aliento de todo lo que está vivo y el que da significado y propósito a mi vida y a mi misión, y el que también me ha enseñado la verdadera naturaleza y el significado de la sangre y de los seres vivos anatómicos que constituyen toda la materia organizada. En sus propias palabras: «La vida y la muerte se encuentran en la sangre, y polvo eres y en polvo te convertirás».

Albert Einstein dijo: «Sólo hay dos formas de vivir tu vida: una es como si no existieran los milagros y la otra es como si todo fuera un milagro».

Cada día escojo vivir mi vida como si todo fuera un milagro del pH.

## **Shelley Redford Young**

Para mí ha sido un viaje increíble avanzar al lado de un mensajero tan talentoso y generoso. No existe ninguna forma en la que pueda expresar de manera adecuada mi gratitud a Robert por su apoyo, dedicación y perseverancia para llevar su verdad y su luz a un mundo que sufre. Es un verdadero servidor. Su contribución con la humanidad ha hecho posible que viviera mis deseos más sinceros: que la gente estuviera bien y fuera plena y feliz. Ha sido una gran bendición compartir esta sabiduría curativa por todo el mundo con Robert.

Quiero expresar mi agradecimiento a nuestros hijos: Adam, Andrew y Alex, y a nuestra preciosa hija Ashley Rose. Han sido comprensivos, nos han apoyado y han sido pacientes durante nuestras ausencias, y se han convertido en unos devotos estudiosos y ejemplos de la nueva biología y de la ciencia del vivir de forma alcalina. ¡Gracias por la inmensa alegría que habéis traído a nuestra vida!

Entre nuestros amigos queridos cuyo apoyo ha sido especialmente significativo para esta obra, quiero incluir a los miembros de la familia, tanto del lado de los Young como del de los Redford, que me han animado a preparar recetas y a «sacarlas a la luz», dejándolas a disposición del público. ¡Sabéis quiénes sois y os quiero!

Estoy realmente agradecida por las contribuciones en forma de recetas de muchos chefs creativos e inspirados que han participado en nuestros concursos de recetas o que nos las han enviado por correo. Gracias por crear platos que curan por dentro y por fuera.

Por último, deseamos expresar nuestro agradecimiento a nuestros buenos y verdaderos amigos y a los milagros del pH de todo el mundo, que ahora se cuentan por cientos de miles. Gracias por vuestra convicción,

vuestro compromiso con el cambio, vuestro amor inagotable, vuestros ánimos y vuestro apoyo a lo largo de esta montaña rusa llamada vida.

Con amor y luz interior y el amor y la luz curativos de nuestro Creador, que nos alimenta a todos.

Dr. Robert O. Young y Shelley Redford Young

*«Los milagros se producen no en contra de la naturaleza,  
sino en contra de lo que sabemos de la naturaleza».*

— SAN AGUSTÍN

# PRÓLOGO

**Por el doctor Gabriel Cousens**

*La milagrosa dieta del pH* es un avance médico conceptual histórica y profundamente significativo en la comprensión funcional de la causa básica de la enfermedad. La focalización del doctor Young en el pH es un elemento conceptual importante y una contribución a la curación natural. Refleja una brillante continuación del trabajo de médicos como Antoine Béchamp y Claude Bernard, que mostraron que el terreno biológico (el equilibrio psico-físico-bioquímico de una persona, tal y como queda reflejado en el sistema inmunitario) era el factor más importante con respecto a si ésta permanecía sana o desarrollaba una enfermedad aguda o crónica. Tal y como lo describió Florence Nightingale en la década de 1850, el pantano cría a los mosquitos, y no son éstos los que crean el pantano. Tal y como lo aclara maravillosamente el doctor Young: «Los gérmenes son, en realidad y simplemente, la expresión del estado de enfermedad subyacente (una acidez excesiva y el crecimiento desmesurado de los microorganismos)».

Esta forma de comprender la enfermedad es claramente distinta a la del modelo alopático actual, que se basa en la teoría de Louis Pasteur del enfoque de un microorganismo patógeno-una enfermedad. Incluso el propio Pasteur lo refutó en su lecho de muerte, cuando afirmó que Claude Bernard tenía razón y que el terreno lo era todo. Hoy en día, esto representa el núcleo del debate entre el enfoque holístico de la enfermedad, que refleja un enfoque pleomórfico cuerpo-mente-espíritu para prevenir y curar la patología, y el enfoque de la enfermedad alopático-centrado en los síntomas.

*La milagrosa dieta del pH* está compartiendo una visión nueva y fundamental de la salud y de la prevención de la enfermedad. Es BÁSICO. Cuando generas un pH saludable, creas un cuerpo más resistente a la enfermedad. Con este libro, el doctor Young se ha asentado como visionario pionero a la hora de hacer surgir este enfoque elegante, aunque profundamente sencillo, para mantener una salud óptima y para recuperarse de las enfermedades. En el centro Tree of Life, un estudio llevado a cabo con más de mil personas descubrió que aquellas que estaban más sanas

tenían un pH en sangre venosa de aproximadamente 7,46: un valor claramente más alcalino (básico) que el valor tradicionalmente proporcionado de 7,35 como pH saludable de la sangre. Las investigaciones realizadas en la Universidad de UCLA (California-Los Ángeles) por el doctor Watson dieron lugar a unos hallazgos similares: en un estudio realizado con más de trescientas personas, el valor del pH de la sangre venosa relacionado con la función cerebral y emocional más saludable fue de 7,46.

El enfoque dietético alcalinizante óptimo para generar y mantener un bienestar excelente consiste en consumir alimentos orgánicos (ecológicos), sólo de origen vegetal, con un 80% de alimentos frescos y con un índice glucémico bajo. Las enseñanzas revolucionarias del doctor Young acerca de la minimización de la fruta (especialmente las frutas dulces) en la dieta, son valientes, y las comparto con él. Los otros componentes de la dieta alcalinizante saludable son una buena hidratación, un consumo elevado de oxígeno y una ingesta de alimentos altamente mineralizados. Además, esta versión revisada ha dado un paso saludable, al alejarse de la recomendación de cualquier presentación de la soja como parte de la dieta. La reducción del énfasis en la soja muestra la evolución del pensamiento a medida que ha surgido nueva información desde la primera edición de esta obra.

Después de treinta y seis años de experiencia clínica, éstos son los aspectos básicos de lo que considero la forma dietética de vida óptima. Pondría el énfasis en algo más: comer con moderación, ya que comer en exceso, incluso el alimento más alcalinizante, también puede provocar acidez, puesto que sobrecarga el aparato digestivo.

En resumen, éste es un enfoque poderoso. A medida que incrementemos nuestra comprensión de las implicaciones de *La milagrosa dieta del pH* empezaremos a considerar todo nuestro estilo de vida ácido y lleno de estrés como una fuente de enfermedad. Nos lleva, más allá de nuestra dieta, hacia toda una forma de vida alcalinizante.

Este libro es ideal desde el punto de vista teórico, aunque también aporta un lado práctico equilibrado. *La milagrosa dieta del pH* muestra cómo hacer la transición hacia este estilo de vida paso a paso. Recuerda que aunque pueda parecer difícil seguir un estilo de vida alcalinizante, consumiendo sólo alimentos frescos y ecológicos de origen vegetal, vale la pena. Por mi propia experiencia viviendo de esta forma desde 1983, sé que da lugar a una extraordinaria vitalidad, fortaleza, salud y a una maravillosa sensación de bienestar. Por ejemplo, con veintiún años y siendo capitán de un equipo de fútbol americano que no conocía la derrota,

pude hacer 70 flexiones más que cualquier otro componente del equipo. Eso fue antes de que me volviera alcalino. Casi cuarenta años después, tras haber vivido muchos años siguiendo una dieta y un estilo de vida alcalinos, pude hacer 601 flexiones seguidas. Es interesante puntualizar que en más de diez estudios, vegetarianos que no eran atletas tenían entre dos y tres veces más resistencia que atletas que consumían carne. Las investigaciones del doctor Brekman en Rusia mostraron que los mismos ratones consumiendo la misma cantidad de alimento cocinado o fresco tenían tres veces más resistencia cuando consumían el alimento crudo. Una persona adecuadamente alcalinizada optimiza todas las funciones mentales y físicas.

Este libro, que supone un avance visionario, ya es un clásico en la bibliografía sobre la curación de forma natural. Supone una gran contribución a la cultura emergente del mundo de la vida en el que escogemos volver a los caminos de sanación naturales de lo Divino.

*Sir Gabriel Cousens, MD, MD(H), DD (licenciado en medicina y en medicina holística y doctor en teología), es diplomado por la Junta Estadounidense de Medicina Holística, director del Centro de Rejuvenecimiento y la Fundación Tree of Life y autor de Rainbow Green Live Food Cuisine, Conscious Eating, y Spiritual Nutrition.*

Parte I  
Una nueva teoría

## LA NUEVA BIOLOGÍA DE LA SALUD

Empieza un nuevo día. Un día de verdadera salud holística, de vitalidad y de bienestar. Un período para llenar nuestras células de energía, para potenciar al máximo nuestro organismo. ¡Una era de un físico esbelto y fuerte de forma natural! Una era para centrarnos en los alimentos correctos y no en los fármacos inadecuados. Este libro, basado en la evaluación microscópica de la sangre, te iluminará en este camino. Esto te ayudará, lector, a comprender la ciencia revolucionaria a la que yo (Rob) llamo nueva biología, y te explica formas prácticas para cambiar de dieta y desencadenar el don que tiene el organismo para autocurarse.

En realidad, la luz asomó por el horizonte hace más de cien años. Por desgracia, la corriente médica dominante ha estado tan absorta en sus propios mitos que, ciega a otras realidades más amplias, ha pasado por alto la tarea innovadora de algunos magníficos científicos pioneros. Hasta ahora. Nos encontramos en el proceso de quitarnos las vendas de los ojos y de contemplar un modelo completamente nuevo de salud, a la vez que corregimos el antiguo modelo de enfermedad. Partiendo de varias décadas de investigaciones exhaustivas (las mías y las de aquellos primeros pioneros ignorados), descubriremos los caminos básicos hacia la enfermedad y el bienestar. El lector accederá a la parte científica, por supuesto, pero también a cuestiones prácticas que le permitirán poner en acción a la ciencia.

Todo tiene que ver con el equilibrio: el equilibrio del pH. El universo funciona manteniendo en equilibrio las fuerzas opuestas, y el universo contenido en nuestro organismo no supone una excepción. Cuando se produce un desequilibrio, nos vemos afectados por los signos de la enfer-

medad (o los trastornos): poca energía, fatiga, malas digestiones, exceso de peso, torpeza mental, dolores y achaques, además de otros trastornos importantes. Este libro tiene que ver con la reivindicación del equilibrio: energía, claridad mental, funcionamiento adecuado de todos los sistemas corporales, ojos y piel claros y brillantes, y un cuerpo esbelto y estilizado. Siguiendo el planteamiento expuesto en este libro, el lector podrá conseguir todo esto en unas cuantas semanas.

Lo único que tienes que hacer es echar un vistazo a tu alrededor para ver que la mayoría de las personas con nuestro estilo de vida actual sufre desequilibrios: son personas obesas que están cansadas y que han envejecido prematuramente. Quizás todo eso te suceda a ti también. Es muy probable que por lo menos un ser querido esté afectado por uno de los tres principales asesinos de Occidente: la cardiopatía, el cáncer o la diabetes. Cuando pregunté a los asistentes a una de mis conferencias cuántos de ellos tenían un familiar que padeciera una de estas tres grandes dolencias, entre un 80 y un 90 % levantó la mano. El hecho es que la mitad de nosotros moriremos de una enfermedad cardíaca o de diabetes, y un tercio falleceremos de cáncer.

Si tú, lector, como mucha gente de nuestra cultura occidental, te encuentras en esta tesitura pensarás: «Bueno, de algo hay que morir». Hemos olvidado que lo natural es morir (y vivir) de forma saludable. En realidad, vivir de manera saludable hasta el día de nuestra muerte es un derecho inalienable. Hacer de ello una realidad es el gran regalo del planteamiento de este libro. Y créeme, no tiene nada que ver con trazar el mapa del genoma humano, con las tecnologías médicas punteras o con los fármacos más potentes (y peligrosos). Las buenas noticias son que la respuesta es muchísimo más sencilla que todo eso, y está disponible justo aquí y ahora: hoy mismo.

Una de las claves más obvias se encuentra ahí, en los tres principales asesinos: el cáncer, las afecciones cardíacas y la diabetes. Todos ellos están directamente relacionados con la dieta. De hecho, ocho de las diez principales causas actuales de muerte en Occidente lo están (por no mencionar que la dieta es, obviamente, la causa de la obesidad del 69 % de los individuos). (No tengo duda alguna de que si dedicáramos —y cuando dediquemos— la suficiente energía a estudiar las «enfermedades» menos comunes y los retos de la salud, demostraremos que también están relacionados con la dieta). Consumir los alimentos adecuados y obtener los mejores nutrientes, de forma equilibrada, te ayudará a evitar todo eso, además del sufrimiento y la mala calidad de vida que tan frecuentemente

preceden a la muerte, a veces durante décadas. *La milagrosa dieta del pH* se basa en secretos sencillos para averiguar las combinaciones alimentarias adecuadas.

Incluso la corriente dominante de la medicina está de acuerdo con ello: «Los alimentos contienen nutrientes esenciales para una función metabólica normal, y cuando surgen problemas, se deben a los desequilibrios en la ingesta de nutrientes y a la interacción perniciosa de otros factores. *En [...] los estadounidenses adultos que no fuman y no beben alcohol en exceso, hay una decisión personal que parece influir en las perspectivas de gozar de una buena salud a largo plazo más que cualquier otra cosa: lo que comemos*» (extraído del «Informe sobre Salud y Nutrición» de la Dirección General de Salud Pública de EE.UU. de 1988, cursiva añadida).

Desde el informe histórico de C. Everett Koop (e incluso antes, dependiendo de los círculos en los que uno se mueva), los estadounidenses y los occidentales han estado siguiendo una moda dietética tras otra, no sólo en un intento de deshacerse del «exceso de equipaje» que la mayoría llevamos encima, sino también como forma de volver a encontrar el camino hacia la buena salud. Además, desde la aparición de ese informe, la industria agropecuaria de Estados Unidos y el mundo de la publicidad han incrementado, de forma espectacular y poco honrada, la información falsa, distorsionada, engañosa y sinsentido acerca de los alimentos que se venden en nuestras tiendas de comestibles y se sirven en los restaurantes de comida rápida. ¿El resultado?: que nosotros estamos más gordos que nunca. Y ciertamente no estamos más sanos.

El problema es que, aunque la dieta es la clave no sólo para la esbeltez, sino también para la salud y el bienestar general, tiene que tratarse de una alimentación que equilibre adecuadamente nuestra química corporal; pero muchas de las dietas más habituales (incluidos los regímenes supuestamente saludables, como las dietas bajas en grasas, la pirámide alimentaria, la dieta macrobiótica, la dieta según el grupo sanguíneo, el crudivorismo y el vegetarianismo) dan lugar a una química corporal terriblemente desequilibrada. Aunque una manera determinada de comer nos haga perder los kilos que nos sobran (por lo general de forma temporal) o reduzca los niveles de colesterol o alivie los trastornos digestivos de algunas personas, no cumple con la promesa de, sencillamente, tener una buena salud. De hecho, estamos tan acostumbrados a la maquinaria médica actual que la buena salud parece cualquier cosa menos sencilla. Yo estoy aquí para decirlo: es sencillo.

Olvídate de los índices de colesterol y de los carbohidratos. Olvídate de las calorías y de los gramos de grasa. Olvídate de la presión sanguínea, del azúcar en sangre, de los niveles de hormonas o de cualquiera de los otros índices de la buena salud a los que estás acostumbrado en la consulta del médico. El valor más importante para tu salud es el pH de la sangre y de los tejidos: lo ácidos o alcalinos (básicos) que son. Las diferentes zonas del organismo tienen distintos niveles de pH ideal, pero el pH de la sangre y de los tejidos es el más revelador de todos. Al igual que la temperatura corporal está regulada de forma rígida, la sangre y los tejidos deben mantenerse dentro de un margen de pH muy estrecho: ligeramente básico o alcalino. El organismo hará todo lo que esté en su mano por mantenerlo así, incluso causar estragos en otros tejidos o sistemas corporales.

El valor del pH de nuestros fluidos internos afecta a cada célula del organismo. Todo el proceso metabólico depende de un entorno alcalino. Una acidez excesiva y crónica corroe los tejidos corporales y, si no se le pone fin, interrumpirá todas las actividades y funciones celulares: desde el latido del corazón hasta la activación neural del cerebro. En otras palabras, una acidez excesiva interfiere en la propia vida y es algo que se halla (como veremos más detalladamente en el siguiente capítulo) en la raíz de todas las dolencias, enfermedades y trastornos.

Si eso no resulta suficiente para captar tu interés y equilibrar el pH de tu organismo de forma natural y no destructiva, ten esto presente: la acidez excesiva es también lo que hace que estés obeso. (Se tratará este tema más adelante).

El objetivo (y lo que el planteamiento del libro/esta dieta te permite hacer), pues, consiste en crear un adecuado equilibrio alcalino en tu organismo. La forma de hacerlo radica en consumir alimentos ácidos y alcalinos de manera equilibrada. Eso significa que el 80 % de tu dieta debe consistir en alimentos alcalinizantes, como, por ejemplo, las verduras. (Este porcentaje descenderá un poco cuando la persona se haya reequilibrado; y si está muy enferma, el porcentaje deberá aumentar durante algún tiempo). Por tanto, las raciones de alimentos ácidos (como la carne y los cereales) deben ser mucho menores. Además, los suplementos nutricionales alcalinizantes escogidos cuidadosamente te ayudarán a conseguir y mantener el equilibrio del pH. Aprenderás mucho más acerca de todo esto y en detalle en capítulos posteriores. También tenemos que hacer ejercicio de forma adecuada (véase el capítulo 13) y adoptar otras prácticas del estilo de vida alcalino, como aprender a controlar el estrés (véase el capítulo 14).

Tan sólo se trata de eso. Llena al menos las tres cuartas partes de tu plato de alimentos alcalinizantes, utiliza los suplementos nutricionales alcalinizantes de la forma que se menciona en este libro e iniciarás el buen camino.

Los siguientes capítulos examinan los motivos de todo ello, y el resto del libro muestra específicamente qué y cómo. Obtendrás los beneficios de mis propias investigaciones exhaustivas y de grandes mentes que han emprendido este camino antes que yo, y también accederás a la experiencia real y práctica de Shelley sobre cómo permitir que todo esto suceda.

En resumen: este tratamiento te aportará una mejor calidad y cantidad de vida. Te garantizo que verás una mejoría inmediata. Tu energía aumentará, dispondrás de una claridad mental y de una capacidad de concentración renovadas, incrementarás tu fortaleza física y tu resistencia, y perderás el exceso de grasa corporal, al mismo tiempo que aumentas la masa muscular. Tendrás unos ojos brillantes y una piel clara, un mejor aspecto. Mejorarás tu rendimiento deportivo. Todo tu cuerpo funcionará de forma más eficaz. Independientemente de los retos de salud a los que te hayas estado enfrentando, ésta mejorará y lo más probable es que esos problemas desaparezcan al mismo tiempo. En pocas palabras, recuperarás tu energía natural y sostenible y el bienestar que creías haber perdido junto a tu niñez. Con la curación, la plenitud y el rejuvenecimiento que aporta este tratamiento experimentarás, seguramente, y por primera vez en tu vida, una salud personal vibrante y llena de energía.

Una y otra vez hemos sido testigos de la alegría, el alivio y la tranquilidad de espíritu renovados de aquellos que han superado una enfermedad grave o crónica, de aquellas personas que han perdido peso tras haber estado batallando con él durante años, de quienes han reducido los niveles de colesterol, cuyos niveles de azúcar en sangre se han normalizado, la presión sanguínea ha mejorado, la piel se ha curado, el prurito ha desaparecido y la energía ha vuelto. He visto a personas que ya no necesitan insulina para controlar la diabetes, a gente a quien le han desaparecido los dolores y achaques, e incluso a personas a las que les diagnosticaron cáncer y desaparecieron los tumores. Frecuentemente oímos hablar de personas que no han sido capaces de trabajar durante meses y años y que vuelven al trabajo, gente que ha mejorado de sus alergias y otros que han visto desaparecer sus infecciones. Son personas que están bien, sanas y llenas de energía. Gente como Sharon y su marido. Dejaremos que sea ella quien explique su historia:

Llegué a pesar 87 kilos. Estaba deprimida y cansada y había probado prácticamente todas las dietas habidas y por haber. Perdía peso y luego lo volvía a recuperar en cuanto volvía a mis antiguos hábitos alimentarios. Me fui desanimando más y más. Estaba enferma y cansada de estar enferma y cansada, ¡y gorda! Sabía que era el momento de llevar a cabo cambios importantes en mi estilo de vida.

Así que, una vez más, me subí a la montaña rusa de las dietas yo-yo y acudí a una organización de mi barrio para perder peso. Funcionó durante los primeros meses. Perdí casi quince kilos, cambié los refrescos por agua y empecé a hacer ejercicio. Pensé que esta vez había solucionado el problema de verdad. En esa misma época, mi marido solicitó una póliza para un seguro de vida. Los resultados de la revisión médica de la compañía nos dieron un susto de muerte. Su colesterol se salía prácticamente de los gráficos: el valor era de 340. Tenía bultos de grasa en un hombro. Además, pesaba más que nunca: 103 kilos. Para alguien que mide 1,75 metros eso es mucho peso. El informe médico decía que era poco menos que una bomba de relojería andante, en cualquier momento podía sucederle algo. Al igual que yo, se dio cuenta de que tenía que hacer algunos cambios importantes, pero no sabía ni qué ni cómo.

Antes de empezar el tratamiento nos mudamos a una nueva casa y nos fuimos de vacaciones. Volví a mis viejos hábitos alimentarios, dejé de hacer ejercicio y recuperé nueve de los casi quince kilos que había perdido. Cuando las cosas volvieron a la normalidad y nos dimos cuenta de que teníamos que tomar serias medidas, fue cuando «La milagrosa dieta del pH» llegó a nuestra vida.

Compartimos la misma idea: ¿Cómo íbamos a modificar nuestro estilo de vida de forma tan drástica? Y luego pensamos que teníamos que intentarlo. Esa noche nos comprometimos a seguir el tratamiento y nos dirigimos de inmediato a uno de nuestros restaurantes favoritos de la ciudad para ponernos morados con lo que serían las últimas costillas de cerdo a la barbacoa y la tarta de helado con galletas de chocolate. A la mañana siguiente modificamos la dieta y con ello cambiamos nuestra vida. Nunca hemos vuelto a mirar hacia atrás.

Los niveles de colesterol de mi marido bajaron a 242 en seis semanas, y ahora se encuentran por debajo de 200. Tenía artritis en las caderas y había estado pensando en operarse, pero ahora el dolor ¡ha desaparecido! Por primera vez en mi vida, no estoy deprimida. Ya no como compulsivamente y tampoco hasta ponerme enferma para, después, volver a comer. Ya no soy esclava del azúcar y del pan. Ahora, los alimentos que prefiero

son los aguacates y las habas de soja. A los dos nos gustaría seguir perdiendo algunos kilos más, pero ya no nos preocupamos por eso. Sabemos que nuestro cuerpo alcanzará un peso óptimo, y que nunca volveremos a ganar kilos porque ya no ansiamos aquellos alimentos que nos hacían enfermar, sentirnos cansados y estar obesos.

La pérdida de peso es, prácticamente, un beneficio secundario. Lo que en realidad sacamos de todo esto es sentirnos mejor. Nuestra mente y nuestro cuerpo son más fuertes. Ya no nos encontramos enfermos y cansados todo el tiempo. Incluso nuestra relación ha mejorado. Tenemos una vida más satisfactoria. Podemos disfrutar con mayor plenitud de las mejores cosas de la vida: principalmente de nuestros hijos.

Con respecto a ellos, ahora también estamos haciendo que sigan el tratamiento poco a poco. Se han criado a base de comida rápida y pizza, chucherías y refrescos. Y se han hecho adictos al azúcar, al pan y a la carne, y como resultado de ello están cansados, obesos y deprimidos, como buena parte de su generación. ¿Quién hubiera dicho que incluso beberían zumo de verduras para desayunar? Les alimentamos con comidas sanas y también toman suplementos nutricionales. Siguen ingiriendo un poco de azúcar de vez en cuando, pero sabemos que éste es un proceso que no desaparece de un día para otro. Toda nuestra familia sigue el planteamiento correcto.

Robert Louis Stevenson escribió: «Llegará un tiempo en el que nos sentiremos ante el banquete de nuestras consecuencias».

Así estábamos y así estamos. La situación actual me gusta mucho más.

Aparte de historias como ésta (que compartiré a lo largo del libro), he visto pruebas científicas de esas transformaciones con mis propios ojos, aunque nada es más convincente que los cambios radicales en la vida cotidiana de la gente. He observado muchos miles de muestras de sangre, incluidos los niveles de pH, de personas de todo el mundo, y he visto la transformación que se produce (incluso a nivel celular) cuando la gente modifica su forma de alimentarse, de comer y de pensar.

## CÓMO LLEGAMOS A ALIMENTARNOS DE ESTA FORMA

Toda esta curación es posible porque la gente está dispuesta a responsabilizarse de su salud y a llevar a cabo los cambios necesarios. Ésa era una misión en la que Shelley y yo nos implicamos, y empezamos hace más de treinta años. Pero tardamos bastante tiempo en darnos cuenta de que lo que parecía ser algo óptimo en el pensamiento popular nos seguía dejando cansados, aparentemente susceptibles a cualquier resfriado e incapaces

de sacar lo mejor de la vida. Finalmente, probando y también equivocándonos (experimentando en nosotros mismos), desarrollamos esta dieta y tratamiento, y la forma de estar plena, permanente y holísticamente sanos: preparados a nivel físico para vivir la vida al máximo.

Siempre nos habíamos mantenido activos y atentos a formas de mejorar nuestra salud. Hacia 1980, seguíamos lo que pensábamos que era un régimen vegetariano estricto ideal: principalmente carbohidratos complejos con algunos hidratos de carbono sencillos (azúcares), proteínas y grasas. Nos aveníamos a lo que parecía ser la mejor nutrición posible para nuestro cuerpo, y criamos a nuestros hijos de esta manera.

Consumimos los mejores alimentos que vendían en nuestras tiendas naturistas favoritas. Pese a ello, nos sentíamos fatigados por la tarde. Nuestra resistencia atlética parecía haber llegado a un punto muerto y ya no obteníamos más mejoras. No disponíamos de la fuerza física y de la resistencia que deseábamos. Estábamos afectados, poco a poco sin duda alguna, por un signo del envejecimiento tras otro, y todo parecía ir empeorando a medida que nos hacíamos mayores.

Lo que no sabíamos entonces era los estragos que todo esto estaba provocando en la química de nuestro organismo y cómo acidificó nuestro cuerpo de forma peligrosa, hasta convertirse en la puerta de entrada para todas las consecuencias desastrosas que se explicarán en los siguientes capítulos. Gracias a Dios, todos en la familia nos habíamos mantenido sanos en general, pero con lo que sabemos ahora, podemos ver que fuimos afortunados. Nos estábamos tendiendo una trampa para sufrir muchos problemas potenciales.

Nos llevó mucho tiempo darnos cuenta de lo que estaba sucediendo y qué es lo que podíamos hacer al respecto. Cuando lo averiguamos, ¡menuda diferencia! Entre otras cosas, y aunque, para empezar, ninguno de nosotros tenía sobrepeso, los dos perdimos kilos. Yo perdí unos nueve kilos y diez centímetros de cintura. Shelley, unos siete kilos, y ahora viste la misma talla que cuando iba a la universidad (una talla 42). Lo más importante es que nos sentíamos mucho mejor, y no sólo eso, sino que también pude observar unos cambios sorprendentes en nuestra sangre, incluidos los valores del pH. Una cosa buena del viaje de unos catorce años por el que transitamos para desarrollar este tratamiento fue que me proporcionó el tiempo para descubrir algunas técnicas de laboratorio nuevas (para mí) con las que podría registrar gráficamente nuestros avances (que describiré de forma más completa más adelante).

Como, en esencia, y ya para empezar, estábamos sanos, estaba ansioso por evaluar los efectos de los cambios que estábamos realizando en la dieta en personas que se enfrentaban a retos importantes de salud, como la diabetes, el cáncer, la obesidad, las cardiopatías, el lupus, la gota, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson y la artritis. Efectivamente, en mis estudios podía ver las mismas mejoras radicales en su sangre y en el pH de su saliva y su orina. Todos nos informaban de que se sentían mejor y de que estaban perdiendo peso, y en muchos casos, incluso los graves problemas que padecían se curaban o desaparecían. Fui testigo de estos sorprendentes resultados y supe que habíamos hallado algo más que una forma de comer que resultaba adecuada para nosotros y para nuestra familia: habíamos descubierto algo que queríamos compartir.

Hemos seguido la dieta y el tratamiento a rajatabla durante más de diez años, y no tenemos ninguna duda: Nunca volveremos a nuestros antiguos hábitos. Hemos ganado tanto que no querríamos perderlo nunca. Incluso al ir envejeciendo nos seguimos sintiendo mejor, y sabemos que nos estamos protegiendo de los estragos de las enfermedades que se cobran las vidas de muchos de nuestros conciudadanos estadounidenses (y de los habitantes de los países de Occidente). Hemos hallado una forma de asegurar que estaremos el uno para el otro, que estaremos ahí para nuestro trabajo y para la mayoría de nuestros hijos a largo plazo, y que podremos disfrutar verdaderamente de todo ello durante cada minuto de nuestra vida.

La buena salud debería ser algo consustancial a nosotros, pero para muchas personas parece algo muy difícil de conservar. Esta dieta modifica esa idea para siempre. Te investirá de poder para recuperar lo que te pertenece por derecho, te animará a asumir la responsabilidad de tu propio bienestar y restablecerá el gran regalo que supone la satisfacción.

Sé que existen muchas fórmulas para recuperarse, y muchas tienen un buen historial y una reputación positiva. Frecuentemente, se debe a que tratan de manera parcial (quizás sin saberlo) con lo que vas a aprender. Además, puedes mejorar mucho sin lograr estar del todo bien, por lo que quizás pienses que el trabajo ya está hecho sin llegar a cosechar las mejores recompensas. No obstante, una vez que experimentes el bienestar pleno y vibrante que conlleva este cambio básico en tu dieta y tu estilo de vida, conocerás lo enorme que puede ser la diferencia. Por tanto, te invitamos a iniciar este camino y a experimentar los resultados por ti mismo. ¡Despierta a la luz de un nuevo día!

## TODO TIENE QUE VER CON LA ALCALINIDAD

Antes de llegar a los pasos concretos para modificar la forma en la que comes (y la manera en la que te sientes), quiero proporcionarte algo de la base científica que respalda estos pasos. Piensa de esta manera: buenas y malas noticias, y primero voy a contar las malas. De inmediato llegaremos a las buenas: las formas en las que puedes protegerte de todas estas malas nuevas y la comida deliciosa que puedes consumir durante todo el proceso; pero, por ahora, quiero que comprendas parte de los cimientos científicos sobre los que hemos diseñado la dieta y el tratamiento de este estilo de vida. Una vez que lo hagas, creo que verás claramente por qué seguir el tratamiento es tan importante y puede suponer una diferencia tan profunda en tu vida.

### ÁCIDO

Empezamos desde la premisa de que, de todos los equilibrios que el cuerpo humano se esfuerza por mantener, el más crucial es el existente entre lo ácido y lo básico (o alcalino). Todos los textos médicos pertenecientes a la corriente dominante de la medicina están de acuerdo: el equilibrio del pH del torrente sanguíneo humano es uno de los equilibrios bioquímicos más importantes de toda la química corporal humana. Pero la corriente dominante de la medicina no comprende (y todavía no está investigando de forma seria) cómo el organismo mueve cielo y tierra para conservar ese equilibrio. El cuerpo humano debería ser alcalino, y el organismo hará todo lo posible por mantener la naturaleza adecuada, ligeramente básica, de la sangre y de sus tejidos. No obstante,

todas las funciones corporales dan lugar a efectos ácidos: es demasiado fácil y frecuente que la sangre y los tejidos se vuelvan ácidos. Es decir, el cuerpo humano es alcalino por su diseño, y ácido de acuerdo con su función. Lo que eso significa, en la práctica, es que el organismo necesita combustible alcalino y que los ácidos se generan como subproducto de todas las actividades humanas. Añade a esta actividad un enorme desequilibrio ácido en la dieta y obtendrás una tremenda acidificación excesiva de las células, los tejidos, los órganos y, por último, la sangre. Tal desequilibrio prepara el terreno para el caos, abriendo la puerta al malestar y a la enfermedad. La acidificación excesiva de los fluidos y de los tejidos corporales subyace a todas las enfermedades y también a los trastornos generales. En primer lugar, sólo cuando está ácido, el cuerpo es vulnerable a los gérmenes: con una base equilibrada y saludable, no pueden afianzarse. Además, los ácidos son la expresión del malestar y la enfermedad, junto con los trastornos. En pocas palabras, la buena salud requiere un organismo con un equilibrio ácido-base adecuado. Las elecciones correctas en lo concerniente a la dieta y al estilo de vida (como las que se exponen en este libro) son la única forma de asegurarlo.

La relación entre ácido y base está cuantificada científicamente en una escala que va del 0 al 14, conocida con el nombre de pH, que significa «potencial de hidrógeno». En esa escala, el 7 equivale a lo neutro. Por debajo de 7, una sustancia es ácida, y por encima de 7 es básica (o alcalina). A nivel técnico, el pH refleja la concentración de iones hidrógeno (moléculas cargadas positivamente) en cualquier sustancia o solución. Y se mide en una escala logarítmica, lo significa que cada número entero de más (o de menos) en la escala representa un valor de diez veces de diferencia. Una sustancia con un pH ácido de 5 es diez veces más ácido que algo con un valor de pH de 6, y un pH de 8 es diez veces más alcalino que un pH de 7. Los números más altos (valores más alcalinos) implican que existe un mayor potencial para absorber más iones hidrógeno o ácidos. Los números más bajos indican un menor potencial.

Pero aquí no es necesario que comprendas los detalles de la química. Simplemente has de saber que estos dos tipos de sustancias químicas (los ácidos y las bases) son contrarios, y cuando se encuentran en cierta proporción se anulan mutuamente dando lugar a un pH neutro. No obstante, en la sangre y en otros fluidos de los tejidos corporales, resultan necesarias unas veinte veces más de base para neutralizar cierta cantidad de ácido, por lo que es mucho mejor y más sencillo mantener el equilibrio que recuperarlo cuando el organismo ha perdido la armonía de forma clara.

## LA SANGRE

Al igual que tu temperatura corporal debe mantenerse a 37,0 °C, lo ideal es que nuestra sangre se conserve con un pH de 7,365: muy ligeramente básico. (Un médico de la corriente dominante de la medicina aceptaría un pH de hasta 7,4, pero es problemático, como veremos más adelante). Las diferentes zonas del cuerpo tienen unas necesidades específicas de pH distintas, pero el de la sangre debe mantenerse dentro de unos límites bastante estrechos. Es un indicador fiable de las condiciones internas en general. Conservar el pH alcalino de los fluidos corporales, incluidas la sangre, la orina y la saliva (e incluso, pese a que normalmente no se analizan, el de las lágrimas y el sudor) es crítico para tener una buena salud. El principal de todos ellos es la sangre.

La enfermedad y los trastornos fisiológicos son casi siempre resultado de que una cantidad excesiva de ácido afecta (estresa) al equilibrio del pH corporal hasta el punto de que provoca que el organismo dé lugar a los síntomas que llamamos enfermedad. La enfermedad también puede consistir, simplemente, en los efectos tóxicos de una fuente externa, como la exposición a la contaminación atmosférica procedente del humo, de los vehículos o de los aviones; o de las sustancias venenosas procedentes de un lugar donde se producen vertidos tóxicos, pero eso es mucho más raro. Los síntomas pueden ser la expresión de ese estrés, pero también pueden convertirse en un signo del esfuerzo del organismo por equilibrarlo. Dependiendo del nivel y del grado del estrés, los síntomas pueden no ser obvios o incluso ni perceptibles. Lo peor es que el exceso de ácido es algo que nosotros mismos nos provocamos gracias a las decisiones que tomamos. No obstante, una vez que reconozcamos este hecho, podremos tomar distintas decisiones; pero debemos estar preparados para asumir la responsabilidad por nuestro estilo de vida ácido y por las decisiones que tomamos con respecto a nuestra dieta antes de poder llevar a cabo los cambios saludables.

Todos los mecanismos reguladores del organismo (incluidas la respiración, la circulación, la digestión y las funciones glandulares) trabajan para equilibrar el delicado equilibrio ácido-base interno. Nuestro cuerpo no puede tolerar unos desequilibrios ácidos prolongados. La acidez se pone de manifiesto en nuestro organismo a través de siete etapas:

- Pérdida de energía.
- Sensibilidad e irritación (como en el síndrome del colon irritable).
- Mucosidad y congestión.

- Inflamación.
- Endurecimiento de los tejidos blandos («induración», incluidos el lupus, la enfermedad de Lyme, la fibromialgia, el endurecimiento de las arterias, el sarro).
- Úlceras.
- Degeneración (cáncer, insuficiencia cardíaca, ictus, sida, esclerosis lateral amiotrófica, esclerosis múltiple, diabetes).

En las primeras fases del desequilibrio, los síntomas pueden no ser muy intensos y podrían incluir cosas tales como erupciones cutáneas, dolores de cabeza, alergias, resfriados y gripe, y problemas en los senos paranasales. A medida que la situación va empeorando, surgen situaciones más graves. Los órganos y los sistemas/aparatos corporales debilitados empiezan a ceder, dando como resultado unas glándulas tiroideas, unas glándulas adrenales, un hígado etcétera disfuncionales. Si el pH tisular se desvía demasiado hacia la acidez, los niveles de oxígeno descienden y el metabolismo celular se detendrá. En otras palabras, las células mueren... y tú mueres.

Por tanto, no podemos permitir un pH decreciente. Para evitarlo, al vernos enfrentados a una gran cantidad de ácido entrante, la sangre empieza a obtener minerales alcalinos de nuestros tejidos para compensar. Existe una familia de minerales básicos especialmente adecuados para neutralizar, o para eliminar la toxicidad, de los ácidos fuertes, entre los que se encuentran el sodio, el potasio, el calcio y el magnesio. Cuando estos minerales reaccionan con los ácidos, generan unas sustancias mucho menos perniciosas que son luego eliminadas por el organismo.

Ahora bien, un cuerpo sano mantiene una reserva de estos minerales alcalinos para enfrentarse a situaciones de emergencia, pero si hay unas cantidades insuficientes en la dieta o en las reservas, se obtienen de cualquier otro lugar, y pueden extraerse de la sangre (como en el caso del sodio o el potasio), de los huesos o del cartílago (como ocurre con el calcio) o de los músculos (como en el caso del magnesio) donde, por supuesto, son necesarios. Esto puede dar lugar, fácilmente, a deficiencias y a los numerosos y variados síntomas que les acompañan.

Ésa es sólo la punta del iceberg. Si la sobrecarga ácida es excesiva como para que la sangre la equilibre, el ácido sobrante es vertido en los tejidos para su almacenamiento. Entonces, el sistema linfático (inmunitario) debe neutralizar lo que pueda, e intentar deshacerse de la cantidad restante. Desgraciadamente, «deshacerse» del ácido de los tejidos significa

volver a verterlo en la sangre, creándose un círculo vicioso de extracción de más minerales básicos, apartándolos de sus funciones normales y, además, de estrés que afecta al hígado y a los riñones. Por otra parte, si el sistema linfático está sobrecargado, o si los vasos sanguíneos no funcionan correctamente (un problema frecuentemente provocado por la falta de ejercicio), el ácido se acumula en el tejido conjuntivo.

Este desequilibrio en el pH de la sangre y de los tejidos da lugar a la irritación y la inflamación, y prepara el terreno para el malestar y la enfermedad. Las enfermedades agudas o las recurrentes vienen como resultado de que el organismo intenta movilizar las reservas minerales para evitar el fallo celular o de los intentos de emergencia por eliminar la toxicidad del cuerpo. Por ejemplo, el cuerpo puede eliminar ácidos a través de la piel, dando lugar a síntomas como el eccema, el acné, los forúnculos, los dolores de cabeza, los calambres musculares, las agujetas, la hinchazón, la irritación, la inflamación y los dolores y los achaques generales. Los síntomas crónicos aparecen cuando se han agotado todas las posibilidades de neutralizar o eliminar los ácidos.

Cuando los productos de desecho ácidos se acumulan en el organismo y penetran en el torrente sanguíneo, el sistema circulatorio intentará deshacerse de ellos en forma líquida o gaseosa, a través de los riñones o los pulmones. Si la cantidad de productos de desecho a los que tiene que hacer frente es excesiva, se depositan en distintos órganos y sistemas o aparatos, incluidos el corazón, el páncreas, el hígado y el colon, o son almacenados en el tejido adiposo, como en el de las mamas, las caderas, los muslos, el vientre y el cerebro. Conocemos a estos «depósitos» con nombres como pólipos, fluidos, quistes, cristales de ácidos, tumores, verrugas, protuberancias, bultos, masas, manchas, lunares, ampollas, sacos, etcétera.

Este proceso de metabolización y eliminación de los productos de desecho ácidos también podría recibir el nombre de proceso de envejecimiento. En último término conducirá (en la séptima de las siete fases de la acidez) a enfermedades degenerativas, entre las que se incluyen los cánceres.

Y todo esto es provocado por los ácidos de la dieta, los metabólicos y los ambientales. (Los ácidos de la dieta proceden de lo que comes y bebes; los ácidos metabólicos son generados mientras tu organismo procesa lo que come y lo que bebe y lo convierte en energía; y los ácidos ambientales proceden de tu entorno, de cosas como la almohada sintética sobre la que duermes, o del humo que respiras procedente de una fábrica que se encuentra a uno o dos kilómetros de tu hogar).

Por otro lado, una sangre y unos tejidos alcalinos y sanos dan lugar a un cuerpo sano.

## MICROORGANISMOS

Una de las consecuencias más desagradables de un organismo excesivamente ácido son los microbios que medran en él, y entre ellos se incluyen las bacterias, las levaduras (u hongos) y los mohos. (Se pueden ver muy claramente en la sangre fresca). Los productos ácidos de desecho de la dieta y los metabólicos también allanan el terreno para el desarrollo, potencialmente devastador, de organismos microscópicos en tu cuerpo, empezando con la cándida. *Candida* es el nombre científico de lo que normalmente se conoce como una levadura en el cuerpo humano, pero en realidad es un tipo de hongo. Las levaduras y los hongos (y los mohos, que están emparentados) son organismos unicelulares procedentes de las materias de origen vegetal, animal y humana. Se encuentran en absolutamente todos los lugares: tierra, aire y agua. Por ejemplo, *Candida* se suele hallar en el tracto gastrointestinal debido a la digestión del alimento. (De hecho, moriríamos sin ella). No obstante, puede multiplicarse en exceso de forma drástica, provocando una amplia variedad de síntomas: desde molestos hasta crónicos y fatales. Éste es el microorganismo con el que tantas mujeres están familiarizadas, y los padres pueden haber tenido experiencia con él si sus hijos han padecido alguna vez el muguet (que consiste en la cándida que crece en la garganta).

Aunque la corriente dominante de la medicina reconoce éstos y unos cuantos problemas médicos más provocados por las bacterias, las levaduras y los hongos, lo cierto es que con la dieta occidental típica, la amplia mayoría de la gente desarrolla bultos o tumores descontrolados en su organismo, y los efectos son desastrosos. Además, la corriente dominante de la medicina no tiene más solución para estos trastornos ácidos que fármacos tóxicos. De hecho, el exceso de cándida es sólo uno de los culpables. Vivimos rodeados de una plaga de microorganismos que evolucionan, lo que incluye a las bacterias, las levaduras/los hongos y los mohos, además de a todos sus productos metabólicos de desecho. Somos víctimas no sólo de los propios microorganismos, sino también de los productos tóxicos que excretan, o micotoxinas y exotoxinas (procedentes de los vocablos *myco*, que significa «hongo»; *exo*, que significa «externo» y *toxina*, que significa, por supuesto, «veneno»). Los microorganismos elaboran estos productos ácidos de desecho cuando ingieren y digieren

(en realidad, fermentan) energía en forma de electrones o carbohidratos, proteínas y grasas: las mismas sustancias que nuestro cuerpo utiliza para obtener energía.

La cándida y otros microorganismos se aprovechan de las zonas más débiles del cuerpo, envenenándolas y agotándolas. En un entorno ácido, básicamente tienen rienda suelta para hacer que se colapsen los tejidos y los procesos corporales. Viven de la energía (o los electrones) de nuestro organismo y utilizan nuestras grasas y proteínas (e incluso nuestro material genético: los ácidos nucleicos) para su desarrollo y su crecimiento. ¡Estos microorganismos nos están, literalmente, comiendo vivos! Entonces expulsan sus productos de desecho (ácidos) hacia el torrente sanguíneo, además de hacia el interior de las células, contaminando todavía más el sistema.

Para aportar cierta perspectiva sobre lo amedrentador que es el peligro potencial, piensa que a lo largo de los cientos de miles de años que las bacterias, las levaduras, los hongos y los mohos han estado sobre la faz de la Tierra se han desarrollado dando lugar a más de quinientas mil formas identificables distintas, y han sufrido pocos cambios genéticos. Aparentemente, no les hubiera hecho falta, ya que son grandes oportunistas y supervivientes natos. Pueden pasar de un crecimiento explosivo a miles de años de inactividad. (Se han hallado esporas vivas en tumbas egipcias antiguas descubiertas hace poco tiempo). Además, existen más de mil toxinas producidas por bacterias, levaduras, hongos y mohos.

Las bacterias, las levaduras, los hongos y los mohos no producen, por sí mismos, síntomas en el cuerpo, sino que lo hacen sus productos tóxicos de desecho. Tampoco inician la enfermedad ni los trastornos. Sólo aparecen debido a un entorno interno en peligro que provoca que las células corporales se transformen en bacterias, luego en levaduras y, por último, en mohos. Tal y como escribió Rudolph Virchow: «Los mosquitos buscan el agua estancada, pero no provocan que la laguna se estanque».

Estos microorganismos (transformaciones biológicas a partir de las células de tu propio cuerpo) y sus productos de desecho contribuyen, directa o indirectamente, a una enorme lista de síntomas. La mayoría de los trastornos y de las enfermedades, especialmente las crónicas y las degenerativas, dan lugar a la transformación de los microorganismos y luego a su crecimiento excesivo. Entre los extremos del pie de atleta y el sida, tenemos los síntomas subyacentes, como la diabetes, el cáncer, la aterosclerosis (arterias obturadas), la osteoporosis, la fatiga crónica,

etcétera (incluidas infecciones que parecen transmitirse de una persona a otra). Los signos generales de la acidez excesiva que dan lugar a la transformación de las células del organismo y luego a su crecimiento excesivo incluyen el dolor, la infección, la fatiga y los fallos orgánicos como el fallo adrenal/tiroideo, las indigestiones, la diarrea, los antojos por la comida, el dolor intestinal, la depresión, la hiperactividad, el comportamiento antisocial, el asma, las hemorroides, los resfriados y la gripe, los problemas respiratorios, la endometriosis, la piel seca y el prurito, el muguet, el retroceso de las encías, los hongos en las uñas de los dedos de la mano/de los pies, los mareos, los dolores articulares, la halitosis, el ardor de estómago, la boca seca, el síndrome premenstrual y los problemas menstruales, la irritabilidad, los ojos hinchados, la falta de libido, las erupciones cutáneas y la urticaria, el lupus, los cambios de humor, el desequilibrio hormonal, la infección vaginal por levaduras, los quistes y tumores, la artritis reumatoide, la insensibilidad, la fiebre del heno, el acné, la acumulación de gases/hinchazón, la estasis intestinal, los niveles bajos de azúcar en sangre, la hernia de hiato, los dolores de cabeza, el aletargamiento/la pereza, el insomnio, las tendencias suicidas, la sensación de frío/la inestabilidad, los problemas de sobrepeso o de un peso excesivamente bajo, la sensibilidad química, la mala memoria, los dolores musculares, las alergias (transmitidas por el aire o alimentarias), la quemazón ocular, la esclerosis múltiple, la mala absorción y las infecciones de vejiga. Y eso ni siquiera incluye esa mala sensación general y global tan frecuente en la actualidad. Puedes echarle la culpa de ello a los microorganismos descontrolados y que evolucionan procedentes de las células corporales y también a sus productos de desecho tóxicos.

Los microorganismos son transformaciones biológicas de ti mismo y viven y medran en... ¡la acidez! Les encanta nadar en sus propios productos de desecho. También les gustan los niveles bajos de oxígeno que acompañan a la acidez. Además, los productos de desecho que producen son ácidos fuertes. Así pues, en caso de que necesites más pruebas que te convenzan de la importancia de devolver a tu organismo a la alcalinidad, prueba con la imagen mental de las células de tu organismo nadando en una piscina de ácido llena de bacterias, hongos y mohos.

A pesar de todo ello, comer de forma adecuada y utilizar suplementos nutricionales alcalinos con inteligencia es todo lo que necesitas para permitir que tu cuerpo utilice y controle los ácidos de la dieta y los metabólicos que provocan que las células se transformen, dando lugar a los

microorganismos, sin arriesgarte al desarrollo de crecimientos excesivos o de sus formas negativas peligrosas. El mantenimiento del equilibrio ácido-base mediante el estilo de vida y la dieta proporciona el entorno óptimo para el crecimiento exclusivo de células corporales saludables y para la reducción o la eliminación de todos los tipos de microorganismos. El pH de la sangre y de la orina es el factor más importante para determinar el estado de los microorganismos en la sangre.

Todos debemos mostrar preocupación por el exceso de acidez que da lugar al desarrollo de microorganismos, incluso aunque (todavía) no estemos experimentando los signos externos de su crecimiento excesivo. Eso se debe a que el crecimiento desmesurado se produce en dos fases. En la primera, la del desarrollo inicial, los microorganismos crecen en pequeñas colonias y, aunque lo más probable es que sean visibles en la sangre, posiblemente no sean detectables mediante las sensaciones físicas o los síntomas. En la segunda, que es la fase sintomática aguda o crónica, las complicaciones y las molestias resultan obvias. Las cosas van suficientemente mal, de modo que tu cuerpo se queja, dando signos de advertencia y pidiendo ayuda. Una segunda fase de crecimiento excesivo puede darse con relativa rapidez, o puede tardar años en desarrollarse.

Incluso en esta segunda etapa más grave, todo lo que necesitarás para revertirla será generar un entorno interno alcalino en tu organismo que no respalde la transformación y el desarrollo de los microorganismos. Todo lo necesario es alcalinizar el pH de tu sangre y de tus tejidos con unos suplementos nutricionales y un estilo de vida y una dieta alcalinos como los que aparecen detallados en los siguientes capítulos. Por supuesto, sería todavía mejor detener a los microorganismos antes de que todo vaya mal, y por ello cualquiera se beneficiará de este tratamiento.

Cuando tu organismo vuelva de la acidez a la basicidad, las bacterias, las levaduras, los hongos y los mohos dejarán de desarrollarse y podrán, una vez más, hacerse benignos. Las toxinas que han dejado atrás podrán ser captadas por ciertas grasas y minerales alcalinos y ser eliminadas por el organismo.

## SI LOS PECES ESTÁN ENFERMOS, CAMBIA EL AGUA

Piensa en tu cuerpo como si se tratara de una pecera. Imagina que tus células, tus órganos y tus sistemas y aparatos son los peces bañados en fluidos (incluida la sangre) que transportan el alimento y eliminan los productos de desecho. Luego supón que tomo un vehículo y que sitúo

el tubo de escape al lado del filtro de aire que suministra oxígeno al acuario. El agua se llena de monóxido de carbono, haciendo que se vuelva ácida. Luego echo demasiada comida, o un tipo incorrecto de alimento, y los peces son incapaces de consumirlo o digerirlo todo, por lo que empieza a descomponerse. Los productos de desecho tóxicos y las sustancias químicas se acumulan a medida que el alimento se pudre, haciendo que el agua sea todavía más ácida. ¿Cuánto tiempo pasará hasta que los peces mueran?

Tú nunca harías algo así ni siquiera a los peces de colores más vulgares. No obstante, cada día, las personas hacemos el equivalente a nuestro cuerpo, a nuestra sangre y a nuestros tejidos, contaminándolos con polución, una ingesta excesiva de comida, alimentos ácidos, etcétera. Los peces están flotando panza arriba, pero es como si no pudiéramos verlos o no supiéramos lo que significa.

Ahora volvamos al acuario contaminado. Si has llegado a una situación tan lamentable, ¿qué es lo mejor que podrías hacer para solucionarlo? ¿Tratarías a los peces para curar las enfermedades que, sin duda alguna, desarrollarían? No: cambiarías el agua.

Hazle a tu cuerpo el mismo favor. Cambia el agua. Limpia el entorno interno y mantenlo limpio. La dieta y el estilo de vida que se explican en este libro te muestran cómo proceder.

## LA HISTORIA, PERDIDA Y ENCONTRADA

La biología clásica, basada en el trabajo de Louis Pasteur a finales del siglo XIX, se fundamenta en la idea de que la enfermedad procede de los gérmenes que invaden el organismo desde el exterior. No obstante, al estudiar el trabajo deslumbrante, pero vergonzosamente pasado por alto de Antoine Béchamp, contemporáneo de Pasteur, y de sus seguidores, entre los que se incluyen Günther Enderlein, Claude Bernard, Virginia Livingston-Wheeler, y Gaston Naessens, he aprendido que, en un entorno ácido, las bacterias y otros microorganismos pueden proceder de nuestras propias células corporales.

Los «gérmenes del aire» de Pasteur pueden contribuir a la enfermedad, pero no son, contrariamente a la creencia popular, necesarios para que ésta tenga lugar. Sus efectos negativos simplemente se *suman* al entorno afectado ya presente en el organismo.

Aparte de generar distintos microorganismos en el interior de nuestro cuerpo, éstos también penetran en él a través de nuestro aparato respira-

torio y nuestro sistema digestivo (frecuentemente a través del alimento, pero hablaremos más de eso más adelante). Parece ser que entonces, los invasores bacterianos crecen en el organismo, provocando sus estragos característicos, pero lo que en realidad sucede es que su presencia inicia un desarrollo similar de las bacterias ya presentes en el hospedador, que dependen, una vez más, del entorno interno.

Un entorno ácido da vía libre a este proceso. Para contraer una infección (o producir una infección hacia el exterior), tienes que estar predispuesto a ello internamente. Debes tener algunos de los microorganismos en tu organismo, y también la acidez necesaria para permitirles aferrarse o transformarse a partir de las células corporales. Ésta es la razón por la cual algunas personas expuestas a un pH ácido enferman y otras no. Piensa, por un momento, en la epidemia de gripe de 1918. Asoló a todo el planeta, matando a alrededor de cien millones de personas en todo el mundo. Pero se daba en una casa, y no en la vecina, afectaba a una familia, pero no a otra. ¿Por qué? Si lanzas semillas sobre el hormigón, no crecerán. Tienen que encontrarse con suelo fértil. Así sucede con los gérmenes del aire. Incluso aunque penetren en tu organismo, a no ser que éste sea agradable y ácido para ellos, no podrán crecer ni multiplicarse ni hacerte enfermar (o matarte).

## MUCHAS FORMAS

El otro factor clave acerca de los microorganismos es que pueden modificar rápidamente su forma y su función. Las bacterias pueden transformarse en levaduras, éstas en hongos y estos últimos en mohos. Con este trabajo brillante, estas observaciones críticas y estos descubrimientos cruciales eclipsados por la influencia de Pasteur, hemos perdido, durante más de cien años, el conocimiento crítico de que los trastornos y la enfermedad son condiciones de nuestro entorno interno, y no algo provocado por el ataque de entidades externas.

Este capítulo perdido de la historia revela que hay algo que vive de forma independiente en las células y los fluidos corporales que es capaz de evolucionar para dar lugar a formas más complejas. Estos elementos se conocen con el nombre de microzimas (*micro* significa «pequeño» y *zyma*, «ser»), y todos los seres vivos las contienen. La degeneración y la regeneración se originan con los microzimas. Para empezar, todas las células proceden de ellas. En las circunstancias y el entorno adecuados, los microzimas evolucionan para dar lugar a formas de vida más complejas,

entre las que se incluyen las bacterias y los hongos. Es una calle de dos sentidos: las bacterias también pueden «desevolucionar» y volver a ser microzimas. Todo empieza y acaba con los microzimas. Lo que sucede en medio depende del entorno.

La capacidad de los microorganismos para evolucionar y para modificar su forma y su función dependiendo del entorno se conoce con el nombre de *pleomorfismo* (*pleo* significa «muchas» y *morfô*, «forma»). Mi teoría es que los glóbulos rojos también pueden «desevolucionar» y después «reevolucionar» hacia cualquier tipo de célula que el cuerpo necesite: células óseas, musculares, cutáneas, cerebrales, hepáticas, cardíacas, etcétera. En un tipo de proceso paralelo, las bacterias, las levaduras, los hongos y los mohos son evoluciones mórbidas de células sanas (incluidos los glóbulos rojos, las células cerebrales y las células hepáticas).

Ya estás familiarizado con un ejemplo químico del pleomorfismo: el paso del agua líquida a vapor (o copos de nieve). La estructura química no varía (sigue siendo simplemente  $H_2O$ ), pero la forma sí lo hace dependiendo del entorno.

Ahora ya puedes adivinar qué tipo de entorno insalubre espolea la transformación biológica de las células del organismo en microorganismos en el interior del cuerpo humano. La acidez. Los microzimas no siempre se convierten en bacterias, y éstas no siempre evolucionan hacia hongos, ni éstos se convierten siempre en mohos: es necesario un entorno ácido. Los organismos pleomórficos nocivos no evolucionan ni pueden hacerlo en un entorno saludable (alcalino).

Con un microscopio óptico de lentes múltiples y elevado poder de aumento, una cámara de vídeo digital y un ordenador, he podido grabar la evolución de microorganismos pleomórficos desde bacterias con forma de bastón (bacilos) hasta bacterias con una forma esférica (cocos), y en último término hasta levaduras, hongos y mohos. El pleomorfismo también se ha observado en imágenes recientes de microscopía electrónica de tejidos animales. Esta transformación de la materia a través de líneas taxonómicas está validada por las pruebas de PCR (reacción en cadena de la polimerasa). Pero la investigación médica occidental no ha aceptado o no ha investigado más y de forma seria estos informes y hallazgos.

Experimentos espectaculares han demostrado el alcance de las transformaciones posibles. Por ejemplo, un tipo de ameba (un microorganismo unicelular) se alimenta de bacterias, y otro tipo, una ameba

que provoca la disentería, lo hace a base de arroz. Las dos tienen un ADN específico para su forma. Pero sucede una cosa sorprendente si se cambia drásticamente su dieta, haciendo que la primera ameba pase a consumir arroz y la que provoca la disentería se alimente de bacterias: ¡de hecho, su material genético cambia! Literalmente, se transforman la una en la otra. Eso hace que el pleomorfismo de los microorganismos sea todavía más profundo que la metamorfosis de una oruga para pasar a ser una mariposa, y que sea completamente fantástico porque puede suceder de forma muy rápida, a veces en cuestión de segundos.

Los importantes puestos ostentados por los amigos de Pasteur, su sentido de la teatralidad y su capacidad, para promocionarse a sí mismos y su trabajo hicieron que la balanza se inclinara en favor de la «teoría de los gérmenes» hace tantas décadas, y la corriente dominante de la medicina se adhiere a esta teoría hasta el día de hoy. Esa tradición es tan fuerte y las alternativas tan revolucionarias, que, incluso algo que es sencillo de ver y observable con tus propios ojos, pasa, no obstante, inadvertido. Mi esperanza ferviente es que esta tecnología que evoluciona siempre tan lentamente gane pronto impulso. ¡Lo cierto es que la salud futura del mundo depende de ello!

Hay una razón más por la cual la recuperación de esta historia perdida es tan lenta. Al igual que los microorganismos pueden evolucionar a partir de células del cuerpo, también pueden volver a su estado original. Por ejemplo, en la cerveza, sólo una minúscula cantidad de la levadura añadida inicialmente a un lote está presente tras la fermentación del cereal, y ya no es visible a simple vista. Sólo el alcohol (simplemente una micotoxina) permanece. ¿Dónde está el microorganismo? En realidad no ha desaparecido, por supuesto, sino que simplemente se ha vuelto a convertir en un microzima. De forma parecida, cada tumor canceroso está rodeado de una acumulación de ácido láctico (otra micotoxina), pero el microorganismo puede estar o no allí. Así pues, incluso aquellos que deseen mirar, no siempre encontrarán una bacteria o una levadura, pero sí hallarán ácido.

Aquellos que deseen mirar una y otra vez con una mirada limpia se verán recompensados con los secretos para tener una buena salud permanente. Podemos curarnos modificando el entorno interno de nuestro organismo. Las especies de microorganismos potencialmente dañinas pertenecientes al grupo de las bacterias, las levaduras, los hongos y/o los mohos no dispondrán entonces de ningún lugar para crecer y se tornarán inocuos.

## EL DESEQUILIBRIO ÁCIDO ES NATURAL CUANDO MORIMOS

El caos del desequilibrio ácido y de la transformación de los microorganismos y luego su crecimiento excesivo es un proceso completamente natural y ordenado cuando la vida está llegando a su fin. El cuerpo se vuelve automáticamente ácido al morir. Una vez que un cuerpo deja de respirar, los niveles de oxígeno, por supuesto, disminuyen rápidamente, generando un entorno anaeróbico («sin oxígeno») en el que los microorganismos medran (además de disponer del ácido, que les encanta). Entonces, estos diminutos gérmenes comienzan su tarea. Su gran trabajo (una de las razones de que formen parte del organismo humano normal) es que son los principales «enterradores» cuando fallecemos. Esas micotoxinas están diseñadas para que puedan descomponer nuestro cuerpo muerto. Los microorganismos y sus toxinas están presentes para reducirnos a nuestros componentes más sencillos: de nuevo a los microzimas. Los biólogos le dan el nombre de ciclo del carbono. Es el significado literal de la expresión: «Polvo eres y en polvo te convertirás». En un lenguaje menos técnico o poético, el ácido es lo que hace que nuestro cuerpo se descomponga. (¡Lo realmente amedrentador es que nos provoca lo mismo cuando estamos vivos!)

Por tanto, con unos ácidos de la dieta y metabólicos que dan lugar a la transformación de los microorganismos y a su crecimiento excesivo en aquellos organismos vivos excesivamente ácidos, ese proceso se pone en marcha de forma precoz. Las bacterias, las levaduras y los hongos inician su invasión mientras todavía estamos vivos. Básicamente nos estamos pudriendo por dentro, fermentando, enmoheciéndonos: tú eliges.

Recuerda, no obstante, que los microorganismos no son inherentemente malos. En todo caso, de hecho, son buenos. Las células de todo el cuerpo deben descomponerse y renovarse de continuo para que permanezcamos sanos y vigorosos. Los microorganismos son una etapa de todas las células corporales transformadas y están ahí para ocuparse del reciclaje, de modo que la basura no se acumule.

### ¿CUÁN ÁCIDO ERES?

Puedes comprobar tus niveles de pH en casa con unas tiras de papel para medir el pH que podrás encontrar en las farmacias, o con un me-

didor de pH a pilas, que podrás encontrar en catálogos de productos para la salud (*véase* la sección de Recursos al final de este libro).

Las tiras, que son relativamente baratas y deberían ser fáciles de encontrar, miden el pH de tu saliva o tu orina. El pH de la saliva es mucho más variable, por lo que será mejor que midas el de tu orina, lo que te indicará tu pH tisular. El pH de la orina también cambia como respuesta a lo que comes, así que el momento ideal para realizar la medición es nada más despertarte por la mañana, después de haber estado en ayunas toda la noche. Este pH de la orina matutina reflejará tu estilo de vida y tus elecciones en cuanto a alimentos a lo largo de las últimas veinticuatro horas. Lo ideal será que sea ligeramente alcalina, con un pH de 7,2 o superior.

Las tiras cambian de color para indicar si una sustancia es ácida o básica, y el color es más claro u oscuro dependiendo del valor de la lectura. Vienen acompañadas de una tabla de color para ayudarte a interpretar la tonalidad y asignarle un valor numérico.

Si también quieres comprobar el valor del pH de tu saliva, que en condiciones ideales sería de 7,2 o superior, mídelo por la mañana, en ayunas, y algunas veces durante el día. Si los valores son inferiores a 7,0, podrás corregirlo de inmediato consumiendo un poco de un alimento especialmente alcalino, como pepino, brécol, espárragos o aguacate, o tomando dos o tres cucharadas de postre de sales minerales disueltas en 120-180 ml de agua. Experimenta un poco y pronto conocerás la sensación que aporta lo que corrige con éxito los resultados de tus pruebas.

También se pueden utilizar los medidores de pH (o peachímetros o pH-metros) para calcular el pH de la saliva o la orina, y aplicar las mismas recomendaciones: es mejor que analices la orina y que lo hagas a primera hora de la mañana. Estos medidores son bastante precisos y te proporcionan el valor del pH con un número (y no mediante tablas de color), pero puede ser difícil encontrarlos y son caros (alrededor de cientos de euros).

Por tanto, analiza tu pH para ver en qué nivel se encuentra en este preciso momento, y analízalo a diario para seguir su progreso. También podrás ver por ti mismo el efecto de las comidas sobre el pH, analizándolo con un medidor a lo largo de todo el día. Aunque los resultados no sean definitivos, por lo menos podrás ver las tendencias. Analiza tu pH después de las comidas alcalinas, como las que se describen más adelante en este libro, y compara los resultados con los que obtenías cuando consumías tu dieta original. Si el valor de tu pH es bajo, especialmente

después de comer, sabrás que tienes una deficiencia de reservas alcalinas. Tu organismo no dispondrá de una cantidad suficiente de los minerales necesarios para procesar los alimentos correctamente, y no podrá responder adecuadamente a la crisis fisiológica provocada por el alimento o las bebidas ácidas.

Tu médico también puede analizar el pH de tu sangre. Tal y como se ha mencionado, el pH sanguíneo ideal es de 7,365. La institución médica estadounidense acepta un valor de 7,4, pero es demasiado alcalino y, de hecho, indica una acidificación de los tejidos: el organismo está acumulando y almacenando minerales alcalinos para controlar la acidez excesiva. Si no está combatiendo la acidez, el organismo no necesita hacerse tan alcalino.

La medición diaria del pH supone un control clave para la salud. Siempre que lo mantengas con un valor de 7,2, o superior, podrás estar seguro de que tu sangre y tus tejidos también están sanos. (La gente que se enfrenta a problemas graves de salud quizás necesite incrementar el pH de la orina o de otros fluidos corporales para poner freno a la acidez).

### CÓMO ANALIZAR TU PROPIO pH

Controla tu pH de acuerdo con estas directrices cada día durante por lo menos doce semanas, o hasta que consigas un pH de 7,2 (con la ayuda del tratamiento de este libro). Una vez que hayas alcanzado el equilibrio con un pH de 7,2 o superior, podrás reducir el número de análisis a uno diario, o dos o tres por semana, simplemente para vigilar cómo van las cosas. Utiliza un libro de notas para registrar todos los valores del pH.

1. Después de despertarte, y antes de comer, beber, cepillarte los dientes, fumar o meterte cualquier cosa en la boca, analiza tu saliva con una tira de papel para medir el pH. Simplemente humedece el extremo de una de estas tiras de papel con la lengua. Fíjate en el cambio de color y anota el valor correspondiente. El resultado óptimo es de 7,2.
2. A continuación, analiza tu primera orina de la mañana. Necesitarás, simplemente, un par de gotas en el extremo de una tira de papel para medir el pH. Fíjate en el cambio de color

y anota la cifra correspondiente. El resultado óptimo es de 7,2 o superior.

3. Analiza tu segunda orina de la mañana antes de consumir cualquier alimento. El resultado puede diferir con respecto a la primera comprobación, ya que con la primera orina has eliminado la carga ácida del día anterior. Una vez más, estarás buscando un valor de 7,2 o superior.
4. Desayuna: sopa de aguacate, sopa de hortalizas, Sopa curativa (véase la página 348) o leche de almendras fresca o bebida verde (bebida que contiene concentrados de verduras y hierbas). Espera cinco minutos y vuelve a analizar tu saliva y tu orina. Después de esa buena comida alcalina, los valores del pH deberían aumentar con respecto a los resultados anteriores. Deben situarse entre 7,2 y 8,4.
5. Analiza de nuevo tu orina y tu saliva entre la hora del desayuno y la del almuerzo, y una vez más, entre la hora del almuerzo y la de la cena. Siempre buscarás que el valor se encuentre entre 7,2 y 8,4 justo después de una comida, y que sea de alrededor de 7,2 un par de horas después de la misma. Puedes llevar a cabo un sencillo análisis del pH en cualquier momento del día después de comer algunas almendras. En una persona sana con unas reservas alcalinas adecuadas, el pH de la saliva ascenderá a 8,4 casi de inmediato.

El control del pH deja en tus propias manos la responsabilidad de preocuparte por tu salud. También te permite monitorizar tus propios resultados mientras llevas a cabo cambios positivos en tu estilo de vida y tu dieta, aportándote esto así una retroalimentación inmediata relacionada con que la forma en que comas, bebas y vivas que afectará a tu cuerpo y a tu salud (y en última instancia a la calidad y la cantidad de tu vida).

## ANÁLISIS DE SANGRE FRESCA

Si tu orina o tu saliva (o tu sangre) son ácidas, casi, con toda seguridad, sufrirás una acidosis tisular, y posiblemente un crecimiento excesivo de microorganismos. El hecho es que en el caso de la mayoría de las personas es así.

El análisis de sangre fresca detecta de forma más directa la acidez excesiva y el crecimiento desmesurado de microorganismos. En un análisis estándar de laboratorio llevado a cabo en los hospitales y las clínicas, se dejan secar unas gotas de sangre sobre un portaobjetos y luego se examinan con un microscopio normal de campo claro, con el que los patrones ácidos de la sangre y muchos de estos microorganismos perniciosos no pueden observarse. En contraste, los análisis de sangre fresca examinan la sangre inalterada con microscopios especiales de campo oscuro con múltiples lentes. El microscopio con varias lentes (o compuesto) tiene una gran capacidad de aumento, y puede incrementar el tamaño de la imagen de los objetos hasta veintiocho mil veces, de forma que se podrán observar claramente los cristales de ácidos, las bacterias, las levaduras y los mohos con gran detalle en la sangre. También se pueden ver los glóbulos rojos y los blancos, los microorganismos cristalizados, las micotoxinas, el colesterol, los metales, los coágulos de sangre, las grasas no digeridas y muchas otras cosas, ¡y todo ello en una simple gota de sangre fresca! Aunque también puede proporcionar mucha más información, un análisis de sangre fresca te aporta una visión completa de lo atestada que está tu sangre de cristales de ácido y de microorganismos indeseables.

Cuando observo sangre fresca también me fijo en el espacio existente entre las células, donde se halla el líquido extracelular o plasma. Le doy el nombre de espacio negativo o contexto. Las células sanguíneas y la sangre en su conjunto están tan sanas como el plasma que las baña.

La sangre nunca miente. Lo que ves cuando la observas de esta manera es un reflejo directo de tu estado de salud y de lo que comes, bebes y piensas. En pocas palabras, muestra cómo vives. He observado la sangre de miles de personas de todo el mundo (más de cuarenta mil muestras de sangre en más de setenta y dos países), y gracias a mi trabajo puedo decir que sólo existen dos tipos de sangre: ¡la sana y la no sana! Siempre que analizo la sangre de alguien, le hago la misma pregunta: ¿qué comes? ¿qué bebes? ¿que sientes? Las personas cuya sangre tiene el mejor aspecto (la gente que vive más años) comen verduras, respiran aire puro, beben agua pura, hallan formas de controlar el estrés, trabajan al aire libre, hacen ejercicio a diario y toman mucho el sol. Y puedo ver los efectos de todo eso en la sangre, sin duda alguna.

Los análisis de sangre fresca requieren un material y un equipo técnico bastante caros, además de unos profesionales con una buena formación y experiencia para interpretar los resultados. Creemos que cada hospital, clínica, consulta médica, laboratorio y centro de nutrición debería contar,

entre su personal, con un técnico en microscopía con una buena formación para analizar sangre fresca. Pero ese día todavía no ha llegado, así que, aunque esta prueba está ganando popularidad rápidamente a medida que se va comprendiendo mejor su importancia, puede que no sea fácil encontrar un profesional versado en ella cerca de tu hogar. Puedes ponerte en contacto con el pH Miracle Living Center (Centro de la Vida de acuerdo con los estándares de nuestro tratamiento) por teléfono o mediante su página web para que te deriven a un especialista (*véase* el apartado de Recursos).

## ANÁLISIS DE SANGRE SECA

Después de años de investigación de técnicas alemanas de análisis de sangre seca, he desarrollado una prueba llamada prueba de estrés micotóxico/oxidativo (PEM/O), que implica que se deja secar una pequeña cantidad de sangre sobre un portaobjetos. (Ponte en contacto con el pH Miracle Living Center para que te deriven a un especialista; *véase* el apartado de Recursos). Al microscopio, la sangre de la gente sana forma un patrón estándar: un tapete denso de zonas rojas interconectadas por líneas oscuras e irregulares llamadas *fibrina*. La sangre de las personas que sufren estrés micotóxico/oxidativo (que implica un exceso de acidez y una carga excesiva de microorganismos y de los productos de desecho nocivos resultantes) tiene variedad de patrones característicos que se desvían de la norma. Una anomalía común (y visualmente sorprendente) es la presencia de zonas «claras» o blancas que interrumpen el patrón estándar. La amplitud y la forma de las zonas claras reflejan los síntomas que es probable que surjan como resultado de la acidez excesiva, el crecimiento desmesurado de microorganismos y la degeneración celular. Es decir, el patrón de la sangre revela no sólo la presencia de un crecimiento excesivo de los microorganismos, de una acidez desmesurada y de la degeneración celular, sino también las formas concretas en que ese crecimiento excesivo de los microorganismos está afectando a la persona. Ciertos patrones concuerdan con ciertos síntomas como la diabetes, la artritis, la aterosclerosis e incluso los trastornos cancerosos.

Al final, no obstante, obtener todos los detalles sobre tu situación exacta no es algo absolutamente necesario (¡aunque ser testigo de un análisis de sangre fresca puede ser extremadamente motivador!). Cualquiera persona que consuma la dieta occidental estándar tiene, en menor o mayor grado, un desequilibrio: su pH es desmesuradamente ácido. Si sufres cualquier síntoma, puedes tener la seguridad de que padecerás des-

equilibrios y que tu pH será en exceso ácido. Por otro lado, si sigues el tratamiento descrito en este libro, haciendo lo que sabes que es adecuado para tu cuerpo, podrás confiar en que tu organismo se ocupe de los detalles complejos de su autorreparación. Los resultados (el aspecto que tienes y cómo te sientes) hablarán por sí solos. Libre de la sobrecarga ácida, no te verás afectado por síntomas y estarás lleno de energía y, a nivel mental, te encontrarás muy despierto. También alcanzarás el peso ideal y saludable para tu cuerpo.

## REALÍZATE UN ANÁLISIS CADA AÑO

Deberías someterte a un análisis de sangre fresca cada año, y también a un análisis de sangre seca, asumiendo que empieces teniendo una buena salud general. Los análisis anuales te harán ser consciente de lo que conlleva mantener un cuerpo sano y en forma, te aportará una retroalimentación con respecto a tu éxito y te advertirá sobre cualquier problema en ciernes.

Si te enfrentas a un síntoma o un trastorno, entonces, el análisis de una muestra de sangre seca debería llevarse a cabo cada setenta y dos horas, mientras padezcas síntomas. A medida que los síntomas mejoren, pasa a someterte a análisis cada doce semanas. Una vez que tu problema se haya resuelto, podrás volver a los análisis anuales.

La comprobación del pH de tu orina y tu saliva a diario (tal y como se indicaba anteriormente) aporta tranquilidad en el período de tiempo que media entre los análisis de sangre.

## ¿QUÉ PROVOCA EL DESEQUILIBRIO ÁCIDO Y EL CRECIMIENTO EXCESIVO DE LOS MICROORGANISMOS?

La acidez excesiva y el crecimiento desmesurado de microorganismos están unidos inextricablemente. Los microorganismos son una fuente importante de ácido en el cuerpo. La acidificación genera un entorno confortable para los microorganismos. Nos predisponemos a nosotros mismos a ambos estados mediante varias tensiones. La principal es una mala dieta, aunque la toxicidad crónica resultante de fuentes externas y otras tensiones fisiológicas (incluida una mala digestión, acerca de lo cual hablaremos más en el capítulo 4) también juegan su papel. La agitación emocional, los patrones de pensamiento negativo y otras tensiones psicológicas y la falta de ejercicio, estiramientos y una respiración profunda también contribuyen en gran medida.

Esto es lo que llamo el ciclo del desequilibrio. Y es un ciclo vicioso que da vueltas, vueltas y más vueltas una vez que empieza, a no ser que des un paso al frente y emprendas acciones.

En primer lugar, existe algo que altera tu organismo de alguna forma, ya sea una mala dieta, un entorno contaminado, unos pensamientos negativos, una angustia espiritual, hacer muy poco o demasiado ejercicio, o unas emociones destructivas. Sea lo que sea, estas perturbaciones físicas o emocionales iniciales empiezan a acidificar tu cuerpo y alteran a tus propias células. Éstas trabajan para adaptarse al pH descendente de su entorno ácido afectado. Se descomponen y evolucionan para dar lugar a bacterias, levaduras y mohos. Éstos, a su vez, generan sus productos de desecho (ácidos debilitantes) que contaminan todavía más el entorno. Eso, en sí mismo, es una alteración del sistema, y de esta forma todo el ciclo sigue girando y avanzando.

### ESTE TRATAMIENTO MODIFICA ESA SITUACIÓN

No importa cómo hayas llegado hasta este punto ni cuánto te encuentres imbuido en él: una dieta saludable, alcalina, rica en electrones y de origen vegetal y un estilo de vida con poco estrés y con una cantidad diaria adecuada de ejercicio te mantendrá con un buen equilibrio ácido-base y con una sangre y unas células corporales felices y sanas. Consumir el tipo adecuado de alimento es lo más importante que puedes hacer por ti mismo y por tu salud.

La dieta y el estilo de vida adecuado restauran la buena salud, la armonía y el equilibrio a tu organismo mediante una alimentación basada en hortalizas alcalinizantes, frutos secos y semillas germinados y en remojo, ácidos grasos esenciales, sales no procesadas, frutas pobres en azúcar y agua alcalina. Experimentarás un nuevo nivel de bienestar, energía y claridad mental. La normalización del pH de la sangre y de los tejidos reducirá la cantidad de ácidos que provocan síntomas y la de microorganismos en tu cuerpo, haciendo así disminuir los síntomas. Cuanto más cerca se encuentre tu pH del valor de 7,365, más elevados serán tus niveles de salud y bienestar y más intensa será tu resistencia a la enfermedad. Con este tratamiento también puedes tener el cuerpo esbelto y estilizado que siempre has deseado. Mientras retornas a un estado alcalino, el cuerpo empieza, de forma natural, a buscar su propio peso ideal.

Los miles de muestras de sangre que he estudiado por todo el mundo revelan los sorprendentes cambios celulares que se dan con las mo-

dificaciones en la dieta. Cuando una persona consume alimentos más alcalinizantes, especialmente hortalizas y verduras crudas, observo una mejoría espectacular en la integridad de los glóbulos rojos, la oxigenación de la sangre, los niveles de acidez y los microorganismos perniciosos. Los mismos métodos que hemos explicado para medir el desequilibrio ácido y el crecimiento desmesurado de los microorganismos te confirmarán que te encuentras en el camino adecuado una vez que empieces a comer de acuerdo con este programa. Por supuesto, no necesitarás que los análisis te lo digan: la desaparición de tus síntomas y tu vitalidad renovada o restaurada te dirán todo lo que necesitas saber realmente.

## LOS SÍNTOMAS CONFUSOS Y LA ENFERMEDAD

Desgraciadamente, la confusión de Pasteur entre enfermedad y síntomas se ha transmitido a lo largo de las generaciones en forma de una ley científica. A fecha de hoy, la medicina convencional opera bajo esta idea falsa, identificando frecuentemente un patrón de síntomas y etiquetándolos como enfermedad, sin tener en cuenta la causa subyacente de los síntomas; y si no se tiene en cuenta la causa latente, no podemos ocuparnos de ella. Los síntomas pueden quedar enmascarados por los fármacos, pero eso no los erradicará. Y no trata el deterioro que acompaña al resto del organismo ni, por supuesto, hace nada con respecto a los ácidos subyacentes a todo ello.

Lo cierto es que los síntomas son, meramente, indicaciones de que tu pH es excesivamente ácido. Éstos son provocados por un alimento y unas elecciones de un tipo de vida ácido. La llamada enfermedad es un problema general y subyacente de acidez. Si están implicados gérmenes, éstos no son más que meros síntomas de ese trastorno de acidez subyacente. Recuerda que los microorganismos proceden del interior de nuestras células, y que los gérmenes que invaden el organismo desde el exterior no pueden sino contribuir a un estado de desequilibrio y estimular síntomas secundarios. Lo que la mayoría de la gente llama enfermedad es, en realidad y simplemente, una acumulación de estos síntomas secundarios. Los gérmenes son, en realidad y meramente, la expresión del llamado estado de enfermedad (una acidez desmesurada y luego el crecimiento excesivo de microorganismos evolutivos). Del mismo modo en que es una bala, y no el humo de una pistola disparada, lo que provoca un daño, es el ácido el que mata, y no los gérmenes asociados.

A lo largo del último siglo, más o menos, la corriente científica dominante ha explicado al público que ha identificado la causa o causas concretas de lo que se conoce con el nombre de enfermedad. Un ejemplo sería la relación entre fumar y el cáncer de pulmón, o entre la obesidad y los problemas cardíacos. Y a pesar de ello, en el caso de muchas otras de las llamadas enfermedades graves, los científicos admiten que siguen desconcertados y que necesitan llevar a cabo más investigaciones (y que precisan más dinero para estudios). Es importante que, si quieres ser responsable de tu propio organismo y del futuro de tu propia salud, debas empezar desde la premisa de que el ácido es la causa inmediata de todos los síntomas que te están afectando.

Puede que conozcas el chiste sobre el tipo borracho que busca sus llaves bajo la farola: se le cayeron en la otra manzana, pero estaba mirando el lugar en el que estaba la luz. Lo mismo sucede con la investigación médica: apenas lleva a cabo investigaciones allá donde se encuentra el problema y donde se halla la solución... en la intersección entre la nutrición y la sangre. En lugar de ello se fija en los síntomas, ya que ahí es donde se encuentra el dinero para la investigación de la maquinaria médica y de las compañías farmacéuticas. Las empresas farmacéuticas respaldan la investigación que les aporta más marcas, productos y beneficios... y no la que, va a hallar las claves. De hecho, ¿encontrar las claves les dejaría sin negocio!

Por tanto, en este sentido sólo hay una «enfermedad», y esa enfermedad es la acidosis. Así pues, los más de mil nombres de las llamadas enfermedades son, simplemente, un compendio de síntomas. Éstos son las formas creativas e inteligentes del organismo de mantener al ácido centrado en alguna zona menos vital del cuerpo... y no en el balance delicado y crítico de la sangre. Si todo este ácido llegara directamente a la sangre, estarías muerto en días, o incluso en horas.

## LOS PROBLEMAS COMUNES DE LA ACIDEZ EXCESIVA

Tu organismo se enfrenta a todo tipo de crisis si se permite que se acidifique demasiado o si se le fuerza a luchar muy duramente durante demasiado tiempo para, simplemente, permanecer alcalino. Tal y como he dicho antes, y sin duda volveré a decir, si se escarba lo suficiente, estas crisis de acidez subyacen a cualquier problema que te afecte. El malestar, los trastornos y las llamadas enfermedades de cualquier tipo son resultado de la acidez. Esta sección examina algunas de las expresiones más comunes de la misma.

Antes de llegar a eso, no obstante, quiero señalar que cuando se comprende la amplia variedad de síntomas provocados por la acidez, también se entiende que el tratamiento (e incluso la curación) de todos los trastornos, y de las llamadas enfermedades, crónicas, es tan sencillo como realizar elecciones alcalinas con respecto a la alimentación y al estilo de vida.

## EL PESO

Puedes agradecer a un entorno interno excesivamente ácido los kilos de más con los que tienes que cargar. En una maniobra defensiva, el organismo genera células adiposas para alejar los ácidos de tus órganos vitales y así intentar protegerlos. En cierto sentido, ¡la grasa te está salvando la vida! Y ésa es la razón por la cual tu cuerpo no quiere desprenderse de ella. Cuando comas y bebas para hacer que tu organismo sea más alcalino, éste ya no necesitará conservar esa grasa.

Pero el exceso de peso también provoca una tensión adicional en el organismo: una tensión que puede producir todavía más ácido. (Y luego más grasa... y así interminablemente). Los problemas de peso también pueden venir provocados por las bacterias, las levaduras, los mohos y los hongos que interfieren en la alcalinización o la digestión del alimento. Las deficiencias nutricionales generadas pueden, de hecho, desencadenar que tu cuerpo gane peso, en parte porque siempre tienes hambre. Con mayor frecuencia, la sangre envenenada por las exotoxinas y/o las micotoxinas va al hígado para que se elimine la toxicidad, y ese estrés añadido aparta al hígado de la metabolización eficaz de las grasas y los azúcares.

El caos en un organismo desequilibrado agotará a las glándulas adrenales. Los niveles bajos de energía resultantes contribuyen a la ganancia de peso. Otro culpable probable es la fatiga de la glándula tiroides, que controla el ritmo del metabolismo. El ansia por los alimentos ácidos (o más bien acidificantes) como el azúcar, un apetito desmesurado y los niveles bajos de azúcar en sangre son subsiguientes a los ácidos en la dieta y los metabólicos y a un crecimiento desmesurado de bacterias, levaduras, hongos y mohos perniciosos en el organismo, que entonces dan lugar a incluso más productos de desecho ácidos. Tomados en su conjunto, estos patrones hacen que sea más fácil ganar peso y más difícil perderlo. Para coronarlo, también se desarrollarán o empeorarán la indigestión y, posiblemente, la depresión. Éstas son sólo un par entre la miríada de formas en que puede expresarse el caos propio del desequilibrio, tal y como le

sucedió a Tara (*véase el recuadro*). De manera irónica, pese a que había intentado controlar su peso durante años, sólo cuando acabó modificando su alimentación (no para perder peso, sino para tratar los síntomas que la asediaban), acabó por perder los kilos que le sobraban sin ni siquiera intentarlo. Al igual que sucedió en el caso de Tara, cuando uno se alcaliniza, la grasa desaparece junto con todo su contenido ácido.

### LA HISTORIA DE TARA

He seguido dietas para perder peso desde que tengo uso de razón: por lo menos desde que tenía once años. Mataba a mi cuerpo de hambre en señal de sumisión, pero en cuanto volvía a comer algo más o menos «normal», pronto recuperaba el peso que había perdido, además de algunos kilos extra. Aparte del exceso de grasa, siempre me he considerado una persona sana, fuerte y llena de energía.

Todo eso cambió tras una infección uterina grave: me tuvieron que someter a una histerectomía por unos tumores fibroides de gran tamaño. Nunca me sentí totalmente recuperada de la intervención. Me generó dolor en la mama izquierda. Los médicos pensaban que se trataba de un tumor, pero tras la mamografía y la ecografía decidieron que se trataba solamente de un quiste. Sea como fuere, no explicaba (ni aliviaba) mi dolor. Me cansaba hasta tal punto que, si un día iba a la tienda de comestibles, tenía que pasar el resto de la jornada y todo el día siguiente en la cama.

Esto continuó así durante años. Los médicos me recomendaron antidepresivos, pero los rechacé. Lo que estaba experimentando era, ciertamente, deprimente, pero no creía estar deprimida. Tengo un marido maravilloso, muchas aficiones y muchas cosas que quiero hacer con mi vida. Gastamos miles de dólares siguiendo muchos caminos distintos para recuperar mi bienestar, y al final pude incrementar mi energía desde el 20 % normal hasta el 70 %.

Fue más o menos entonces cuando conocí el tratamiento de los Young. Al cabo de algunos días disponíamos de todos los suplementos nutricionales necesarios y empezamos a modificar la forma en la que comíamos. Ya hacía algún tiempo que habíamos dejado la cafeína, el alcohol, la carne y los productos lácteos, así que ahora el único gran reto era el azúcar. Los primeros días fueron duros.

Sentía lástima de mí misma y echaba de menos los postres. Sin embargo, lo que de verdad deseaba era mi salud. Era la primera vez que me sometía a una «dieta» no para adelgazar, sino meramente por cuestiones de salud.

Cuatro semanas después, estábamos en casa de un amigo, donde me di cuenta de que había una báscula. Nosotros ya no necesitábamos una, ya que se había convertido en un instrumento de tortura para mí durante mis continuas dietas para perder peso. Me subí a la báscula y apenas podía creer lo que veía: ¡Había perdido once kilos! Sabía que la ropa me iba quedando más holgada, pero en realidad no me sentía como si estuviera a dieta, ya que no sentía hambre. Resulta que mi esposo también había perdido once kilos. Ha tenido que comprarse pantalones nuevos de dos tallas menos de cintura.

Excepto por el sobrepeso, mi marido pensaba que estaba bastante sano: siguió el tratamiento para apoyarme, y siempre estaré agradecida de su amorosa ayuda, pero sacó más de ello de lo que pensaba al principio. Un análisis de sangre indicó, que sufría un desequilibrio prostático, a pesar de que no padecía otros síntomas. Tras seis semanas siguiendo el tratamiento, un nuevo análisis mostró que ¡todos los signos del desequilibrio habían desaparecido!

Ambos estamos fascinados porque nuestros cuerpos están avanzando hacia la normalidad. Nuestros niveles de energía están mejorando continuamente. Emocionalmente somos más estables. Incluso sometidos a un gran estrés no reaccionamos desproporcionadamente. Ya no siento más dolor en mi pecho, y los granulomas (bultos pequeños y duros en la piel) que ambos teníamos están desapareciendo. Estamos más atentos mentalmente y nos damos cuenta de lo adormecidos que parecen los demás. Creo que pasamos la mayor parte de nuestra vida rodeados de la niebla provocada por el azúcar.

Hemos ido analizando nuestra orina con tiras de papel de pH (papel reactivo). Cuando empezamos, el pH era de 6,0 o inferior. Ahora se encuentra entre 6,0 y 7,0. Lo mejor es que nuestros amigos están sorprendidos de los cambios que ven en nosotros. Todos ellos dicen: «¡Tenéis un aspecto estupendo! ¿Qué es lo que estáis haciendo?». Les hablo de nuestra dieta y nuestros suplementos nutricionales. Pero en realidad pienso en lo que estamos haciendo como en rejuvenecer juntos.

Las levaduras y los hongos producidos en el interior de un cuerpo excesivamente ácido pueden alimentarse de tus proteínas y de otros nutrientes, interfiriendo en la absorción de todo lo que ingieres hasta en un 50%. Esto puede provocar que adelgaces demasiado, lo que no resulta más saludable que tener sobrepeso. Mientras restauras un equilibrio saludable en el entorno de tu organismo con una dieta básica (alcalina), empezarás a ganar peso, que luego se estabilizará hasta alcanzar tu peso ideal.

Los organismos sanos no tienen sobrepeso ni están excesivamente delgados. Un cuerpo sano mantiene de forma natural su propio peso ideal.

## ALERGIAS

Las toxinas producidas por los microorganismos en un cuerpo excesivamente ácido y privado de oxígeno contribuyen significativamente a lo que por lo general se consideran síntomas propios de una alergia. Las exotoxinas y/o las micotoxinas afectan de manera grave al sistema inmunitario, de modo que se halla constantemente estimulado, con demasiado trabajo y al borde de su límite. Imagina que estás intentando limpiar tu hogar mientras lanzan de continuo suciedad a través de las ventanas. La irritación y la inflamación provocadas por los alimentos, la materia transmitida por el aire o las sustancias químicas pueden etiquetarse con el nombre de fiebre del heno, asma alérgica (*véase* la historia de Jennifer en las páginas 64-65), hipersensibilidades ambientales o alergias alimentarias. La irritación, la hinchazón, los ojos llorosos, la nariz que gotea y el eccema son formas de eliminar toxinas ácidas.

Si no has estado afectado por los ácidos y/o las bacterias, las levaduras y los hongos productores de síntomas, sería imposible que padecieras alergias: otra razón para mantener a tu organismo con un buen equilibrio ácido-base. Las alergias son 100% reversibles con una dieta y un estilo de vida alcalinos.

### LA HISTORIA DE HECTOR

Cuando mi mujer asumió un cambio radical en su dieta tras una crisis de salud, yo no estaba exactamente en el mismo barco que ella. Yo seguía queriendo tomar beicon y huevos para desayunar, y carne con patatas para comer, independientemente de lo que ella me estuviera explicando sobre la acidez y la alcalinidad.

Todo eso cambió después de que asistiera a una conferencia sobre el tratamiento del milagro del pH. Acordé ir para comprender mejor lo que estaba haciendo mi mujer, de modo que pudiera respaldarla más en su recuperación, pero nunca pensé realmente que fuera a afectar a lo que *yo* estaba haciendo. Así pues, acudí, siendo básicamente un hombre que se alimentaba a base de carne y patatas, para ver mi propio análisis de sangre fresca por primera vez. ¡Menudo desastre! Mi sangre estaba llena de levaduras y bacterias debido a mi dieta ácida. Ahí es donde supe que algo tenía que cambiar. Pasé de inmediato a una dieta alcalina de verduras y me ceñí a ella durante todo el taller, que duraba una semana. Como me fue bien, cuando volví a casa, seguí con la dieta.

Al poco tiempo, había perdido casi catorce kilos innecesarios, y dos problemas que me habían acosado durante toda mi vida (las alergias y el reflujo ácido) han desaparecido por completo.

Cuando miro hacia atrás, puedo ver cómo mi rechazo inicial a llevar a cabo un cambio había sometido a mi mujer a una carga adicional mientras ya estaba sometida a suficiente estrés con sus propias preocupaciones graves de salud, y me arrepiento de ello; pero estoy muy agradecido por lo que tenemos ahora: ¡una vida alcalina compartida y una buena salud!

## LAS ALERGIAS Y LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Las alergias y las intolerancias alimentarias amargan la vida a millones de personas. Incluso pueden matar. Tal y como pensamos normalmente de ellas, las alergias alimentarias provocan síntomas obvios en forma de reacciones frente a ciertos alimentos ácidos, que oscilan entre dolores estomacales, erupciones cutáneas e hinchazón. Hay muchas personas que padecen estas reacciones (o unas más sutiles) y que atribuyen sus síntomas a otros trastornos. Sea como fuere, estamos un poco apartados de la realidad: todos estos síntomas son provocados por los ácidos de los alimentos y las bebidas ácidas. De hecho, *todos* padecemos intolerancias alimentarias: nuestro organismo no puede tolerar los alimentos ácidos.

Las verdaderas alergias alimentarias suelen ser inmediatas y se producen en el transcurso de unas horas tras la ingesta del alimento o la bebida culpable (¡que siempre son ácidos!). Las reacciones aparecen repentina-

mente, de forma impactante. Algunas de ellas pueden provocar un colapso rápido e incluso la muerte, como las causadas por los cacahuetses o el marisco (dos de los principales alimentos, en mi opinión, que no deberían ser consumidos por nadie, incluso aunque no se padezcan alergias a ellos. Véase más adelante). Las reacciones frente a los alimentos y las bebidas pueden demorarse días, semanas e incluso meses tras la exposición, ya que a los residuos ácidos puede llevarles un tiempo acumularse en el organismo hasta llegar al punto en que éste se encuentre sobrecargado y acabe por reaccionar. (Estas reacciones consisten, simplemente, en que el organismo intenta eliminar los ácidos de cualquier forma que le resulte posible).

### LOS DIEZ PRINCIPALES ALIMENTOS QUE PROVOCAN REACCIONES ALÉRGICAS Y ÁCIDAS

1. Productos lácteos.
2. Carne y marisco.
3. Todos los tipos de azúcar.
4. Vinagre.
5. Setas y algas.
6. Cacahuetses y aceite de cacahuete.
7. Maíz.
8. Alimentos fermentados como la salsa de soja y el *miso*.
9. Huevos.
10. Alcohol.

El análisis de la orina y la saliva con respecto a su pH puede ayudar a determinar si padeces reacciones alérgicas que provoquen problemas comunes relacionados con el ácido. Lo mismo sucede en el caso del análisis de sangre fresca y seca (véase el capítulo 2).

## LA FATIGA

La fatiga probablemente sea el principal síntoma o problema provocado por un organismo excesivamente ácido o por un cuerpo con un crecimiento desmesurado de microorganismos perniciosos (véase el recuadro de las páginas 64-65, «La historia de Jennifer»). Ésta es la primera fase

de la acidez. Los microorganismos fermentan las reservas de electrones de nuestro organismo que, de otro modo, usaríamos como energía. Entonces, para añadir agresiones a la lesión, expulsan, como resultado de ello, productos de desecho ácidos. Es como si intentaras llenar el depósito de tu vehículo mientras otra persona estuviera sacando la gasolina con un sifón. Sin la energía que necesita para seguir avanzando, tu automóvil no llegaría muy lejos ni rendiría muy bien. Las toxinas producidas en un cuerpo ácido reducen la energía o los electrones procedentes de los carbohidratos, las grasas, las proteínas, los minerales y otros nutrientes, lo que, a su vez, debilita la capacidad del organismo para producir enzimas y hormonas y los cientos de compuestos químicos necesarios para la energía celular y la actividad de los órganos. Esto también interfiere en la reconstrucción de las células y de otros componentes necesarios para la producción de energía. El resultado es la fatiga, una resistencia mermada, la incapacidad de añadir tono a la musculatura y la debilidad general (además de cambios de peso corporal no deseados y enfermedades). El páncreas, el hígado y las glándulas adrenales, que desempeñan papeles importantes en el control de los niveles de energía, son susceptibles a los efectos perniciosos de las exotoxinas y/o las micotoxinas.

Los microorganismos (las bacterias, las levaduras, los hongos y los mohos) también se apropian de los suministros de vitaminas del grupo B, de hierro y de otros minerales. Simplemente eso podría provocar fatiga. Otro resultado de que los microorganismos extraigan los nutrientes de tu cuerpo es que sufres descensos rápidos en los niveles de azúcar que, una vez más, provocan fatiga y una resistencia mermada y debilidad. El ácido metabólico y el de la dieta, así como el incremento de bacterias, levaduras y hongos, desequilibra el proceso que controla el contenido de agua y minerales de las células (equilibrio electrolítico), que es necesario para la actividad celular, impidiendo así el flujo normal de energía.

Ciclo vicioso de la fatiga número uno: los niveles bajos de energía o de electrones potencian la transformación biológica de las células corporales y el crecimiento desmesurado de microorganismos perniciosos.

Con todo esto, no te sorprenderá saber que la acidez excesiva y los microorganismos son los principales actores en el síndrome de la fatiga crónica, lo que puede implicar daños de origen bacteriano, por parte de levaduras, o fúngicos sobre el tejido nervioso y la interferencia sobre la transmisión nerviosa gracias a la descomposición de los neurotransmi-

sores. Además, las exotoxinas y/o las micotoxinas ácidas pueden despojar a los nervios de la capa de mielina que les protege y que permite la transmisión de los impulsos.

Para proporcionarte simplemente un ejemplo de los mecanismos subyacentes al fenómeno de la fatiga, echemos un vistazo a una micotoxina, el acetaldehído, que es un subproducto del ácido conocido con el nombre de azúcar (y una vez hayas llegado al final de este párrafo tendrás otra buena razón más para mantenerte alejado del azúcar). El acetaldehído puede reducir la fortaleza y la resistencia, provoca una fatiga excesiva, embota el pensamiento y bloquea la ambición. Asimismo, limita la absorción de las proteínas y de los minerales alcalinos, con la consiguiente disminución de la función saludable normal de los sistemas y aparatos del organismo, incluido el sistema endocrino que controla la reproducción. Por otro lado, destruye los cofactores metabólicos esenciales, reduciendo la energía celular. En tercer lugar, el acetaldehído destruye directamente los neurotransmisores, que son sustancias químicas responsables de la transmisión de los impulsos nerviosos. En cuarto lugar, se adhiere a la membrana de los glóbulos rojos como un pegamento molecular, haciendo que sea menos flexible y, por tanto, que los eritrocitos sean menos capaces de entrar y pasar a través de los capilares del sistema circulatorio. Eso da lugar a la inanición y a la privación de oxígeno de los tejidos. Además, el hígado transforma el acetaldehído en alcohol. Ese proceso hace que el organismo pierda magnesio, azufre, hidrógeno y potasio, reduciendo así la energía celular. Y, por supuesto, el alcohol tiene efectos negativos. De hecho, puede provocar los mismos síntomas que estar borracho, haciendo que te sientas desorientado, mareado o confuso mentalmente. Ciclo vicioso número dos: cuanto menos oxígeno haya en el organismo, más alcohol se producirá.

### LA HISTORIA DE JENNIFER

Incluso cuando empecé a jugar a voleibol en el equipo de mi universidad, el asma era una molestia constante. La sensación de sofoco propia del asma siempre me asustaba, pero yo no permitía que mis problemas respiratorios se inmiscuyeran en el juego que tanto me gustó desde el primer momento. Pero un año más tar-

de, mientras estaba jugando para un equipo no universitario en primavera, mi energía empezó a flaquear de verdad. Pensé que mi inhalador podía estar dándome problemas, así que fui al médico, a someterme a un chequeo. Me dio otro inhalador para que me lo llevara por la mañana junto con el que había estado usando antes de los partidos.

Para que no fuera tan dependiente de los inhaladores, mi familia me ayudó a modificar la dieta para así eliminar todo el azúcar y los productos lácteos. Esto permitió que mejorara un poco el asma, pero aun así, si no usaba el inhalador antes de hacer ejercicio, sufría un ataque de asma. Parecía estar cansada todo el tiempo.

La primavera siguiente, dormía entre catorce y quince horas al día. Sólo podía ocuparme de una asignatura a la vez en la universidad. Sentía que estaba perdiendo la relación con mis amigos, ya que los fines de semana estaba demasiado cansada y deprimida para salir con ellos. Tuve que emplear parte del verano para preparar las clases a las que no había podido asistir durante el curso.

Pasó otro año antes de que oyerá hablar del tratamiento del pH y de cómo las levaduras podían provocar en mi organismo una fatiga extrema, somnolencia y depresión. Me sometí a un ayuno de tres días basado en zumo de verduras frescas, empecé a tomar suplementos nutricionales e inicié el consumo de verduras. Más adelante añadí pavo, cereales, brotes y hortalizas amarillas.

Volví a recuperar la fuerza y tenía más energía que antes. Me sentía como si pudiera volver a hacer algo con mi vida. Perdí dos kilos la primera semana. Fui capaz de completar una sesión entera de voleibol y formar parte de un club. Ahora he vuelto a mis clases de la universidad a tiempo completo. Hago ejercicio en el gimnasio, trabajo a tiempo parcial y dispongo de energía y de vitalidad para volver a estar con muchos amigos. Lo mejor de todo es que mi asma ha desaparecido.

Si no hubiera sido por este tratamiento, creo que la única forma en que hubiera podido participar en el voleibol hubiera sido leyendo acerca de él en los periódicos. Ahora, cuando leo noticias del equipo de mi universidad en el periódico, suelo ver mi nombre como máxima anotadora del partido.

## TRASTORNOS DEL HUMOR Y DESEQUILIBRIO NEUROLÓGICO

Al igual que en la experiencia de Jennifer, la depresión y otros trastornos del humor son otro resultado de un organismo ácido. Con la transformación de las células del organismo, seguidas del crecimiento desmesurado de microorganismos, ha alcanzado proporciones propias de una epidemia.

Lo normal es la interferencia de las exotoxinas y/o las micotoxinas con la producción de coenzima A, una vía para la liberación de la energía utilizable. Los coenzimas se combinan con otros compuestos para dar lugar a enzimas, que son necesarias para prácticamente todos los procesos corporales, incluidos los del cerebro y el sistema nervioso. Cuando los niveles de coenzima A decrecen, suelen aparecer o empeorar trastornos tales como la depresión, la ansiedad, los ataques de pánico, la irritabilidad, los cambios de humor y el síndrome premenstrual. Otros síntomas proceden del mero hecho de estar intoxicado: la paranoia, no tener un dominio total sobre las propias acciones, saber qué es lo correcto pero ser incapaz de hacerlo, la incapacidad mental y varios otros trastornos del comportamiento, emocionales y psicológicos. Otra variante consiste en las reacciones de tipo hipocondríaco propias del comportamiento neurótico y la inestabilidad emocional. La gente puede ser muy consciente de su comportamiento y sentirse fatal por ello, pero aun así ser incapaz de controlarse porque las toxinas permanecen en su organismo.

El exceso de ácidos metabólicos y en la dieta da lugar a la transformación de las células del organismo y al crecimiento excesivo de microorganismos, provocando un incremento de ácido. Esto también da lugar a otros problemas neurológicos, entre los que se incluyen los dolores de cabeza, las migrañas, la incapacidad para concentrarse, los problemas de memoria, la confusión, los mareos, una sensación de desorientación e incluso síntomas similares a los de la esclerosis múltiple, como un discurso incoherente y la falta de coordinación muscular.

## DIABETES

Los niveles bajos (hipoglucemia) y altos (diabetes) de azúcar en sangre, que consisten, simplemente, en disponer de poca energía y una gran acidez, proliferan en la actualidad y afectan a muchas vidas. Ambos pro-

blemas tienen su origen en los ácidos metabólicos y de la dieta y en el crecimiento desmesurado de microorganismos.

La mayoría de la gente no es consciente de que el azúcar *no* es una fuente de energía, sino un producto de desecho ácido proveniente de la destrucción de las células corporales. Cuanto más azúcar o ácido consumimos, más nos arriesgamos a un incremento en el número de bacterias, levaduras y mohos. Sus micotoxinas y exotoxinas penetran y hacen trabajar demasiado e intoxican al páncreas, al hígado y a las glándulas adrenales, entre otros.

Por ejemplo, las células pancreáticas son envenenadas y destruidas por la micotoxina aloxano. El páncreas produce no sólo tampones alcalinizantes (bicarbonato sódico) para alcalinizar el alimento que consumimos, sino también insulina, la hormona alcalinizante que controla el ácido azúcar en la sangre. Una deficiencia de compuestos alcalinos como el bicarbonato sódico y potásico y la insulina da lugar a una hiperglucemia o a la enfermedad relacionada con una acidez elevada llamada diabetes.

Las bacterias y las levaduras también se alimentan de nuestros recursos energéticos en forma de electrones y pueden provocar deficiencias de energía. La glucosa en sangre es ácido en sangre y se incrementa con un estilo de vida y una dieta ácidos, que pueden dar lugar a bacterias y levaduras y a más ácidos metabólicos.

La gente que padece diabetes tiene unos niveles bajos o normales de azúcar en sangre cuando su pH (medido en la orina) es alto (alcalino, superior a 7,2) y unos niveles altos de azúcar en sangre cuando su pH es bajo (ácido, inferior a 7,2). La diabetes de tipo 2 es el resultado fisiológico y metabólico natural del consumo de grandes cantidades de azúcares, carbohidratos refinados y proteínas de la carne, especialmente sin practicar ejercicio de forma regular (que ayudaría a compensar estas prácticas dietéticas).

Las investigaciones han mostrado que, en casos de diabetes, incluso una única dosis de azúcar puede provocar cambios en el organismo, inclusive a nivel genético, que incrementen el riesgo de padecer las complicaciones propias de esta patología. Incluso la exposición a corto plazo al azúcar (ácido) tenía efectos a largo plazo sobre las células del organismo. En un estudio realizado en ratones diabéticos, las células mostraban los efectos de una única dosis de azúcar hasta dos semanas más tarde. Los efectos del azúcar sobre la anatomía van más allá de la respuesta a un tentempié o una comida, afectando incluso a la capacidad metabólica natural del cuerpo.

Lo que esto significa, entre otras cosas, es que la solución es bastante sencilla: eliminar todo tipo de azúcar, erradicar las proteínas de origen animal y hacer ejercicio de forma regular.

## NIVELES ALTOS DE COLESTEROL

Si tu cuerpo está excesivamente ácido (lo que significa que hay demasiado ácido como para que puedas eliminarlo mediante la orina, la transpiración, la defecación y la respiración), entrarás en una especie de proceso de conservación y el hígado secretará colesterol para taponar esos ácidos en un intento por protegerte de sus efectos tóxicos. Aunque se nos ha condicionado para que pensemos en él como en algo dañino, el colesterol está presente para *ayudarnos*. No es lo que provoca los ataques al corazón o los ictus, sino que son los ácidos (los de la dieta, los del entorno y los metabólicos) los que los causan. Se nos ha educado para evitar unos niveles altos de colesterol a cualquier precio, pero reducir el colesterol con fármacos sin también limitar nuestra exposición a los ácidos es una receta para el desastre.

Tus niveles de colesterol y el riesgo a padecer un ataque al corazón o un ictus aumentan a medida que incrementa tu nivel de ácido. Reduce los ácidos limitando la ingesta de alimentos ácidos (o, mejor dicho, acidificantes) en tu dieta y haciendo ejercicio a diario y reducirás el colesterol (tu organismo no necesitará protegerse contra los ácidos produciéndolo) junto con todos los riesgos que lo acompañan. El tratamiento consistente en la dieta milagrosa del pH reducirá tu colesterol de forma natural.

### LA HISTORIA DE SALLY

Soy enfermera, pero mi formación sanitaria no pudo prepararme para el diagnóstico devastador que mi hijo más joven, Gabriel, recibió tras una visita rutinaria a su médico, que reveló que padecía diabetes de tipo 1. Quedé horrorizada. No teníamos un historial médico de diabetes en la familia y, en general, nosotros siempre habíamos gozado de muy buena salud. Las exhaustivas pruebas mostraron que nuestro precioso, y anteriormente sano, hijo de seis años probablemente dependería de la insulina al cabo de seis meses. Los endocrinólogos pediatras insistieron en que no

había nada que pudiéramos hacer para evitarlo, y que los cambios en la dieta no eran necesarios y tampoco podrían resultar de ayuda.

No obstante, llevé a cabo mis propias investigaciones y descubrí que la dieta de Gabriel era demasiado ácida y que contenía demasiados carbohidratos. Le hice pasar a una alimentación completamente alcalina, centrándome en las verduras, aceites saludables, agua de calidad y sales minerales (el plan CASA del doctor Young). Los niveles de azúcar en sangre de Gabriel volvieron casi de inmediato a unos valores normales, y su debilitado organismo recuperó su vigor anterior.

Nuestra alegría por este cambio total quedó empañada cuatro meses más tarde, cuando unos análisis de sangre posteriores revelaron que Gabriel no disponía de niveles cuantificables de insulina en su sangre. Seguía, por fortuna, manteniendo unos niveles normales de azúcar en sangre (incluso aunque esto les parecía imposible a nuestros médicos), pero nos apenamos por lo que parecía la pérdida de producción de insulina.

Más o menos en esa época, a nuestro hijo mayor, Nathan, que entonces tenía diez años, también le diagnosticaron diabetes de tipo 1. Por lo menos esta vez sabíamos qué hacer: se sumó a su hermano en lo relativo a la dieta alcalina.

Dos meses más tarde, el médico de nuestros hijos nos anunció unos resultados sorprendentes en los análisis de nuestros dos chicos. Gabriel había, una vez más, empezado a producir un poco de insulina, y Nathan pasó de una producción insuficiente de insulina a una producción excesiva, compensando así a los anticuerpos presentes contra la insulina. Ambos mantenían unos niveles de azúcar normales. Nos sentíamos pletóricos de gratitud, e incluso mucho más seguros de nuestra adhesión a los principios alcalinos.

Dos meses después recibimos noticias incluso mejores. Nuestro médico hizo que nos sentáramos para decirnos que Nathan ya no encajaba en el diagnóstico de la diabetes de tipo 1. En su sistema de clasificación, ahora se consideraba que padecía diabetes de tipo 2. Increíblemente, Gabriel ya no padecía ningún tipo de diabetes en absoluto. Sus niveles de insulina se consideraban completamente normales.

Un año después de oír el nombre de nuestro hijo y la palabra *diabetes* en la misma frase aterradora, ambos siguen comiendo de forma alcalina, aunque estamos introduciendo algunos carbohidratos más que están tolerando bien. Nos ha llevado cierta creatividad hacer que esta dieta funcione, de todas las formas posibles, para ellos (incluidos los rábanos que vienen, bajo petición, dentro de esos pequeños huevos de Pascua de plástico), pero hemos adoptado una «actitud de gratitud» como lema, y ambos me abrazan con frecuencia y me dan las gracias por sus alimentos especiales y su salud renovada. Cuando la gente me pregunta cómo podemos vivir consumiendo esta dieta especial, le respondo de la única forma que sé: con lo que sabemos ¿cómo podríamos no hacerlo?

## OSTEOPOROSIS

Incluso los médicos convencionales reconocen el hecho de que el organismo extrae calcio y sodio de los huesos para hacer frente a la digestión de la carne; o, tal y como yo mismo considero, el organismo roba minerales alcalinos que se supone que están trabajando para fortalecer los huesos y los utiliza para protegerse de la entrada de proteína animal ácida alcalinizándola. El organismo reduce la masa ósea en un intento desesperado por neutralizar el exceso de ácido en la sangre y los tejidos. La osteoporosis es el resultado directo. La pérdida de densidad ósea es una consecuencia inevitable de una dieta y un estilo de vida ácidos, especialmente de la ingesta de proteína de origen animal.

Por el contrario, puedes proteger tus huesos (y tus músculos y otros órganos) con una dieta y un estilo de vida alcalinos. Mantener el organismo alcalino (mediante la dieta y el tipo adecuado de ejercicio) es la mejor forma de ralentizar el envejecimiento en general y de evitar todos los procesos de enfermedad, incluida la pérdida de materia ósea y la osteoporosis.

Los médicos convencionales nos informan de la pérdida de materia ósea como algo que sucede, simplemente, con el envejecimiento, y la explican como una modificación en las hormonas y otras cosas; pero la verdad es que los adultos que consumen una dieta occidental estándar tienen una menor capacidad para excretar el ácido, por lo que experimentarán un mayor número de los efectos del ácido que los que quizás

sufrían cuando eran jóvenes, y ésta es la razón por la cual aumenta la pérdida de materia ósea.

Un estudio llevado a cabo en las universidades de Tufts y Northwestern demostró la importancia de la alcalinidad para la salud ósea. Haciendo un seguimiento de grupos de hombres y mujeres durante tres meses, observaron que los grupos que tomaban bicarbonato sódico o potásico, junto con calcio y vitamina D, tenían unos menores niveles del marcador de la destrucción (reabsorción) ósea y excretaban menos calcio en comparación con aquellos que sólo tomaban calcio y vitamina D. Los investigadores observaron, en su artículo para su publicación, que una dieta rica en ácido acelera la excreción de calcio (y, por tanto, la pérdida de materia ósea) y que una dieta alcalina puede evitar la pérdida de masa ósea, porque cuando se metabolizan las hortalizas, éstas aportan bicarbonato al organismo. Añadieron que la suplementación con bicarbonato era una buena adición o alternativa. (Véase el capítulo 12 para saber más sobre los beneficios del bicarbonato sódico).

Si sigues el anteproyecto, alcalino por diseño, de tu organismo, no verás cómo éste utiliza sus huesos y cartílagos para taponar el exceso de ácidos y tus huesos se mantendrán fuertes durante toda la vida.

#### LA HISTORIA DE DARCY

Mi salud era perfecta hasta que cumplí cuarenta años. Primero empecé a ganar peso, ligera pero constantemente, de forma no deseada. La respuesta de mi médico fue, simplemente: «Bienvenida a los cuarenta». Después, yo, una persona que nunca había sido alérgica a nada, sufrí un asma grave y era alérgica a todo. Mi médico me informó de que a medida que envejecemos nuestras alergias aumentan. Tuve una menopausia precoz y la tiroides empezó a fallar. Mi médico me informó de que esto no suponía ningún problema, ya que se disponía de medicamentos para estos trastornos. Luego padecí una importante pérdida de materia ósea. ¡De hecho, mis huesos eran como los de una persona de setenta y ocho años, pese a que sólo tenía cuarenta y tres! Una vez más, mi médico me dijo que no había ningún problema, y me prescribió un fármaco para detener la pérdida de materia ósea. Luego empecé a sufrir problemas cutáneos, que estaban provocados por

una deficiencia autoinmunitaria. El doctor también disponía de una solución para eso: inyecciones mensuales de esteroides para «enmascarar» los brotes. Pero también me encontraba muy débil, ya que había perdido mucha masa muscular y padecía fatiga crónica. Además, hace cuatro años, un análisis de sangre mostró que mi función hepática estaba empeorando, y los resultados se deterioraron a lo largo de los dos años siguientes. Después, todos los medicamentos que tomaba dejaron de controlar el asma, y una tomografía computarizada mostró que tenía hongos en los pulmones. Semanas más tarde me diagnosticaron un cáncer: un melanoma ocular.

Para mí, éste fue el punto álgido. Unas horas después de regresar a casa tras mi primera cita oncológica, me encontraba leyendo sobre el tratamiento de la milagrosa dieta del pH y me estaba preparando para iniciarlo. Por primera vez en diez años, con una salud que iba empeorando, comprendí la causa de cada uno de mis problemas de salud: el entorno ácido en el que vivía, y pude ver una verdadera solución. Llevé a cabo un análisis completo del pH de mi orina y mi saliva a lo largo de dos días y descubrí que mi organismo tenía un pH de 5,0. Esto no podía sino ir a mejor.

Cuando inicié una dieta consistente en verduras crudas y agua alcalina, los cambios fueron inmediatos. Después de tan sólo tres días, el asma había desaparecido. Al cabo de dos semanas tenía el nivel de energía del que disponía en mi juventud. Transcurrido un mes había perdido dieciocho kilos. En la quinta semana, una tomografía computarizada mostró que ya no tenía hongos en mis pulmones. Durante mi primer chequeo tras la intervención quirúrgica, mi médico me dijo que nunca había visto unas células que se regeneraran de la forma en que lo habían hecho las mías. Ocho meses después de iniciar el tratamiento de la milagrosa dieta del pH, me volvieron a hacer un análisis de sangre que mostró que mi función hepática había vuelto a la normalidad después de tres años cuesta abajo. Mientras seguía alcalinizándome, pude apreciar la correlación directa entre los cambios en mi salud y el incremento del pH de mi orina, ya que pasó de 5,0 a 5,9, y luego a 6,4 y 7,0 hasta llegar a un valor constante de 7,25-7,5. ¡La milagrosa dieta del pH me salvó la vida!

## PROBLEMAS RENALES

Los riñones son responsables de la eliminación de ácidos, expulsándolos de la sangre y reciclando la alcalinidad para devolverla al organismo. Si no se eliminan los ácidos de la sangre, éstos pasan a los tejidos. Un estilo de vida y una dieta ácidos estresan a los riñones, a veces hasta llegar al punto en que dejan de funcionar bien. Los médicos convencionales diagnostican lo que ellos llaman una insuficiencia renal. Puede utilizarse la diálisis para purificar la sangre, pero la solución más obvia (y eficaz) consiste en alcalinizar la sangre y los tejidos, dejando atrás las opciones ácidas y escogiendo un modo de vida más saludable. No sólo dispondrás de un mejor combustible en forma de electrones para las principales operaciones de tu organismo, sino que tu función renal continuará a unos niveles normales y saludables en lugar de deteriorarse debido a una cantidad excesiva de ácido.

### LOS BEBÉS Y LOS NIÑOS SON ESPECIALMENTE SUSCEPTIBLES

La mayoría de las infecciones (o las infecciones externas ácidas) y los síntomas durante la niñez son provocados por una acidez excesiva y una transformación de las células del organismo, que dan lugar a un crecimiento desmesurado de microorganismos perniciosos. Entre ellas se incluyen la dermatitis del pañal, el muguet, las infecciones de oído, la tonsilitis, los cólicos, el estreñimiento y la diarrea. Incluso el síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL), que no se comprende en su totalidad, está relacionado con la acidez metabólica y de la dieta. A medida que los niños crecen, problemas tales como el trastorno de déficit de atención (TDA), la hiperactividad, la agresividad, el comportamiento irracional, la baja autoestima, las incapacidades para el aprendizaje y la poca duración de la capacidad de atención pueden desarrollarse cuando un niño tiene una acidez desmesurada debido a un estilo de vida y una dieta ácidos.

La acidez o el crecimiento excesivo de microorganismos nocivos afectarán a tu hijo recién nacido y, frecuentemente, madre e hijo suelen sufrir problemas similares.

## CÉLULAS CANCEROSAS

Las células cancerosas son células que estaban sanas, pero que se han convertido en cancerosas, y son un síntoma de la acidez. Es decir, cuando las células se ven afectadas por los ácidos metabólicos y los de la dieta, pueden volverse cancerosas. Cuanto más ácido tenemos en nuestro organismo, mayor es el riesgo de desarrollar tejidos cancerosos.

Las células sanas medran en el organismo en unos fluidos con un pH suave, moderado y elevado (un pH de entre 7,3 y 11). No toleran siquiera un pH ligeramente ácido. Las células cancerosas, por otro lado, viven bien en un pH ácido de 5,5. Las células cancerosas se vuelven latentes a un pH ligeramente por encima de 7,365 y se transforman volviendo al estado de microzima o mueren a un pH de 8,5 (mientras que las células sanas viven).

La prevención es la mejor cura, aunque las mejores formas de prevenir los problemas de cáncer también ayudarán a revertir el síntoma si ya padeces un trastorno canceroso. Lo mejor sería que no llegaras nunca tan lejos. Los tratamientos como la cirugía y la quimioterapia no hacen nada por respaldar al sistema inmunitario ni evitar la acumulación de ácidos en los tejidos. Ésa es la razón por la cual los problemas de cáncer suelen reaparecer con tanta frecuencia: no se ha hecho nada por modificar las condiciones (ácidas) que los iniciaron.

Pero si modificas las condiciones, puedes evitar que aparezcan las células cancerosas. Necesitas comer, beber e incluso hacer y pensar en cosas que restablezcan el diseño alcalino del organismo. Muchas investigaciones han mostrado que lo que comemos afecta a nuestra susceptibilidad a padecer cáncer. Algunos alimentos nos defienden contra las células cancerosas y otros potencian su desarrollo. Suele darse el crédito como anticancerígenos a los antioxidantes contenidos en alimentos beneficiosos, entre los que se incluyen las vitaminas C y E, el beta-caroteno, el selenio y el aminoácido glutatión; y éstos protegen, de verdad, a los tejidos sanos de los daños que puede provocar un trastorno canceroso. Pero suele pasarse por alto un aspecto en ese tipo de discusión: los alimentos que respaldan a un organismo saludable son los alcalinos, y los dañinos son los ácidos. La dieta para prevenir todos los trastornos cancerosos es 100% alcalina. No hay espacio para los alimentos ácidos cuando se está previniendo y/o revirtiendo un trastorno canceroso.

Puedes combatir el desarrollo de un trastorno canceroso incrementando la alcalinidad de tus tejidos, tomando una dieta basada en las verduras, el zumo de verduras frescas, las sales no procesadas, los buenos aceites y el agua alcalina, junto con suplementos nutricionales, ejercicio y unas opciones alcalinas en tu estilo de vida (siguiendo las indicaciones descritas en los capítulos 12, 13 y 14). Tienes que evitar los alimentos como las proteínas de origen animal, el alcohol, el azúcar y también renunciar a los hábitos ácidos. Si un trastorno canceroso es tu principal preocupación con respecto a tu salud, te beneficiarás especialmente con el consumo de suplementos nutricionales alcalinos (sodio, calcio, potasio, magnesio, cesio, rubidio) e, incluso mejor, con el de sales minerales como los bicarbonatos de sodio, magnesio, potasio y calcio, que son alcalinizantes al instante (*véase* la página 112).

#### LA HISTORIA DE KIM TINKHAM

Me diagnosticaron un cáncer de mama en fase tres justo dos días antes de mi quincuagésimo cumpleaños. Estaba aturdida. Yo no era lo que pensaba que era un enfermo de cáncer. Quiero decir que la gente que está afectada por el cáncer fumaba, tomaba bebidas alcohólicas de alta graduación, comía mucha carne..., y yo no hacía nada de eso. Admito que hubo una época mucho anterior en mi vida en la que fumé y bebí, y una vez probé una dieta que consistía completamente en proteínas durante unas dos semanas, hasta que pensé que mi corazón iba a explotar saliéndose del pecho, pero ya hacía mucho tiempo que había sentado la cabeza. Estaba llevando lo que pensaba que era una vida bastante sana.

Bien, mi cabello estaba empezando a clarear, pero después de todo estaba a punto de cumplir cincuenta años. Mi piel estaba volviéndose más seca, pero para eso están las cremas hidratantes. No dormía mucho por la noche, pero estaba orgullosa de mi adicción al trabajo. Mis sofocos eran cada vez peores y más frecuentes durante la noche y el día, pero eso era algo normal, ¿verdad?

Un año antes del diagnóstico había advertido un bulto en mi pecho durante mi ducha matinal, pero había leído en algún lugar que tomar demasiada cafeína puede provocar la aparición

de bultos, por lo que dejé de tomar café dos semanas y el bulto desapareció. Volvió a aparecer un par de veces más durante ese año, pero siempre desaparecía después de cambiar algo de lo que comía o bebía.

Luego, alrededor del día de Acción de Gracias, el bulto volvió a aparecer y no modifiqué nada de lo que estaba haciendo durante esas fiestas. Me dije a mí misma que lo haría después de las Navidades. Las fiestas iban y venían, pero el bulto permanecía. A mediados de enero, decidí finalmente que necesitaba averiguar qué sucedía y fui al médico. Ella me examinó y programó una mamografía para la semana siguiente. Yo estaba convencida de que la mamografía mostraría que se trataba de un mero quiste, nada por lo que debiera preocuparme.

Dos semanas más tarde, estaba sentada al lado de un médico distinto que me estaba explicando que las pruebas que había llevado a cabo confirmaban que, de hecho, padecía cáncer, y que ya se encontraba en la fase tres. Me recomendó una mastectomía, seguida de quimioterapia y radioterapia. Me dijo que tenía que empezar de inmediato. Me ofreció las tarjetas de un par de cirujanos, de un oncólogo y de un cirujano plástico reconstructor. Me dijo que me pusiera en contacto con estas personas y que siguiera acudiendo a su consulta. Recuerdo que asentí con la cabeza, salí de su despacho y conduje hasta casa.

En algún lugar en mi interior, sabía que yo misma me había provocado ese cáncer, pero no quería tomar una decisión basada en el miedo. Siempre había creído que el cuerpo humano estaba diseñado para curarse a sí mismo si se le proporcionaban las herramientas adecuadas, y yo no le había dado esos medios adecuados al mío. Entonces me di cuenta de que ni siquiera estaba segura de cuáles eran las herramientas adecuadas, pero no pensaba que fueran aquellas que consistían en seccionar y separar mis pechos de mi cuerpo y verter venenos en su interior, pero estaba dispuesta a hallar otra manera de sanar mi cuerpo.

No hace falta decir que me enfrenté a una gran resistencia ante mi idea de buscar otro camino, pero también conocí a muchas personas que me respaldaron en mi senda mientras iba en busca de respuestas por parte de médicos y facultativos de todo el mundo.

Mi camino me llevó hasta el programa de televisión *The Oprah Winfrey Show* en marzo de 2007, donde también me encontré con objeciones a mi caso omiso a los tratamientos convencionales, pero mi aparición también me ayudó a tener acceso a médicos e investigadores de todo el mundo con los que quizás no hubiera podido contactar por mi cuenta.

Trabajé con terapeutas masajistas, reflexólogos, nutricionistas y sanadores energéticos. Encargué cristales para eliminar la energía negativa y para equilibrar mis chakras. Aprendí a reinventarme. Me sometí a escáneres térmicos que medían el calor en mi cuerpo, ya que me había enterado de que el cáncer emite calor. (Estaba observando un ligero descenso en el calor emitido pero todavía no había llegado hasta donde quería).

Todos los médicos e investigadores con los que hablé compartieron sus hallazgos conmigo y me desearon buena suerte. En ocasiones conversaba con un facultativo que mostraba preocupación acerca de mi decisión y por mi retraso a la hora de someterme a un tratamiento propio de la medicina occidental. Siempre les hacía una pregunta: «¿Qué provocó mi cáncer?». Ninguno de ellos pudo decírmelo. Mi lógica me decía que si ellos no sabían qué lo causó, no podían conocer cuál era la mejor manera de tratarlo ni cómo asegurarse de que nunca volvería.

Me había marcado un plazo de cinco meses para aprender todo lo que pudiera para librar a mi organismo de ese cáncer. Cuando el tiempo se estaba agotando, conocí el trabajo del doctor Young, y por fin, aquí, encontré la respuesta que estaba buscando. ¿Qué provoca el cáncer? Un estilo de vida, una dieta, y un metabolismo ácidos.

Aprendí todo lo que pude acerca de este tratamiento y pronto me comprometí a seguirlo con todas mis fuerzas. Estaba decidida a librar a mi cuerpo del cáncer/de los ácidos de la única forma que tenía sentido: eliminar los ácidos y conservar el diseño alcalino de mi organismo. Eliminé el alcohol, el café, el té, las proteínas de origen animal y los azúcares de todo tipo. Centraba todas mis comidas en las verduras frescas y usaba sal marina y aceites saludables de lino y de cáñamo de forma generosa. Sólo bebía agua alcalina con unas gotas alcalinizantes para modificar el pH o con

bicarbonato, o bebida verde. Tomaba suplementos nutricionales de óxido de magnesio. Hacía ejercicio a diario de formas que eliminaban las toxinas de mi organismo y equilibraban mi cuerpo y mi espíritu. Dormía lo que mi cuerpo necesitaba. Aprendí formas mejores de controlar el estrés y de expresar las emociones.

Al cabo de cuatro meses (nueve meses después de mi diagnóstico inicial), estaba libre de cáncer. Los análisis de sangre estaban limpios, y los análisis de células de sangre fresca y sangre seca tampoco mostraron señales de cáncer.

Estoy sana, feliz y nunca antes en mi vida me he sentido mejor.

Sigo en este viaje hacia mi curación. He modificado de forma permanente la interpretación sobre los alimentos, la nutrición y mi estilo de vida. Para curarte de cualquier enfermedad, debes pensar de forma distinta e intentar comprender la verdadera naturaleza de tu organismo y tu responsabilidad con él. Creo que soy testigo del destacable poder de curación del cuerpo humano y de la capacidad del organismo para curarse a sí mismo si se le proporcionan las herramientas adecuadas. El doctor Young y su tratamiento fueron las herramientas que necesitaba para hacer que mi cuerpo retornara a su estado natural de buena salud.

## OTROS SÍNTOMAS PERSISTENTES

Espero haber dejado claro ya que la acidificación y el crecimiento excesivo de los microorganismos nocivos en el organismo son la raíz de cada síntoma, de cada trastorno y de las llamadas enfermedades (que no son más que, en realidad, síntomas). Aquí sólo quiero mencionar algunos de los síntomas comunes que son resultado directo de la acidificación excesiva y del crecimiento desmesurado de bacterias y levaduras. Eso incluye las infecciones vaginales, los trastornos menstruales, la impotencia, la infertilidad, la prostatitis, la comezón rectal, las infecciones del tracto urinario, la urgencia miccional y la quemazón al orinar. Abundan las manifestaciones respiratorias: además de las alergias (véase la página 60), la congestión, la mucosidad excesiva, el goteo nasal, las flemas frecuentes en la garganta, la tos habitual, la irritación de garganta, los dolores en los oídos, e incluso el asma y la bronquitis suelen ser resultado de una acidez excesiva y de las levaduras. Lo mismo

sucede con la tendencia a contagiarte con todo lo que hay a tu alrededor (enfermando debido a cada resfriado y gripe), que se basa en que el organismo está eliminando el exceso de ácidos metabólicos y de la dieta. La piel también dispone de variedad de formas de manifestar un exceso de acidez y un crecimiento desmesurado de microorganismos: el pie de atleta, la dermatofitosis inguinal, las erupciones cutáneas, la urticaria, los lunares, los antojos, las manchas secas que adquieren un color marrón, la tiña, la piel áspera en la parte lateral de los brazos, los hongos en las uñas (las uñas son piel modificada), el acné e incluso los tumores cutáneos.

### LA HISTORIA DE CARINA

Me diagnosticaron un lupus eritematoso sistémico cuando tenía tan sólo quince años. Los médicos me hicieron tomar hasta veinticinco fármacos distintos (esteroides, bloqueadores inmunológicos, fármacos contra la malaria...), que se suponía que aliviarían mis síntomas, entre los que se incluían la artritis, la hipertensión, las erupciones en la cara y problemas en el bazo, con las plaquetas y renales.

Pero no hice sino enfermar más y más. A veces, los fármacos me provocaban unos efectos secundarios peores que el problema que padecía, lo que me hizo tomar más medicinas. La constante ganancia de peso era, simplemente, uno de esos efectos secundarios. Entre los otros estaban los delirios, la hepatitis inducida por los fármacos, la depresión y la dependencia de las pastillas para dormir. En mi vida he tomado fármacos durante más tiempo que el que he estado sin tomarlos. Tomé prednisona durante casi quince años.

Todo esto fue así hasta el pasado verano, cuando conocí este tratamiento. Lo inicié de inmediato. ¡Durante la primera semana perdí nueve kilos! Y disponía de más energía que la que había tenido en años. En ciertos momentos no perdía peso, pero seguía volviendo al consumo de alimentos alcalinos porque cuando lo hacía sentía menos dolor y me encontraba mucho mejor. Y la erupción en la cara desapareció. Ya han pasado siete meses y he perdido treinta y seis kilos. Mi objetivo es perder nueve kilos más.

No obstante, lo que resulta incluso más importante es que he sido capaz de dejar de tomar todos los fármacos. Ni siquiera necesito productos sin receta para aliviar el dolor, ya que mientras consumo alimentos alcalinos me siento bien. (Si como alimentos ácidos, empiezo a sentirme mal al cabo de una hora). Y cuando fui a ver a mi reumatóloga hace un mes (la que me dijo que tendría que tomar fármacos antirreumáticos durante toda mi vida), quedó sorprendida por las características perfectas de mi sangre, los análisis de mis órganos, mi presión sanguínea y mi estado general de salud (y todo ello sin fármacos). De hecho, comentó que era un milagro andante. Yo sé que se trata de un milagro del pH.

Al igual que con el resto de trastornos de la salud de los que hemos hablado en este capítulo (y de hecho, en el caso de cualquier problema de salud, si te fijas en su raíz), hacer que tu organismo retorne a la alcalinidad, tal y como está diseñado, resolverá tus síntomas y te devolverá una buena salud.

## LA DIGESTIÓN (Y LA ENFERMEDAD)

Tal y como explicaré en breve, este capítulo debería, en realidad, titularse «La digestión y la *llamada* enfermedad». La buena digestión es crítica para tener una buena salud, y un aparato digestivo sano es vital para una buena digestión, pero éste debería llamarse, en realidad, el sistema alcalinizador y tamponador, porque la parte clave de su trabajo no es la digestión del alimento *per se*, sino la alcalinización de ese alimento. Desde la boca hasta el estómago, desde el duodeno hasta los intestinos, los órganos «digestivos» se ocupan de intentar aumentar el pH del alimento que consumimos para que adquiera un estado alcalino.

Aun así, todos estamos todos acostumbrados a hablar de la digestión y del aparato digestivo, por lo que no vamos a modificar ahora esos términos. Lo que sí queremos es dejar clara, una vez más, la importancia de la alcalinidad en todo el organismo, y el papel fundamental que desempeña el tracto digestivo para permitir que seas alcalino y para conservarte así... o no.

El cuerpo humano requiere una digestión eficaz y una eliminación adecuada de los productos de desecho para mantener el bienestar y unos niveles óptimos de energía. El organismo necesita acceder a los nutrientes que contienen el combustible en forma de electrones y debe mantenerse limpio de productos de desecho ácidos. La función crucial que permite que ambas cosas tengan lugar es la alcalinización, que se produce en varias fases a lo largo de todo el aparato digestivo (tal y como se comentará). Todos conocemos los signos de un aparato digestivo que no funciona a su máximo nivel. No hay trastornos fisiológicos más comunes en las personas que la indigestión en todas sus numerosas formas. Los

antiácidos, que sirven para aliviar simplemente una de estas formas de indigestión, son el remedio sin receta número uno en muchos países occidentales. (Por tanto, conocemos la verdadera causa de la indigestión: ¡la acidez!).

Cuando toleramos o ignoramos la indigestión, o enmascaramos los síntomas con algún fármaco o sustancia química, estamos pasando por alto los mensajes urgentes que nuestro cuerpo nos envía. Debemos escuchar. La indigestión recurrente o crónica o las náuseas pueden ser mortales por sí solas, ya que gradualmente impiden la función intestinal. Estos síntomas pueden pasar desapercibidos hasta que aparezca un problema grave, un trastorno como el síndrome de Crohn, el del colon irritable o incluso un cáncer de colon. Los síntomas digestivos pueden anunciar o acompañar prácticamente a cualquier otro problema de salud en cualquier lugar del cuerpo. La sencilla razón es que la indigestión y todas las enfermedades y trastornos, *ad nauseam*, proceden del mismo origen: la acidez excesiva.

Las molestias o las dificultades digestivas suponen un sistema de advertencia precoz, pero sólo si los tratamos. Los síntomas de las alteraciones digestivas (y de una enfermedad digestiva potencial) son resultado de los ácidos metabólicos y de la dieta, incluidos el crecimiento excesivo de microorganismos y las toxinas ácidas resultantes. Estos síntomas aparecen como resultado de no masticar la comida adecuadamente e, incluso más importante, de una carencia de bicarbonato sódico (también alcalino) en el sistema. No podemos estar correctamente alimentados si no licuamos o digerimos bien el alimento y sin una nutrición correcta en forma de electrones no podremos estar completa y permanentemente sanos.

## UN VIAJE POR EL TRACTO DIGESTIVO

La digestión se produce en diversas fases, y todas ellas deben funcionar bien para conservar una buena salud.

El proceso se inicia en cuanto empiezas a masticar la comida. Rompes las membranas celulares del alimento con los dientes, y una vez que sucede esto, la comida empezará a digerirse por sí sola. Además, el efecto de desgarrar y moliendo llevado a cabo por tus dientes libera las enzimas y los ácidos del alimento. Esto provoca que las glándulas salivares liberen bicarbonato sódico en forma de saliva, para así empezar a alcalinizar el alimento mientras es digerido mecánicamente.

Desde ahí, el alimento masticado y parcialmente licuado se dirige hacia el estómago, donde continúa la alcalinización. Las células de la mucosa estomacal, llamadas células parietales, secretan todavía más bicarbonato sódico hacia el interior del alimento digerido para alcalinizarlo aún más. El estómago elabora bicarbonato sódico, extrayendo agua, sal y dióxido de carbono de la sangre. Esto puede provocar un descenso en el pH de la sangre. La creencia médica convencional consiste en que el estómago debería ser ácido, con un pH de entre 1,5 y 3,0, pero un pH saludable cuando el alimento está presente es de 7,2, hasta 8,4 cuando se secreta el bicarbonato sódico desde la mucosa estomacal.

Pero por cada molécula de ese potente alcalinizante (el bicarbonato sódico o  $\text{NaHCO}_3$ ) producida, también se genera ácido clorhídrico (HCl) como producto de desecho. El HCl destruye el potencial en electrones del alimento, pero nunca entra en contacto (o nunca *debería* hacerlo) con el alimento o los líquidos que consumes. El bicarbonato sódico asciende a la superficie del estómago para encontrarse allí con el alimento y la bebida que entran y los alcalinizan, pero el HCl cae en las criptas gástricas del estómago, lejos del alimento. Ésa es la razón por la cual se encuentran residuos de HCl en el estómago después de que el alimento haya absorbido todo el bicarbonato sódico (alcalino) y haya pasado al intestino delgado. El HCl presente en el estómago es una prueba de que el alimento ha sido total o parcialmente alcalinizado. El ácido clorhídrico no es una causa, sino un resultado de la digestión.

Cuando el alimento sale del estómago y llega al intestino delgado a través del duodeno, debe encontrarse en estado líquido y alcalino (en condiciones ideales con un pH de 8,2 a 8,4), y allí adquiere un nuevo nombre: quimo. El páncreas secreta todavía *más* bicarbonato sódico en el duodeno según sea necesario, para elevar el pH del quimo hasta un valor de 8,2 a 8,4. Ahora está preparado para iniciar su largo y tortuoso viaje por el intestino delgado (que en los humanos mide entre ocho y nueve metros). Aquí es donde el cuerpo absorbe, en forma de electrones, todas las buenas sustancias que necesita a partir del alimento que consumimos (y si están presentes, también parte de las sustancias nocivas).

El siguiente y último paso es el colon, o intestino grueso, donde el agua y todos los minerales alcalinos son absorbidos hacia el torrente sanguíneo para ser usados de nuevo como tampón alcalino. Una vena de gran tamaño al final del colon absorbe cualquier mineral alcalino y el agua que pudiera quedar. Un entorno alcalino (con un pH de 7,2 o

superior) en este punto respalda un período de tránsito adecuado para que el alimento licuado pase a lo largo del colon: un tiempo suficiente para que pueda ser utilizado por completo, a la vez que se permite su rápida eliminación.

Después del colon, lo que queda es evacuado, y esas heces son ácidas, a no ser que comas y bebas alimentos alcalinos, en cuyo caso serán alcalinas y tendrán un olor dulce. No tienen un olor desagradable (la excepción es para aquel que inicia la dieta alcalina, en el que las heces duras e incrustadas en el intestino grueso se están ablandando y descomponiendo lentamente y son expulsadas a lo largo de cierto período de tiempo: frecuentemente de meses. Esta materia sí tiene un mal olor). En pocas palabras, no querrás que los productos de desecho estén presentes en tu organismo durante más tiempo del necesario.

Éste es un sistema limpio y eficaz cuando funciona correctamente. Incluso es bastante resistente; pero con frecuencia lo sobrecargamos con alimento ácido de baja calidad que es bastante pobre en nutrientes alcalinizantes y en energía eléctrica, y eso por no mencionar las presiones ácidas con las que tenemos que vivir la mayoría. Se ha llegado al punto en el que en la amplia mayoría de los occidentales, la digestión no se está produciendo de la manera correcta. A pesar de todo ello, es esencial disponer de un tracto digestivo alcalino, desde la boca hasta el recto, para tener una buena salud y para preservar la propia vida.

## EL INTESTINO DELGADO

Los entre ocho y nueve metros de intestino delgado merecen un poco más de atención del que proporcioné en ese rápido «Viaje por el tracto digestivo». También necesitas saber que tu mucosa (pared interior) digestiva está recubierta de pequeñas proyecciones, llamadas *vellosidades* que sirven para incrementar la superficie disponible. Esto significa que se dispone de más lugares y superficie para que el alimento licuado contacte con estas vellosidades a lo largo de su trayecto y, por tanto, de una mayor capacidad para absorber las sustancias beneficiosas de ese alimento. Dicho esto, se dispone de unos 720 metros cuadrados de superficie en el intestino delgado (más o menos la misma superficie que una pista de tenis). Y la necesitas. Tu vida depende, literalmente, de los intercambios que se producen allí. Yo llamo al intestino delgado el sistema radicular del organismo, al igual que el sistema de raíces de una planta, en el que se inicia la nutrición y nacen células nuevas.

Estas vellosidades atrapan y absorben el alimento licuado que pasa justo a su lado y lo transforman en células madre y luego en glóbulos rojos. Éstos circulan por todo el organismo y se transforman en células corporales de todos los tipos, incluidas las células cardíacas, las hepáticas y las cerebrales. No creo que te sorprendas de saber que el pH del intestino delgado debe ser alcalino para que el alimento se transforme en glóbulos rojos. Por tanto, la calidad del alimento que consumas determinará la calidad de tus huesos, músculos, órganos, etcétera. Eres lo que comes.

Además, el ácido puede dañar y/o congestionar esas vellosidades. Esto puede interferir en la absorción, quizás de forma grave, hasta llegar al punto en que puedes sufrir malnutrición, incluso aunque ingieras cantidades decentes de nutrientes; pero la generación de nuevas células madre (eritroblastos y eritrocitos) se detiene en un entorno ácido y, con el tiempo, esto puede resultar nefasto.

Si la pared intestinal ha crecido en exceso y está recubierta de moco ácido pegajoso (*véase* la página 90), estas células madre cruciales y los glóbulos rojos no podrán formarse correctamente. Los que logran formarse son pequeños, débiles y no están bien formados, tal y como puede apreciarse a través del microscopio en un análisis de sangre fresca. El organismo debe entonces recurrir a crear glóbulos rojos a partir de su propio tejido corporal, robando sustancias a los huesos y los músculos (de entre otros lugares). ¿Por qué se transforman las células del organismo de nuevo en glóbulos rojos? El número de eritrocitos debe mantenerse por encima de cierto nivel para que el cuerpo funcione bien, para que así podamos vivir. Normalmente disponemos de unos cinco millones de glóbulos rojos por milímetro cúbico de sangre, y esta cifra rara vez desciende de los tres millones. Por debajo de esa cifra, el suministro de oxígeno (que los eritrocitos reparten por el organismo) no será suficiente para sustentar a los órganos, que finalmente dejarán de funcionar. En lugar de permitir que eso suceda, las células del cuerpo empiezan a convertirse en glóbulos rojos. Éste es un campo que la corriente médica dominante está comenzando a conocer lentamente.

Ésa es la razón por la cual es una burla interferir de la forma en la que lo hacemos la mayoría de nosotros (inconscientemente), generando condiciones ácidas que también permiten el crecimiento de bacterias, levaduras y hongos y los efectos tóxicos que llegan a su estela. Todos los microorganismos interfieren en la absorción de nutrientes y el transporte de electrones. Pueden recubrir grandes secciones de la membrana que reviste la cara interior del intestino delgado, evitando que tu orga-

nismo obtenga las sustancias beneficiosas del alimento. Esto puede hacer que resultes privado de minerales alcalinos, clorofila, y aceites, con independencia de lo que ingieras. Calculo que más de la mitad de los adultos occidentales digieren, absorben y transforman biológicamente en células madre menos de la mitad de lo que comen o beben. Esto está relacionado de manera directa con la nefasta calidad del alimento que se permite (e incluso se potencia activamente) que consuman los jóvenes en nuestros hogares, en nuestras escuelas y por parte de la industria agropecuaria. Por tanto, para cuando estos jóvenes son adultos, su intestino ya se encuentra en grave peligro, congestionado e incluso dañado.

El crecimiento excesivo de microorganismos, que se alimentan de los nutrientes y de la energía en forma de electrones que deberíamos estar obteniendo (y que elaboran sus productos de desecho tóxicos a partir de ellos), no hace sino empeorar las cosas. Sin una nutrición adecuada, el cuerpo no puede curar ni regenerar sus tejidos en la medida necesaria. Si no puedes digerir ni asimilar el alimento y transformar el quimo (o alimento líquido) en sangre, empezarás a digerir tus propias células corporales para generar sangre (tu cuerpo se consume) y acabarás padeciendo inanición. Eso no sólo diezma tus niveles de energía y te hace sentirte enfermo, sino que además acelera el proceso de envejecimiento (o de muerte).

#### LOS PELIGROS DE ALGUNOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES DIGESTIVOS COMUNES: LAS ENZIMAS Y LOS PROBIÓTICOS (Y EL HCL)

Probablemente hayas encontrado recomendaciones de enzimas digestivas y/o probióticas para mejorar la salud de tu tracto intestinal. De hecho, yo mismo solía recomendarlos, pero a través de los análisis de las células de la sangre fresca y la sangre seca, mis conocimientos han evolucionado, y ahora quiero enfatizar las consecuencias negativas de estos suplementos nutricionales y advertirte de que te alejes de ellos en tu camino hacia un estilo de vida alcalino.

En primer lugar, hablemos de HCl. No ha sido una de mis recomendaciones, pero sigue tratándose de un consejo que aparece frecuentemente en internet, en las tiendas naturistas o en libros o las revistas de salud. Por tanto, debo ser claro: *nunca* tomes suple-

mentos nutricionales o fármacos que contengan HCl, ya que pondrán en peligro el pH alcalino del tracto digestivo, dando lugar a problemas de salud graves. La mayoría de los fármacos y muchos suplementos nutricionales contienen HCl.

Las enzimas y los probióticos son algo más complicados, ya que puede que, aparentemente, sean beneficiosos a corto plazo. Eso se debe a que ayudan a triturar la materia no digerida procedente de la carne y los productos lácteos y pueden proporcionar un alivio temporal al estreñimiento. Piensa en ello de esta forma: sí, ayudan a triturar las proteínas de origen animal y la carne difíciles de digerir, pero ¡tú eres carne! ¡Harán que tú también te descompongas!

Las enzimas y los probióticos tienen muchos efectos perniciosos a largo plazo. Son acidificantes para el cuerpo, en primer lugar, y pueden dañar a las células y los tejidos sanos, incluidas las delicadas vellosidades intestinales. Acabarán por alterar el proceso alcalino de creación de células madre y luego de glóbulos rojos. Esto da lugar a trastornos en la sangre y, más tarde, alteraciones en los tejidos. Cuando se hace imposible generar una sangre sana, es imposible crear células corporales sanas que formen parte de unos órganos sanos. Ésta es una de las principales razones por las cuales los diabéticos de tipo 1 se encuentran por debajo de su peso normal. Han provocado daños graves a sus vellosidades intestinales y ya no generan suficientes células madre para crear glóbulos rojos: por tanto, las células corporales son descompuestas para elaborar los necesarios y salvadores eritrocitos. Este proceso de transformación de las células del organismo en glóbulos rojos hace aumentar los ácidos en la sangre en forma de azúcar o glucosa. Ésta es la razón por la cual un diabético de tipo 1 se va a dormir con unos niveles de azúcar en sangre normales y se despierta con unos niveles elevados. Los síntomas de la diabetes empiezan en el intestino delgado, y no en el páncreas.

Los probióticos son transformaciones de lo que solían ser unas células sanas. No existen las bacterias «amistosas» o «saludables». La presencia de bacterias es una prueba de la existencia de un entorno ácido. En condiciones ideales, los intestinos delgado y grueso estarán limpios y libres de todo tipo de microorganismos. No querrás añadir ninguno de ellos a este entorno.

La palabra *enzima* significa «fermento» si se sigue el rastro hasta llegar a su etimología griega, lo que supone que no deberías introducir más enzimas en tu organismo. Las enzimas son ácidos, los productos de desecho de la descomposición celular. Éstas, los alimentos crudos, son liberadas cuando las masticas (estás rompiendo sus membranas celulares con tus dientes), y es por ello que la alcalinización debe comenzar en la boca. (Afortunadamente, las enzimas contenidas en el alimento que consumes «ponen en marcha» el sistema alcalino, desencadenando la liberación de bicarbonato sódico). El beneficio real de los alimentos crudos es su energía eléctrica, y no las enzimas.

Las enzimas pueden ayudar a digerir la carne y los productos lácteos, que rara vez completan la digestión por sí solos, aunque una opción mucho mejor es eliminar todas las proteínas de origen animal de la dieta. En casos de un estreñimiento intestinal extremo, pueden usarse las enzimas, pero sólo durante un período de tiempo muy breve. No obstante, será preferible usar sales minerales como el carbonato de magnesio o el óxido de magnesio para descomponer las proteínas no digeridas presentes en el intestino delgado. También podrías tomar zumo de hojas enteras de aloe vera trituradas en frío para ayudar a descomponer el alimento no digerido presente en el intestino sin ningún impacto negativo sobre el tejido sano y sin dañar las delicadas vellosidades intestinales.

Lo mejor consiste en alcalinizar tu cuerpo con alimentos y bebidas alcalinos y ricos en electrones, evitando así por completo el problema.

## CONOCE TU COLON

El colon, o intestino grueso, es la alcantarilla del organismo. Retira los productos de desecho no utilizables, al tiempo que actúa como una esponja, recogiendo y luego extrayendo el agua alcalina y el contenido en minerales y transportándolos hacia el torrente sanguíneo. El intestino grueso debería ser alcalino, ayudando así a la eliminación rápida y exhaustiva de los productos de desecho.

Cuando el alimento digerido y licuado llega al colon, la mayoría del líquido ya ha sido extraído. Sin embargo, se plantea un problema potencial: si la fase final de la digestión no funciona bien, el colon puede quedar sucio con productos de desecho viejos, tóxicos y ácidos.

El colon es muy sensible. Cualquier lesión, intervención quirúrgica u otro tipo de estrés, incluidos los disgustos y el pensamiento negativo, pueden modificar su estado alcalino, además de su capacidad general para funcionar sin problemas y de forma eficiente. La digestión alcalina incompleta que se daría prepararía el terreno para el desequilibrio intestinal a lo largo de todo el tracto digestivo, y el colon se convertiría, literalmente, en un pozo negro de productos de desecho ácidos.

Las dificultades digestivas a lo largo de los intestinos suelen evitar la digestión adecuada de las proteínas. Las proteínas parcialmente digeridas, que no son utilizables por el organismo, pueden seguir siendo absorbidas hacia la sangre. Así, no sirven para nada más que para congestionar y para alimentar a los microorganismos, incrementando la cantidad de productos de desecho que producen. Estos fragmentos de proteína también estimulan una respuesta del sistema inmunitario para solucionar el desastre.

#### LA HISTORIA DE JOY

Nadie dispone de tiempo para estar enfermo, en especial cuando otras personas dependen de ti. Soy una madre soltera que cuida de un padre que quedó minusválido hace poco, y necesito todas mis fuerzas para hacer frente a mi vida familiar, pero he estado enferma durante más de dos décadas. Finalmente llegué al punto en que encontraba más fácil quedarme en casa y, sobre todo, retirarme de la carrera de locos que es la humanidad.

Un día, en la biblioteca, intentando tranquilizarme tras uno de mis ataques de dolor terrible, hallé un libro con un capítulo acerca del síndrome del colon irritable: un trastorno que me habían diagnosticado junto con una veintena de problemas más a lo largo de los años. Su mención del aloe vera y de los acidophilus hizo que fuera de inmediato a una tienda naturista cercana, donde empecé a hacer preguntas.

La dependienta fue de gran ayuda. Me preguntó por qué estaba buscando esos productos, y le hablé de mi síndrome del colon

irritable (SCI) y de mi disfunción adrenal, mi hernia de hiato, mi endometriosis, mis infecciones renales y de muchas otras infecciones. Para mí, los antibióticos eran una forma de vida. Mis médicos acabaron por decirme que aprendiera a vivir con ello, pero la dependienta me aseguró que conocía a gente con historias similares a la mía que había solucionado sus problemas. Me presentó a una mujer cuya historia era parecida a la mía. Conectamos de inmediato y me explicó cómo el tratamiento de los Young había cambiado su vida.

Sabía, sin dudarle ni un ápice, qué era lo que tenía que hacer. Modifiqué mi dieta de inmediato y empecé con un régimen de antifúngicos, además de sales alcalinizantes. Al cabo de dos meses ya no era prisionera del dolor. Me siento mucho mejor, en el camino para encontrarme al cien por cien. Me he quitado un peso enorme de encima. Mi vida no ha hecho sino mejorar.

## INFORMACIÓN ACERCA DE LA MUCOSIDAD

Aunque tendemos a relacionarlo con los resfriados, entre otras cosas, la mucosidad es, de hecho, una secreción normal. Es una sustancia transparente y viscosa que el cuerpo genera para proteger la superficie de las membranas. Para ello, reviste cualquier cosa que ingieres, incluso el agua. Por tanto, también envuelve cualquier toxina ácida que ingieras y, al hacerlo, se vuelve denso, pegajoso y turbio (tal y como podemos apreciar cuando tenemos un resfriado) para «atrapar» a las toxinas y escoltarlas hacia el exterior del cuerpo.

La mayoría de los alimentos que los occidentales consumimos con mayor frecuencia suelen provocar ese moco denso. Contienen toxinas y/o se descomponen de forma tóxica en el tracto digestivo. Los peores son los productos lácteos, seguidos de las proteínas de origen animal, la harina refinada, los alimentos procesados, el chocolate, el café y las bebidas alcohólicas. (Las hortalizas no provocan la formación de este moco pegajoso, lo que supone una razón más para que constituyan parte destacada de tu dieta). Con el tiempo, estos alimentos pueden dejar los intestinos llenos de un moco denso y con la materia fecal y otros residuos atrapados en él. Esta baba es suficientemente perniciosa por sí sola antes de pensar en que da

lugar a un entorno que también promueve el crecimiento de microorganismos nocivos.

El estrés emocional, la contaminación medioambiental, y la falta de ejercicio contribuyen a la acumulación de ese moco sobre la pared del colon. Con esa acumulación, aumenta el tiempo de tránsito de los materiales que pasan a lo largo del intestino grueso. Unos niveles bajos de fibra en tu dieta lo ralentizan todavía más. A medida que la masa pegajosa empieza a engancharse a las paredes del colon, se forma un bolsillo entre esta masa y la pared intestinal que constituye un hogar ideal para los microorganismos. El material se agrega poco a poco a esa baba, hasta que buena parte de ella deja de desplazarse. El colon absorbe los fluidos que pudieran quedar, la acumulación de material empieza a endurecerse y el hogar para los microorganismos nocivos se convierte en una fortaleza.

El ardor de estómago, los gases, la hinchazón, las úlceras, las náuseas y la gastritis (la irritación de las paredes de los intestinos debido al gas y al líquido ácidos) son, todos ellos, resultado de un tracto gastrointestinal con un crecimiento excesivo de microorganismos. Lo mismo sucede con el estreñimiento que, además de ser un síntoma desagradable, provoca más problemas y más síntomas. El estreñimiento suele aparecer o viene acompañado de una lengua saburral, diarrea, espasmos, gases, mal olor, dolor intestinal y varios tipos de inflamación, como la colitis y la diverticulitis. (Todos hemos oído que una persona egocéntrica cree que sus heces no apestan. La verdad solemne es que se supone que no tiene por qué ser así. Si ése es el caso, se trata de la naturaleza, que te envía una advertencia señalándote que estás desmesuradamente ácido).

Lo que es peor es que los microorganismos y sus ácidos pueden afectar a las células sanas, dando lugar a más microorganismos que pueden aparecer como si estuvieran, de hecho, atravesando el colon para llegar al torrente sanguíneo. Esto significa que los microorganismos no sólo tienen acceso a todo el organismo, sino que también traen consigo sus toxinas y la materia intestinal hacia la sangre. Desde aquí pueden viajar rápidamente y asentarse con facilidad en cualquier lugar del cuerpo, invadiendo células, tejidos y órganos con sus productos de desecho ácidos. Todo esto estresa gravemente al sistema inmunitario (el sistema de limpieza del organismo) y al hígado, mientras intentan, desesperadamente, rechazar lo que no pertenece al organismo. Si no son

controlados, los microorganismos se introducen en mayor profundidad en los tejidos y los órganos, el sistema nervioso central, el sistema óseo, el linfático y la médula ósea, trayendo consigo su capacidad de generar productos de desecho ácidos.

Esto no es algo relacionado con unos conductos limpios. Esto puede afectar al resto del organismo porque interfiere en lo que deberían ser unos reflejos automáticos, y envía sus propios mensajes erróneos. Un reflejo es una ruta neuronal en la cual el impulso va desde el punto de estimulación hasta el de respuesta, sin pasar por el cerebro (como cuando tu médico golpea tu rodilla con ese pequeño martillo de goma y tu pierna da una patada involuntaria). Los reflejos también pueden responder en lugares distintos del estimulado. Tu cuerpo es una masa de reflejos. Algunos reflejos clave se encuentran en el intestino grueso, conectados a través de las rutas neuronales a cada sistema importante de órganos del cuerpo. Los materiales ácidos impactados son como un escuadrón de pequeños martillos de goma golpeando, enviando impulsos perjudiciales a otras partes del organismo. (Ésta es, por ejemplo, una razón importante de los dolores de cabeza). Simplemente eso puede alterar y debilitar a cualquiera y a todos los sistemas y aparatos corporales.

El cuerpo produce moco como defensa natural contra los ácidos, como forma de envolverlos y sacarlos del organismo. Por tanto, el moco no es, pese a lo que pudiera parecer, pernicioso: de hecho, está salvando nuestra vida. Por ejemplo, cuando consumes productos lácteos, la lactosa (un azúcar) fermenta para dar lugar a ácido láctico, que es atrapado por el moco. Si no fuera por el moco, el ácido podría causar un agujero en tus células, tejidos u órganos, provocando la aparición de células cancerosas. El ácido láctico es una de las principales causas de todas las úlceras y los trastornos cancerosos. (Si no fuera por los productos lácteos no habría necesidad de ese moco). Si la dieta continúa siendo excesivamente ácida, se genera demasiado moco, y la mezcla de éste y de ácido se vuelve pegajosa y congestiva, provocando una mala digestión, frío en las manos, mareos, congestión nasal, congestión pulmonar (como en el caso de asma) y flemas continuas en la garganta. Incluso el goteo nasal consiste en que el organismo intenta eliminar ácidos metabólicos o de la dieta, y esto siempre está relacionado con el moco.

## EL RESTABLECIMIENTO DE LA SALUD

Consumir productos de origen animal y alimentos procesados, ingerir sustancias químicas (incluidos los fármacos que se pueden conseguir con y sin receta), comer en demasía y el estrés excesivo de cualquier tipo afectan y debilitan al estado alcalino del tracto digestivo. La acidez potencia la transformación biológica del alimento y de las células corporales en bacterias, levaduras, hongos y otros microorganismos. Esto permite que se desarrollen los parásitos. Sin el pH alcalino correcto, el alimento que consumes no puede transformarse en células sanguíneas sanas. Esto dará lugar a unas células corporales enfermas.

La acidez en el estómago y el colon varía dependiendo de los alimentos que consumes. Aquellos con un contenido elevado en agua y bajo en azúcar, como los recomendados en el tratamiento, provocan menos acidez. Los alimentos ricos en azúcares y proteínas incrementan la acidez. A medida que el alimento avanza por el intestino delgado, si es necesario, el páncreas añade sustancias alcalinas adicionales, entre las que se incluyen el bicarbonato sódico, a la mezcla para aumentar el pH (de 8,0 a 8,4). Por tanto, el cuerpo dispone de formas para moderar la acidez o la alcalinidad hasta que alcancen unos niveles adecuados, pero con nuestras dietas muy ácidas actuales sobrecargamos estos sistemas. Empezar por comer bien mantiene alejado el estrés del organismo y permite que el proceso se dé de forma natural y sin complicaciones.

Al principio debemos llenar el diseño alcalino del tracto digestivo con compuestos alcalinizantes como el bicarbonato sódico. Con una dieta alcalina adecuada, se eliminan las bacterias y las levaduras. Puedes ayudar a que el proceso progrese con suplementos nutricionales de sales minerales alcalinas, como el bicarbonato sódico y el potásico (*véase* el capítulo 12).

Aparte de mejorar tu estado general de salud, seguir el tratamiento de la dieta y el pH limpiará tus intestinos y restaurará tu estado alcalino, además de equilibrar el pH y controlar el crecimiento de los microorganismos, todo lo cual, como ya habrás podido ver, está relacionado. A medida que se normalice el pH alcalino del intestino, de la sangre y de los tejidos, y los intestinos se vayan limpiando, la asimilación de los nutrientes y la eliminación de los productos de desecho también se normalizarán y podrás gozar de una salud completa y radiante.

## LA HISTORIA DE KATE

Durante años, padecí una serie de dolencias misteriosas antes de que un médico acabara diagnosticando que estaba afectada por amebas y parásitos con los que me había contagiado en Sudamérica. Mi aparato digestivo estaba tan afectado que siguió funcionando mal incluso después de que recibiera tratamiento. Nada de lo que probaba (ya perteneciera a la medicina convencional o a la alternativa) parecía restablecer mi buena salud normal, pero con estos sencillos cambios en la dieta y con la adición de concentrado de verduras en polvo (que incluía pasto agropiro, cebada silvestre y hierba *kamut*), ahora puedo digerir el alimento, y he observado una mejoría espectacular en mi estado general de salud y en mi nivel de energía. Ya no sufro más dolores abdominales, gases, indigestión o náuseas. Tengo cincuenta y siete años y me siento como si tuviera veintisiete.

Había seguido una dieta pobre en grasas y azúcares y, pese a que quería perder peso, no podía reducir la cantidad de alimento que consumía. Cuando lo hacía me afectaba la fatiga. Simplemente eliminando los alimentos que se aconsejaba evitar (en mi caso, eso implicaba, sobre todo, no consumir carne, productos derivados de la levadura, productos lácteos, productos elaborados con harina blanca refinada y la mayor parte de las frutas), y pese a seguir consumiendo aproximadamente el mismo número de calorías y nunca pasar hambre, perdí dieciséis kilos que no había forma alguna de perder antes, pese a las dietas tradicionales y los programas de ejercicio.

Mi marido es médico, y cuando vio los resultados estudió el tratamiento y luego también modificó su dieta.

Parte II  
Comer (y beber) de forma alcalina

## COME DE FORMA VEGETARIANA

Soy consciente de que toda la información acerca de los ácidos de la dieta y los metabólicos, así como de los microorganismos, las micotoxinas y el moco puede ser un poco amedrentadora (por no decir poco atractiva). Simplemente quiero que comprendas algo de la ciencia que se encuentra tras nuestras recomendaciones, para que así entiendas realmente cómo puedes ayudar a tu organismo. También quiero que entiendas la importancia que tiene. Pero no te preocupes: las soluciones son mucho más sencillas que los problemas, y están a tu alcance.

Las Partes II y III de este libro exponen los aspectos específicos sobre cómo iniciar este programa en tu vida cotidiana. Las recetas de la parte 4 te aportarán una gran orientación por este nuevo camino. Pero también es necesario proporcionar las características más básicas de esta dieta: los alimentos que incluir y los que debes evitar.

La idea que subyace a todo esto consiste en mantener tu cuerpo alcalino, eliminando, de este modo, los ácidos metabólicos y los de la dieta, y evitando la transformación biológica de las células del organismo en microorganismos, al mismo tiempo que asegurándote una salud radiante. Con ese fin, vas a concentrarte en los alimentos que alcalinizan tu cuerpo y en evitar los que lo acidifican.

Todo el alimento ingerido libera electrones para la obtención de energía, dejando un residuo en forma de ceniza. Ésta puede ser neutra, ácida o alcalina, dependiendo fundamentalmente del contenido en minerales del alimento original. Por ejemplo, el potasio, el calcio, el magnesio, el sodio, el zinc, la plata, el cobre y el hierro constituyen la ceniza básica; el azufre, el fósforo, el cloro y el yodo dejan una ceniza ácida. La mayoría de los elementos son alcalinos.

Afortunadamente para nosotros, es fácil clasificar qué alimentos dejan qué tipo de ceniza. En general, los de origen animal (carne, huevos, productos lácteos), los procesados y los refinados, los productos derivados de las levaduras, los fermentados, los cereales, los edulcorantes artificiales, las frutas dulces y los azúcares naturales y artificiales son acidificantes, al igual que lo son el alcohol, el café, el chocolate, el té negro y los refrescos. Las hortalizas, por otro lado, son alcalinizantes. Entre ellas se encuentran algunos productos que son, técnicamente, frutas: el aguacate, el tomate, el pepino y los pimientos morrones. Algunas frutas cítricas no dulces, como el pomelo, el limón y la lima, son también alcalinas en el organismo, al igual que lo son las semillas germinadas, los frutos secos y los cereales. Los cereales son acidificantes, aunque algunos (el mijo, el trigo sarraceno y la espelta) lo son muy ligeramente. Los alimentos crudos son más alcalinizantes, mientras que los cocinados son más acidificantes.

Medimos la alcalinidad y la acidez con la escala del pH. *pH* significa «potencial de hidrógeno»: su concentración en protones. La escala del pH también mide el potencial de iones hidroxilo, o concentración de electrones. Los alimentos saturados de iones hidroxilo, o electrones, son alcalinos. Los alimentos saturados de iones hidrógeno, o protones, son ácidos. De esta forma, la escala de pH también es una medición de la energía eléctrica en el alimento o la bebida.

Los alimentos alcalinos están llenos de electrones o energía eléctrica. Los electrones son, de hecho, lo que hace que sean alcalinos. Ésta es la energía gracias a la cual el cuerpo funciona. Puedes medirla, al igual que lo hago yo, con un medidor de electrones alcalinos. Los alimentos alcalinos proporcionan al cuerpo energía en forma de electrones, y los alimentos ácidos extraen energía del organismo. En esencia, no es algo muy diferente de lo que sucede con las pilas: las pilas alcalinas nuevas están llenas de energía (están saturadas de electrones). Las agotadas han quedado vaciadas de electrones y son ácidas (están saturadas de protones).

Entre muchas otras cosas, los electrones ayudan a la digestión. Los electrones o compuestos alcalinos tienen que taponar las enzimas o los ácidos del alimento. Independientemente de los ácidos y las enzimas contenidos en el alimento, el organismo liberará compuestos alcalinos o electrones para taponarlos. Cuanto más baja sea la acidez del alimento, menos tampones alcalinos o electrones serán necesarios. Cuantos menos sean precisos, más se conservarán las reservas alcalinas y la energía del

organismo. La conservación de todo ese potencial proporciona, entonces, una estimulación de su energía general. El cuerpo puede elaborar más tampones alcalinos o, en lugar de ello, proporcionar más electrones o energía eléctrica para que los utilicen los órganos y los tejidos que llevan a cabo sus funciones metabólicas, y para realizar reparaciones relacionadas con los ácidos procedentes del entorno, de la dieta y/o los metabólicos, o los provocados por las micotoxinas.

## CASA

Para hacer que sea más fácil recordar los elementos clave de este tratamiento, yo lo llamo el plan CASA, que corresponde las iniciales de «clorofila, aceite, sal y agua». Para gozar de una salud óptima, alcaliniza la sangre y los tejidos a diario con todos estos alimentos.

Empezaremos con cómo obtienes la clorofila: de las plantas.

### «C» DE CLOROFILA (VERDURAS)

La clorofila se obtiene de las plantas. Ésta es una de las principales razones por las cuales las plantas verdes deberían constituir la base de tu dieta, la mayor parte de cualquier comida que consumas y la sustancia que cubra la mayor parte de tu plato (especialmente las hortalizas y en particular las verduras). Las hortalizas son ahora tus mejores aliadas. Son uno de los alimentos más pobres en calorías y en azúcar y más ricos en nutrientes del planeta. Proporcionan (tal y como se detalla a continuación) vitaminas y minerales, fibra, electrones, fitonutrientes y sales alcalinas. Y constituyen la forma de obtener (el único modo de conseguir) clorofila.

La clorofila es lo que hace que aparezca el color verde de una planta (una hortaliza). Es un actor clave en la fotosíntesis. En otras palabras, las plantas la requieren para obtener la energía que necesitan de la luz solar. Yo llamo a la clorofila la sangre de las plantas, ya que su estructura molecular y sus componentes químicos son similares a los de la sangre humana. La hemoglobina de la sangre está formada por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, organizados alrededor de un único átomo de hierro. La clorofila es igual con excepción del átomo central, que es de magnesio, y no de hierro.

En el cuerpo humano, la clorofila ayuda a las células sanguíneas a transportar el oxígeno por todo el organismo. (Durante la primera

guerra mundial, cuando las tropas se quedaban sin plasma sanguíneo en el campo de batalla, los médicos lo reemplazaban por transfusiones de clorofila). La clorofila reduce también la fijación de carcinógenos al ADN en el hígado y otros órganos. Si eso no supone un beneficio suficiente, ten presente que, además, pulveriza los cálculos de calcio (que el cuerpo genera para neutralizar y deshacerse del exceso de ácido para su eliminación).

Las hortalizas verdes, y especialmente las verduras, son las que tienen las cantidades más elevadas de clorofila. Querrás centrar tu dieta en una amplia variedad de verduras y debido, en gran medida, a la clorofila, deberías procurar que la mayoría de esas hortalizas sean verduras.

Las hortalizas son también una fuente excelente de las sales alcalinas que protegen contra el crecimiento excesivo de microorganismos y las micotoxinas asociadas, además de ayudar a neutralizar los ácidos metabólicos y los de la dieta en la sangre y los tejidos. (Más adelante se hablará más acerca de las sales). Por tanto, y básicamente, cuantas más consumamos, mejor.

Las hortalizas, y en especial las verduras, son increíblemente ricas en nutrientes y proporcionan casi todas las vitaminas, minerales y micronutrientes que necesitas. Son ricas en antioxidantes (al igual que todos los alimentos alcalinos), que protegen a las células de todo tu organismo de los daños oxidativos taponando los ácidos metabólicos y de la dieta y respaldando a los linfocitos o a los glóbulos blancos que liberan oxígeno singlete y radicales hidroxilo. Esta acción sirve para neutralizar los ácidos, al tiempo que protege el delicado equilibrio del pH del organismo. Los antioxidantes también taponan la acidez metabólica y la proveniente de la dieta.

La investigación ha demostrado los efectos protectores de una amplia gama de antioxidantes en una extensa variedad de síntomas y enfermedades (y esos efectos se deben, principalmente, a las dietas ricas en antioxidantes, y no a los suplementos nutricionales). La mejor forma de obtener todo el espectro de antioxidantes consiste en consumir una gran variedad de verduras (y de frutas no dulces) a diario.

Las hortalizas también están repletas de fibra, que tan crucial es en tu dieta. Aparte de los beneficios aceptados de la fibra para reducir el cáncer y otros problemas graves de salud, los estudios han mostrado que reduce considerablemente la micotoxicidad. La fibra actúa como una esponja que se empapa de los ácidos presentes en el organismo. También limpia los intestinos.

Un médico tras otro me dijeron que nunca podría concebir sin intervención médica debido a un trastorno inmunológico. Después de diez años de tratamientos de fertilidad, mi organismo estaba lleno de fármacos pro fertilidad y de cicatrices debidas a las agujas. Ahora que los tratamientos habían concluido, era una gran candidata a sufrir un cáncer. También existía una solución para ese problema: píldoras anticonceptivas y más hormonas. Lo peor de todo es que todavía no tenía un bebé.

Entonces nos enteramos del tratamiento del pH. Sentí que había sido bendecida con una segunda oportunidad y empecé a «limpiar la casa» en mi propio organismo, consumiendo unos buenos alimentos para solucionar todos los errores cometidos cuando tenía veinte y treinta años. El conocimiento acerca de cómo funcionaba de verdad mi cuerpo me aportó el poder para controlar la forma en la que me veía y me sentía, lo que trajo consigo paz interior y confianza. Más que el efecto físico, sentí que tenía lugar un cambio espiritual. Parecía como si mi yo, antaño deprimido, cansado y preocupado, se hubiera convertido en una entidad esperanzada y llena de energía y de paz. El duelo interior se vio reemplazado por una sensación de una intención clara.

Varios meses después de que empezara a seguir este tratamiento, enfermé levemente y descubrí, para mi completa sorpresa y alegría, que estaba embarazada. Para mí fue un sorpresa enorme (teniendo en cuenta todas las dificultades que había experimentado en el pasado para gestar) sin ni siquiera haberlo intentado en serio. Nuestro robusto bebé «verde» nació hace un año: es nuestra hija milagro. Es feliz, está sana y es lista y preciosa. Tras seis meses tomando el pecho, empezó a comer alimentos sólidos que le preparo usando leche de almendras, cereales ecológicos y hortalizas (brécol, col, zanahorias, apio, judías verdes, espinacas, perejil, cilantro, eneldo), aguacate, patatas nuevas y ñame. Le encanta mordisquear pepinos y pimientos. Le chiflan los purés de ensalada con zumo de limón y aceite de oliva. Sé que nuestro final feliz nunca hubiera sido posible sin nuestra nueva forma de vida.

La mejor fuente de clorofila en la dieta son las hierbas. Lo que dije acerca de los beneficios de las frutas verdes y las verduras se duplica en el caso de las hierbas.

Puede que hayas experimentado, inmediatamente, cierta disonancia cognitiva en este punto, ya que, a pesar de la necesidad de hierbas verdes, y del tratamiento CASA, no eres un animal. No estoy insinuando que guardes las briznas de hierba resultantes tras segar el césped, a pesar de que contengan mucha clorofila.

No debes preocuparte. Aunque puedes encontrar pasto agropiro (*wheatgrass*) en la mayoría de las tiendas naturistas y platos aromatizados con hierba limón en los restaurantes tailandeses, ése es, a grandes rasgos, el límite de las hierbas vendidas para el consumo humano. Predigo que esto cambiará pronto, pero por ahora necesitas más. Por tanto, lo que recomiendo es un suplemento nutricional para obtener las hierbas: ya sea tomando cápsulas de estas hierbas en polvo o, mejor todavía, mezclando el producto en polvo con agua para obtener una bebida verde. Entraré en mayor detalle en capítulos posteriores, ya que no todos los suplementos nutricionales «verdes» se elaboran de la misma forma. Básicamente, querrás buscar variedad de hierbas (como el pasto agropiro, la cebada silvestre, la avena loca, el carrizo, la hierba *kamut*, la hierba limón y la cola de caballo), al tiempo que evitarás todas las algas, setas y similares (véase «Qué evitar» en la página 141 para obtener más información).

Las hierbas son increíblemente ricas en nutrientes, incluso más que las hortalizas, como norma general. (Después de todo, ¿cómo crees que sobreviviría una vaca?). El pasto agropiro y la cebada silvestre, por ejemplo, son unas fuentes muy buenas de clorofila, y es ésta la que da a las hierbas el poder para regenerar nuestro organismo a nivel molecular, celular y emocional. Por aportarte simplemente dos ejemplos:

- El pasto agropiro contiene más de cien componentes nutritivos, incluidos minerales y oligoelementos muy bien identificados y todas las vitaminas del grupo B. Posee uno de los contenidos más altos, de entre todos los alimentos, de provitamina A y es rico en las vitaminas C, E y K. El zumo de pasto agropiro contiene un 25 % de proteína: un porcentaje superior al de la carne, el pescado, los huevos, los productos lácteos o las alubias. Además, contiene cantidades elevadas de una sustancia antifúngica y antimicotóxica llamada laetрил.

- La cebada silvestre tiene cuatro veces más tiamina (vitamina B1) que la harina de trigo integral y treinta veces más que la leche. Contiene incluso más vitamina C que las naranjas (de hecho, siete veces más).

#### «A» DE ACEITES (ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES)

Una de las dietas (que supone una moda pasajera) más peligrosas es la obsesión por no consumir grasas. Éstas desempeñan un papel crucial en nuestro organismo, y no consumir en absoluto grasas deja a nuestro cuerpo expuesto a deficiencias nutricionales y a la degeneración que las acompaña. La clave consiste en ingerir grasas saludables, y no las variedades que obstruyen las arterias y con escaso valor nutritivo que toman los estadounidenses y los occidentales (en especial grasas saturadas y aceites parcialmente hidrogenados: aceites líquidos que se modifican a nivel químico para que sean sólidos). Aproximadamente un 20% de las calorías deberían proceder de grasas saludables. En el plan CASA, la mayoría de estas grasas saludables procederán de deliciosos aceites naturales.

Las grasas poliinsaturadas de cadena larga procedentes del pescado, las semillas, las frutas y las hortalizas son alcalinas y taponan los ácidos generados a partir de la dieta y del metabolismo. Por otro lado, la grasa saturada (que se encuentra principalmente en las grasas de origen animal) es ácida, y no necesitamos nada de eso.

Lo que tu organismo precisa de los aceites buenos son los ácidos grasos esenciales (AGE). Los AGE son, como su nombre indica, esenciales, vitales para una buena salud. Son como los ladrillos de las grasas que fortalecen las paredes celulares, incluidas las membranas de las células de la sangre. Las grasas poliinsaturadas, como las del lino, la borraja, la onagra, las pepitas de uva y el cáñamo, ayudan a la construcción de las membranas celulares, producen hormonas y fijan y eliminan ácidos. La mayoría de los aceites contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, y aquellos que contienen predominantemente grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva (además de los frutos secos crudos y los aguacates), son también beneficiosos. Se utilizan para la obtención de energía celular, lo que significa que nuestro cuerpo las usa en lugar de los azúcares cuando acabamos encontrándonos en equilibrio.

Los AGE fortalecen las células inmunitarias; lubrican las articulaciones, aíslan al cuerpo de la pérdida de calor, se utilizan para sintetizar las prostaglandinas (parecidas a las hormonas) que protegen contra las enfermedades cardíacas, los ictus, la presión sanguínea elevada, la ate-

rosclerosis y los coágulos de sangre; y son necesarios para el metabolismo energético y la salud del sistema inmunitario. Los AGE también pueden ayudar a aliviar la artritis, el asma, el síndrome premenstrual, las alergias, los problemas cutáneos y algunos trastornos del comportamiento, además de mejorar la función cerebral.

Los frutos secos, las semillas, las aceitunas, los aguacates y sus aceites son buenas fuentes de grasas saludables, incluidos los ácidos grasos omega-3 y omega-6, de los que quizás hayas oído hablar (a veces se les da el nombre de aceites de pescado porque éste es otra buena fuente, si no eres vegetariano). Los AGE se encuentran en concentraciones más elevadas en el aceite de linaza, el de borraja y el de las semillas de cáñamo. A nosotros nos gustan las marcas Essential Balance de Arrowhead Mills, que a veces se vende con el nombre de Omega Nutrition, y Udo's Choice. Puedes probar estos o unos aceites con una combinación similar que podrás encontrar en tu tienda naturista. El aceite de pepitas de pomelo es la mejor fuente de aceites de tipo ácido linoleico conjugado (ALC) omega-5; y como consumes la pepita entera, incluidos sus aceites, cuando te comes un pomelo, toda esta fruta (pobre en azúcares) es tan bueno como usar el aceite. Busca aceites prensados en frío, extraídos y envasados sin ser calentados. Y no calientes los aceites. Añádelos a las hortalizas después de calentarlas o cocinarlas al vapor, o prepara un sabroso aliño para la ensalada mezclándolos con zumo de limón y condimentos. Evita los aceites rancios. Adquiere una cantidad que vayas a consumir en un plazo de tiempo relativamente breve, consérvala en un recipiente oscuro y un lugar también oscuro y usa sólo aquellos aceites con un olor fresco.

#### «A» DE AGUA (AGUA ALCALINA)

El capítulo 7 se ocupa del agua en profundidad, pero el mensaje principal se repite: agua abundante. De hecho, debe tratarse de: agua alcalina pura y limpia, que es absolutamente crucial para generar un pH saludable y dar lugar a un organismo sano. El cuerpo está formado por agua alcalina en un 70%. Tus ojos están formados por un 98% de agua alcalina, y tu sangre consta de un 94% de agua alcalina. Por tanto, deberíamos proporcionar a todas las partes del cuerpo una cantidad abundante de este componente básico. Esto incluye aquellos alimentos ricos en agua alcalina. Eso significa verduras ricas en electrones y frutas pobres en azúcares. Y, por supuesto, también deberías beberlas. Tal y como verás en el

capítulo 7, el cuerpo humano contiene abundante agua alcalina rica en electrones con un pH de 9,5.

Obtener el agua adecuada en la cantidad correcta es la parte más importante del plan del pH para tener una buena salud. La plena hidratación del cuerpo con agua de buena calidad es la forma más rápida y sencilla de alcanzar y mantener una buena salud.

### Los peligros de la deshidratación

Existen posibilidades de que te encuentres entre el 75 % de las personas que están deshidratadas de forma crónica, lo que significa que no obtienen los ocho vasos de unos 240 ml de agua (aproximadamente dos litros) recomendados cada día por los médicos de la corriente médica dominante. La persona promedio obtiene sólo alrededor de un litro de líquido al día: gran parte de él procedente del café, el té y los refrescos (que son ácidos), muchos de los cuales *roban* agua al organismo. Y para alcanzar ese nivel mínimo, se requiere la estimación de la cantidad que obtienen del alimento. Y a veces bebiendo agua la obtienen bebiendo agua, aunque es probable que su calidad y cantidad sean insuficientes. Un 10 % de las personas que respondieron a una encuesta realizada para el Nutrition Information Center (Centro de Información sobre la Nutrición), del Cornell Medical Center (Centro Médico Cornell), dijo que no bebía agua en absoluto.

Para tener una salud y un peso ideales, necesitarás mucha más agua (agua de calidad), tal y como explicaré en detalle más adelante. El adulto promedio pierde alrededor de entre dos litros y medio y tres litros de fluidos cada día mediante el sudor, la respiración, la micción, el movimiento, e incluso mientras duerme, y el cuerpo se deshidrata si no la reponemos.

Si no obtienes agua suficiente, engordarás. Es así de sencillo. Entre otras cosas, incluso una deshidratación leve ralentiza el metabolismo hasta un 3 %. Por otro lado, estamos tan mal sintonizados con las señales de sed de nuestro organismo, que las interpretamos como punzadas de hambre. Es decir: si no bebemos lo suficiente comemos demasiado. En tercer lugar, si no obtenemos suficiente agua, nuestro organismo la retendrá y nos sentiremos hinchados e incómodos, y tendremos un aspecto más hinchado del estrictamente necesario. Un cuerpo ácido atrae el agua hacia los tejidos para intentar neutralizar los ácidos que hay en su interior.

Lo más importante es que el organismo usa el agua para neutralizar el exceso de ácidos, para diluir su abundancia de éstos y para, literalmente, eliminarlos (a ellos y a todas las toxinas) mediante un proceso de lavado para alejarlos del organismo mediante la orina y el sudor y a través de los intestinos. Sin una cantidad suficiente de agua, tu cuerpo se volverá demasiado ácido y entrará en un estado de conservación (de acumulación de grasa). Un descenso simplemente por encima de un 2 % del contenido de agua corporal es suficiente para hacer que eso suceda. En caso de que pienses que parece un cambio tan importante que es improbable que te suceda a ti, toma nota: no es inusual perder un 2 % del agua corporal durante una hora de ejercicio normal.

Si eso no es suficiente para convencerte que bebas, permíteme añadir que, además, no obtener la cantidad suficiente de agua también hará que te sientas enfermo y cansado. De hecho, la falta de agua es la principal causa de la fatiga durante el día. Sin una cantidad adecuada de agua no dispondrás de suficiente energía. Te sentirás cansado y débil.

Ese descenso del 2 % de tu contenido de agua corporal puede dar como resultado una reducción apreciable de tu rendimiento físico. El ácido que se acumula en tus tejidos cuando no obtienes suficiente agua actúa como un ablandador de carne, haciendo que tus músculos se vuelvan flojos (y débiles). Los estudios muestran que un descenso del 3 % de tu contenido en agua corporal provoca una reducción del 10 % de tu fuerza muscular y un descenso del 8 % de tu velocidad, además de una menor resistencia muscular.

Para cuando alcances una pérdida del 4 % de agua, experimentarás mareos (y un descenso de hasta un 30 % de tu capacidad para el trabajo físico). Pierde otro punto porcentual y tendrás problemas de concentración, somnolencia, impaciencia y dolores de cabeza (uno de los signos más comunes de la deshidratación, junto con una piel seca). Perder otro punto porcentual puede provocar que tu corazón se acelere y que la regulación de tu temperatura corporal quede completamente alterada. Llega al 7 % y podrías sufrir un colapso.

Incluso en las primeras fases, la deshidratación también puede dar lugar a la confusión mental, a problemas con la memoria a largo plazo, a aprietos con las operaciones matemáticas básicas y con tu expresión verbal y a dificultades para concentrarte ante una pantalla de ordenador o una página impresa. También pueden darse mareos y una sensación de frío en las manos. Y la lista sigue: ansiedad, irritabilidad, depresión, ansia por el azúcar y calambres.

En cuanto a enfermar, cuando la deshidratación es un poco más grave, los síntomas incluyen el reflujo ácido (acidez), el dolor articular y de espalda, las migrañas, la fibromialgia, el estreñimiento, la colitis y la angina de pecho. La deshidratación grave está relacionada con el asma, las alergias, la diabetes, la hipertensión y problemas cutáneos como el eccema, los sarpullidos, las manchas y el acné. Los trastornos degenerativos, entre los que se incluyen la obesidad mórbida, la insuficiencia cardíaca y el cáncer, están relacionados con la deshidratación grave a largo plazo. Si pierdes entre el 15 y el 20 % de tu agua corporal, esto puede poner tu vida en un peligro inmediato.

En pocas palabras, la falta de agua puede matarte.

De hecho, aunque puedes pasar treinta días sin comer, no podrías vivir setenta y dos horas sin agua. Tu organismo usa tanta agua cuando las condiciones climáticas son frías como cuando son cálidas, y tanta cuando duerme como cuando está despierto. Durante un día promedio, incluso sin actividad física ni extremos climatológicos (un clima caluroso y/o seco) y ninguna pérdida especial en el suministro de agua que proporcionas a tu organismo (como un viaje aéreo o pasar tiempo en un edificio muy alto), puedes perder un 1 % del agua de tu organismo. Aunque los síntomas más graves que se mencionan aquí no proceden de pasar una hora o un día con unos niveles bajos de agua en tu cuerpo, la mayoría de la gente vive en un estado crónico de deshidratación leve durante la mayor parte de su vida. No es sorprendente que muchos de nosotros estemos gordos, enfermos y cansados.

## **Hidratarse para tener una buena salud**

Afortunadamente, éste es un problema relativamente fácil de solucionar. Hallar el agua adecuada puede llevar cierto trabajo, pero, en esencia, lo que tienes que hacer es beber. Aquellos que lo hacen proporcionan a su organismo un elemento crucial para un rendimiento normal en todo, desde la regulación de la temperatura y la excreción de toxinas hasta la lubricación de las articulaciones y el metabolismo de las grasas. El agua ayuda a procesar prácticamente cualquier acción biológica, mecánica o química que tiene lugar en tu organismo. Amortigua y protege a los órganos vitales, transporta nutrientes en el interior de cada célula y elimina los productos de desecho ácidos. Tus pulmones necesitan agua para humidificar el aire que inspiran y espiran. El aparato digestivo utiliza muchos litros de agua a diario para procesar tu alimento. Tu cerebro necesita agua

para llevar a cabo las reacciones químicas necesarias para que tu cuerpo funcione. Tu páncreas usa agua para alcalinizar el alimento que sale de estómago y entra en el intestino. El agua mantiene tu piel suave y elástica, incrementa el oxígeno en la sangre y mantiene las propiedades eléctricas normales de las células, mejorando la comunicación intercelular.

Un estudio publicado en la revista *Journal of the American Dietetic Association* mostró que las mujeres que bebían más de cinco vasos de agua cada día corrían un riesgo un 45 % inferior de sufrir cáncer de colon. Otro estudio publicado en esta misma revista mostraba un descenso del 50 % del riesgo de padecer un cáncer de vejiga en aquellas personas que bebían aproximadamente 2,5 litros de agua a diario, y una reducción del 79 % del riesgo de padecer cáncer de mama. Una investigación llevada a cabo con más de tres mil adultos estadounidenses en el New York Hospital–Cornell Medical Center indica que entre ocho y diez vasos de agua diarios podrían reducir significativamente el dolor de espalda y el articular en hasta un 80 % de los afectados. Beber abundante agua también ayuda a prevenir los cálculos renales.

Un estudio de la Universidad de Washington mostró que un vaso de agua calmaba los ataques de hambre de casi todos los individuos del estudio que estaban a dieta, e investigadores alemanes hallaron que beber agua incrementaba el ritmo al que se queman calorías. Simplemente dos vasos de agua aumentaban el ritmo metabólico en casi un tercio (y éste permanecía alto durante una media hora). Cuando reportaron sus hallazgos en la revista *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, calcularon que ingerir un litro y medio de agua diario durante un año implicaría quemar 17.400 calorías extra (o unos dos kilos de peso corporal).

#### «S» DE SAL

No podemos vivir sin una sal alcalinizante saludable. La sal es esencial para la nutrición humana y los procesos fisiológicos. Es importante para nuestro organismo y nuestra salud, como el agua o el aire. Necesitamos los tres para sobrevivir. Nuestro organismo contiene alrededor de *medio kilo* de sal. Nuestra sangre, nuestro sudor y nuestras lágrimas contienen sal. Lo mismo sucede con la saliva. De hecho, *todos* los fluidos corporales son salados.

La sal pura está formada por sodio y cloro (de aquí su nombre científico: cloruro sódico, y su símbolo químico NaCl). Además de sus papeles individuales en el organismo, el sodio y el cloro son utilizados para acu-

mular magnesio, potasio y calcio. Estos cinco elementos son sales minerales y las formas primarias de los electrolitos (sustancias que conducen la electricidad) en el cuerpo humano. Estos electrolitos llevan a cabo un equilibrio complicado en el organismo para mantener la hidratación, el pH de la sangre y la función nerviosa y la muscular a unos niveles óptimos.

Las sales también ayudan a normalizar el volumen de sangre en el cuerpo, y regulan la presión de los fluidos, incluida la sanguínea, en el interior de las células. Las sales desempeñan, asimismo, un importante papel para hacer que el corazón lata correctamente y en la regulación del metabolismo.

El organismo usa la sal para elaborar hierro, a partir del cual sintetiza la hemoglobina de los glóbulos rojos. Las sales de calcio ayudan a generar unos huesos fuertes. Las sales de magnesio ayudan a equilibrar la temperatura corporal. Las sales de sodio y potasio mantienen el equilibrio adecuado de agua en y alrededor de las células, regulan el equilibrio ácido-alcalino en nuestra sangre y son necesarias para un funcionamiento muscular correcto. La sal es importante para la digestión del alimento. El organismo usa sal para sintetizar bicarbonato sódico (*véase* el capítulo 4).

Y, por supuesto, es famosa la implicación de la sal en la presión sanguínea, pero no *provoca* hipertensión. Los ácidos de la dieta y los metabólicos sí lo hacen, cuando no son correctamente eliminados mediante la micción, la defecación, la transpiración y la respiración. La presión sanguínea también aumenta de forma natural con la edad.

La verdad es que la sal es la clave para la reducción y la normalización de la presión sanguínea (y para mantener un ritmo de latidos saludable por debajo de setenta pulsaciones por minuto), pero tiene que ser sal del tipo adecuado y en la cantidad correcta, aspecto que se abordará más adelante. Un tipo de sal incorrecto puede provocar problemas de presión sanguínea, especialmente si se vive y se come de forma ácida.

Sin suficiente sal, sufrimos calambres o debilidad musculares, mareos y agotamiento (y éstos son sólo los signos externos iniciales de que algo está yendo mal en el interior de nuestro organismo. En casos extremos, esto puede acabar dando lugar a convulsiones e incluso a la muerte.

La concentración de sal en sangre debe conservarse constante, y el organismo dispone de varias formas de mantener este estrecho control. Si no consumes suficiente sal, el organismo reducirá drásticamente su excreción de la misma (a través de la orina y el sudor), pero, no obstante, tiene que intentar mantener la concentración de sal en sangre, por lo que incrementará la secreción de agua. Se deshidratará, quizás de forma gra-

ve, y eso puede convertirse en una emergencia médica. (Consumir demasiada agua puede ser nocivo de una forma parecida si el agua es ácida y se ingiere de tal forma que altere el equilibrio de la sal; véase el capítulo 7).

Todos tenemos, además, un papel que desempeñar para conservar la concentración de sal dentro de unos parámetros correctos. Debemos reponer la sal consumida por nuestro organismo para mantener una salud, un vigor y una alcalinidad normales, por lo que debería formar parte regular de nuestra dieta habitual, pero *no* debemos hacerlo con las sales procesadas que la mayoría de nosotros esparcimos de manera indiscriminada sobre los alimentos y, ciertamente, no con el sodio del que están repletos los alimentos procesados de todo tipo. Necesitas sales alcalinizantes como las sales marinas, las sales celulares y las sales minerales.

### Sal procesada

La sal que estarás consumiendo (si eres como la mayoría de las personas de todo el mundo) es una sal muy procesada que ha sido blanqueada y que contiene aditivos, conservantes, agentes antiapelmazantes, absorbentes de la humedad, flúor y dextrosa (¡azúcar!), pero a la que han eliminado su contenido mineral. Frecuentemente contiene conservantes peligrosos que no es necesario que aparezcan mencionados en la etiqueta, como el hidróxido de aluminio, que mejora la facilidad con la que se sirve la sal con un salero (es un antiapelmazante). El aluminio es una aleación ligera que forma depósitos en el cerebro (esto contribuye a la enfermedad de Alzheimer). El yodo se añade comúnmente (esta vez aparece indicado en la etiqueta), pero es potencialmente tóxico y no existe ninguna ventaja añadida para la salud por la utilización de sal con este aditivo. La esencia y el objetivo de este elemento básico han desaparecido, haciendo de él un desastre acidificante, cuando debería estar repleto de propiedades alcalinas.

La sal de mesa se seca en unos hornos enormes en los que la temperatura alcanza los 650 °C, y se «limpia químicamente». El proceso de calentamiento es tan potente como para alterar la estructura química de la sal, ya que algunos de los elementos son introducidos en el aire, en forma de un chorro de gas. Este tipo de sodio no puede satisfacer las necesidades de cloruro de sodio del organismo. Y es irritante: el organismo lo trata como algo completamente extraño. Al cuerpo le conlleva muchísima energía intentar metabolizar y eliminar esta sal; y esto es lo que la mayoría de nosotros hemos estado consumiendo durante toda nuestra vida. La sal procesada alterará el equilibrio entre los fluidos y la sal, y sobrecargará

tus sistemas de excreción. Por cada gramo de sal no natural del que no pueda desprenderse tu organismo se tendrán que extraer *veintitrés gramos* de agua del interior de las células para neutralizarla. Esto provoca el exceso de fluidos en tus tejidos corporales (lo que contribuye a la celulitis, el reumatismo, la artritis, la gota y los cálculos renales y los de la vejiga), además de la deshidratación celular y su colapso prematuro resultante.

Por tanto, estamos en lo cierto cuando pensamos que la sal es mala para nosotros. La sal estándar, excesivamente procesada y desmineralizada, *es* nociva para nosotros, y a nuestro ritmo actual de ingesta (una persona normal consume entre cuatro mil y seis mil miligramos de sal a diario, y los grandes consumidores ingieren hasta diez mil), nos está, literalmente, matando. La sal de mesa es del todo inútil y destructiva. A pesar de ello, se encuentra en casi cualquier cosa que consumimos (por lo menos en todos los productos en conserva).

#### LA PRUEBA DE LA SAL

Prueba este experimento: diluye una cucharada de la sal que uses normalmente en un vaso de agua y déjalo reposar toda una noche. Por la mañana, si puedes ver sal en el fondo del vaso, puedes tener la certeza de que se trata de sal procesada. Si es sal natural, no verás nada más que agua transparente: la sal natural se disuelve de forma natural.

La sal que no se disuelve en el agua no puede disolverse en nuestro organismo. Al igual que cualquier sustancia extraña que se acumula en los órganos y los tejidos, acabará provocando el mal funcionamiento de los procesos corporales esenciales y acabarás sufriendo enfermedades cardíacas, artritis, el endurecimiento de las arterias, depósitos de calcio en las articulaciones o algo similar. Las sales orgánicas naturales, por otro lado, no provocarán calcificaciones en el organismo y, de hecho, pueden ayudar a disolver los depósitos nocivos de calcio.

#### Sal de calidad

A pesar de las malas noticias sobre la sal común, no se puede consumir demasiada sal *natural, no refinada*. La sal que no ha sido procesada ni

desnaturalizada, la sal completa, llena de minerales y que contiene todos sus elementos naturales es saludable y alcalina. Esta sal nos proporcionará potasio, calcio y magnesio y, de hecho, todo mineral conocido en por lo menos unas cantidades ínfimas. Lo que es incluso más crucial es que proporcionará energía al organismo. Actúa como catalizador en el transporte de energía eléctrica de una célula a otra. Si esa transferencia de energía se interrumpe, morirás. Las sales procesadas no pueden conducir la electricidad.

### **Sal marina y sal de roca**

Un océano se mantiene sano gracias a las mismas sales minerales alcalinas que contiene el cuerpo humano, es decir, sodio, cloro, magnesio, potasio y calcio. Por tanto, la sal ideal para nuestro organismo sería la secada al sol y procedente de las aguas de un mar sano. (En realidad, todas las sales proceden del mar: los océanos que en su día cubrieron la Tierra dejaron un suministro generoso de estratos de sal y de depósitos subterráneos).

Por desgracia, la mayor parte de la sal marina actual no es tan saludable como solía serlo, ya que los océanos no están tan sanos como antaño debido a los vertidos químicos, los de petróleo tóxico y todo tipo de contaminación. Además, el 89% de los productores de sal marina refinan ahora su sal.

La sal de roca o sal gema no procesada y triturada es una sal completa e intacta y contiene todos sus minerales originales, por lo que debería ser alcalinizante, pero el organismo con frecuencia no puede metabolizar y absorber los valiosos elementos que se encuentran en este tipo de sal. Disolverla en agua alcalina para obtener una solución de sal será de utilidad.

Busca la sal del mar Celta, la del Himalaya y la Real Salt, de Redmond, Utah, Estados Unidos (*véase* la sección de Recursos).

### **Sales minerales**

Nuestra mejor apuesta serán las sales minerales. Debemos buscar una combinación a partes iguales de las cuatro sales más importantes para el organismo: las sales minerales bicarbonato de potasio y de sodio, y carbonato de magnesio y de calcio. Éste es un compuesto muy alcalinizante. La combinación de sales ayuda a asegurar unos niveles adecuados de los cuatro principales electrolitos en nuestro cuerpo. Estas sales se encuentran de forma natural en todos los fluidos del organismo y ayu-

dan a la reducción de la acidez en los sistemas/aparatos linfático, circulatorio y digestivo. Las propias sales tienen un pH de alrededor de 8,4.

Nuestra marca de sal se llama Young pHorever pHour Salts, pero puedes encontrar algo similar en tu tienda naturista. Puedes hallar la sal Innerlight's 4 Salts en polvo y en cápsulas en internet. Tri-Salts es otro ejemplo. Contiene carbonato de magnesio, de potasio y de calcio, pero no de sodio. Puedes adquirir algo parecido, y eso servirá si no puedes hallar una sal que contenga los cuatro carbonatos. Puedes tomar carbonato sódico por otro lado (*véase* más adelante) o añadir cualquiera de las sales minerales que no esté presente. Busca las sales minerales del Gran Lago Salado de Utah, del mar Muerto, del mar Celta o del Himalaya.

Como plan de apoyo, adquiere sal marina de buena calidad y consume tantos alimentos de color verde oscuro como puedas.

Para conservar la salud, la energía, la vitalidad y el diseño alcalino del cuerpo, usa sales de manera generosa en el agua o la comida. Necesitarás más cantidad que la que obtienes de esa forma, así que prepara una solución de sal: mezcla una cucharada de postre de sal en 90-120 ml de agua alcalina tres veces al día. Esto mantendrá el pH de tu orina y de tu sangre con un valor de 7,2 o superior.

### **Sales minerales coloidales líquidas**

Otra opción excelente son las sales minerales coloidales líquidas. Consisten en sal suspendida (dispersada homogéneamente en la solución, pero no disuelta) en agua. Las sales coloidales son ideales porque los minerales vitales (entre los que se incluyen el calcio, el potasio y el magnesio) y los oligoelementos contenidos en las sales se encuentran en forma de partículas tan pequeñas que las células pueden absorberlas con facilidad. No es necesario que sean descompuestas. Ya se encuentran en su estado biodisponible, que es la gran diferencia entre la sal coloidal y los cristales de sal o las sales de roca.

Nuestro producto se llama Young pHorever pH Miracle pHlavor Mineral Salts, y consiste en sal procedente de la entrada o de la costa norte del Gran Lago salado de Utah (EE.UU). También puedes buscar una sal mineral líquida en tu tienda naturista. Asegúrate de obtener una que contenga bicarbonato de sodio y de potasio en forma líquida. El contenido de minerales aparecerá en la etiqueta. Escoge un producto que no esté repleto de toxinas o en contaminantes ambientales.

Las sales coloidales son ideales. Si no puedes encontrarlas, podrás conseguir unos resultados prácticamente igual de buenos diluyendo tú mismo sal en agua. Una vez que las sales se hayan disuelto, serán coloidales. La sección de Recursos al final del libro te aporta otras fuentes de sales de calidad.

Independientemente de la variedad que escojas, úsala de manera generosa en los alimentos y mientras cocines (*véase* el capítulo 13 para más información sobre el uso de las sales minerales coloidales líquidas a modo de terapia con sal).

### **Bicarbonato de sodio**

El bicarbonato de sodio (que quizás ya conozcas con el nombre de, simplemente, bicarbonato o levadura química) puede usarse solo o junto con sales minerales para unos mejores resultados. Tiene un pH del orden de 8 y, cuando lo uses, verás los resultados prácticamente de inmediato si estás valorando el pH de tu orina. Hará que el papel para medir el pH se vuelva de color púrpura, lo que indica un pH por encima de 8 y de hasta 10.

Yo recomiendo nuestro propio producto consistente en bicarbonato líquido (es el único en forma líquida del mercado), pero también puedes preparar tu propia solución de bicarbonato sódico en agua. Asegúrate de adquirir bicarbonato de sosa sin aluminio (comprueba la etiqueta). La marca Bob's Red Mill es una buena opción.

Si no puedes encontrar o permitirte el producto, de bicarbonato líquido, simplemente mezcla una cucharada de postre de bicarbonato de sosa en 120-480 ml de agua. Una cucharada sopera es suficiente para un litro de agua, por lo que puedes usar más agua para diluir si el sabor no te entusiasma. Tómallo dos o tres veces al día. Usa más bicarbonato de sosa (hasta una cucharada de postre cada vez) si estás enfrentándose a un reto importante para tu salud. El objetivo consiste en mantener el pH de tu orina con un valor de 7,2 si estás sano y de 8,4 si padeces alguna enfermedad.

### **El uso de las sales**

Es difícil obtener una cantidad suficiente de las cantidades relativas adecuadas de las sales interrelacionadas (sodio, cloro, potasio, magnesio y calcio) sin suplementar una dieta alcalina correcta. Te recomiendo entre diez y doce gramos (entre tres y cuatro cucharadas de postre) de sales

minerales no procesadas a diario y que bebas un litro de agua con sal cada día. Puedes tomarlas en cuanto te despiertes por la mañana para limpiar de impurezas el tracto digestivo. Véanse los capítulos 7 («Uno es lo que bebe») y 10 («Combinándolo todo») para obtener más información.

Puedes esparcir sal marina (o rociar sal marina líquida) sobre el alimento o el agua. Añádela a las sopas o los batidos. Incluso puedes tomar un poco de ella sola, tal cual. Eso será especialmente útil si te sientes mareado, desfallecido, débil, cansado, fatigado o si sientes ansias por tomar azúcar.

Verás los efectos alcalinizantes en la sangre y los tejidos de inmediato si analizas tu orina: el pH se encontrará por encima de 8 casi de inmediato. También deberías experimentar un incremento rápido de la energía, junto con la desaparición de la ansiedad por tomar azúcar (que frecuentemente es, en realidad, una señal de una necesidad de sal).

Quiero advertirte de que *las sales minerales alcalinizantes a estos niveles son sólo para aquellas personas comprometidas con un estilo de vida y una dieta alcalinas*. Podrían provocar problemas de presión sanguínea y un pulso o ritmo cardíaco rápido si tu dieta y tu estilo de vida permanecen ácidos. El uso de las sales de forma adecuada resulta todavía más importante a medida que se envejece, ya que la presión sanguínea aumenta de forma natural con la edad.

#### ATLETAS VERDES

Hacemos mucho ejercicio (corremos, levantamos pesas, caminamos y salimos de excursión a diario) y seguimos este tratamiento para que nos sustente. La alcalinización incrementa el rendimiento atlético y hace aumentar la resistencia y la musculatura, además de proporcionar pura energía. Así que mientras que el tratamiento del pH puede ser, literalmente, un salvavidas para las personas enfermas, también es una bendición incluso para los más fuertes y sanos de entre nosotros. Hará que cualquiera se sienta bien, pero también evitará que, en primer lugar, enfermemos y nos mantendrá viviendo a unos niveles máximos desde el punto de vista físico.

Hemos comprobado los resultados en nosotros mismos, por supuesto, pero a un nivel más objetivo los hemos visto en todo

tipo de atletas de élite. Asesoramos a dos biatletas que entrenaban para los Juegos Olímpicos de 2002, y más en concreto a uno ellos, que consiguió la tercera plaza en una competición europea (los europeos son los que dominan en este deporte), con respecto a las verduras concentradas que tomaba. Cuando acudió a nosotros, estaba teniendo problemas incluso para finalizar algunas pruebas. También trabajamos con el principal equipo de fútbol de Trinidad y Tobago, que usa polvo de verduras concentrado para que le proporcione energía durante sus partidos internacionales más importantes. Asimismo, acabamos de conseguir que el equipo de gimnasia de West Point siga este tratamiento (seguidamente se proporcionarán más datos).

El atleta que realmente nos sorprende es Stu Mittleman. Durante el verano de 2000, Stu corrió desde San Diego hasta la ciudad de Nueva York en cincuenta y seis días (aproximadamente dos maratones cada día). Y llevó a cabo todo esto con la energía proporcionada por alimentos alcalinos, suplementos nutricionales adecuados y bebida verde consumida a diario (de hecho, varias raciones diarias de bebida verde). Además, posee el récord del mundo de carreras pedestres de larga distancia: si quieres retarle, tendrás que correr más de 1.600 kilómetros en trece días, o aproximadamente tres maratones por día.

Come pescado casi cada dos días, y también toma un filete de vez en cuando, pero en esencia, Stu es un milagro del pH viviente. Las hortalizas constituyen, con mucho, la mayor parte de su dieta.

No tienes que llegar a ese tipo de extremo para experimentar cómo el tratamiento del pH puede potenciar tus capacidades atléticas, aunque encontramos inspirador saber lo que puede hacer incluso en estos casos extremos. Es importante conocer que se trata de una moneda de dos caras. El ejercicio acelera el proceso linfático (es decir, la sudoración), eliminando el exceso de ácidos y de productos de desecho a través de ese importantísimo «tercer riñón»: la piel. Por tanto, el tratamiento es bueno para hacer ejercicio, y éste es ideal para el tratamiento.

Ahora hablemos de los gimnastas. En ellos tenemos algo más que meras pruebas anecdóticas. No importa lo impresionante

que sea Stu: sigue siendo simplemente una persona que hace lo que hace. Pero en West Point, yo pude llevar a cabo un estudio controlado. Dividí a los once gimnastas de la academia militar en dos grupos (A y B) y di a uno de ellos (el A) polvo verde concentrado y gotas de pH para que los añadieran a su agua a diario. (También hice que cada uno de ellos llevara un colgante diseñado para mitigar los efectos negativos de las frecuencias electromagnéticas o FEM). El grupo B tomaba tan sólo agua (y un colgante placebo). Sus dietas siguieron siendo las mismas y no se realizaron otros cambios en su estilo de vida.

A lo largo de la temporada, su entrenador llevó unas estadísticas de cada gimnasta para cada competición en los seis eventos deportivos (el ejercicio de suelo, el salto, la barra fija, las barras paralelas, el caballo con aros y las anillas), incluidos el número de rutinas intentadas y el de rutinas «logradas» (completadas con éxito). Los cinco gimnastas que tomaban los suplementos nutricionales (grupo A) consiguieron llevar a cabo el 66% de sus rutinas. Los otros seis gimnastas (grupo B) lograron el 38%. El grupo A superó al B en casi un 100%. Y esto se consiguió tan solo con la adición de bebida verde, gotas de pH y el colgante: no se trataba del tratamiento completo del pH.

Además, aunque esto es algo más subjetivo, pienso que vale la pena destacar que los gimnastas del grupo A informaron de incrementos en su fuerza y resistencia, un mayor tiempo de práctica, una mejor actitud con respecto a los entrenamientos y, lo más importante, un menor tiempo de recuperación después de los entrenamientos y las competiciones en comparación con los compañeros de equipo del grupo B y consigo mismos al principio de la temporada.

También extraje muestras de sangre antes y después del experimento a todos los gimnastas, y observé que la sangre de los participantes del grupo A estaba significativamente más sana y tenía más fortaleza que la de los gimnastas del grupo B.

Nada de esto me sorprendió. Piense en ello: muchos de los animales más fuertes del mundo son herbívoros (vegetarianos) y subsisten prácticamente a base de verduras (crudas, por supuesto).

Para obtener una energía sostenible, una buena salud y vitalidad, el cuerpo necesita que lo mantengamos en un estado alcalino. Todo lo que bebas o comas y cada actividad en la que te implique debería ser alcalina. Pese a ello, la dieta occidental estándar es prácticamente un 100 % ácida. Como tal, se encuentra en el núcleo de la crisis de la salud de cualquier persona. Es la razón por la cual hay tantos individuos enfermos, cansados y que están muriendo. Es la razón por la cual la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardíacas van en aumento.

Para mantener un pH equilibrado en tu sangre y tus tejidos, tu dieta debería consistir en por lo menos un 80 % de alimentos básicos (es decir, no más de un 20 % de alimentos acidificantes). Y como mínimo la mitad de ese 80 % deberían ser alimentos crudos. Éstos son datos generales, y no con respecto al peso o las calorías. Cuanto más alcalina sea tu dieta, más rápida será tu mejoría. Al contrario que la conocida pirámide alimentaria, que tiene un efecto general acidificante, este tratamiento hará que vuelvas a la alcalinidad.

Las fases iniciales del tratamiento (tal y como se describe en la parte 3), son las más restrictivas. Las directrices que aparecen aquí son, esencialmente, para el mantenimiento, una vez que hayas puesto a tu organismo en el buen camino. Estos principios generales los he dividido en dos secciones: lo que deberías comer y lo que deberías evitar, con todas las razones. En primer lugar nos fijaremos en lo que debes incluir en tu dieta: los buenos alimentos alcalinizantes, incluidos las verduras y las frutas ricas en electrones y clorofila, los aceites mono y poliinsaturados, el agua alcalina pura y la sal marina no procesada. Entonces entraremos en los alimentos acidificantes que debes evitar, como la carne, el azúcar y la levadura.

#### COME COMO LA REALEZA

Pero sólo en el desayuno. Para mantener tu organismo más alcalino durante las horas del día en las que te encuentres más activo, querrás que tu comida más abundante y energética sea el desayuno («desayuna como un rey»), reduciendo un poco la ingesta durante el almuerzo («come como un príncipe») y comiendo algo ligero durante la cena («cena como un mendigo»). De esa forma poseerás energía cuando la necesites y tendrás menos ácido que taponar y eliminar mientras tu cuerpo descansa por la noche.

## ALIMENTOS CRUDOS

Los alimentos crudos contienen energía eléctrica o fuerza vital (técnicamente, son lo que se conoce como *biogénicos*) que pueden transferirnos, mientras que los alimentos cocinados están muertos o vacíos de potencial eléctrico o electrones. Eso se debe a que el calor (superior a los 48 °C) destruye el potencial eléctrico del alimento. El alimento cocinado hace que el cuerpo tenga que producir todos los electrones (energía) necesarios, generando un estrés innecesario y desviando recursos de otras tareas.

A veces, no obstante, un ligero cocinado u otro tipo de procesado puede, de hecho, ser útil. Por ejemplo, las zanahorias cocinadas proporcionan más vitamina A que las crudas, aunque éstas aportan más fibra. Por tanto, consúmelas crudas y cocinadas. La cocción también mejora algunas propiedades de los tomates (*véase* la página 127).

No obstante, y en general, cuantas más hortalizas consumas crudas, mejor. Intenta hacer que por lo menos el 40 % de tu alimento sea crudo, incrementa este porcentaje hasta el 75-80 % a medida que te vayas acostumbrando a este tratamiento. Piensa en las ensaladas: ensaladas enormes. Una variedad infinita de ensaladas. Y cuando cocines, hazlo durante el menor tiempo posible.

## ALIMENTOS FRESCOS Y ECOLÓGICOS

Los alimentos frescos son esenciales, y es preferible que los hayan cultivado de forma ecológica. Los alimentos orgánicos (ecológicos) te permiten evitar la exposición a los pesticidas y al resto de las sustancias químicas que se aplican de forma rutinaria sobre la mayoría de los productos. Normalmente son, además, más nutritivos, ya que la tierra (de donde las plantas extraen sus nutrientes) está menos agotada que aquella que ha recibido los tratamientos agresivos propios de las explotaciones estándar. Los productos ecológicos contienen hasta un 300 % más de nutrientes que los no orgánicos.

También es clave que consumas el alimento tan fresco como sea posible. En el mismo instante en que algo es recolectado, los nutrientes empiezan a descomponerse. Lo ideal sería que siguiéramos viviendo en un mundo en el que pudiéramos salir a nuestro jardín o huerto y arrancar o recolectar lo que fuéramos a comer, lo prepararíamos de inmediato y nos sentáramos a disfrutar de ello antes de que pasara una hora. Soy cons-

ciente de que eso no es posible para la mayoría de nosotros ni durante la mayor parte del tiempo, pero para obtener lo mejor de aquello que comes, intenta acercarte tanto a esa experiencia como puedas. En la actualidad, el 90 % de lo que los estadounidenses (y los occidentales) gastan en comida, lo hacen en alimentos procesados. No es de extrañar que estemos enfermos y cansados. ¡Tenemos que actuar mejor!

Y estamos empezando a hacerlo. Los alimentos ecológicos se han convertido en una corriente dominante, y hoy puedes encontrarlos en la mayoría de las tiendas de alimentación, y no sólo en las naturistas. Y el cultivo de hortalizas en casa está empezando a despegar con un incremento similar. Te animamos a intentarlo. Cultiva un jardín o huertecillo, en un vestíbulo al lado de la cocina o construye un invernadero. Prácticamente cualquier persona puede cultivar buena parte (por no decir todos) de los alimentos para su familia. La gente que vive en un piso puede cultivar en la azotea o en jardines/huertos cedidos por los ayuntamientos. Los invernaderos hacen que sea posible cultivar independientemente del clima. Puedes organizar un grupo para cultivar un huerto entre los progenitores del colegio de tu localidad o entre miembros de tu iglesia o de cualquier otra organización comunitaria: ¡eso sí que es ecológico!

Cuando los alimentos ecológicos no supongan una opción, consigue los productos más frescos que puedas obtener y lávalos bien con los productos para limpiar hortalizas que podrás encontrar en tu tienda naturista, o déjalos entre diez y quince minutos en remojo en agua alcalina rica en electrones con la adición de unas gotas de líquido de pH de clorito de sodio o de bicarbonato de sodio/potasio. Los compuestos alcalinos descompondrán cualquier residuo ácido o las sustancias químicas tóxicas de tus hortalizas. Por último, lávalas ligeramente con agua alcalina.

#### MASTICA BIEN

Aparte de no agotar las reservas alcalinas ni la energía en forma de electrones, lo mejor que puedes hacer para ayudar a conservar tu energía es masticar el alimento extremadamente bien. Masticar el alimento es el primer y único momento en el que aparece la digestión literal de ese alimento. La masticación rompe las membranas celulares del alimento, que inicia su transformación y la liberación

de potencial eléctrico o de la energía necesaria para el organismo. La idea es que te bebas tus alimentos sólidos y que mastiques los líquidos. Eso significa masticar el alimento sólido durante el tiempo suficiente como para convertirlo en un producto de textura líquida en la boca, y no engullir los líquidos sin mezclarlos un poco con tus secreciones orales. Aunque puede que este último proceso no se incluya en los libros de etiqueta, aporta al proceso digestivo el estímulo que necesita para extraer todas las sustancias posibles del alimento.

También deberías asegurarte de tomar bocados pequeños. Cuando el alimento sólido se mastica adecuadamente, se expande de manera considerable. Unos bocados iniciales grandes provocan que traguemos el alimento de forma prematura, y éste no podrá licuarse adecuadamente en el estómago o los intestinos. El alimento debe ser licuado en la boca, ya que si no someterá a un estrés excesivo al sistema radical o a las vellosidades del intestino delgado. Recuerda que el organismo no puede convertir los trozos grandes de alimento en células madre y luego en células sanguíneas. El alimento debe encontrarse en un estado líquido (llamado *quimo*) para poder penetrar en las vellosidades intestinales y luego ser transformado en células madre, eritroblastos y luego eritrocitos. Por último, deja de comer antes de que creas estar lleno y proporciona a tu estómago una oportunidad de comprobar que ha consumido suficiente alimento.

Los fitonutrientes (o sustancias químicas de origen vegetal, como también se conocen) son muy activos desde el punto de vista biológico y eléctrico y son extremadamente beneficiosos. Están presentes en una cantidad y variedad sorprendentes. Algunas sustancias químicas de origen vegetal proporcionan su color a las hortalizas, como el amarillo, el naranja y el rojo de la calabaza de verano, las zanahorias y los pimientos, respectivamente (aunque es la clorofila la encargada del color verde, por supuesto). Un grupo importante de fitonutrientes son los bioflavonoides, unos compañeros hidrosolubles de la vitamina C que abundan en el reino vegetal.

Los fitonutrientes ayudan a prevenir el cáncer, reducen el colesterol, alivian la artritis y la osteoporosis, evitan que las hormonas se transformen en ácidos, etcétera. Algunos exponen que esto

es así porque contrarrestan los radicales libres pero, en realidad, aunque los efectos se han observado, el proceso no se comprende en su totalidad. Creo que su secreto se basa, más bien, en su capacidad para eliminar los microorganismos nocivos y sus toxinas ácidas. Los fitonutrientes generalmente se fijan a los ácidos (y de este modo los neutralizan o los eliminan).

## QUÉ COMER Y QUÉ EVITAR

Ya conoces los principios fundamentales sobre lo que tienes que comer para seguir la dieta del pH: CASA. Si eres como la mayoría de los estadounidenses (o los occidentales), poner todo esto en práctica va a implicar una importante transición. Tal y como se ha mencionado, la parte 3 de este libro te ayudará con los detalles prácticos sobre cómo hacerlo. Aquí nos centramos en *por qué* hacer eso. Ahora que ya dispones de las ideas generales, se van a aportar algunos detalles más sobre los alimentos concretos en los que basarás tu dieta.

Empezaremos por las hortalizas, esas fuentes abundantes de la energía en forma de electrones, necesarias para prácticamente cualquier actividad química en el cuerpo humano. Hay miles de hortalizas alcalinas, y las precisamos todas para nuestras reservas generales de energía y para gozar de una buena salud. Las dietas basadas en los alimentos de origen vegetal proporcionan micronutrientes que mejoran el estado general de salud y previenen las enfermedades crónicas. Las directrices gubernamentales recomiendan entre cinco y seis raciones diarias de frutas y verduras. Eso supondría un buen inicio pero, en realidad, ¡deberíamos consumir cuatro veces esa cantidad!

### HORTALIZAS FRESCAS

A continuación se muestra una lista parcial, en orden alfabético, de excelentes hortalizas de color verde oscuro y amarillo. Mientras experimentes síntomas, reduce el consumo de hortalizas ricas en azúcares, como las zanahorias, la remolacha y la calabaza de in-

vierno. No obstante, y en general, podrás consumir las siguientes hortalizas a voluntad:

Ajo

Apio

Bardana

Berenjena

Brécol

Calabacín

Calabaza amarilla (calabaza de verano)

Castañas de agua

Cebollas

Cereales, legumbres o germinados

Coles de Bruselas

Coliflor

Colinabo

Chirivías

Escalonias

Espárragos

Guisantes (frescos)

Hojas de remolacha

Hortalizas marinas, como las algas *nori*, *wakame* e *hijiki*

Judías verdes

Nabos

Pepino

Perejil

Pimientos rojos, amarillos y verdes

Quimbongó

Rábanos

Repollo

Salsifí

Verduras de todo tipo (incluidos las espinacas, los brotes de mostaza, las coles, la col rizada, la lechuga, los berros y las acelgas)

Zanahorias

# ¿QUÉ COMER?

## AGUACATES

Los aguacates (técnicamente son una fruta) son lo más parecido al alimento perfecto: ¡un combustible alcalinizante, proveedor de energía e hidratante para tu organismo! Los aguacates son una fuente excelente de proteína, de grasas monoinsaturadas, de ácidos grasos esenciales, de esteroides vegetales beneficiosos, de clorofila y de un gran número de micronutrientes, al tiempo que carecen de almidón, contienen muy poco azúcar y son ricos en grasas y proteínas.

Los aguacates se encuentran entre las fuentes ricas en grasas y proteínas de más fácil digestión entre los alimentos integrales. De hecho, contienen alrededor de un 80% de grasas saludables y un 15% de proteína. Aportan más proteína que la leche de vaca. Contienen todos los aminoácidos esenciales (los ladrillos que constituyen las proteínas): dieciocho en total. Los aguacates son, además, ricos en ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos esenciales (siete variedades, incluidos los ácidos grasos omega-3 y omega-6). Sus grasas buenas son de utilidad para la construcción celular y ayudan a reducir los niveles de colesterol; y sirven como fuente de energía para que el cuerpo los metabolice para obtener combustible. Ésa es una alternativa mejor que quemar glucosa (azúcar) o incluso proteínas, ya que éstas dejan unos productos de desecho en forma de cenizas ácidas en el organismo. Esto hace que sean de especial utilidad para las personas que padecen diabetes (de tipo 1 o 2), que deberían consumir dos o tres al día.

Al igual que sucede con los frutos secos y el aceite de oliva, las grasas saludables de los aguacates indican a nuestro cerebro cuándo estamos saciados, ayudándonos a evitar comer en exceso. Investigadores de la Universidad de California-Irvine averiguaron que los alimentos que contienen el ácido graso insaturado, llamado ácido oleico (como los aguacates), estimulan la producción de un compuesto llamado OEA (oleiletanolamida), que suprime el apetito. La OEA es liberada en el intestino delgado, donde entra en contacto con las terminaciones nerviosas allí presentes para decirle al cerebro que el cuerpo no necesita más alimento. Otros estudios confirman que un incremento de los niveles de OEA ayuda a la pérdida de peso y, además, reduce los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre.

Los aguacates también contienen niveles elevados de los útiles fitoesteroides (o esteroides vegetales). Algunos pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre y se ha comprobado, en estudios realizados en animales que algunos inhiben el crecimiento de los tumores.

Además, los aguacates contienen un gran número de antioxidantes y de otros nutrientes, entre los que se incluyen las vitaminas A, las del grupo B, la C, la E, la H y la K, junto con el glutatión, un nutriente clave del que se hablará en el capítulo 12. Se ha descubierto hace poco que contienen casi el doble de vitamina E de lo que se creía que contenían, lo que los convierte en la fruta con un mayor contenido de este nutriente. La vitamina E ayuda a ralentizar el proceso de envejecimiento y protege contra las enfermedades cardíacas, y es un poderoso tapón de los ácidos metabólicos y digestivos. También se ha descubierto hace poco que los aguacates son una fuente de luteína, que es un carotenoide que ayuda a evitar algunos tipos de trastornos cancerosos, especialmente en la próstata y el cuello uterino, y desempeña un papel importante en la salud ocular. El glutatión ayuda a prevenir distintos trastornos cancerosos y las enfermedades cardíacas al taponar los ácidos de la dieta y los metabólicos, y los aguacates son una fuente excelente de glutatión.

También están repletos de los minerales taponadores alcalinos tan críticos para neutralizar la acidez excesiva, entre los que se incluyen el magnesio, el cobre, el hierro, el calcio y el potasio (contienen más que los plátanos), además de otros oligoelementos. Los aguacates contienen catorce minerales, y todos regulan funciones corporales y estimulan el crecimiento. El hierro y el cobre, en particular, ayudan a la regeneración de los glóbulos rojos y a la prevención de la anemia nutricional. Contienen sodio iónico, que les proporciona una reacción alcalina potente sin el ácido azúcar.

Confiamos tanto en los aguacates para mantenernos sanos y felices que nos parece algo natural dirigir un huerto de aguacates ecológicos (en el que también cultivamos pomelos y granadas). En el transcurso de nuestras investigaciones hemos hallado muchas formas de aprovechar los beneficios de los aguacates: desde el aceite de aguacate hasta suplementos nutricionales superantioxidantes basados en el aguacate, un extracto líquido de aguacate que contiene glutatión, y champú, acondicionador, crema hidratante y crema limpiadora elaborados con una base de aguacate. ¡La cantidad de nutrientes de este increíble alimento es buena para todos nosotros, tanto por dentro como por fuera!

Recomendamos el consumo de por lo menos un aguacate al día. Si padeces un problema grave de salud, toma dos o tres. Por supuesto, pue-

des disfrutar de unos pedazos de aguacate tal cual, o con un chorrito de limón o sal, o acompañando prácticamente cualquier ensalada. Combinan especialmente bien con los tomates. También puedes probar un batido o un helado de aguacate y verduras (o cualquiera de las numerosas recetas que aparecen en la parte IV de este libro y que contienen aguacate). Utiliza aceite de aguacate en tus ensaladas, en tus batidos de verduras y en tus alimentos. También puedes, simplemente, beber unos 30 ml de aceite de aguacate a diario. (Puedes obtener algunos de los beneficios del aguacate a partir de suplementos nutricionales de glutatión, que podrás encontrar en tiendas naturistas, pero se produce a partir de alimentos de origen animal y, por tanto, no resultan adecuados para todo el mundo. Algunas mezclas de hortalizas en polvo incluyen aguacate, por lo que se trata de otra opción para añadir sus beneficios a tu dieta).

Los aguacates recién recolectados maduran en dos o tres semanas a temperatura ambiente. Se conservan durante más tiempo si se refrigeran.

## TOMATES

Los tomates son otra gran hortaliza (aunque también son, técnicamente hablando, frutas). Son pobres en azúcar y están repletos de antioxidantes. También tienen un elevado contenido en agua y son, además, una gran fuente de un nutriente muy valioso: el licopeno. Éste es un carotenoi- de que se encuentra en muchas frutas y hortalizas, pero que donde más abunda es en los tomates. (Los carotenoides son lo que aporta su color a las frutas y las hortalizas rojas, naranjas y amarillas). El licopeno ayuda a mantener el diseño alcalino del cuerpo de forma tan potente que existen experimentos que demuestran que desempeña un papel importante en la prevención de los trastornos cancerosos, especialmente en la próstata, las mamas y el cuello uterino.

Los tomates son más alcalinizantes cuando se consumen crudos. Al cocinarlos se volverán ligeramente ácidos. La cocción también destruye buena parte de su vitamina C, pero la cocción también rompe las paredes celulares de los tomates, liberando licopeno e incrementando enormemente la cantidad de este compuesto disponible para el organismo. El aceite de oliva ayuda al organismo a absorber el licopeno con más facilidad. Por tanto, los tomates aliñados con aceite de oliva suponen una combinación excelente. Si vamos a cocinarlos, deberíamos hacerlo con aceite de oliva. Secar los tomates (deshidratación a baja temperatura) potencia sus nutrientes, incluido el licopeno. La deshidratación retiene todo el potencial eléctrico destruido

mediante la cocción. Su rehidratación a partir de polvo para obtener pasta de tomate maximiza sus propiedades beneficiosas.

Recomendamos combinar tomates y aguacate para conseguir una pareja ideal que no sólo es infaliblemente deliciosa, sino que también permite que el licopeno y la luteína trabajen juntos. Cuando lo hacen, producen unos resultados todavía mejores que si se ingirieran por separado. Yo tomo un cuenco de aguacate y tomate para desayunar casi cada mañana y lo aliño con zumo de limón, sal marina y aceite de oliva, de cáñamo o de linaza.

## BROTOS/GERMINADOS

Los brotes o germinados, que están repletos de vitaminas, minerales y proteínas completas, son casi el mejor alimento que podríamos consumir. Son alimentos vivos de origen vegetal que son biogénicos, lo que significa que pueden transferirnos su energía viva. Las semillas se vuelven más alcalinas a medida que germinan.

Durante el proceso de germinación, se activan las hormonas, sus proteínas se predigieren dando lugar a aminoácidos de fácil asimilación que funcionan mejor en el organismo humano, las grasas se metabolizan generando ácidos grasos de fácil asimilación y los almidones se metabolizan dando lugar a azúcares vegetales también de fácil asimilación. El organismo *no* necesita azúcar: éste es un producto de desecho ácido procedente de la metabolización del alimento o del consumo de energía. Todos los azúcares ponen en peligro al páncreas como glándula alcalinizadora y socavan las reservas de energía.

Los brotes o germinados (y los frutos secos y las semillas en remojo) son unos alimentos alcalinizantes, generadores de vida, revitalizantes y ricos en energía. Son ricos en energía eléctrica o electrones, en proteínas completas predigeridas, en minerales quelados, en ácidos nucleicos, en vitaminas, en ARN, en ADN y en vitamina B<sub>12</sub>. Sus sustancias químicas de origen vegetal son activadas, sus almidones son metabolizados para producir azúcares de origen vegetal de fácil asimilación, sus proteínas son predigeridas, produciendo aminoácidos libres de fácil digestión, y sus grasas son metabolizadas dando lugar a ácidos grasos solubles. Además, su contenido en nutrientes aumenta rápidamente: el contenido de biotina se incrementa en un 50 % con la germinación, el de vitamina B<sub>5</sub> en un 200 %, el de vitamina B<sub>6</sub> en un 500 %, el de ácido fólico en un 600 % y el de riboflavina (vitamina B<sub>2</sub>) en un 1.300 %.

Solemos pensar en los germinados sólo como en los conocidos brotes de judía y de alfalfa, pero los brotes de cualquier legumbre, cereal o semilla son saludables y deliciosos. Por poner algunos ejemplos, nosotros disfrutamos con los brotes de judías mungo, de garbanzos, de lentejas verdes, de sésamo, de semillas de girasol, de trigo sarraceno, de cáñamo y de trigo. Tal y como se ha mencionado, la mejor forma de consumir la soja es germinada. De hecho, es la forma ideal para ingerir todas las legumbres: cuando han germinado son mucho más fáciles de alcalinizar y no producirán gas intestinal ácido como sí hacen cuando se ha dejado que crezcan por completo y se han cocinado.

Aunque podemos encontrar germinados en las tiendas naturistas y los supermercados, cultivar los nuestros nos asegurará la máxima frescura y energía viva. Los brotes son fáciles de cultivar en nuestra propia cocina, en cualquier estación, proporcionándonos así una producción ecológica fresca a lo largo de todo el año (este tema se trata en el capítulo 10).

#### LIMONES, LIMAS Y POMELOS

Aunque debemos evitar prácticamente todas las frutas (más adelante se habla de ello), los limones, las limas y los pomelos (no dulces) son, de hecho, beneficiosos. (Generalmente, el pomelo blanco es menos dulce que el pomelo rosa, aunque el sabor es el mejor indicador con respecto a su dulzor). La fruta no es poco saludable en sí misma (de hecho, la mayor parte de ella es rica en nutrientes), pero el azúcar que contiene fermenta, al igual que cualquier otro azúcar ácido, provocando el caos tan conocido en nuestro organismo. Es crucial evitar estrictamente la fruta con un contenido elevado en azúcar ácido al embarcarnos en este tratamiento, aunque una vez que hayamos recuperado el equilibrio de forma exhaustiva, nuestro cuerpo podrá tolerar una pieza de fruta fresca de temporada de vez en cuando si queremos darnos un capricho.

Aunque los limones, las limas y los pomelos son ácidos desde un punto de vista químico, mis estudios muestran que cuando son metabolizados en el organismo tienen, de hecho, un efecto alcalinizante debido a su elevada concentración en las sales bicarbonato de sodio y potasio. Contienen muy poco azúcar ácido (el limón y la lima un 3% y el pomelo un 5%), y contienen abundante oxígeno. Recordemos que los microorganismos no viven bien en presencia del oxígeno, por lo que estos alimentos evitan el crecimiento desmesurado de microorganismos y un incremento de las micotoxinas.

Añadamos zumo exprimido de limón o lima frescos a lo largo del día a nuestra agua purificada (y especialmente antes de irnos a dormir). No deberemos tomar limón ni lima media hora antes de una comida ni diez minutos después de haber acabado de comer. Es mejor beber el zumo una hora antes de comer y entonces esperar hasta que se haya producido la digestión para beber más.

## GRANADAS

Las granadas son una fruta alcalinizante, pobre en azúcar y rica en vitaminas C, E y B<sub>6</sub>, además de contener cantidades significativas de ácido fólico, vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> y niacina. Por lo que respecta a los minerales, las granadas son una buena fuente de potasio, cobre y hierro. También contienen otros antioxidantes, junto con muchos flavonoides. Las semillas de granada están repletas de aceites de tipo ácido linoleico conjugado (ALC) omega-5, que neutralizan los ácidos, entre otros beneficios (*véase* el capítulo 12 para más información sobre los aceites tipo omega).

Los sacos repletos de semillas similares a joyas que se encuentran en el interior de la granada son la parte de esta fruta que suele consumirse, y nos proporcionarán los mayores beneficios nutricionales, ya que obtendremos el jugo y los aceites al mismo tiempo. También podemos tomar zumo de granada o aceite de las semillas de esta fruta para conseguir una nutrición más concentrada.

Las granadas potencian una salud óptima porque son alcalinizantes, antioxidantes y antiinflamatorias. El zumo y los aceites ayudan a generar unos glóbulos rojos sanos. Estas características y su particular contenido en nutrientes también hace que sean especialmente beneficiosas para aquellas personas con ciertos problemas de salud, en especial hipertensas, insuficiencia cardíaca, gota, obesidad y problemas digestivos, entre los que se incluyen la diarrea, los calambres y las flatulencias. Estudios recientes publicados en revistas médicas muestran una relación positiva entre el consumo de granada y una reducción de las tasas de cáncer de próstata y de hipertensión. (La granada también es de utilidad para eliminar a los parásitos intestinales, pero el ingrediente activo que lo provoca, un alcaloide llamado pelletierina, sólo se encuentra en la piel y las membranas de esta fruta. Son comestibles, aunque también se pueden adquirir suplementos nutricionales elaborados con estas partes de la granada). El zumo también es antiséptico y de gran utilidad aplicado sobre cortes.

Por todas estas razones y algunas más, estamos orgullosos de cultivar granadas al lado de los aguacates y los pomelos en nuestro huerto de California. Incluso aquellos de vosotros que no podáis salir por la puerta de casa para ir a vuestro huerto y recolectar una granada fresca, deberíais aseguráros de que las granadas, el zumo de granada y el aceite de semillas de granada formen parte regular de vuestra dieta.

## HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS

Las hierbas aromáticas y las especias aportan sabor y otros componentes. Las infusiones preparadas con estos productos también pueden ser muy beneficiosas. Una vez más, la clave es la frescura: las hierbas aromáticas y las especias pueden enmohecerse durante el procesado (secado) y su almacenamiento.

## ZUMOS

Aunque perderemos los beneficios aportados por la fibra, el zumo potencia el resto de las ventajas de las hortalizas y las hierbas. (No obstante, deberíamos evitar el zumo de fruta. Más adelante se hablará de ello). Cuando nos «bebemos nuestras hortalizas», nuestro cuerpo está recibiendo una mayor concentración de sales alcalinas, vitaminas, minerales, clorofila y electrones de fácil utilización, y podremos asimilarlos de forma más sencilla y rápida.

El zumo de verduras es muy alcalinizante. Si padecemos algún síntoma, deberíamos limitar la cantidad de zumo de zanahoria y de remolacha, ya que son dulces y relativamente ricas en azúcar ácido (un 11 % y un 13 % de azúcar, respectivamente). Las zanahorias son, por lo general, alcalinizantes, pero concentradas de la forma en que lo están en el zumo, pueden incluir mucho azúcar ácido.

Aunque no son, técnicamente, zumos, también quiero mencionar los caldos de hortalizas, ya que también son muy alcalinizantes, en especial los de pepino, cebolla y ajo. Puedes preparar el tuyo o adquirir uno preparado.

## HORTALIZAS POBRES EN CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos complejos generan mucho ácido cuando se metabolizan y, por tanto, no deberían superar el 20 % de nuestra dieta. Así,

las hortalizas que escojamos deberían ser aquellas pobres en carbohidratos (como las hortalizas frescas mencionadas en el recuadro de las páginas 123-124), y deberíamos disfrutar de las legumbres y de los cereales en cantidades limitadas, ya que son ricos en carbohidratos complejos.

Las dietas con un 50 % o más de carbohidratos complejos (que incluirían un gran número de dietas vegetarianas y pobres en grasa aparentemente «perfectas», además de la pirámide alimentaria oficial) proporcionan un entorno favorable para el crecimiento excesivo de microorganismos, incluso en un tracto digestivo sano. Los carbohidratos simples (frutas, azúcares, harina blanca) son todavía más favorecedores del crecimiento desmesurado de microorganismos, y la dieta estadounidense (u occidental) típica está repleta de ellos.

Las hortalizas ricas en carbohidratos, entre las que se incluyen las patatas, las distintas variedades de calabaza de invierno, los ñames y los boniatos, pueden consumirse con moderación. Cuando las comamos, deberemos asegurarnos de que sean frescas, de que no hayan estado almacenadas durante mucho tiempo y las examinaremos detenidamente en busca de manchas de hongos (en especial en el caso de las patatas). Las patatas rojas nuevas son la mejor elección entre las patatas, ya que se trata de las de este año. Algunas podrían tener algunos años para cuando las adquiramos, ya que habrán estado almacenadas en silos. Las patatas rojas son más frescas que otras (excepto las que cosechemos en nuestro propio huerto), pero aun así deberíamos consumirlas con moderación.

Si viviéramos en un mundo ideal, podríamos escoger también legumbres (alubias y guisantes) frescas, pero casi todas las que encontramos en las tiendas son secas o en conserva, aunque yo adquiero *edamame* (habas de soja) congeladas en mi tienda naturista local. Deberemos evitar, a cualquier precio, las legumbres en conserva, pero si las escogemos, las dejaremos en remojo y las escurriremos concienzudamente antes de cocinarlas. Podremos utilizarlas en el 20 % restante de nuestra dieta. De hecho, las legumbres son bastante antifúngicas: incluso aunque encontremos algunas en mal estado, nunca veremos una bolsa entera mohosa, así que si se consumen con moderación suponen una buena opción. Su contenido en almidón es la principal razón para limitar la cantidad que debe ingerirse. La mejor opción es consumir legumbres germinadas (*véase* la página 214).

Las legumbres están constituidas, en su mayor parte, por almidón: las habichuelas rojas, las judías pintas, las alubias *adzuki*, las alubias ne-

gras, las alubias blancas, los garbanzos, los guisantes partidos, las alubias carillas y las habas. Dos de ellas están constituidas principalmente por proteína: las habas de soja (en especial las *edamame*, que son el haba de soja integral y fresca) y las lentejas.

Los cereales que comamos también deben ser frescos, y no conservados. Los cereales almacenados se guardan para el año siguiente. Debemos intentar hallar un proveedor que nos pueda asegurar que obtendremos los cereales de ese año (cereales con no más de tres meses desde su recolección). Pidamos, en nuestra tienda habitual, que lo pregunten a su proveedor.

Los granos almacenados están llenos de hongos y de sus micotoxinas (*véase* «Cereales almacenados» en la página 152 para obtener más información). Los cereales dan lugar a ácidos al ser metabolizados, así que limitemos la cantidad consumida y comamos sólo cereales frescos y de cultivo ecológico. Los germinados (*véase* la página 214) son los mejores.

Los cereales ricos en carbohidratos complejos más comunes (el trigo y el arroz) son los que dan lugar a más ácidos. (También generan mucosidad). Tienen que formar parte de ese 20 % de nuestra dieta. No obstante, si nos encontramos enfermos o cansados, deberíamos eliminar todo el trigo y el arroz de nuestra dieta, aunque un organismo equilibrado y sano podrá hacerse cargo de ellos en pequeñas cantidades. También deberíamos evitar el maíz (hablaremos de ello más adelante). Por otro lado, el amaranto, la quinoa y la espelta son sólo ligeramente ácidos; y el mijo y el trigo sarraceno oscilan entre la neutralidad, la ligera acidez y la ligera alcalinidad, por lo que no contribuyen a la formación de moco ácido pegajoso.

Estos cereales también aportan otros beneficios. La sémola de trigo sarraceno (en realidad, y en sentido estricto, se trata de una semilla, pero es utilizada como un cereal) y el mijo son ricos en proteína y se digieren lentamente, por lo que mantienen los niveles de azúcar en sangre equilibrados.

La espelta contiene más proteína, grasas saludables y fibra que el trigo. Asimismo es rica en mucopolisacáridos: azúcares complejos vitales que, literalmente, mantienen el cuerpo pegado, lubrican las articulaciones y respaldan la función inmunitaria. También es rica en vitamina B<sub>17</sub>, que es una vitamina anticancerígena.

A menudo nos formulan esta pregunta: «¿De dónde obtenéis vuestra proteína?». La pregunta presupone, en primer lugar, que la proteína procede sólo de la carne, los productos lácteos y los huevos y, en segundo lugar, que obtener una cantidad suficiente de proteína es, de algún modo, difícil.

Las investigaciones de los expertos sugieren que sólo necesitamos 25 gramos diarios de proteína. El individuo medio que consume carne, huevos y productos lácteos probablemente obtiene entre 75 y 125 gramos cada día (entre tres y cinco veces la cantidad que necesitamos). Creo que la proteína debería constituir, más o menos, entre el 5 % y el 7 % del total de nuestra dieta saludable.

Nuestro cuerpo está formado, simplemente, por un 7 % de proteína (y un 70 % de agua, un 20 % de grasa, un 1-2 % de vitaminas y minerales, y un 0,5-1 % de azúcar). La mayoría de las carnes contienen un 20-25 % de proteína, de manera que proporcionan una cantidad mayor que la que nuestro cuerpo necesita. No obstante, si no comemos carne, no tendremos por qué temer: las espinacas y otras verduras son más ricas en aminoácidos (los ladrillos que constituyen las proteínas) que un filete.

La leche de vaca también es rica en proteína. En contraste, una fuente de proteína diseñada específicamente para el consumo humano (la leche materna) contiene sólo un 5 % de proteína (y algunas fuentes hablan de sólo un 1,4-2,2 % de proteína), y se supone que ésa es la única fuente de nutrición para un ser humano que está creciendo y desarrollándose con mayor rapidez que en cualquier otra época de su vida, doblando o triplicando su masa corporal en su primer año de vida. Si en realidad necesitáramos proteínas superconcentradas para crecer bien y tener una buena salud, la leche materna contendría un porcentaje de proteínas mucho mayor. Tal y como son las cosas, creo que la inteligencia innata de la Madre Naturaleza refleja las necesidades del organismo.

Algunos de los animales más fuertes del mundo (por ejemplo el gorila, el caballo y el elefante) no comen carne. Obviamente, no se mueren por obtener proteína. ¿De qué se alimentan? De hierba y hojas.

La verdad es que las plantas verdes contienen mucha proteína, y si obtenemos las calorías suficientes para mantenernos sanos y estamos consumiendo una variedad razonable de alimentos, estaremos obte-

niendo suficiente proteína. En este sentido, un estudio clínico publicado en la revista médica (de la corriente médica dominante) *Journal of the American Dietetic Association* analizó las dietas de consumidores de carne, de lactoovovegetarianos y de veganos utilizando unos valores de necesidades estrictas acerca de cuánta proteína cubriría fácilmente las necesidades de niños en crecimiento y mujeres gestantes. Las tres dietas no sólo aportaron suficiente proteína, sino que, de hecho, duplicaron las necesidades. El mensaje con el que debes quedarte es: nadie tiene que preocuparse por la obtención de una cantidad suficiente de proteína. Si consumimos una cantidad razonable de alimentos alcalinos lo conseguiremos.

La mayoría de la gente cree que la proteína tiene que proceder de la carne y de los productos lácteos. Incluso aquellos más versados en las alternativas para la salud eran de la opinión de que las proteínas de origen vegetal eran, de algún modo, de segunda clase y que requerían una «combinación» adecuada para ser completas; pero las hortalizas contienen todos los aminoácidos (los ladrillos que constituyen las proteínas) que el organismo necesita. No todas las hortalizas los contienen todos, por supuesto, pero si consumimos una amplia variedad de hortalizas, especialmente las hortalizas de color verde oscuro y verduras, y las suplementamos con hierbas, obtendremos una cantidad suficiente de todos los aminoácidos esenciales.

El organismo dispone de un fondo de aminoácidos libres que aporta unos 70 gramos de proteína a diario. Todos disponemos de estas reservas de proteína, por lo que, si no padecemos síntomas concretos de una deficiencia de proteína (pérdida de tejido muscular, caída del cabello, uñas quebradizas), podremos estar seguros de que estamos obteniendo suficiente proteína.

Nosotros comemos pescado quizás una vez cada dos meses. Aparte de eso consumimos *tofu* un par de veces por mes. Frecuentemente ingerimos legumbres germinadas y muchos frutos secos crudos, semillas y cereales germinados (como semillas de lino y de cáñamo) y muchos aguacates, que contienen una proteína de alta calidad que se asimila mejor que la de origen animal. El resto de las proteínas que necesitamos las obtenemos de las verduras. La clave para proporcionar proteína a nuestro organismo es la calidad, y no la cantidad. De hecho, consumir más proteína de la necesaria puede hacer que nos sintamos cansados, débiles y enfermos, en especial si son proteínas de origen animal, que aportan ácido sulfúrico, nítrico, fosfórico y úrico al organismo.

**PORCENTAJE DE CALORÍAS PROCEDENTES  
DE LA PROTEÍNA DE LOS ALIMENTOS ALCALINIZANTES**

Alimento	Calorías de la proteína	Alimento	Calorías de la proteína
Berros	22 %	Pomelo, amargo	5 %
Brécol	49 %	Quimbombó	24 %
Brotos de bambú	26 %	Tomate, rojo	18 %
Calabacín	26 %	Tomate, verde	12 %
Cebolleta	15 %	Zumo de limón	5 %
Cebollino	18 %		
Col china	12 %	<b>Legumbres</b>	
Col lombarda	20 %	Alubias blancas	26 %
Col rizada (hojas)	60 %	Alubias rojas, secas	23 %
Coles (hojas)	48 %	Brotos de judía mungo	38 %
Coles (tallos)	36 %	Brotos de soja	6 %
Coles de Bruselas	49 %	Garbanzos	25 %
Coliflor	27 %	Guisante, verde fresco	6 %
Espárragos	25 %	Habas, frescas	9 %
Espinacas	49 %	Habas de soja, frescas	11 %
Germinado de alfalfa	40 %	Habas de soja, secas	34 %
Germinados de mostaza	22 %	Lentejas	30 %
Guindillas rojas	13 %	Tofu	43 %
Hinojo	28 %		
Hojas de nabo (grelos)	30 %	<b>Frutos secos y semillas</b>	
Hojas de remolacha	22 %	Almendras	19 %
Hojas verdes de diente de león	27 %	Avellanas	13 %
Lechuga, tipo Boston	12 %	Germinado de semillas de girasol	33 %
Lechuga, tipo romana	13 %	Nueces de Brasil	14 %
Lechuga, de hojas verdes	42 %	Semillas de calabaza	29 %
Lechuga, tipo iceberg	27 %	Semillas de girasol	24 %
Limón	13 %	Sésamo	19 %
Mastuerzos	26 %		
Pasto agropiro	25 %	<b>Cereales</b>	
Pepino	10 %	Arroz, integral	8 %
Perejil	36 %	Cebada	10 %
Pimiento, rojo	14 %	Mijo	10 %
Pimiento, verde	12 %	Salvado de trigo	16 %
		Trigo	17 %

## SOJA

La soja es una adición inteligente a nuestra dieta como fuente de proteína y de una amplia variedad de nutrientes. Las habas de soja contienen una gran cantidad de sustancias químicas beneficiosas:

- Las isoflavonas, que son un tipo de fitoestrógeno (estrógeno de origen vegetal), ayudan a evitar el desarrollo de los cánceres dependientes de hormonas, como muchos cánceres de mama.
- La daidzeína, que es una isoflavona especial, inhibe el crecimiento de los tumores. También potencia la diferenciación celular en los animales (al no estar las células cancerosas diferenciadas).
- La genisteína es una sustancia química de origen vegetal que puede inhibir el crecimiento de tumores y potenciar la diferenciación celular. Los estudios han mostrado que ayuda a bloquear el crecimiento de las células del cáncer de próstata y del de mama.
- Los inhibidores de la proteasa (otras sustancias químicas de origen vegetal) bloquean la acción de enzimas o ácidos que pueden potenciar el crecimiento tumoral y trabajan contra una amplia variedad de cánceres, incluidos algunos de los más comunes: los de colon, los de mama y los hepáticos.
- El ácido fítico quela (secuestra) micotoxinas que potencian el crecimiento tumoral, fijándose a ellas y eliminándolas del organismo. Los estudios han mostrado que puede ayudar a reducir el tamaño y el número de tumores en animales de laboratorio alimentados con micotoxinas.
- Las saponinas: los estudios han demostrado que reducen el riesgo de padecer ciertos cánceres, incluidos los de mama, los de próstata, los de estómago y los pulmonares. (Las saponinas también se encuentran en los garbanzos y el ginseng).
- La soja trabaja para ayudar a prevenir algunos cánceres, para proteger al corazón y para equilibrar las glándulas endocrinas.

Nuestra mejor apuesta son los brotes de soja frescos (*véase* «Brotes» en la página 128) o un suplemento nutricional a base de brotes de soja (*véase* el capítulo 12). Otras opciones son las habas de soja, las *edamame*, el *tofu*, el aceite de habas de soja y la lecitina de soja no modificada genéticamente (se trata de un subproducto de la soja en forma de líquido o de gránulos

que se puede usar en recetas o esparcir sobre ensaladas y sopas o tomarse como suplemento nutricional). La leche de soja, no obstante, no suele ser una buena opción, ya que casi todos los tipos contienen jarabe de arroz añadido para edulcorarlos, y el jarabe fermenta y genera más acidez. La leche de soja no edulcorada es adecuada. La ecológica es mejor, como siempre, y es crucial que sea fresca.

Recomiendo los brotes sin reservas, pero las habas integrales son ligeramente ácidas, y es necesario tener cuidado con las habas de soja procesadas. Al procesar las habas de soja, el haba intacta queda alterada (las células se rompen, la cubierta protectora es eliminada), y esto activa a las microzimas para que empiecen a descomponer su entorno. Además, y por supuesto, muchos productos derivados de la soja (como los perritos calientes de soja) están tan refinados y procesados como cualquier comida basura. Desearía que todos tuviéramos acceso al tofu fresco siempre que lo quisiéramos, de modo que pudiéramos consumirlo el mismo día en que se elabora, pero en el mundo real, la mejor opción consiste, sencillamente, en utilizar una marca de tofu envasado con la fecha de producción/caducidad impresa, que lo lavemos concienzudamente y que lo consumamos lo antes posible. No debemos dejarlo en la nevera durante demasiado tiempo.

Teniendo eso presente, el tofu es una muy buena fuente de proteína. Es, ciertamente, mucho mejor que los alimentos de origen animal y los productos lácteos, y es alcalino al combinarlo con carbonato de calcio. (Un estudio señaló el consumo de tofu como el factor individual asociado con un menor riesgo de desarrollar cáncer de próstata entre los hombres japoneses que vivían en Hawái. Otro halló una marcada correlación entre el consumo de alimentos derivados de la soja y un menor riesgo de desarrollo de cáncer de mama en las mujeres chinas). El *tofu* es un buen alimento para hacer la transición hacia una dieta vegetariana y, en ocasiones, como parte de una dieta equilibrada y saludable.

Por otro lado, debemos evitar los productos de soja fermentados como el miso, el *tempeh* y la salsa de soja (*véase* la página 155).

#### PESCADO FRESCO (OCASIONALMENTE O COMO ALIMENTO DE TRANSICIÓN)

El pescado es rico en aceites omega-3 saludables (ácidos grasos esenciales), proteína y varios nutrientes. Aun así, comparte las propiedades de todos los alimentos de origen animal: no contiene fibra y genera una mucosidad ácida y pegajosa; y es difícil saber si lo han pescado en aguas limpias (ya se traten de las de un río, un lago o un océano). En conjunto, el

pescado sigue siendo una buena opción para hacer la transición hacia una dieta vegetariana, o consumido ocasionalmente en el contexto de una dieta saludable (alcalina).

Si decidimos comer pescado, éste debe ser muy fresco. Si no está recién pescado, o si es patente un olor típico a pescado, ya se estará estropeando, así que tendremos que evitarlo. Debemos asegurarnos de que proceda de aguas no contaminadas. Escojamos lubina, salmón, trucha, pargo colorado, pez espada (emperador) y atún, debido a sus elevados niveles de aceites esenciales omega-3, pero asegurémonos de evitar el marisco. Los animales que forman parte del grupo de los mariscos son carroñeros: comen cualquier cosa, incluso las heces de los peces. Como resultado de ello, están llenos de toxinas. Evitemos el pescado seco, que se utiliza en muchas recetas asiáticas, especialmente en las sopas, ya que contiene hongos y micotoxinas. (Aunque la FDA [la Administración Estadounidense para los Fármacos y los Alimentos] ha afirmado que el pez espada y el atún contienen, potencialmente, unos niveles elevados de mercurio y que, por tanto, su consumo debería restringirse o evitarse, por lo menos las mujeres en edad reproductiva, creo que los buenos aceites que se obtienen de estos pescados contrarrestan con mucho cualquier riesgo de envenenamiento por mercurio si se sigue el tratamiento contenido en este libro, que limita la cantidad de pescado que se puede comer).

## EL PH DEL ALIMENTO

La siguiente es una lista de alimentos comunes con un potencial relativo aproximado de acidez (-) o alcalinidad (+) con respecto a una onza (28,35 gramos) del alimento

### Hortalizas y frutas pobres en azúcar:

Guisantes maduros	+0,5	Col blanca	+3,3
Espárragos	+1,1	Col verde	
Alcachofas	+1,3	(recolectada en diciembre)	+4,0
Consuelda	+1,5	Col de Milán	+4,5
Col verde		Canónigos	+4,8
(recolectada en marzo)	+2,0	Guisantes, frescos	+5,1
Lechuga	+2,2	Colirrábano	+5,1
Cebolla	+3,0	Calabacín	+5,7
Coliflor	+3,1	Col lombarda	+6,3
Rábano blanco (primavera)	+3,1	Tallos de ruibarbo	+6,3
Rutabaga	+3,1	Rábano picante	+6,8

Puerros (bulbos)	+7,2	Habas	+12,0
Berros	+7,7	Habas de soja, frescas	+12,0
Espinacas (recolectadas en marzo)	+8,0	Alubias blancas	+12,1
Nabo	+8,0	Soja granulada (habas de soja cocidas y molidas)	+12,8
Lima	+8,2	Soja seca (habas de soja en remojo y luego secadas al aire)	+26,5
Cebolleta	+8,3	Lecitina de soja pura	+38,0
Zanahoria	+8,5		
Limón	+9,9	<b>Frutos secos y semillas:</b>	
Judías verdes	+11,2	Trigo	-11,4
Remolacha fresca	+11,3	Nueces	-8,0
Acedera	+11,5	Semillas de calabaza	-5,6
Espinacas (excepto las recolectadas en marzo)	+13,1	Semillas de girasol	-5,4
Ajo	+13,2	Nueces de macadamia	-3,2
Apio	+13,3	Avellanas	-2,0
Tomate	+13,6	Semillas de lino	-1,3
Col china, fresca	+14,1	Nueces de Brasil	-0,5
Endivias, frescas	+14,5	Sésamo	+0,5
Aguacate	+15,6	Semillas de comino	+1,1
Brécol	+16,2	Semillas de hinojo	+1,3
Rábanos rojos	+16,7	Carvi	+2,3
Pimienta de cayena	+18,8	Almendras	+3,6
<i>Straw grass</i>	+21,4	Semillas de cáñamo	+7,6
Cola de caballo	+21,7		
Carrizo	+22,6	<b>Grasas (aceites frescos prensados en frío)</b>	
Diente de león	+22,7	Aceite de girasol	6,7
Hierba <i>kamut</i>	+27,6	<i>Ghee</i> (un tipo de mantequilla clarificada)	-1,6
Cebada silvestre	+28,7	Leche de coco	-1,5
Brotos de soja	+29,5	Aceite de oliva	+1,0
Semillas de rábano germinadas	+28,4	Aceite de granada	+3,1
Semillas de chía germinadas	+28,5	Aceite de borraja	+3,2
Alfalfa	+29,3	Aceite de linaza	+3,5
Pepino, fresco	+31,5	Aceite de onagra	+4,1
Pasto agropiro	+33,8	Aceite de cáñamo	+4,7
Rábano estival negro	+39,4	Lípidos marinos	+4,7
<b>Cereales y legumbres ecológicos no conservados:</b>		<b>Agua:</b>	
Arroz blanco	-18,5	Agua destilada (neutra)	
Arroz integral	-12,5	Agua de coco fresca	+9,04
Trigo	-10,1		
Sémola de trigo sarraceno	-0,5	<b>Pescados:</b>	
Mijo	-0,5	Pescados de agua dulce	-11,8
Espelta	-0,5		
Lentejas	+0,6		
Harina de soja	+2,5		
<i>Tofu</i>	+3,2		

## QUÉ EVITAR

### AZÚCAR

El azúcar es un producto de desecho ácido generado en el organismo como resultado del metabolismo, y provoca que las células sanas del cuerpo se transformen, biológicamente, en bacterias y levaduras. El azúcar alimenta la transformación biológica del mismo modo en que la gasolina alimenta un fuego. Todos los tipos de azúcar (el blanco o refinado, el moreno, el procesado de remolacha, caña azucarera y maíz, y los jarabes, el jarabe de arce, la miel, la melaza, la sacarosa, la fructosa, la maltosa, la lactosa, la glucosa, el manitol, el sorbitol, la galactosa, los monosacáridos, el azúcar de dátiles, el azúcar turbinado, los caramelos, los refrescos, los pasteles, el helado, el chocolate, las algarrobas, e incluso los azúcares «naturales» de la fruta), especialmente los que provocan un incremento rápido de los niveles de azúcar en sangre (los azúcares de caña y de maíz) generan un entorno favorable para la aparición de bacterias, levaduras y mohos desde el interior del organismo. Eso se debe a que todos los azúcares son ácidos y pueden dar lugar a acetaldehído (una toxina, además de ser un carcinógeno) y a alcohol en el interior del organismo. Cuanto más azúcar obtiene el organismo, más microorganismos perniciosos evolucionan en el interior del cuerpo y más rápidamente se reproducirán; y cuanto más velozmente se reproduzcan, a mayor celeridad se descompondrán y fermentarán nuestro organismo desde el interior. Debemos eliminarlos alcalinizándonos.

En contra de la creencia popular, el cuerpo no necesita azúcar. Precisa energía o electrones, y todos ellos proceden de los alimentos y las bebidas alcalinos. Encontrarás un poco de azúcar en las hortalizas que recomendamos, pero nuestros órganos son mucho más capaces de manejar estos azúcares suaves de origen vegetal y los pueden eliminar fácilmente.

Asegúrate de no reemplazar el azúcar por edulcorantes artificiales, que son igual de malos o peores (*véase* la página 157). Si realmente necesitas edulcorar algo, piensa en la *stevia* (una planta) o en la achicoria, que podrás encontrar en las tiendas naturistas. Incluso a pesar de que son mejores opciones, también son ácidas, y nunca deberías usarlas si te estás enfrentando a una enfermedad grave.

Investigadores australianos han averiguado que, a largo plazo, unos hábitos alimentarios ácidos y, en especial, una dieta con mucho azúcar,

pueden dañar nuestro material genético (el ADN). Incluso una única dosis de azúcar puede afectar a las células durante hasta dos semanas, modificando la respuesta metabólica del organismo ante el alimento, desconectando mecanismos de control genéticos diseñados para proteger al organismo contra los ácidos de la dieta y los metabólicos, dejando la puerta abierta a los síntomas propios de la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Con ese tipo de aportes regulares, a lo largo del tiempo, los efectos se magnifican y pueden producirse daños genéticos. Pueden durar meses o años o incluso ser permanentes (y heredables). Una dieta alcalina sin azúcar mantiene a nuestros genes protegidos, de forma que éstos nos puedan proteger a nosotros.

#### LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES SON ÁCIDOS

Los carbohidratos simples son azúcares y provocan los mismos problemas relacionados con la acidez. Esta categoría engloba a la harina blanca (y cualquier cosa preparada con ella, como el pan y la pasta), el arroz blanco, el maíz (el cual, de todas formas, deberíamos evitar debido a su contenido en hongos), y las patatas.

Puede, incluso, que debamos restringir los carbohidratos complejos (o eliminarlos temporalmente; véase el capítulo 11), en especial si sufrimos síntomas graves, ya que los carbohidratos complejos se descomponen para dar lugar a carbohidratos simples (o azúcares complejos) y, a partir de aquí, glucosa: un azúcar o ácido.

#### ALIMENTOS REFINADOS Y PROCESADOS

Debemos evitar la «comida basura». Eso significa olvidarnos de las patatas fritas, las galletas, los donuts y prácticamente cualquier cosa que podamos conseguir en los restaurantes de comida rápida pero también incluye muchos alimentos que quizás no te hayan preocupado antes, como la comida congelada baja en calorías que tomaste ayer para cenar, o el burrito congelado o la sopa en conserva. Todos estos alimentos han sido refinados y procesados al máximo, y cualquier nutriente que contuvieran al principio se ha perdido en el proceso, incluso en el caso de los llamados productos enriquecidos. Además, están repletos de azúcar, sal procesada o refinada, colorantes y aromas artificiales, aditivos, conservantes y

mantequilla, margarina o aceites vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados (endurecidos) y carecen de fibra. Todos ellos son, por supuesto, acidificantes.

## FRUTA

Aunque la fruta contiene muchas vitaminas y minerales de calidad y es rica en fibra, también está repleta de azúcar ácido. (La piña contiene un 28 % de azúcar, los plátanos un 25 %, los melones dulces un 21 %, el mango un 18 %, las manzanas un 15 %, las naranjas y las cerezas un 12 %, las fresas un 11 % y la sandía un 9 %, por sólo mencionar algunas). A pesar de lo que afirman algunos nutricionistas, no hay diferencias en nuestro organismo entre los azúcares naturales y los de otro tipo. El azúcar es azúcar (y el ácido es ácido), independientemente de si se trata de miel, agave, caramelos de goma, jarabe de arce, una baya o un trozo de melón. A los microorganismos les encanta, tenga la forma que tenga, y lo fermentarán para producir alcohol y otras micotoxinas, y darán lugar a un entorno ácido en nuestro organismo. Por tanto, con la excepción de los limones, las limas y, en ocasiones, los pomelos no dulces, que en ocasiones son alcalinos, debe evitarse la fruta si queremos tener un cuerpo sano y equilibrado. Podemos obtener los mismos beneficios nutricionales de las hortalizas y de la fruta pobre en azúcar sin los efectos secundarios negativos. Una vez que poseamos el equilibrio, una pequeña porción de fruta fresca de temporada consumida tal cual puede suponer un agradable capricho para darse un gusto.

Por cierto, aquí ofrezco una pequeña idea sobre por qué la fruta se va volviendo más dulce a medida que madura: los carbohidratos complejos fermentan para dar lugar a carbohidratos más sencillos y dulces (azúcares ácidos), que luego son fermentados todavía más, mientras surgen levaduras de las células de la fruta. De hecho, la fruta se está convirtiendo en alcohol y mohos: básicamente se está pudriendo. Apetitoso, ¿verdad?

El zumo de fruta es todavía peor, ya que los azúcares ácidos están más concentrados y la fibra no está presente. La mayor parte de estos zumos han sido pasteurizados y procesados, y casi siempre se elaboran a partir de frutas de categoría inferior: las que están demasiado dañadas, golpeadas o alteradas como para venderlas tal cual y ya están contaminadas con microorganismos y micotoxinas perniciosos.

## EL PH DE LA FRUTA

Ésta es una lista de alimentos comunes con un potencial relativo aproximado de acidez (-) o de alcalinidad (+) en relación a 28,35 gramos de alimento

Escaramujo	-15,5	Grosellas negras	-6,1
Piña	-12,6	Fresas	-5,4
Mandarina	-11,5	Arándanos	-5,3
Plátano, maduro	-10,1	Frambuesa	-5,1
Pera	-9,9	Ciruelas amarillas	-4,9
Melocotón	-9,7	Ciruelas claudias	-4,9
Albaricoque	-9,5	Dátiles	-4,7
Papaya	-9,4	Cerezas, dulces	-3,6
Naranja	-9,2	Melón cantalupo	-2,5
Mango	-8,7	Zumo de higo en polvo	-2,4
Clementina	-8,5	Pomelo	-1,7
Grosellas	-8,2	Sandía	-1,0
Uvas espinas, maduras	-7,7	Coco, fresco	+0,5
Uvas, maduras	-7,6	Cerezas, ácidas	+3,5
Arándano agrio	-7,0	Plátano, no maduro	+4,8
Granada	-7,0		

## PRODUCTOS LÁCTEOS

Al igual que la mayoría de los alimentos de origen animal, los productos lácteos contienen hormonas ácidas y residuos de pesticidas, microorganismos, micotoxinas y ácidos grasos saturados. Además de todas esas bondades, el azúcar de la leche (lactosa) se descompone como cualquier azúcar ácido y provoca la transformación biológica de células sanas del organismo en bacterias, levaduras y mohos. Todos los productos lácteos producen ácido láctico. Además, las vacas lecheras son alimentadas con cereales conservados y que contienen hormonas ácidas y antibióticos elaborados a partir de azúcares y hongos, que entonces se concentran en la leche. Por otro lado, el queso y el yogur se elaboran mediante fermentación, y los productos lácteos son los líderes entre los alimentos que provocan la formación de mucosidad pegajosa. Dan lugar a la producción de mucho ácido. Pueden incrementar el riesgo de sufrir cánceres, incluidos el de ovario y el de endometrio. Asimismo, la pasteurización destruye los electrones beneficiosos contenidos en la leche cruda (intacta). Asimismo, la pasteurización ni siquiera funciona de verdad. La leche pasteurizada

que se deja fuera de la nevera se pasará y apestará, mientras que la leche natural cuajará y seguirá siendo comestible.

Con todas esas credenciales, puedes ver por qué deberías eliminar todos los productos lácteos de tu dieta. Prueba, como alternativa, la leche de soja, de almendra o de cáñamo (no obstante, lee cuidadosamente la etiqueta para evitar la mayoría de ellas, que están repletas de azúcar añadido). Si tienes que beber leche, toma leche de cabra no procesada procedente de explotaciones ecológicas: contiene ácido caprílico, que es antifúngico.

No importa cuántas veces te dijeran tus progenitores que te bebieras la leche, y no importa lo bonitos que sean los anuncios con el bigote de leche en los que aparecen atletas y estrellas del cine muy bien pagadas: la idea de que los productos lácteos son saludables no es más que una pura promoción publicitaria y un mito cultural. Incluso aunque las vacas vivieran en algún tipo de utopía bovina y produjeran la leche perfecta, afrontémoslo: no se trata de una comida apta para las personas. Está diseñada para los terneros, cuyas necesidades son muy distintas de las de los humanos. La leche está repleta de componentes que no tienen ninguna utilidad para nosotros, y deben ser transformados para poder ser utilizados (agotando los recursos de nuestro organismo para conseguirlo) o deben ser eliminados como toxinas. Ninguna otra especie animal bebe leche una vez superada la infancia, y ¡ciertamente no de una especie que no sea la suya!

La leche sólo es el principio del problema. Piensa que son necesarios unos diez litros de leche para preparar un kilo de queso curado, unos doce litros para elaborar un kilo de helado, y más de veinte litros para obtener un kilo de mantequilla. Recuerda que conlleva unas veinte partes de alcalinidad neutralizar una parte de acidez: ¡Imagínate lo que implica contrarrestar una fuente de ácido tan concentrada! Tendrías que tomar veinte vasos de algo alcalino para neutralizar un vaso de leche (eso ya es algo suficientemente malo, ¿no crees?), y necesitarías doce veces esa cantidad (unos 240 vasos o 45 litros) para neutralizar un vaso de helado.

No es sorprendente que tanta gente se encuentre mal tomando productos lácteos. No es ninguna sorpresa que tanta gente sufra osteoporosis mientras ingiere tantos productos lácteos. No es de extrañar que tantas personas padezcan reacciones alérgicas a los productos lácteos o que sean intolerantes a la lactosa. Con razón, la gente gana peso rápidamente tomando productos lácteos y lo pierde tan rápidamente cuando deja de tomar estos alimentos tan concentrados. Son demasiado concentrados, y son muy ácidos para el torrente sanguíneo.

## ¿QUÉ SUCEDE CON EL CALCIO?

Nos hacen mucho esa pregunta. Es cierto que el calcio es vital para muchas funciones del organismo, pero la moda actual por obtener grandes dosis de este mineral (mediante elevadas cantidades de productos lácteos ingeridos a diario) se basa en una interpretación incorrecta sobre cómo lo utiliza el organismo. Muchas personas se preocupan (algo completamente innecesario) pensando que si eliminan los productos lácteos, su dieta les dejará con una deficiencia de calcio.

El hecho es que las verduras y las hierbas son inherentemente ricas en calcio (además de en hierro, magnesio, vitamina C y muchas de las vitaminas del grupo B, pero ésa es otra cuestión), al igual que lo son el apio, la coliflor, el quimbombó, las cebollas, las judías verdes, el aguacate, las judías negras, los garbanzos, el tofu, las almendras, las avellanas y el sésamo. En pocas palabras, se obtiene abundante calcio con una dieta parecida a la descrita en este libro. Cuando nos preguntan de dónde obtenemos el calcio, frecuentemente respondemos algo muy nuestro: ¿de dónde obtiene una vaca calcio?

También es importante evaluar cuánto calcio necesitas realmente para mantener tus huesos y tu cuerpo sanos. Para hacerlo, debes comprender que una de las cosas que el calcio hace en el organismo es neutralizar el ácido generado por el consumo de proteínas de origen animal. Cuando ingieres estos alimentos ácidos, el organismo intenta recuperar su estado alcalino de la única forma que puede: extrayendo calcio de los huesos si no tiene suficiente a su disposición en el alimento para conseguirlo. Los riñones también roban calcio a los huesos para así eliminar el exceso de nitrógeno que hay en la proteína de origen animal.

Las recomendaciones actuales de 1.000 miligramos (o más) diarios de calcio asumen una dieta media, que está formada por entre una y media y cuatro veces más proteína de la necesaria, lo que genera una demanda de calcio que no es natural ni saludable. Muchos expertos echan la culpa de la aparente epidemia de osteoporosis (una enfermedad que debilita los huesos) a esta sobredosis de proteína. No se trata, en realidad, de una carencia

de calcio en absoluto. Más bien, se trata de un problema de secuestro de calcio, y no de uno relacionado con una deficiencia de este mineral. Debemos empezar a dejar de preocuparnos por no obtener una cantidad suficiente de calcio y, en lugar de ello, prestar atención a no ingerir demasiada proteína. Mientras tanto, estamos viviendo la ironía de que la ingesta de abundantes productos lácteos ricos en calcio puede, de hecho, dejarnos con un balance negativo de calcio en el momento en que toda la proteína haya sido taponada.

Tan sólo para confirmar, de un modo que incluso la corriente científica principal pudiera comprenderlo, que estamos obteniendo suficiente calcio en nuestro organismo, nos hemos sometido, recientemente, a pruebas para valorar nuestra densidad ósea. Hemos sido, en esencia, veganos durante más o menos veinte años, y las pruebas a los que nos sometieron a los dos mostraron que nuestra densidad ósea se encontraba bastante por encima de la media. A Shelley le dijeron que tenía una densidad similar a la de una joven-cita de veinte años (edad a la que la densidad ósea suele alcanzar su máximo), a pesar de que en ese momento tenía cuarenta y seis años. Yo también me encontraba en el porcentaje más alto a la edad de cuarenta y ocho.

### CONTENIDO EN CALCIO DE LOS ALIMENTOS ALCALINIZANTES

Alimento	Calcio (por cada 100 g de alimento)	Alimento	Calcio (por cada 100 g de alimento)
<b>Hortalizas y frutas pobres en azúcar:</b>			
Alcachofas	51 mg	Acelgas	88 mg
Espárragos	23 mg	Cebolleta	69 mg
Brotos de bambú	13 mg	Col (hojas)	250 mg
Hojas de remolacha	119 mg	Col (tallos)	203 mg
Brécol	103 mg	Mastuerzos	81 mg
Coles de Bruselas	36 mg	Pepino	25 mg
Col china	43 mg	Partes verdes del diente de león	187 mg
Col lombarda	42 mg		

Coliflor	25 mg	<b>Legumbres</b>	
Apio	39 mg	Garbanzos	150 mg
Berenjena	12 mg	Lentejas, secas	79 mg
Hinojo	100 mg	Habas, frescas	52 mg
Ajo	29 mg	Brotos de judía mungo	118 mg
Col rizada (hojas)	249 mg	Guisantes verdes	
Col rizada (tallos)	179 mg	frescos	26 mg
Puerro	52 mg	Alubias rojas, secas	110 mg
Lechuga, tipo		Habas de soja, secas	226 mg
Boston	35 mg	Habas de soja, frescas	67 mg
Lechuga, tipo		Brotos de soja	48 mg
iceberg	20 mg		
Lechuga, tipo		<b>Frutos secos</b>	
romana	68 mg	<b>y semillas</b>	
Brotos de mostaza	183 mg	Almendras	234 mg
Quimbombó	92 mg	Nueces de Brasil	186 mg
Cebolleta	51 mg	Avellanas	209 mg
Perejil	203 mg	Semillas de girasol	51 mg
Pimiento, verde	9 mg	Sésamo	1.160 mg
Pimiento, rojo	13 mg	Semillas de girasol	120 mg
Guindillas rojas	130 mg		
Rábanos	30 mg	<b>Cereales</b>	
Ruibarbo	96 mg	Cebada	34 mg
Alga, agar	567 mg	Mijo	20 mg
Alga, <i>dulce</i>	296 mg	Arroz, integral	32 mg
Espinaca	93 mg	Trigo	46 mg
Hojas de nabo	246 mg	Salvado de trigo	119 mg
(grellos)			
Berros	151 mg		
<b>Frutas</b>			
Aguacate (California)	10 mg		
Aguacate (Florida)	10 mg		
Pomelo, amargo	16 mg		
Zumo de limón	7 mg		
Tomate, verde	13 mg		
Tomate, rojo	13 mg		

## SAL PROCESADA

Los efectos negativos de la sal procesada son bien conocidos y, a pesar de ello, la dieta estadounidense (u occidental) está repleta de ella, empezando por la presencia de un salero en prácticamente todas las mesas de los restaurantes. Incluso aunque nunca uses un salero, puedes acabar ingiriendo demasiada sal con el consumo de alimentos procesados: envasados, embotellados, congelados o enlatados, la comida de restaurante y la comida basura, todos ellos, a no ser que se indique lo contrario, suelen estar repletos de sal.

Intenta eliminar toda la sal procesada de tu dieta.

## GRASAS SATURADAS Y OTRAS GRASAS NO SALUDABLES

A pesar de lo saludables que son los ácidos grasos esenciales, las grasas incorrectas son devastadoras. Ya conoces sus malos efectos: arterias taponadas, enfermedades cardíacas, cáncer, etcétera. Los peores son el aceite vegetal hidrogenado o parcialmente hidrogenado (saturado, solidificado), la margarina, la mantequilla, las grasas saturadas y casi todas las grasas de origen animal (de la carne, el pollo/la carne de ave, los huevos y los productos lácteos. Sólo el pescado se salva).

En este caso, tu objetivo consiste, una vez más, en eliminar todas esas grasas peligrosas de tu dieta. No cocines la comida con grasas o aceites (calentándolos) ni la untes con ellos después.

No obstante, quiero ser claro. No estoy defendiendo una dieta libre de grasas. Tu organismo necesita grasas para sobrevivir y para mantenerse completamente sano. Usa aceites buenos, como el de oliva, el de linaza y el de pepitas de uva (y nuestros favoritos: los de las marcas Udo's y Essential Balance, que son mezclas).

## CARNE Y HUEVOS

Al igual que los productos lácteos (y del mismo modo que todos los productos de origen animal), la carne (de cerdo, ternera, cordero, pollo/ave, pavo, etcétera) y los huevos están repletos de hormonas ácidas, pesticidas, esteroides, antibióticos, microorganismos, micotoxinas y las grasas saturadas que contribuyen a las enfermedades cardíacas, los ictus y el cáncer, entre otras muchas cosas. (Aunque estoy de acuerdo en que la grasa es parte del problema, piensa también que ésta es el lugar en el que el cuerpo de

los animales almacena las toxinas con las que han sido alimentados y a las que han estado expuestos). Además, todas estas sustancias son muy ácidas. Consumir proteínas de origen animal da lugar a ácido úrico, nítrico, sulfúrico y fosfórico en el organismo. (Si analizas el pH de tu orina a primera hora de la mañana después de haber consumido proteínas de origen animal el día anterior, observarás un pH ácido impresionantemente bajo).

Los animales son alimentados con cereales conservados y transmiten todos los problemas relacionados con esto a su carne (*véase* «Cereales conservados» en la página 152).

Hay una correlación elevada entre la proteína de origen animal y varios tipos de cáncer, especialmente el de mama, tiroides, próstata, páncreas, endometrio, ovarios, estómago y colon. Existen estudios que muestran que las personas que obtienen un 70 % de la proteína de su dieta a partir de productos de origen animal padecen importantes problemas de salud en comparación con aquellas que sólo consiguen un 5 % de la proteína de esa forma: diecisiete veces la tasa de mortalidad debida a enfermedades cardíacas, por ejemplo, y cinco veces más probabilidades de morir debido a un cáncer de mama (en el caso de las mujeres).

El consumo de huevos está, por sí solo, relacionado con un mayor riesgo de padecer cáncer de colon. No me sorprende, ya que se ha documentado que los huevos de gallinas alimentadas con cereales contienen micotoxinas. (Mis observaciones han revelado que quince minutos después de comer un huevo, la gente mostrará bacterias, o un incremento de las mismas, en la sangre). Los productos lácteos también aparecieron en este estudio, y entre ellos, el peor parado fue el queso. Es interesante observar que un incremento en el consumo de carnes rojas no hizo aumentar el riesgo. Atribuyo esto al hecho de que el estudio se llevó a cabo en Argentina, donde el ganado vacuno suele pastar en lugar de ser alimentado a base de cereales. Con esto no queremos decir que la carne roja de aquellos animales que pastan sea un alimento bueno, sino que puede que sea la opción menos mala.

Un estudio australiano también advirtió una correlación positiva entre el consumo de huevos (además de existir relación con la ingesta de carne roja, hígado, productos lácteos y pollo/carne de ave) y el cáncer de colon.

Unos investigadores que estudiaban los efectos de una dieta de estilo occidental en mujeres japonesas averiguaron que estaba relacionada con un mayor riesgo de padecer cáncer de mama debido a la cantidad mucho mayor de carne que incluía. Los científicos iniciaron estas investigaciones después de advertir que el cáncer de mama era raro en las mujeres japonesas antes de la segunda guerra mundial.

Otro estudio relacionaba el pollo/la carne de ave, el jamón, el salami, el beicon y las salchichas con un mayor riesgo de padecer cáncer de tiroides, igual que sucedía con el queso, la mantequilla y los aceites, aparte del aceite de oliva. (El aceite de oliva está, generalmente, libre de micotoxinas).

Otro estudio respaldaba el hecho de que el tipo de grasa consumida en la dieta influía en la incidencia del cáncer de endometrio, ovarios y estómago: las grasas de origen animal contribuyen a un incremento del riesgo. Las personas que participaron en el estudio que desarrollaron cáncer comían más beicon y jamón, usaban más mantequilla para cocinar y bebían más leche entera.

Un estudio sueco halló un conjunto de factores en la dieta relacionados con el cáncer de páncreas, entre los que se incluían un mayor consumo de carne frita o a la plancha (además de la ingesta de pan blanco con margarina: simplemente para recordarnos que el mero hecho de ser vegetariano no es suficiente para solucionar el problema).

Las carnes procesadas y el queso son todavía peores, gracias a sus nitrosaminas, y son un factor de riesgo para padecer tumores cerebrales y de la médula espinal. Aparte de eso, los alimentos de origen animal están, sencillamente, muertos o carecen de potencial eléctrico o de electrones. Los alimentos de origen vegetal, que están vivos, con energía en forma de electrones y fitonutrientes, son muy superiores en todos los aspectos.

Todas las carnes curadas adecuadamente para el consumo humano están, por definición, parcialmente fermentadas y, por tanto, impregnadas de microorganismos y sus toxinas. Son las levaduras, después de todo, las que provocan la curación, y el sabor y la textura finales vienen determinados por la naturaleza del proceso microbiano de curación. (Eso se suma a las micotoxinas del alimento de los animales, que luego aparecen en sus músculos: la carne). Una de las micotoxinas concretas implicadas se ha vinculado con la diabetes. En caso de que tengas dudas, la mayoría de las micotoxinas son resistentes al calor, por lo que la cocción no las destruye, a pesar de que mate a algunos de sus creadores.

Independientemente de los nutrientes contenidos en los alimentos de origen animal, no vale la pena asumir el riesgo (por no mencionar el estrés al que someten al organismo durante la digestión y mediante la energía necesaria para extraer los nutrientes que contienen).

Desde el punto de vista anatómico y fisiológico, se supone que las personas no somos carnívoras ni omnívoras. El tracto digestivo humano, que es largo y complicado, está diseñado para la absorción lenta de

alimentos complejos y estables de origen vegetal. Los carnívoros disponen de un intestino corto y sencillo para permitir un tiempo de tránsito mínimo del alimento inestable y muerto de origen animal. Además, sus microorganismos intestinales son distintos con respecto a los que poseemos los humanos.

Por otro lado, la digestión del almidón por parte de las personas es bastante complicada, mientras que los carnívoros apenas lo consumen (o no lo ingieren). Si los humanos fuéramos carnívoros, sudaríamos a través de nuestra lengua, y no de nuestra piel. Los consumidores de carne tienen unos dientes y unas mandíbulas diseñados para desgarrar la musculatura de los animales recién cazados. Sólo nuestras herramientas manuales nos permiten superar esta limitación natural obvia, por no mencionar el hecho de que no obtenemos nada de los elementos nutritivos contenidos en la piel, las plumas, los órganos y los huesos de la forma en que sí lo hacen los verdaderos carnívoros. Por último, rara vez comemos carne cruda. Casi siempre necesitamos cocinarla para matar a los parásitos y a otros microorganismos perniciosos y para disimular que se trata de un cadáver, y nada de todo esto es necesario para los verdaderos carnívoros. Los humanos están diseñados para ser vegetarianos, y nuestro cuerpo nunca funcionará a su mejor nivel si lo seguimos forzando a hacer algo para lo que no está preparado.

#### CEREALES CONSERVADOS

Los cereales conservados o almacenados son los de la cosecha del año anterior. Los cereales conservados empezarán a fermentar, generalmente, al cabo de noventa días, y al poco tiempo se llenarán de micotoxinas. También albergan microorganismos dañinos. Por tanto, desearás obtener cereales de la cosecha de este año, preferiblemente antes de que hayan transcurrido tres meses desde la cosecha. La única forma que conozco de conseguir cereales frescos consiste en decirle al dueño de la tienda que compruebe la fecha que aparece en el saco (si se compran a granel), o que se cerciore con el proveedor. Siempre es importante leer las etiquetas.

Los cereales no conservados son, generalmente, una parte saludable de la dieta, aunque deberías evitar su consumo durante las primeras ocho-doce semanas del seguimiento de nuestro tratamiento: después de una limpieza o durante el tiempo que padezcas síntomas.

Consumir cereales almacenados es dañino para el organismo. Por ejemplo, un estudio de 1991 halló una correlación positiva entre el consumo de

cereales conservados y el cáncer de esófago. Ese mismo año, los investigadores averiguaron que los cereales cocinados (un tipo de cereales conservados) eran un factor de riesgo para padecer cáncer de estómago.

Las patatas almacenadas implican un riesgo parecido. Por tomar sólo un ejemplo: en las mujeres gestantes que consumen grandes cantidades de patatas, dos micotoxinas producidas por hongos que frecuentemente se encuentran en este alimento son los causantes de la espina bífida en sus hijos.

## LEVADURAS

Debes eliminar de la dieta todas las levaduras (la de cerveza, la de panadero y la «nutritiva») y los alimentos que la contienen. Obviamente, no querrás ingerir microorganismos puros. Aparte de eso, las formas más comunes de obtener levaduras también son perjudiciales por otras razones: hablamos de la cerveza y el vino (suponen un golpe doble, ya que el alcohol es un peligro) y de los panes y los productos de pastelería/bollería (un golpe triple debido a los cereales conservados a partir de los cuales se elabora la harina, y al azúcar y a otros carbohidratos simples que contienen).

Consumir levadura y cualquier cosa elaborada con ella puede potenciar el crecimiento de microorganismos y hacer aumentar las micotoxinas (incrementando la cantidad generada en tu propio organismo, además de la que contenga el propio producto). Asimismo, deberías saber que los alimentos que contienen levadura pueden provocar cálculos renales (y hepáticos, en la vesícula e incluso en el cerebro), depósitos óseos, osteoartritis, artritis reumatoide, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, diabetes (en un estudio de 1990, todos los ratones a los que se alimentó con una dieta que contenía un 10 % de levadura de cerveza desarrollaron diabetes), sarcoidosis (una enfermedad autoinmune que afecta a los pulmones, los ojos y la piel), cirrosis y muchos tipos de cáncer, especialmente los de mama, próstata e hígado. Otros síntomas incluyen la enfermedad de Crohn y la colitis.

Lee las etiquetas cuidadosamente para asegurarte de que todos tus alimentos, condimentos y aderezos no contengan levadura.

## SETAS «COMESTIBLES»

Las setas de todo tipo y de todas las formas (aparte del problema obvio de que se tratan del cuerpo fructífero de levaduras u hongos) forman ácidos

mientras son digeridas. También contienen micotoxinas que envenenan a las células humanas y que pueden dar lugar a enfermedades degenerativas. En mi opinión, no existen las setas buenas. Las «comestibles» son, simplemente, menos venenosas que aquellas que nos pueden matar de inmediato. No las consumas, no las bebas y ni siquiera las huelas. Todas las setas contienen cantidades variables de la micotoxina amanitina que, en grandes cantidades, te mataría casi al instante. Con unas cantidades más pequeñas, el resultado es el mismo, aunque se tarda algo más en morir.

En un estudio realizado en 1979, una importante investigadora dedicada al estudio del cáncer administró micotoxinas de setas a ratones en el agua de bebida. Anotó veintidós tipos distintos de cáncer como resultado de ello. Ahora sabemos que todas las setas contienen por lo menos cinco ingredientes activos que tienen propiedades carcinógenas para los animales.

Se han llevado a cabo impresionantes afirmaciones relacionadas con la salud en el caso de algunas setas, pero tienen efectos tóxicos ocasionales y dan lugar a los mismos problemas que cualquier otro tipo de seta. Creo que los presuntos beneficios pueden obtenerse de otras formas más seguras.

#### ESPIRULINA Y SUPLEMENTOS NUTRICIONALES A BASE DE ALGAS

Desearíamos sumarnos a la corriente de las brillantes recomendaciones en favor de la espirulina y de los suplementos nutricionales a base de algas. Después de todo son plantas verdes ricas en clorofila, proteínas, minerales y otros nutrientes, pero viven en condiciones ácidas. Además, piensa simplemente en lo que son en realidad: la escoria que ves creciendo en la superficie de estanques y lagos de aguas estancadas. Se ha observado que las toxinas contenidas en las algas dañan al hígado y al sistema nervioso, y una de ellas parece potenciar el crecimiento de tumores en los animales.

Los suplementos nutricionales a base de algas contienen vitamina B12, que no se encuentra en las hortalizas (incluida esta alga en su estado puro), sino que, en realidad, es elaborada por bacterias que se introducen en las algas a través de las plumas y las heces de las aves. En todo caso, como disponemos de nuestras propias bacterias intestinales que pueden sintetizar vitamina B12, preferiría no obtenerla de las heces de ave.

Afortunadamente, cualquier beneficio conseguido a partir de la dosis de algas de un día difiere poco de la que se consigue con una ración de

brécol de cultivo ecológico, de modo que podrás obtener los beneficios sin enfrentarte a los riesgos.

## PRODUCTOS FERMENTADOS Y MALTEADOS

Esto incluye condimentos como el vinagre, la mostaza, el ketchup, la salsa barbacoa, la salsa de soja, el tamari, la mayonesa, los aliños para ensalada, la salsa de chile, la salsa de rábano picante, el miso, el glutamato monosódico (GMS) y cualquier tipo de alcohol, además de las hortalizas encurtidas, como el picadillo de encurtidos, las aceitunas verdes, el chucrut, y, por supuesto, los pepinillos, además del *tempeh*. Todos ellos dan lugar a la formación de ácido y generan mucosidad y, con la excepción del GMS, son fermentados por hongos.

Los productos malteados, como la leche malteada y ciertos cereales de desayuno y caramelos, también son fermentados por hongos y, aparte de contener unos niveles elevados de azúcar, dan lugar a la formación de ácidos y generan mucosidad.

## ALCOHOL

El alcohol es un ácido. Piensa en él de esta forma: es una micotoxina elaborada por levaduras. Eso incluye el vino, la cerveza, el whisky, el brandy, la ginebra, el ron y el vodka, por sólo mencionar algunas de las bebidas alcohólicas más populares. Ya sabes que el abuso del alcohol provoca enfermedades, incluidas la cirrosis hepática, los daños cerebrales, los cánceres, las lesiones fetales y la muerte. Además de los daños que puede provocar cualquier micotoxina, antes de tener en cuenta lo que la corriente dominante de la medicina considera unas cantidades abusivas para que se provoquen daños graves. Por otro lado, el hígado es capaz de convertir el alcohol en otra micotoxina (el acetaldehído), con sus propios aspectos perniciosos.

## CAFEÍNA

Las principales fuentes de cafeína son el chocolate, el cacao, el té, los refrescos y todos los tipos de café (incluso el descafeinado contiene una cantidad suficiente como para tener un efecto negativo). Todos ellos son ácidos y dan lugar a la producción de mucho ácido y mucha mucosidad. Lo he visto a través del microscopio. Los tejidos también resultan afecta-

dos de manera negativa, y esto puede apreciarse en forma de un descenso del pH de la orina en las personas que consumen cafeína.

Ahora piensa en los alimentos que suelen consumirse acompañando a una taza de té o de café (frecuentemente alimentos normales para un desayuno y postres), los cuales también son generadores de ácidos y, como podrás ver, ésta es una receta para el desastre.

Además, la cafeína es adictiva. Ha sido estudiado por los investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, aunque también puedes hacer caso de simplemente fijarte en tus propios dolores de cabeza cuando te privas de tu taza de café matutina. El 82% de los voluntarios para ese estudio de la Universidad Johns Hopkins mostraron síntomas del síndrome de abstinencia cuando se les dio un placebo en lugar de su dosis habitual de cafeína. Las estimaciones oficiales son que más del 80% de los adultos consumen de manera regular cafeína suficiente para provocar adicción. Intenta reducir esa sombría estadística!

#### MAÍZ, PRODUCTOS DERIVADOS DEL MAÍZ, CACAHUETES Y PRODUCTOS DERIVADOS DE LOS CACAHUETES

El maíz contiene veinticinco hongos distintos productores de micotoxinas, incluidas algunas que son reconocidos carcinógenos. Los cacahuets contienen veintiséis. Además, los frutos secos partidos y molidos (de cualquier tipo) son objetivos fáciles para las esporas de mohos transmitidas por el aire y se enrancian rápidamente. Podemos ver a estos microorganismos en los frutos secos en forma de manchas oscuras o negras. La contaminación tiene lugar durante el proceso de crecimiento porque las propias plantas no son resistentes. Las personas que acaban ingiriéndolos también consumen los hongos y sus productos de desecho tóxicos, con lo que en su tracto digestivo hay microorganismos nocivos.

Las investigaciones han relacionado el consumo de maíz con cánceres del esófago y el estómago, y el de cacahuets con cánceres pancreáticos y hepáticos.

Los anacardos y el coco seco están contaminados de forma parecida y deberían evitarse.

#### ACEITES CALENTADOS

Cualquier aceite con el que hayamos cocinado o que se haya calentado durante su procesado ha sido destruido desde el punto de vista nutri-

cional, incluidos los de las marcas principales de aceite de maíz, de canola (un tipo de colza) y de otros aceites vegetales. En lugar de ellos deberemos adquirir aceites vírgenes prensados en frío, como en el caso de muchos aceites de oliva, escogiendo, por supuesto, las variedades saludables.

#### ALIMENTOS COCINADOS EN EL MICROONDAS

En primer lugar, cocinar nuestra comida en el microondas elimina la energía viva en forma de electrones. Pero esto empeora. Los rusos, que han llevado a cabo las investigaciones más concienzudas relativas a los hornos microondas y a sus efectos biológicos sobre el alimento y las personas, prohibieron su uso. En sus investigaciones, los alimentos expuestos a la energía de las microondas vieron incrementados sus efectos causantes de cáncer y vieron reducido su valor nutricional. Las vitaminas y los minerales quedaron inservibles en cada alimento analizado, y la biodisponibilidad de los nutrientes, incluidos las vitaminas del grupo B, la vitamina C y la E, y los minerales esenciales, vieron reducida su concentración. Las proteínas de la carne quedaron sin ningún valor (no es que recomendemos la carne no cocinada con microondas, pero queremos mostrar lo poderosos que son estos aparatos de formas generalmente no reconocidas). La aplicación de las microondas también interfirió en la digestibilidad de las frutas y las hortalizas. Para concluir, el uso de las microondas hace que todos los alimentos se tornen productores de ácidos. En mi propio trabajo observo un porcentaje superior al normal de células sanguíneas con anomalías en la sangre en aquellas personas que consumen alimentos cocinados en un microondas.

#### EDULCORANTES ARTIFICIALES

Los edulcorantes artificiales son acidificantes. Entre ellos tenemos el aspartame (NutraSweet), la sacarina (Sweet'N Low), el neotame, la sucralosa (Splenda), el acesulfamo (Sunett, Sweet & Safe, Sweet One) y los ciclamatos. Todos se descomponen para dar lugar a ácidos mortíferos en el organismo. Por ejemplo, al ingerir aspartame, uno de sus ingredientes, el alcohol metílico, se convierte en formaldehído, que es una neurotoxina mortífera y un conocido carcinógeno. Pero eso no es todo: de formaldehído pasa a ácido fórmico (que es, por otro lado, el veneno que las hormigas utilizan en sus ataques), y ése es sólo un ingrediente entre los numerosos edulcorantes artificiales.

Los edulcorantes artificiales pueden provocar una amplia variedad de síntomas, entre los que se incluyen los dolores de cabeza, las migrañas, los mareos, el vértigo, los ataques de tipo epiléptico, la depresión, la fatiga, la irritabilidad, un aumento del ritmo cardíaco, palpitaciones del corazón, insomnio, problemas de vista, pérdida auditiva, zumbidos en el oído, ganancia de peso, insensibilidad, espasmos musculares, dolores articulares, dificultades respiratorias, ataques de ansiedad, un habla pastosa y pérdida de sentido del gusto. Los edulcorantes artificiales también pueden desencadenar o hacer que empeoren la artritis, la fatiga crónica, la diabetes, la fibromialgia, los tumores cerebrales, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la de Alzheimer, el lupus sistémico, el retraso mental, los defectos congénitos, los trastornos tiroideos, el linfoma y la epilepsia. No permitas que entren en tu organismo para desencadenar sus peores efectos.

Unos edulcorantes más seguros serían los de fuentes vegetales naturales, como la *stevia* o la achicoria, que podrás encontrar en tu tienda naturalista. Incluso estos edulcorantes naturales son ácidos, así que utilízalos si tienes que hacerlo, pero lo ideal sería que evitaras todo tipo de azúcares.

### EL PH DEL ALIMENTO

Esta lista enumera alimentos comunes con su potencial relativo de acidez (-) o de alcalinidad (+) aproximados en relación a 28,35 gramos del alimento

<b>Hortalizas de raíz:</b>			
Maíz	-9,6	Leche homogeneizada	-1,0
Patatas conservadas	+2,0	Suero de leche	+1,3
<b>Carne, pollo/ave y pescado:</b>		<b>Pan, galletas (cereales conservados/masas leudadas):</b>	
Cerdo	-38,0	Pan blanco	-10,0
Ternera	-35,0	Galletas de harina refinada	-6,5
Buey	-34,5	Pan integral	-6,5
Pescado marino	-20,0	Pan integral con cereales enteros	-4,5
Pollo	-18,0 a -22,0	Pan de centeno	-2,5
Huevos	-18,0 a -22,0	<b>Frutos secos:</b>	
Ostras	-5,0	Pistachos	-16,6
Hígado	-3,0	Cacahuetes	-12,8
Visceras	-3,0	Nueces de macadamia	-11,7
<b>Leche y productos lácteos:</b>		Anacardos	-9,3
Queso duro	-18,1		

Quark	-17,3	<b>Grasas:</b>	
Nata	-6,5	Margarina	-7,6
Aceite de Maíz	-3,9		
Mantequilla		<b>Condimentos/salsas:</b>	
<b>Dulces:</b>		Vinagre	-39,4
Edulcorantes artificiales	-26,5	Salsa de soja	-36,2
Azúcar blanco (azúcar de caña refinado)	-17,6	Mostaza	-19,2
Azúcar de remolacha	-15,1	Mayonesa	-12,5
Melaza	-14,6	Ketchup	-12,4
Edulcorante de malta de cebada del Dr. Bronner	-9,8	<b>Bebidas:</b>	
Zumo de caña azucarera secado (Sucanat)	-9,6	Licores	-28,6 a -38,7
Fructosa	-9,5	Zumos de fruta edulcorados con azúcar refinado	-33,4
Azúcar turbinado	-9,5	Té (negro)	-27,1
Azúcar de la leche	-9,4	Cerveza	-26,8
Jarabe de malta de cebada	-9,3	Café	-25,1
Jarabe de arroz integral	-8,7	Vino	-16,4
Miel	-7,6	Zumo de fruta natural envasado	-8,7

### LA HISTORIA DE RICK LAURENZI\*

He estudiado medicina holística durante toda mi vida adulta, pero eso no evitó que comiera y comiera hasta llegar a pesar más de 163 kilos hace algunos años. Empecé a comer tan sólo alimentos ácidos después de que un accidente de motocicleta casi mortal y una estancia de seis semanas en el hospital me dejaran postrado en una silla de ruedas. Estaba tan feliz por estar vivo que no me importaba lo que comía. Esto era algo bueno, ya que no podía hacer la compra ni cocinar (¡todavía no he aprendido a cocinar!), así que durante meses y meses viví a base de comida servida a domicilio (pizza o comida china) y comida rápida, y helado: montones de helado. También me sentía solo y aislado, básicamente encerrado en mi casa y comiendo para intentar acallar mis emociones, y los fármacos anticoagulantes que estaba tomando (efecto secundario: ganancia rápida de peso) implicaron que empecé a ganar kilos de verdad.

Las cosas empeoraron antes de mejorar. La salud de mi madre menguó hasta llegar al punto en que me tuve que ir a vivir con ella para cuidarla. Falleció al cabo de un año, y tras ella murió mi hermano unas semanas después. Como vivía en una parte del país muy alejada de donde habitaban mis amigos, seguía estando solo y aislado una vez más, incluso después de no quedarme encerrado en casa, y buscaba cada vez más consuelo emocional en la comida, y esto siguió siendo así durante un total de cinco años.

Nunca me olvidaré del día en el que me subí a una báscula (aunque me llevó toda mi valentía hacerlo) y vi cómo la aguja subía hasta el valor más alto que tenía: 159 kilos. Aun así, la aguja no se detuvo cerca de esa marca. Ahora era un «revientabásculas». Sólo podía intuir mi peso real: quizás 168 kilos, o quizás más. Mis camisetas eran de la talla 5X (tenía que encargarlas especialmente por internet) y mi cintura apenas se reflejaba en el espejo que tenía en el vestíbulo.

Casi no podía sentarme al volante de mi vehículo. No podía encajar en un único asiento de avión. Ponerme los calcetines me resultaba casi imposible. Sólo me duchaba, ya que temía que si me metía en la bañera quizás no pudiera salir. Caminaba lenta y pesadamente con gran esfuerzo, de forma pausada, como una tortuga. Caminar por casa me exigía tanta energía que tenía que pararme para descansar. Yo, un tipo que solía recorrer 160 kilómetros en bicicleta a buen ritmo, que solía correr ascendiendo montañas. Ahora apenas podía mantenerme de pie y, desde luego, no podía hacerlo durante demasiado tiempo. Desarrollé apnea del sueño, que puede ser mortal, y pensé que la falta de sueño podría matarme si no lo hacía la privación de oxígeno. Mentalmente, siempre estaba como en medio de una bruma.

Entonces, un día, descubrí una caja de documentos, y el papel que estaba encima de todo lo demás me llamó la atención: era el certificado de defunción de mi hermano. Fallecido con cincuenta y dos años. Y todo en lo que pude pensar era en que no quería reunirme con él. Sinceramente, no lo deseaba. Algo rugió dentro de mí: ¡quería vivir! Vivir de verdad, una vida plena, y no la vida limitada y devaluada a la que me había forzado mi peso. Sabía

que tenía que cambiar. Cambiar o morir. Con medias tintas no iba a conseguirlo.

Decidí rebuscar entre todo lo que había aprendido durante lo que parecía haber sido una vida anterior, cuando era un atleta y un estudiante de medicinas alternativas. Desde algún lugar de mi memoria, surgió este pensamiento: me metí en este problema comiendo... y tengo que comer de modo que me libre de él. Había leído, hacía mucho tiempo, el valor de consumir alimentos crudos, e incluso tenía un alcalinizador de agua y una cajita de papel de pH. Había medido muchas veces mi pH, pero me había desanimado porque nunca era alcalino. Con mi nueva misión, no obstante, acabé por hallar el camino gracias al tratamiento de la milagrosa dieta del pH.

Me comprometí a comer sólo los alimentos más alcalinizantes y que aportaran de energía. Iba a volver a recuperar mi salud comida a comida: comidas con energía, con muchísimos electrones y que ayudaran a que mi sangre se desarrollara adecuadamente y que, pese a ello, eran comidas abundantes, que me dejaban satisfecho y que calmaban mi hambre insaciable: unas comidas deliciosas. Comiendo de forma alcalina nunca contaba las calorías y nunca me sentía hambriento, y desde el primer momento estaba perdiendo entre medio kilo y un kilo por semana, ¡y eso sin hacer ejercicio! Con mi tamaño, y aunque pensaba que el ejercicio era importante, me resultaba imposible.

Antes de que pudiera darme cuenta, había perdido veintisiete... treinta y seis... cuarenta y cinco kilos. Mi energía había vuelto a aumentar. Mi mente gozaba de claridad y volvía a ser ágil. Perdiendo peso estaba adquiriendo una mejor salud, y con ello perdía peso.

A lo largo del camino seguí ajustando muchas cosas, mejorando constantemente mis resultados. Durante toda mi vida adulta me había enorgullecido de no usar sal nunca, pero aprendí el error que había cometido y añadí sales marinas alcalinas a mi tratamiento. También me aseguré de consumir aceites saludables (un litro semanal). Empecé a ingerir bebidas verdes. Percibí una diferencia incluso con cambios muy pequeños, como cuando dejé de usar salsa de soja, dejé de consumir anacardos y eliminé la *stevia*. Con todo esto logré perder un total de 68 kilos.

Ahí fue cuando empecé a hacer ejercicio. Ahora podía, físicamente, hacer ejercicio sin problemas, y disponía de la energía necesaria para hacerlo. Además de eso, quería tener una salud óptima, y no me iba a conformar con menos. Ahora ya sabía que perdería peso aunque no hiciera ejercicio, pero también sabía que para tener la mejor salud posible necesitaba el ejercicio y los beneficios para la salud que conllevaba, empezando por el bombeo del sistema linfático para eliminar los ácidos estancados.

Ahora he perdido un total de 82 kilos. En los últimos dos años he perdido tanto peso como el que tenía antes de empezar mi descenso de cinco años hacia la obesidad. He perdido el peso corporal equivalente a un hombre adulto. En una época pesaba, literalmente, el doble que ahora. He ganado una cantidad significativa de masa muscular. Creo que tengo un aspecto realmente bueno, y ahora me siento muy bien.

\* Rick Laurenzi ha producido un documental acerca de su experiencia con el tratamiento de la Milagrosa Dieta del pH titulado *Losing a Ton and Having Fun*.

# ERES LO QUE BEBES: AGUA, ZUMO Y BEBIDA VERDE

Cómo bebes es, por lo menos, tan importante como la manera en que comes, empezando por el hecho de que la mayoría de nosotros no bebemos lo suficiente. Además, cuando lo hacemos, la mayoría de las veces no bebemos lo que es bueno para el organismo. Si no tienes una hidratación adecuada (o si te «hidratas» con las cosas incorrectas) pondrás tu salud en peligro. En el núcleo de este tratamiento disponemos de tres formas sencillas de cambiar todo eso: beber agua alcalina, zumos y bebida verde. Este capítulo se centra en cada uno de ellos, explicando sus beneficios, señalando los puntos débiles que debes evitar y describiendo lo que necesitas para asegurarte de obtener lo mejor para tu organismo.

## EL AGUA ADECUADA

Lo más importante que puedes hacer para mantenerte sano es beber abundante agua de calidad. El agua es de la máxima importancia para tener y conservar una buena salud, pero la calidad del agua (del grifo y embotellada) de muchos países ya es de por sí nefasta y empeora rápidamente. Hace siglos, el agua potable del planeta era alcalina, pero debido a la industrialización y a la contaminación en general, esto ya no es así, y no sólo en países como EE.UU., sino en muchas partes del mundo.

El agua de mala calidad puede, de hecho, hacerte enfermar y que te sientas cansado. Obtener agua alcalina y rica en electrones es tan importante como consumir alimentos con estas características.

Al igual que el planeta en el que vivimos, nuestro cuerpo está formado por un 70 % de agua (entre 38 y 49 litros). Todos los seres vivos están com-

puestos, en gran medida, por agua. Tus músculos y tu corazón contienen un 75 % de agua, tu cerebro y tus riñones un 83 %, tus pulmones un 86 %, tu sangre un 94 % y tus ojos un 95 %. Debes mantener cada célula de tu organismo hidratada de manera correcta si quieres tener una salud óptima.

Eres, literalmente, lo que bebes. Si bebes agua ácida, serás ácido, y si consumes agua alcalina, serás alcalino. La hidratación adecuada mantiene todas tus células sanas y con un pH equilibrado. Si tus células no obtienen el taponamiento que necesitan a partir de lo que les proporcionas, extraerán sales minerales alcalinizantes de los huesos y los músculos y de otros lugares del cuerpo, dejando esas zonas indefensas. Para gozar de una salud óptima necesitarás agua pura, alcalina, cargada de electrones y que tenga una estructura molecular ideal.

### AGUA PURA

Las células corporales son únicamente tan sanas como los fluidos en que están bañadas. Si bebes sólo agua contaminada, imagínate la devastación en tu organismo. Piensa en ello, no tienes que «imaginarlo»: existen posibilidades de que lo estés experimentando ahora mismo. Casi toda el agua a la que podemos acceder con facilidad es ácida y hará que tu cuerpo se acidifique. Si tu agua es ácida no podrá actuar como tapón ni ayudar a eliminar el ácido de tu organismo. El agua alcalina, por otro lado, neutraliza los productos de desecho ácidos almacenados procedentes de la dieta y del metabolismo y, si la consumes a diario junto con una buena dieta, eliminará los ácidos del cuerpo con delicadeza.

Desgraciadamente, el agua que necesitas no sale de tu grifo, y ni siquiera la puedes adquirir embotellada, independientemente de lo cara que sea o de las reivindicaciones que aparezcan en la etiqueta sobre lo «natural» que es. Incluso aunque tenga un aspecto transparente y sepa bien (y afrontémoslo, el sabor no siempre es tan perfecto, en especial si es agua del grifo), quizá no se trate de algo que debieras beber. Incluso aunque la filtres (con el popular, pero no suficientemente eficaz sistema Brita o similares), no es saludable.

La mayoría de suministros de agua municipal son una vergüenza, en especial aquellos envenenados con cloro y flúor, lo que implica a la mayoría. Según el Natural Resources Defense Council (NRDC, Consejo de Defensa de los Recursos Naturales), más de 240 millones de estadounidenses usan, a diario, agua de sistemas públicos contaminados. El agua embotellada, aunque suele tener mejor sabor, también puede contener impurezas o estar muerta debido al procesado y el almacenamiento.

Los estándares de calidad para el agua potable comercial pasan por alto miles de contaminantes potenciales. La EPA (Agencia de Protección Medioambiental) menciona alrededor de doscientos contaminantes principales e importantes del agua con respecto a los cuales se tiene que analizar el agua potable municipal y la comercializada. Hay miles de contaminantes más no identificados, y miles más que son variantes o combinaciones (pero que no aparecen listados). La asociación Physicians for Social Responsibility (Médicos por la Responsabilidad Social) informa de más de setenta y cinco mil compuestos químicos y sintéticos tóxicos identificados en el suministro de agua de EE.UU. Nadie puede analizar todos los posibles tóxicos presentes en el agua, y eso antes de pensar en el hecho de que algunos contaminantes bien conocidos ni siquiera cuentan con estándares de calidad: nadie está contando, de manera oficial (o quizás nadie sabe), si nuestra agua contiene unos niveles seguros o no de estos contaminantes. Cuando hay algún organismo vigilando, los análisis suelen ser insuficientes o muy caros. Los análisis para detectar algunos de los peores contaminantes cuestan hasta 1.200 dólares [unos 830 euros] (¡y eso para cada sustancia química!). Además, no debemos dejarnos engañar por el sabor: algunos de los contaminantes más mortíferos carecen de sabor (una de las razones por las cuales los estándares oficiales los pueden pasar por alto). He analizado aguas de todo el mundo (embotelladas y del grifo) y sólo he encontrado algunas (pocas) realmente escasas que me llevaría a la boca. La amplia mayoría del agua potable que tenemos a nuestra disposición, incluida la mayor parte de la embotellada, la obtenida mediante ósmosis inversa y la destilada, es de esperar, de forma razonable, que contengan algunos contaminantes.

Podría escribir todo un capítulo sobre los aspectos concretos de los contaminantes presentes en el agua de nuestro país (y, de hecho, de la del resto de los países del mundo), incluso sus nombres científicos impresionantemente largos y las muy amedrentadoras listas de sus efectos demostrados sobre la salud. Podría indicar cuáles son aditivos comunes de los combustibles o metales pesados venenosos, cuáles se usan para matar termitas, cuáles proceden de operaciones de minería agresivas, cuáles son fármacos, o mohos y cuáles se encuentran, principalmente, en los productos de limpieza domésticos, pero la cuestión es que, con independencia de su nombre, de su función o de su procedencia, no tienen que estar presentes en el agua que consumimos, ni en nuestro organismo.

Tenemos que enfrentarnos a los hechos: somos responsables del agua. La enorme mayoría de las cosas que hay en la naturaleza no son buenas para nosotros en su estado actual. Hace mucho tiempo, quizás el agua procedente de la fusión de los glaciares, o el agua de manantial, la de la lluvia o la de los riachuelos de montaña era perfecta, pero la contaminación del aire, la lluvia ácida, el agua subterránea contaminada y los vertidos en los océanos han modificado todo eso, y ya hemos determinado que no podemos contar con que el procesado según los estándares actuales dé como resultado un producto que esté a la altura de nuestros estándares de calidad.

Por fortuna, hay formas de purificar el agua que todos podemos llevar a cabo en casa y las estudiaremos más adelante en este capítulo.

### AGUA ALCALINA

Además de estar libre de contaminantes, nuestra agua también debe ser alcalina, es decir, tener un pH superior a 7. Cualquier pH alcalino será mejor que cualquier pH ácido en el agua pero, en condiciones ideales, recomiendo un agua con un pH de por lo menos 9,5 (y para aquellas personas que se estén enfrentando a unos problemas de salud graves, un agua con un pH de hasta 11,5-12,5). La mayor parte del agua del grifo, no obstante, ni siquiera llega a la neutralidad (tiene un pH inferior a 7). (El agua destilada tiene un pH de 7, pero este tipo de agua es problemática; véase «No bebas agua destilada» en la página 171). Los contaminantes de los que hemos hablado antes pueden, entre otros problemas, hacer que el agua que los contiene sea ácida.

Cuando bebemos agua ácida, nuestro organismo tiene que recurrir a sus reservas de sustancias alcalinas simplemente para alcalinizar el agua. De este modo, estas sustancias no estarán disponibles para ninguna otra tarea alcalinizadora, y esto representa un problema cuando la sustancia es, por ejemplo, el calcio, que se supone que está fortaleciendo los huesos. Sin embargo, cuando bebemos agua alcalina, nuestro cuerpo puede utilizarla para eliminar los ácidos de sus tejidos; y los microorganismos nocivos no podrán sobrevivir en un entorno repleto de agua alcalina. Además, esta agua puede contener minerales que nuestro organismo necesita, incluidos el calcio, el magnesio y el potasio. Ése es, de hecho, el sistema ideal de suministro de estos minerales: suspendidos en el agua, que es la mejor forma para que nuestro organismo los absorba.

Sé, a partir de los análisis que he llevado a cabo por todo el mundo, que es muy improbable que ya estés bebiendo agua alcalina, independientemente del agua que consumas, pero hay formas sencillas de alcalinizar tu agua, y llegaré a ellas tan pronto como acabe de describir todas las propiedades del agua saludable.

## AGUA CARGADA DE ELECTRONES

Para gozar de una salud óptima, tu agua debe estar llena de energía: saturada de electrones. El agua de este tipo está muy cargada y llena de energía potencial. Además, también es alcalina. De hecho, el agua es alcalina debido a la carga negativa de todos sus electrones, mientras que los ácidos se ven dominados por los protones, que tienen una carga positiva. Es la atracción entre los protones y los electrones la que permite que las sustancias alcalinas neutralicen a las sustancias ácidas.

En química, la adición de un electrón se llama *reducción*, y la eliminación de un electrón *oxidación*. El valor conocido con el nombre de potencial de oxidación-reducción, o potencial redox (PRO), nos permite cuantificar la actividad de los electrones o el potencial en energía del agua (o de cualquier otra cosa) numerando sus electrones. La reducción almacena energía en una sustancia. Un PRO negativo, expresado en forma de milivoltios (mV), nos permite saber que el agua es alcalinizante.

El agua con un PRO negativo proporciona una fuente segura de electrones libres para bloquear la oxidación del tejido normal por parte de los radicales libres del oxígeno. En otras palabras, es un antioxidante (y más potente que cualquier alimento o suplemento nutricional, gracias a la gran masa de electrones, todos dispuestos para ser donados, que contiene). Actúa de forma rápida y puede llegar a todos los tejidos del cuerpo en muy poco tiempo. Los efectos del consumo de agua reducida son inmediatos.

Deberemos tomar agua con un PRO de por lo menos -250 mV y con más de -1.250 mV, pero la mayor parte del agua del grifo tiene entre +400 mV y +1.250 mV: está saturada de protones y es apta para captar electrones y oxidar a otras moléculas. Se trata de agua sin energía. De hecho, robará energía a nuestro organismo. Por tanto, tenemos la tarea de encontrar agua saludable. No obstante, disponemos de una solución en la sección dedicada a cómo obtener el agua que necesitamos para tener una salud óptima.

## INFORME DE INVESTIGACIÓN

Los investigadores de la Universidad de Texas demostraron las propiedades dadoras de vida del agua alcalina cargada de electrones. Criaron a tres grupos de ratones con tres tipos de agua: agua del grifo (pH de 7,5; PRO de +600), agua reducida (pH de 9; PRO de -400) y agua hiperreducida (pH de 10; PRO de -600). Los ratones del grupo intermedio, a los que se les dio agua alcalina (pero no el agua más alcalina), vivieron más que los ratones que bebieron agua del grifo, y los ratones que tomaron agua hiperreducida vivieron más que cualquiera de los pertenecientes a los otros dos grupos (346 días de media frente a los 235 días de aquellos que bebieron agua del grifo y 287 días para los ratones del grupo del agua reducida). Los ratones que obtenían agua alcalina tenían un sistema inmunitario más fuerte (tal y como se midió mediante cuatro marcadores distintos). Poseían, además, unos niveles de antioxidantes más elevados en su organismo. ¡No es sorprendente que vivieran mucho más tiempo!

### AGUA ESTRUCTURADA MOLECULARMENTE

La actividad de los electrones tiene lugar en la superficie de una molécula. Una mayor superficie implica una mayor actividad de los electrones. Las moléculas de  $H_2O$  que constituyen el agua, sea del tipo que sea, tienden a aglomerarse en grupos de entre diez y veinte, lo que reduce su superficie. Cuando rompemos o reducimos el tamaño de esos grupos de moléculas en el agua (lo que podemos hacer en casa, incluso sin tener un doctorado en química), incrementamos su superficie y, por tanto, también la energía contenida en ella. Romper los racimos de moléculas incrementa el potencial eléctrico del agua: hace aumentar su carga negativa.

Los pequeños grupos también permiten que el agua atraviese más fácilmente las membranas celulares, de modo que las células puedan estar completamente hidratadas por dentro y por fuera. Pienso en este tipo de agua como en un agua «más húmeda». El agua con racimos de moléculas de mayor tamaño tiene dificultades para penetrar en las células del organismo, por lo que si bebemos el tipo inadecuado de agua podríamos quedar deshidratados, independientemente de la cantidad que consumamos. Al

obtener un agua buena, ésta inhibirá la fermentación excesiva en el tracto digestivo, así como la anómala por parte de los microbios intestinales.

El agua que consumas no debería tener más de cinco o seis moléculas arracimadas. (Este tipo de agua recibe, a veces, el nombre de agua de pequeño diámetro, debido al tamaño de las moléculas). Lo ideal sería, de hecho, que consiguieras agua monomolecular: agua con cada una de sus moléculas separadas las unas de las otras. El agua del grifo suele estar formada por racimos de entre diez y cuarenta moléculas. El agua embotellada normal tiene grupos de unas veinte moléculas.

Las moléculas de agua se agrupan cuando pierden su carga eléctrica o cuando ésta se ve afectada por el ácido. Toda el agua ácida tiene unos grupos de moléculas de mayor tamaño.

## OBTENER AGUA DE BUENA CALIDAD

La mejor forma de conseguir agua de calidad es con una máquina ionizadora de agua. Al proceso que realiza se le llama a veces electrólisis. La ionización o electrólisis invierte la carga del agua de positiva a negativa rompiendo los racimos de moléculas (por lo general haciendo que pasen a tener entre cuatro y seis moléculas). Esto no sólo incrementa el PRO (dando lugar a un agua cargada eléctricamente), sino, además, el pH del agua (haciendo que sea más alcalina).

Sé que esto supone alabarme, pero sólo conozco un aparato que dé lugar a un agua ideal, alcalinizándola, purificándola, estructurándola y cargándola: el Young pHorever Ionizer. Se trata de un electrodoméstico de un tamaño y forma como la de un diccionario, que se conecta al suministro de agua de tu cocina y se coloca sobre la encimera o debajo del fregadero. Otro buen aparato es el ionizador Jupiter Orion, aunque no tiene un rango de pH o de PRO tan elevado (*véase* la sección de Recursos).

El agua del grifo pasa a través de una manguera de plástico para entrar en el aparato, donde circula a través de múltiples tipos de filtros (filtros de micromalla, carbón activo, turmalina y minerales de calcio de coral) para así eliminar cualquier sustancia química (incluido el cloro), contaminantes, bacterias, levaduras, mohos, parásitos, fármacos y metales pesados (entre ellos el mercurio). Otros aparatos pueden, de hecho, transferir algunos contaminantes al agua o concentrarlos. Entonces, el agua es transportada a una cámara de ionización en la que pasa a través de siete placas autolimpiadoras de titanio/platino que utilizan el magnetismo para atraer más electrones hacia un lado de la cámara y más protones

hacia el otro. (Estas placas de titanio son lo que aporta el pH y el PRO más elevado y más bajo, respectivamente, que cualquier otro aparato del mercado). Aquí, el agua se divide en dos corrientes distintas mientras se generan dos tipos de agua: el 70 % es un agua alcalina rica en electrones y el 30 % restante es un agua ácida rica en protones. La buena (con un pH entre 9,5 y 11, unos racimos pequeños de moléculas y un PRO de entre -150 y -450 mV) sale del grifo, lista para que la bebas.

De hecho, la otra agua es «buena» también para ciertos fines. El agua ácida cargada positivamente (con un pH de 4) es un gran desinfectante. Puede quitar electrones a las bacterias, matándolas. Usa el agua oxidada de tu aparato ionizador para lavarte las manos y los utensilios de cocina, las hortalizas frescas y la fruta, las tablas de cortar y las pequeñas heridas. Además, las pruebas han demostrado que es eficaz para tratar el pie de atleta, las pequeñas quemaduras y las picaduras de insectos.

El equipo para obtener agua saludable en casa de esta forma te costará entre dos y tres mil dólares (1.400-2.100 euros), pero el precio para que funcione, incluida la electricidad, es generalmente bajo: de unos dos o tres céntimos de euro por litro de agua procesada.

### ÓSMOSIS INVERSA

Otra tecnología útil es el sistema de la ósmosis inversa. Se trata de un sistema multifiltro que purifica el agua de sustancias químicas tóxicas y de grandes depósitos minerales. Estas unidades no alcalinizan ni llenan de energía el agua, pero puede que sean más baratas y fáciles de encontrar que los aparatos de ionización (*véase* la sección de Recursos). Si utilizas un sistema de ósmosis inversa, te recomiendo añadir unas gotas de pH (*véase* más abajo) al agua filtrada, que incrementarán el potencial eléctrico del agua y reducirán su concentración de protones o iones hidrógeno.

### GOTAS DE pH

Si no puedes permitirte un aparato para estructurar y corregir el nivel del PRO de tu agua filtrada, o no tienes acceso, temporalmente, a un aparato de este tipo, no permitas que puedas optimizar el agua. Filtra el agua con filtros de buena calidad, y usa gotas de pH alcalino para corregir el pH del agua y hacer que alcance un valor de 9 o 10.

Independientemente de cómo proceses el agua, puedes hacerla más alcalina, según sea necesario, con la adición de gotas de pH, como las

consistentes en bicarbonato de sodio/potasio ( $\text{NaHCO}_3$  o  $\text{KHCO}_3$ ) o dióxido de cloro ( $\text{ClO}_2$ ). Al usar una solución al 5% de clorito de sodio, recomiendo quince gotas por litro de agua, y en el caso de una solución al 8% de bicarbonato de sodio/potasio, recomiendo cinco gotas. Busca clorito de sodio ( $\text{NaClO}_2$ ) en tu tienda naturista, o bicarbonato de sodio y/o potasio normal o líquido en tu tienda naturista o de comestibles (*véase* la sección de Recursos).

Las gotas de pH ayudan a reducir el tamaño de los racimos moleculares en el agua e incrementan la actividad de los electrones. Estas sustancias reaccionan y liberan oxígeno en el agua, incrementando su potencial de energía. Cuando se añaden al agua pura, y, por tanto, a tu torrente sanguíneo, las gotas de pH actúan como catalizador de oxígeno, alcalinizando, neutralizando, oxigenando y equilibrando el pH del organismo. Puedes beber agua alcalina antes, durante y después de las comidas para ayudar al estómago a alcalinizar el alimento ingerido.

### NO BEBAS AGUA DESTILADA

La destilación consiste en la evaporación y la condensación del agua imitando el ciclo natural de la lluvia. Muchos expertos en salud (incluyéndonos a nosotros) han recomendado el agua destilada debido a su pH neutro, pero esta agua destilada es eléctricamente neutra: no contiene energía y no puede cederla. (Cuando se piensa en ello, el agua del organismo no es agua destilada, y es alcalina). Además, como carece de bicarbonatos y minerales, da lugar, de forma ligera, a la formación de ácidos en el cuerpo. Por tanto, ya no recomendamos el agua destilada como perteneciente al grupo de las mejores respuestas a la pregunta sobre qué beber.

El agua destilada supone una ayuda excelente para la eliminación de la toxicidad y la quelación, ya que su pureza hace que se excreten toxicidades del organismo, pero no funcionará de forma eficaz un día tras otro como usar agua rica en electrones.

Añadir gotas de pH de clorito de sodio o de bicarbonato de sodio y/o potasio incrementa la concentración de electrones, haciendo que se trate de una alternativa adecuada si no podemos obtener agua ionizada.

Si tienes que quedarte con algo de este libro, aconsejamos que sea obtener suficiente agua para tu organismo, y no cualquier agua: necesitarás un agua pura, alcalina, cargada de electrones y con una estructura molecular ideal, y tómala en cantidades abundantes.

### ¡BÉBETELO TODO!

En condiciones ideales, tomarás por lo menos cuatro litros de agua buena a diario. Esto puede parecer una cantidad enorme al principio, por lo que puedes ir incrementándola poco a poco. Tu organismo pronto se acostumbrará a la hidratación adecuada.

Al seguir este tratamiento puede que no sientas la necesidad de beber con las comidas, ya que la gran cantidad de hortalizas que ingerirás contiene mucha agua (muchas están formadas por un 70-90 % de agua). Por tanto, es de especial importancia que sigas un programa consistente en beber agua entre comidas.

A nosotros nos gusta exprimir zumo fresco de lima o limón y añadirlo a nuestra agua de bebida para potenciar sus efectos alcalinizantes. Además, es muy sabrosa.

Pero el agua de calidad no va a salir del grifo sin más. No a menos que mejore el suministro municipal mediante las formas descritas anteriormente. Además, no se puede comprar una botella de agua buena. (Las únicas aguas embotelladas razonables son las ionizadas y embotelladas en vidrio, como las de las marcas pH Miracle Water, Essentia, Evermore, y Trinity. Véase la sección de Recursos). Pero invertir en los utensilios adecuados para tu hogar y añadir gotas de pH según sean necesarias puede proporcionar a tu organismo aquello por lo que de verdad siente sed: un agua buena que pueda hidratar a las células, que tapone los ácidos de la dieta y los metabólicos, agua que sea alcalinizante y energizante. Agua que respalde a un yo más fuerte, saludable y lleno de energía.

## ZUMO

Unos 240 ml (un vaso) de zumo de hortalizas frescas suponen un inicio ideal para cualquier comida o un tentempié excelente. Todos los beneficios de las hortalizas (y de las hierbas) pueden potenciarse extrayendo su

zumo. Los nutrientes están más concentrados y el organismo dispondrá de ellos de forma más rápida y fácil. Al extraer el zumo perderemos la fibra, pero eso es lo que libera los nutrientes o los electrones. (La masticación logra lo mismo, pero no de forma tan completa como la extracción del zumo).

Necesitarás fibra, pero no podrás obtenerla de esta forma; no obstante, cuando «bebes hortalizas», tu cuerpo obtiene una mayor concentración de sales minerales alcalinas, vitaminas, minerales, clorofila y electrones de fácil utilización, por lo que los zumos de hortalizas son muy alcalinizantes. También tienen un efecto limpiador importante en los intestinos. Extraer el zumo de las hortalizas que, de otro modo podrías cocinar, también proporciona un alivio alcalinizante a los órganos digestivos.

El mejor zumo, y el más alcalinizante, es el elaborado principalmente a partir de verduras y hierbas. (Los zumos de fruta deben evitarse, especialmente al principio de este tratamiento, debido a sus grandes cantidades de azúcares ácidos). Al principio, cuando tus papilas gustativas quizás no estén todavía acostumbradas al dulzor más sutil de las hortalizas, quizás quieras añadir un poco de zanahoria, remolacha o pimientos morrones rojos, amarillos o naranjas. Incluso puedes utilizar calabaza y boniato con moderación. Estas hortalizas son dulces porque tienen unos niveles más elevados de azúcar ácido, así que consúmelas en poca cantidad, haciendo que constituyan un 20 % o menos del zumo, lo que implica un 80 % de verduras. (La remolacha también puede ser un potente limpiador del intestino grueso, lo que constituye otra razón para consumirla con mucha moderación, especialmente al principio). A medida que tu cuerpo vaya siendo más alcalino, los zumos verdes te sabrán cada vez mejor, y entonces quizás quieras reducir la proporción del zumo de zanahoria o de remolacha al 10 % o menos, para así ingerir más verduras. (Los pimientos no son ricos en azúcares, así que puedes consumirlos cuando lo desees).

La sección dedicada a las Recetas proporciona muchas ideas para obtener combinaciones de zumos, y la de Recursos incluye algunos buenos libros sobre zumos si quieres saber más. Además, todas las licuadoras traen consigo algunas recetas. Experimenta un poco para encontrar las combinaciones que más te gusten. Todas las verduras son fantásticas para licuarlas (nosotros usamos mucho apio, pepino, brécol, pimiento morrón verde, calabacín, judías verdes, lechuga, col, hojas de remolacha y verduras de todo tipo). Los tomates también son excelentes para la extracción de zumo, como probablemente ya sabrás; pero no confíes en los pro-

ductos procesados o en conserva: prepara tus propios zumos (y piensa en empezar a cultivar tu propio huerto). Licuar hierbas es una buena forma de obtener sus beneficios sin sentir que estás masticando tu bolo alimenticio como un rumiante. Puedes licuar germinados para obtener todavía más beneficios, concentrando todavía más los nutrientes, hasta el momento muy concentrados, y haciendo así que sean más alcalinizantes que si los consumieras enteros. Piensa también en condimentar el zumo con jícama (tiene un sabor dulce muy suave), perejil, rábano, jengibre y ajo.

Como el zumo lo concentra todo, es de especial importancia que utilices productos de calidad. Usa productos ecológicos siempre que puedas y, como siempre, cómpralos y consúmelos lo más frescos que sea posible. Lávalos bien, en especial cualquier producto que no sea ecológico. También puedes dejarlos en remojo en agua alcalina pura (veinte gotas de  $\text{ClO}_2$  o de bicarbonato de sodio y/o potasio por cada cuatro litros de agua).

Pela las hortalizas que estén muy enceradas. No obstante, la piel contiene muchos nutrientes, así que siempre que puedas déjala intacta. No olvides usar también las partes verdes aéreas de las hortalizas, como las hojas de remolacha y de zanahoria. Cuando no puedas obtener hortalizas ecológicas o recién recolectadas, podrás reforzar tu zumo añadiendo algunas «verduras» secas en polvo (como las descritas en el capítulo 12). Puedes usar zumo de pasto agropiro en polvo como alternativa a licuar el pasto agropiro (si te resulta difícil comprarlo fresco o si tu licuadora no es suficientemente buena).

Cuando centrifugas, bates, agitas y prensas hortalizas para obtener zumo, los microzimas excretan productos de desecho ácidos, haciendo que el zumo sea ligeramente ácido a pesar de proceder de hortalizas alcalinas. Por tanto, para que los zumos sean muy alcalinos, dilúyelos con agua destilada (simplemente una parte de zumo y entre diez y veinte partes de agua), y añade luego unas gotas de pH (entre diez y veinte gotas por cada 300-600 ml).

Preparar tu propio zumo es la mejor opción en lo que respecta a la frescura. Bébetelo tan pronto como lo prepares. No lo dejes reposar más de unos pocos minutos. Si vas a dejarlo reposar más de diez o quince minutos, mantén sus propiedades añadiendo entre tres y cinco gotas de vitamina C coloidal al recipiente del zumo mientras vaya llenándose, o disuelve 250-500 miligramos de vitamina C cristalina en un poco de agua pura y añádela al recipiente del zumo antes de empezar a licuarlo.

El zumo preparado por ti siempre será mejor que el envasado o el conservado. La pasteurización (y casi todo el que encontrarás, incluso en las tiendas naturistas, es pasteurizado) destruye la fuerza eléctrica que contiene.

Tómate el tiempo y las molestias necesarias para escoger una licuadora de calidad: vale la pena. Encontrarás una amplia variedad de precios, aunque el hecho de que sean más caras no siempre implica que sean mejores. Si es posible, habla con personas que tengan distintos tipos de aparatos y escucha lo que piensan (y pregúntales si te permiten probar su máquina). Busca una que sea eficaz y que tenga la capacidad de extraer zumo continuamente (descarta las licuadoras/prensas manuales y las licuadoras manuales para pasto agropiro) y que sea fácil de limpiar (que tenga pocas partes móviles y que se monte y desmonte con facilidad). Para licuar hierbas o perejil necesitarás un aparato potente (fíjate en el embalaje para comprobar el voltaje y la potencia). Hay incluso una licuadora en el mercado (la Green Power Juice Extractor) que ioniza el zumo, lo que supone un aspecto positivo extra, en mi opinión. También es ideal con las hierbas, cosa que no se puede decir de todas las licuadoras (*véase* la sección de Recursos). Esta máquina no calienta el zumo, como sí hacen algunas. Asegúrate de obtener un aparato que no caliente el zumo. Una licuadora que bata o centrifugue el zumo provocará que se caliente mientras las moléculas rebotan las unas contra las otras. Al igual que sucede con la pasteurización, el calor provoca que los electrones se evaporen y reduce o destruye la fuerza vital del zumo. Mi licuadora dispone de un mecanismo rotatorio y el zumo cae por gravedad (en comparación con una licuadora por centrifugación, que necesita que le cambien el filtro).

### LA HISTORIA DE JUAN

Hace dos años, enfermé debido a algo que creía que era una gripe, hasta que vi sangre en la orina. Mi médico me sometió a un chequeo: me dijo que los riñones estaban fallando y me ingresó en el hospital. Me fui a casa una semana más tarde con el diagnóstico de una insuficiencia renal, aunque me dijeron que podría volver a hacer vida normal, pero, a medida que pasaban los meses, me sentía más y más enfermo. Ir a trabajar y llevar a cabo mis actividades cotidianas normales me parecía casi imposible. Entré y salí

del hospital cuatro veces, y en más de una ocasión pensé que no iba a salir con vida. Incluso durante los días buenos sentía como si me estuviera muriendo lentamente.

Dos días después de oír hablar por vez primera del tratamiento del pH (y antes de hacer nada con respecto a lo que había oído de él), me desmayé en una iglesia con una fiebre de 40 °C y me llevaron corriendo al hospital. Mi esposa encargó polvo verde concentrado (contiene verduras y hierbas en polvo) y gotas de pH (aunque los médicos descartaron estos productos) y empecé a tomarlos en cuanto volví a casa. Después de aproximadamente una semana, empecé a tener algo más de fuerza, y me hice la promesa de cambiar la forma de vida y emprendí todo el tratamiento. Con una dieta radicalmente distinta, noté unos resultados increíbles al cabo de un mes. No había más sangre en mi orina, no me sentía cansado todo el tiempo y tenía fuerzas para jugar con mis hijos. Ha pasado casi un año y medio desde la última vez que estuve en el hospital y nunca me he sentido mejor. En un chequeo llevado a cabo hace dos semanas, los médicos no pudieron encontrar nada malo en mí ni en mis riñones. No saben cómo explicarlo, pero yo sí lo sé.

Quiero apuntar otra opción para el procesado de los alimentos que a primera impresión parece similar a la extracción de zumo: el método del puré, en el que una máquina especial bate frutas, hortalizas e incluso cereales enteros para dar lugar a líquidos o cremas. Pero este proceso mezcla mucho aire con el alimento, cosa que no es muy agradable para el estómago. Conserva la fibra, que es buena para nosotros y absorbe las enzimas o los ácidos de los alimentos y los líquidos que bebemos. Por otro lado, al conservar la fibra, hace que los nutrientes sean menos accesibles para nuestro organismo. La consistencia cremosa también desalienta la masticación y potencia que comamos más rápidamente, privando así al alimento de todo el complemento de las secreciones orales necesarias para una digestión completa y adecuada. Junto con las grandes cantidades de materia sólida, esto somete al aparato digestivo a un mayor estrés que el zumo.

Por tanto, aunque este método puede aportar algunos beneficios, no debe remplazar a la extracción de zumo. Evitémoslo por completo al iniciar este tratamiento y, si más tarde decidimos añadirlo, no lo usaremos en la misma comida que el zumo.

## BEBIDA VERDE

Aquí tenemos una manera de extraer lo que se obtiene de una hidratación adecuada y lo que se consigue de las hortalizas y del zumo de hortalizas y mejorarlo: los polvos verdes (contienen verduras y hierbas en polvo). Se trata de hierbas, cereales germinados, frutas verdes y verduras, secadas y trituradas en forma de polvo y comercializadas como un suplemento nutricional. Infunden a tu organismo energía eléctrica pura y unas vitaminas, unos minerales y unos aminoácidos (los ladrillos que constituyen las proteínas) de fácil absorción. Asegúrate de adquirir un producto que se haya cultivado de forma ecológica.

Tal y como se ha mencionado, puedes añadir un poco a tu zumo de hortalizas para obtener un «impulso» extra. Por lo general, nosotros sólo agregamos polvos verdes al agua alcalina purificada rica en electrones (frecuentemente junto con gotas de pH) como parte de nuestra hidratación diaria. Esta bebida verde se prepara mezclando entre una y tres cucharadas soperas en un litro de agua tres veces al día, además de (ya que deberás ingerir por lo menos cuatro litros de agua alcalina rica en electrones cada día) algo de agua, aparte de la bebida verde. Asegúrate de evitar los polvos verdes que contengan frutas ricas en azúcares, algas, setas, enzimas o probióticos. Estos últimos son bacterias y pueden hacer que fermenten las hierbas verdes de la fórmula, haciéndola ácida.

Sólo conserva la bebida verde en una botella de agua de modo que puedas agitarla para mantener las verduras bien mezcladas. Prepara una botella de cada vez y tómala a temperatura ambiente. Tu organismo tiene que trabajar para calentar una bebida muy fría o para enfriar una bebida caliente, así que de este modo podrás ahorrarle cierto estrés a tu cuerpo.

### PROGRAMA DIARIO DE HIDRATACIÓN

- Al despertarte: un litro de agua salada alcalina rica en electrones. Añade unas gotas de pH ( $\text{ClO}_2$ ) o bicarbonato de sodio y/o potasio líquido y luego una cucharada soperas de sales minerales no procesadas. Puedes añadir zumo de limón o lima al gusto.
- Entre el desayuno y la comida: 1½ litros de agua alcalina rica en electrones con 1½ cucharadas de postre de polvo verde y veinti-

cuatro gotas de pH ( $\text{ClO}_2$ ) o de bicarbonato de sodio y/o potasio líquido.

- Entre la comida y la cena: 1½ litros de agua alcalina rica en electrones con 1½ cucharadas de postre de polvo verde y veinticuatro gotas de pH ( $\text{ClO}_2$ ) o de bicarbonato de sodio y/o potasio líquido.
- Entre la cena y la hora de irte a la cama: el agua alcalina rica en electrones que desees con zumo de limón/lima y ocho gotas de pH ( $\text{ClO}_2$ ) o de bicarbonato de sodio y/o potasio líquido por litro.

Mucha gente me pregunta qué es lo que hace la buena agua alcalina rica en electrones, ya que «todo el mundo sabe» que va a ir a parar al estómago, que es muy ácido. El problema no es que el agua se mezcle con ácido, sino que es «lo que todo el mundo sabe». No existe un bolsillo de ácido clorhídrico en nuestro organismo. La pared del estómago secreta bicarbonato sódico para alcalinizar el alimento, y no para digerirlo. Por cada molécula de bicarbonato sódico producida para incrementar la alcalinidad de un alimento también se genera una molécula de HCl. El HCl es un ácido muy fuerte y tóxico. El HCl cae lejos del alimento, mientras que el bicarbonato sódico asciende hacia la parte superior para contactar con el alimento y así alcalinizarlo. Ésa es la razón por la cual después de que el alimento salga del estómago, no queda bicarbonato sódico, sino tan sólo el HCl restante que tiene que ser eliminado a través de la sangre. Los alimentos con un contenido bajo en agua y que generan ácidos, como las carnes, los huevos y los panes, provocan la secreción de mayores cantidades de bicarbonato sódico junto con una cantidad equivalente de HCl. Los alimentos con un contenido elevado en agua, como las hortalizas no ricas en almidón, requieren mucho menos bicarbonato sódico para su alcalinización y, por tanto, quedan menos residuos de HCl en el estómago después de que el alimento haya salido del mismo. El resultado no es la indigestión, ni el reflujo ácido, ni las úlceras estomacales y ni siquiera el cáncer de estómago. El agua alcalina rica en electrones (que tiene un contenido de electrones muy elevado) no desencadena la secreción de bicarbonato de sodio y, por tanto, no provoca la formación de HCl, por lo que no interfiere en la alcalinización del alimento. De hecho, el agua alcalina rica en electrones, con su concentración elevada en electrones ayuda a alcalinizar el alimento y también a neutralizar el HCl, que es ácido y cáustico, evitando así la acidificación de la sangre y los tejidos. Así pues, ¡bébetelo todo!

## LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Para asegurar una alcalinización concienzuda y adecuada del alimento en el tracto digestivo, la combinación de los alimentos es algo que debe tenerse muy en cuenta, y hay muchas cosas ideadas para ayudarte a comprender e implementar distintos sistemas de combinación de alimentos. Aunque, no obstante, la idea es clave, la amplia mayoría de los tratamientos disponibles suelen generar confusión, frecuentemente son imprecisos y tienden a ofrecer consejos contradictorios; y todos ellos son muy complicados.

Sin embargo, te confirmo que no tiene por qué ser así. Lo que se tiene que recordar es que el aparato digestivo humano (el sistema de taponamiento alcalino) no está diseñado para digerir el alimento, sino para alcalinizarlo a modo de preparación para la creación de células madre en las criptas del intestino delgado. Por tanto, evita las comidas ácidas (acidificantes) o aquellos alimentos que sea difícil de transformar en un líquido alcalino. Los diferentes alimentos someten al sistema taponador alcalinizador del tracto digestivo a exigencias distintas y concretas. El hecho de que podamos alcalinizar muchos tipos distintos de alimentos no significa que podamos hacerlo todo de una vez.

La proteína de origen animal es muy ácida y necesita muchos tapones alcalinos. La mayoría de las proteínas de origen animal salen del estómago todavía en forma de trozos ácidos en lugar de la manera licuada adecuada. Las proteínas de origen vegetal, por otro lado, pueden licuarse de forma fácil con los dientes. La mayor parte de los almidones puede ser licuada y alcalinizada con los dientes y en el estómago, por lo que entra en el intestino delgado en un mejor estado. Lo mismo se aplica en el caso de las hortalizas y la fruta. Las grasas también son alcalinizadas con más

facilidad, por lo que no estresan al organismo de la forma en que sí lo hacen las proteínas de origen animal.

No cuesta mucho imaginar que los alimentos que requieren esfuerzos muy diferentes para su alcalinización no combinarán muy bien si son consumidos al mismo tiempo. Uno interferirá en la alcalinización del otro, provocando la alcalinización incompleta de ambos. Aquello que no se haya alcalinizado de manera eficaz puede transformarse, biológicamente, en microorganismos perniciosos. Se trata de otro círculo vicioso: una alcalinización comprometida allana el camino a los microorganismos nocivos, y éstos alteran todavía más el proceso de alcalinización. El alimento de mala calidad, combinado con alimento ácido, es también una causa importante de la formación de mucosidad, que aparece cuando las glándulas o células parietales secretan bicarbonato sódico para unirse a los ácidos de la dieta.

Tómate un minuto para detenerte y pensar en todas las combinaciones «clásicas» que mezclan proteína y almidón ácidos: por ejemplo la carne con patatas, el pescado rebozado y frito con patatas fritas, el pollo con arroz, una hamburguesa con patatas fritas, un bocadillo de jamón (o cualquier tipo de bocadillo), por sólo nombrar algunos, y empezará a darte cuenta de lo mucho que abusamos de nuestros canales alimentarios alcalinizantes. La mayoría de nosotros ni siquiera sabe cómo sería gozar de una alcalinización adecuada de los alimentos. Pero es sencillo: mastica bien hasta que la comida adquiera una consistencia líquida, mezclándola con la saliva y el bicarbonato sódico, y luego deja que el estómago y el páncreas acaben de llevar el pH del alimento hasta el valor ideal de 8,4.

Combinar azúcar y almidón o azúcar y proteína da lugar al mismo tipo de problemas. Y (me gustaría apostar) ¿qué es lo que encontramos en la fiambra de la mayoría de los niños en la actualidad?: ¡bocadillos algo dulce! Eso afecta a varios aspectos de una sola vez, garantizando una digestión ácida desastrosa.

Afortunadamente, la solución es sencilla: no mezcles más de cuatro alimentos de no más de dos categorías en una misma comida. Por ejemplo, come brécol cocinado al vapor y una ensalada de mesclum y tomate con tofu marinado en sal o fideos soba, pero no todos a la vez (combina tres hortalizas y una fuente de proteína o tres hortalizas y una fuente de carbohidratos complejos). Escoger menos alimentos somete a una carga menor al sistema taponador alcalino. Teniendo eso presente, y siguiendo los principios generales de este tratamiento, si consumes sólo un tipo de proteína por comida y sólo una clase de carbohidrato complejo por comida, ya habrás recorrido la mayor parte del camino.

Debido a mi historial familiar de unos niveles elevados de colesterol y de sus terribles consecuencias para el corazón, siempre tenía cuidado con lo que comía. Como especialista en economía doméstica, ama de casa y madre de ocho hijos, también tenía cuidado con lo que daba de comer a mi familia. A medida que mi salud fue empeorando, afectándome todo tipo de síntomas, experimenté con distintas maneras «saludables» de comer, mejorando constantemente mi enfoque.

Crecí comiendo bien. Mi madre seguía las recomendaciones de la época de la FDA (la Administración Estadounidense para los Fármacos y los Alimentos), sirviendo hortalizas, cereales integrales, carnes magras y fruta fresca a diario. A lo largo de los primeros años como madre, pasé a consumir menos carne, escogía hortalizas frescas (que generalmente servía cocinadas al vapor), me pasé al arroz integral y empecé a tomar suplementos nutricionales naturales. Molía yo misma trigo integral y preparaba pan fresco cada semana. Eliminé los refrescos, los azúcares simples, los alimentos procesados y la leche. Mi salud mejoró algo, pero no del todo.

La salud empezó a empeorar de verdad tras el nacimiento de mi octavo hijo, que nació por cesárea y motivó que tuvieran que hacerme dos transfusiones de sangre lejos de mi hogar. A medida que fueron apareciendo más síntomas negativos y sentía cómo mi energía y mi vitalidad se iban reduciendo lentamente, trabajé más duro para descubrir lo que podía ofrecerme una buena nutrición. La combinación de los alimentos fue una de las primeras cosas que exploré, pero los primeros resultados fueron desalentadores.

He probado distintas estrategias a lo largo de los años. Empecé usando los cuatro tipos básicos de alimentos. Una cena típica consistía en pollo al horno, patatas fritas, brécol congelado, melocotón en conserva con requesón y pastel de harina de avena. Después experimentaba una sensación de plenitud y sentía que me apetecía tumbarme para dormir una siesta. Y seguí teniendo hipoglucemia, el colesterol alto e infecciones de los senos paranasales, entre otras muchas cosas. A continuación, añadí más cereales integrales y hortalizas frescas y reduje la cantidad de carne, tal y como se sugería

en la pirámide alimentaria de la FDA de la época. Una cena típica consistía en arroz integral y pollo a la cazuela, brécol fresco cocido al vapor, una rebanada de pan integral casero con mantequilla y salsa de manzana casera. Mis niveles de azúcar en sangre se estabilizaron, pero seguía teniendo antojos, además de una amplia variedad de otros problemas de salud.

A continuación, intenté no comer nada más que fruta y zumos de fruta desde el amanecer hasta el anochecer. Durante el resto del día procuraba consumir sólo un alimento «concentrado» (proteína o grasa) en cada comida, y no más fruta. Consumía carne, pero nunca acompañada de almidón. Las grandes cantidades de fruta hacían que tuviera antojo de dulces, y experimentaba períodos bajos cada tarde. Nunca me sentía llena de energía tras comer carne, y no encontraba la comida satisfactoria. Por tanto, volví a mi dieta anterior y gané más peso y añadí un conjunto de problemas de salud.

Y así fue todo hasta que conocí el tratamiento de los Young y la forma adecuada de combinar los alimentos. El día en el que empecé a comer de forma alcalina y a beber casi cuatro litros de agua alcalina con gotas de pH y polvo verde concentrado a diario, mi vida cambió. Noté, inmediatamente, un incremento en mis niveles de energía. Los cambios más importantes que llevé a cabo, aparte de beber abundante agua de calidad, consistían en consumir algo crudo en cada comida, concentrarme básicamente en las verduras y consumir los cereales más alcalinos.

Al principio quería sentir esa sensación de una comida más consistente, pero vi que los alimentos ricos en agua y pobres en azúcares me proporcionaban una energía continua a la que no estaba acostumbrada. Ahora, la cena consiste, por lo general, en una hortaliza, fideos soba y tofu salteado o, en ocasiones, una pequeña porción de salmón a la parrilla, arroz jazmín con almendras, espárragos frescos cocinados al vapor y algunas tiras de pimiento crudo. Para comer, casi siempre tomo una ensalada fresca preparada con espinacas, lechugas de hoja verde oscura, aguacate, pepino, apio, zanahorias, rábanos, semillas de calabaza, germinados, un poco de tofu al horno y un aliño de zumo de limón, aceite de oliva y especias. (Durante años, había eliminado los aceites/las grasas

de cualquier tipo debido a mis niveles de colesterol. Nada resultó ser de ayuda hasta que agregué cantidades generosas de ácidos grasos buenos a mi dieta diaria). Le añado un bocadillo de hortalizas y *hummus* envueltos en una tortilla de trigo germinado, o una tortita de arroz integral con mantequilla de almendra. Eso sigue a un desayuno que consiste en mijo cocinado al vapor con aguacate, tomates y aceite de linaza, o brécol cocinado ligeramente al vapor y cereales de desayuno de trigo sarraceno. Eso suele mantenerme llena de energía hasta bien entrada la tarde. Ya nunca me siento carente de energía por la tarde.

A veces tomo un tentempié a base de un puñado de almendras en remojo. Con frecuencia, preparo una sopa de hortalizas calentada a fuego muy bajo con un caldo de hortalizas ecológicas que tomo para desayunar, comer o cenar. Estos alimentos me aportan toda la energía que necesita mi cuerpo. Los alimentos por los que ahora siento antojos son saludables y alcalinos tienen un contenido elevado en agua y bajo en azúcar.

Ahora comprendo que pese a que todos tenemos nuestras tendencias genéticas, no estamos ligados a ellas. El gen puede ser la bala, pero el gatillo es nuestro estilo de vida. Este estilo de vida ha resultado ser exitoso para mí y para mi familia desde hace más de dos años, manteniéndonos sanos, llenos de energía y satisfechos. Pensamos que la comida es deliciosa y nutritiva. He disfrutado creando recetas que son saludables, tienen buen aspecto y son sabrosas. Preparo comidas alcalinas para mi familia (formada por cinco personas) a diario, y los domingos, cuando el resto de la familia y nuestros amigos vienen a comer, sirvo comida alcalina para veinte o más personas. Han disfrutado tanto de ella que mis hijos ya casados han adoptado algunos de estos principios para sus propias familias, y todos ellos han disfrutado de sus beneficios para la salud. Siento que mi búsqueda de una forma verdaderamente saludable de comer ha acabado por dar sus frutos.

Presta especial atención a la combinación de alimentos durante las primeras semanas después de una limpieza total del organismo del tratamiento del pH (*véase* el capítulo 11). Una vez que ya consumas únicamente una dieta alcalinizante, todo será todavía más sencillo. Cuando ingieras alimen-

tos ricos en agua alcalina con abundantes electrones y pobres en azúcar ácido, ya no necesitarás preocuparte de las combinaciones correctas. No podrás sino combinar los alimentos de manera adecuada, ya que estarás, en gran medida, limitando o eliminando los alimentos ácidos problemáticos productores de mucosidad. Los alimentos que tienen una composición más parecida a la de nuestro organismo (un contenido elevado de agua: un 70% o más; aceites naturales: un 20-30%; un contenido pobre de proteínas: 5-7%, y un contenido en azúcar incluso menor: 0,5-3%) combinan los unos con los otros sin problemas.

Si estás fuerte y no estás afectado por síntomas, puedes permitirte comidas alcalinas más complejas sin efectos nocivos. Aun así, al principio del tratamiento, o si estás gravemente enfermo, o si tan sólo quieres asegurarte de seguir un régimen ideal, prestar una atención estricta a las normas que daremos a continuación te resultará muy útil. (Véase la sección de Recursos para obtener información sobre algunos libros y tablas con más detalles sobre la combinación de alimentos).

#### ASPECTOS BÁSICOS CON RESPECTO A LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

No debes unir el almidón ácido y las proteínas de origen animal, y debes mantener los azúcares ácidos (incluidas las frutas ricas en azúcar) alejados de prácticamente cualquier alimento. Ésa es la razón por la cual, tras haber realizado de forma completa la transición hacia este tratamiento, evitando las proteínas ácidas de origen animal, los azúcares ácidos y la mayoría de las frutas ácidas, la combinación de los alimentos ya no supondrá una preocupación. Mientras tanto, aquí tenemos las normas que deben seguirse:

1. Las hortalizas (o las frutas) pobres en azúcar/ricas en agua combinan con todo. Cómelas acompañadas de proteína, almidón o aceites alcalinizantes prensados en frío, y con otras hortalizas alcalinizantes.
2. Consume almidones ligeramente ácidos junto con hortalizas alcalinizantes o frutas pobres en azúcar. No ingieras hortalizas ácidas (incluidas las hortalizas ácidas ricas en almidón) junto con proteínas de origen animal, fruta ácida o aceites saturados. (En lo que respecta a la combinación de alimentos, *ácido* no significa necesariamente lo mismo que aquellos alimentos que hacen que el organismo se vuelva más ácido. Los dos ejemplos más importantes de esta excepción son los limones y los tomates, que son alcalinizantes y tienen un sabor áci-

do, pero que, de hecho, hacen que el organismo se torne más básico debido a sus sales minerales alcalinas de sodio y potasio, que son más que suficientes para taponar los azúcares ácidos). Por tanto, cuando escojas un cereal (incluidos el pan o la pasta) o calabaza de invierno o patata, consúmelo acompañado de hortalizas alcalinizantes y no junto con pescado (ácido), por ejemplo.

3. Si sientes que tienes que comer proteína ácida de origen animal, combínala con hortalizas alcalinizantes o fruta pobre en azúcar. No comas proteína ácida de origen animal acompañada de almidón o grasas saturadas. Las proteínas alcalinizantes de origen vegetal combinan con todas las hortalizas y frutas pobres en azúcar y con un contenido elevado en agua (que también es rica en electrones), además de con buenos aceites mono y poliinsaturados alcalinizantes. Aquí tenemos la otra vertiente del punto expuesto anteriormente: cuando tomes pescado (ácido), sírvelo con hortalizas alcalinizantes, pero no con cereales acidificantes. No comas paella (arroz con pescado), y en su lugar prueba el pescado sobre un lecho de verduras alcalinas cocinadas al vapor o de una ensalada alcalinizante crujiente.
4. Consume sola la fruta ácida rica en azúcar (si es que la comes). No comas al mismo tiempo fruta y proteína, almidón, hortalizas ricas en almidón (remolacha, patata, ñame) o grasas saturadas. De hecho, no consumas en absoluto fruta ácida rica en azúcares (a excepción de limón, lima, pomelo, tomate crudo, aguacate y pimientos rojos, amarillos y naranjas, que son alcalinos), a no ser que ya te encuentres bastante bien, y hazlo con moderación y cuando sea la temporada.
5. Consume aceites mono o poliinsaturados saludables, junto con hortalizas alcalinas y frutas alcalinizantes (tomate, aguacate, pimientos morrones rojos, amarillos y naranjas, limón y lima). También combinan con los almidones ácidos (que deben constituir un 20% o menos de tu dieta). No consumas aceites saludables mono o poliinsaturados alcalinizantes junto con grasas animales (saturadas) o proteínas ácidas. Las semillas, los frutos secos y el aguacate (todos ellos fuentes excelentes de grasas alcalinas saludables) pueden combinarse con proteína de origen vegetal alcalina o con proteína de origen animal ácida, almidones ácidos o incluso con frutas con un contenido elevado de azúcares (ácidas). No pongas aceite o mantequilla en el pescado: utiliza, en su lugar, zumo de limón, salsa o hierbas aromáticas alcalinizantes, y así todo irá bien.

## EXCEPCIONES NOTABLES: EL AGUACATE Y EL TOMATE

El aguacate es, de hecho, una fruta alcalinizante, pero como es pobre en azúcar (ácido) y relativamente rico en proteína, puede combinarse con hortalizas alcalinizantes, e incluso con las ricas en almidón y ácidas, además de con cereales ácidos. Por tanto, disfruto tomando un bocadillo de aguacate y pan de espelta sin levadura o rodajas de tomate y aguacate con zumo de limón sobre arroz integral.

El tomate también es una fruta y, aunque es ácida, tiene un efecto alcalinizante sobre el organismo debido a su bajo contenido en azúcares y su elevado contenido de minerales alcalinizantes. Por tanto, y al igual que el aguacate, puede combinarse como si fuera una hortaliza alcalinizante.

Ahora se comentarán los motivos:

1. La mayoría de las hortalizas y las pocas frutas que hemos mencionado son las elecciones más saludables, y el hecho de que combinen con otras opciones alcalinizantes saludables hace que resulten todavía más ideales como el núcleo de la dieta.
2. El almidón ácido y las proteínas de origen animal son una mala combinación, tal y como se ha explicado anteriormente. Los ácidos agotan el bicarbonato de sodio, que es un componente de la saliva y que es necesario para la correcta alcalinización de la comida. Los almidones ácidos, como las patatas, el pan o la pasta (e incluso los cereales integrales), se descomponen en forma de azúcares simples ácidos en el organismo, por lo que añadir frutas ricas en azúcares no hace sino sumar más azúcar (un ácido sobre otro ácido). Esta combinación genera suficientes venenos como para inactivar el sistema inmunitario durante cinco horas (o incluso más). El aceite ralentiza la digestión del almidón ácido (aunque esto no supondrá un problema si el almidón ácido no constituye más de un 20% de la comida, que por todo lo demás será alcalinizante). Los ácidos grasos mono y poliinsaturados pueden neutralizar los ácidos, así que no evites los aceites saludables, como los de cáñamo, linaza, pescado, aguacate y oliva.
3. Cuando la proteína ácida de origen animal se encuentra en el estómago, genera más ácido. Al combinarse con almidones ácidos, los

azúcares de éstos generan todavía más ácido, dando lugar a una indigestión, acidez y gases (además de a todos los otros efectos negativos propios de un organismo demasiado ácido). Lo mismo sucede cuando añades más ácido (incluidos los ácidos generados a partir de la fruta con un contenido elevado en azúcar). Los aceites ralentizan la alcalinización de la proteína de origen animal, provocando estreñimiento y, eventualmente, reflujo ácido, acidez y gases.

4. La fruta (por lo menos la amplia mayoría) es rica en azúcar y es generadora de ácido, por lo que es problemática incluso aunque se consuma sola. Combinada con una proteína ácida, es una receta segura para un exceso de ácido (además de para la indigestión y los gases). El almidón ácido y la fruta ácida suponen, simplemente, el doble de azúcar ácido. Además, tienen unos tiempos de licuación muy distintos (la fruta ácida se licúa con gran rapidez), abriendo la puerta a la fermentación en el estómago y el intestino delgado. Mezclar fruta ácida con un aceite saturado o trans puede dar lugar a estreñimiento y a una mala absorción de los nutrientes. Por último, aunque la fruta ácida es limpiadora, las hortalizas son constructoras alcalinizantes de células madre, de la sangre y luego de células corporales. Estresarás excesivamente a tu organismo si le solicitas que haga dos cosas opuestas al mismo tiempo.
5. El aceite saturado y ácido ralentiza la licuación de las proteínas ácidas de origen animal y del almidón ácido (aunque éste supondrá un problema sólo si los almidones ácidos superan el 20% de tu dieta).

#### LIMONES Y LIMAS: UNAS EXCEPCIONES NOTABLES

Los limones y las limas, o el zumo de lima o de limón, son considerados ácidos, pero, de hecho, tienen un efecto alcalinizante en el organismo. Por tanto, no están incluidos en las advertencias contra la combinación con alimentos ácidos, y se pueden consumir junto con almidones ácidos, proteínas ácidas o aceites alcalinizantes mono y poliinsaturados.

#### SEPARAR LA COMIDA Y LA BEBIDA

Otra combinación que debes tener presente es aquella entre los alimentos y las bebidas. No acabes con una comida alcalina acompañándola de una

bebida ácida. Tampoco bebas algo ácido junto con un alimento ácido, o sobrecargarás la capacidad de tu organismo para taponar el ácido. Las bebidas ácidas frías son especialmente problemáticas, ya que el frío inactiva la secreción de bicarbonato de sodio desde las células parietales del estómago.

Beber un poco de agua (u otro líquido) alcalina rica en electrones junto con alimentos ácidos ayuda a taponar los ácidos y a diluir las sustancias químicas ácidas de los alimentos. Si vas a tomar algún alimento ácido, te recomendamos que consumas antes los alimentos alcalinos más jugosos, como las hortalizas alcalinas y las ensaladas, para que preparen el camino para los alimentos más ácidos que consumirás después durante la comida. Quizás también unos sorbos de agua alcalina tibia rica en electrones después de una comida ayuden a neutralizar los residuos tóxicos de ácido clorhídrico en el estómago. También puedes tomar una cucharada de postre de bicarbonato de sodio o de sales minerales mezclada con 90-120 ml de agua para neutralizar el ácido clorhídrico tóxico, asentar tu estómago y ayudar a taponar los ácidos del alimento ingerido.

No obstante, cuando consumas una comida completamente alcalina, puedes beber agua alcalina o zumos frescos alcalinizantes junto con otros alimentos alcalinizantes.

## Parte III

# El tratamiento de la milagrosa dieta del pH

Los capítulos de esta sección proporcionan toda la información necesaria sobre cómo embarcarnos en la dieta y el estilo de vida del tratamiento de la milagrosa dieta del pH y cómo incorporarlos a nuestra vida, tanto si decidimos entrar de forma completa para solucionar un problema urgente como si queremos seguir un camino más pausado hacia un cambio permanente. Así pues, vamos a indicar los cuatro pasos principales del tratamiento sin entrar en gran detalle. Queremos que veas el bosque antes de implicarte demasiado en los árboles.

El esbozo más básico del tratamiento tiene este aspecto:

**Paso 1:** transición durante doce semanas, reemplazando y eliminando gradualmente los alimentos ácidos y pasando a una dieta alcalina.

**Paso 2:** limpieza del organismo, durante entre una y cuatro semanas, con algunos suplementos nutricionales y laxantes naturales y suaves.

**Paso 3:** estrictamente alcalino, durante entre ocho y doce semanas, con suplementos nutricionales adicionales, incluido bicarbonato sódico o sales minerales. Esto significa consumir, exclusivamente, alimentos alcalinos. Tu dieta definitiva será alcalinizante en un 70-80 %, pero al principio aspirarás al 100 %. En esencia, te ceñirás a las hortalizas con un contenido elevado en agua y ricas en electrones, principalmente verduras, y tómalas crudas tanto como puedas.

**Paso 4:** mantenimiento. Ahora, el 70-80% de la dieta puede ser alcalina y puedes añadir una serie de alimentos saludables, incluidos el pescado graso, los cereales, la soja y las hortalizas ricas en almidón. También añadirás los suplementos nutricionales alcalinizantes, es decir, cualquiera que necesites para solucionar problemas concretos.

Para poder realizar este libro, hemos partido de unas directrices generales que todos podremos seguir, pero, en realidad, el tratamiento debería ser individualizado. Escucha a tu cuerpo y empieza donde te esté diciendo que es necesario. Observa cómo cambia mientras vas avanzando por las fases y marca tu ritmo de acuerdo con ello. No hay nada mágico con respecto a la temporización de estos cuatro pasos, y unas semanas extra aquí o un avance más rápido allá forman parte de la experiencia, siempre que te mantengas, en el buen camino. Esta dieta funciona de forma un poco distinta para cada persona que, a pesar de que el resultado final (una buena salud radiante) es el mismo para todos.

Si estás muy enfermo, puedes empezar directamente en el paso 2 para obtener unos resultados más rápidos y seguir la parte más estricta del tratamiento (paso 3) durante 3 meses. Aquellos que no se encuentren demasiado lejos del equilibrio quizás sólo necesiten un mes en el paso 3 antes de poder consumir gran variedad de alimentos. Todo depende de tu progreso.

También puedes empezar con una limpieza total del organismo antes de comenzar a hacer la transición si quieres tener una especie de puesta en marcha, pero asegúrate de volver a la limpieza total del organismo mientras estés a punto de acabar la transición y estés listo para proseguir con la dieta estrictamente alcalina. Algunos o todos los pasos de la transición pueden llevarte más de una semana: avanza y haz lo que tengas que hacer. Estás realizando una inversión para toda la vida, así que llevarla a cabo correctamente es mucho más importante que hacerla de manera rápida.

He visto cómo funciona este tratamiento una y otra vez en personas gravemente enfermas (además de en individuos que parecían, de entrada, bastante sanas). No obstante, lo que funciona para una persona, o incluso para la mayoría de ellas, quizás no sea válido para todos. Debes sintonizar con tu organismo, con sus necesidades y con sus respuestas, y asumir tu responsabilidad personal por ello. En último término, nadie sabe más sobre ti mismo que tú. Este tratamiento está diseñado para que las personas se las arreglen solas, pero es buena idea que busques consejo de médicos entendidos si te parece adecuado. (Si tienes problemas para explicar bien tu situación, puedes pedir a los profesionales a los que consultes que echen un vistazo a este libro). En cualquier caso, deberías consultar con un facultativo antes de iniciar este tratamiento dietético (o cualquier otro) o régimen nutricional.

## LA TRANSICIÓN

Para poder alcalinizar y licuar el alimento con más facilidad, debes tomar bocados pequeños. De forma bastante literal, no deberías dar bocados más grandes que los que puedas masticar. Inicia la dieta, en caso necesario, con una serie de pequeñas victorias en lugar de intentar dominarlo todo de repente. No te desanimes intentando cambiar demasiadas cosas con excesiva rapidez. Realiza los cambios gradualmente. Eso es, por lo general, lo mejor para el organismo, e incrementa las probabilidades de éxito y de que te ciñas a ello a largo plazo. (Hay una excepción en el caso de las enfermedades graves, cuando puede que un cambio drástico sea justo lo que necesites o porque quizás no haya tiempo para un enfoque paso a paso). Pasar a un estilo de vida alcalino es un proceso, y no un evento único o una transformación que aparezca de la noche a la mañana. Disfruta de tu recorrido mientras sigues tu camino para llegar a «casa».

A nuestra familia le llevó más de dos años completar la transición, y nuestro hijo menor precisó incluso más tiempo. (Ahora tiene veinte años, y ha sido seguidor al 100 % de la dieta alcalinizante durante años). Eso se debe, en parte, a que estábamos diseñando el tratamiento a medida que progresábamos. Por otro lado, ya éramos casi vegetarianos, por lo que el cambio total no fue tan dramático como podría haber sido si hubiéramos empezado desde una dieta típica. Independientemente del tiempo que funcione en tu caso, avanza paso a paso, tal y como hicimos nosotros, para obtener unos resultados claros (y duraderos). Avanza a través de una transición cada vez, concediéndote por lo menos una semana, y hasta dos o tres semanas si lo necesitas, para aclimatarte a cada paso, o asume unos

cuantos de una vez si te sientes cómodo con ello. Avanza cuando te sientas bien con estos pasos. Siéntete con la total libertad de cambiar el orden de las transiciones. Estarás asentando una base firme, y luego añadiendo capa tras capa. Así construirás para que sea duradero.

Aquí tenemos nuestro programa de doce pasos.

## TRANSICIÓN 1: EL DESAYUNO

Probablemente, el mayor cambio que llevarás a cabo en este tratamiento es con respecto a lo que tomarás para desayunar. Así pues, éste es un punto de partida tan bueno como cualquier otro.

Los occidentales en general necesitamos un cambio de actitud y de mentalidad en lo relativo al desayuno. Casi todas las opciones convencionales (huevos, tortitas, jarabe, cereales de desayuno calientes o fríos, fruta, zumo, café, yogur, productos de bollería, salchichas, beicon) hacen que tu cuerpo se vuelva ácido y estimulan (o contienen) a las bacterias o las levaduras/los hongos u otros microorganismos. Muchas contienen enormes cantidades de azúcares ácidos y de carbohidratos simples que acidifican la sangre y los tejidos, generando el entorno que favorece a los microorganismos. Otras son fuentes densas de proteína ácida (y, casi siempre, de grasa animal) que, además tener una actividad parasitaria elevada, también promueven el crecimiento excesivo de microorganismos. Y todos estos alimentos ácidos también tienen un contenido en agua muy bajo y favorecen enormemente el estreñimiento. No es sorprendente que los laxantes sean uno de los remedios sin receta que mejor se venden. Además de todo eso, consumimos todos estos alimentos en forma de unas combinaciones nefastas (huevos y patatas fritas, cereales y leche, tostadas y mermelada). ¡Menuda forma de empezar el día! Tu organismo merece que lo alimentes de forma mucho más delicada y saludable tras el ayuno nocturno.

Por tanto, no permitas que tu primera comida del día te ralentice. Esto significa, básicamente, realizar las mismas elecciones a la hora del desayuno que las que harías a cualquier otra hora del día. Al principio puede parecer raro, pero te estarás haciendo un favor pasando, por ejemplo, a tomar una sopa, un rollito de hortalizas o una ensalada, o ¿qué tal un plato grande de brécol cocido al vapor o un colorido zumo de hortalizas? El desayuno favorito de Shelley es el desayuno vigorizante con un toque cítrico (*véase* la página 433), preparado con trigo sarraceno (una semilla) en lugar de un cereal rico en almidón. Debemos

aprender de las tradiciones de otras culturas; por ejemplo, en Japón te ofrecerían sopa para desayunar y, cuando viajamos a Israel, quedamos encantados al ver ensaladas de tomate y pepino como parte de cada mesa de desayuno. La manera que tenemos los occidentales de hacer las cosas (enormes dosis de azúcar y proteína [ambos ácidos], por no mencionar una buena ración de cafeína) puede que te aporte una pequeña inyección de energía inicialmente, pero a largo plazo el impacto negativo es drástico.

Por tanto, empieza con esta nueva estrategia para el desayuno, iniciando el día con una comida alcalina, pobre en carbohidratos, rica en fibra, con un contenido elevado en agua y rica en electrones (además de deliciosa). Pruébalo aunque sólo sea durante dos semanas si no te sientes preparado para embarcarte para siempre. Si eres como la mayoría de la gente, verás que tu nuevo desayuno te proporciona una enorme cantidad de energía y que ésta dura más tiempo, hasta el mediodía, sin la reducción de electrones o de energía eléctrica que tan comúnmente se da con un desayuno ácido y rico en almidones y en azúcar. Una vez que experimentes lo bien que te puedes sentir, creo que será la comida basura para el desayuno la que te parecerá rara.

## TRANSICIÓN 2: 70-30%

Éste es otro paso importante: ve mejorando cada comida para que sea alcalina en un 70 % (y, por tanto, ácida en un 30 %). Mejor todavía sería una proporción del 80-20 %, que es lo ideal, aunque puede que sea necesaria una del 100 % si estás gravemente enfermo. Si ya estás haciendo esto en el desayuno, la comida y la cena resultarán, en comparación fáciles.

Ésta es una medición a ojo, y no basada en el peso o las calorías. Simplemente concede a las hortalizas el papel principal en tu plato, allá donde habrían estado antes la proteína ácida (como la carne) o los carbohidratos (como la pasta). Haz que dos o tres hortalizas alcalinizantes acompañen a lo que solías considerar tu plato principal, o prepara una comida sólo con estos acompañamientos. Consume un cuenco grande de ensalada alcalinizante o de sopa de hortalizas en cada comida.

La Tierra está formada por agua en un 70 %. Nuestro cuerpo contiene un 70 % de agua. Permite que tu plato concuerde con esto: por lo menos un 70 % de alimento con un contenido elevado de agua, alcalino y rico en electrones.

### TRANSICIÓN 3: CRUDO

La cocción elimina, literalmente, la vida o la energía eléctrica de los alimentos y los deja vacíos de electrones, así que cuantos más alimentos consumas crudos, mejor. Los alimentos crudos son alcalinizantes y están repletos de electrones o de energía vital y encajan de maravilla en ese 70-80 % del que acabamos de hablar. Lo ideal es que esas tres cuartas partes de tu plato estén cubiertas de alimentos con un contenido elevado en agua, alcalinos y ricos en electrones; por ejemplo, una ensalada con un acompañamiento de arroz integral, judías, pasta o tofu, y por lo menos la mitad de esa ración debería ser cruda. (La otra mitad debería seguir siendo vegetariana y alcalinizante, como, por ejemplo, una sopa cocinada a fuego muy lento, unas hortalizas cocidas al vapor o un salteado). Empieza con eso y, a medida que te vayas sintiendo cómodo con el tratamiento, ve progresando hasta llegar a la situación ideal.

Ésta es otra razón por la cual las ensaladas grandes (y muchos otros tipos de ensalada) son una parte tan importante de este tratamiento. Cualquier cosa germinada es ideal y está llena de energía eléctrica para que tu cuerpo funcione. Con unos mojos y salsas saludables para complementarlas como tentempié, aperitivo o plato de acompañamiento, las hortalizas crudas, alcalinizantes y ricas en electrones son una forma excelente, colorida y saludable de comer. Asegúrate de incluir un poco de ensalada cada vez que te sientes a la mesa.

Crudo no significa que tengas que tomar toda la comida fría. Vale la pena conocer la diferencia entre cocinar y, sencillamente, calentar comida. Al cocinar, hazlo lo más rápido posible. Por ejemplo, yo soy un gran aficionado a saltear al vapor: es igual que un salteado normal, pero se usa una pequeña cantidad de líquido en lugar de aceite. Y cuando preparo una cacerola grande de sopa (cosa que sucede con frecuencia), la cocino justo hasta que está hecha y las hortalizas siguen estando bastante firmes. En general, aplica el calor suavemente y con moderación. La idea es no superar los 48 °C. (La forma más sencilla de comprobarlo es introducir el dedo en cualquier cosa que estés cocinando. Si puedes aguantar sin sacarlo de inmediato, está en la temperatura correcta. Si tienes que sacar el dedo al instante, es que es demasiado alta). Evita que la comida se quemé, quede crujiente o se dore, ya que esto podría hacer que unos alimentos saludables, ricos en electrones y alcalinizantes se conviertan en toxinas ácidas. Es en especial importante que no calientes los aceites. Cocina la

comida al vapor en lugar de con aceite. Después, podrás añadir cantidades generosas de aceite sobre las hortalizas tras calentarlas o cocinarlas al vapor; o utiliza un aerosol antiadherente que contenga lecitina. Puede que te lleve cierto tiempo para que las recetas te salgan bien, pero los beneficios para tu salud hacen que el esfuerzo valga la pena. Deshidratar la comida supone otra manera de prepararla para obtener una variedad adicional de textura y sabor sin cocinarla (*véase* el capítulo 10).

Cuando el tiempo sea frío, la comida cocinada caliente podrá formar parte en mayor medida de tu dieta (manteniéndola, no obstante, alcalinizante), mientras que los meses estivales harán que la selección tienda más hacia ingredientes frescos y crudos. No permitas que este tratamiento sea tan rígido como para que se convierta en algo pesado. Debe ser flexible y sencillo, y así será algo que seguirás de forma intuitiva, en lugar de algo en lo que tengas que pasar mucho tiempo pensando.

#### TRANSICIÓN 4: EL POSTRE

Elimina todos los postres azucarados ácidos. Un postre azucarado ácido puede acabar incluso, la mejor comida alcalina. En casa solíamos tener el congelador lleno de helados y productos de bollería, como cualquier otra persona. Primero pasamos a tomar yogur helado y galletas «saludables» de muesli, y luego barritas de helado cuyo principal ingrediente es el arroz integral. De ahí pasamos a tomar, simplemente, fruta fresca.

Ahora que ya estamos completamente alcalinizados, normalmente no tomamos postre. Para nosotros, un verdadero capricho lo constituye un pimiento morrón rojo crujiente o rodajas gruesas de jícama, que es sutilmente dulce. Soy consciente de que puede resultar algo difícil de imaginar hasta que hayas llegado hasta esta fase, pero las papilas gustativas, que ahora pueden estar adormecidas por los efectos de los azúcares extremadamente ácidos y la sal procesada, llegarán a apreciar el dulzor más humilde de las verduras alcalinizantes. Una galleta o un caramelo te parecerán demasiado dulces, e incluso intolerables.

Puede que tengas algunos antojos hasta que tu adición al azúcar (ácido) desaparezca y tus niveles de electrones en sangre se estabilicen. Comprender por qué sientes esos antojos puede ayudarte a eliminarlos. Encuentra otras cosas que te quiten esa sensación, de forma que no cedas a las tentaciones durante las primeras fases. Hemos visto que cuando se ansían cosas ácidas, como el azúcar, el alcohol y el tabaco, se está experimentando la necesidad que tiene el organismo de sales minerales alcali-

nizantes. Toma una pizca de sales minerales sin procesar o lleva contigo una botellita de sal líquida y rocía su contenido en tu boca cuando sientas antojos. Éste desaparecerá en unos minutos. «Hacer trampas» no hace sino que los antojos duren más. No obstante, si comes algo que no esté incluido en tu plan, no pierdas tiempo atormentándote por ello. Simplemente vuelve al tratamiento.

Nosotros claudicamos de vez en cuando, como, por ejemplo, durante las vacaciones, pero sólo cuando estamos equilibrados y bien. Y entonces tomamos el postre primero, o nos lo comemos solo, entre comidas, para impedir que interfiera con los alimentos alcalinos ricos en electrones que consumimos, y siempre volvemos a nuestra dieta.

## TRANSICIÓN 5: LA CARNE

Evitar la carne en nuestra dieta es indoloro si se hace gradualmente. Reduce y acaba por eliminar primero las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero y cualquier otra). Haz que después les sigan el pollo y luego el pavo. Después vendrá el pescado marino. Quizás quieras incluir, al igual que hacemos nosotros, pescado de vez en cuando en nuestros menús. Si quieres consumir cierta cantidad de proteína de origen animal en alguna ocasión, recomendamos que comas trucha, lubina, lenguado, atún, pez espada y salmón, ya que son relativamente seguros y son ricos en ácidos grasos omega-3 alcalinizantes.

Empieza tomando una comida vegetariana alcalina una vez al día, y luego dos veces al día, mientras vas avanzando para que la transformación sea completa. Al mismo tiempo, experimenta incorporando harina de cáñamo y/o tofu, además de frutos secos y semillas crudos, incluidos almendras, avellanas, nueces pacanas, semillas de girasol, de calabaza, de linaza y sésamo. Las almendras son especialmente buenas: son muy alcalinizantes y ricas en proteína y calcio.

No obstante, asegúrate de evitar los cacahuetes debido a su elevado contenido en hongos, y, en general, no ingieras frutos secos y semillas rancios. Si un lote de semillas peladas (por ejemplo, de girasol o de calabaza) contiene semillas rotas o con mal aspecto, no lo consumas. Podrías eliminar las semillas malas (en el improbable caso de que dispusieras de suficiente tiempo y paciencia). Si adviertes el sabor rancio, un gusto amargo extraño en la parte posterior de la garganta, deshazte del lote. Las semillas de sésamo y de linaza casi siempre suelen estar en buen estado. Las almendras y las avellanas deberían pelarse al momento o tener intacta su piel marrón protectora. No consumas frutos secos rotos, agujereados o cascados.

## PON LOS FRUTOS SECOS EN REMOJO

Pon en remojo los frutos secos y las semillas para activar su potencial eléctrico o fuerza vital, eliminar las enzimas ácidas y los inhibidores de las enzimas y para que su proteína se digiera parcialmente, incrementando su valor nutricional e hidratante y haciendo que todas las cosas buenas que contienen las pueda digerir de manera fácil el organismo. El remojo también hace que las semillas pequeñas como el sésamo y la linaza sean más fáciles de masticar, algo necesario para liberar su potencial eléctrico o sus electrones para así obtener energía.

Dispón los frutos secos en un recipiente, cúbrelos con agua alcalina hasta 2-5 cm por encima de ellos e introdúcelos en la nevera una o dos horas (en el caso de las almendras durante toda la noche). Se hincharán, absorbiendo el agua y el oxígeno contenido en el líquido. Entonces estarán listos para que disfrutes consumiéndolos. Escúrrelos y cambia el agua a diario. Mantenlos completamente sumergidos. Cómelos antes de que pasen dos días para evitar que aparezcan mohos bajo la piel de los frutos secos.

## TRANSICIÓN 6: LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

Este paso puede, de hecho, ser clave para el primer desayuno si eres una de las muchísimas personas que no pueden pensar en qué comer por la mañana (o qué dar a sus hijos), si no pueden ingerir un cuenco de cereales con leche.

Lo primero que tenemos que hacer es sustituir la leche. Pasa a tomar leche de cáñamo o de soja (asegurándote de adquirir una que no esté repleta de azúcares añadidos, como el jarabe de arroz), o de arroz (si puedes encontrar una no edulcorada). Pasa a tomar leche de frutos secos o semillas, como la de avellana o almendra. Son buenas fuentes de proteína y calcio y tienen una riqueza de sabor y una cremosidad muy placenteras. Puedes diluirlas a tu gusto. Son ideales para añadir textura a los aliños para las ensaladas o a las sopas, o simplemente para beberlas. (No obstante, cuando se trata de algo que beber, el agua alcalinizada rica en electrones y los zumos de verduras frescas siempre serán tu mejor

apuesta). Yo uso principalmente leches de almendra y sésamo (tahini) y, ocasionalmente, cocino con leche de arroz o de coco. Puedes prepararla tú mismo (*véase* la página 341) o, si te resulta más cómodo, prueba una leche de almendras envasada, como, por ejemplo, la de la marca Pacific Foods (*véase* la sección de Recursos).

Después de haber eliminado la leche, será fácil hacer lo mismo con otros lácteos como el queso, el yogur y el helado. Al principio puedes encontrar productos que te ayudarán en la transición, para después abandonarlos totalmente. Uno de nuestros nuevos desayunos favoritos son las tortitas de semillas con salsa batida de coco (*véase* la página 431). Es una receta tan rica y cremosa que nunca echarás de menos los productos lácteos.

### COMER FUERA DE CASA

Algunas personas se preocupan por el hecho de que cambiar su forma de comer vaya a significar que no puedan salir a comer con sus amigos. Aunque sea cierto que tendrás que llevar a cabo otra transición en cuanto a los restaurantes que escogerás o a los platos que pedirás en ellos, no estarás encerrado para siempre en tu casa cocinando para ti mismo. En muchas ciudades ya existen restaurantes vegetarianos (algunos incluso ofrecen alimentos crudos), y cada vez más restaurantes ofrecen entrantes vegetarianos e incluso veganos. Puedes tener la seguridad de que encontrarás opciones vegetarianas en los restaurantes de cocina asiática, hindú e italiana, y la mayoría de los restaurantes disponen de ensaladas o de platos de acompañamiento con los que hacer una buena comida si ninguno de los entrantes de la carta se adapta a tus necesidades. Por ejemplo, una buena comida sería una ensalada verde, una ración de las hortalizas del día y un plato de acompañamiento de alubias negras, arroz basmati integral o una patata roja al horno. Por supuesto, cualquier lugar con un buffet de ensaladas será adecuado, siempre que decidas evitar la comida basura y los aliños para ensalada con vinagres y azúcares. Y no temas hacer peticiones especiales: nosotros las hacemos de continuo, y casi siempre son aceptadas con amabilidad. (Nuestras peticiones más frecuentes son que no incluyan queso y eliminar el pan y las setas). La mayoría de los chefs no pondrán objeción alguna a preparar

un salteado sencillo de hortalizas si se lo pedimos. Incluso puedes seguir el tratamiento en las principales cadenas de restaurantes estadounidenses. Si estamos comiendo en uno de estos restaurantes, pedimos los rollitos de aguacate, tomates secados al sol y huevo, las alcachofas al horno y los rollitos tailandeses de lechuga (con salmón en lugar de pollo) con, quizás, uno de los grandes cuencos de brécol y espárragos al vapor que ofrecen como platos de acompañamiento. Por supuesto, evitamos la tarta de queso.

## TRANSICIÓN 7: LEVADURA

El pan es algo delicado para muchas familias, pero debes evitar la levadura. En nuestro hogar, primero pasamos al pan sin levadura (tu tienda naturista dispondrá de algunas opciones), luego a las tortitas de arroz y después a las tortillas de trigo integral germinado. En la sección dedicada a las recetas, encontrarás algunos panes y galletas sin levadura que podrás preparar tú mismo (*véanse* las páginas 445-446). Además de las sustituciones sencillas, debes abrir tu mente a las comidas que no incluyan pan ni otros productos con levadura. Si eres una de esas personas que no sabe qué tomar para comer si eso no incluye un bocadillo, o para desayunar si no hay tostadas, puede que éste sea el mayor reto. Céntrate en lo que puedes comer y lo que es bueno para ti, en lugar de en lo que no puedes consumir. La sección dedicada a las recetas te aporta numerosas ideas para las comidas junto con las recetas, para ayudarte en su camino.

Durante esta transición, elimina también las setas, ya que son hongos, al igual que las levaduras.

## TRANSICIÓN 8: HARINA BLANCA

Si has eliminado los panes con levadura y los postres horneados, lo más probable es que hayas evitado la mayor fuente de harina blanca (refinada) en tu dieta. El otro gran obstáculo suele ser la pasta. La mayoría de las recetas funcionarán bien si la reemplazas por cereales integrales cocidos, como el mijo, la espelta, la quinoa, el arroz y el trigo sarraceno. Prueba los fideos soba (unos de nuestros favoritos en casa), que están elaborados con trigo sarraceno y satisfacen la necesidad de una comida masticable y caliente, en especial en invierno. También nos encantan los fideos soba de artemisa y

de ñame silvestre. Si usamos una pasta distinta a la soba, intentamos asegurarnos de que esté elaborada con hortalizas y de que no contenga huevo, y la servimos como plato de acompañamiento, y no como plato principal.

## TRANSICIÓN 9: ARROZ BLANCO

Aquí tenemos una recomendación sencilla: pásate al arroz integral, o alterna, como hacemos nosotros, el arroz jazmín o el basmati blancos (que son arroces blancos naturales) o el arroz salvaje (o combinaciones). Lo que estamos eliminando realmente aquí son los cereales refinados. Debes eliminar cualquier cosa que no sea un cereal integral. Lo mejor, como siempre, son los cereales germinados. Y recuerda que los cereales cocinados pertenecen a ese 20-30% de tu comida que es ácida (excepto el trigo sarraceno, el mijo, la quinoa y la espelta, que no son acidificantes). El tipo de almidón que deberías abandonar por completo debido a su elevado contenido en azúcar y hongos es el del maíz.

## TRANSICIÓN 10: AZÚCARES AÑADIDOS

La eliminación de los postres puede haber logrado esto en gran medida, pero ahora ha llegado el momento de evitar el resto de los azúcares (ácidos) innecesarios. Examina los cereales, el pan y cualquier alimento preparado que hayas comprado. No utilices edulcorantes artificiales, ya que todos ellos se transforman en ácidos muy tóxicos que pueden dañar al cerebro. Si necesitas un edulcorante para que te ayude a hacer la transición mientras las papilas gustativas se van adaptando, prueba con algo natural, como la raíz de achicoria en polvo o la *stevia* (son de origen vegetal), que podrás encontrar en las tiendas naturistas. Hay varios tipos distintos de *stevia*, algunos blanqueados y otros en forma líquida. Nosotros preferimos la *stevia* verde cruda en polvo, que está muy poco procesada. Puedes encontrar *stevia* verde cruda en algunas tiendas naturistas, aunque quizás tengas que encargarla en la tienda o internet.

## TRANSICIÓN 11: LA FRUTA

Con la excepción de las frutas pobres en azúcar de las que no dejamos de hablar (tomate, aguacate, limón, lima), las frutas son grandes fuentes de azúcar (ácido) y debes eliminarlas si estás enfermo o si padeces síntomas problemáticos. Una vez que hayas alcanzado el equilibrio, quizás

quieras tomarlas muy de vez en cuando y con cuidado (y adecuadamente combinadas), a modo de capricho. Las frutas tienen un buen valor nutritivo, pero la mayoría contiene demasiado azúcar como para consumirlas a voluntad.

## TRANSICIÓN 12: CONDIMENTOS/ALIÑOS

La mayoría de los condimentos están repletos de azúcar y/o sal procesada, o contienen ingredientes fermentados o acidificantes. Experimenta para hallar tus alternativas favoritas frente al ketchup, la mostaza, el vinagre, la mayonesa, la salsa barbacoa, la salsa de soja, etcétera.

Tus mejores aliados son los aceites mono y poliinsaturados, los limones, las limas, el ajo, la cebolla, el jengibre, las especias y, por supuesto, las sales minerales no refinadas. Los aceites que preferimos son los de pepitas de uva, linaza, coco, semillas de calabaza, semillas de cáñamo, aguacate, granada y oliva. Usamos mucho aceite de las marcas Essential Balance y Udo's Choice, que son mezclas de aceites saludables (*véase* la sección de Recursos). Todos los aceites alcalinizantes deberían añadirse a la comida después de cocinarla, ya que calentar el aceite destruye su energía eléctrica vital o sus componentes de fuerza vital. Mejor todavía, úsalos junto con alimentos crudos. Prepara aliños para ensalada, por ejemplo. (En aquellas ocasiones en las que no podemos preparar un aliño casero para la ensalada, nos gusta el de la variedad Organic Green Garlic [un aliño a base de ajetes tiernos], de la marca Annie's Naturals). En lugar de cocinar con aceite, cocina los alimentos al vapor y añade aceite alcalinizante en el momento de servirlos.

El limón y la lima aportan un sabor fresco y ácido a prácticamente cualquier plato y, debido a su bajo contenido de azúcar, son alcalinizantes. También ayudan a evitar los antojos de azúcar (ácido). Son otro ingrediente clave para muchos aliños para ensalada. Los añadimos a casi cualquier cosa que preparamos, incluso a un vaso de agua. El ajo, la cebolla y el jengibre son antifúngicos y antiparasitarios por naturaleza, por no mencionar su sabor agradable e intenso, así que inclúyelos también de manera generosa.

Ser creativo con las especias va a ser la clave para la preparación de comidas deliciosas que satisfagan a tus papilas gustativas. Nos encantan las mezclas de especias de la marca Spice Hunter, como la variedad Zip, que contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, semillas de cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón. Nos quitan

buena parte del trabajo de pensar qué especias usar, pero nos permiten unas combinaciones sutiles e interesantes (*véase* la sección de Recursos). ¡Experimenta!

## LA HISTORIA DE MARSHA

Solía comer beicon o salchichas y huevos fritos o revueltos para desayunar, junto con tostadas con jalea (o mantequilla), untada de forma tan abundante que podía ver las marcas de mis dientes en ellas. Y así era cada día. Nunca me paré a pensarlo. Y todo seguía su camino descendente, desde ese momento, durante el resto del día.

Parecía como si siempre estuviera enferma con resfriados o alergias; mi piel y mi esclerótica (la parte blanca del ojo) tenían un tono amarillento y mi vista cada vez era peor. Siempre estaba cansada, aunque aceptaba la disminución de mi energía como parte del proceso del envejecimiento. Cuando volví a necesitar una nueva graduación para unas lentes de contacto sólo tres meses después de la anterior (¡otra vez!) me asusté lo suficiente como para decidir comprometerme a cambiar la dieta, añadiendo más alimentos alcalinizantes y polvos verdes concentrados y grandes cantidades de agua pura.

Empecé por el desayuno. Comencé a comer hamburguesas vegetarianas en lugar de carne, y pasé a la margarina de soja en lugar de la mantequilla. Entonces aprendí a machacar el tofu de modo que tuviera el aspecto de unos huevos revueltos (me gusta tomarlos con condimentos picantes). Luego, a veces añadía rodajas de aguacate en el plato al lado del tofu revuelto. Después, pasé a tomar algo completamente extraño para mí, como una sopa, o aguacate y pepino sobre un lecho de trigo sarraceno crudo (no tostado).

En lugar de tomar leche desnatada empecé a consumir leche de soja con aroma a vainilla o leche de almendras. Ahora bebo zumos de hortalizas frescas o añado polvos verdes al agua y tomo leche de soja y de almendras sólo ocasionalmente.

El simple hecho de cambiar el desayuno me proporcionó mucha más energía. También modificó mi viejo hábito de picar entre horas, que empezaba hacia las diez de la mañana. Con un desa-

yuno alcalinizante ya no vuelvo a sentir hambre hasta la hora de la comida. Entonces, allá donde tomaba siempre carne, pollo o marisco (igual que hacía en la cena), empecé a tomar sustitutivos de la carne, y después tofu extrafirme. Ahora como principalmente judías o legumbres salteadas con brécol u otras hortalizas, junto con una buena ensalada grande. He cambiado los cacahuets y la mantequilla de cacahuete por habas de soja o almendras. Utilizo el aguacate como base para sopas cremosas. Pasé de aliñar las ensaladas con vinagreta a hacerlo con aceite de oliva y zumo de limón con condimentos.

Mis tentempiés entre comidas son ahora el apio, los pimientos morrones rojos, naranjas y amarillos, las zanahorias enanas o el pepino con mantequilla de almendras o *hummus* (antes tomaba caramelos o patatas fritas). Sigo comiendo hasta que estoy satisfecha y, con el tiempo, mis antojos por el azúcar han desaparecido.

Desde la eliminación de la carne y los productos lácteos hace tres años, no he vuelto a tener alergias, un resfriado, la garganta irritada o la gripe. Modificando mi patrón de alimentación y pasando a tomar un 80-100% de alimentos alcalinizantes (antes ese porcentaje lo representaban los alimentos ácidos) de forma gradual, tal y como iba pudiendo, y no de un día para otro, obtuve más energía y resistencia. Me despierto más temprano y mis niveles de energía se encuentran en un valor estable a lo largo de todo el día. La tonalidad amarillenta de mi esclerótica ha desaparecido completamente. Perdí (y no he vuelto a ganar) diecisiete kilos. Y mi vista no sólo ha dejado de empeorar, sino que, de hecho, ha mejorado: me han hecho dos nuevas graduaciones en tres años, cada una de ellas menor que la anterior.

Una vez que hayas completado la transición, y los síntomas (si es que los padeces) hayan desaparecido y tengas un peso estable, natural y saludable, tu cuerpo tendrá un equilibrio alcalino-ácido adecuado. A pesar de que has llevado a cabo todo este trabajo porque estás adoptando una nueva forma de vida, y no una dieta a corto plazo, queremos señalar que un organismo sano y equilibrado puede soportar cierto grado de trampas. No es que lo recomendamos, pero no queremos que pienses que el capricho sensacional y acidificante ocasional vaya a desmontar todo lo que

has logrado. Aunque tengas que ser más estricto al principio, ese tipo de capricho de vez en cuando puede que no suponga un problema para un organismo equilibrado. (Nosotros probablemente hacemos trampas una vez cada dos meses, más o menos). Y si supone un problema, ahora sabes cómo solucionarlo. Recuerda que puede que sea necesario tomar hasta veinte veces la misma cantidad de alimentos alcalinos para neutralizar una dosis de alimento ácido, así que no querrás que tu cuerpo lleve a cabo ese esfuerzo con frecuencia. Es el bombardeo diario con alimentos ácidos lo que desequilibra a tu organismo. Una vez que hayas superado todos estos pasos y hayas modificado la forma en la que comes, habrá mejorado tu salud. Ahora, para permanecer bien, tendrás, por supuesto, que seguir por el camino que ya te has iniciado.

## COMBINAR TODO

Cuanto más te introduzcas en este tratamiento, más fácil te resultará seguirlo. Tu cuerpo se adapta, y lo mismo haces tú. Acabará pareciéndote algo instintivo. No obstante, en este preciso momento te enfrentas a una curva de aprendizaje muy empinada. Tienes demasiada información y probablemente estés buscando cambios importantes en cuanto a la forma en la que vives tu vida. La experiencia es la mejor maestra, pero mientras recopilas tus vivencias, queremos aportar algunas estrategias prácticas para implantar este tratamiento. Aprenderás cómo abastecer (en realidad reabastecer) tu cocina con alimentos y utensilios, además de cómo cultivar tus propios brotes y cómo deshidratar alimentos. Por último, Shelley compartirá algunos de sus secretos para utilizar el tratamiento en tu vida, cotidiana y, sin duda, ya de por sí ocupada. Ella te mostrará que nada es mejor que tener una buena salud.

### ABASTECER LA DESPENSA

Estás preparándote para embarcarte en una aventura que durará toda tu vida: el periplo de un estilo de vida que generará una buena salud. Has podido conocer los aspectos científicos y ahora quieres saber cómo vivir esa ciencia de forma continua desde la cocina. No obstante, cuando eches una ojeada a lo que tienes ahora en casa para comer, es posible que te enfrentes a la cruda realidad de que buena parte de lo que tienes en la despensa/nevera no es bueno para ti, ahora que ya te has adentrado la nueva biología. Probablemente tengas muchos alimentos carentes de buenas propiedades nutritivas y fibra, y muchos más con un efecto muy acidificante para el organismo.

Para que resulte sencillo seguir este tratamiento, una reorganización importante, pero una vez que hayas transformado tu cocina, te resultará fácil, sencillo y natural seguir los principios de una dieta alcalina saludable. Una clave consiste en mantener a tu alcance todos los alimentos básicos que usas mucho, de modo que puedas preparar un plato delicioso (alcalino) en un instante.

Si pudieras curiosarse por mi (Shelley) cocina durante algunos minutos, encontrarías lo siguiente:

- **Espicias.** Por si me resulta imposible encontrarlas frescas, tengo especias secas, que compro a granel. Siempre dispongo de ajo en polvo, copos de cebolla deshidratada, comino, albahaca, cilantro, pimienta de cayena, cúrcuma, canela, curry y perejil. Prefiero las sales minerales puras, como las de la marca Real Salt, la sal del mar Celta (más difícil de encontrar), la sal Young pHorever pHlavor Salt del Gran Lago Salado de Utah (EE.UU.), la sal con hortalizas (contiene hortalizas deshidratadas), Herbamare (sal marina con hortalizas de cultivo ecológico), Trocomare (picante, con sal marina, hortalizas, chiles y rábano picante) y Herby (bastante picante debido a la pimienta negra que contiene). Aparte de eso, me gusta usar combinaciones de especias premezcladas para no tener que ir pensando, evitar perder tiempo innecesario y hacer que todo resulte sencillo. Soy muy aficionada a las especias de la marca Spice Hunter (*véase* la sección de Recursos). Las combinaciones también me inspiran, ya se trate de una mezcla mexicana, italiana, tailandesa, jamaicana, de Sichuan, para pizza, curry o unas hierbas de Provenza. Y no es sólo eso, sino que puedes hacer que una misma receta parezca diferente dependiendo de lo que añadas por encima.
- **Semillas.** Dispongo de muchísimas semillas (crudas) de lino, cáñamo, chía, sésamo, girasol, alfalfa y calabaza, además de mezclas germinadas. También tengo siempre cerca tahini (pasta de semilla de sésamo).
- **Frutos secos.** También dispongo siempre de frutos secos crudos: generalmente almendras, avellanas, piñones, nueces de Brasil y nueces de macadamia, además de nueces pacanas y nueces frescas de temporada y mantequilla de almendras crudas.
- **Cereales.** Tengo espelta, trigo sarraceno, mijo, *kamut*, quinoa, arroz basmati integral y amaranto, además de tortitas de arroz integral sin sal, pasta de quinoa y espelta, fideos de trigo sarraceno,

arroz y fideos soba, tortillas de trigo germinado, galletas Lavosh (elaboradas con tofu y sin levadura), y harinas (de trigo integral, blanca no refinada, de espelta, de arroz integral, de centeno y de mijo en especial. Las harinas de soja y arroz son ideales, siempre que no se conserven durante mucho tiempo). También tengo pan integral de trigo sin levadura (como el pan Nature's Path Manna Bread) en el congelador (puedes adquirirlo en la sección de congelados de las tiendas naturistas).

- **Legumbres.** Generalmente dispongo de habas de soja (a veces conocidas, con el nombre de alubias edamame. Búscalas en la sección de congelados de tu tienda naturista), judías adzuki, lentejas, judías mungo, frijoles cargamantos, alubias negras, alubias carillas, garbanzos, judías pintas y habichuelas rojas. También tengo, casi siempre, *hummus* en la nevera.
- **Hortalizas marinas.** Suelo usar láminas de alga nori y copos de alga *dulse* y alga *arame*, por lo que dispongo de ellas en la despensa.
- **Tortillas.** Busca las de trigo germinado. Puede que algunos restaurantes de bocadillos enrollados te vendan sus tortillas. Si puedes abrir una cuenta comercial (como negocio) con la compañía Sisco (de elaboración y distribución de alimentos), podrás obtener variedad de tortillas de distintos sabores. A mí me gustan las de espinaca, las de ajo, las de cebolla y las de pimiento. La marca Costco también vende tortillas, o puedes preparar las tuyas propias (*véase* la receta que aparece en la página 445).
- **Aceites saludables.** Siempre dispongo de un surtido, especialmente de aceite de oliva virgen prensado en frío, aceite de aguacate (como el Young pHorever), aceite de pepitas de uva, aceite de sésamo y aceite de linaza, y productos que consisten en una mezcla de aceites (como los de las marcas Udo's Choice o Essential Balance, con el nombre Omega Nutrition; o de la marca Arrowhead Mills). El aceite de cáñamo tiene un sabor bastante fuerte, pero también lo uso en algunas ocasiones. Busca la marca Essential Balance en la sección de refrigerados de tu tienda naturista y consérvalo en la nevera o el congelador. Es un aceite con un sabor fantástico que combina aceites de linaza, de girasol/cártamo, de semillas de calabaza, de borraja y de sésamo de cultivo ecológico. Es el único aceite procesado de forma ecológica, elaborado con semillas de cultivo ecológico y completamente no refinado. Viene envasado en una botella negra para evitar que la luz altere sus propiedades.

- **«Leche».** Para cuando la necesito y no dispongo de tiempo para preparar la mía, tengo leche de almendras, de avellanas, de soja o de arroz.
- **Agua.** Conservo agua alcalina, ionizada, rica en electrones y purificada en envases de unos cuatro litros. Disponemos de ionizadores en varios lugares de la casa, en nuestra oficina y en nuestra casa de huéspedes, que nos proporcionan agua rica en electrones recién obtenida.
- **Soja.** Siempre tengo a mano algo de tofu, incluido el horneado, y suelo disponer de hamburguesas de soja en el congelador (me gustan las de la marca Boca Burgers de la variedad vegana).
- **Alimentos.** Como deben ser frescos, obviamente no los guardo durante mucho tiempo, aunque en el caso los que se conservan bien, como el ajo, el jengibre (tengo una raíz en la nevera y la voy rallando a medida que la voy necesitando), las cebollas, las guindillas (chiles) verdes y rojas secas, los limones y las limas, compro una cantidad suficiente para disponer de ellos en todo momento. Y como siempre tengo algo germinando, dispongo de una cosecha fresca en cualquier momento. (Mi favorita es una mezcla de judías mungo, judías adzuki, lentejas, guisantes y semillas de girasol, y con frecuencia uso también una combinación de alfalfa y otras semillas pequeñas). En mi despensa nunca faltan los tomates secados al sol, los pimientos morrones asados conservados en aceite de oliva y el caldo de hortalizas (asegúrate de escoger uno que no contenga levadura).

Aparte de eso, suelo hacer la compra un par de veces por semana en lo que respecta a los productos frescos y dispongo de una selección de hortalizas frescas y de frutas pobres en azúcares en casa en todo momento. Por supuesto, no las encontraremos todas a la vez, pero suelo tener verduras minis, lechugas de hoja oscura, brécol, espinacas, col rizada, col y col lombarda, apio, zanahorias, pepino, coliflor, calabaza, calabacín, remolacha, rábanos, aguacate, tomate, pimientos morrones, acelgas, espárragos, judías verdes, puerros y berenjenas: básicamente una buena variedad de los alimentos que se pueden consumir a voluntad en este tratamiento. Siempre tengo en la cocina algunas hierbas aromáticas frescas, en especial perejil, albahaca y cilantro, y generalmente un poco de salsa fresca (preparada con zumo de limón o lima, pero nunca con vinagre).

Hay muchos más tipos de productos que, por supuesto, no se han mencionado. Tu selección debería reflejar tus gustos y los de tu familia, además de las recetas que prepares con mayor frecuencia. Tu cocina no se

parecerá exactamente a la mía, pero una vez que la tengas bien abastecida será fácil y natural seguir esta forma de comer. (Recuerda leer las etiquetas con atención para evitar los ingredientes nocivos ocultos, en especial el ácido cítrico, los edulcorantes, los edulcorantes artificiales, la levadura, el vinagre, los cacahuetses y el jarabe de maíz). No es necesario que salgas de casa para comprar todos los ingredientes de esta lista al instante. Empieza con algunos productos de cada categoría y ve incrementando el número a medida que avances. Permite que sea una aventura crear una selección de alimentos alcalinizantes para ti y tus seres queridos.

## LOS UTENSILIOS ADECUADOS

Puedes preparar una gran comida alcalinizante con, simplemente, un buen cuchillo (y suficiente tiempo). No obstante, tal y como sabe cualquier carpintero, los utensilios adecuados hacen que el trabajo sea más rápido, más fácil y con unos resultados óptimos. Aquí echamos un rápido vistazo a las cosas que creo que son indispensables en mi cocina.

- **Unos buenos cuchillos** son imprescindibles para limpiar, pulir, cortar y picar las hortalizas. Yo me las arreglé bastante bien durante años con un juego de tres cuchillos para principiantes antes de invertir en un juego más variado. Los utilizo varias veces al día y no sabría arreglármelas sin ellos. Si has tenido unos cuchillos de mala calidad o poco afilados, quedarás sorprendido por la diferencia que puede suponer un cuchillo de buena calidad y bien afilado. Yo soy una gran admiradora de los cuchillos Cutco, que tienen una garantía de por vida y casi nunca necesitan que los afiles.
- **Un robot de cocina** reducirá el tiempo de los cortes, el triturado y las mezclas en hasta un 90 %, especialmente cuando estés preparando comida para mucha gente. Yo uso uno de la marca Cuisinart. Empecé con el clásico modelo con una capacidad de siete tazas (unos 1.600 ml), que está bien para las necesidades habituales. (Ahora empleo uno con una capacidad de dieciséis tazas [3.800 ml] cuando preparo comida para muchas personas). Adquiere uno que disponga de cuchillas afiladas con forma de «S» y también unas de bordes romos, además de complementos para cortar en tiras y en rodajas. La cuchilla afilada con forma de «S» es de utilidad para mezclar, moler y picar fino y grueso, triturar y mezclar alimentos como el *hummus*, emulsionar cosas como aliños para ensalada y moler ingredientes se-

cos como frutos secos, semillas, cereales y tortillas secas para obtener un producto en forma de polvo. Yo uso la cuchilla de bordes romos con forma de «S» para mezclar la masa para hacer tortillas y para cortar en rodajas y en tiras todo tipo de cosas, y esto me gusta especialmente, ya que facilita la preparación de unas ensaladas formidables.

- **Una batidora** de vaso también es de utilidad para mezclar y triturar. Yo uso la de la marca Vita-Mix. Posee un motor potente y una buena variedad de opciones para el control de la velocidad (además de un movimiento inverso). Su característica peculiar, que uso mucho, es que si funciona más tiempo del normal, la fricción que genera calienta la comida, por lo que las recetas como las sopas con ingredientes crudos pueden prepararse muy rápidamente y luego servirse directamente desde la batidora. (Por supuesto, también puedes servir las frías: simplemente tritura durante menos tiempo).
- **Un hervidor de arroz.** El mío casi siempre está sobre la encimera, repleto de arroz integral, trigo sarraceno u otros cereales recién cocinados al vapor para que mi familia se sirva en cualquier momento del día. Yo uso uno de la marca Zojirushi, que también cuece legumbres. A veces lo pongo en marcha antes de irme a dormir para así disponer de arroz caliente para desayunar.
- **Centrifugadora para ensaladas.** No podría pasar sin ella (en realidad no querría pasar sin ella). La uso de continuo para lavar y secar las verduras en un santiamén.
- **Mandolina.** Es ideal para realizar cortes elaborados de las hortalizas. La presentación es una de las claves de la forma en que se disfruta de una comida, y ésta es una forma muy sencilla de hacer que los platos sean más elegantes y atractivos visualmente.
- **Saladacco.** Soy una gran aficionada a esta pequeña máquina manual con la que se puede obtener «pasta» fina como el cabello de ángel con hortalizas como la calabaza. (Yo uso calabaza amarilla de verano y calabacines, pero cualquier tipo de calabaza servirá). También se consiguen hermosos cortes con forma de cinta que parecen los típicos collares hawaianos en hortalizas como las remolachas y las zanahorias.
- **Utensilios de cocina de acero inoxidable.** Me fío completamente de los utensilios de cocina fabricados con acero inoxidable de alta calidad, como el de los productos quirúrgicos. (Yo uso los de la marca Saladmaster; véase la sección de Recursos). Unos utensilios de acero inoxidable adecuados te permitirán calentar la comida a

hasta 86 °C sin destruir su carga eléctrica ni su contenido en vitaminas o minerales, y no transmitirán sustancias contaminantes a los alimentos. Cocinar en cacerolas o sartenes de cualquier otro material puede resultar peligroso para tu salud. El hierro colado es muy poroso, y la grasa que se introduzca en esos poros se enranciará. Además, tu organismo no puede asimilar el hierro (férrico) que pasa de las cacerolas al alimento (lo que necesitas es la forma ferrosa), por lo que la principal razón nutricional para usar hierro colado queda fuera de nuestro ámbito. Las cacerolas revestidas de vidrio o esmalte suelen distribuir mal el calor, por lo que los alimentos se pegan y se queman, pero peor todavía es el hecho de que estos revestimientos contienen plomo. El aluminio es un metal muy blando y sufre una reacción química extrema con el calor, contaminando cualquier alimento con el que entra en contacto. Peor aún son las cacerolas con un revestimiento antiadherente. Cuando éste se raye, se fragmente o se desconche, quedarás expuesto a «resinas que pueden dar lugar a un problema conocido con el nombre de fiebre por los humos de los polímeros, caracterizado por síntomas similares a los de la gripe, como, por ejemplo, escalofríos, fiebre, dolores corporales, náuseas y vómitos ocasionales», de acuerdo con el Boletín de Salud y Seguridad Laboral de la Agencia Federal de Aviación de EE.UU. ¡Qué apetecible! ¡Y éstos son sólo los efectos a corto plazo! Una sustancia química, el C-8, usada para fabricar el revestimiento antiadherente, se ha relacionado con defectos congénitos en los seres humanos y con el cáncer en los animales de laboratorio. Esta sustancia química es detectable en la sangre hasta cuatro años después de la exposición a ella y puede aparecer en la leche materna. Incluso las aleaciones de acero inoxidable de peor calidad, que consisten en una aleación con cromo y níquel, pueden transmitir estos metales a los alimentos que contengan sales o ácidos. Ésa es la razón por la cual cuando cocino, sólo uso acero inoxidable de la máxima calidad. No arriesgaría la salud de mi familia utilizando cualquier otra cosa.

Una vez que te hayas comprometido a preparar, principalmente, alimentos crudos para las comidas, podrás dedicarte a buscar utensilios y aparatos como los mencionados. Invierte en ellos a medida que puedas, para hacer que la preparación de la comida sea más fácil y más divertida (y a veces que quede más atractiva). Experimenta y disfruta.

## LA GERMINACIÓN

Los germinados/brotos, con sus estupendas propiedades regenerativas, son increíblemente nutritivos y alcalinizantes. La amplia variedad de vitaminas y minerales contenida en una semilla o un cereal explota con la germinación. Ésta también toma el almidón, las proteínas y los agentes hormonales de la semilla y los transforma en proteínas muy alcalinizantes, de fácil asimilación y predigeridas y en sutiles azúcares vegetales. Por último, las sustancias químicas de origen vegetal que combaten el cáncer aparecen en las plantas en cuanto germinan. Creo que una persona podría vivir sólo a base de germinados sin problema (físico) alguno.

Por tanto, siempre dispongo de abundantes germinados frescos: los cultivo. Realmente, no hace falta tener buena mano para la jardinería. El proceso es sencillo. En muy poco tiempo, una pizca de semillas multiplica, casi de forma mágica, muchas veces su peso original en forma de un producto fresco, a veces en tan sólo dos días.

Empieza adquiriendo semillas ecológicas. Puedes conservar las que vayas a hacer germinar durante largos períodos de tiempo (hasta diez años si no abres el paquete y hasta entre uno y dos años si éste está abierto pero lo guardas en un lugar fresco y seco). Por tanto, abastécete y ten a mano una variedad de semillas. Algunos de los germinados más fáciles de cultivar son los de alfalfa, judías mungo, garbanzos, lentejas verdinas, sésamo, semillas de girasol, trigo sarraceno y trigo. La tabla denominada «Guía sobre la germinación» proporciona indicaciones básicas para muchos brotes comunes.

Dejo en remojo las semillas por la noche en agua ionizada, purificada, alcalina y rica en electrones hasta que aumentan de tamaño, luego las vierto en bandejas para la germinación, las dejo escurrir, coloco las semillas en un armario oscuro y templado y las enjuago dos veces al día. De hecho, conservo las bandejas allí donde guardamos el agua, de modo que cuando bebo agua a primera hora de la mañana y a última hora de la noche, aprovecho para regar, lavar y escurrir los germinados.

En dos o tres días, la mayor parte estarán listos para su consumo. Los brotes deberían ser crujientes y ligeramente dulces (nunca amargos). Si empiezan a amargar, como suele suceder con los que se adquieren en el supermercado, es que se han pasado, así que deberías volver a iniciar el proceso. Los germinados nunca deberían adquirir un color marrón ni

estar rasposos. Guarda los germinados en la nevera, en un bote de vidrio o una bolsa de plástico bien cerrada. Se conservarán, más o menos, una semana.

También puedes cultivar germinados usando botes de vidrio de un litro de capacidad con una malla y una goma elástica en la parte superior, o botes especiales para germinados con tapas de drenaje, en lugar de las bandejas. Usa el método que te resulte más sencillo.

Recomiendo los equipos de la marca Life Sprouts para iniciarte con los germinados (*véase* la sección de Recursos). La mayoría de las tiendas naturistas disponen de suministros para cultivar brotes, incluidas semi-llas listas para su germinación.

### GUÍA SOBRE LA GERMINACIÓN

Semilla	Cantidad	Tiempo de remojo (horas)	Aclarado/ escurrido (veces al día)	Tiempo hasta la recolección (días)	Altura en el momento de la recolección (cm)
Alfalfa	2 c/s	6-8	2	3-6	2,5-5
Col china	1 taza	6-8	2	3-4	1,2-2,5
Fenogreco (alholva)	1 taza	6-8	2-3	3-4	1,2-2,5
Garbanzo	1 taza	16	2-3	3-6	0,6-2,5
Lenteja	1 taza	8-12	2-3	2-4	1,2-2,5
Judías mungo	½ taza	8-12	2-3	2-4	1,2-2,5
Guisantes	½ o 1 taza	8-12	2-3	2-3	1,2-2,5
Rábano	2 c/s o 1 taza	6-8 8	2 2	3-4 3-6	1,2-2,5 1,2-5
Trébol rojo	2 c/s	8	2	1-3	0-2,5
Sésamo	¼ taza	16	3	3-5	1,2-2,5
Habas de soja	½ o 1 taza	6-8	2	1-2	0-1,2
Semillas de girasol descascarilladas	½ o 1 taza				

### FORMAS DE UTILIZAR LOS GERMINADOS

Los germinados son excelentes crudos, salteados o cocinados al vapor en una sartén, solos o en bocadillos o ensaladas o esparcidos por encima de las sopas. Pruébalos de todas las formas posibles: cuantos más brotes

consumas, mejor. Todos deberíamos incluir los germinados en nuestra dieta diaria.

Casi cualquier brote queda bien en ensalada, y yo los uso siempre en los bocadillos y los emparedados enrollados, las sopas y los zumos, los platos cocinados al vapor y los guisados. También suponen un *tentempié* excelente. Aquí tienes mis sugerencias:

- **Ensalada:** alfalfa, col china, fenogreco, garbanzos, lentejas, judías mungo, guisantes, rábanos, trébol rojo, semillas de girasol.
- **Bocadillos:** alfalfa, rábanos, trébol rojo.
- **Zumos:** alfalfa, col china, rábanos, trébol rojo.
- **Sopa:** garbanzos, lentejas, judías mungo, guisantes, habas de soja.
- **Recetas de guisos:** garbanzo, sésamo, habas de soja.
- **Tentempiés:** fenogreco, sésamo, semillas de girasol.
- **Recetas cocinadas al vapor:** lentejas, judías mungo, guisantes, habas de soja.

¡Esto es sólo para ayudarte a comenzar! Usa tu imaginación, experimenta, obedece a tus papilas gustativas. Simplemente, ¡sigue comiendo germinados!

## LA DESHIDRATACIÓN

Utilizar un deshidratador es una forma fantástica de servir la comida caliente, pero no cocinada. También facilita la conservación de las hortalizas frescas en la despensa (una vez que estén secas, las hortalizas frescas guardadas en una bolsa o un recipiente herméticos se conservarán hasta un año en un lugar fresco y seco). Los deshidratadores de alimentos también son de utilidad para calentar patés y pasteles de hortalizas antes de servirlos.

Las hortalizas y los frutos secos deshidratados constituyen unos *tentempiés* fantásticos y unas guarniciones fabulosas. Disfrútalos solos o con un mojo o un paté que te gusten mucho. Aportan un aspecto ideal cuando se esparcen por encima de las sopas, añaden textura a las ensaladas y pueden adornar cualquier plato de forma muy bonita.

La deshidratación de la mayoría de las hortalizas es de lo más sencillo. Simplemente tienes que limpiarlas y cortarlas en rodajas (de alrededor de medio centímetro de grosor), marinarlas si lo deseas, escurrirlas y dejarlas sobre unas rejillas limpias para el secado en tu deshidratador. Deshidrátalas hasta extraer toda su agua y hasta que estén bien crujientes.

Puedes deshidratar prácticamente cualquier hortaliza. A mí me gusta este procedimiento con las zanahorias, los tomates, las cebollas, el apio y los pimientos morrones. En el caso de las hortalizas de raíz, como la calabaza de invierno, las zanahorias y el ñame, me gusta marinarlas durante hasta una hora en sales minerales puras, ajo, jengibre y especias.

Prueba también a deshidratar frutos secos. Empieza con los frutos secos en remojo. Procede, tal y como se ha indicado, en un cuenco poco profundo durante entre una y doce horas. Escúrrelos bien, introdúcelos en un deshidratador y sécalos hasta que estén crujientes. Consérvalos en un recipiente hermético en la nevera.

Yo uso un deshidratador de la marca Excalibur porque me gusta la forma en que circula el aire por cada bandeja, en lugar de hacerlo sólo desde abajo hacia arriba. Las fundas de Teflex flexibles también hacen que resulte sencillo preparar recetas con la textura de un rebozado, como las patatas fritas de semillas de lino deshidratadas (*véase* la página 452), y despegar los alimentos una vez que se han secado.

## CONSEJOS Y TRUCOS

Aquí tenemos algunos de mis trucos favoritos para preparar y disponer de las comidas alcalinas de forma rápida y fácil:

- Ten siempre una ensalada enorme en la nevera. Yo preparo una para unos tres días y la hago con ingredientes como espinacas, cebollas rojas, piñones, daditos de tofu, zanahoria y remolacha cortadas en tiras, rábanos y brotes de semillas de girasol. Entonces puedo prepararme un plato de ensalada rápidamente o llenarme un emparedado enrollado en un santiamén. También es una buena idea tenerla a mano cuando los chicos llegan de la escuela con su apetito voraz.
- Prepara una cantidad suficiente (como para que dure una semana) de tu aliño de ensalada favorito.
- Utiliza mezclas de especias ya preparadas. Yo dispongo de una selección en la despensa para añadir variedad e interés a cualquier receta que esté preparando.
- Dispón de un cuenco de almendras en remojo en la nevera. Son ideales como tentempié dulce y crujiente y para añadir a las ensaladas en lugar de los picatostes. También son buenas para preparar leche de

frutos secos en un momento. Simplemente cubre los frutos secos crudos con suficiente agua y déjalos en remojo por la noche, cambiando el agua a diario. Se conservarán unos tres días.

- Prepara lotes de tu crema para untar o paté favorito, como el pesto o el *hummus*, para usarlos como mojo para las hortalizas crudas, como salsa de cobertura de las hortalizas cocinadas al vapor, para extenderlas sobre galletas o para usarla para preparar emparedados enrollados. Puedes encontrar algunos de buena calidad en tu tienda naturista, incluido el pesto sin productos lácteos, aunque debes leer siempre las etiquetas cuidadosamente para saber siempre qué estás comprando.
- Prepara el doble o el triple de la cantidad de una receta y congélala para comidas futuras o para tentempiés rápidos.
- Cuando dejes en remojo legumbres secas o cuezas col, añade una pizca de sales minerales al agua para que generen menos gases, reduciendo así las flatulencias que pueden provocar.
- Añadir dos cucharadas soperas de sales minerales puras al agua mantiene el brécol y la coliflor crujientes y conserva su potencial eléctrico.
- Utiliza una servilleta de papel húmeda y una pizca de sales minerales puras para eliminar las manchas de clorofila de la botella de agua.
- Ten a mano limones y limas para usarlos como sustitutivos del vinagre y para exprimirlos y añadir su zumo a tu agua de bebida durante todo el día. Yo utilizo limones en algún momento en casi todas las comidas que sirvo.
- Toma algunos paquetes de tortillas de trigo germinado y extiéndelas sobre la encimera para que se sequen durante la noche, u hornéalas a baja temperatura (a unos 150 °C) entre quince y veinte minutos, hasta que estén crujientes pero no doradas. Deberían romperse con facilidad, como una galleta salada. Tritúralas en el robot de cocina o la batidora de vaso hasta que parezcan harina para usarlas cuando una receta requiera migas/pan rallado o harina blanca. Guárdalas en un recipiente hermético. Se conservarán durante algunas semanas en un lugar fresco y seco (menos tiempo si la climatología es húmeda).
- Utiliza el congelador. Conserva en él paquetes del tamaño de una ración de frutos secos, hierbas aromáticas e incluso aceites de calidad como el de linaza, de modo que dispongas de ellos cuando los necesi-

tes (se mantendrán más frescos y se descongelarán rápidamente). Yo conservo una raíz de jengibre en el congelador: luego es fácil rallarla cuando me hace falta para una receta. Utilizo mucho el jengibre para preparar una «infusión» fresca de limón y jengibre para coronar una buena comida.

- Ten un hervidor de arroz en la encimera con legumbres o cereales cocinados al vapor que constituyan ese 20-30 % de tu dieta.
- Aprende a cultivar tus propios germinados y ten a mano brotes frescos para preparar un gran tentempié o un refuerzo nutricional para cualquier comida.
- Estate preparado para el deseo de tomar tentempiés crujientes teniendo a mano opciones saludables, como tortillas de germinados horneadas, almendras crudas (mejor si han estado en remojo), hortalizas crudas (una de nuestras favoritas son las barritas de jícama, que es ligeramente dulce, y que está deliciosa de cualquier forma, pero que puede ser de ayuda si sientes antojos por tomar azúcar) y tofu horneado.
- Almacena agua alcalina, ionizada, rica en electrones y pura... ¡y bébela! Cuando las comidas sean alcalinas en un 80 %, quizás no sientas la necesidad de beber mientras comes, ya que la mayoría de las hortalizas contienen entre un 70 y un 90 % de agua, pero entre comidas, beber mucha agua de calidad buena es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud.

## LA LIMPIEZA TOTAL DEL ORGANISMO DEL TRATAMIENTO DE LA MILAGROSA DIETA DEL PH

Nuestro organismo, que ha estado sujeto a dieta occidental típica (¡ácida!) podría considerarse un lugar en el que se han producido vertidos peligrosos. Necesita una limpieza urgente de estas sustancias tóxicas mortíferas. El paso gradual hacia una dieta alcalina puede que sea el mejor modo de que esto constituya una forma de vida en lugar de una «dieta» parche a corto plazo. Pero llegado a cierto punto, si quieres cosechar todos los beneficios de este tratamiento, vas a tener que eliminar lo viejo para dejar sitio para lo nuevo. Al igual que sucede con los lugares afectados por un vertido tóxico, no se puede, simplemente, plantar árboles y construir casas nuevas: primero se tiene que eliminar el lodo. Necesitas llevar a cabo una limpieza total del organismo con el fin de eliminar las impurezas de tu organismo, normalizar la digestión (el sistema de taponamiento alcalino) y el metabolismo y recuperar el equilibrio alcalino en la sangre y los tejidos.

Si padeces un problema de salud grave y que te esté afectando en este mismo momento, quizás quieras sumergirte de lleno en el tratamiento con una limpieza seria. Las transiciones son adecuadas si tienes la opción de llevarlas a cabo, pero si te encuentras asediado por los síntomas negativos (ácidos), puede que sea necesario tomar medidas más drásticas. Si no es así y te estás tomando tu tiempo llevando a cabo una transición, piensa en realizar una limpieza total del organismo mientras estás a punto de finalizar la transición, de modo que después puedas proseguir hacia una dieta completamente alcalina. Por último, si estás planeando una transición más larga, puedes empezar con un tratamiento de limpieza como forma de comenzar. Por supuesto, siempre puedes llevar a cabo

otro tratamiento de limpieza mientras sigues una dieta alcalina pura en cualquier momento en que lo desees o lo necesites. A nosotros nos gusta llevar a cabo un tratamiento de limpieza en primavera, del mismo modo en que la tierra se renueva después de un largo invierno.

Una limpieza total del organismo es algo parecido a un ayuno, pero pensamos más bien en ella como en un festín líquido, ya que nos alimentaremos a base de zumos y alimento líquido y triturado en forma de puré, y no simplemente a base de agua. Durante tu festín líquido estarás obteniendo veinte veces más nutrientes que los que conseguirías con tu dieta habitual, ya que estás bebiendo tu alimento en una forma muy concentrada.

La duración de la limpieza variará dependiendo de cada persona, de nuestra situación actual y de cómo la tolere nuestro cuerpo. Lo normal es que entre siete y veintiún días nos proporcione los resultados que deseamos.

Al igual que harías con cualquier ayuno, deberías consultar con tu médico antes de iniciar esta limpieza del organismo.

## LA LIMPIEZA TOTAL DEL ORGANISMO DEL TRATAMIENTO DE LA MILAGROSA DIETA DEL PH

La limpieza total del organismo elimina los productos de desecho ácidos y los microorganismos nocivos de todo tu cuerpo, desintoxicando tu sangre, tus tejidos y todo el tracto alimentario/sistema de taponamiento alcalino. Tienes que librarte de la contaminación acumulada en tu cuerpo, y especialmente en el colon, procedente de consumir esos alimentos mal combinados, procesados, fritos y cocinados en exceso, almidones simples y azúcares. En otras palabras, todos esos ácidos de la dieta y los metabólicos.

Te recomendamos que emprendas este procedimiento de limpieza y que lo lles a cabo durante por lo menos entre siete y catorce días, y hasta veintiún días si estás gravemente enfermo. (Solicita supervisión médica en caso de una limpieza prolongada). Siete días son ideales para cualquiera que pueda tolerarlos. Si no estás afectado por ningún problema de salud concreto y no puedes disponer de mucho tiempo, un tratamiento de limpieza de tan sólo setenta y dos horas (tres días) puede seguir siendo beneficioso, y puedes llevarlo a cabo durante un puente. Un tratamiento de limpieza de menor duración es bueno para las personas mayores o para los niños y los adolescentes. También puedes emplear un tratamiento de limpieza breve para seguir avanzando si has sufrido una

recáida y has vuelto a comer de modo inadecuado, o simplemente para dar a tu organismo un descanso periódico. Una vez que hayas completado la transición, te recomiendo una limpieza total del organismo con alimentación líquida por lo menos un día al mes (veinticuatro horas serán suficientes) simplemente para dar a tu cuerpo un reposo del alimento sólido. Con independencia de su duración, un tratamiento de limpieza de estas características de estas características proporciona a tu organismo un buen descanso.

Mientras sigas el tratamiento de limpieza deberías beber por lo menos cuatro litros diarios de agua con gotas de pH, y con zumo de limón o lima, si lo deseas. Puedes incluir, como parte o a modo de adición a esos cuatro litros, entre seis y doce vasos de unos 240 ml de zumo verde de hortalizas alcalino y rico en electrones para ayudar a eliminar las toxinas ácidas de tu organismo y hacer que tu cuerpo recupere el estado alcalino con el que fue creado.

Intenta licuar pepino, col rizada, brécol, apio, lechuga, coles, quimbombó, pasto agropiro, cebada silvestre, berros, perejil, repollo, espinacas o brotes de alfalfa: cualquier verdura que te apetezca. La sección dedicada a las recetas dispone de muchas combinaciones que probar, pero aquí tenemos una completamente verde: un pepino, una ramita de apio, la tercera parte de un manojo de perejil, un manojo de brotes de alfalfa y algunas hojas de espinaca.

En general, al preparar zumos, puedes usar zanahoria o remolacha para conseguir un sabor más dulce, pero ambas contienen azúcar, que queda todavía más concentrado durante el proceso del licuado, así que siempre deberás usarlas con moderación. Si te enfrentas a una enfermedad aguda, no deberías emplearlas en absoluto.

Algunas personas, no obstante, encuentran difícil disfrutar, al principio, de los zumos de verdura sin más. Si éste es tu caso, quizás quieras retroceder para llevar a cabo una limpieza total del organismo, por decir algo, empezando por usar, durante algunos días, zanahoria y remolacha, simplemente para acostumbrarte a beber zumos de hortalizas frescas, para luego ir retirando la zanahoria y la remolacha poco a poco e incrementando la cantidad de verduras alcalinizantes. (Si decides emplearla, usa poca remolacha al principio: quizás media remolacha mediana al día para empezar, ya que puede incrementar considerablemente el efecto limpiador del intestino).

Asegúrate de diluir siempre el zumo con agua alcalina (estés llevando a cabo o no un tratamiento de limpieza de tu organismo): diez veces más

agua alcalina que zumo, y añade cuatro gotas de  $\text{ClO}_2$  o de gotas de pH por taza (unos 235 ml). Eso incrementará la alcalinidad de tu zumo haciendo que pase de un pH de 6,2 a uno de 9,5.

## LA HISTORIA DE LUCY

Soy madre de ocho hijos, por lo que necesito toda la energía que pueda obtener; pero en un momento bajo de mi vida, redacté una lista con más de treinta síntomas físicos crónicos que me estaban afectando, varios de ellos debilitantes. Incluía la fibromialgia, la artritis, la dificultad respiratoria y las palpitaciones cardíacas. Lo que quizás era más preocupante eran mis niveles de colesterol, que eran increíblemente altos. Esto era preocupante, pero no sorprendente: mi familia está sometida a un seguimiento por parte de los Institutos Nacionales de Salud debido a nuestra hipercolesterolemia familiar.

Mi padre falleció con cuarenta y un años debido a una aterosclerosis de la aorta. El padre de mi padre y dos de los hermanos de mi padre murieron cuando tenían entre cuarenta y cincuenta años debido a cardiopatías. Mis dos hermanos se tuvieron que someter a operaciones de cateterismo cardíaco. Mi hermana mayor pasó por el quirófano para que la sometieran a dos cateterismos cardíacos y a un trasplante de corazón, y falleció tras una tercera operación de cateterismo cardíaco. Mis niveles de colesterol solían ser de alrededor de 425. Cuando gané más de veintitrés kilos a lo largo de tres años (en una época en la que estaba comiendo menos y haciendo más ejercicio que nunca antes en mi vida) supe que había alcanzado un punto crítico.

Gracias a Dios, conocí el tratamiento del doctor Young y creo que, literalmente, me ha salvado la vida. Empecé a beber, de inmediato, cuatro litros de agua con gotas de pH y polvos verdes concentrados cada día. Algunas semanas después me sometí a un tratamiento de limpieza con suplementos nutricionales y zumos de verdura durante una semana, y tras ello, tres semanas a base de verduras, llevando a cabo la transición hacia una dieta alcalina en un 90%. Al cabo de algunas semanas ya sentía que tenía más

energía, que dormía mejor y que había perdido cinco kilos. Después de tres meses había perdido veintitrés kilos y la tercera parte de mis síntomas había desaparecido. Al cabo de siete meses había perdido treinta y cuatro kilos y casi todos mis síntomas se habían esfumado. Los síntomas que consistían en tener poca energía y los similares a una gripe y los dolores y los achaques propios de la fibromialgia disminuyeron lentamente. Mis sentimientos de ansiedad y de una bruma mental se disiparon y ya no me sentía frágil. ¡Estaba sana y llena de vida! Pero lo que quizás me importaba más era que mis niveles de colesterol disminuyeron 150 puntos, y la relación entre los tipos de colesterol se encontraba en el rango saludable por primera vez en toda mi vida (y sin los efectos secundarios que había experimentado con todos los medicamentos que había probado para reducir el colesterol). Por primera vez, me siento segura de que mi corazón estará conmigo en esta vida a largo plazo.

Si no puedes preparar zumo alcalino fresco puedes usar, en lugar de ello, los polvos verdes concentrados mezclados con agua: un cuarto de cucharada de postre por cada 240 ml de agua, además de cuatro gotas de  $\text{ClO}_2$  o de gotas de pH. Puedes añadir los polvos verdes a cualquier parte o a la totalidad de los cuatro litros de agua, estés bebiendo o no zumo de verduras. También puedes tomar una o dos cápsulas de polvos verdes con los líquidos y zumos que ingieras si prefieres la comodidad que aporta.

En lugar del zumo, especialmente a la hora normal de las comidas, quizás prefieras una sopa preparada con verduras y con una textura de puré, como la sopa Popeye, la sopa de Brécol, la sopa de espárragos/zinc y la sopa de apio (*véase* la sección de «Sopas», en la Parte IV). También puedes beber el caldo de las sopas, como la sopa curativa, e infusiones como la de trébol rojo, la de chaparral (jarilla hembra), la de pau d'arco (lapacho), la de Essiac (una mezcla especial de hierbas) y la de hojas de frambuesa. Añade tres cucharadas soperas de aceites esenciales (de linaza, cáñamo, aguacate, granada, aceite de oliva virgen, borraja u onagra prensados en frío, o de una mezcla de ellos, como la de la marca Udo's) a tus sopas, o tómalos a cucharadas. Añade cuatro gotas de  $\text{ClO}_2$  o de gotas de pH a tus infusiones.

Aunque muchas personas no tienen problemas con la limpieza total del organismo, no siempre resulta fácil. Puede que sientas un poco de hambre. En realidad, se trata de los microorganismos glotones que gritan para recibir alimento, así que resístete a cualquier necesidad de abandonar tu régimen a no ser que no puedas llevar a cabo tus rutinas cotidianas. Los ataques de hambre iniciales son los peores, pero una vez que superes este escollo (generalmente al tercer día), puede que experimentes un incremento de la energía y que no sientas la necesidad de ingerir alimentos sólidos.

Cuando te ataca el hambre, los suplementos nutricionales minerales, en especial el cromo y la arcilla de montmorillonita, pueden ser de ayuda (*véase* el capítulo 12). Intenta también beber mucha agua alcalina rica en electrones, o agua con un cuarto de cucharada de postre de polvos verdes concentrados por taza (unos 240 ml) para hacer el proceso más llevadero. Si debes recurrir a alimentos sólidos, consume hortalizas frescas y crudas o frutas pobres en azúcar, como el pepino, el tomate, el apio o el aguacate, o sopa curativa con hortalizas opcionales añadidas.

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ALCALINIZANTES BÁSICOS

Pronto llegaremos a todo un capítulo dedicado a los suplementos nutricionales, por lo que sólo voy a mencionar aquellos que son de especial utilidad durante un tratamiento de limpieza. Lee el capítulo 12 para obtener detalles sobre cada uno de los suplementos nutricionales.

Los suplementos nutricionales alcalinizantes pueden maximizar los efectos de una limpieza total del organismo y hacer que el cuerpo se equilibre de forma más rápida, controlando los ácidos de la dieta y los metabólicos y los microorganismos perniciosos. En general, los suplementos nutricionales alcalinizantes deberían tomarse con las comidas o las bebidas: una cápsula tres veces al día con las comidas. Las soluciones minerales coloidales líquidas deberían tomarse depositándolas debajo de la lengua: de tres a cinco gotas tres veces al día sin comida. (Si has estado batallando con problemas de salud crónicos o graves, tómalos hasta entre seis y nueve veces al día). En caso de que las indicaciones para un determinado suplemento nutricional sean diferentes, lo indicaré en la descripción. También podrías seguir las instrucciones del envase, pero recuerda que una menor cantidad con más frecuencia es mejor que una mayor cantidad de forma más frecuente. Es decir, tomar una cápsula seis veces al día es mejor que tomar dos cápsulas tres veces al día o tres cápsulas dos veces al día.

Durante una limpieza total del organismo, te recomiendo que tomes varias cosas. La más crucial son las gotas de pH (ClO<sub>2</sub> y bicarbonato de sodio/potasio), sales minerales alcalinizantes y polvos verdes concentrados. Añade cuatro gotas de ClO<sub>2</sub> o de bicarbonato sódico por taza (unos 235 ml) de agua pura a toda tu agua alcalina rica en electrones. Mezcla un cuarto de cucharada de postre del polvo verde concentrado en 240 ml de agua pura alcalina y rica en electrones tres veces al día, o toma una cápsula tres veces al día con una «comida» o una bebida. Si no haces nada más con respecto a los suplementos nutricionales, por lo menos toma los que aconsejamos.

Otros elementos con una importancia casi igual son un suplemento multivitamínico y multimineral, junto con sales celulares. Cada cápsula multivitamínica debería contener por la misma cantidad, y las multiminerales. Entre otras cosas, las deficiencias nutricionales incrementan la toxicidad de las micotoxinas, así que deberás asegurarte de obtener todo lo que tu organismo necesite. Los minerales alcalinizantes son especialmente importantes porque el resto de los nutrientes, incluidos las vitaminas, las proteínas, los antioxidantes, los aminoácidos y los carbohidratos, necesitan minerales para su funcionamiento bioquímico normal. Lo mismo hacen los tapones alcalinos.

Por último, también recomendaría clorofila líquida; glutatión; plata, cobre, oro, titanio, rodio e iridio coloidales; y una fórmula antimicotoxinas que, en condiciones ideales, contendría glutatión, N-acetil cisteína, L-taurina y azufre orgánico.

#### LA HISTORIA DE PETE

Me diagnosticaron cáncer de vejiga hace más de tres años: se encontraba en fase tres (de un total de cuatro), cosa que no es nada buena. Los médicos estaban preocupados por el hecho de que el tumor maligno quizás se hubiera extendido a los nódulos linfáticos cercanos y que se hubiera diseminado a través de la pared de la vejiga. Había obstruido, sin lugar a dudas, uno de los uréteres (los tubos que conectan los riñones con la vejiga). Pasé por dos meses de quimioterapia, pero mi respuesta fue tan grave y negativa que mi mujer pensaba que iba a morir y mis médicos me recomendaron abandonar el tratamiento. Desgraciadamente, el tratamiento al que me había

sometido no tuvo ningún efecto sobre el tumor. Mis médicos me recomendaron la extirpación quirúrgica total del mi vejiga.

Estaba decidido a luchar contra el cáncer, pero no podía creer que la cirugía radical fuera mi única opción. Decidí averiguar qué alternativas tenía, y mi búsqueda me condujo hasta el doctor Young. Mi sangre era muy ácida, y los análisis de sangre fresca mostraron un elevado grado de toxicidad en mi química corporal. Mis células sanguíneas eran un desastre debido a todos los años que pasé comiendo porquerías e ignorando mi salud.

Llevé a cabo un ayuno de diez días a base de zumos y sopas de hortalizas, cosa que, para mi sorpresa, no fue tan mala. Empecé a tomar los suplementos nutricionales recomendados, especialmente las gotas de pH y los polvos verdes concentrados. Después de esos diez días, me limité a tomar comidas a base de hortalizas, siguiendo el tratamiento al pie de la letra. Eso supuso un cambio radical con respecto a mi dieta anterior, pero estaba decidido a vencer al cáncer.

Les expliqué a mis médicos mi nuevo enfoque y, aunque se mostraban escépticos, no tenían nada que ofrecerme aparte de la cirugía drástica. Acordaron monitorizar el tumor con resonancias magnéticas esporádicas. Muchos de mis familiares y mis amigos pensaban que estaba loco. Mantuve muchas discusiones, que acabaron en lágrimas, con mi esposa, que me respaldó a lo largo de todo el proceso sobre qué camino tomar. Uno de mis mejores amigos me acusó de intentar matarme, pero me mantuve firme. No iba a modificar mi compromiso hasta completar este tratamiento.

Los primeros dos meses perdí entre siete y nueve kilos, lo que confirmó las sospechas de mis seres queridos, ya que, para empezar, no tenía sobrepeso, pero me sentía mejor cada semana, con más energía y una mente más despejada. Sabía que estaba haciendo lo correcto incluso antes de que los análisis de sangre mostraran una mejoría considerable.

Una vez que llevaba ya tres meses siguiendo el tratamiento, no hubo signos de metástasis del cáncer, pero los médicos seguían recomendándome la extirpación de la vejiga. Naturalmente, me oponía a ello, en especial ahora que me sentía seguro de que este tratamiento estaba funcionando. Acordé una intervención diag-

nóstica que reveló que el tumor no sólo había reducido su tamaño, sino que estaba unido simplemente por un pedúnculo a la pared de la vejiga y que ya no estaba unido por completo a ella. La abertura del uréter estaba despejada, y pudieron extirpar el antiguo tumor durante esta intervención. Los médicos tomaron muestras del tejido muscular de la vejiga para analizarlas desde el punto de vista de la patología (estaban limpias) y examinaron el uréter hasta llegar al riñón (que también estaba limpio). No había cáncer en la vejiga, y sólo existían restos del carcinoma en el tumor degenerado (y extirpado). ¡Había vencido!

Sorprendentemente, el cirujano siguió recomendando la extirpación de la vejiga para obtener lo que él llamaba una «curación». Le di las gracias, pero le dije que no. Sigo sometién dome a resonancias magnéticas esporádicas para controlar la vejiga, pero sé que mientras me mantenga alcalino el cáncer no volverá.

## UN DÍA TÍPICO CON LA LIMPIEZA TOTAL DEL ORGANISMO DEL TRATAMIENTO DE LA MILAGROSA DIETA DEL pH

Todos los detalles pueden parecer amedrentadores al principio, aunque pronto te acostumbrarás a la rutina. Mientras tanto, para ayudarte, aquí tenemos un tratamiento típico que puedes modificar para que se adapte a tu persona en concreto.

**7:00 h:** analiza el pH de tu orina. Si se encuentra por debajo de 7,2, toma 2-3 cucharadas de postre de bicarbonato sódico o de sales minerales (bicarbonato sódico y potásico con carbonato magnésico y cálcico), mezcladas con 150-180 ml de agua.

**7:15 h:** 1 litro de agua pura con gotas de pH (con zumo de limón o lima, si lo deseas).

**7:30 h:** suplementos coloidales líquidos.

**8:00 h:** verduras licuadas y suplementos nutricionales en forma de cápsulas.

**9:00-miiodía:** 1,5 litros de agua pura con polvos verdes concentrados y gotas de pH.

**Mediodía:** analiza el pH de tu orina y de tu saliva. Si cualquiera de ellos se encuentra por debajo de 7,2, toma 2-3 cucharadas de postre de bicarbonato sódico o de sales minerales (bicarbonato sódico y potásico

- con carbonato magnésico y cálcico), mezcladas con 150-180 ml de agua alcalina purificada y rica en electrones.
- 12:30 h:** suplementos coloidales líquidos.
- 13:00 h:** sopa cruda o verduras licuadas y suplementos nutricionales en forma de cápsulas.
- 14:00-17:00 h:** 1,5 litros de agua pura con polvos verdes concentrados y gotas de pH.
- 17:00 h:** analiza el pH de tu orina y de tu saliva. Si se encuentran por debajo de 7,2, toma 2-3 cucharadas de postre de bicarbonato sódico o de sales minerales (bicarbonato sódico y potásico con carbonato magnésico y cálcico), mezcladas con 150-180 ml de agua alcalina purificada y rica en electrones.
- 17:30 h:** suplementos coloidales líquidos.
- 18:00 h:** sopa o verduras licuadas y suplementos nutricionales en forma de cápsulas.
- 19:00-21:00 h:** Agua pura con gotas de pH a tu gusto (con zumo de limón o lima, si lo deseas).
- 21:00 h:** analiza el pH de tu orina y de tu saliva. Si cualquiera de ellos se encuentra por debajo de 7,2, toma 2-3 cucharadas de postre de bicarbonato sódico o de sales minerales (bicarbonato sódico y potásico con carbonato magnésico y cálcico), mezcladas con 150-180 ml de agua alcalina purificada rica en electrones.

## CUANDO QUEREMOS DECIR LIMPIEZA, SE TRATA DE LIMPIEZA

Todo ello puede tener un efecto bastante laxante. Simplemente el zumo de verduras puede provocar este efecto. Ésta es la forma en la que, a nivel físico, tu organismo se libera de las sustancias ácidas nocivas. No se evaporan sin más. Pero es lo que buscas: liberarte de la contaminación que se ha acumulado en su organismo, y en especial en tu intestino delgado y tu colon. Hasta que conozcas la respuesta de tu cuerpo frente al tratamiento, es buena idea no tener nada más planeado, de modo que puedas concentrarte en la limpieza total del organismo, y estar cerca de un inodoro. Tendrás que ir al cuarto de baño por lo menos entre seis y diez veces al día mientras las toxinas ácidas están siendo eliminadas de tu organismo.

Si el tratamiento descrito hasta el momento no tiene este efecto, deberás añadir un producto laxante natural suave. Busca uno que contenga

óxido magnésico, carbonato magnésico, bicarbonato sódico, olmo americano, malvavisco, acedera y raíz de jengibre. Toma cuatro cápsulas cada cuatro horas. (Véase la sección de Recursos).

El zumo de aloe vera es otra ayuda para el tratamiento de limpieza. Permite desintegrar focos de proteína animal ácida no digerida, en especial en el intestino delgado. Añade una cucharada sopera de zumo de hojas de aloe vera prensadas en frío a tu zumo verde, o tómala con una «comida». El zumo de aloe vera es un producto ligeramente ácido y lo mejor es no utilizarlo de forma constante. No obstante, cuando un esfuerzo para eliminar la toxicidad representa un reto importante, unos pocos días tomando aloe vera pueden ser de utilidad para desintegrar los focos de proteína endurecida que deben expulsarse.

Recuerda que estos productos están diseñados para funcionar. Recuerda, por todos los medios, modificar tu enfoque si los resultados parecen demasiado intensos.

Para un tratamiento de limpieza serio o en el caso de trastornos agudos o complicados como un estreñimiento crónico, diverticulitis, el síndrome de Crohn, el síndrome del colon irritable o la diarrea crónica, quizás quieras añadir (o utilizar en su lugar) una fórmula limpiadora del intestino grueso u otro limpiador intestinal. Busca una mezcla de hierbas que contenga cáscara sagrada (más cantidad que en el laxante suave), raíz de ruibarbo de China, semillas de psilio, raíz de bérbero, raíz de jengibre, semillas de hinojo, hojas de frambuesa roja y pimienta de cayena. Toma cuatro cápsulas cada cuatro horas durante el tratamiento de limpieza. Los adultos de más de sesenta años deberían tomar entre una y dos cápsulas cada ocho horas. Si tienes problemas para evacuar, esta fórmula limpiadora del intestino grueso es ideal.

## EN QUÉ DEBEMOS FIJARNOS

Durante un tratamiento de limpieza, las toxinas son eliminadas de los lugares donde han estado almacenadas en los tejidos y pasan a la sangre, de modo que puedan ser expulsadas. Esto significa que, durante algún tiempo, tu sangre estará más sucia que antes de iniciar el tratamiento. Quizás te sientas peor antes de sentirte mejor. Cada persona experimenta grados variables de malestar, o ningún malestar en absoluto, durante esta «crisis curativa», lo que puede incluir náuseas, debilidad, vértigo, dolores de cabeza, mareos, erupciones cutáneas, halitosis, sensaciones como las de una gripe y fatiga. (Una observación sobre las erupciones cutáneas u otras

reacciones de la piel: no utilices medicamentos para tratarlas. Como mucho usa un hidratante puro o vitamina E líquida).

Cuando suceda esto (si es que ocurre), incrementa tu ingesta diaria de agua alcalina. Mucha agua alcalina rica en electrones con gotas de pH y zumo recién exprimido de limón o lima ayudarán a eliminar las toxinas (y sus efectos negativos) rápidamente.

Una crisis curativa es, de hecho, una buena señal, pero puede ser demasiado intensa y, por tanto, desalentadora e incluso dañina. Así pues, monitoriza atentamente tus progresos. Es normal alguna molestia ligera, pero no deberías experimentar trastornos excesivos. Una crisis curativa debería durar poco tiempo. Si tienes una crisis curativa intensa, utiliza las mismas dosis de todos los suplementos nutricionales pero a lo largo de un período de tiempo más prolongado, para así reducir la crisis curativa o de desintoxicación. Si ésta no se reduce al cabo de veinticuatro horas, busca ayuda médica para hallar una forma de llevar a cabo un tratamiento de limpieza que funcione en tu caso. Cualquiera que padezca problemas de salud graves debería buscar supervisión profesional antes de iniciar este tratamiento, incluida la limpieza total del organismo. Con orientación, deberías poder minimizar o incluso evitar una crisis curativa.

No hay ninguna recompensa para aquellos que pueden llevar a cabo un tratamiento de limpieza durante el período de tiempo más largo, así que no fuerces demasiado tu organismo para cumplir un determinado número de días. Deberías sentir que has triunfado, con independencia del número de días durante los cuales hayas sido capaz de llevar a cabo el tratamiento de limpieza. Cada día que resistas es un día más durante el cual liberarás a tu organismo de la acumulación de ácidos. Cada día de más te aproximará más a un estilo de vida alcalino plenamente integrado.

## DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

Has eliminado la acumulación de sustancias de desecho ácidas de tu organismo procedentes del entorno, la dieta y el metabolismo, allanando el camino para tener una salud óptima. El siguiente paso, después de eliminar aquello que tu organismo no necesita, consiste en proporcionarle lo que sí precisa. Si le aportas los materiales vitales esenciales para construir unas células nuevas y sanas, tu cuerpo se autocurará y recuperará su equilibrio y su armonía. Esta segunda fase debería durar por lo menos siete semanas, y lo ideal es que tenga una duración de once semanas después de que tu tratamiento de limpieza haya concluido (para así contabilizar

entre ocho y doce semanas, así que ajusta los tiempos en consecuencia si tu tratamiento de limpieza dura más o menos de una semana).

En este momento es esencial una dieta alcalina adecuada, lo que no supone una sorpresa. La clave para esta fase, mientras vuelves a consumir alimentos sólidos, consiste en reintroducir una variedad todavía limitada de alimentos alcalinos saludables, además de evitar ciertos alimentos ácidos. Es de especial importancia empezar con un importante grado de convicción, compromiso y determinación para seguir tu régimen dietético nuevo y saludable. Querrás empezar con buen pie.

También desearás mantener tu dieta extremadamente baja en almidones, centrándote en las hortalizas de color verde oscuro y amarillo; habas de soja, semillas y cereales germinados; frutos secos y aceites esenciales mono y poliinsaturados. Por lo menos el 80 % deberían ser alimentos crudos. Cuanto mayor sea el nivel de electrones en tu comida, más rápidamente se reparará y reconstruirá tu cuerpo (la cocción destruye la concentración natural de electrones o fuerza vital del alimento).

Sigue tomando zumos verdes alcalinizantes a diario, pero añade cierta variedad. Tomar zumo antes de una comida sólida es bueno para la digestión (respaldando así al sistema alcalinizante de taponamiento), pero también deberías tomar zumo solo. Aparte de eso, en esta fase deberás evitar (además de los alimentos ácidos insalubres descritos en los capítulos anteriores) todos los carbohidratos complejos, incluidas las hortalizas ricas en carbohidratos (patatas, boniatos, guisantes, calabaza de invierno), todos los cereales y las legumbres ricas en almidón (lo que engloba a todas, a excepción de las habas de soja y las lentejas), además de la fruta.

Por lo demás, deberás comer de la forma que se ha expuesto anteriormente en este libro, centrándote en las hortalizas alcalinizantes, especialmente en las de color verde y amarillo, e incluirás aceites saludables mono y poliinsaturados, frutas pobres en azúcares ácidos (tomate, aguacate, limón y lima), habas de soja, tofu, lentejas y semillas y frutos secos crudos (de los tipos saludables), preferiblemente en remojo. Piensa en las sopas de hortalizas, en las hortalizas salteadas al vapor y en muchas ensaladas, con cantidades generosas de aceite de linaza, cáñamo, aguacate y oliva (añadidos después de cualquier posible cocción).

Si la limpieza total del organismo ha durado menos de siete días o si ha incluido alimentos sólidos, quizás quieras conseguir que más del 80 % de tu dieta sea alcalina durante esas de ocho a doce semanas.

A lo largo de esta fase, los principios de la combinación adecuada de los alimentos es crucial (*véase* el capítulo 8).

## LA HISTORIA DE BRINA

Me extirparon unos cuarenta centímetros de intestino cuando tenía veintiséis años. El diagnóstico fue el síndrome del colon irritable y posiblemente la enfermedad de Crohn. Los médicos no eran muy optimistas con respecto a mi pronóstico y me dijeron que debería tomar medicamentos durante el resto de mi vida.

Rehusé creer que tendría que vivir con este trastorno, por lo que acudí a la sección de libros de mi tienda naturista y empecé a leer. Lo que averigüé allí cambió mi vida. Empecé a curarme consumiendo una dieta básicamente cruda y alcalina, pero hasta que descubrí el tratamiento del doctor Young no experimenté mi propio milagro del pH. El tratamiento de limpieza es lo que marcó la diferencia. Inicié un festín de diez días a base de alimentación líquida en cuanto acabé de leer cosas sobre este tema. Mientras estaba dejando reposar los intestinos mediante ayuno, podía sentirlos (y sentía como si hubiera heridas abiertas a lo largo de sus paredes interiores). He leído que las células intestinales son reemplazadas en tan sólo dos semanas. No tuve que esperar tanto tiempo: el cuarto día, en lo que pareció ser sólo un instante, sentí que las heridas se habían curado. Todo el dolor había desaparecido, y nunca ha vuelto en los últimos ocho años.

## SUPLEMENTOS ALCALINIZANTES ADICIONALES

Ahora, deberías continuar con los suplementos nutricionales con los que ya has comenzado y añadir algunos más. Una vez más, encontrarás más información sobre los suplementos nutricionales en el capítulo 12, por lo que aquí sólo mencionaré aquellos que son de especial utilidad en esta fase. Los dos suplementos nutricionales más pertinentes, en general, son las sales minerales alcalinizantes bicarbonato sódico y magnésico y carbonato magnésico y cálcico, y una fórmula antilevaduras que contenga glutatión y/o N-acetil cisteína. Aparte de eso, dependiendo de tu situación, los siguientes suplementos nutricionales opcionales pueden ser necesarios o valiosos: una mezcla absorbente del ácido en el canal alimentario que contenga arcilla de montmorillonita, semillas de psilio en polvo y una fórmula antiparasitaria que contenga cáscara de nuez negra

americana. Quizás también quieras tomar aceite de semillas de granada, aceite de aguacate y vitamina D.

## PASO A PASO

¡Felicidades! Ahora estás listo para pasar al tratamiento completo, teniendo en cuenta que hayas hecho progresos hasta este momento. Puedes añadir una ración por comida, siempre que no supere el 20 % de la dieta, de los siguientes alimentos: hortalizas ricas en almidón (guisantes, patatas rojas, calabaza de invierno, boniatos), legumbres y cereales integrales de cultivo ecológico no conservados (mijo, espelta, trigo sarraceno, kamut, quinoa, arroz integral y trigo). Y eso es todo. Eres alcalino.

Mientras vas añadiendo alimentos tras una limpieza total del organismo, observa detenidamente las reacciones de tu cuerpo. Si cualquier síntoma reaparece, puede que debas seguir un período más prolongado de comidas totalmente alcalinas hasta que aparezca una mayor curación.

Llegado a este punto, podrás añadir suplementos alcalinizantes adicionales para solucionar síntomas concretos (si es que alguno persiste). Para más información, consulta el capítulo 12.

## REACCIÓN AUTOMÁTICA

Todo esto puede parecer al principio agobiante. Algo normal al enfrentarte a mucha información nueva. No te desanimes. Tómate tiempo para familiarizarte con estos conceptos alcalinizantes. No te dejes intimidar. ¿Recuerdas lo complicado que te parecía conducir al principio? Ahora es algo tan instintivo que tu mente puede pensar, con bastante facilidad, en muchas otras cosas mientras el comportamiento nuevo, que antaño parecía tan complicado, se ha convertido en algo totalmente natural y automático. Lo mismo sucederá mientras vayas adquiriendo experiencia con tu nuevo estilo de vida gracias a este tratamiento.

La combinación del tratamiento de limpieza, cuando sea necesario o beneficioso, y de una buena dieta, está diseñada para mantener tu organismo equilibrado a largo plazo. Restaurará el equilibrio del pH, detendrá el crecimiento excesivo de los microorganismos negativos y curará los daños resultantes de las toxinas ácidas que producen. Quiero apuntar, no obstante, que, en la medida en que este enfoque bioquímico puede conducirte hacia el bienestar, no puedes pasar por alto los factores ambientales, intelectuales, psicológicos, emocionales y espirituales que también

pueden influir en tu bienestar general. Para conseguir, de verdad, una salud óptima, también necesitas romper el patrón de negatividad que alimenta a los trastornos y la enfermedad. La dieta ácida que estás dejando atrás es simplemente un ejemplo. También tienes que ocuparte de la exposición a sustancias químicas, los fármacos con receta o las drogas recreativas (incluidos los cigarrillos y su nicotina) y, de los pensamientos, las palabras y los hechos negativos.

Cuanto más te ciñas a las directrices de este capítulo (y de este libro), mejores serán tus resultados. Deberías empezar a experimentar el éxito rápidamente, por lo que quiero advertirte que no debes pensar que porque te encuentres mejor estés ya verdaderamente bien. En especial en el caso de aquellos que han estado batallando con problemas de salud graves, esto puede ser territorio desconocido. El alivio de tus síntomas está bien y es algo bueno, pero al persistir con el tratamiento avanzando hacia una forma de comer completamente alcalina, experimentarás un bienestar total que puede que se encuentre más allá de lo que pudieras imaginar mientras estabas afectado por los síntomas.

La forma de vida saludable y alcalina debería ser instintiva pero, en algún lugar del camino, las personas hemos perdido la capacidad de apreciarla. En este punto son necesarios medios extraordinarios para tu recuperación. Por fortuna, tienes esos medios en tus manos en este preciso momento, pero lo que todos tenemos que hacer es mantener nuestra salud bajo control y luego avanzar. No permitas que se convierta en una obsesión. No seas su esclavo. Un cuerpo y una mente sanos y alcalinos te sitúan en una posición para servir mejor al universo. Por tanto, son unas metas que valen la pena. Sin embargo, no te obsesiones por alcanzarlas perdiéndote así la impredecible obra de teatro que es la vida.

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ALCALINIZANTES

Incluso aunque tu dieta fuese ideal, seguiríamos recomendando suplementos nutricionales. La comida actual es una mera sombra nutricional en comparación con lo que fue un día y con lo que debería ser. Se cultiva usando fertilizantes artificiales en una tierra agotada, y se le aplican pesticidas hasta casi acabar con su vida. Se recolecta demasiado pronto y se transporta a lo largo de enormes distancias, y languidece en los camiones, los almacenes y las estanterías, perdiendo nutrientes y potencial eléctrico a cada minuto que transcurre y durante demasiado tiempo antes de llegar a tu cocina. Hay excepciones, por supuesto, pero el cuadro general es lúgubre.

E incluso aunque tomaras una dieta o una comida perfectas, tu organismo está tan asaltado desde el punto de vista psicológico por un entorno ácido, que necesitaría suplementos alcalinizantes simplemente para compensar. La persona promedio está expuesta a quinientas sustancias químicas ácidas al día (y con eso no tenemos en cuenta lo que introducimos de manera consciente en nuestro organismo cuando comemos de forma incorrecta).

Por tanto, en este capítulo, se van a detallar los suplementos alcalinizantes diarios que recomiendo para todos, además de aquellos enfocados a ciertos síntomas concretos. Algunos de los suplementos de los que hemos hablado en el capítulo sobre la limpieza total del organismo están descritos en mayor detalle aquí, además de contener recomendaciones adicionales.

## EMPIEZA CON LOS PRODUCTOS ADECUADOS

Sigue habiendo muchos productos buenos en el mercado, pero aun así debes escoger los suplementos nutricionales cuidadosamente. Apártate de cualquier cosa con edulcorantes añadidos. Asegúrate de obtener productos sin alcohol, glicerina, ácido cítrico o azúcar: cuatro ingredientes ácidos que muchas compañías usan como conservantes. Algunos suplementos están contaminados con levaduras y hongos, o con sus esporas y, por tanto, son contraproducentes en el mejor de los casos y directamente perniciosos en el peor de ellos. Aléjate de los productos que contengan algas, setas, enzimas o probióticos. También deberías comprobar con cualquier compañía a la que le compres productos si son conscientes de ello y qué medidas toman. En lo que respecta a mi dinero, si no lo comprueban de una forma u otra, no será una compañía a la que le compre productos. Algunas marcas fiables y de buena calidad son Source Naturals, Soloray, Innerlight Inc., Young pHorever, pH Miracle y Nature's Way.

## DOSIS

Puedes tomar suplementos nutricionales de acuerdo con las instrucciones del envase. No obstante, facilitaré mis directrices. En el caso de los suplementos nutricionales recomendados en forma de cápsulas, toma 1 o 2 cápsulas como mínimo tres veces al día. (Por tanto, eso supone hasta 3.000 mg por ingrediente y día, aunque en la mayor parte de los casos los estarás tomando en forma de combinaciones, de modo que no alcanzarás la cantidad máxima para ninguno de los ingredientes, y no deberías intentarlo). Los líquidos, excepto el  $\text{NaClO}_2$ , el clorito sódico o el hidróxido potásico, deberías administrártelos debajo de la lengua, tomando 3-5 gotas tres veces al día. Sea cual sea la presentación, en el caso de trastornos graves, puedes incrementar la frecuencia (manteniendo la misma cantidad) hasta que sea entre seis y nueve veces por día. En el caso de que la dosis sea distinta, la he anotado en la descripción.

El tamaño estándar de las cápsulas en la industria de los suplementos nutricionales es de 500 mg. Pueden contener hasta 500 mg de un único ingrediente o una mezcla de ellos (algunos de los cuales pueden ser inertes) hasta un total de 500 mg por cápsula. Los preparados coloidales líquidos deberían contener 5-10 partes por millón (ppm).

De hecho, no soy muy meticuloso con respecto a la cantidad exacta de un ingrediente que se obtiene en este marco con las cápsulas y los líquidos. La mayor parte de lo que estoy recomendando viene mezclada con otras cosas y, ciertamente, querrás aprovechar las combinaciones para mantener el número total de cápsulas que ingieras dentro de un límite razonable. Las combinaciones (por lo menos las de las buenas compañías) mezclan ingredientes que se complementan entre sí, así que si obtienes 25 mg, en lugar de 50 mg, de una sustancia, probablemente conseguirás 25 mg más de otra sustancia en la mezcla que funcionará de forma similar. Existe un acuerdo general sobre qué cantidad de cada ingrediente es eficaz, y la mayoría de los fabricantes usan, más o menos, las mismas cantidades. Si echas un vistazo a las opciones en la estantería de tu tienda naturista, verás que existe por lo menos un consenso general sobre las cantidades que deberías tomar. En aquellos aspectos en los que las cantidades concretas sean importantes, las he detallado en las descripciones que aparecen más adelante.

Recuerda que las dosis aportadas son generalizaciones y que se basan en un peso corporal de 70 kilos. La química corporal de cada persona es única, y puede que necesites una cantidad mayor o menor de cierta sustancia recomendada, dependiendo de tu peso, tipo corporal, problemas de salud, constitución genética y sensibilidad. Si pesas menos o eres más sensible a los suplementos nutricionales, cíñete al límite inferior del rango que he proporcionado. Si pesas más o no observas los resultados que deseas, desplázate hacia el límite superior. Hallarás aquello que sea adecuado para ti. Escucha a tu cuerpo.

Al igual que sucede con cualquier tratamiento que implique la administración de suplementos nutricionales, deberías consultar a tu médico antes de empezar a tomar cualquier cosa.

## SOLUCIONES COLOIDALES LÍQUIDAS

Gran parte de lo que recomiendo es en forma de una solución coloidal o líquida casi homeopática. Los coloides son la forma biológica de menor tamaño de cualquier sustancia, y son suficientemente pequeñas como para traspasar las membranas. Los nutrientes que se encuentran en esta forma no requieren digestión, se absorben con facilidad y están listos para su utilización por parte del organismo. No hace falta gastar energía para transformarlos en una forma utilizable, tal y como sucede con los suplementos nutricionales estándar. Esto es de especial importancia si

padece una enfermedad, ya que comprometerá todavía más tu digestión (el sistema alcalinizante de taponamiento), incrementando el riesgo de dejarte malnutrido y anémico justo cuando más necesitas nutrientes alcalinizantes eléctricamente activos.

Aunque son, por lo general, absorbidos con mayor rapidez, los líquidos no son, necesariamente, superiores a otras presentaciones, pero casi siempre suponen una buena idea. Si tomas tanto la forma líquida como las cápsulas, aportarás a tu organismo toda una serie de beneficios.

Los suplementos coloidales en forma líquida se pueden tomar en cualquier momento, aunque deberías consumirlos no acompañados de tus comidas, con las dosis repartidas a lo largo de todo el día. Vierte las gotas debajo de la lengua, en lugar de tragarlas, para una absorción directa y rápida hacia el torrente sanguíneo. También puedes tomarlos por vía nasal con un nebulizador. Puedes tomar un suplemento nutricional justo después de otro de esta manera, aunque deberías dejar un intervalo de quince segundos entre ellos, o puedes mezclarlos con cierta cantidad de agua y tomarte tu «cóctel coloidal» lentamente. O puedes nebulizarlos a razón de unos 5-10 ml por tratamiento. Lo hagas de la forma que lo hagas, tu objetivo será tomar 3-5 gotas tres veces al día. Recuerda que tomar menos cantidad con más frecuencia es mejor que tomar más cantidad con menos frecuencia. Es decir, 3 gotas 5 veces al día es mejor que 5 gotas 3 veces al día.

## EL USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

A la hora de comprar suplementos nutricionales, quizás no puedas encontrar siempre las combinaciones exactas descritas aquí. Por lo general, he mencionado los ingredientes por orden de importancia, así que, aunque creo firmemente en el poder de las combinaciones, obtendrás la mayor parte de los beneficios con una mezcla de por lo menos el primer par de ingredientes que aparecen aquí.

Más adelante en este capítulo, se comentan los suplementos nutricionales específicos destinados a síntomas y trastornos concretos. No obstante, quiero empezar con los aspectos básicos de los que todos nos beneficiaríamos con la toma diaria de sustancias tales como vitaminas y, sobre todo, minerales. Las deficiencias nutricionales pueden provocar sus propios problemas, por supuesto, pero además de todo eso pueden incrementar la toxicidad de las micotoxinas y, en forma de un ciclo vicioso, éstas interfieren con la absorción de nutrientes, generando deficiencias. Los minerales son muy importantes porque sin ellos, las vitaminas y los

tapones alcalinizantes no pueden funcionar. Además, los minerales son aquello de lo que carece la tierra (y, por tanto, nuestro alimento). El ejercicio de impacto bajo o nulo elimina los ácidos metabólicos y de la dieta de nuestro organismo, pero con ellos también algunos minerales alcalinizantes. Además, en el caso concreto de nuestros objetivos, la eliminación de la toxicidad (tal y como sucede con la limpieza total del organismo o con el simple cambio a una dieta alcalina) requiere nutrientes extra en forma de minerales, en especial las sales minerales de sodio, magnesio, potasio y calcio.

Si toda la información que proporcionaremos a continuación parece excesiva, recuerda que puedes hacer muchos progresos usando simplemente polvos verdes concentrados y gotas de pH alcalinizantes junto con una dieta alcalina. Una fórmula multivitamínica y multimineral supone el siguiente paso básico. Aparte de eso, aquí se exponen los beneficios para ayudarte a decidir lo que es mejor para ti (trabajando junto con un médico). Todos los suplementos alcalinizantes que aparecen complementan los cambios en la dieta que estás llevando a cabo, te respaldan mientras estás realizando estos cambios y te protegen cuando no comes de manera adecuada. Son inestimables si te estás enfrentando a síntomas ácidos concretos; pero tienes que determinar lo que funciona mejor en tu caso, incluyendo cuántos suplementos nutricionales puedes tolerar.

## LOS BÁSICOS ALCALINOS

Aquí se muestra lo que todos deberíamos tomar a diario. Si recuerdas el plan CASA del capítulo 5 (clorofila, aceites, sales y agua), esto te va a parecer muy familiar. Las mismas cuatro cosas que forman la base de tu dieta constituyen los cimientos de tu programa de suplementos nutricionales alcalinizantes, con la adición de un suplemento multivitamínico y multimineral.

### «C» DE CLOROFILA Y POLVOS VERDES CONCENTRADOS

Suplementa lo que obtienes a partir de las plantas que consumes con polvos verdes concentrados o con clorofila líquida. Puedes tomarlos por separado o utilizarlos para potenciar los efectos de las verduras licuadas. (Simplemente no las tomes en lugar de las verduras licuadas). Si no estás acostumbrado al sabor del zumo de hortalizas, puede que consideres que una clorofila líquida con sabor a menta puede suavizar un poco. (Cerció-

rate de evitar las preparaciones con azúcar o glicerina añadidos, que son especialmente comunes si se añade menta). Agrega 1 cucharada de postre de clorofila líquida por cada 240 ml de agua pura. Podrás encontrar clorofila líquida en tu tienda naturista o por internet (*véase* la sección de Recursos). Hay muchas marcas, pero las mejores son Young pHorever, World Organics, Innerlight y DeSouza's.

Lo ideal es que por lo menos 3 de los 4 litros de agua que bebas a diario contengan también una cucharada de postre de clorofila líquida o un concentrado en polvo de hortalizas, partes verdes de las frutas y hierbas mezcladas. Muchas compañías distintas elaboran este tipo de suplemento nutricional, y hay muchos polvos verdes concentrados diferentes en el mercado. Los polvos sólo de un ingrediente (sólo de pasto agropiro o de alfalfa, por ejemplo), pueden ser más fáciles de encontrar, pero deberías buscar los que contengan una mezcla de hierbas verdes, hortalizas y fruta, que son de fácil asimilación y alcalinizan rápidamente, y combinaciones que sean ricas en fibra por naturaleza, que se fija a y elimina toxinas del organismo. Los ingredientes clave son el pasto agropiro, la cebada silvestre y la hierba *kamut* (ecológicas). Deberían mezclarse con un surtido de verduras como el brécol, la col rizada y las espinacas (las variedades concretas son menos importantes que el mero hecho de obtener una amplia variedad). Una fórmula que contenga aguacate y pepino, que son ricos en sales alcalinas y que pueden fijar micotoxinas y eliminarlas del organismo, supondría una elección excelente. Los ingredientes germinados como el cáñamo y la soja también son buenos, ya que la fase de germinación es aquella en la que una planta se halla en su nivel máximo desde el punto de vista nutricional.

El polvo verde es rico en nutrientes (incluidas las proteínas de fácil digestión), y ayuda a provocar la transición de tu sangre y tus tejidos desde un estado ácido a uno alcalino, alcanzando un equilibrio del pH natural e ideal. Es el principal suplemento nutricional para conseguir un cuerpo saludable.

Un suplemento nutricional de trigo (o pasto agropiro) ecológico germinado y concentrado es otra fuente excelente de clorofila concentrada. También puedes tomar cápsulas de la forma habitual. Busca una combinación con 25-50 mg de cada ingrediente que hagan un total de 50 mg por cápsula.

#### «A» DE ACEITES OMEGA-3 Y OMEGA-6

Los ácidos grasos omega-3, son cruciales para tu salud, así que deberías completar los que obtengas en tu dieta a partir de pescado, semillas y aceites.

Los aceites omega-3 poliinsaturados de cadena larga pueden quelear los ácidos del entorno, los de la dieta y los metabólicos. Los ácidos omega-3 y omega-6 forman parte normal de las células humanas, y son en especial abundantes en las células cerebrales, las sinapsis nerviosas, los receptores visuales, las glándulas adrenales y las glándulas sexuales. Protegen al corazón, inhiben a las células cancerosas y, además, proporcionan toda una serie de otros beneficios para la salud.

Los ácidos grasos omega-3 protegen al corazón de varias formas. Ayudan a dispersar los ácidos grasos saturados, a los que les gusta unirse entre ellos, evitando así las masas de grasa en la sangre, que reducen las cargas eléctricas. Evitan que las plaquetas se vuelvan demasiado pegajosas, lo que da como resultado una menor probabilidad de formación de coágulos, que pueden provocar ataques cardíacos o ictus. Reducen los niveles de triglicéridos en hasta un 65 %. Permiten que descendan los niveles de colesterol y de lipoproteínas de baja densidad (LDL). Reducen los niveles de lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) a la mitad. También convierten a las perniciosas VLDL en LDL, lo que es de especial utilidad para las personas que padecen diabetes. Los niveles elevados de triglicéridos, y especialmente de LDL y VLDL, están relacionados con las enfermedades cardiovasculares: hipertensión, aterosclerosis, insuficiencia cardíaca y renal, ictus y ataques cardíacos. Además, nuestro cuerpo elabora PG3 a partir del ácido eicosapentanoico (EPA). La PG3 ayuda a evitar los ictus y los infartos, reduce la hipertensión (bloqueando la producción de las PG2, que se encuentran en la carne y que aumentan la presión sanguínea) y evita la coagulación patológica de la sangre en los pulmones y los vasos sanguíneos.

Los ácidos eicosapentanoico (EPA) y docosahexanoico (DHA), que son omega-3, son antimicotóxicos, y reducen los niveles de las proteínas reparadoras (un signo de la presencia de micotoxinas en la sangre) en las arterias. Las proteínas reparadoras también están implicadas en el desarrollo de la aterosclerosis, por lo que reducirlas supone una doble ventaja.

Los ácidos grasos omega pueden ayudar a:

- Reducir la presión sanguínea, los niveles de colesterol en sangre y el riesgo de sufrir un ictus o un infarto.
- Normalizar el metabolismo de las grasas en los casos de diabetes y reducir la cantidad de insulina que necesitan los diabéticos.
- Prevenir los daños hepáticos debidos al alcoholismo, reducir los síntomas del síndrome de abstinencia al abandonar la adicción al alcohol y ser de ayuda durante una resaca.

- Contribuir a la síntesis de una prostaglandina que es de ayuda para algunos esquizofrénicos.
- Provocar la pérdida de peso, incrementando el ritmo metabólico y el catabolismo de las grasas.
- Aliviar los dolores premenstruales en las mamas y el síndrome premenstrual. Se ha comprobado que el aceite de borraja junto con vitaminas y minerales aporta una mejoría a casi el 90 % de las afectadas.
- Evitar el secado y la atrofia de las glándulas lagrimales y las salivares (síndrome de Sjögren).
- Evitar la artritis en los estudios con animales.
- Mejorar el estado del cabello, las uñas y la piel.
- Hacer que mejoren algunos tipos de eccema.
- Ralentizar o detener el avance de la esclerosis múltiple, especialmente si ha empezado poco después del diagnóstico inicial. (Los aceites de pescado se han usado con la misma eficacia).
- Ayudar a tratar la degeneración nerviosa (neuropatía diabética) en la diabetes de tipo 2, cuando el azúcar y los ácidos grasos saturados también se eliminan de la dieta.
- Matar a las células cancerosas (células infestadas de mohos y micotoxinas) en cultivos celulares sin dañar a las células normales. Los estudios en animales han mostrado que el EPA y el DHA inhiben el crecimiento y la metástasis de los tumores.

Otro ácido graso omega beneficioso, el ácido linoleico conjugado (ALC), que es un omega-5, raramente aparece en alimentos de origen vegetal, y se puede encontrar en las semillas de granada (el ALC suele hallarse en la carne y los productos lácteos), por lo que las semillas y sus aceites son muy buenos para la salud.

Los peces de agua fría son buenas fuentes de ácidos grasos omega-3, y sus aceites en forma de suplementos nutricionales son una buena opción. También los hay de fuentes vegetales, si deseas evitar todos los alimentos de origen animal (tenemos los aceites de linaza, cáñamo, nuez y soja). Adviértase, no obstante, que el organismo convierte los ácidos grasos omega-3 de origen vegetal en las formas que se encuentran en el pescado: un proceso que consta de varias etapas y que requiere trabajo. Por tanto, si tienes un organismo debilitado, puede que sea mejor que tomes los ácidos grasos omega-3 preformados (de origen animal).

Los ácidos grasos omega-6 se encuentran en las semillas de borraja, onagra, girasol y las grosellas negras, además de en los aceites de pescado.

El ácido gamma-linolénico (GLA) es el principal. El aceite de semillas de borraja contiene hasta un 24% de GLA, y el aceite de onagra alrededor de la mitad de ese porcentaje. El aceite de borraja también contiene alrededor de un 34% de ácido linoleico, que es otro ácido graso omega-6. El cártamo contiene un 79%, las semillas de girasol un 69%, las almendras un 26%, las semillas de calabaza un 42% y la canola (un tipo de colza) un 28%. El aceite de cáñamo posee una relación ideal de tres partes de ácidos grasos omega-3 y una parte de omega-6, al igual que sucede con el aceite de pescado.

El EPA y el DHA se encuentran en los pescados de agua fría y en otros animales marinos septentrionales. La trucha, el salmón, la caballa, las sardinas, el atún y la anguila son las fuentes más ricas de ácidos grasos omega-3. Para aquellos que deseen evitar los productos de origen animal, existen fuentes vegetales de un precursor del EPA y del DHA: otro ácido graso omega-3 llamado ácido alfa-linoleico (ALA), que se encuentra en los aceites de linaza, cáñamo, nuez y soja.

Obtén por lo menos 3.000-4.000 mg diarios de cada ácido graso omega para ayudar al organismo a taponar los ácidos y a mantener su diseño alcalino. Asegúrate de que los suplementos nutricionales que uses sean frescos. Comprobarlo es fácil: abre una cápsula y huélela. El olor no debería ser a pescado pasado.

#### «A» DE AGUA (AGUA ALCALINA)

El agua no es un suplemento nutricional por sí mismo, por supuesto, ni debería serlo: el agua es absolutamente básica para gozar de una buena salud y no es, en modo alguno, «suplementaria», pero la mejor agua ionizada, filtrada, alcalina y rica en electrones es, por sí misma, un poderoso antioxidante, mucho más que tomar una tableta de vitamina C, por ejemplo. Además, el agua es el que porta los dos componentes más importantes de este tratamiento: los polvos verdes y las sales minerales alcalinizantes.

#### «S» DE SALES Y BICARBONATO DE SODIO

Las sales minerales integrales y no procesadas son antioxidantes, antibacterianas, antifúngicas, antitoxinas, antiinflamatorias y anticarcinógenas. Potencian el sistema inmunitario. Tomarlas a diario ayuda a reducir la acidez metabólica y la de la dieta, así mismo a ralentizar o invertir el pro-

ceso de envejecimiento y deterioro en el organismo. Las sales minerales reducen los niveles elevados de azúcar y colesterol en sangre, la irritación, la inflamación y la pérdida de materia ósea. Mejoran la digestión, especialmente a medida que se vuelve más lenta e incompleta con la edad, y ayudarán a tu cuerpo a alcalinizar el alimento.

Las sales minerales pueden usarse para eliminar la toxicidad y purificar el organismo de la acumulación de ácidos provenientes de la dieta y generados por el estilo de vida. Su consumo regular mejora el estado general de salud y la energía y reduce la fatiga. Las sales minerales también ayudan a incrementar la resistencia, la fortaleza física y la velocidad, por lo que son de utilidad no sólo para la vida cotidiana, sino también para el desempeño atlético de cualquier tipo. Las sales minerales liberan oxígeno en el organismo (combatiendo así a los microorganismos –incluida la *cándida*– que medran en ausencia de oxígeno), quelan sustancias extrañas y neutralizan los ácidos. Las sales ayudan a tu organismo a permanecer alcalino.

Para su uso como suplemento nutricional querrás una combinación de dióxido de cloro ( $\text{ClO}_2$ ) o de su precursor, el clorito sódico ( $\text{NaClO}_2$ ), carbonato magnésico ( $\text{MgHCO}_3$ ), bicarbonato potásico ( $\text{KHCO}_3$ ) y carbonato cálcico ( $\text{CaHCO}_3$ ) en cantidades más o menos similares. Tus mejores opciones serán las sales minerales del Gran Lago Salado de Utah, del mar Muerto, del mar Celta o del Himalaya. Nosotros disponemos de nuestra propia fórmula llamada Young pHorever pHour Salts, y puedes encontrar algo similar en tu tienda naturista. Otra opción son las sales en polvo o en cápsulas Innerlight's 4 Salts, que puedes encontrar en internet. Tri-Salts es otro producto que contiene sólo carbonatos de magnesio, potasio y calcio, pero no de sodio. Puedes utilizar esta fórmula o una similar si no puedes encontrar estas cuatro sales juntas en un mismo producto, añadiendo por otro lado la que falte. Puedes usar bicarbonato sódico (*véase* más adelante), para completar el sodio restante. Si incluso eso está fuera de tu alcance, puedes conseguir una sal marina de calidad y consumir tantos alimentos de color verde oscuro como puedas.

La mejor forma de obtener las sales minerales consiste en preparar tu propia solución de sales: mezcla 1 cucharada de postre en un vaso con 240 ml de agua alcalina tres veces al día. En el caso de las sales minerales líquidas, añade 15 gotas por litro de agua, y bebe cuatro litros de esa agua al día. En el caso de raciones menores, agrega 4-6 gotas a 240-360 ml de agua, o sigue las indicaciones que aparezcan en la etiqueta del producto que estés usando.

## TERAPIA CON SAL

Puede que desees tomar más sales minerales alcalinizantes o usarlas de forma diferente si estás combatiendo cualquiera de los síntomas que aparecen en la siguiente lista. Aunque he recomendado dosis, asegúrate de controlar el pH de tu orina mientras uses las sales. Debería encontrarse entre 7,6 y 8,0 si estás tratando síntomas leves, o entre 8,0 y 8,4 en caso de trastornos graves de salud, adecuando tu ingesta de sales de la manera pertinente. Y recuerda que las sales son sólo para usarlas de esta manera cuando estés siguiendo una dieta alcalina de forma seria.

- Para la ganancia de peso como consecuencia del descenso del metabolismo y la reducción de la producción de hormonas tiroideas que aparece con el envejecimiento, toma 1-3 cucharadas de postre de sales en 120-180 ml de agua.
- Para la indigestión, el reflujo ácido (acidez) o las náuseas, toma 1-3 cucharadas de postre mezcladas en 120-180 ml de agua alcalina para taponar los ácidos de la dieta y el exceso de HCl. También puedes tomarlas justo antes de una comida ácida para así quelar los ácidos del alimento.
- Para el estreñimiento, toma 1-2 cucharadas de postre de sales mezcladas en 1 litro de agua alcalina a primera hora de la mañana con el estómago vacío. Puedes tomarlo en cualquier momento en que lo necesites o cuando quieras limpiar el tracto digestivo y purgar tus intestinos. Usa sales minerales como el carbonato sódico o el óxido magnésico para desintegrar las proteínas no digeridas en el intestino.
- Para el dolor y la hinchazón debidos a las lesiones o a la acumulación de ácido láctico a causa del ejercicio, toma 1 cucharada sopera de sales diluida en 1 litro de agua.
- Para la psoriasis u otras irritaciones o inflamaciones cutáneas, rocía sales minerales coloidales líquidas directamente sobre la piel. Puedes preparar un aerosol de sales minerales coloidales líquidas diluyendo 1 cucharada de postre de sal del Himalaya o de sal Real Salt en 120-180 ml de agua.

- Para el reumatismo o el dolor articular, las picaduras de insectos, las ampollas, las heridas, el roble, la hiedra o el zumaque venenosos, u otras irritaciones o desequilibrios cutáneos, toma un baño de salmuera en una bañera llena de agua caliente, a la que añadirás 5-6 cucharadas soperas de sales minerales disueltas. (O usa sales de Epsom [sulfato de magnesio]). Cualquiera interesado en tener una piel sana y hermosa puede beneficiarse de un baño similar, que eliminará los ácidos de la piel y permitirá que los minerales saludables de la sal penetren en su tegumento para promover el crecimiento natural de las células en las capas celulares de su piel.
- Para evitar los calambres musculares, añade 1 cucharada soperas de sales minerales a 1 litro de agua alcalina y tómalas tres veces al día.
- Para ralentizar la pérdida de masa ósea, que aumenta con la edad y que puede dar lugar a osteoporosis, añade 1 cucharada de sales minerales a 1 litro de agua alcalina y bébela tres veces al día.
- Para despejar la congestión de los senos paranasales, rocía una solución de sal directamente en los conductos nasales. Diluye 1 cucharada de postre de sales minerales en 120-180 ml de agua alcalina. Toma esta mezcla e introdúcela en un rinocornio o un aerosol para aplicaciones nasales y rocía esta solución lentamente en el interior de tus conductos nasales. (Véase la sección de Recursos).
- Para la congestión pulmonar, diluye 1 cucharada soperas de sales minerales en 1 litro de agua alcalina y bébela tres veces al día.
- Para los problemas hormonales o del sistema endocrino, diluye 1 cucharada soperas de las cuatro sales minerales alcalinizantes en 1 litro de agua alcalina y bébela tres veces al día. Un sistema endocrino sano se basa en los electrones transportados por las sales minerales. Las sales contrarrestan los problemas hormonales relacionados con la edad, incluidas la pérdida de masa muscular y de la firmeza de la piel, y la reducción de la libido en hombres y mujeres.
- Para los problemas relacionados con el sueño, incluida la apnea del sueño, diluye 1 cucharada soperas de sales minerales en 1 litro de agua alcalina y bébela tres veces al día. La sal es un hipnótico natural.

- Para contrarrestar los síntomas propios de las alergias, diluye 1 cucharada sopera de sales minerales en 1 litro de agua alcalina y bébela tres veces al día. La sal actúa a modo de antihistamínico natural potente.
- Para mantener tu libido y combatir la disfunción eréctil (DE), diluye una cucharada sopera de sales minerales en 1 litro de agua alcalina y bébela tres veces al día. La sal incrementa la circulación del oxígeno, lo que hace que mejoren los problemas de DE.
- Para evitar las varices y las telangiectasias en las piernas y muslos, diluye una cucharada sopera de sales minerales en 1 litro de agua alcalina y bébela tres veces al día.
- Para estabilizar los niveles de azúcar en sangre, diluye una cucharada sopera de sales minerales en 1 litro de agua alcalina y bébela tres veces al día.
- Para hacer desaparecer los antojos (incluidos los provocados por el tabaco, el alcohol, el café o el chocolate), pulverízate sales minerales coloidales líquidas en la boca. Puedes preparar tu propia solución de sal mezclando una cucharada de postre de las cuatro sales minerales alcalinas, sales del Himalaya o la sal Real Salt en 120-180 ml de agua.
- Para combatir el acné, pulverízate sales minerales coloidales líquidas directamente sobre la piel. También puedes preparar tu propia solución de sal con una cucharada de postre de las cuatro sales minerales alcalinas, sales del Himalaya o sal Real Salt mezcladas en 120-180 ml de agua.
- Para el pie de atleta y otros hongos, pulverízate sales minerales coloidales líquidas directamente sobre la zona afectada. También puedes preparar tu propia solución de sal mezclando una cucharada de postre de las cuatro sales minerales alcalinas, sales del Himalaya o la sal Real Salt en 120-180 ml de agua.
- Para los mareos debidos a los viajes, pulverízate sales minerales coloidales líquidas directamente en la boca. También puedes preparar tu propia solución de sal mezclando una cucharada de postre de las cuatro sales minerales alcalinas, sales del Himalaya o la sal Real Salt en 120-180 ml de agua.
- Para los problemas de irritación de garganta, pulverízate sales minerales coloidales líquidas en la parte posterior de la boca.

También puedes preparar tu propia solución de sal mezclando una cucharada de postre de las cuatro sales minerales alcalinas, sales del Himalaya o la sal Real Salt en 120-180 ml de agua.

También puedes usar las sales de formas concretas para respaldar y potenciar tus esfuerzos deportivos:

- Para incrementar la energía física y reducir la fatiga, toma una cucharada de postre de sales, disuelta en 90-120 ml de agua alcalina.
- Para incrementar la resistencia y la fortaleza físicas y la velocidad, toma 1 cucharada sopera de sales, disuelta en 1 litro de agua, una hora antes de hacer ejercicio o de una prueba deportiva.
- Para incrementar la velocidad en los sprints (corriendo o nadando), toma 1 cucharada sopera de sales, disuelta en 180-240 ml de agua, una hora antes del evento.
- Durante los maratones o cualquier prueba deportiva larga, toma 1 cucharada sopera de sales, disuelta en 180-240 ml de agua cada hora.

El bicarbonato sódico ( $\text{NaHCO}_3$ ) es muy conocido desde hace mucho tiempo y se ha usado ampliamente (con frecuencia con el nombre de bicarbonato de soda o levadura en polvo). Se encuentra de forma natural en muchos manantiales de aguas minerales y también se produce de forma artificial. A buena parte de los cientos de miles de toneladas producidas anualmente en todo el mundo se le añade aluminio, por lo que se tiene que ser cuidadoso a la hora de escoger un tipo de bicarbonato seguro y puro. Comprueba la etiqueta. Una buena opción es la de la marca Bob's Red Mill, que consiste en levadura en polvo sin más, no contaminada con aluminio.

Recomiendo a todo el mundo el bicarbonato de soda disuelto en 120-480 ml de agua y tomado dos o tres veces al día (hasta 1 cucharada sopera si estás luchando contra un problema de salud grave).

#### FÓMULA MULTIMINERAL DE AMPLIO ESPECTRO CON SALES CELULARES

Busca una combinación de una amplia variedad de minerales y de oligoelementos, además de las doce sales celulares. Deberías obtener 1 mg

de cada una de las sales celulares (sales minerales también conocidas con el nombre de *sales tisulares*, que son la base de cualquier célula y sin las cuales moriríamos). Son el sulfato potásico, el fosfato magnésico, el cloruro sódico, el fosfato sódico, el sulfato sódico, el fosfato cálcico, el sulfato cálcico, el fluoruro cálcico, el fosfato férrico, el cloruro potásico, el fosfato potásico y el sílice. Deberían mezclarse con los macrominerales, que incluyen el calcio, el magnesio, el manganeso, el zinc y el hierro, además de con todos los oligoelementos (de los cuales hay unos ochenta y siete). Cuanto más amplia sea la variedad que obtengas, mejor, pero en caso de que no puedas encontrar los ochenta y siete, asegúrate de conseguir fósforo, potasio, zinc, selenio, cobre, cromo y yodo. Cada cápsula de la fórmula multimineral que escojas debería ser de 500 mg, como ocurre con la mayoría.

#### FÓRMULA VITAMÍNICA DE AMPLIO ESPECTRO CON SALES CELULARES

En este caso buscas, una vez más, una amplia variedad de vitaminas, en condiciones ideales mezcladas con sales celulares (las mismas que las descritas anteriormente). Como mínimo, el producto debería contener vitamina A, tiamina (vitamina B<sub>1</sub>), riboflavina (B<sub>2</sub>), niacina (B<sub>3</sub>), colina (B<sub>4</sub>), D-pantotenato cálcico (B<sub>5</sub>), piridoxina hidrocloreto (B<sub>6</sub>), biotina (B<sub>7</sub>), inositol FCC (B<sub>8</sub>), ácido fólico (B<sub>9</sub>), cianocobalamina (B<sub>12</sub>), vitamina C, vitamina E y PABA (ácido para-aminobenzoico).

#### VITAMINA D<sub>3</sub>

La mayor parte de la gente sufre deficiencias de vitamina D, y ésta es tan crucial para la buena salud de tantas maneras que recomiendo a cualquiera que tome 2.000 UI a diario. Escoge la forma D<sub>3</sub>, ya que es la más potente. (La gente afectada por la pérdida de masa ósea debería tomar dosis mucho más elevadas; véase la página 267).

#### MAGNESIO

El magnesio es uno de los cuatro principales tapones alcalinos del organismo. También resulta esencial para mantener una temperatura corporal saludable de 37 °C. Obtendrás un poco de carbonato magnésico a partir de las sales minerales, pero también te recomiendo 500 mg diarios de cloruro magnésico.

Toma 1.000 mg de cloruro de potasio por lo menos una vez al día, además de la cantidad que obtengas con tus sales minerales.

### LOS ACTORES SECUNDARIOS

Si estás listo para incrementar la ingesta de suplementos nutricionales, el siguiente lugar al que debes atender es la lista de suplementos nutricionales de mayor utilidad durante un tratamiento de limpieza. Constituyen un programa básico de suplementación alcalinizante. (Ofrecemos la lista a continuación).

- Los taponos antimicotóxicos incluyen a la superóxido dismutasa (SOD), la catalasa, el glutatión, el glutatión-S-transferasa, el glutatión peroxidasa y la metionina reductasa. No se trata de enzimas digestivas, sino que más bien quelan (se fijan a) ácidos, permitiendo que sean excretados por el organismo. Estos poderosos antioxidantes son neutralizadores de los ácidos metabólicos y/o los procedentes de la dieta, «limpiando», en esencia, el exceso de ácidos metabólicos provenientes de la dieta y previniendo así los daños en las células corporales sanas.
- El ácido caprílico controla a los microorganismos negativos y a sus toxinas. Es un ácido graso saturado antifúngico aprobado por la FDA (Administración Estadounidense de los Fármacos y los Alimentos) en 1984 para su venta sin receta. Los estudios han mostrado que los pacientes tratados con ácido caprílico han eliminado por completo los hongos de sus heces. También puede provocar una remisión de los síntomas en aquellos problemas de salud relacionados con los hongos, y parece seguro y eficaz y no tener efectos secundarios graves. Las formulaciones más eficaces del ácido caprílico son aquellas diseñadas para su liberación en el colon, donde reside la mayoría de los hongos. Además de ser eficaz para la eliminación de los hongos, el ácido caprílico también es de utilidad tras el tratamiento contra la gota, la indigestión, las infecciones por levaduras, los hongos en los dedos de los pies y las erupciones cutáneas, además de para su prevención. El ácido caprílico casi siempre aparece en las fórmulas combinado con:
- Los flavonoides de las frutas y las hortalizas antioxidantes. Son unos potentes neutralizadores de los ácidos. La quercetina, la hesperidina,

la curcumina, la luteolina, la proantocianidina, la naringenina, las catequizas y el extracto de alcachofa se encuentran entre los más eficaces.

- El glutatión, un super antioxidante, ayuda al organismo a reparar los daños debidos al estrés, la contaminación, la infección y los perjuicios a causa de los ácidos de la dieta y los metabólicos. Tapona la acidez en las células para ayudar a mantener el diseño alcalino del organismo. También es antiviral, antimicotóxico y elimina la toxicidad en general, al mismo tiempo que previene y reduce la inflamación. Desempeña un papel importante en el metabolismo.

El glutatión es especialmente valioso para cualquiera que esté combatiendo los síntomas de la anemia, los problemas con respecto a la tolerancia a la glucosa o la diabetes, la aterosclerosis, la congestión y la inflamación pulmonares, el herpes, la pérdida auditiva, la motilidad reducida de los espermatozoides, los problemas de cáncer, el Parkinson, las cataratas o el dolor articular o muscular agudo o crónico. El glutatión también respalda al sistema inmunitario. Un extracto botánico de glutatión de la planta del aguacate resulta prometedor en las pruebas clínicas como complemento de las terapias contra el cáncer.

El glutatión no es un nutriente esencial: el cuerpo puede elaborar el suyo propio si dispone de los recursos adecuados. Puede sintetizarse a partir de los aminoácidos L-cisteína (*véase* más adelante), L-glutamato y glicina: esencialmente a partir de la proteína.

La mayoría de los estadounidenses obtienen menos de 100 mg de glutatión diarios a partir de la dieta, aunque nos beneficiaríamos tomando varias veces esa cantidad. Los suplementos nutricionales suelen contener dosis que oscilan entre los 50 y los 2.000 mg diarios. La versión líquida que vendemos contiene 430 mg por dosis. Deberías tomar glutatión tres veces al día. Escoge tu suplemento nutricional cuidadosamente: muchos suplementos nutricionales de glutatión se obtienen a partir de la fermentación llevada a cabo por levaduras y deben evitarse. No obstante, disponemos de fuentes saludables. Nuestro producto, por ejemplo, se obtiene a partir de aguacates. Usar aceite de aguacate también aportará un poco de glutatión (junto con otros componentes beneficiosos) a tu dieta.

- La N-acetil cisteína, un tipo de proteína, controla a los microorganismos negativos y es una potente antimicotoxina. Proporciona una excelente protección contra una amplia gama de peligros tóxicos

(incluidos las toxinas acroleína, que se encuentran en el humo de las barbacoas, los cigarrillos y los gases de escape de los vehículos; el paraquat, que es un herbicida; las sobredosis de acetaminofeno, que es el analgésico también llamado paracetamol; el halotano, que es un anestésico; y los efectos secundarios de los fármacos anticancerígenos adriamicina y ciclofosfamida). Los estudios muestran que la N-acetil cisteína también pueden fijarse a los metales pesados tóxicos como el plomo, el mercurio y el cadmio y expulsarlos del organismo. Pero puede que la función más valiosa de todas sea que el glutatión (*véase* más arriba) puede sintetizarse a partir de ella.

La N-acetil cisteína es un componente normal del cuerpo humano, pero para obtener los máximos beneficios, necesitarás suplementos nutricionales. Toma 500 mg tres veces al día en forma de cápsulas. En el caso de la versión líquida, toma 1 cucharada sopera tres veces al día.

#### UNA FÓRMULA ANTIMICOTOXINAS

Para eliminar la toxicidad de las micotoxinas y expulsar los ácidos del organismo, busca una combinación de glutatión, N-acetil cisteína, L-aurina y azufre orgánico, todos los cuales son excelentes para unirse a las toxinas y expulsarlas del organismo. La dosis que suele administrarse es de 1-2 cápsulas tres veces al día, aunque si tomas más de una de estas sustancias individualmente, deberías ingerir una cantidad menor de cada una de ellas a diario: alrededor de 1 cápsula tres veces al día.

- El concentrado de la fruta del *noni*, que es antifúngico y antiparasitario, trabaja activando los fitonutrientes y permite que el organismo renueve sus células y reconstruya una sangre y unos tejidos sanos. También mejora la alcalinización del alimento en el tracto digestivo y la absorción de los nutrientes, y ayuda a las células a usar la proteína. La fruta del *noni* regula la salud de las proteínas celulares, ya que se utilizan en la síntesis de distintas sustancias químicas del organismo. La fruta del *noni* se ha usado tradicionalmente en toda Polinesia para tratar una amplia variedad de síntomas, incluidos los problemas digestivos, los parásitos intestinales, los trastornos cutáneos, las alergias, la artritis y la diabetes. Su

principio activo, la xeronina, también se encuentra en la papaya, y es fisiológicamente activo en cantidades mínimas. Hay cantidades minúsculas en prácticamente todas las células de las plantas y los animales. La fruta del *noni* también contiene cantidades significativas del precursor de la xeronina: la proxeronina.

No te preocupes: es una fruta muy amarga (pobre en azúcar). Como resultado de ello, muchos suplementos nutricionales están, lamentablemente, repletos de azúcares añadidos u otros edulcorantes. Asegúrate de no tomarlos. También deberás evitar cualquier producto de la fruta del *noni* pasteurizado. Lo más probable es que lo encuentres en forma de polvo, en cápsulas. Quizás también puedas hallar un preparado coloidal líquido, que sería ideal.

- El extracto de corteza de pino. Uno de los bioflavonoides más valiosos es el extracto de corteza de pino, que ayuda a unirse a la acidez y neutralizarla, reduciendo así la inflamación (molestias y dolores) en el organismo. Se ha visto que se une directamente al tejido conjuntivo del cuerpo, manteniéndolo y reparándolo. El extracto de corteza de pino es una excepción a la regla de que, incluso aunque se presente en forma de cápsulas con un tamaño normal, contiene sólo 25-50 mg de la sustancia, lo que es adecuado. No obstante, deberás tomar 1-2 cápsulas tres veces al día.
- El rodio y el iridio, que son minerales que se presentan en forma coloidal, nutren a las células que han sido afectadas por las micotoxinas, permitiéndoles recuperar su capacidad de comunicarse entre ellas de forma eficaz.

La conductividad del ADN se incrementó diez mil veces cuando se añadió un átomo de rodio a ambos extremos de la hebra. Por supuesto, esto se llevó a cabo en un laboratorio, y no se ha determinado que el organismo lleve a cabo esta tarea; pero sí que muestra que el potencial superconductor (que permite que la corriente eléctrica fluya sin resistencia) de un metal puede ser activo desde el punto de vista biológico. Las investigaciones del ejército del aire estadounidense han mostrado que las células de los tejidos vivos se comunican entre sí de forma superconductiva, pero no se determinó la identidad de los superconductores. Aunque todavía debemos comprender muchas cosas sobre el proceso, claramente, estos metales conductores son eficaces para la estimulación de los impulsos eléctricos a nivel celular, induciendo el flujo de electricidad entre las células.

- La plata respalda al sistema de defensa natural del organismo, y es un potente alcalinizante natural. Ayuda a la organización de las células que componen un tejido nuevo. Busca un preparado coloidal líquido.

## LA HISTORIA DE BOB

Estaba revistiendo con materiales muy inflamables una nave para almacenar agua y me encontraba en el tejado vigilando que no hubiera fuego mientras mi compañero se encontraba trabajando en el interior. La bomba unida al camión no estaba bien conectada a tierra, lo que provocó electricidad estática en la cobertura de la manguera, que se inflamó, causando una gran explosión. Mi compañero sufrió quemaduras en más del 90% de su cuerpo y falleció en el hospital cuatro horas más tarde.

Las llamas salieron disparadas hacia arriba, a través del tragaluz por el que estaba mirando, por lo que sufrí quemaduras por el fognazo. Salí expulsado del tejado y aterricé en el suelo, con quemaduras graves en la cara y en las manos. Me trasladaron a la unidad de quemados del hospital en un helicóptero medicalizado.

Mi cabeza se hinchó hasta alcanzar el doble de su tamaño normal, mis ojos estaban cerrados debido a la hinchazón y mi cara estaba negra y achicharrada. Mi nariz había, más o menos, desaparecido, por lo que tuvieron que insertarme unos tubos en las cavidades nasales para poder respirar. Mis orejas estaban gravemente quemadas, las puntas de mis dedos abrasadas e insensibles y mis uñas se habían derretido.

Me dijeron que había sufrido quemaduras de segundo y de tercer grado en la cara y de tercer grado en las manos. El jefe de la unidad de quemados me explicó que tendría que permanecer en el hospital dos o tres meses y que necesitaría muchos injertos de piel, especialmente en las manos. Me comentó que creía que perdería las puntas de los dedos y las orejas.

Al día siguiente, mi madre me trajo plata coloidal, con indicaciones para usarla oral y tópicamente con tanta frecuencia como fuera posible, ya que ayuda al crecimiento de tejido nuevo. Ella había aprendido, gracias al doctor Young, que la carga eléctrica negativa de la plata contrarresta la carga eléctrica positiva de una zona

del cuerpo dañada, haciendo que recupere el equilibrio y permitiendo al organismo regenerarse y curarse. Mi madre pulverizaba plata coloidal no diluida sobre las zonas quemadas, y yo la tomaba a gotas que vertía debajo de la lengua. También tomé uña de gato, germanio, aceite de linaza y vitamina C, tal y como recomendaba el doctor. Young, y una vez que me encontré suficientemente bien como para comer, consumí muchísimas verduras. En cuanto me retiraron la alimentación intravenosa, mi madre me compró zumo de pasto agropiro, zumos verdes y polvos verdes concentrados para reforzar mi nutrición y mi curación.

Mi madre me aplicaba la plata muchas veces al día. Mi piel la absorbía al instante. Me aportaba una sensación de frescor y cosquilleo y relajaba la tensión que sentía en la cara, las manos y las puntas de los dedos. Las puntas de mis dedos y la piel situada bajo mis uñas empezaron a latir con fuerza y a cosquillearme. El personal dijo que se debía a que mis nervios se estaban curando y a que la sangre estaba circulando.

Después de tan sólo un día de tratamiento con plata, era obvio que la curación se estaba produciendo muy rápidamente. Nuevo tejido y nueva piel estaban creciendo a un ritmo acelerado. La hinchazón de la cabeza disminuyó con celeridad, y me retiraron el aparato para respirar casi de inmediato. El cirujano plástico me dijo que estaba sanando a una velocidad que duplicaba la de cualquier paciente quemado que hubiera visto a lo largo de su extensa carrera.

Cuando le expliqué que tenía que ser debido a lo que mi madre me estaba dando y a la dieta alcalina, el médico me pidió ver qué estaba usando. Leyó los ingredientes y dijo que no veía nada malo en usarlo (de hecho, el ungüento curativo empleado por la unidad de quemados contenía plata), aunque apuntó que no se podía responsabilizar al hospital si sucedía algo negativo, ya que no era un medicamento recetado por el hospital.

Sigo conservando las puntas de mis dedos y mis orejas. Me sometieron a un injerto de piel en cada mano, pero mi propia piel creció tan rápidamente con la ayuda de la plata, que los injertos fueron inútiles y, de hecho, se desprendieron y cayeron. Salí del hospital a las dos semanas y media (y no a los dos o tres meses). Lo que más me sorprendió es que mi nueva piel tenía un aspecto

mejor (más suave) después de curarse que el que había tenido antes de quemarme.

La unidad de quemados quedó maravillada, ya que nunca había visto nada parecido a mi recuperación. Las enfermeras me pidieron si podían usar mis fotografías para enseñárselas a otros pacientes quemados, para que les ayudaran a explicarles el proceso de curación. Me alegró darles el visto bueno, pero también les pedí que les hablaran de la plata coloidal y de las verduras que estaba consumiendo. Me dijeron que lo harían lo mejor que pudieran.

Sé que he sido plenamente bendecido por haberme recuperado de esas horribles quemaduras sin daños ni cicatrices.

- El ácido undecilénico, elaborado mediante la destilación al vacío de aceite de ricino, es otro ácido graso que se ha demostrado que erradica o afecta negativamente a las levaduras y los hongos y contrarresta sus toxinas. El ácido undecilénico, que aparece mencionado en la Farmacopea Estadounidense para su uso como antifúngico tópico, también puede usarse por vía oral para el tratamiento de la psoriasis, la neurodermatitis y los hongos intestinales. Algunos estudios han mostrado que el ácido undecilénico es incluso más eficaz que el ácido caprílico.

El ácido undecilénico casi siempre se vende mezclado con ácido caprílico (*véase* más arriba). Busca una fórmula que contenga 25-50 mg de cada uno de ellos.

#### LA HISTORIA DE CATHERINE Y CHERYL

Cuando mi hija Cheryl enfermó tanto que tuvieron que hospitalizarla y le tuvieron que administrar fármacos antipsicóticos tan fuertes que uno de sus posibles efectos secundarios eran los daños permanentes sobre los nervios, los médicos admitieron que ni siquiera estaban seguros de lo que le pasaba. ¿Esquizofrenia? ¿Trastorno bipolar? ¿Un episodio psicótico? Supe que teníamos un problema cuando uno de los muchísimos médicos a los que consulté en busca de algo mejor para Cheryl (un psiquiatra tan cono-

cido que si escribiera su nombre probablemente le conocería), me dijo: «Le pondrán un nombre a su problema y le administrarán un fármaco, pero en realidad no saben qué están haciendo ni de qué están hablando». Y estas cosas las decía un hombre cuyo trabajo consiste en poner nombre a estas cosas y recetar un fármaco y que, de hecho, se ha hecho famoso por hacerlo. Me sugirió que encontrara un sanatorio y que internara allí a mi hija durante por lo menos un año, en parte para que así yo pudiera descansar un poco.

No estaba dispuesta a poner a Cheryl en manos de todavía más médicos y psicólogos, ninguno de los cuales parecía tener ni una pista de lo que estaba sucediendo ni qué hacer que pudiera ser productivo. Dirigí mi búsqueda hacia la medicina «alternativa» y encontré a un psiquiatra que trata la depresión y las enfermedades mentales mediante la nutrición. A través de mi propia investigación, ya había empezado a alimentar a Cheryl con una dieta totalmente ecológica y rica en proteína y con unos doscientos suplementos nutricionales diarios. Este nuevo médico estuvo de acuerdo con el enfoque y añadió inyecciones semanales de vitamina B<sub>12</sub>. Cheryl parecía estar mejorando.

Tras emplear seis meses y ochocientos dólares estadounidenses (unos seiscientos euros) con este régimen, Cheryl seguía sufriendo violentos cambios de humor y depresión, y acabó por recaer en la psicosis. Escapó y pasó un año hasta que pudimos volver a ingresarla en el hospital. Tenía que entrar suplementos nutricionales de contrabando en recipientes de plástico (irónicamente, como si fueran «leche malteada»), ya que no se permitían estas cosas para los pacientes con enfermedades mentales (sólo peligrosos fármacos antipsicóticos, y tanto azúcar y cafeína como desearan). Y eso sin hablar de la comida. Nunca podía hablar de la nutrición con sus médicos, y ni siquiera hacerles comentarios sobre los cientos de vitaminas que tomaba a diario. Cuando dieron el alta a Cheryl más rápidamente que a muchos otros pacientes, muchos de los cuales estaban menos enfermos que ella al principio, los médicos atribuyeron su rápida recuperación a su nuevo fármaco maravilloso.

Después de que le dieran el alta, la llevé a México para que la sometieran a una terapia de células vivas por el importe de quince mil dólares estadounidenses (unos 11.100 euros). Le permití dejar

los fármacos, pero esto no evitó sus cambios de humor o su depresión. Lloró casi cada día desde mayo hasta septiembre, igual que hice yo.

A lo largo de todo este proceso, mi propia salud empeoró gravemente. Había estado descuidando mi cuerpo, y el increíble estrés se cobró su precio. Estaba muy hinchada (debido a las levaduras, ahora lo sé). Sentía dolor por todo el cuerpo. Mi vista era tan mala que apenas podía ver. No tenía energía.

Por último, me encontré con el doctor Young. Tanto Cheryl como yo nos sometimos a un análisis de sangre y descubrimos los parásitos de su sangre, que le provocaban ansiedad y depresión. Conocimos este tratamiento y supe, por fin, que habíamos encontrado la solución.

Ambas llevamos a cabo el tratamiento de limpieza y empezamos a tomar varias formulas antifúngicas/antimicotoxinas, incluidos ácido caprílico, ácido undecilénico, germanio y N-acetil cisteína coloidales, además de rodio e iridio para el cerebro, complejos multivitamínicos con sales celulares, L-aurina y ácidos grasos omega-3, y luego continuamos con la dieta completa.

La depresión de Cheryl desapareció. Razona con claridad y se ríe regularmente.

Estoy exultante. Mi «niña» está bien. Mi salud es mejor de lo que ha sido en muchos años. Mi mente goza de una claridad que va en aumento. Soy más perspicaz, visual y mentalmente. Mi piel tiene un aspecto maravilloso y puedo volver a apreciar mis pómulos por primera vez en veinte años. He visto aumentar mi energía y mi sensación general de bienestar.

Nuestra cocina está llena de cuencos con germinados de todas las variedades. Casi todo lo que comemos está crudo y mi hija está preparando muchas, y algunas maravillosas, llamémosles recetas «interesantes». Esperamos iniciar una clase de «descocinar» pronto. Cheryl está pensando en abrir un «centro de dietas» basado en los principios del tratamiento de la dieta del pH, al que la gente pueda acudir para curarse. Gracias a este tratamiento sé que, con independencia de sus sueños, podrá hacer que se conviertan en realidad.

## LOS CAMEOS

Los siguientes nutrientes son de utilidad para que tu organismo recupere el equilibrio. Una vez lo alcance, son opcionales, aunque será ideal que sigas tomándolos.

Todos ellos serían perfectos por sí solos, pero frecuentemente también se encuentran en fórmulas que combinan varios de ellos. Al evaluar productos y distintas combinaciones, aquí tenemos algunos de los ingredientes más beneficiosos en los que fijarse:

- **El ácido butírico**, que es otro ácido graso saturado de cadena corta, ayuda a quelar las micotoxinas que hacen que aumenten las lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL). Es curativo para las membranas mucosas del intestino delgado y el grueso. Puede, por ejemplo, reparar los daños que causa la *Candida albicans* en las paredes intestinales. El ácido butírico también estimula la función inmunológica, eliminando del sistema linfático las levaduras, los hongos y sus micotoxinas. Este ácido, que se presenta en forma de líquido, ya sea solo o con otros antifúngicos, puede ser difícil de encontrar. Mientras tomes ácido caprílico o undecilénico, no tendrás que preocuparte por ingerir ácido butírico si no puedes encontrarlo.
- **La coenzima Q10 (CoQ10)** es uno de los tres antioxidantes más potentes y versátiles del organismo. Incrementa la energía celular, reduce los niveles tóxicos de ácidos y protege el corazón y el cerebro contra los ácidos metabólicos y los procedentes de la dieta.
- **El galio** ayuda a sintetizar compuestos antitumorales. Tiene zonas específicas de actividad en el cerebro humano y se ha documentado que reduce el porcentaje del cáncer cerebral en animales de laboratorio. Investigaciones británicas muestran que las mujeres gestantes que tomaban galio vieron reducido el porcentaje de cáncer cerebral en sus hijos. Toma 3-5 gotas de un preparado coloidal tres veces al día o sigue las indicaciones del envase.
- **El extracto de ajo** mejora la alcalinidad del organismo y también incrementa el colesterol HDL, al tiempo que reduce los niveles de colesterol total. El ajo se ha usado ampliamente en temas de salud y en medicina durante siglos. Por ejemplo, el poeta romano Virgilio y el médico griego Hipócrates lo mencionan como reme-

dio para la neumonía y las mordeduras de serpiente. Aunque la ciencia actual no dice nada con respecto a las picaduras de serpiente, sí que afirma que el ajo es un buen agente antifúngico y antibacteriano y que inhibe las levaduras y los mohos, además de los hongos y las bacterias. Se ha visto que es eficaz contra las bacterias *Staphylococcus aureus* y *E. coli* en especial, además de contra *Candida albicans*. De estos tres microorganismos comunes, se ha comprobado que la cándida es la más sensible al zumo de ajo.

Incluso unas cantidades pequeñas de ajo son eficaces, pero el componente químico más terapéutico (la allicina) también aporta al ajo su fuerte olor. Por tanto, evitar las fórmulas «sin olor» (pese a que puedan seguir aportando beneficios con respecto a los niveles de colesterol y el metabolismo de las grasas).

Los suplementos nutricionales a base de ajo son especialmente importantes si no te gusta el sabor o el olor del ajo y, por tanto, no lo estás obteniendo de tu dieta habitual.

- **El germanio orgánico** es un elemento metálico que ayuda a eliminar las levaduras y los hongos gracias a que potencia el incremento de la producción de interferón, que tiene una actividad antitóxica y antiparasitaria. También potencia las reacciones químicas metabólicas basadas en el oxígeno (en el caso del cuerpo humano, la mayoría de ellas). El germanio orgánico también estimula los impulsos eléctricos a nivel celular, ayudando al organismo a descargar ciertos campos eléctricos no deseados y permitiendo que fluya la muy necesaria corriente. En otras palabras, ayuda a asentar el equilibrio eléctrico deseado. Eso es crucial, ya que la electricidad proporciona al organismo una organización y un control fundamentales: es como una estructura para todos los otros procesos. Las cápsulas de germanio contienen, generalmente, sólo 25-50 mg. Si obtienes un producto formado por una combinación de sustancias, busca que contenga esta cantidad de germanio.
- **El oro** respalda al sistema de defensa del organismo. Se ha utilizado con éxito para tratar la artritis, las úlceras cutáneas, las quemaduras, ciertas operaciones sobre las terminaciones nerviosas, distintos tipos de punciones, la obesidad y el cáncer inoperable, pero cayó en desuso con la aparición de los antibióticos y de otros fármacos (tóxicos). El oro es un conductor de la electricidad que puede ayudar a la comunicación celular, al metabolismo y a la

regeneración. Las investigaciones han mostrado que el oro tiene el potencial para reparar el ADN dañado. Asimismo, puede tener un efecto psicológicamente equilibrante y armonizador, al aliviar la depresión, el trastorno afectivo estacional, la melancolía, la pena, la desesperación, la angustia, la frustración e incluso las tendencias suicidas. La preparación que necesitas para tu organismo es la forma coloidal. Usa 3-5 gotas tres veces al día o sigue las indicaciones que aparezcan en el envase.

- **El extracto de hoja de olivo** actúa contra los microorganismos mórbidos, es una antimicotoxina excelente y tiene propiedades antibióticas. También aporta beneficios al sistema cardiovascular protegiendo al colesterol HDL (el «colesterol bueno») de la oxidación. Los botánicos creen que es la presencia del compuesto químico llamado oleuropeína, que se encuentra en todo el olivo (en su madera, sus frutos, sus hojas, sus raíces y su corteza) la que le protege de los insectos y las bacterias. Además, el elenolato cálcico elaborado a partir de uno de los productos de descomposición de la oleuropeína (el ácido elenólico) es un importante destructor de muchos tipos de microorganismos. Otro subproducto, la aglicona, tiene un efecto inhibidor similar. El extracto de hoja de olivo actúa contra varios hongos, además de contra las bacterias salmonella y *Staphylococcus aureus*. Puedes usar extracto de hoja de olivo sin más, aunque deberías advertir que ésta es otra excepción; las cápsulas compuestas únicamente por este extracto contienen 25-50 mg de la sustancia, y esa cantidad es la adecuada. Deberías buscar unas cantidades similares en las cápsulas de 500 mg que contienen una mezcla de ingredientes.
- **Los ácidos R-lipoico y R-dihidrolipoico** son dos de los antioxidantes más potentes y versátiles del organismo. Están presentes en todas nuestras células y tejidos. Fortalecen la inmunidad, mejoran la energía en las células, protegen a las células cerebrales contra la neurotoxicidad y eliminan el exceso de metales pesados como el mercurio. Algunos estudios han mostrado que pueden reducir los niveles de azúcar en sangre en las personas con diabetes y evitar las complicaciones propias de esta enfermedad (especialmente los problemas cardiovasculares y los neurológicos).
- **El ácido tióctico (o ácido lipoico)** quela micotoxinas que se acumulan en el hígado y normaliza las enzimas hepáticas. Tam-

bién se ha visto que elimina el mercurio, los arsenobenzoles, el tetracloruro de carbono y los colorantes de tipo anilina. Los experimentos muestran un gran incremento en el suministro de oxígeno con el tratamiento con ácido lipoico. Este producto, que es líquido, puede ser difícil de encontrar. Tu mejor opción puede ser en forma de una mezcla con ácido caprílico o undecilénico y, una vez más, si estás obteniendo uno o ambos, el ácido tióctico no es crucial.

- **Los metales raros, entre los que se incluyen el osmio, el rutenio, el paladio y el platino**, además del oro, el galio, el rodio y el iridio, de los cuales hemos hablado anteriormente, poseen unas extraordinarias propiedades de conducción eléctrica. Son electroestimulantes, pero con una especialización distinta a la del galio: incrementan la capacidad del ADN para conducir la electricidad y potencian la comunicación entre las células. También estimulan el metabolismo.

Las investigaciones en los laboratorios farmacéuticos Bristol-Myers Squibb indican que el uso de metales preciosos en presencia de cáncer puede corregir el ADN alterado. Los científicos asociaron estos elementos con las células mediante una transferencia de luz: destellos codificados de luz láser ultravioleta. Los electrones que fluyen a través de un superconductor se emparejan y se convierten en luz. Los superconductores ayudan a la transferencia de luz, y el galio, el oro, el rodio, el iridio, el osmio, el rutenio, el paladio y el platino incrementan la luz que podemos encontrar en el cuerpo humano.

Escoge un preparado coloidal y toma 3-5 gotas tres veces al día, o sigue las indicaciones del envase.

## LA HISTORIA DE EDNA

Todo lo que quería era dormir. Me sentaba en la oficina y no podía mantenerme despierta. Me iba a casa por la noche y me quedaba dormida en cualquier lugar hasta que llegaba la hora de irme a la cama. No estaba desempeñando bien mis tareas ni llevando a cabo el trabajo que tenía que hacer. Ni siquiera podía intentar hacer ejercicio. Estaba estresada y pálida, por lo menos lo suficiente como para que la gente me preguntara si me encontraba bien.

Estaba dispuesta a probar lo que fuera, por lo que, cuando me recomendaron unos análisis de sangre fresca, y aunque me parecía algo excéntrico, fui a ver de qué se trataba. Sabiendo lo que sé ahora sobre lo que comía (y lo que no), no debería haberme sorprendido que los análisis mostraran un desequilibrio agudo de levaduras/hongos, estrés adrenal y unos glóbulos rojos con unas formas irregulares.

Me sometí a un tratamiento de limpieza con suplementos nutricionales y verduras licuadas. Al cabo de tres días añadí todo tipo de hortalizas, además de pavo y pescado. Comía salteados para cenar, mordisqueaba zanahorias y apio para comer y tomaba zumo de hortalizas para desayunar.

Empecé a tomar vitamina B<sub>3</sub>, beta-caroteno, un complejo multimineral, gotas de pH, ácidos undecilénico y caprílico, bromelaina, cidra, cromo, vanadio, ácidos grasos omega-3, aceites de borraja y de hígado de pescado, plata coloidal, y algunas combinaciones de hierbas junto con, por lo menos, otros veinte ingredientes. ¡No me podía creer la cantidad de píldoras que tenía que tomar! Para cuando me había tomado los suplementos nutricionales y un poco de zumo ya estaba llena.

Seguí este régimen durante dos meses sin hacer trampas. Gradualmente, me fui sintiendo cada vez mejor. Tras la primera semana, el color había vuelto a mi cara y tenía más energía. Dormía mejor por la noche. Lo más importante para mí es que podía ir a casa y preparar la cena para mi familia (somos nueve en casa). Además de sentirme mejor y de tener más energía, hubo otro beneficio: perdí veintisiete kilos. Mi marido me dice que incluso mis ojos brillan más.

Salí de compras y me compré un vestido con una falda recta. No me he puesto una falda recta en veinte años. Mi armario estaba atestado de prendas de las tallas entre la 38 y la 48, y simplemente eliminé toda la ropa de una talla superior a mi talla actual: la 40.

En mi análisis de sangre de seguimiento, me complacé al ver mi mejoría en la pantalla del monitor. Esta vez tenía unos glóbulos rojos perfectamente redondeados y el fluido estaba libre de la mayoría de las bacterias y contenía muy pocas levaduras.

Ahora disfruto realmente con lo que como. Antes nunca comía frutos secos crudos ni aguacate: tenía un sabor horrible para mí. Ahora, mis papilas gustativas han cambiado, e incluso las hortalizas me saben dulces. Los tomates son un verdadero capricho.

Este tratamiento me devolvió mi sensación de bienestar y me permitió perder el peso que no he sido capaz de perder de ninguna otra forma. Salvó, literalmente, mi salud.

## ABORDAR LOS SÍNTOMAS CON SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Aparte de los alimentos alcalinizantes básicos, los suplementos nutricionales adecuados también pueden ser unas herramientas poderosas a la hora de eliminar síntomas concretos. Puedes añadir los suplementos nutricionales que aparecen a continuación a la rutina que ya has asentado, diseñándola así a la medida de tu situación concreta. Úsalos hasta que dejes atrás los síntomas propios de la acidez, tomándolos después ocasionalmente, tal y como resulte necesario para la prevención. Si necesitas el mismo suplemento nutricional para más de un trastorno, no dupliques la dosis: toma la dosis más elevada que te ofrecemos.

### ESTRÉS ADRENAL

Los síntomas incluyen el insomnio, la fatiga, hipotensión, una mala circulación, sentir frío de continuo, marearse al estar de pie, artritis en las articulaciones y la espalda, la modorra o el sopor por la tarde y el dolor crónico. Dispones de cuatro opciones que puedes tomar juntas:

- Toma, con cada comida, 2 cápsulas de una **fórmula adrenal** que incluya tejido adrenal glandular y D-pantotenato de calcio (vitamina B<sub>5</sub>).
- Toma, poniéndolas bajo la lengua, 3-5 gotas, tres veces al día, de una **fórmula antimicotoxinas** que contenga glutatión, N-acetil cisteína, L-aurina y azufre orgánico. Los ácidos caprílico y undecilénico, el extracto de corteza de pino y el extracto de pepita de uva supondrían unas buenas adiciones.
- Toma, depositándolas bajo la lengua, 3-5 gotas, tres veces al día, de una fórmula que contenga **romo y vanadio**.

- Toma, poniéndolas bajo la lengua, 3-5 gotas, tres veces al día, de un complejo de las **vitaminas del grupo B**.

#### PÉRDIDA DE MASA ÓSEA

La pérdida de masa ósea, que da lugar a la osteoporosis y/o a las fracturas, puede prevenirse con los nutrientes adecuados.

La **vitamina D** regula el metabolismo del calcio y ayuda a prevenir y a curar la pérdida progresiva de masa ósea que puede dar lugar a fracturas vertebrales y de cadera. El organismo utiliza la vitamina D para crecer y para remodelar continuamente los huesos.

Muchos estudios, entre los que se incluye un reciente metanálisis publicado en la revista médica *Archives of Internal Medicine*, demuestran un menor riesgo de fractura ósea en los adultos de mayor edad que toman suplementos de vitamina D a unos niveles suficientes. (La vitamina D también tiene propiedades anticancerosas).

Puedes obtener vitamina D a partir de las frutas verdes, las verduras y el aceite de hígado de bacalao, pero la mayor parte de la vitamina D que obtendrás (aparte de los suplementos) es la producida por tu propio organismo cuando está en contacto con la luz del sol. La mayoría de nosotros, especialmente las mujeres, se beneficiarían también de la suplementación, ya que mucha gente sufre deficiencias de vitamina D.

Existen muchas formas de vitamina D: las dos principales son la D<sub>2</sub> (ergocalciferol) y la D<sub>3</sub> (colecalfiferol). Se las conoce, colectivamente, con el nombre de calciferol. La vitamina D<sub>3</sub> es más potente que la D<sub>2</sub>, así que es aquélla la que recomiendo que tomes en suplemento. Toma 50.000 UI de vitamina D<sub>3</sub> a diario si ya has perdido densidad ósea.

También te recomendaría 500 mg de **cloruro de magnesio** y 2.000 mg de **cloruro de potasio** a diario.

#### CONGESTIÓN U OTROS SÍNTOMAS DE LOS SENOS PARANASALES:

Experimenta para ver qué métodos funcionan mejor en tu caso:

- Disuelve 2 cápsulas de una **fórmula antilevaduras** en una botella de solución salina (disponible en las farmacias). Pulverízala en tus orificios nasales por lo menos tres veces al día, siguiendo las instrucciones del envase.

- Usa 3-5 gotas de **plata coloidal** o de extracto **líquido de corteza de pino** tres veces al día, poniéndolas bajo la lengua, o utiliza 1 o 2 gotas aplicándolas en tus orificios nasales una o dos veces al día. Si no puedes obtener extracto líquido de corteza de pino, usa el producto en polvo mezclado con agua pura.
- Disuelve ½ cucharada de postre de **sales minerales** o de **bicarbonato sódico** en 120-180 ml de agua purificada e introdúcela en un rinocornio o en una botella comprimible para lavarte y limpiar tus senos paranasales.
- Disuelve 3-5 gotas de **NaClO<sub>2</sub> (clorito sódico)** en 240 ml de agua alcalina y bébela tres veces al día.
- Toma **semillas oleaginosas**, como aceite de linaza o de borraja en forma de cápsulas de la misma forma en que harías con cualquier suplemento nutricional, o toma 1 cucharada de postre tres veces al día, o consume más en tu dieta.

Los síntomas provenientes de los senos paranasales deberían desaparecer a un ritmo constante por sí solos a medida que las toxinas vayan siendo eliminadas del organismo y se restablezca una buena digestión.

#### LA DIABETES Y OTROS PROBLEMAS PANCREÁTICOS

Estos problemas pueden incluir la hipoglucemia y la hiperglucemia.

- Busca una **fórmula para el páncreas** que incluya tejido pancreático glandular, uva de oso, raíz de diente de león, perejil, raíz de genciana, hojas de arándano, hojas de buchú, bayas de palmito silvestre, alga *kelp* y sargazo vesiculoso.
- Toma 3-5 gotas, aplicándotelas bajo la lengua, de **chromo líquido** o **coloidal** y de **vanadio líquido** antes de cada comida.
- El **chromo** es un mineral y es un cofactor que facilita la fijación de insulina a la glucosa y que, por tanto, reduce los niveles de azúcar en sangre y la acidez. Cuando los niveles de chromo son bajos, de HDL caen y se desarrolla la resistencia a la insulina. (Los niveles de triglicéridos y los de colesterol total también aumentan). Se ha comprobado que la suplementación con chromo mejora la función de los receptores de la insulina. Los estudios indican que los productos ácidos de la glicosilación (hemoglobina A1c) se redujeron y que la glucosa retornó a la normalidad en la mayoría de las personas que tomaron chromo. (Sus

niveles totales de colesterol también bajaron). Toma 1 cucharada de postre de cromo coloidal líquido tres veces al día.

- El **vanadio** ayuda a que se absorba el cromo, para así generar unas interacciones eficaces entre la glucosa y la insulina. Toma 1 cucharada de postre de vanadio coloidal líquido tres veces al día junto con cromo líquido.
- Se ha observado que la coenzima **Q10 (CoQ10)** reduce los niveles de glucosa en sangre en un 30 % en los diabéticos. También detiene la producción de cuerpos cetónicos (ácidos potencialmente peligrosos producidos por el organismo al metabolizar las grasas para obtener energía) en hasta un 30-59 %. Toma 1 cucharada de postre de CoQ10 coloidal líquido tres veces al día.
- El **extracto de canela** (o polímero de metilhidroxicalcona, si lo prefieres) quela y tapona los ácidos que provocan la diabetes de tipo 1 y tipo 2. Un estudio publicado en la revista médica *American Journal of Clinical Nutrition* demostró que tomar extracto de canela potenciaba la captación del azúcar y reducía la necesidad de insulina en las personas diabéticas. Toma 1 cucharada de postre de extracto líquido de canela tres veces al día.

#### PROBLEMAS OCULARES O DE OÍDO

Éstos pueden incluir las cataratas, el glaucoma, el enrojecimiento, la visión borrosa, la mala capacidad visual, los acúfenos, los dolores de oído, la irritación o la hinchazón de las orejas, los daños en el tímpano, la mala capacidad auditiva y (en casos raros) la pérdida auditiva. Usa 1 gota de **plata coloidal** por vía tópica (directamente en el ojo o el oído) tres veces al día.

#### MOLESTIAS GASTROINTESTINALES

Para aliviar los gases intestinales (flatulencias), la enteritis, los cólicos y la acidez, busca una **fórmula para la digestión** que incluya hojas de papaya, hojas de menta, raíz de jengibre, nébeda, semillas de hinojo y bayas de palmito silvestre. Toma 2 cápsulas con cada comida. A partir de ahí dispones de otras dos opciones:

- Toma 1-2 cápsulas de **concentrado de la fruta del noni** antes de las comidas junto con una pequeña cantidad de agua y 1-2 cápsulas de una

fórmula antilevaduras que contenga ácidos undecilénico y caprílico, y hierbas que ayuden a la digestión media hora después de cada comida.

- Para la digestión de las grasas, toma, con cada comida, 1-2 cápsulas de concentrado de la fruta del *noni* y una **fórmula antimicotoxinas** que contenga, por lo menos, N-acetil cisteína, L-aurina y azufre orgánico, y quizás ácidos caprílico y undecilénico, extracto de corteza de pino y extracto de pepitas de uva.

#### SÍNTOMAS INFECCIOSOS Y DEGENERATIVOS

Entre ellos se pueden incluir el sida y el cáncer. Prueba con **fórmulas coloidales de osmio, rutenio y paladio; coenzima Q1** (CoQ1, también conocida con el acrónimo de su larguísimo nombre químico, NADH); y los ácidos antilevaduras **undecilénico y caprílico**.

#### DOLORES ARTICULARES Y MUSCULARES

Dispones de cuatro opciones:

- Toma 3 cápsulas de una fórmula con **calcio** y 4 cápsulas de una con **lípidos marinos/aceite de borraja** con cada comida. Para asegurarte de que combinen adecuadamente, toma el aceite con comidas a base de hortalizas o zumo de hortalizas.
- Toma 3-5 gotas de una fórmula de **calcio coloidal, boro coloidal y antimicotóxica** (con N-acetil cisteína, L-aurina y azufre orgánico, y quizás ácidos caprílico y undecilénico, extracto de corteza de pino y extracto de pepitas de uva) tres veces al día, poniéndolas bajo la lengua.
- Toma una **fórmula para las articulaciones y los músculos** que incluya glutatión coloidal (3-5 gotas tres veces al día administradas bajo la lengua), calcio y magnesio (3-5 cápsulas tres veces al día, con las comidas) y zinc (2-3 cápsulas tres veces al día, con la comidas). Para los problemas agudos o crónicos toma 4-6 cápsulas tres veces al día.
- Toma una **fórmula que contenga yuca** de Mojave, que reduce la inflamación, el dolor muscular y la hinchazón.

## ESTRÉS HEPÁTICO

El hígado, que filtra las toxinas de tu organismo, debería desintoxicarse por lo menos tres o cuatro veces al año. Busca una **fórmula hepática** que combine tejido hepático glandular, raíz de diente de león, trébol rojo, chaparral (jarilla hembra), raíz de la lengua de vaca, corteza de cáscara sagrada, raíz de regaliz, raíz de zarzaparrilla, semillas de apio, raíz de bardana, equinácea, raíz de uva de Oregón, stillingia, corteza de árbol angélica, corteza de espino cerval, cayena, alga *kelp* y raíz de ñame silvestre. Toma 2 cápsulas por lo menos media hora antes de cada comida (tres comidas al día) junto con un vaso de 240 ml de agua pura hasta consumir un total de 180 cápsulas en treinta días. Este enfoque también puede ser de ayuda en casos de hepatitis, cirrosis e ictericia.

### LOS PRODUCTOS GLANDULARES

Los productos glandulares, como el tejido hepático glandular, comentado aquí, o el tejido pulmonar glandular, del que se habla más adelante, y otros que aparecen en esta sección, son, de hecho, productos de origen animal, generalmente procedentes de vacas. Se utilizan en las fórmulas concretamente para que actúen como una especie de mensajeros: pueden transportar nutrientes a zonas específicas. Es decir: llevan nutrientes hacia la zona del organismo de donde procede el producto glandular. Por ejemplo, cuando los investigadores marcan la fórmula anterior con isótopos radiactivos y la rastrean por el organismo, pueden observar que se dirige directamente hacia el hígado. Puedes obtener unos productos similares sin los tejidos glandulares si quieres mantenerte escrupuloso con respecto a evitar los productos de origen animal, aunque no serán tan específicos.

### PROBLEMAS PULMONARES

Entre ellos se pueden incluir la neumonía, el asma, la bronquitis, el crup, la tuberculosis, los resfriados, la gripe, la fiebre del heno y el enfisema. Busca una **fórmula pulmonar** que incluya tejido pulmonar glandular, raíz de asclepia, corteza de cerezo silvestre, corteza de olmo norteameri-

cano, plátano macho, hojas de gordolobo, pamplinas, marrubio, raíz de regaliz, alga *kelp*, cayena y palmito silvestre. Toma 2 cápsulas con cada comida. También puedes usar 5-10 gotas de **plata coloidal** o de **extracto de corteza de pino** en un respirador. Puedes adquirir un respirador en la farmacia. Añade agua y gotas coloidales y se generará una neblina en el aire para que la respires, lo que resulta ideal para la congestión pulmonar o la nasal.

## LA HISTORIA DE SHIRLEY

Acabé ingresando en el hospital después del Día de Acción de Gracias. Sencillamente, no parecía capaz de librarme de lo que pensaba que era un resfriado terrible, y había estado tosiendo casi continuamente día y noche durante una semana. Por tanto, los médicos me ingresaron para someterme a unas pruebas. Al principio pensaban que se trataba de una neumonía. Luego, el neumólogo creyó que era otro tipo de infección en los pulmones. La medicación que me recetó pareció ser de ayuda, y volví a casa al cabo de unos días.

Justo antes de Navidad, mi médico me llamó para pedirme que volviera a someterme a más pruebas antes de las fiestas. De vuelta en el hospital, los médicos encontraron dos «manchas» en el hígado y unos niveles de sodio muy bajos, y me dijeron que sospechaban que tenía cáncer. Al día siguiente, encontraron una masa en el pulmón. Entonces, una tomografía computarizada halló un tumor en el lado derecho del cerebro y otro detrás del ojo izquierdo. Acabaron por averiguar que el origen del cáncer se encontraba en el bronquio.

Los médicos les dijeron a mis hijas (pero no a mí) que tenía un cáncer de células pequeñas, que es un tipo de cáncer muy agresivo. Si me sometía a quimioterapia viviría entre dos y tres años más, y sin ella se estaría hablando de unos seis meses. Los médicos les pidieron a mis hijas que no me dieran los detalles sobre el tiempo de vida que me quedaba, ya que no querían que perdiera la esperanza.

Me sometí al primer tratamiento de quimioterapia, que duró tres días. Inicié entonces tratamientos de radioterapia para los tumores que se encontraban en el interior de la cabeza: quince tratamientos a lo largo de tres semanas.

En medio de todo esto, mi hija vino para quedarse, cargada de botellas llenas de cápsulas y libros y cintas sobre los principios del doctor Young. Modificó mi dieta por completo y me hizo empezar a tomar muchísimos suplementos nutricionales. Tenía unas diez botellas de lo que ella llamaba coloides sobre mi tocador y me daba su contenido antes de las comidas y durante las mismas, tal y como recomendaba el doctor Young, hasta que supe cómo tomarlos por mi cuenta. Empecé a notar una sensación diferente en mi cabeza, además de en mi pecho.

Al cabo de unas dos semanas siguiendo el tratamiento del pH con mi hija, tuve la primera cita con mi médico tras abandonar el hospital. Me dijo que mis parámetros sanguíneos habían vuelto a la normalidad. Parecía un poco confundido, y me preguntó si me habían aplicado radioterapia en el tórax. No la había recibido. Me dijo que la masa que había en el bronquio había desaparecido, y que si el cáncer no estaba presente en su lugar de origen, probablemente no se encontrara en ningún otro lugar de mi cuerpo.

Por segunda vez mientras hablaba con mis médicos (tras mi diagnóstico), no podía creer lo que acababa de oír. Me llevó algunas horas asimilarlo. ¡Menudo peso me había quitado de encima de mis hombros y de los de mi familia! ¡Cómo lo celebramos!

Aun así, me sometí a más sesiones de radioterapia (imagino que los médicos tampoco podían creérselo). Mis parámetros sanguíneos siguieron estando cercanos a la normalidad, lo que es algo bastante inusual. Durante la siguiente cita con mi médico, un mes después del último chequeo, obtuve unos resultados sorprendentes en la tomografía computarizada: los tumores del cerebro habían desaparecido definitivamente. Mi médico suspendió la quimioterapia y me dijo que volviera a someterme a otro chequeo al cabo de dos meses. Sus últimas palabras siguen haciendo eco en mi oído: «¡Sea lo que sea que esté haciendo, siga con ello!».

Tienes dos opciones:

- Toma, por la mañana y por la tarde, 1 cápsula de una **fórmula linfática** que incluya aceite de hígado de pescado, beta-caroteno, raíz de diente de león, eufrasia, raíz de malvavisco, raíz de regaliz y perejil.
- Aunque no se trata de un suplemento nutricional, supone un enfoque muy útil ante un bloqueo linfático, por lo que querría incluirlo aquí: una serie de por lo menos veinticuatro masajes linfáticos (masajes que hacen que los fluidos linfáticos se muevan y que ayudan a desplazar las toxinas fuera de los ganglios linfáticos gracias a la presión y las caricias con las manos en la dirección de la circulación en los vasos linfáticos, sin movimientos descendentes. Los masajes linfáticos se realizan desde los pies hacia las piernas y hacia el torso, en dirección al corazón; desde la parte inferior de la espalda hacia la parte superior de la misma, y desde los dedos de la mano hacia los brazos, los hombros y el corazón. Consulta con un terapeuta masajista experimentado en este terreno. La terapia regular con masajes también puede ser muy beneficiosa. Quizás sea más sencillo masajear en seco la piel a diario con un cepillo. Sencillamente, adquiere un cepillo para la piel en una tienda naturista o una tienda de productos cosméticos y cepíllala, en seco o mojada, pero siempre en dirección hacia el corazón.

### LA HISTORIA DE TAISHA

Había estado sometida a un estrés enorme desde hacía mucho tiempo, y éste empezó a cobrarse su precio en lo físico, lo que incluía hipertensión, latidos erráticos y fibrilaciones. También combatí durante años con un dolor intenso en la mama izquierda y en el ganglio linfático de la axila izquierda, y con un nivel muy bajo de energía que me hacía ser en gran medida disfuncional.

El dolor fue empeorando progresivamente y descubrí un bulto en la mama izquierda. Inteligente o estúpidamente, decidí no so-

meterme a una mamografía, y opté por hacer caso a mi intuición y a mis creencias. No estaba preparada para que me realizaran una biopsia para tomar fármacos para someterme a una intervención quirúrgica, a quimioterapia o a cualquier otra cosa que pusiera mi vida todavía en mayor peligro, por lo que, de todos modos, la mamografía no habría servido para ningún fin útil. Por supuesto, me di cuenta de que estaba asumiendo un riesgo, pero quería proporcionar a mi cuerpo la mejor oportunidad posible para curarse de forma natural y holística.

Empecé a tomar plata coloidal después de que una amiga me dijera que se había enterado, gracias al doctor Young, de que se trataba de un antibiótico natural de amplio espectro que combate a las levaduras, los hongos, los parásitos y los virus. También conocí la infusión de hierbas Essiac: según el artículo que leí, el médico personal del presidente Kennedy se había curado del cáncer tomando sólo esta infusión. Yo tomé la forma coloidal, en lugar de la infusión propiamente dicha. Entonces, gracias al doctor Young, supe cosas sobre el yodo (para mi hipotiroidismo), la combinación de los ácidos caprílico y undecilénico, que son antilevaduras y anti-hongos, y el extracto de corteza de pino.

Para mi sorpresa y deleite, cuatro días después de empezar a tomar la infusión de hierbas Essiac y el ácido caprílico, mi bulto había desaparecido por completo. Mi nivel de energía está, claramente, mejorando. Sigo batallando con algunos problemas de salud, pero soy consciente de que esto es un proceso y que al embarcarme en una dieta alcalina, como la del tratamiento del pH, y descansar más, mi salud irá mejorando cada vez más.

## PARÁSITOS

Toma una **fórmula antiparasitaria que contenga nueces de nogal negro**. Toma 4 cápsulas tres veces al día durante diez días y luego descansa cuatro días. Repite este ciclo por lo menos seis veces. Aunque puedes tomar las nueces de nogal negro solas, prefiero una de las combinaciones que las contienen.

Tienes dos opciones:

- Toma 3-5 gotas de **rodio** e **iridio** coloidales tres veces al día, depositándolas bajo tu lengua.
- *Para las mujeres:* busca un **tónico femenino** que incluya tejido ovárico glandular, tejido uterino glandular, Cimifuga racemosa, raíz de regaliz, hojas de frambuesa, pasionaria, manzanilla, fenogreco, corteza de viburno, bayas de palmito silvestre, Mitchellia repens, raíz de ñame silvestre y alga kelp. Toma 2-3 cápsulas con cada comida y 3-5 gotas de **calcio y boro coloidales** tres veces cada día administrándotelas bajo la lengua. Toma una fórmula de **brotos de soja** (elaborada deshidratando, por ejemplo, unos 600 gramos de brotes de soja para conseguir unos 30 gramos del suplemento mediante deshidratación lenta): 3-5 gotas tres veces al día con las comidas. También puedes usar crema de progesterona siguiendo las instrucciones que aparezcan en el envase.
- *Para los hombres:* toma 1-3 cápsulas de **fórmula masculina**, que incluye tejido prostático glandular, perejil, bayas de palmito silvestre, barbas de maíz, hojas de buchú, cayena, alga kelp y semillas de calabaza, con cada comida, y 3-5 gotas de cada uno de los siguientes productos: **zinc coloidal**, **vitamina B6 coloidal**, y una fórmula **líquida de aminoácidos** (busca que contenga, entre otros, lisina, metionina, arginina, leucina, tirosina, triptófano y fenilalanina) tres veces al día, administrándotelas bajo la lengua.

### PROBLEMAS DE TIROIDES

Busca una **fórmula tiroidea** que contenga alga kelp (para aportar yodo), raíz de genciana, bayas de palmito silvestre, cayena y musgo de Irlanda. Toma 1-2 cápsulas con cada comida.

### ESTRÉS TÓXICO (OXIDACIÓN Y MICOTOXINAS)

Prueba (en forma coloidal o líquida) la vitamina C, la equinácea, el glutatión, el calcio, el boro, la plata, el litio, el selenio, la pregnenolona, el extracto de corteza de pino, el aceite de hígado de pescado, el beta-caroteno, la raíz de diente de león, la eufrasia, la raíz de malvavisco, la raíz de

regaliz, el perejil, la N-acetil cisteína, la L-aurina, el azufre, los ácidos caprílico y undecilénico, el extracto de pepitas de uva y un compuesto multimineral. Una fórmula a base de brotes de soja es otra fuente natural para taponar las hormonas ácidas en los hombres y las mujeres.

#### EL CONTROL DEL PESO Y EL METABOLISMO DE LAS GRASAS

Dispones de varias opciones que puedes mezclar y combinar:

- Toma 1-2 cápsulas de una fórmula **multivitamínica** y 1-2 cápsulas de una  **mineral** a diario. Obtener los nutrientes en forma de una cápsula predigerida ahorra energía, y se producirá poco o nada de ácido al conseguirlos.
- Toma 2-3 cápsulas de **extracto de corteza de pino** una hora antes de cada comida y 3-5 gotas de **romo** y **vanadio coloidales** tres veces al día, depositándolas bajo la lengua (usa cápsulas si no puedes encontrar la forma coloidal).
- Toma 1-2 cápsulas, tres veces al día, con las comidas, de una **fórmula de hipófisis/tiroides** que contenga alga *kelp*, raíz de genciana, bayas de palmito silvestre, cayena y musgo irlandés.
- Toma una **fórmula líquida de aminoácidos** (busca una que contenga, entre otros, lisina, metionina, arginina, leucina, tirosina, triptófano y fenilalanina) tres veces al día, depositando 3-5 gotas bajo la lengua.
- *Para las mujeres:* **calcio** y **boro coloidales:** 3-5 gotas de cada uno de ellos tres veces al día, depositándolas bajo la lengua, y 1-2 cápsulas de una **fórmula femenina** que contenga tejido ovárico glandular, tejido uterino glandular, raíz de *Cimifuga racemosa*, raíz de regaliz, hojas de frambuesa, pasionaria, manzanilla, fenogreco, corteza de viburno, bayas de palmito silvestre, *Mitchella repens*, raíz de ñame silvestre y alga *kelp*.
- *Para los hombres:* **zinc** y **vitamina B<sub>6</sub>** coloidales: 3-5 gotas de cada uno, tres veces al día, depositándolas bajo la lengua.
- Una fórmula que contenga la grasa **lecitina**.
- **Cidra** o *Garcinia cambogia*, que es una fruta amarga y alcalina que ayuda a reducir la acidez y, por tanto, la necesidad del organismo de retener grasa.
- Aquí tenemos otro producto que no es un suplemento nutricional: sigue la parte referente a la dieta de este tratamiento de forma estricta.

ta. Tu peso se controlará él solo de manera natural una vez que comas de forma alcalina. También advertirás con que beber 240 ml de zumo de verduras de color verde oscuro entre seis y ocho veces al día, tal y como se hace en la primera parte del tratamiento de limpieza, es de utilidad.

Los suplementos nutricionales son unos aliados poderosos en este tratamiento. Optimizarán los resultados que obtendrás con la limpieza total del organismo y con una dieta alcalina, pero no existe una panacea: no hay nada que vaya a resolver todos tus problemas o que te vaya a mantener sano durante toda la vida y, por potente que sea, no puede contrarrestar a ese gran azote: la dieta estadounidense (u occidental) típica. Si no modificas la forma en la que te alimentas, cualquier suplemento nutricional que tomes se verá superado. La clave es la combinación (el estilo de vida, la dieta y los suplementos nutricionales).

## EJERCICIO ALCALINO

El ejercicio te permite respirar y sudar. Hace posible que tu sistema linfático bombee y, al hacerlo, supone un componente inestimable del hecho de volverse y mantenerse alcalino. Eso se debe a que el poder del ejercicio para limpiar tu organismo, eliminando ácidos y todo tipo de toxinas, es tan importante como tu capacidad de incrementar tu fortaleza física y potenciar tu flexibilidad. Tiene tanta importancia como los beneficios cardiovasculares y el apoyo a los huesos y a las articulaciones, la eliminación del estrés y la estabilización del estado de humor. Es tan importante eliminar los ácidos del organismo como potenciar el metabolismo o mejorar la presión sanguínea y los niveles de los triglicéridos y de la insulina. Esa es la razón por la cual hemos incluido un plan de ejercicios como parte integral de este tratamiento.

El asunto clave es hacer ejercicio; pero también tienes que asegurarse de que se trate del *tipo* y de la cantidad correctos de ejercicio. Demasiado poco, una cantidad excesiva o un tipo inadecuado de ejercicio y lo que conseguirás será volverte más ácido.

### QUIERE A TU SISTEMA LINFÁTICO

Puedes quemar calorías con prácticamente cualquier tipo de ejercicio, pero quemar calorías *no* es lo más importante del ejercicio, sino sudar. La transpiración elimina ácidos de tu organismo a través de los poros de la piel (¡tenemos unos quinientos por centímetro cuadrado!). De hecho, el sudor es una de las principales maneras que tiene tu cuerpo de eliminar ácidos. Mover tu cuerpo lo suficiente como para hacerlo sudar hace que

el sistema linfático bombee, cosa que sirve para eliminar toxinas y productos de desecho ácidos de los tejidos corporales y hacerlos salir a través de la piel. El sudor hace que tus poros se abran, lo que permite que los ácidos líquidos y gaseosos puedan pasar a través de ellos. Si estás haciendo ejercicio suficiente como para sudar, también estarás haciendo ejercicio para incrementar tu respiración, que es otra forma clave mediante la cual se expulsan los ácidos y las toxinas (en forma gaseosa).

El sistema linfático es un sistema circulatorio secundario que discurre paralelo al sistema cardiovascular, y que está compuesto por una red de ganglios linfáticos, capilares y vasos que transportan un líquido claro y alcalino llamado *linfa*. (El bazo, el timo, el apéndice, las amígdalas y la medula ósea también contienen tejido linfático). Tu objetivo consiste en retirar los fluidos de los tejidos para devolverlos a la sangre, y eliminar los ácidos, los desechos, las bacterias y otras toxinas expulsándolos del organismo. La linfa también suministra nutrientes a las células y ayuda al intercambio de oxígeno y de dióxido de carbono. El sistema linfático respalda al sistema inmunitario, desplazando a los glóbulos blancos por todo el organismo.

Tenemos vasos linfáticos prácticamente en cualquier lugar en el que disponemos de vasos sanguíneos. Están recubiertos por una pared fina y lisa de músculo. Hay cientos de ganglios linfáticos diseminados a lo largo de estos vasos, con una especial densidad en el cuello, las axilas y las ingles. La linfa se desplaza a lo largo de los vasos linfáticos hacia los ganglios linfáticos para ser filtrada, pero no dispone de una bomba incorporada del mismo modo que sucede en el sistema circulatorio (tu corazón), por lo que necesita cambios de presión para estimular el flujo de la linfa. Esos cambios de presión se dan gracias a la respiración profunda y a la actividad muscular. En otras palabras: el ejercicio es esencial para activar el sistema linfático, y debes bombearlo para conseguir que tu cuerpo sea alcalino (y para mantenerlo así).

Si el flujo de la linfa se ralentiza o se estanca, tendrás una mala circulación, y el oxígeno fresco y el combustible no podrán llegar a las células. Las propias células se bañarán en unos fluidos ácidos (y no alcalinos): fluidos que puede que contengan toxinas y sustancias de desecho, ya que el sistema linfático no funciona bien para eliminarlos. Tu organismo no trabajará de forma tan eficaz y advertirás que no dispones de energía. Padece dolor sistémico y/o localizado debido a la acumulación de ácido. Retendrás líquidos: una de las estrategias de tu cuerpo para neutralizar el ácido, y estarás completamente expuesto a las enfermedades degenerativas.

Éstos son los efectos de amplio alcance de la falta de ejercicio y de un sistema linfático que no obtenga un «bombeo» adecuado. Los alimentos ácidos, el azúcar y las sustancias químicas tóxicas también provocan problemas linfáticos. Los productos de desecho ácidos debidos a las reacciones químicas que se producen en las células, los ocasionados por la destrucción de los tejidos y las células, y cualquier subproducto ácido que no pueda eliminarse por el torrente sanguíneo pueden bloquear tu sistema linfático. Las cuestiones emocionales y psicológicas también pueden tener un efecto (*véase* el capítulo 14). La ira no controlada, el estrés, la fatiga o un trastorno emocional pueden ralentizar al sistema linfático.

## ESCOGE EL EJERCICIO AERÓBICO

El tipo o la cantidad incorrectos de ejercicio pueden, de hecho, bloquear el sistema linfático. La falta de ejercicio aeróbico regular tiene ese efecto, y lo mismo sucede con el exceso de ejercicio. El ejercicio anaeróbico (más adelante se comentará) también supone un problema. Lo que necesitas es ejercicio aeróbico en cantidades moderadas. El ejercicio aeróbico es cualquier ejercicio que incremente la utilización y el flujo del oxígeno en el organismo (*aeróbico* significa, literalmente, «con oxígeno»). El incremento de la demanda de oxígeno es lo que provoca ese conocido aumento del ritmo cardíaco y de la respiración.

Muchos tipos de ejercicio son aeróbicos. El hecho de que un ejercicio concreto sea o no aeróbico depende de la forma en la que se lleve a cabo. Generalmente, el ejercicio aeróbico es un ejercicio de una intensidad moderada llevado a cabo durante un período de tiempo relativamente largo. ¿El jogging dando varias vueltas a una pista a un ritmo razonable?: aeróbico. ¿El jogging a un ritmo tan intenso que no puedas ni siquiera mantener una breve conversación con tu compañero de carreras?: anaeróbico.

## EJERCICIO ANAERÓBICO

El ejercicio que hace que el organismo incurra en una deuda de oxígeno (ejercicio *anaeróbico* o «sin oxígeno») bloquea el sistema linfático y hará que el cuerpo se vuelva más ácido. Lo que permite que el organismo lleve a cabo cualquier movimiento es el potencial eléctrico o los electrones libres que toda célula del organismo necesita para funcionar adecuadamente. Recargamos nuestro cuerpo con alimentos alcalinos ricos en electrones, bebidas y sol. Sin estos electrones no podríamos hacer ningún tipo de ejer-

cicio en absoluto. Cuando los electrones se consumen para obtener energía, esto da lugar a subproductos ácidos, que varían un poco, dependiendo de la fuente de alimento o de bebida de la cual estemos obteniendo nuestro potencial eléctrico o nuestros electrones. Mientras el cuerpo esté utilizando suficiente oxígeno, el dióxido de carbono (un ácido menos tóxico) se eliminará a través de los pulmones mientras el organismo extrae energía mediante la respiración; pero sin una cantidad suficiente de oxígeno (en condiciones anaeróbicas), el proceso metabólico pasa de la respiración a la fermentación, y se genera más ácido láctico, que es expulsado hacia los tejidos. El ejemplo clásico de ejercicio anaeróbico es el levantamiento de pesas (especialmente si tiende a aguantar la respiración); pero en cualquier momento en el que estemos haciendo ejercicio hasta el punto en que estemos jadeando para obtener oxígeno estaremos realizando un ejercicio anaeróbico (incluso aunque se trate de un tipo de ejercicio que creamos que es aeróbico). ¿El ciclismo?: generalmente es aeróbico. ¿Hacer ciclismo ascendiendo pendientes largas y pronunciadas?: anaeróbico.

En cualquier ocasión en la que practiques cualquier tipo de ejercicio hasta quedar exhausto, habrás cruzado la línea y habrás pasado a realizar un ejercicio anaeróbico. Es decir: en cualquier momento en el que te sientas exhausto y percibas irritación (agujetas) o dolor en tus músculos, es la falta de oxígeno la que está poniéndose de manifiesto. El agotamiento debido al ejercicio puede ser un fenómeno que afecte a todo el cuerpo o darse sólo en un músculo o grupo de músculos concretos. Cuando sientas esa sensación de quemazón en tus músculos estarás realizando un ejercicio excesivo. Tus músculos están exhaustos y no están obteniendo suficiente oxígeno. Un agotamiento más grave debido al ejercicio puede provocarte opresión en la garganta, una reducción de la visión periférica, mareos o vértigo y, en casos extremos, puede hacer que te sientas débil, desfallecido o casi a punto de desmayarte. Ciertos tipos de ejercicio pueden ser muy agotadores si no se realizan de forma correcta, y deberías ser especialmente consciente de evitar el agotamiento al correr o nadar largas distancias, con el levantamiento de pesas practicado de forma intensa y al realizar ciclismo, ya que de lo contrario te volverás más ácido, en lugar de alcalino.

## LA GRASA FRENTE AL AZÚCAR

Cualquier ácido metabólico puede provocar molestias y dolores, pero el ácido láctico es el que suele causar las molestias y dolores que sentimos

durante y después de hacer ejercicio: los que se sienten tras un entrenamiento al que no estemos acostumbrados, por ejemplo. El ácido láctico es muy tóxico. Siempre se encuentra en mayores concentraciones en el organismo allá donde hay irritación, inflamación o dolor (además de en y alrededor de los tumores cancerosos), y se trata de un signo de que nuestras células se están rompiendo principalmente para liberar los electrones necesarios para un incremento de la demanda de energía. El producto de desecho de esta descomposición celular consiste en un aumento de las cantidades de un ácido conocido con el nombre de azúcar.

No obstante, cuando el organismo accede a la energía en forma de electrones procedente de la grasa, se libera el doble de energía y simplemente la mitad de productos de desecho ácidos en comparación con la obtención de energía en forma de electrones procedente de los carbohidratos o las proteínas. El ejercicio aeróbico adecuado (junto con una dieta alcalina apropiada) permite que el organismo acceda a la energía eléctrica en forma de electrones procedente de la grasa. Incrementaremos nuestra energía eléctrica, nuestra fortaleza física, nuestra resistencia y eliminaremos ácidos de nuestro organismo: y todo ello al mismo tiempo.

Cuando se hace ejercicio anaeróbico, los niveles de azúcar ácido aumentan y nos sentiremos mareados o con vértigo. Podremos oírnos a nosotros mismos respirar, mientras inspiramos y espiramos por la boca, en lugar de por la nariz, y seremos incapaces de mantener una conversación mientras hacemos ejercicio. Nuestros músculos estarán tensos, los puños apretados y las cejas fruncidas, quizás también sintamos un nudo en la garganta. El sudor puede oler a amoníaco. La visión periférica puede reducirse, y quizás nos sintamos desconectados de nuestro entorno, incluso hasta el punto de no oír cómo nuestros pies impactan contra el suelo mientras corremos, por ejemplo. Nuestra mente puede abotargarse y quizás nos pongamos nerviosos o ansiosos. Puede que sintamos un cosquilleo en las manos o los pies, o que estén fríos, o quizás sintamos quemazón en estos puntos o en cualquier otro lugar del cuerpo. Puede que experimentemos un dolor sistémico o localizado. En pocas palabras: no nos vamos a sentir bien. Los signos son bastante similares cuando estamos haciendo un ejercicio excesivo o ejercitándonos hasta quedar agotados.

La forma en que nos sentimos cuando estamos haciendo ejercicio de forma aeróbica y moderada y accediendo a nuestras necesidades en forma de electrones a partir de la grasa es muy diferente. Nos sentiremos bien, asentados, conectados con nuestro entorno, e incluso eufóricos.

Razonaremos de forma clara. Respiraremos silenciosa y tranquilamente por la nariz y podremos charlar mientras hacemos ejercicio. Nuestras expresiones faciales serán relajadas y felices, y nos sentiremos más flexibles. Todos nuestros sentidos se verán potenciados. No advertiremos dolor: nos sentiremos muy bien.

El dolor mientras hacemos ejercicio es un signo seguro de que sufrimos una carencia de oxígeno y de que producimos una mayor cantidad de ácidos metabólicos (ácido láctico y azúcar) en lugar de acceder a nuestras reservas de electrones, con lo que estaremos acidificando nuestro organismo. Estamos estresando a nuestro cuerpo, en lugar de fortalecerlo. Por tanto, asegurémonos de hacer que el ejercicio que practiquemos no nos provoque dolor, de estar plenamente cargados de electrones gracias a los alimentos y las bebidas alcalinos y de mantenernos aeróbicos. Si, en cualquier momento, sentimos dolor o molestias mientras hacemos ejercicio, nos detendremos de inmediato y nos hidrataremos con una bebida verde alcalina y rica en electrones con gotas de pH o con buena agua alcalina para recuperar la alcalinidad e incrementar nuestras reservas de electrones.

#### PRACTICA LA CANTIDAD DE EJERCICIO *ADECUADA*

Al igual que Ricitos de Oro, no deberías apostar por una cantidad de ejercicio que sea excesiva o insuficiente. Necesitas llevar a cabo el tipo y la cantidad de ejercicio «adecuados». Eso implica por lo menos entre veinte y treinta minutos de actividad a diario. Si no haces ejercicio a diario, los ácidos se acumularán en tus tejidos, pero no tienes por qué hacerlo todo de golpe: si te va mejor repartirlo en sesiones de entre diez y quince minutos, hazlo. De hecho, hacer ejercicio con más frecuencia es mejor que practicarlo durante períodos de tiempo más prolongados de una sola vez.

Siempre deberías consultar con tu médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicio, especialmente si eres una de esas personas que se pasan todo el día sentadas en el sofá viendo la televisión. Una vez que te hayan dado el visto bueno para empezar a hacer deporte, empieza con una variedad de ejercicios aeróbicos de bajo impacto, como caminar a ritmo rápido, usar una máquina elíptica, trotar a un ritmo cómodo, nadar, practicar ciclismo o nuestro ejercicio favorito: rebotar (saltar sobre una pequeña cama elástica). Combínalo con más ejercicio estático, como el yoga, el Pilates y ciertos tipos de levantamiento de pesas. Añade ejercicio pasivo en forma de vibraciones de todo el cuerpo, saunas y masajes.

Para el núcleo específicamente aeróbico de tu rutina de ejercicio, lo ideal es que antes llesves a cabo un breve calentamiento, seguido de por lo menos veinte minutos de ejercicio entre moderado e intenso que implique a grandes grupos musculares, para acabar con un breve período de enfriamiento. (El calentamiento y el enfriamiento comprenden, sencillamente, el mismo ejercicio que llevarás a cabo en la parte central del entrenamiento, pero sin la intensidad comentada, para así facilitar que tu cuerpo vaya iniciándolo y finalizándolo). Tu mejor ritmo general será uno que asegure que empieces a sudar al cabo de entre diez y quince minutos, pero que nunca te provoque dolor.

Todo esto presupone que estás consumiendo una cantidad adecuada de alimento alcalino saludable con respecto a tu peso corporal. Si estás siguiendo nuestro programa, tu organismo estará obteniendo la energía o el combustible en forma de los electrones que necesita, lo que te permitirá hacer que, de esta manera, tu ejercicio sea más eficaz. Si comes más de lo que es necesario (o de modo más ácido de lo que debieras) precisarás hacer más ejercicio.

#### SUDA MÁS, PESA MENOS

Si estás haciendo ejercicio moderado pero no sudas, o no sudas mucho, prueba las siguientes estrategias para permitir que los ácidos fluyan hacia el exterior de tu organismo:

- Asegúrate de beber la cantidad de agua recomendada en el capítulo 7. Ve incrementando la cantidad gradualmente hasta llegar a ese volumen.
- Bebe como mínimo un litro de bebida verde por lo menos treinta minutos antes de hacer ejercicio.
- Haz ejercicio con más frecuencia o durante períodos de tiempo más largos. Haz treinta minutos en lugar de quince, o lleva a cabo tu rutina de quince minutos dos veces al día.
- Intenta añadir ejercicio pasivo: toma una sauna de infrarrojos y calor seco a 60 °C. ¡Sudarás! Asegúrate de hidratarte con bebida verde.
- Cepilla tu piel en seco a diario para abrir los poros. Puedes hacerlo en la ducha después de un entrenamiento.

- Toma un baño de sales de Epsom (sulfato de magnesio) para abrir los poros y eliminar toxinas ácidas.
- Sométete a un masaje linfático (*véase* la página 291) dos veces por semana.
- Inicia una rutina diaria de estiramientos, respiración y ejercicio isotónico (o yoga, que es todo al mismo tiempo).

## PRACTICA BIEN EL EJERCICIO AERÓBICO

Cuando practiques ejercicio aeróbico es importante que mantengas una intensidad moderada, de forma que no pases a la zona de ejercicio anaeróbico agotador y productor de azúcar. Lo que eso significa varía un poco dependiendo de la persona, del tipo de ejercicio y de las condiciones del día. Por tanto, no existe ninguna norma estricta que deba seguirse, pero un pequeño control de tu organismo te orientará. Ya hemos mencionado que deberás ser capaz de mantener una conversación mientras haces ejercicio: en otras palabras, tener suficiente aliento para hacerlo. Deberás inspirar y espirar por la nariz. Esto te forzará a respirar más profundamente y a expandir y a contraer el diafragma. Relaja el ritmo si el ejercicio se torna doloroso o incluso incómodo, y asegúrate de *sudar*. Aparte de eso, sólo hay algunos aspectos concretos que pensamos que te ayudarán a mantenerte en el camino adecuado.

### CAMINAR

Camina durante el tiempo o una distancia suficiente para empezar a sudar. Eso puede implicar veinte minutos en el caso de un hombre, pero treinta en el de una mujer. Asegúrate de inspirar y espirar por la nariz, expandiendo y contrayendo el diafragma (tu estómago debería desplazarse hacia fuera y luego hacia dentro).

### CORRER

Correr siempre debería resultar placentero, y nunca doloroso, y deberías poder respirar a través de la nariz durante todo el ejercicio. Si empiezas a experimentar cualquier tipo de dolor mientras corres, reduce el ritmo y camina durante un rato hasta que éste remita.

Empieza con el nivel más fácil y haz por lo menos treinta minutos de ejercicio diarios.

### REBOTAR

Éste es el entrenamiento más eficaz que podrás llevar a cabo. Para conseguir el mismo efecto que quince minutos sobre la cama elástica, deberías caminar o correr durante entre treinta y cuarenta y cinco minutos por un terreno ondulado. En cuanto a su relación calidad-precio, rebotar es, en general, la mejor forma de ejercicio aeróbico de bajo impacto. (Para obtener más información sobre rebotar, véase el libro *The pH Miracle for Weight Loss*, que contiene información detallada sobre los beneficios con una cama elástica y toda una serie de entrenamientos con rebotes).

### EJERCICIO ESTÁTICO

Puedes hacer ejercicio estático cada día. Te recomendamos el yoga, el Pilates, los estiramientos y el entrenamiento con pesas.

### YOGA

El yoga es una excelente forma de ejercicio porque al mismo tiempo pone énfasis en el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia y, aunque algunas clases se centran casi exclusivamente en el aspecto físico, muchas contienen un componente filosófico y/o espiritual. Prácticamente cualquier punto a lo largo de todo este espectro será bueno para ti, siempre que el enfoque concreto te atraiga. Simplemente infórmate sobre cada clase antes de comprometerte para conseguir una buena forma. Nosotros practicamos y enseñamos un tipo de yoga tradicional y kundalini que desarrollamos y que se llama Younga Yoga y que combina estiramientos isotónicos, contracciones estáticas y movimientos repetitivos con una respiración e inspiración rápidas a través de la nariz.

En prácticamente cualquiera de sus variedades, el yoga es una disciplina para la mente y las emociones, además de para el cuerpo y, de hecho, intenta integrar estos tres ámbitos en forma de un todo unificado. Además, los ejercicios de respiración que se practican mejoran la circulación y la oxigenación, especialmente cuando se usan en conjunción con ejercicios

de estiramiento y estáticos. Lo mejor de todo es la «respiración de fuego»: respiraciones cortas y rápidas a través de la nariz. (Puedes utilizar la respiración que aprendas en el yoga para potenciar cualquier ejercicio que lleves a cabo). El yoga es un excelente aliviador del estrés, aparte de reducir la tensión física en el cuerpo. Puede potenciar la autoestima, mejorar la concentración e incrementar tu sensación de bienestar general mediante la tranquilización del sistema nervioso. Te recomiendo por lo menos treinta minutos de yoga al día.

#### PILATES

El Pilates también intenta integrar mente y cuerpo mientras hace trabajar a los músculos, incluidos los profundos, que suelen pasarse por alto, y se concentra en la fuerza de la parte central del cuerpo (alrededor del abdomen y la espalda). Las técnicas del Pilates, que suelen hacer hincapié en un movimiento eficaz y elegante, están diseñadas para mejorar el alineamiento y la respiración e incrementar la conciencia corporal estirando y fortaleciendo simultáneamente los músculos.

#### ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos ayudan a que los ácidos acumulados en el tejido conjuntivo sean expulsados rápidamente y eliminados del mismo. Al igual que escurrir una esponja hace que se expulse el agua que contiene, los estiramientos fuerzan a los ácidos a salir del tejido conjuntivo para ser conducidos hacia los fluidos intersticiales para que así sean absorbidos por el sistema linfático.

#### ENTRENAMIENTO CON PESAS

Puede ser un tipo de ejercicio excelente, pero debe llevarse a cabo correctamente o hará más mal que bien. En general, debes estar seguro de hacer que no te provoque dolor. El mantra masculino de «sin dolor no hay resultados» no es sólo un mito, sino que, además, es francamente perjudicial. Puedes incrementar el volumen y la fuerza de tus músculos sin él.

Necesitas sólo ocho ejercicios para el entrenamiento de todo tu cuerpo, si los realizas de forma correcta. Haz una repetición de cada uno de estos ocho ejercicios. En el punto en el que músculo esté totalmente flexionado, mantén esa posición durante por lo menos quince (y

no más de treinta) segundos. Vuelve a la posición inicial y pasa al siguiente ejercicio. Haz esto tres veces por semana. Ocho ejercicios, una vez, durante un total de unos dos minutos, y ya habrás cumplido. De hecho, debería durar cuatro minutos, ya que tendrías que estar en la cama elástica saltando durante quince segundos después de finalizar cada movimiento para así dispersar cualquier ácido residual que se pueda haber generado. (Un período similar en una máquina que haga vibrar a todo el cuerpo o un poco de estiramiento conseguirán lo mismo).

## EJERCICIO PASIVO

Varios tipos de ejercicio pasivo también son excelentes para que los fluidos linfáticos se desplacen, reduciendo la acidez en el organismo. Éstas son buenas opciones para la gente que, por la razón que sea, no puede hacer suficiente ejercicio. Para el resto de nosotros suponen un buen suplemento nutricional a nuestro ejercicio regular. Puede que no obtengas *todos* los beneficios del ejercicio aeróbico o del entrenamiento con pesas, pero la mayor parte del ejercicio pasivo es más placentero. ¿Qué te parece un masaje o una sauna, por ejemplo? Y un ejercicio pasivo (la vibración de todo el cuerpo) puede combinarse con formas de ejercicio más familiares para conseguir un entrenamiento completo y equilibrado. Aquí tenemos los mejores ejercicios pasivos para ayudarte a reducir la acidez y a estabilizar los niveles de azúcar.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración profunda ayuda a liberar toxinas ácidas del organismo incrementando el flujo linfático. El primer órgano al que llegan la linfa y sus toxinas después de haber sido depositadas en el torrente sanguíneo son los pulmones. La respiración profunda ayuda a eliminar las toxinas, eliminando parte del estrés del sistema linfático. La respiración profunda se lleva a cabo con inspiraciones largas y profundas por la nariz y luego espirando el aire lentamente también por la nariz. Te recomiendo que te tomes descansos para la respiración profunda a lo largo de cualquier tipo de ejercicio que llesves a cabo.

## LA ACUPUNTURA Y LA ACUPRESIÓN

Estas modalidades generan campos de energía positiva en los puntos en los que se insertan las agujas o que son sometidos a presión, incre-

mentando el flujo sanguíneo y facilitando la curación y la regeneración de áreas estresadas del organismo (que podrían incluir el páncreas).

#### SAUNA DE INFRARROJOS

La sauna de infrarrojos (sauna de calor seco), con su calor radiante, provoca una sudoración profunda, que ayuda a expulsar los ácidos tóxicos y los metales pesados del organismo. Las saunas de infrarrojos calientan los objetos que hay en su interior (nuestro cuerpo), en lugar de calentar simplemente el aire, como lo hacen la mayor parte de las saunas normales. El vapor de agua o el calor húmedo de las saunas normales puede transportar microorganismos perniciosos, como levaduras y mohos, que inspiraríamos. El calor seco de una sauna de infrarrojos es mucho más cómodo, del mismo modo en que la ciudad de Phoenix, con 38 °C (de calor seco), es soportable, y Miami, con la misma temperatura (pero de calor húmedo), es un agobio. Existen muchos otros beneficios. Una sauna de infrarrojos de calor seco también:

- Acelera los procesos metabólicos, incluidos los propios del páncreas.
- Inhibe el desarrollo de los microorganismos perniciosos.
- Genera una «reacción febril» (un incremento de la temperatura corporal), lo que elimina productos de desecho ácidos.
- Normaliza el número de glóbulos rojos.
- Ejercita al corazón.
- Reduce la presión sanguínea.
- Dilata los vasos sanguíneos.
- Alivia el dolor.
- Acelera la curación de los esguinces, las bursitis, la artritis y los problemas circulatorios en las manos y los pies.
- Incrementa la circulación sanguínea y, por tanto, la eliminación de toxinas ácidas a través de los poros de la piel.
- Potencia la relajación y genera una sensación de bienestar.

Por tanto, busca una sauna de infrarrojos: algunos gimnasios y balnearios las están instalando. Te recomendamos 30 minutos en la sauna a 60 °C. Recuerda que sudar hace que el cuerpo también pierda minerales beneficiosos, así que reemplázalos con bebida verde alcalinizante con gotas de pH antes, durante y después de la sauna.

## MASAJE

Los masajes de todo tipo (desde la acupresión hasta el ayurvédico, el tailandés y el realizado con agua) ayudan a tranquilizar al sistema nervioso central, estimulan la circulación de la sangre hacia los tejidos, promueven la relajación, reducen la tensión muscular y alivian el estrés. Mejorar la circulación sanguínea en el organismo aporta oxígeno fresco y nutrientes a las células, al tiempo que elimina productos de desecho tóxicos, metabólicos y ácidos de las células. En aquellas zonas del cuerpo tensas y sensibles, la circulación puede estar afectada, y los ácidos pueden estancarse.

### MASAJE LINEÁTICO

Este tratamiento, también conocido con el nombre de *manipulación linfática*, se centra en desplazar la linfa por todo el cuerpo, acelerando así la eliminación de los ácidos, los productos de desecho y otras toxinas.

Los movimientos o caricias usados para el masaje linfático están siempre orientados en la misma dirección en la que drena la linfa: hacia los ganglios linfáticos y el corazón. La presión del contacto directo y la secuencia suave y rítmica de movimientos bombea al sistema linfático del mismo modo en que lo hace el ejercicio. La aplicación de presión en los ganglios linfáticos empuja a la linfa contenida en ellos hacia el corazón. Al dejar de presionar, el ganglio se expande y atrae linfa hacia él, incrementando el flujo de la misma a través del organismo.

Este tipo de masaje suave mejora la circulación y relaja los músculos, reduce el dolor y la hinchazón, fortalece el sistema inmunitario, equilibra las hormonas, reduce la hiperactividad del sistema nervioso simpático y mejora la digestión, incrementando la absorción y la utilización de los nutrientes. Y, por supuesto, supone una gran forma de relajarse y un magnífico reductor del estrés; y eso por no mencionar que sentirse cuidado y mimado proporcionará una sensación de bienestar. Muchos de estos mismos beneficios se acumulan independientemente del tipo de masaje que se obtenga, pero ningún otro tipo conseguirá tanto por hacer circular la linfa.

Shelley ha estudiado el masaje linfático con una persona instruida por el creador del método y lo ha practicado durante más de dieciocho años. Ha conseguido unos resultados excelentes, pese a que son incluso mejores al combinarlos con terapia nutricional. Simplemente desearía que

fuéramos más conscientes del poder del masaje linfático en EE.UU., del modo en que lo son en muchos países de Europa, donde la mayoría de los planes de seguro médico lo cubren completamente, y los facultativos lo recomiendan de forma rutinaria.

Obtendrás los mejores resultados del masaje con un masajista que posea una formación específica en el masaje linfático. Una serie de por lo menos veinticuatro masajes linfáticos, dos o tres veces por semana, te proporcionará la mejor oportunidad para mover los fluidos linfáticos y expulsar las toxinas.

Una advertencia: si tu cuerpo es muy ácido, puede que te sientas débil, con la mente embotada, con dolores, fatigado o con náuseas tras un masaje linfático. Algunas personas tienen dolor de cabeza. Éstos son los síntomas de la eliminación de las toxinas, y son normales, ya que los ácidos que estaban estancados en tu cuerpo son procesados. Toma una bebida verde para facilitar el proceso, descansa mucho y te sentirás bien antes de que hayan pasado veinticuatro horas.

#### AUTOMASAJE O CEPILLADO DEL CUERPO

Utilizar un cepillo sobre la piel seca puede proporcionar muchos de los mismos beneficios que un masaje linfático. Frota siempre en dirección al corazón. Masajea primero la zona situada alrededor del ganglio linfático, ejerciendo presión hacia éste, y ve masajeando alejándote de él, o, sencillamente, consigue un cepillo de crin en una tienda naturista o de productos cosméticos y masajea, en seco o en húmedo, pero siempre hacia el corazón.

#### VIBRACIÓN DE TODO EL CUERPO (VTC)

La VTC es, al mismo tiempo, un tipo de masaje y una forma de ejercicio. En los últimos tiempos ha adquirido popularidad, debido a su uso, al principio, por atletas de elite, universidades, fisioterapeutas y algunos balnearios y gimnasios para acabar convirtiéndose en una moda entre los famosos y sus entrenadores personales y pasar a la población general.

Una máquina para la VTC es, en esencia, una plataforma sobre la que ponerse de pie y que tiene un motor debajo para hacerla vibrar y algún tipo de asa o pasamanos a la que poder sujetarse para estabilizarse. Uno se pone de pie, o se sienta o se tumba (ésta es la parte «pasiva») sobre la plataforma mientras ésta vibra suavemente. La vibración genera una contracción muscular sistemática involuntaria por todo el cuerpo.

Es decir, hace que prácticamente todos los músculos de la anatomía humana se pongan a trabajar. De hecho, ejercita a cada *célula*. La estimulación como consecuencia de las vibraciones genera unas fuerzas aceleradas sobre los músculos (se activan más fibras musculares de esta forma que mediante las contracciones normales y conscientes de los músculos). También bombea al sistema linfático. Y logra todo esto con un estrés mínimo sobre las articulaciones y los ligamentos.

### LOS BENEFICIOS DE LA VTC

Años de ciencia probada y de artículos de investigación revisados por colegas científicos han expuesto los múltiples beneficios para la salud de la VTC. La VTC:

- Elimina el exceso de ácido del tejido conjuntivo y los músculos.
- Mejora la circulación sanguínea y el drenaje linfático.
- Incrementa el metabolismo, quema grasa, reduce la producción de adipocitos (células grasas) y evita que se gane peso.
- Aumenta los niveles de energía.
- Intensifica la fuerza física y el tono muscular. (Puedes aumentar tu fuerza muscular en un 50 % de esta forma en tan sólo tres semanas).
- Incrementa la flexibilidad y la amplitud de movimientos (éstos son los primeros efectos que probablemente apreciarás).
- Aumenta el equilibrio y la coordinación.
- Mejora la resistencia, la velocidad y la movilidad.
- Mejora la densidad ósea y combate la osteoporosis.
- Mejora la postura.
- Reduce la celulitis y potencia la producción natural de colágeno por parte del organismo, tonificando y estirando la piel.
- Incrementa la producción de hormonas regeneradoras y reparatoras.
- Potencia los niveles de testosterona.
- Reduce los niveles de cortisol (que se libera en condiciones de estrés).
- Reduce el dolor de espalda y el articular.
- Reduce la presión sanguínea.

- Incrementa los niveles de serotonina y de neutrofina, mejorando el estado de humor y proporcionando sensación de bienestar.
- Asegura el suministro de oxígeno y nutrientes a las células.

Un científico que trabajaba con los cosmonautas soviéticos intentando evitar la pérdida de masa muscular y materia ósea durante el tiempo que pasaban en el espacio fue el primero que estudió la VTC. Los astronautas llevaban a cabo sesiones de entrenamiento con vibraciones antes de salir a sus misiones, lo que incrementaba su densidad ósea, su flexibilidad y su fuerza, y cuando regresaban de su misión, sufrían una menor pérdida de masa ósea y masa muscular que las tripulaciones anteriores con el entrenamiento estándar previo a la misión (que incluía entrenamiento con pesas).

La vibración recrea parte de la tensión de peso necesaria para que los huesos y los músculos crezcan. En un entorno sin peso, los cuerpos de los astronautas carecen de este elemento; y aquí en la Tierra, si no ejercitamos nuestro cuerpo, nuestros huesos y nuestros músculos tampoco se verán sometidos a la tensión necesaria para desencadenar el desarrollo óseo y muscular. El caso extremo aparece cuando estamos postrados en la cama y nuestro esqueleto y nuestros músculos no tienen que realizar el trabajo de llevar de un lado a otro nuestro peso corporal: se produce una tremenda pérdida de masa ósea y de tono y fuerza muscular.

Cuando te colocas de pie sobre una plataforma para la VTC, la agradable acción vibratoria se extiende por todo tu cuerpo desde los pies. La vibración estimula a los receptores de los tendones de Aquiles que, a su vez, hacen lo mismo con los receptores nerviosos, y estos estímulos ascienden hacia el cerebelo, que es la parte responsable del equilibrio. El cerebro ordena entonces a tus músculos que mantengan el equilibrio de forma activa, creando así un entrenamiento que es terapéutico, además de tonificar los músculos.

La intensidad y la dirección de las vibraciones son esenciales para una VTC segura y eficaz. Busca un aparato en el que la plataforma se mueva hacia delante y hacia atrás aproximadamente ocho grados (cuatro grados hacia arriba y cuatro hacia abajo). Esto imita tus propios pasos al caminar. (Las máquinas para la VTC en las que la plataforma es estacionaria y vibra sólo hacia arriba y hacia abajo en lugar de hacia delante y hacia atrás, pueden ser perjudiciales si se usan durante más de un minuto seguido).

Cuando encuentres el aparato adecuado, te recomiendo que te coloques sobre él por lo menos diez minutos seguidos. Empieza con cuatro o cinco vibraciones por segundo (entre cuatro y cinco hertzios) durante varias semanas. Este nivel de vibración es bueno para eliminar los ácidos de los tejidos, y supone un excelente calentamiento para otros ejercicios, como correr o el levantamiento de pesas. También es una buena forma de eliminar cualquier tensión o irritación en los músculos.

Si incrementas la vibración a entre quince y veinte hertzios durante sólo cinco minutos, simularás que estás practicando jogging o corriendo ¡el equivalente a una hora de jogging! (No uses las frecuencias de vibración de más de veinte hertzios durante más de un minuto). Si incrementas la vibración a este nivel, asegúrate de bajar de nuevo a los cuatro-cinco hertzios como parte del enfriamiento. En total, no deberías estar más de diez minutos sobre las máquinas para la VTC (y una vez más, sólo en el caso de los aparatos que vibran horizontalmente, y no más de un minuto en las máquinas que vibran en vertical).

Probablemente te sentirás raro durante las primeras sesiones sobre un aparato para la VTC, o quizás sientas un ligero mareo o vértigo debido a la liberación de ácidos desde los tejidos conjuntivos hacia la sangre pero, a medida que vayas adquiriendo experiencia, tu organismo se adaptará a las vibraciones. Puedes usar la máquina para la VTC cada día: lo ideal es que lo hagas dos o tres veces al día. (Las sesiones múltiples sobre el aparato para la VTC son especialmente buenas si sientes tensión o irritación musculares). Nosotros añadimos vibraciones a nuestras otras rutinas de ejercicio pero, de hecho, tú puedes sustituirla si lo deseas. Nosotros la usamos a diario, especialmente para calentar para nuestra carrera matutina, ya que relaja y estira los músculos.

Algunas personas usan la VTC simplemente colocándose de pie o sentándose sobre la plataforma (un ejercicio verdaderamente pasivo), pero puedes intensificar los efectos (y hacer que el tiempo que dedicas al ejercicio sea mucho más eficaz) llevando a cabo prácticamente cualquier ejercicio propio del entrenamiento en un gimnasio mientras te encuentras sobre una máquina para la VTC. Puedes llevar a cabo movimientos estáticos o dinámicos. Puedes arrodillarte o tumbarte. Puedes colocar las manos u otras partes del cuerpo sobre la plataforma para modificar el énfasis sobre ciertas partes de tu organismo.

## MOTIVACIÓN: CÓMO CONSEGUIRLA Y CÓMO MANTENERLA

Éstos son, pues, los pasos prácticos para que tu cuerpo pase a una nueva forma de vivir, comer y pensar. Desglosarlo de esta manera, tomándoselo con calma en lugar de realizar un cambio de un día para otro, es todo lo que mucha gente necesita para empezar. Primero se obtiene el porqué, luego el cómo... y ya se está en camino.

Pero existe cierto número de procesos internos que aparecen junto con los preparativos prácticos, y que pueden ser un escollo para algunas personas. La gente que ya ha iniciado y está inmersa en el proceso probablemente ya se haya enfrentado a cosas relacionadas con la motivación, y puede que ni siquiera haya sido consciente del proceso. Para el resto de nosotros, aquí tenemos algunas de las cosas que deben tenerse en cuenta para permitir que se produzca un cambio, como el del tratamiento del pH.

Para los principiantes, el proceso es el siguiente: conciencia, investigación, conocimiento, potencial, motivación, acción, paciencia y resultados. Se tiene que empezar por la conciencia. Quizás te hayas mirado al espejo un día y te hayas dado cuenta («¡Caramba! ¡Estoy engordando!»), o puede que hayas notado que ya no te sientes tan bien como solías, o quizás decidas de una vez por todas que estabas enfermo y harto de no estar bien y cansado.

Esa conciencia te arrastró a querer investigar. Fuiste a ver a tu médico, llamaste a un centro dietético y te compraste este libro. Empezaste a fijarte en cómo y por qué estás en la situación en la que te encuentras y cómo podías mejorarla o salir de ella.

Es decir, desarrollaste un conocimiento. En este caso, aprendiste cosas sobre los ácidos y las bases, las levaduras y los hongos, el moco y los mohos, y todo lo que esto provoca en tu organismo (y de las opciones para

prevenir todos esos daños y para restablecer una salud óptima). Puede que apreciaras que apareciera un cambio saludable en la vida de alguna otra persona. En pocas palabras, identificaste los beneficios potenciales. Eso inspiró la motivación y la confianza en ti mismo, lo que hizo que pasaras a la acción, y con paciencia (y perseverancia) te conducirá a los resultados que deseas.

## LA HISTORIA DE JO

Dediqué mucho tiempo y energías a buscar el físico perfecto. Estaba obsesionada con hacer ejercicio y correr. Seguía una dieta estricta pobre en grasa. Ahora sé que vivía, prácticamente, a base de azúcar, pero entonces pensaba que los carbohidratos que estaba consumiendo eran la única forma de obtener la energía que necesitaba para mis carreras de entre veintiún y veintidós kilómetros, pero a medida que fue pasando el tiempo, en lugar de un incremento de energía me encontré con que la fatiga, la irritabilidad y la depresión se habían convertido en parte de mi vida.

En cierto modo no estaba sorprendida, ya que había podido ver cómo muchos miembros de mi familia batallaban contra los trastornos mentales. Parte de lo que vi era cómo su salud se iba deteriorando como resultado de los fármacos que tomaban y que se suponía que eran para ayudarles, por lo que rechacé el tratamiento farmacológico, pero no quería seguir viviendo de la forma en que lo hacía.

Afortunadamente, fue entonces cuando descubrí el tratamiento del pH. Acabé sabiendo que mi fatiga y mi depresión eran, simplemente, expresiones de la forma en que estaba comiendo, viviendo y pensando, lo que estaba alterando la química de mi organismo. Cuando limpié la sangre mediante las modificaciones en mi dieta y mi estilo de vida, todo cambió. Ya no sufría depresión ni cambios de humor. Toda mi actitud se volvió positiva mientras recuperaba la vitalidad y la pasión por la vida que había tenido cuando era joven. ¡Eso es motivación!

Aun así, al igual que la mayor parte de la gente, tengo mis momentos de debilidad, cuando los pensamientos en donuts y bocadillos pasan por mi cabeza. En ocasiones me permito un capricho

con aquello que mis papilas gustativas me piden. La gran diferencia es que ahora se debe a que simplemente quiero algo distinto, y no a que esté desesperada por una dosis de azúcar. De todos modos, los dulces ya no me saben tan bien. Lo más probable es que ahora quiera comer hortalizas y tomar bebida verde, y mis anhelos por consumir comida basura son pocos y muy espaciados.

Cuando echo la vista atrás y pienso en lo enferma y cansada que estaba antes de iniciar este tratamiento, es fácil mantenerse motivada. Y también tenemos la forma en la que me mira mi marido cuando llevo puestos unos vaqueros ajustados. Entre otras cosas, sé que él también está motivado para mantenerse sano. Es cuestión de decidirse y, de hecho, es una elección bastante fácil una vez que la comprendes, es sencillo llevarla a cabo y es fácil mantenerla.

Puedes encontrarte en cualquier punto de este espectro en este preciso momento. Si estás estancado, echa un vistazo para identificar en qué fase te vienes abajo. Quizás estés motivado, pero puede que no te hayas organizado para emprender acciones. En el caso de que hayas actuado, tal vez hayas perdido la paciencia y nunca vieras los resultados que hubiesen llegado. Pero no existen las panaceas ni las soluciones instantáneas. Quizás hayas investigado, pero realmente no hayas «encontrado» la respuesta... has pasado por alto algunos detalles... o tienes que revisar un poco... o no has desarrollado de verdad el conocimiento. Puede que estés esperando a que éste venga de la nada sin haber llevado a cabo ningún tipo de investigación. Quizás ni siquiera hayas experimentado esa concienciación inicial de que algo debe cambiar.

Independientemente de dónde te hayas estancado, prosigue desde ahí y avanza hasta el final. El esfuerzo consciente suele ser todo lo necesario para iniciar el proceso. Y recuerda que mientras vas avanzando por este camino, puedes retornar a ese punto para averiguar dónde te has atascado. Quizás te vaya de maravilla al eliminar de tu dieta la carne, los productos lácteos y el azúcar añadido (todos los cuales son ácidos), pero no puedes renunciar a la fruta. Incluso para ese tipo de detalle, este proceso te ayudará a superarlo. Te encontrarás con más de un obstáculo que tendrás que superar para ganar la carrera.

Algunas personas seguirán estos pasos, pero sin orden, y no está mal. La variación más común consiste en empezar con la acción, incluso aun-

que todavía no hayas desarrollado los conocimientos o no te acabes de creer realmente el potencial. En tal caso, tan sólo prueba el tratamiento y observa cómo te va. Asume un enfoque de prueba y error, y una actitud de esperar y ver qué sucede. Para algunas personas, éste es el enfoque más persuasivo de todos. Si pruebas el tratamiento y empiezas a obtener resultados, entonces reconocerás de verdad el potencial, experimentarás el conocimiento y volverás a comprometerte con la investigación y la acción, con una paciencia renovada y, al final, unos resultados incluso mejores.

Por tanto, si eres uno de aquellos a los que todavía no hemos convencido, piensa en darte una oportunidad intentándolo por tu cuenta. Puede que seas el único que pueda convencerse a sí mismo. Nadie te está obligando a que hagas un juramento de por vida con el tratamiento como requisito esencial. Así pues, sigue adelante. No tienes nada que perder por probarlo y sí todo que ganar.

La motivación es tan importante (y a veces tan difícil) que queremos dedicar este capítulo a estudiarla. Debes estar siempre concentrado en tu motivación (y en los resultados que quieres que aparezcan) mientras empiezas a realizar estos importantes cambios curativos. Si olvidas por qué quieres llevar a cabo el cambio, el riesgo es que empieces a considerar el tratamiento como un tipo de privación, en lugar de como un regalo de la vida y para la salud, que es lo que es. Tienes que ser concreto con respecto a tu motivación para permitir que este tratamiento sea una nueva forma de vida, y no simplemente un parche temporal. Ese enfoque será de utilidad cuando tengas antojos de comidas que no son buenas para ti, o cuando tu familia o tus amigos bienintencionados quieran que te des un capricho con ellos. Si te mantienes centrado en tus propias motivaciones, objetivos e intenciones y rechazas, amable pero firmemente, alimentos que harían empeorar tu estado de salud, aquellos que hay a tu alrededor acabarán comprendiendo y respetando tus decisiones. (Y cuando vean los resultados, no te sorprendas si quieren saber cómo hacerlo).

## DESCONTANDO

Algunos psicólogos hablan de niveles de «descuento» cuando se trata de problemas: se trata de un proceso consistente en no apreciar la realidad con la suficiente claridad, ignorando la importancia de algún aspecto de un problema o una situación. Descontar puede dañarte y suponer un

lastre. Si cruzas la calzada sin mirar a ambos lados, estarás descontando varias cosas, como tu salud, tu vida, tu familia y amigos, distintas responsabilidades, la economía, el respeto por los conductores, etcétera. Cuanto mayor sea el nivel de descuento, más potencialmente grave podría ser un problema.

El primer o mayor nivel de descuento consiste en negar la existencia de un problema. Se hace patente en el caso de las adicciones como el alcoholismo, pero puede que estemos descontando la existencia de cierto número de problemas, y no sólo de las adicciones. Por ejemplo, muchas personas consideran normal la larga lista de síntomas que nos afectan a tantos de nosotros, como el exceso de peso, la fatiga, los problemas cutáneos, la ansiedad, la depresión, las alergias, la irritabilidad, la gripe, la indigestión, los dolores de cabeza, el síndrome premenstrual, la hipertensión, las levaduras, los antojos por ciertos alimentos y el resfriarse una o dos veces por año. Estos problemas pueden ser normales. Puede que incluso sean la media estadística, pero no son normales en un organismo sano. Llamarles normales implica descontar la existencia de un problema. Si no admites que el peso excesivo o los dolores de cabeza son un problema, entonces lo más probable es que no los trates.

El siguiente nivel de descuento consiste en admitir la existencia de un problema, pero negar que es importante: «Sí, me canso mucho todo el tiempo, pero no es nada importante. Sencillamente, duermo una pequeña siesta durante el día y ya estoy bien». El siguiente nivel de descuento consiste en admitir que un problema existe, y reconocer que se podría tratar de un signo importante de algo, pero descartar que alguien pueda hacer mucho al respecto: «Sí, tengo un sobrepeso de dieciocho kilos, y sí, probablemente eso esté haciendo que mi corazón trabaje muy duro, pero la mitad del mundo tiene sobrepeso y los médicos admiten que tienen muy poco éxito a la hora de ayudar a esas personas a perder peso y a no volverlo a ganar. A largo plazo, la gente no puede, sencillamente, cambiar ciertas cosas».

El último nivel de descuento consiste en admitir la existencia de un problema, reconocer que podría ser importante, aceptar que algunas personas pueden cambiar, pero concluir que tú no puedes hacerlo: «Sí, sé que mucha gente ha abandonado este pernicioso vicio del tabaco, pero yo lo he intentado todo y no puedo hacerlo», o «Sí, sé que mis terribles indigestiones son malas y que podrían dar lugar a otros problemas, y que tomar pastillas durante el resto de mi vida no es una buena solución. Tengo una amiga que dejó de tomar café, pero ella tiene más

fuerza de voluntad que yo. Además, cuando salgo con gente no puedo encontrar nada bueno para comer que se suponga que es saludable. Por tanto, ¿qué puedo hacer?, ¿me canso de pegarme cabezazos contra la pared!»

Hay soluciones para los problemas de la vida, y hay muchas formas positivas de enfocarlos. Esta versión nueva y actualizada del tratamiento te muestra claramente cómo puedes, personalmente, resolver tanto los problemas de salud pequeños como los grandes. Mientras tanto, puedes consumir abundantes alimentos deliciosos y recuperar una sensación de bienestar que no habías experimentado desde hacía muchos años, pero no puedes descontar a cualquier nivel la realidad de aquello a lo que te estás enfrentando. Para estar motivado para así llevar a cabo los cambios, primero tienes que ser realista con respecto a la existencia de problemas, a su nivel de gravedad y al hecho de que existen soluciones que puedes implementar en tu vida.

## HAZTE UNA PROMESA

Iniciar este tratamiento consiste en hacerte una promesa a ti mismo, a tu vida, a tu salud y a tu bienestar. Te recomendamos un enfoque en cinco pasos para asegurarte de cumplir tu promesa y de sentirte orgulloso de ti mismo.

### PASO 1: DEFINE Y HAZ CONSTAR TU MOTIVACIÓN

El primer paso para centrar tu motivación consiste en especificar el cambio que quieres ver en tu vida. Identifícalo de forma tan concreta como puedas, a modo de un resultado deseado: «Quiero librarme de mis dolores de cabeza de modo que pueda disfrutar de más actividades con mi familia», o «Quiero ser esbelto», o «Quiero tener la energía necesaria para disfrutar de la vida, de mi familia y de mi trabajo», o «Quiero encontrarme realmente bien». Alguien con una enfermedad aguda podría decir, meramente: «¡Quiero vivir!». Incluso alguien que esté sano tiene una motivación, como quizás: «Quiero prevenir y evitar las enfermedades y disfrutar de una larga vida». Una vez que tengas clara cuál es tu motivación, anótala. Escribe tus razones para el cambio y el beneficio para ti y los demás. Verlo escrito hace que sea algo más real o más serio.

## PASO 2: MÁRCATE UN PLAN REALISTA Y ADECUADO

Para llevar a cabo un cambio eficaz y duradero, debemos ser honestos con nosotros mismos. Piensa seria y exactamente en aquello que tendrás que llevar a cabo para hacer que tu idea motivacional sea realidad. Ten en cuenta desde dónde estás comenzando y planea los pasos concretos que deberás iniciar para llegar hasta allí. Asegúrate de que todo esté basado en la realidad. Si planeas demasiado con excesiva antelación, te derrotarás a ti mismo incluso antes de tomar la salida. Si lo simplificas todo en demasía, dejándote llevar por las esperanzas basadas en quimeras, nunca obtendrás resultados.

Incluye un margen de tiempo en tu plan, pero recuerda que el premio definitivo no se le concede necesariamente al primero que cruza la línea de meta. El ritmo es vital. Esto se parece más a un maratón que a un sprint.

Desglosa cada nuevo cambio en tu comportamiento en forma de pasos. Este tratamiento debería ser un proceso emocionante, y no un reto agobiante y que deba llevarse a cabo de la noche a la mañana.

Cuanto más desequilibrio sufras o más enfermo estés, más razones tendrás para encontrar motivación y será necesario un mayor compromiso para hallar el equilibrio y la plenitud. Si te encuentras muy lejos de donde vives, no podrás regresar a casa si sólo recorres la mitad del camino de vuelta. Si tienes basura en casa que está atrayendo a las moscas, no podrás librarte de ellas sacando sólo la mitad de la basura. Siguiendo esta línea de pensamiento, no vas a liberarte de las preocupaciones relacionadas con la salud a largo plazo planeando dejar de tomar café o dulces mientras sigues consumiendo pan o fruta. Puede, de hecho, que aprecies alguna mejoría, pero no deberías confundir eso con ponerte verdaderamente bien. (Podríamos añadir que, a no ser que estés, de hecho, enfermo, querrás evitar los extremos. Las medidas más extremas pueden, no obstante, ser necesarias para los problemas extremos).

Un plan realista podría ser, más o menos, algo así: «Me tomaré los próximos seis meses para hacer todo lo que pueda para eliminar los dolores de cabeza. Llevaré a cabo dos pasos importantes cada mes, hasta que haya realizado todos los cambios necesarios para que mi cuerpo recupere un estado de equilibrio». Entonces especificarías los aspectos concretos adecuados para ti y tu situación, como, por ejemplo: «Empezaré a beber zumos de verduras frescas y consumiré una comida alcalina por lo menos tres veces por semana», y «Eliminaré todos los azúcares añadidos durante una semana, y luego iré dejando de comer frutas ricas en azúcares hasta que alcance

un estado de equilibrio», y «Beberé cuatro litros de agua alcalina rica en electrones correctamente preparada al día, incluido un litro mezclado con polvos verdes».

Anota tu plan. Actúa ahora, mientras estás pensando en él y todo está fresco en tu mente. Luego asegúrate de tenerlo en un lugar donde puedas verlo.

Este libro forja los pasos básicos en un orden razonable, pero cada persona llevará a cabo el proceso de su propia forma y debes asumir la responsabilidad personal con respecto a ti mismo y tus resultados. Tú eres único, y lo máximo que puede hacer el tratamiento de otra persona es aportarte una buena base. Tienes que ser tú el que construya su propia casa. Ésta es tu oportunidad para hacerte este diseño a medida para así asegurarte de que te sientes cómodo en tu nuevo hogar, y para maximizar tu éxito.

### PASO 3: PRACTICA TUS NUEVOS HÁBITOS

Independientemente de cuál sea tu plan, empieza a llevarlo a cabo. Practica tomando un desayuno del todo alcalino y rico en electrones por lo menos tres veces por semana, luego cinco y por último siete. No tomes un postre pesado, ácido y azucarado después de una comida. Evita las bebidas alcohólicas ácidas antes o durante una comida. Escoge un entrante vegetariano alcalinizante en el restaurante.

La práctica consiste en la repetición, y ésta incrementa nuestras capacidades en cualquier habilidad que poseamos. A medida que vayas practicando estos nuevos y saludables hábitos desarrollarás una forma diestra e intuitiva de alimentar a tu organismo con lo que necesita sin sentimientos de privación. En lugar de pensar en aquello que no puedes tomar, te sentirás bendecido por tu conciencia creciente sobre la gran abundancia de cosas que hay a tu disposición.

### PASO 4: EVALÚA, REvisa Y RECOMPENSA TU PROGRESO

Controla los síntomas (recuerda que todos ellos se deben a una acidez excesiva). Anota tus síntomas y cualquier cambio en ellos, de modo que puedas retroceder. Ver los cambios que has experimentado te ayudará a visualizar los excelentes beneficios que siguen estando a tu alcance. ¿Han disminuido los síntomas o han desaparecido? ¿Te sientes más ligero, más despierto, con más energía? ¿Has perdido peso? ¿Te sienta mejor la ropa? Anótalo. Apunta quién ha hecho un comentario sobre si tenías mejor aspecto o si percibió un

cambio en ti. Pregúntate si te has ceñido al plan y si ese mismo plan sigue siendo adecuado para ti. Si estás teniendo problemas para llevar a cabo el cambio, reevalúa tu objetivo. Si parece demasiado duro (o excesivamente laxo), ajústalo (dentro de los límites de algo adecuado para tu situación) de modo que sea más razonable para que puedas conseguirlo. Y recompénsate en el grado en el que hayas llevado a cabo lo que te marcaste. De hecho, la mejor recompensa por hacer que tu organismo alcance el equilibrio alcalino probablemente consista, tan sólo, en la desaparición de los síntomas propios de la acidez. Si deseas una recompensa más allá de eso, ten cuidado para evitar la tendencia común de convertir la comida en un premio, en especial si hablamos de alimentos ácidos insalubres. Cómprate unos pantalones nuevos que se adapten a tu nueva talla. Reserva tiempo en tu agenda para hacer algo que te encante pero que rara vez puedas hacer (leer un libro, darte un baño de espuma, escuchar una pieza musical que te guste mucho). Permite que te den un buen masaje linfático o un tratamiento relajante en un balneario. Date el capricho de apuntarte a unas clases sobre una materia que te haya intrigado desde siempre. Cuelga nuevas obras de arte en tu casa. Escoge algo que alimente a tu nuevo ser del mismo modo en que tu nueva dieta nutre a tu cuerpo nuevo y cada vez más sano.

#### PASO 5: SI TE CAES DEL VAGÓN, SIMPLEMENTE VUELVE A SUBIRTE

Sentirte culpable o abatido por un error es una pérdida de tiempo y un desgaste de energía, y no hará sino provocar más acidez. Perdónate y empieza a avanzar de nuevo. Reafirma tu motivación y tus objetivos.

Si lo estás pasando muy mal siguiendo el tratamiento y te rindes con demasiada facilidad o frecuencia, puede que estés dándote cuenta del hecho de que comer no es, para la mayoría de nosotros, un mero acto físico, sino que también es algo muy relacionado con las emociones. Muchas veces utilizamos el alimento para consolarnos como respuesta ante el estrés, cuando lo que en realidad necesitamos es encontrar una forma de aliviarlo de forma permanente. Necesitamos comprender por qué recurrimos a la comida a modo de consuelo y de qué otro lugar podríamos obtener ese alivio. Si estudiar eso es más de lo que puedes hacer solo, o si sientes unas heridas emocionales profundas, te animamos a que encuentres un buen orientador que te ayude a aportar algo de luz sobre las zonas oscuras. A veces, toda una vida se ha ido acumulando en nuestro interior y necesitamos ayuda para liberar las emociones que ralentizan nuestro avance en otras áreas de la vida.

Aparte de trabajar a jornada completa y de ser madre de tres niños geniales, he sido algo así como una paciente profesional durante toda mi vida adulta. Todo empezó cuando era muy joven, con problemas crónicos de las vías respiratorias altas, dos o tres veces al año, hasta que cumplí los diez años. A partir de ahí, la lista no hace más que aumentar: dos casos graves de neumonía, problemas gastrointestinales crónicos, trastornos menstruales, problemas graves de concentración y de retención de la información, problemas de la glándula adrenal y la tiroides, fatiga, mareos, hernia de hiato, anemia, hipoglucemia, trastornos musculoesqueléticos, disfunción hipofisaria, tensión nerviosa grave, adicciones (que iban y venían) a las anfetaminas que me recetaban (eran las indicaciones del médico), un trastorno alimentario que requirió que me hospitalizaran y depresión.

He tomado doscientos medicamentos con receta (por no hablar de los productos sin receta que he probado), pero nada funcionaba. Ahora sé por qué, pero en esa época era todo lo que podía hacer para encontrar la fuerza para avanzar y actuar como si no pasara nada.

Por tanto, quizás puedas comprender por qué casi me parecieron buenas noticias cuando mi médico me recomendó una histerectomía total cuando empecé a sufrir una disfunción ovárica grave. «De acuerdo», dije. Mi madre murió joven debido a un cáncer ovárico. Pensé que la histerectomía resolvería todos mis problemas de salud. Puede que todos tuvieran su origen en un desequilibrio hormonal perjudicial.

Tras la intervención quirúrgica, mi médico entró en la habitación y me dijo que creía que había dado con la razón por la cual padecía todas esas molestias abdominales: mi útero tenía el tamaño de un melón cantalupo grande. Así que pensé que sin él mis problemas seguro seguro que acabarían.

Y mi abdomen se sintió mejor, pero eso fue todo. Seguía teniendo los mismos viejos problemas. Un médico me dijo que las mujeres tienden a deprimirse y a sufrir problemas intestinales, por lo que tendría que aprender a vivir con ello. Me ofreció una terapia hormonal sustitutiva (que no consiguió nada, excepto hacerme

sentir peor) y vio algo de cándida alrededor de mis uñas, para lo cual me recetó Diflucan (fluconazol, un fármaco antifúngico).

Un alergólogo me dijo que sufría una deficiencia de anticuerpos y me remitió a otro médico, que me recetó más Diflucan. No fue de gran ayuda, y me preocupé por los posibles daños hepáticos.

Encontré a un médico que me hizo probar todo tipo de medicinas nuevas, sin fortuna alguna. Entonces me recomendó la cirugía para extirparme una porción del intestino grueso. ¡Fue una verdadera catástrofe! Sufrí tantas complicaciones e infecciones y tuve que tomar tantos antibióticos que la estancia en el hospital, que se previó que durara cuatro días, pasó a ser de diecisiete días. ¡Es necesario que explique que en cuanto salí del hospital y empecé a comer sólido de nuevo todos mis síntomas volvieron a aparecer?

Volví a hacer ver que todo iba bien, con la ayuda de recetas ocasionales de anfetaminas para ayudarme a ir tirando, pero sabía que no era así. Uno no debería necesitar fármacos de ningún tipo a diario, y no debería, ciertamente, sentirse fatal todo el tiempo (con o sin ellos). Desarrollé dos nuevos síntomas: mi capacidad auditiva estaba empeorando y estaba perdiendo la vista en un ojo. La perdí por completo una noche después de comer un trozo de pastel. Cuando mis días malos empezaron de verdad a superar a los buenos, tome una determinación en Año Nuevo para ponerme bien.

Mis verdaderas primeras pistas procedieron de un libro que encontré en la tienda naturista. Empecé a hacer mis propias investigaciones, pero cuando busqué un médico para que trabajara conmigo, me dijeron una y otra vez que todo esto no era más que una sarta de tonterías para lunáticos.

Entonces, mi primo me habló del doctor Young. Mientras iba conociendo el tratamiento del pH, sentí, de inmediato, que estaba hablando de mí y de mis problemas. Supe, finalmente, que todo esto no estaba tan sólo en mi mente y que existía una solución. También estaba contenta por darme cuenta de que no estaba sola. No os podéis imaginar la carga que me quité de encima ese día.

Al cabo de una semana tras haber iniciado el tratamiento, mi energía mejoró. Mi aparato digestivo se sintió mejor. El mayor

cambio importante fue la disipación de la «bruma mental». Recuperé la lucidez y el nivel de concentración fue un 100 % mejor. (¡Fui capaz de sentarme frente a una mesa y escribir esto!). Mis ojos irritados e inyectados en sangre quedaron completamente libres de estos problemas. Mi piel, mi cabello y mis uñas brillaban, llenos de salud. No puedo recordar una época en la que me haya sentido completamente bien como en este momento, pero ahora estoy lista para un gran futuro lleno de todo este bienestar.

## LO QUE PIENSAS IMPORTA

Para que este tratamiento funcione, debe existir un cambio en tu dieta y también en tu vida. Quizás lo más importante es que deba producirse un cambio en tu forma de pensar. Existe una serie de actitudes comunes (pero peligrosas y autodestructivas) que evita que la gente alcance la plenitud y la curación que proporciona este tratamiento. Quiero revisarlas brevemente aquí, por lo que si te sientes identificado con alguna de ellas, podrás analizarla:

- **Este problema es cosa de familia, así que no hay nada que pueda hacer al respecto.** Esta actitud, como la de Michelle (*véase* el recuadro), evita que asumas una responsabilidad personal por tu propio organismo y por tu salud y, por tanto, que tomes las medidas necesarias para controlar, eliminar y evitar la enfermedad. Como hemos dicho anteriormente, este tipo de pensamiento descuenta el hecho de que puedes cambiar... independientemente de lo que le sucediera a los miembros de tu familia. Puedes emprender acciones, de forma personal, para controlar, eliminar y prevenir la enfermedad. Ciertas debilidades o predisposiciones aparentes a los síntomas pueden ser hereditarias, pero siempre hay muchas cosas que puedes hacer para frustrar el destino. Evitar este tipo de resignación o de descuento supone el primer paso. Los genes nunca cuentan toda la historia (y por lo general, y de todas formas, ni siquiera sabes si eres portador de los genes en cuestión). Incluso aunque lo seas, siempre hay algo que podrás hacer para reducir, postergar o poner freno a una enfermedad. (Y tus genes también se volverán más sanos cuando tú estés más sano).

- **Mis médicos dicen que han hecho todo lo que han podido.** Michelle también tuvo que superar esto (*véase* el recuadro). De lo que acabó dándose cuenta es de que no importa lo maravillosos que sean tus médicos, ya que si sigues batallando contra los síntomas propios de la acidez, es que no se ha hecho todo lo posible. Pero el aspecto más importante aquí es que la responsabilidad definitiva por tu salud y tu cuerpo recae en ti, y no en cualquier médico, y tú eres el mejor juez para saber qué funciona y qué no y qué te parece bien probar y qué no.
- **De una forma o de otra, voy a morir cuando me llegue el momento, así que puedo disfrutar y, mientras tanto, comer lo que me apetezca.** Tanto si crees, como si no, que tus días están contados y que esto depende de algún ser superior, tienes el poder de llenar el tiempo del que dispones de sufrimiento gracias a los abusos inconscientes sobre tu organismo, o de disfrutar de cada último minuto que te queda con una salud excelente. Puede que la muerte no sea algo a lo que temer, pero la calidad de vida enormemente reducida que suele precederla sí que lo es.
- **Simplemente rezaré por mi curación. Dios me sanará.** No hay nada que pueda rebatir que la fe y las plegarias pueden curarnos, y creemos en los milagros, pero pedir la sanación mientras rehusamos cooperar de todas las maneras posibles para curarnos es, para nosotros, un intento fútil por ser plenos. Además, pedir la plenitud mientras, conscientemente, facilitamos el proceso de la enfermedad, suena a algo así como: «Ayúdame, pese a que yo no me ayudaré a mí mismo».

## PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Aquellos que deseen recuperar su buena salud o evitar los problemas de salud deben estar adecuadamente motivados para tratar el tema desde todos sus frentes, incluidos comer, beber y pensar. Esto no es simplemente una dieta: el verdadero tratamiento es un estilo de vida.

La parte relativa a comer y beber es, de hecho y a veces, la más fácil. La parte que hace referencia a «pensar» incluye tus procesos de pensamiento, tu sistema de creencias, tu salud psicológica, tu bienestar emocional, tu nivel personal de consciencia y toda una serie de actitudes, sentimientos y comportamientos.

Las emociones pueden provocar incluso más ácido que la comida y la bebida. Las emociones negativas de peso proceden de todo tipo de lugares y tienen todo tipo de formas y colores. Pueden incluir los pensamientos, los sentimientos, los recuerdos conscientes e inconscientes y los sueños. Cualquiera de los muchos y variados problemas de la vida puede provocar traumas emocionales. Todos ellos pertenecen a la categoría del «estrés», y éste provoca que se viertan cantidades importantes de ácido en tu organismo.

La gran mayoría de las personas, incluso aquellas que se encuentran sumidas en las crisis médicas más profundas, pueden volver a tener una excelente salud si trabajan de forma consciente para reequilibrar el diseño alcalino original del organismo. Si modificas de manera consciente tu forma de comer y de beber y tu estilo de vida, y sigues cuidadosamente el tratamiento del pH, puedes tener éxito y lo tendrás. Puedes volver a gozar de una salud que no habías experimentado en muchos años, que nunca habías imaginado.

No obstante, un pequeño porcentaje de personas no logra recuperar una buena salud completa a pesar de trabajar duro para modificar sus hábitos insalubres con respecto a la comida y la bebida. Comparten un rasgo crucial en común: se ven retados por problemas psicológicos, emocionales, de comportamiento o espirituales que no solucionan completamente y que, en cualquier caso, no resuelven del todo. Donde fracasan es en la parte del protocolo relativa a pensar. Sus patrones de pensamiento, cavilaciones y emociones no son tratados con una implicación suficiente. Las creencias, las actitudes, las desviaciones y los sistemas de valores insalubres, o un nivel reducido de consciencia suponen un lastre para estas personas. Parecen incapaces de poner fin a la culpabilidad, la pena, el hecho de culpar a alguien, el resentimiento, la ira, la autocompasión, el miedo, la ansiedad, las disputas, el odio por sí mismos, la falta de confianza, el egoísmo, el orgullo mal entendido, la confusión espiritual, etcétera. Puede que necesiten orientación profesional para tratar con cualquiera de ellos, pero no la buscan. El estrés que todo esto provoca se suma, de forma importante, al ácido del organismo, y ni siquiera una dieta alcalina podrá compensarlo.

Cuando los retos para la salud física están acompañados de problemas emocionales y psicológicos graves, debes solucionarlos de algún modo. A pesar de lo que puedas pensar, no siempre es un psiquiatra el que proporciona la respuesta. Existen muchas formas de aliviar el estrés y de empezar a reducir esta parte de la sobrecarga ácida. Por supuesto, es cierto que un psicólogo, un psicoterapeuta o un psiquiatra trabajador social bien

formado y experimentado pueden suponer una diferencia crítica, pero lo mismo puede suceder con un vicario, un cura, un rabino o con otro asesor espiritual con años de experiencia y sabiduría. Un buen libro puede ponerte en el camino adecuado. Leer las obras de los grandes pensadores de las áreas del intelecto y el espíritu supone una forma excelente de cambiar tu mentalidad y de retar tranquilamente al tipo de pensamiento que mantiene a tu organismo estancado en un estado ácido. (Algunos de nuestros libros favoritos son los de David R. Hawkins [médico y doctor], que escribe acerca del conjunto cuerpo/sentido/mente/espíritu de manera tan clara, que la mera lectura de su libro elevará inmediatamente tu nivel de consciencia). Quizás quieras estudiar las historias de los milagrosos, los santos, los mártires religiosos, las experiencias sobre vidas pasadas, las personas que parecía que habían muerto y que volvieron a la vida, y las vidas de grandes almas espirituales como Jesucristo, la Madre Teresa de Calcuta, Gandhi, Mahoma, Joseph Smith, Brigham Young y Shirdi Sai Balba. A medida que seas más consciente de cómo funciona la consciencia más elevada, esto te ayudará a dejar atrás algunos de esos pensamientos y comportamientos que te estancan. La consciencia más elevada equivale a más paz y alcalinidad para el cuerpo. Una consciencia más reducida implica más confusión y la generación de ácido no deseado.

Para experimentar plenamente la milagrosa dieta del pH por ti mismo, debes explorar, indagar, investigar, leer, preguntar y buscar respuestas que tranquilicen tu mente. ¿Por qué a la gente buena le pasan cosas malas? ¿Qué es lo que debemos aprender de los accidentes, las enfermedades devastadoras o los contratiempos de la vida? ¿Por qué algunas personas parecen capaces de perdonar y olvidar o, sencillamente, poner la otra mejilla? ¿Cómo puedes aprender tú a hacer eso? ¿Qué significa cuando la gente dice: «Espera un milagro»? ¿Qué significa cuando la gente dice: «En la vida no hay errores»? Éstas son preguntas que cada cual debe contestarse a sí mismo. Busca maneras de contestar. Desarrolla comprensión.

Para conseguir o recuperar tus objetivos definitivos con respecto a la salud y al bienestar, tus motivaciones deben extenderse lo suficiente como para englobar el espectro más amplio del mundo que tienes a tu alrededor. Debes esforzarse por consumir los alimentos que aportan procesos físicos y mentales saludables a tu organismo, beber los líquidos que ayudan a limpiar y purificar tu cuerpo, generar los pensamientos en la vida que te permitan perdonarte, no ser tan duro con los demás, fijarte sólo en lo bueno de cada situación y traerte paz y comprensión a ti mismo y a aquello que tienes a tu alrededor.

El resultado es el valor del cambio. En este caso, la paz y la armonía que pueden surgir de adoptar el cambio propio de este tratamiento como parte de la vida cotidiana son tuyos sólo con pedirlo. Has llegado hasta aquí porque quieres lo mejor para ti y para tus seres queridos, y si sigues estos pasos, estarás pleno y fuerte, y podrás disfrutar de lo mejor que este mundo tiene que ofrecernos. Si eso no es motivación, no sabemos qué puede serlo.

Parte IV  
Recetas de la milagrosa dieta del pH

## ESCOGER LA RECETA ADECUADA

Te contaré un secreto: antes de que supiera (Shelley) cómo curan los alimentos, nunca había disfrutado cocinando. Era simplemente otra tarea ardua y pesada que implicaba mucho tiempo, que acababa generando desorden, y que tenía que volver a repetir una y otra vez en cuanto acababa de limpiarlo todo. Me daba la impresión de que estaba encadenada a la cocina, cuando hubiera preferido disfrutar del resto del mundo, pero ahora me doy cuenta de que lo que comemos tiene un gran impacto sobre nuestra salud y nuestro bienestar, y me encanta cocinar. Además, aprecio muchísimo los cuidados tangibles que supone alimentar a mi familia. No obstante, sigo queriendo que el proceso sea eficiente. Me gusta pasar un poco de tiempo preparando una comida y mucho tiempo relajándome y disfrutando de cada bocado (y pasándomelo bien con la compañía de mi familia, que también forma parte del poder curativo).

También quiero crear algo que vaya a desear comer y que mi familia también disfrute con ello. Por tanto, esta sección está constituida por las recetas que utilizo para mantenerme y mantener a mi familia feliz. No paso demasiado tiempo en la cocina, todos nos alimentamos de forma sana y nos encanta lo que comemos. Añadiré que también comemos con ganas, ya que al principio, algunas personas piensan que esta forma de comer es «para los pájaros» o «comida para conejos». Todos los platos aportan una variedad, una textura y unos sabores formidables en cada comida. Nunca nos aburrimos. (Además de todo esto no son comidas caras. No gastamos más comprando ingredientes ecológicos que cuando comprábamos carne, queso, dulces, cerveza, etcétera). Este tratamiento,

lejos de suponer una privación de algún tipo, es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos.

Muchas personas advierten con que su paladar está hastiado después de consumir tanta «no comida» artificial y tantos sabores muy azucarados y salados que nos estimulan artificialmente. Al principio no perciben las sutilidades de los alimentos integrales y naturales. Si éste es tu caso, no temas: A medida que vayas adaptándote a comer siguiendo la relación del 80-20 %, te encontrarás con que tus papilas gustativas despertarán a las gloriosas sensaciones con las que las estás obsequiando. También dejarás atrás esa extraña voluntad de autodestruirte por placer que he visto en tantas personas para las cuales la comida es uno de los grandes placeres de la vida. Algunos individuos viven para comer, pese a que tendría que ser exactamente al revés. En este tratamiento, la comida recupera su perspectiva adecuada (comemos para vivir) sin perder su enorme atractivo sensual. Una buena comida puede ser tremendamente placentera y proporcionar una profunda satisfacción. No tienes por qué estar matándote para conseguirlo.

Muchas de estas recetas no deben usarse durante un tratamiento de limpieza (aunque muchos de los batidos, los zumos y las sopas sí pueden consumirse). Muchas no son adecuadas para las semanas inmediatamente posteriores a una limpieza, y otras están pensadas para su uso una vez que hayas reequilibrado tu organismo por completo. Durante el período en el que estés enfrentándose al reto que suponen los síntomas, las opciones más sencillas y «más crudas» serán las mejores para ti. La mayoría de ellas son buenas prácticamente en cualquier momento (aunque quizás no durante el tratamiento de limpieza), y siempre deberían constituir la mayor parte de tus comidas, independientemente de la etapa en la que te encuentres.

Por tanto, ten presentes las directrices que has aprendido en este libro mientras escoges las recetas adecuadas para ti, con independencia del punto del tratamiento en el que te encuentres. También puedes leer, a modo de orientación, las listas que he incluido referentes a los platos recomendados para las distintas fases. Echa un vistazo también a las ideas para los desayunos, los tentempiés saludables y las comidas realmente rápidas. Una vez que estés familiarizado con los aspectos básicos, este tratamiento no sólo tendría que ser saludable, sino también sencillo y fácil, además de placentero y delicioso.

## RECETAS PARA EL TRATAMIENTO DE LIMPIEZA

Ensalada de brotes de alfalfa\*\*  
Ensalada de pepino alcalinizante/vigorizante\*\*  
Cóctel sólo de hortalizas  
Leche de almendras fresca y sedosa  
Sopa anticáncer  
Sopa de espárragos y aguacate rica en zinc  
Batido de aguacate y verduras  
Batido de aguacate y coco  
Bebida verde básica\*  
Zummo de verduras básico  
Ensalada de brotes de alubia\*\*  
Fortalecedor de la sangre (zummo)  
Ensalada de brécol\*\*  
Sopa de brécol y coliflor  
Ensalada de coliflor\*\*  
Sopa de apio  
Sopa de apio y coliflor  
Col colorida (omite la zanahoria si la licúas)\*\*  
Sopa de brécol cremosa o crujiente  
Sopa cremosa de hortalizas  
Bebida verde de la huerta  
Gazpacho  
Sopa de hierba  
Cóctel verde vigorizante\*  
Sopa verde cruda  
Sopa curativa  
Bebida rica en vitaminas C y E\*  
Generador de insulina (zummo)\*  
Batido de lima  
Gazpacho madrileño  
Batido de «menta» malteado  
Sopa de «guisantes»  
Sopa Popeye  
Ensalada rica en potasio (omite la zanahoria si la licúas)\*\*  
Especial de potasio (zummo)\*

Ensalada arcoíris (omite la remolacha, la zanahoria y la jícama si la licúas)\*\*

Limpiador de la piel (zumo)\*

Ensalada de espinaca\*\*

Bebida verde primaveral\*

Ensalada de lentejas germinadas\*\*

Consomé de pimiento dulce

Menestra de hortalizas

Bebida de hortalizas y pasto agropiro\*

Ensalada de brotes de trigo (omite la zanahoria si la licúas)\*\*

Ensalada de calabacín\*\*

\*Omite la zanahoria durante el tratamiento de limpieza. Véase el capítulo 7 para obtener más información sobre la utilización de los zumos.

\*\*Introdúcela en una batidora de vaso, y consúmela a modo de sopa durante un tratamiento de limpieza, o introduce los ingredientes en una licuadora y prepara un zumo fresco, omitiendo las zanahorias y la remolacha que aparecen en la receta si llevas a cabo un tratamiento de limpieza.

## IDEAS PARA LOS DESAYUNOS

- **Batidos.** Los batidos verdes son tan fáciles de preparar como los de fruta, pero sin los azúcares ácidos, los productos lácteos ni el resto de productos de relleno. Simplemente, introduce los ingredientes alcalinizantes que hayas escogido en una batidora de vaso (yo uso una de la marca Vita-Mix) y tríturalos. En verano me encanta el intenso sabor, que me ayuda a despertar, de un batido de lima. Cuando queremos un batido más sustancioso, añado más polvos verdes o brotes de soja en polvo, para así incrementar el contenido en proteínas y calorías. Si prefieres un batido más cremoso, experimenta añadiendo aguacate, pulpa de coco o leche o mantequilla de frutos secos y semillas. ¡Delicioso!
- **Sopa.** Me encanta calentarme con una sopa para desayunar durante las mañanas frías. Los días calurosos prefiero las sopas frías. La sopa de espárragos y aguacate rica en zinc (véase la página 345), la sopa Popeye (véase la página 347) y la sopa de brécol cremosa o crujiente (véase la página 344) suponen un inicio de la jornada muy satisfactorio. Las sopas y los guisos abundantes y ricos pasan por el cuerpo generando un brillo en tu persona que dura horas.

- **Zumo de hortalizas.** Un vaso de zumo fresco es un desayuno perfectamente ligero, aunque increíblemente nutritivo. A veces mezclamos nuestros zumos de hortalizas frescas a partes iguales con leche de almendras fresca y sedosa (*véase* la página 342) para obtener una bebida verde más cremosa por la mañana.
- **Desayuno vigorizante con un toque cítrico.** Éste es, sin lugar a dudas, el favorito en nuestro hogar. Es una opción abundante y rica. Generalmente, tras tomar un desayuno vigorizante con un toque cítrico, no vuelvo a sentir hambre hasta la hora de comer. Consiste, básicamente, en cualquier cereal integral caliente (nosotros preferimos el trigo sarraceno cocido al vapor) con aguacate y tomate por encima, además de cualquier otra verdura que te guste, a modo de guarnición, y todo ello aliñado con un buen aceite, zumo de limón o lima y sales puras integrales, además de esparcir por encima la mezcla de especias de la variedad Zip (es de la marca Spice Hunter y contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón) u otro condimento con un sabor cítrico (*véase* el desayuno vigorizante con un toque cítrico en la página 433).
- **Patés.** Los patés son unas cremas para untar ricas y blandas que se elaboran procesando los ingredientes de la receta con una licuadora que prepare mantequillas de frutos secos y semillas (yo uso la licuadora SoloStar). Todos los ingredientes se pulverizan y mezclan, lo que deja mucho espacio a la imaginación para preparar distintos tipos de aderezos. Empieza con una base rica en proteínas formada por semillas de girasol en remojo, frutos secos frescos y crudos o *edamame* (habas de soja frescas extraídas de sus vainas) y algún tipo de grasa saludable como la pulpa de coco, el queso de frutos secos o semillas o un buen aceite.

Puedes servir el paté con una cuchara para helados para conseguir una bonita forma redondeada. Colócalo en el centro de una ensalada o al lado de un buen cuenco de sopa, o úntalo sobre una tortilla de cereal germinado para preparar un excelente bocadillo para el desayuno. Los patés también constituyen un fantástico alimento para bebés.

- **Ensalada.** Especialmente cuando el clima es caluroso, una ensalada constituye un desayuno refrescante y crujiente. Utiliza muchos germinados, aliñados con limón, sales minerales integrales puras y tu aceite favorito (mis preferidos son el de semillas de cáñamo, el de

oliva o el de la marca Udo's). Emplea frutos secos, semillas y hortalizas deshidratados en lugar de los picatostes tradicionales para dar un toque todavía más crujiente.

- **Los cereales de desayuno de trigo sarraceno con leche de almendras** son algo rápido y que te dejará el estómago satisfecho durante un mañana fría. Puedes encontrar sémola de trigo sarraceno, trigo sarraceno partido y crema de trigo sarraceno en la mayoría de las tiendas naturistas. Si no, prepara trigo sarraceno cocido al vapor con una cantidad extra de agua para conseguir una textura como la de las gachas de avena.
- **Cereales germinados** (véase la página 399).
- **Bocadillos enrollados.** Un puñado de hortalizas frescas o cocidas al vapor, unas semillas o frutos secos en remojo y algunos tomates secados al sol con algo de aguacate en el interior de una tortilla de trigo germinado (o cualquier otra combinación que se te pueda ocurrir) son muy fáciles de llevar a cualquier lugar, además de ser un bocado rápido y delicioso. Ésta es nuestra elección habitual cuando tenemos que salir temprano de casa.
- **Guiso de coliflor.** Este plato es bueno en cualquier momento (véase la página 443), pero es especialmente satisfactorio en el desayuno.
- **Brécol cocido al vapor.** Cuece los ramitos de brécol al vapor a fuego bajo durante cinco minutos. Añade la cebolla picada y/u otra verdura, incorpora un poco de aliño básico para ensalada (véase la página 368) y corona con unas almendras o avellanas en remojo esparcidas por encima.
- **Unas edamame al vapor** (habas de soja verdes) con aceite de semillas de sésamo tostadas, aceite y sal de ajo harán que empieces el día con abundante proteína y un sabor delicioso.

#### IDEAS PARA UNA COMIDA RÁPIDA

- **Ensalada.** Ten siempre verduras limpias y secas y algunos aliños para ensalada en la nevera, de modo que todo lo que tengas que hacer sea echar un par de puñados de cualquier alimento picado que te apetezca ese día y ya tendrás una comida lista.
- **Bocadillos enrollados.** Empieza con una tortilla de trigo germinado del tamaño de un burrito untada de paté, *hummus* o cualquiera de tus pastas o cremas para untar favoritas. Añade algunos brotes, judías, aguacate, tomate y/o cualquier otra hortaliza que tengas a

mano o que te apetezca. Corona con sales integrales puras y/o salsa o pesto frescos. ¡Eso sí que es un bocadillo enrollado!

- **Sopa.** Escoge una receta rápida, como la del gazpacho madrileño (*véase* la página 355), para prepararla en la batidora cuando estés listo para comer, o elabora una cantidad generosa el fin de semana para irla consumiendo a lo largo de la semana. Como las sopas crudas se sirven frías, ni siquiera tendrás que emplear tiempo calentándolas.

#### RECETAS PARA CUALQUIER MOMENTO

Estas recetas no requieren de cocción (son crudas) y son alcalinizantes en un 90-100%. Pueden usarse en cualquier momento, incluso durante las primeras semanas del tratamiento, inmediatamente después de un tratamiento de limpieza o cuando estés tratando cualquier desequilibrio concreto o de síntomas graves. Una vez que tu organismo esté equilibrado, todas ellas son perfectas para ese 70-80% de tu comida que es alcalina.

Ensalada de brotes de alfalfa  
Ensalada de pepino alcalinizante/vigorizante  
Cobertura de almendras y aguacate  
Batido de aguacate y verduras  
Batido de aguacate y coco  
«Mayonesa» de «queso» de almendras  
Ensalada de brotes de alubia  
Ensalada de brécol  
Ensalada de coliflor  
Col colorida  
Paté de *edamame*  
Leche de almendras fresca y sedosa  
Bebida de sopa de hierba  
Batido de lima  
Batido de «menta» malteado  
Ensalada rica en potasio  
Paté de calabaza y nueces pacanas  
Ensalada arcoíris  
Ensalada de col rizada cruda  
Pizza cruda  
Ensalada de espinaca  
Ensalada de lentejas germinadas

Paté de «atún»  
Ensalada de brotes de trigo  
Ensalada de calabacín

## RECETAS DE MANTENIMIENTO

Una vez que te sientas equilibrado y ya no estés tratando los síntomas, dispondrás de un grupo de recetas más amplio para probar mientras mantienes esa proporción del 70-30% o del 80-20% en tus comidas, encontrándose éstas dentro de ese 20-30%. Por ejemplo, puedes tomar una ensalada grande con un plato de acompañamiento de albóndigas de *tofu* al estilo italiano horneadas.

Estas opciones aportan más textura y la importante y necesaria variedad a tu repertorio. Algunas de estas recetas se calientan, procesan o cocinan y, por tanto, necesitan más tiempo para su digestión. No se trata de buenas opciones durante las primeras semanas tras un tratamiento de limpieza, o si padeces una enfermedad aguda o un desequilibrio en tu organismo.

Estas recetas también son buenas elecciones para alguien que esté llevando a cabo una transición lenta hacia una forma alcalina de comer, eliminando gradualmente alimentos ácidos como la carne, los productos lácteos, el azúcar y la fruta.

## LA PASTA FAVORITA DE ALEXANDRA

Calabacines rellenos de almendras, zanahoria y jengibre  
Crêpes otoñales de curry con relleno de hortalizas al curry  
*Falafel* al horno  
Filetes ennegrecidos a las hierbas aromáticas  
Hortalizas rellenas de col  
Alubias rojas y arroz integral al estilo cajún  
Guiso de coliflor  
*Tofu* relleno frío  
Guiso de brécol  
Hamburguesas de *edamame*  
Cobertura de pasta de jengibre y almendra  
Pan de pita con *tofu* y chiles verdes  
Guiso rico de la cosecha  
Tortillas rellenas de Maren

Pasteles de mijo y trigo sarraceno al horno  
Croquetas de mijo y ñame  
Curry nepalí de hortalizas  
Pastel de «carne» de frutos secos  
Sopa de hortalizas y *edamame* salteadas  
Tortitas de semillas con cobertura de coco montado  
Frijoles de Shelley  
Supertortillas de Shelley  
Superbocadillos enrollados de Shelley  
Guiso de alubias germinadas  
Calabaza bellota rellena  
Rollitos de col rellena  
Ensalada asiática del sol naciente  
Ensalada de tres judías  
Albóndigas de *tofu* al estilo italiano  
Hamburguesas de *tofu*  
Quiche de *tofu* y espinacas  
Estofado de *tofu*  
Fideos *soba* de ñame silvestre con col rizada y piñones picantes  
Hortalizas salteadas al vapor  
Hamburguesas de hortalizas y cebada  
Desayuno vigorizante con un toque cítrico  
¿80 o 20%?

Estas recetas son especialmente adecuadas tanto para el 80-20% o el 70-30%, dependiendo de si son crudas o cocinadas. Cuando se cocinan pasan de la porción del 80 al 20% (o del 70 al 30%).

Sopa anticáncer  
Sopa de espárragos y aguacate rica en zinc  
Sopa de brécol y coliflor  
Sopa de apio  
Sopa de apio y coliflor  
Sopa de hortalizas con tropezones  
Sopa de brécol cremosa o crujiente  
Sopa cremosa de hortalizas  
*Dhal* de calabaza al curry  
Leche de almendras fresca y sedosa  
Gazpacho

Sopa verde cruda  
Sopa curativa  
Sopa de «guisantes»  
Sopa Popeye  
Ensalada de col rizada cruda  
Sopa de calabaza moscada y apio asados con cebollas caramelizadas  
Sopa especial de zanahoria  
Consomé de pimiento dulce  
Puré espeso de sopa de alubias blancas  
Menestra de hortalizas  
*Borscht* de hortalizas

#### TENTEMPIÉS SALUDABLES

Estos tentempiés o aperitivos saludables satisfacen la necesidad de picar algo que tienen los niños de todas las edades, y son perfectos cuando sólo necesitas un bocado rápido o algo que llevarte para comer por el camino, o puede que tengas en casa a uno de esos niños que parecen vivir a base de tentempiés. Estas recetas también son de utilidad para la transición, y algunas serán de ayuda cuando sintamos ansia por consumir azúcar. Algunas de ellas se conservan muy bien y las puedes llevar de un lugar a otro (por ejemplo, al trabajo), así que podrás asegurarte una correcta alimentación independientemente de dónde te encuentres o de lo que estés haciendo.

Por supuesto, siempre puedes optar por un tentempié sencillo, como una mantequilla de almendras crudas o cualquiera de los patés untados sobre una torta de arroz integral o una tortilla de trigo germinado, pero si te sientes creativo, o si tan sólo quieres algo diferente, o tienes ganas de un capricho, prueba las siguientes recetas:

Cóctel sólo de hortalizas  
Paté de almendras  
Rollitos de hortalizas y alga *nori* de Ashley  
Tentempié de aguacate y tomate  
Pan del campista  
Caldo frío refrescante con pepino  
Sémola crujiente de trigo sarraceno  
Relleno crujiente de rábano  
Relleno de hortalizas al curry

«Patatas fritas» de semillas de lino deshidratadas  
Hortalizas y frutos secos deshidratados para picar  
Paté de *edamame*  
Pan esenio  
Pepino fresco con eneldo  
Relleno de espinacas frescas  
Crema de garbanzos para untar  
Relleno de la huerta  
Guacamole gran olé  
Relleno delicioso de frutos secos  
Col rizada con salsa de ajo egipcia  
Mojo sorpresa de los duendes  
Arroz al estilo de Mexicali  
Pastel de «calabaza»  
«Patatas fritas» de alga *nori*  
Quimbombó y tomates al estilo criollo  
Paté de nueces pacanas crudas  
Paté de «calabaza» y nueces pacanas  
Pizza cruda  
Frijoles refritos  
Judías verdes con especias  
Calabaza de invierno con especias  
Picatostes de nueces pacanas picantes  
Cereales de desayuno germinados  
Pan de trigo germinado  
Brotos salteados al vapor  
Crema para untar de ensalada de *tofu*  
Paté de «atún»  
Palitos y galletitas crujientes de hortalizas  
*Hummus* delicioso  
Crema para untar de garbanzos con un toque cítrico  
Calabacines al estilo italiano

# ÍNDICE DE RECETAS

## ZUMOS, BATIDOS Y LECHEs

### ZUMOS

- Zumo de verduras básico 335
- Bebida de hortalizas y pasto agropiro 336
- Bebida verde básica 336
- Cóctel verde vigorizante 336
- Bebida verde primaveral 336
- Zumo de pasto agropiro y remolacha 337
- Especial de potasio 337
- Generador de insulina 337
- Bebida rica en vitaminas C y E 337
- Bebida verde de la huerta 337
- Fortalecedor de la sangre 338
- Limpiador de la piel 338
- Cóctel sólo de hortalizas 338

### BATIDOS

- Batido de aguacate y verduras 338
- Batido de aguacate y coco 340
- Batido salado 340
- Batido de «menta» malteado 341
- Batido de lima 341

## LECHE DE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Leche de almendras 341
- Leche rápida de *tahini* 342
- Leche de almendras fresca y sedosa 342
- Sopa de hierba 343

## SOPAS

- Sopa de brécol cremosa o crujiente 344
- Sopa verde cruda 344
- Sopa de espárragos y aguacate rica en zinc 345
- Sopa de *edamame* y hortalizas salteadas 346
- Sopa Popeye 347
- Sopa curativa 348
- Sopa de brécol y coliflor 349
- Sopa de apio y coliflor 349
- Sopa de hortalizas con tropezones 350
- Sopa espesa de brécol 350
- Sopa anticáncer 351
- Sopa de «guisantes» 351
- Menestra de hortalizas 352
- Sopa de apio 353
- Sopa especial de zanahoria 353
- Sopa cremosa de hortalizas 354
- Gazpacho 355
- Gazpacho madrileño 355
- Sopa de calabaza moscada y apio asados con cebollas caramelizadas 356
- Borscht* de hortalizas 356
- Consomé de pimiento dulce 357
- Puré espeso de sopa de alubias blancas 357
- Caldo frío refrescante con pepino 358

## ENSALADAS

- Ensalada de pepino alcalinizante/vigorizante 359
- Ensalada arcoíris 360
- Ensalada de lentejas germinadas 361
- Ensalada de espinaca I 361
- Ensalada de espinaca II 362

Ensalada de brotes de alubia 362  
Ensalada de tres judías 363  
Ensalada rica en potasio 363  
Ensalada de brotes de alfalfa 364  
Ensalada de brotes de trigo 364  
Ensalada de brécol 365  
Col colorida 365  
Ensalada de calabacín 366  
Ensalada de coliflor 366  
Pepino fresco con eneldo 367  
Ensalada de col rizada cruda 367

## ALIÑOS, MOJOS, PATÉS, CREMAS PARA UNTAR, COBERTURAS, RELLENOS Y SALSAS

### ALIÑOS PARA ENSALADA

Aliño básico para ensalada 368  
Aliño con perejil 369  
Aliño esencial 369  
Aliño francés con ajo 369  
Aliño mil islas 370  
Aliño ranchero 370  
Aliño con mantequilla de almendra 371  
Aliño con jengibre y almendras 372  
Aliño de limón y albahaca 372  
Aliño de sésamo para soja 372  
Aliño con semillas de calabaza 373  
Aliño de soja y pepino 373  
Aliño de hierbas aromáticas para ensalada 374  
Aliño asiático picante 374  
Aliño de zanahoria y almendras al curry 375  
Mojo/aliño de *tabini* 375  
Aliño polivalente de Esther 376

### MOJOS

Guacamole 377  
Guacamole gran olé 377  
Guacamole de «mayonesa» verde 378  
*Hummus* delicioso 378

- Mojo de tofu y aguacate 379
- Mojo de cilantro con un toque cítrico 379
- Mojo sorpresa de los duendes 380

#### PATÉS

- Paté de nueces pacanas crudas 380
- Paté de almendras 381
- Paté de tofu 382
- Paté de *edamame* 382
- Paté de «atún» 383
- Paté de calabaza y nueces pacanas 383

#### CREMAS PARA UNTAR

- «Mantequilla» alcalina a las hierbas aromáticas 384
- «Mayonesa» 385
- «Mayonesa» de almendras 385
- «Mayonesa» cremosa de Esther 386
- «Mayonesa» verde 387
- Crema para untar de garbanzos 387
- Crema para untar de garbanzos con un toque cítrico 387
- Tahini* (mantequilla de semillas de sésamo) 388
- «Mantequilla» dulce de zanahoria 388

#### COBERTURAS

- Cobertura de almendras y aguacate 389
- Cobertura de pasta de jengibre y almendra 390
- Condimento básico 390
- Aceite a las hierbas aromáticas 390
- Guarnición de pimientos verdes 391
- Pimiento morrón rojo deshidratado en polvo 391

#### RELLENOS

- Relleno de espinacas frescas 392
- Relleno crujiente de rábanos 392
- Relleno de la huerta 392
- Relleno sabroso de frutos secos 393
- Salsas 393
- Salsa de *tahini* y tofu 393
- Salsa de lima y jengibre 394

Salsa suntuosa de tomate crudo 395  
Salsa pesto primaveral 395  
Salsa de Maren 396  
Salsa de tomate al horno 396  
Salsa de tomate 396  
Salsa de tomate italiana 397  
Fuente de degustación de salsas 397

## ENTRANTES

Hamburguesas de hortalizas y cebada 398  
Cereales de desayuno germinados 399  
Filetes ennegrecidos a las hierbas aromáticas 399  
Crema para untar de ensalada de tofu 400  
Hamburguesas de tofu 401  
Brécol y brotes de coles de Bruselas 401  
Guiso de alubias germinadas 402  
Estofado de tofu 403  
Guiso de brécol 403  
Rollitos de hortalizas y alga *nori* de Ashley 404  
Rollitos de col rellena 405  
*Dhal* de calabaza al curry 406  
Croquetas de *falafel* al horno 407  
Superbocadillos enrollados de Shelley 409  
Curry nepalí de hortalizas 410  
Albóndigas de tofu al estilo italiano 410  
Salsa de pimiento asado y nueces de macadamia 412  
Col rellena de hortalizas 412  
Alubias rojas y arroz integral al estilo cajún 413  
Alubias con arroz 414  
Calabaza bellota rellena 414  
Crêpes otoñales de curry con relleno de hortalizas al curry 415  
Relleno de hortalizas al curry 416  
Tofu relleno frío 417  
Salteado de hortalizas 417  
Salteado alcalino listo en 20 minutos 418  
Hortalizas salteadas al vapor 419  
Tortillas rellenas de Maren 419  
Ensalada asiática del sol naciente 421

Quiche de tofu y espinaca 422  
Pastel de «carne» de frutos secos 422  
La pasta favorita de Alexandra 424  
Pizza cruda 424  
Pasta con salsa pesto cremosa 427  
Calabacines rellenos de almendras, zanahoria y jengibre 428  
Hamburguesas de *edamame* 429  
Guiso rico de la cosecha 430  
Tortitas de semillas con cobertura de coco montado 431  
Calabaza de invierno con especias 432  
Espinacas y calabacín frescos al horno 432  
Desayuno vigorizante con un toque cítrico 433  
Pan de pita con tofu y chiles verdes 433

## PLATOS DE ACOMPAÑAMIENTO

Arroz al estilo de Mexicali 435  
Croquetas de mijo y ñame 435  
Fideos *soba* de ñame silvestre con col rizada y piñones picantes 437  
Pasteles de mijo y trigo sarraceno al horno 438  
Col rizada con salsa de ajo egipcia 439  
Las alubias de Shelley 440  
Calabacines al estilo italiano 441  
Quimbombó y tomates al estilo criollo 442  
Brotos salteados al vapor 442  
Frijoles refritos 442  
Judías verdes picantes 443  
Guiso de coliflor 443  
Judías verdes y zanahorias al jengibre 444  
Supertortillas de Shelley 445  
Pan esenio 445  
Pan de trigo germinado 446  
Pan del campista 446

## TENTEMPIÉS

Tentempié de aguacate y tomate 446  
Galletas crujientes de alga *nori* 447  
Palitos y galletitas crujientes de hortalizas 448

Picatostes de nueces pacanas picantes 450  
Sémola de trigo sarraceno crujiente 451  
«Patatas fritas» de semillas de lino deshidratadas 451  
«Patatas fritas» de tortillas 452  
Polos de helado 453

## POSTRES

Budín de soja de Shelley 453  
Pastel de «calabaza» 454

NOTA: c/p = cucharada de postre, c/s = cucharada sopera, 1 taza = aprox. 235 ml

# Zumos, batidos y leches

## ZUMOS

Para todas las recetas que impliquen el uso de zumo que aparecen a continuación, mezcla, sencillamente, los ingredientes en una licuadora (yo uso las licuadoras de las marcas Green Power y SoloStar Juicers) y procésalos.

### ZUMO DE VERDURAS BÁSICO

PARA 1 PERSONA

*Se trata de una bebida verde llena de energía. No te excedas con el perejil, ya que tiene un sabor muy fuerte. En lugar de este zumo puedes tomar una cucharada de postre de polvo verde concentrado diluida en unos 240 ml de agua.*

- 2-3 ramitas de apio
- 1 pepino
- 2-3 hojas grandes de col rizada
- 4-5 hojas grandes de lechuga
- 2 tazas de espinaca
- ¼-½ taza de perejil

## BEBIDA DE HORTALIZAS Y PASTO AGROPIRO

### PARA 1 PERSONA

- 30-90 ml de zumo de zanahoria (como máximo 3 zanahorias. Intenta mantener la bebida verde en por lo menos un 80%)
- 90 ml de zumo de apio (2 ramitas grandes)
- 15 ml de zumo de perejil (5 ramitas)
- 45 ml de zumo de pasto agropiro

## BEBIDA VERDE BÁSICA

### PARA 2 PERSONAS

- 4 tazas de brotes de alfalfa o de otros brotes
- 4 tazas de brotes de semillas de girasol y de brotes de trigo sarraceno
- ½ taza de zanahoria
- ½ taza de pimientos rojos dulces
- ¼ taza de perejil
- 1 taza de pepino
- Si lo deseas, añade un manojo de pasto agropiro (de un grosor de unos 2 cm)

## CÓCTEL VERDE VIGORIZANTE

### PARA 2 PERSONAS

- 4 tazas de brotes
- 4 tazas de grelos
- 1 taza de col rizada
- 1 taza de remolacha
- ½ taza de pasto agropiro

## BEBIDA VERDE PRIMAVERAL

### PARA 2 PERSONAS

- 4 tazas de brotes
- 4 tazas de verduras
- ½ taza de hojas verdes de diente de león
- ¼ taza de cebolleta
- 1 taza de zanahoria

ZUMO DE PASTO AGROPIRO Y REMOLACHA  
PARA 1 PERSONA

- 45 ml de zumo de pasto agropiro
- 30 ml de zumo de remolacha
- 180 ml de zumo de pepino

ESPECIAL DE POTASIO  
PARA 2 PERSONAS

- 85 g de zanahoria
- 115 g de apio
- 55 g de perejil
- 85 g de espinaca

GENERADOR DE INSULINA  
PARA 2 PERSONAS

- 85 g de coles de Bruselas
- 85-170 g de zanahoria
- 85 g de judías verdes
- 115 g de lechuga

BEBIDA RICA EN VITAMINAS C Y E  
PARA 2 PERSONAS

- 170 g de espinaca
- 55 g de lechuga
- 55 g de berros
- 115 g de zanahoria
- 55 g de pimientos verdes

BEBIDA VERDE DE LA HUERTA  
PARA 2 PERSONAS

- 4 tazas de brotes
- 4 tazas de grelos
- 2 tazas de col rizada o de berza
- 1 taza de apio

## FORTALECEDOR DE LA SANGRE

PARA 2 PERSONAS

- 225 g de apio
- 85 g de pepino
- 55 g de perejil
- 85 g de espinaca

## LIMPIADOR DE LA PIEL

PARA 2 PERSONAS

- 115 g de patata
- 115 g de apio
- 85-170 g de zanahoria
- 55 g de berros

## CÓCTEL SÓLO DE HORTALIZAS

PARA 2 PERSONAS

- 475 g de tomates frescos
- ½ c/p de ajo
- 1 pepino cortado en rodajas
- 1 pimiento verde
- unas ramitas de perejil
- ¼ de cebolla cortada en láminas
- 2-3 hojas de lechuga
- ½ c/p de jengibre

Tritura y mezcla todos los ingredientes en una batidora de vaso a baja velocidad.

## BATIDOS

### BATIDO DE AGUACATE Y VERDURAS

PARA 1 PERSONA

*Éste es, con mucho, nuestro batido verde frío favorito. Disfrutamos de él a la hora del desayuno, de la comida o de la cena, o como un tentempié ideal en cualquier momento del día. (También es bueno durante un tratamiento*

*de limpieza). Rob siempre se toma dos de estos batidos de una vez. Este batido nos proporciona, al mismo tiempo, la nutrición concentrada de los polvos verdes y de los brotes de soja en polvo, y los beneficios del aguacate. El pepino y la lima actúan a modo de refrescantes del organismo, y los ácidos grasos esenciales del aguacate y de los brotes de soja implican que sea un batido realmente sustancioso que nos mantendrá con energía durante muchas horas. Se trata de una manera fantástica de hacer que tus hijos consuman verduras y clorofila. En verano, intenta transformar este batido en unos polos de helado (véase la página 453) y así conseguir una delicia realmente fría.*

- 1 aguacate
- ½ pepino inglés (orgánico y envuelto en plástico, si es posible)
- 1 tomatillo (opcional)
- 1 lima (pelada)
- 2 tazas de espinaca fresca
- 2 cucharadas de soja en polvo
- 1 cucharada de polvos verdes
- ½-1 c/p de *stevia* verde cruda, al gusto
- 6-8 cubitos de hielo

Introduce todos los ingredientes en una batidora de vaso y procésalos a alta velocidad para obtener una consistencia espesa, homogénea y sin grumos. Sírvelo de inmediato.

### **Variaciones:**

Los batidos que se ofrecen a continuación son, en realidad, variaciones de éste. Aquí tenemos algunas ideas para modificarlo un poco:

- Sustituye la lima por pomelo o limón.
- Añade leche de coco o leche de almendras fresca para obtener un sabor más cremoso.
- Agrega 1 c/p de mantequilla de almendra para conseguir un toque de sabor a frutos secos.
- Endulza tu batido reemplazando todo o parte del hielo por agua de coco fresca congelada en cubiteras.
- Usa algunos de los condimentos de la marca New Frontier (conservados en aceite, no en alcohol).

## BATIDO DE AGUACATE Y COCO

PARA 1 PERSONA

- 1 aguacate
- ½ pepino inglés (orgánico y envuelto en plástico, si es posible)
- 1 granada de color rojo oscuro pelada
- 2 tazas de espinaca fresca
- 2 cucharadas de soja en polvo
- 1 cucharada de polvos verdes
- ½-1 c/p de *stevia* verde cruda, al gusto
- leche y/o pulpa de coco, según se desee
- 6-8 cubitos de hielo

Introduce todos los ingredientes en una batidora de vaso, y procésalos a alta velocidad hasta obtener una consistencia espesa, homogénea y sin grumos. Sirve de inmediato.

## BATIDO SALADO

PARA 1 PERSONA

*Este batido es preferible tomarlo durante un tratamiento de limpieza, aunque cualquiera que prefiera un batido que no sea dulce disfrutará tomándolo.*

- 1 aguacate
- ½ pepino inglés (orgánico y envuelto en plástico, si es posible)
- 1 tomatillo (opcional)
- 1 lima (pelada)
- 2 tazas de espinaca fresca
- 1 c/p de aceite de cáñamo
- ⅓ c/p de sales integrales puras
- 2 cucharadas de soja en polvo
- 1 cucharada de polvos verdes
- ½-1 c/p de *stevia* verde cruda, al gusto
- 6-8 cubitos de hielo

Introduce todos los ingredientes en una batidora de vaso, y procésalos a alta velocidad hasta obtener una consistencia espesa, homogénea y sin grumos. Sirve de inmediato.

## BATIDO DE «MENTA» MALTEADO

PARA 1 PERSONA

- 1 aguacate
- ½ pepino inglés (orgánico y envuelto en plástico, si es posible)
- 1 tomatillo (opcional)
- 1 lima (pelada) y 2 tazas de espinaca fresca
- 2 cucharadas de soja en polvo
- 1 cucharada de polvos verdes
- ½-1 c/p de *stevia* verde cruda, al gusto y 6-8 cubitos de hielo

Introduce todos los ingredientes en una batidora de vaso y procésalos a alta velocidad para obtener una consistencia espesa, homogénea y sin grumos. Sirve de inmediato.

## BATIDO DE LIMA

PARA 1 PERSONA

*Éste es mi batido favorito cuando hace calor. Se encuentra a medio camino entre un granizado y un batido.*

- ½ aguacate
- ½ pepino inglés (orgánico y envuelto en plástico, si es posible)
- 3-4 limas enteras (peladas)
- 2 tazas de espinaca fresca
- 1 c/p de *stevia* verde cruda, al gusto y 12-16 cubitos de hielo

Introduce todos los ingredientes en una batidora de vaso, y procésalos a alta velocidad hasta obtener una consistencia espesa, homogénea y sin grumos. Sirve de inmediato.

## LECHES DE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

### LECHE DE ALMENDRAS

PARA 2 PERSONAS

- ½ taza de almendras
- ½ taza de piñones
- 1 taza de agua de manantial o filtrada

Deja 12 horas en remojo las almendras y los piñones. Introdúcelos en una batidora de vaso y pícalos bien. Añade el agua gradualmente, mientras sigues procesándolo todo a velocidad alta. Cuela el líquido con un colador de malla fina o una estopilla (puedes usar la pulpa de almendra como exfoliante corporal). Esta leche se conservará 3-4 días. Queda deliciosa con cereales calientes, como la quinoa, la sémola de trigo sarraceno, el mijo o el amaranto. Nos gusta añadir algunas almendras en remojo a nuestros cereales para que el conjunto sea «crujiente». Puedes preparar una leche de almendras más clara añadiendo más agua.

#### LECHE RÁPIDA DE *TAHINI* PARA 1-2 PERSONAS

*El tahini es una mantequilla elaborada con semillas de sésamo descascarilladas y que generalmente se usa como pasta o crema para untar. También nos permite preparar una leche muy nutritiva rica en calcio y proteínas.*

- 2-4 c/s de *tahini* (crudo)
- 1 taza de agua

Procesa, en una batidora de vaso, 2 c/s del *tahini* con el agua. Mezcla bien y Pruébala. Añade más *tahini* y vuelve a procesar si deseas una leche más sabrosa. Esta leche se conservará 3-4 días.

#### LECHE DE ALMENDRAS FRESCA Y SEDOSA PARA PREPARAR APROXIMADAMENTE 1 LITRO

*Ésta es una forma rápida de preparar una leche de frutos secos sabrosa y cremosa que puede usarse en cualquier receta que requiera productos lácteos. Nosotros la mezclamos a partes iguales con zumo de verduras frescas para obtener una bebida de desayuno refrescante. También supone una forma excelente de hacer que una sopa, un batido o un budín queden cremosos.*

- 4 tazas de almendras crudas frescas
- agua y *stevia*, al gusto (opcional)

Deja las almendras en remojo durante la noche en un cuenco en el que estén bien cubiertas con agua. Escúrrelas e introdúcelas en una batidora de vaso hasta llenar una tercera parte de su capacidad (unas 2 tazas) y

acaba de llenarla con agua. (Si deseas una crema de almendras más espesa, no añadas tanta agua). Procesa a alta velocidad hasta que la preparación quede blanca y tenga un aspecto cremoso. Pásala por un colador de malla fina (yo uso un calcetín blanco largo de nylon) sobre un cuenco o una cacerola. Aprieta con las manos para extraer todo el líquido. Añade un poco de *stevia* para endulzar, si lo deseas, o bébela/úsala tal cual. La leche de almendras se conservará unos 3 días en la nevera. Sus partes líquida y sólida puede que se separen, pero no tendrás más que remover y agitar antes de servir.

## Sopas

SOPA DE HIERBA  
PARA 4 PERSONAS

*Creé esta receta cruda para aquellas personas que se estuvieran sometiendo a un tratamiento de limpieza, pero he advertido que disfrutamos de ella en cualquier momento. Esta sopa sedosa es refrescante si hace calor. Tiene un maravilloso color verde pastel y recibe su nombre del eneldo picado que flota por encima, que parece hierba cortada. Esparce por encima pimienta morrón rojo deshidratado en polvo (véase la página 391) para conseguir una salpicadura de color cálido y dulzor.*

- 2-3 pepinos ingleses licuados (sin pulpa)
- 1-2 tazas de leche de almendras fresca y sedosa (véase la página 342)
- el agua de 1-2 cocos tailandeses jóvenes (reserva la pulpa de los cocos para otros usos. El agua debería ser transparente y dulce).
- 1 c/s de eneldo fresco (parte o corta las hojas de los tallos de modo que, al añadirlos a la sopa, floten por encima de la misma y parezcan hierba cortada).
- pimienta morrón rojo deshidratado en polvo (véase la página 391) (opcional).

Mezcla los tres primeros ingredientes. Esparce el eneldo y el pimienta morrón rojo deshidratado en polvo por encima (si los usas) justo antes de servir.

## SOPA DE BRÉCOL CREMOSA O CRUJIENTE

PARA 4-6 PERSONAS

*Esta sopa rica en proteínas es imprescindible para todos aquellos a los que les encante el brécol, y su preparación sólo conlleva 15 minutos.*

- 2 tazas de caldo de hortalizas o de agua
- 3-4 tazas de brécol picado
- 1 pimiento morrón rojo picado
- 2 cebollas rojas o amarillas picadas
- 1 aguacate
- 1-2 ramitas de apio cortadas en trozos grandes
- sales integrales puras, al gusto
- comino y jengibre, al gusto (experimenta con distintas especias)

Calienta, en una sartén o cacerola eléctrica, el agua o el caldo, manteniendo la temperatura más o menos a 48 °C (introduce el dedo). Añade el brécol picado y caliéntalo 5 minutos.

Tritura, en una batidora de vaso, el brécol caliente, el pimiento morrón, las cebollas, el aguacate y el apio para obtener un puré, diluyéndolo con agua, en caso necesario, para obtener la consistencia deseada. Si quieres, reserva los tallos del brécol, pelando la dura piel externa, procésalos en un robot de cocina hasta obtener unos tropezones pequeños y añádelos a la sopa justo antes de servir para aportar una textura crujiente.

Sírvela caliente, sazonándola con sales integrales puras, jengibre fresco, comino o cualquier otra especia que desees. Añade una rodajita de limón por encima para adornar.

## SOPA VERDE CRUDA

PARA 4-6 PERSONAS

*Ésta es una maravillosa sopa alcalinizante que prefiero servir fría durante los meses estivales y caliente durante los meses invernales. Es revitalizante y de fácil digestión.*

- 1-2 aguacates
- 1-2 pepinos, pelados y sin las semillas
- 1 chile jalapeño sin las semillas
- el zumo de ½ limón

- 1-2 tazas de caldo de hortalizas claro o de agua
- 3 dientes de ajo asados
- 1 c/s de cilantro fresco
- 1 c/s de perejil fresco
- ½ cebolla amarilla picada en daditos
- 1 zanahoria cortada en daditos finos

Tritura todos los ingredientes (salvo la cebolla y la zanahoria), para obtener un puré, en un robot de cocina o en una batidora de vaso de la marca Vita-Mix. Usa más o menos agua para obtener la consistencia deseada. Añade la cebolla y trocitos de zanahoria cruda y crujiante al final a modo de adorno. ¡Delicioso!

#### SOPA DE ESPÁRRAGOS Y AGUACATE RICA EN ZINC PARA 3-5 PERSONAS

*Esta deliciosa sopa es muy rica en zinc y tiene un delicioso sabor a tomate. Además, prepararla sólo lleva 15 minutos.*

- 12 espárragos medianos (o 17 espárragos finos)
- 5-6 tomates grandes
- 1 taza de perejil fresco
- 3-5 tomates secados al sol (conservados en aceite de oliva)
- 1-2 c/p de hierbas de Provenza (ingredientes: tomillo, mejorana, romero, albahaca, hinojo, salvia y lavanda), de la marca Spice Hunter
- 2 c/p de la mezcla de especias con eneldo Deliciously Dill (contiene cebolla, eneldo, ralladura de limón, jengibre, ajo y cebollino), de la marca Spice Hunter
- 4 dientes de ajo fresco
- ¼ taza de cebolla seca
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 aguacate
- 2 limones o limas cortados en rodajas finas

Pule y corta en daditos las puntas de los espárragos y resévalas para adornar. Tritura, en un robot de cocina o en una batidora de vaso de la marca Vita-Mix, los espárragos, los tomates, el perejil, los tomates secados al sol, las especias, el ajo, la cebolla y el pimiento morrón rojo. Incorpora entonces el aguacate hasta que la sopa quede cremosa, ho-

mogénea y sin grumos. Caliéntala en una sartén o cacerola eléctrica y adórnala con rodajas de lima o de limón por encima. Sazona con sales integrales puras al gusto o sírvela fría en verano. Esparce las puntas de los espárragos cortadas en daditos por encima de la sopa justo antes de servir. ¡Deliciosa!

SOPA DE *EDAMAME* Y HORTALIZAS SALTEADAS  
PARA 6-8 PERSONAS

*Esta sopa obtiene su maravilloso caldo sedoso tras colarla después de triturarla: esto supone un paso extra, pero vale la pena. Si salteas las hortalizas hasta que se doren, apreciarás un maravilloso sabor asado en esta sopa. Las edamame aportan dulzor.*

- 1 c/s de aceite de pepitas de uva
- 3 tomates grandes sin el corazón y cortados en cuartos
- 1 cebolla grande cortada en láminas
- 1 pimiento rojo grande cortado en tiras de 1 cm de ancho
- 1 zanahoria cortada en rodajas
- 1 diente de ajo picado
- 2 litros de caldo de hortalizas (yo uso el de la marca Pacific Foods of Oregon)
- 3 ramitas grandes de perejil
- $\frac{3}{4}$  c/p de tomillo seco
- sales integrales puras al gusto
- 1 paquete de 300 gramos de *edamame* (las encontrarás en la sección de congelados de tu tienda de alimentación)

Calienta el aceite a fuego alto en una cacerola. Añade los tomates, la cebolla, el pimiento rojo, la zanahoria y el ajo. Saltea hasta que las hortalizas tengan un color dorado intenso (unos 15 minutos). Retira entonces la mitad de las hortalizas, pícalas finas y resérvalas.

Añade el caldo de hortalizas y el tomillo a las hortalizas de la cacerola, calienta y lleva a ebullición, tapa, baja el fuego y cuece, justo por debajo del punto de ebullición, unos 10 minutos más. Retira del fuego y deja enfriar un poco.

Trabajando por tandas, vierte la sopa en una batidora de vaso de la marca Vita-Mix, o en cualquier otra batidora de vaso, y tritura. Pasa la mezcla a un colador, y cuela el líquido, presionando la pulpa de las hor-

talizas. Elimina los restos sólidos retenidos en el colador y vuelve a verter el caldo sedoso y las hortalizas picadas reservadas en la cacerola. Este caldo debería tener un bonito color naranja. Añade, en este momento, sal al gusto. Yo agrego una cucharada de postre. Incorpora las *edamame* y calienta a fuego bajo hasta que toda la sopa se haya calentado bien (unos 5 minutos más).

## SOPA POPEYE

PARA 4-6 PERSONAS

*Es una maravillosa sopa alcalinizante debido a los pepinos y las verduras. Se prepara en sólo 10 minutos. Sírvela caliente con una tortilla fresca para mojar.*

- 1 aguacate
- 1 taza de agua o de caldo de hortalizas (el de la marca Pacific Foods of Oregon no contiene levadura)
- 2 pepinos no tratados
- 1 taza de espinaca cruda fresca
- 2 cebolletas y 1 diente de ajo
- 1/3 de pimiento morrón rojo
- sal integral pura, al gusto
- especias de Oriente Medio (variedades: Garam Masala, 1/2-1 c/p; condimento a base de curry: 1/2-1 c/p; y mezcla de especias Zip [con tiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón]: 1/2 c/p), de la marca Spice Hunter
- zumo de lima recién exprimido al gusto
- 4 hojas de hierbabuena, para adornar

Pon, en una batidora de la marca Vita-Mix (o de otra marca), el aguacate y la mitad del agua o el caldo. Tritura hasta obtener un puré y luego añade el resto de los ingredientes (excepto las hojas de hierbabuena), uno de cada vez, combinándolo todo para que adquiera la consistencia deseada y haciendo que quede menos espeso, si lo deseas, añadiendo agua. Agrega sal al gusto y condimenta con especias y zumo de lima al gusto. También puedes incorporar un par de tomates secados al sol picados. ¡Experimenta! Además, esta sopa es adecuada mientras se sigue el tratamiento de limpieza con una dieta líquida.

**Opciones para calentar la sopa:** esta sopa puede servirse caliente o fría. Si la procesas con una batidora de vaso de la marca Vita-Mix, cuanto más la proceses más se calentará. Si no dispones de una Vita-Mix, puedes calentar la sopa con delicadeza (no cocinarla) en una sartén o cacerola eléctrica o una que se pueda usar sobre una placa de inducción. Calienta la sopa sólo hasta que puedas mantener el dedo en el interior sin tener que sacarlo rápidamente. Estará a unos 48 °C, lo que hará que esté caliente, pero no cocinada. Sirve la sopa con las hojas de hierbabuena por encima. ¡Buen apetito!

SOPA CURATIVA

PARA 6-8 PERSONAS

*Esta sopa resulta adecuada en cualquier momento, incluso mientras estés sometido al tratamiento de limpieza. Te aliviará cuando estés cansado o estresado, o si padeces un resfriado o una gripe, y es muy antifúngica.*

- 2-3 dientes de ajo
- 1 cebolla grande entera
- 2-3 litros de agua
- 3 c/s de caldo de hortalizas instantáneo sin levadura
- 1 pepino
- 1-2 zanahorias (opcional)
- 1 col o brécol pequeños (opcional)
- 3 ramitas de apio (opcional)
- 2 c/s de cilantro fresco
- sal integral pura, al gusto

Aplasta los dientes de ajo y cuécelos al vapor ligeramente. Resérvalos. Introduce la cebolla entera en el agua, en una cacerola alta, y cuécela justo por debajo del punto de ebullición hasta que esté transparente (aproximadamente 1 hora). Añade el ajo y el caldo de hortalizas. Corta el pepino y cualquiera de las hortalizas opcionales que uses en rodajas o trozos e incorpóralos a la sopa. Cuece 10-15 minutos justo por debajo del punto de ebullición. Agrega el jengibre, el cilantro y la sal, y rectifica al gusto.

**Variación I:** también puedes llevar el agua a ebullición, retirar la sopa de la placa de inducción y verter en el agua una variedad de verduras frescas picadas. Esto calentará las hortalizas, pero no las cocinará.

**Variación II:** puedes rallar, licuar o triturar los ingredientes en un robot de cocina para obtener una pasta húmeda y luego verterla en el agua caliente.

#### SOPA DE BRÉCOL Y COLIFLOR

PARA 4 PERSONAS

- ½ taza de almendras en remojo
- 1 taza de zumo de pepino o de caldo de hortalizas (de la marca Pacific Foods of Oregon)
- 1 diente de ajo picado
- 1-2 tazas de brécol picado
- 1-2 tazas de coliflor picada
- ¼ c/p de comino
- ¼ c/p de curry en polvo
- 1 c/s de zumo de limón o lima
- 1 c/s de sal líquida Liquid pHflavor Salt
- ½ c/p de sal Real Salt

Mezcla, en un robot de cocina o una batidora de vaso, las almendras con el zumo de pepino o el caldo y el ajo. Procesa bien. Con el aparato todavía en marcha, añade el brécol y la coliflor y tritura hasta que la mezcla quede homogénea y sin grumos. Por último, incorpora los condimentos, el zumo de lima o limón y las sales y sigue procesando. Agrega más caldo o agua para obtener la consistencia que desees.

**Variación:** usa un aguacate en lugar de las almendras y utiliza esta receta como aliño para ensaladas.

#### SOPA DE APIO Y COLIFLOR

PARA 6-8 PERSONAS

- 1 cebolla pelada y picada
- 1 c/s de aceite (de oliva o de la marca Udo's)
- 1 mata de apio pulida y picada (reserva algunas hojas para adornar)
- 1 coliflor entera pulida y picada
- 1-2 litros de caldo de hortalizas
- ½-1 litro de leche de almendras
- sal, pimienta y los condimentos que escojas, al gusto

Cuece la cebolla al vapor con un poco de agua y aceite en una cacerola grande durante unos 5 minutos sin que se dore. Procesa el apio y la coliflor en un robot de cocina hasta que estén bien picados.

Añade la mezcla del apio y la coliflor a la cacerola y caliéntala hasta que quede tierna. Agrega el caldo de hortalizas y la leche de almendra y cocina unos 15-30 minutos justo por debajo del punto de ebullición (aunque puedes dejar la sopa cruda y no cocinarla en absoluto).

Procesa la mezcla de la sopa en una batidora de vaso o un robot de cocina hasta obtener un puré con una textura homogénea y sin grumos. Sazona con sal y con otros condimentos de tu elección. Sírvela caliente o fría.

#### SOPA DE HORTALIZAS CON TROPEZONES

PARA 4 PERSONAS

- 2½ tazas de zumo de zanahoria fresco
- 1 aguacate
- 6-8 ramitas de apio
- 1 calabaza de verano
- 2 zanahorias
- un manojo pequeño de rúcula
- opciones de especias: perejil, albahaca o semillas de cilantro
- sales integrales puras, al gusto

Para preparar el caldo, mezcla el zumo de zanahoria, el aguacate y 3-4 tallos del apio. Ralla la calabaza, las zanahorias y el apio restante. Sirve en un cuenco o una taza y decora con hierbas aromáticas frescas. Añade sal al gusto.

#### SOPA ESPESA DE BRÉCOL

PARA 6 PERSONAS

- ½ taza de apio picado
- 1 cebolla picada
- 2 c/s de aceite
- ½ litro de caldo de hortalizas
- 2 tazas de agua pura
- 4 tazas de brécol picado
- 1 nabo entre grande y mediano cortado

- 1 c/p colmada de lecitina en polvo
- una pizca de pimienta blanca
- ½ c/p de sal Real Salt

Saltea el apio y la cebolla a fuego lento en el aceite. Añade el caldo, 1 taza de agua y el brécol. Cocina a fuego medio hasta que el brécol esté tierno pero crujiente. Mientras tanto, cuece el nabo al vapor hasta que esté caliente pero no muy blando. Déjalo enfriar y tritúralo hasta obtener un puré y agrega suficiente agua para obtener una consistencia espesa, homogénea y sin grumos. Vierte la lecitina en la batidora de vaso y sigue procesando unos segundos. Incorpora el puré a la sopa y condimenta. Cocínala unos minutos para que espese.

#### SOPA ANTICÁNCER

PARA 2 PERSONAS

- 2 c/s de carvi
- 2 tallos de brécol
- 2 rodajas de col y otras tantas de col lombarda
- 2 zanahorias
- 2 cebolletas cortadas
- 2 tazas de agua caliente
- sales integrales puras, al gusto
- 3 c/s de eneldo fresco
- 1 pimiento rojo cortado en rodajas

Deja el carvi en remojo en agua pura durante 24 horas antes de usarlo y elimina el líquido. Introduce los ramitos de brécol (que habrás cortado para que sean más pequeños) y los tallos de brécol cortados en rodajas finas en una cacerola con agua. Ralla la col y las zanahorias agregándolas a la cacerola y añade el carvi. Tapa, cuece 5 minutos al vapor, sazona y sirve, adornando con eneldo y pimiento rojo cortado en rodajas (la preparación requiere 20 minutos).

#### SOPA DE «GUISANTES»

PARA 4 PERSONAS

- 2 zanahorias peladas
- 2 ramitas de apio, cortadas como desees

- 6 ramitas de perejil
- 1 cebolla
- 2 tazas de judías verdes cocidas al vapor pero crujientes
- 1½ tazas de espárragos cocidos al vapor pero crujientes
- 4 tazas de agua o de caldo de hortalizas
- 1 hoja de laurel
- una pizca de macis
- ½ c/p de sales integrales puras, o al gusto
- ½ c/p de comino, de eneldo o de las hierbas de Provenza (Herbes de Provence) (ingredientes: tomillo, mejorana, romero, albahaca, hinojo, salvia y lavanda) de la marca Spice Hunter (opcional)

Pica todas las hortalizas en un robot de cocina y añádelas al agua o al caldo de hortalizas, junto con la hoja de laurel en una cacerola. Calienta a fuego bajo justo por debajo del punto de ebullición hasta que las hortalizas se hayan ablandado (unos 10 minutos). Retira la hoja de laurel, vierte el contenido de la cacerola en una batidora de vaso y procesa hasta obtener una textura de puré densa y cremosa. Agrega los condimentos. Sírvela caliente.

#### MENESTRA DE HORTALIZAS

PARA 4 PERSONAS

- 1 col pequeña
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 ramitas de apio
- 1 calabacín
- 1 calabaza de verano amarilla
- aceite de linaza, al gusto
- sal líquida Liquid pHflavor Salt, al gusto
- pimienta de cayena, al gusto

Corta las hortalizas como desees. Cubre las zanahorias y el apio con agua o caldo de hortalizas en una cacerola. Cocínalas justo hasta que empiecen a ponerse tiernas y añade entonces las hortalizas restantes. No las cocines en exceso. Sirve la menestra caliente con aceite de linaza, sal líquida Liquid pHflavor Salt y pimienta de cayena al gusto.

SOPA DE APIO  
PARA 2 PERSONAS

- 4-5 ramitas de apio (incluidas las hojas, si están frescas)
- 1 c/p de aceite de coco
- 3 tazas de agua pura
- 2 c/s de caldo de hortalizas instantáneo sin levadura
- aceite de linaza, al gusto
- sales integrales puras, al gusto
- pimienta de cayena, al gusto

Cocina el apio en el aceite de coco hasta que esté tierno. Añade la mezcla del agua y el caldo. Viértelo todo en una batidora de vaso. Procesa 15-20 segundos. Recalienta y sirve, añadiendo aceite de linaza, sales integrales puras y pimienta de cayena al gusto.

SOPA ESPECIAL DE ZANAHORIA  
PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolla pequeña picada
- 4 zanahorias grandes cortadas en rodajas
- 1 diente de ajo picado
- 1 c/s de aceite de coco
- ¼ c/p de semillas de mostaza
- ¼ c/p de cúrcuma
- ¼ c/p de jengibre
- ¼ c/p de comino
- una pizca de canela molida
- una pizca de pimienta de cayena
- ⅓ c/p de sal Real Salt
- 7 tazas de agua
- ⅓ taza de raíz de *kuzu*
- 1 c/p de lecitina líquida o en polvo

Cuece al vapor, en una cacerola, la cebolla en el aceite. Añade las zanahorias, el ajo, las semillas de mostaza, las especias y la sal. Cocina 2-3 minutos, removiendo constantemente. Agrega ½ taza de agua, tapa la cacerola y cuece justo por debajo del punto de ebullición hasta que las zanahorias empiecen a ablandarse. Deja enfriar.

En una cacerola grande, lleva 5 tazas de agua prácticamente a ebullición y baja el fuego a medio. Pon la raíz de *kuzu* en una taza de agua fría. Vierte lentamente esta mezcla en el agua caliente y cocina hasta que espese.

Introduce la preparación de la zanahoria enfriada en una batidora de vaso y tritúrala a baja velocidad hasta obtener un puré homogéneo y sin grumos, agregando un poco de agua en caso necesario. Añade el pure al agua espesada y cocina 5 minutos, removiendo según haga falta. Incorpora la lecitina y remueve un minuto más. Agrega agua al gusto, si deseas la sopa más clara o más espesa.

#### SOPA CREMOSA DE HORTALIZAS PARA 8 PERSONAS

*Esta deliciosa sopa obtiene su cremosidad gracias al tofu. Asegúrate de mezclar bien todos sus ingredientes (creo que lo mejor es una batidora de vaso), de modo que consigas una textura untuosa, homogénea, sin grumos y cremosa.*

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de col verde cortada en tiras
- 3 ramitas de apio picadas
- 225 g de espárragos cortados en trozos pequeños
- 2 puerros grandes picados
- 4 tazas de caldo de hortalizas
- 2 c/s de perejil fresco picado
- 2 c/p de eneldo seco
- 2 c/p de albahaca seca
- 1 c/p de orégano seco
- sal Real Salt y pimienta, al gusto
- 1 paquete de *tofu* blando

En una sartén, cuece unos minutos al vapor las cebollas y el ajo. Añade la col, el apio y los espárragos. Pasa todo a una cacerola y agrega los puerros y el caldo de hortalizas. Incorpora el perejil, el eneldo, la albahaca, el orégano, la sal y la pimienta. Cuece justo por debajo del punto de ebullición simplemente para dar brillo a las hortalizas. Deja enfriar un poco y tritura (un par de tazas de cada vez) en una batidora de vaso o un robot de cocina junto con parte del *tofu* hasta obtener un

puré, para luego verterlo en otra cacerola. Calienta la sopa a no más de 48 °C y sírvela.

#### GAZPACHO

PARA 6 PERSONAS (RACIONES DE  $\frac{3}{4}$  DE TAZA)

- 4 tazas de zumo de tomate (casero)
- $\frac{1}{2}$  taza de pepino picado
- $\frac{1}{4}$  taza de pimiento morrón verde picado
- $\frac{1}{4}$  taza de apio picado fino
- 1 c/s de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$  c/p de pimienta
- 1 c/p de albahaca
- $\frac{1}{2}$  c/p de ajo picado

Mezcla todos los ingredientes. Tapa el recipiente y refrigera durante toda la noche.

#### GAZPACHO MADRILEÑO

PARA 6-8 PERSONAS

- 3 tomates grandes
- 2 pepinos
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 chile jalapeño pequeño
- 1 litro de agua pura
- 3 c/s de aceite de oliva
- 2 limones exprimidos
- 1 c/p de comino
- 2 c/p de sal Real Salt
- ajo, al gusto

Procesa las hortalizas y añade luego el agua, el aceite, el zumo de limón y las especias. Vuelve a procesar (por tandas, en caso necesario). Sírvelo frío, adornado con tomate, apio, cebolleta, pepino, pimiento rojo y aguacate picados.

## SOPA DE CALABAZA MOSCADA Y APIO ASADOS CON CEBOLLAS CAMELIZADAS PARA 6-8 PERSONAS

*Es una sopa deliciosa y que deja satisfecho durante los días otoñales e invernales fríos. También es ideal preparada con calabaza gigante y supone un desayuno, un almuerzo, una cena o un tentempié perfectos.*

- 2 calabazas
- 2 c/s de aceite de oliva o de aceite de la marca Udo's
- 3 ramitas de apio cortadas en trozos grandes
- 1 cebolla pelada y cortada en trozos grandes
- 3-4 tazas de caldo de hortalizas (yo uso el de la marca Pacific Foods of Oregon)
- canela y nuez moscada o sal y pimienta, al gusto
- 1 cebolla pelada y cortada en aros finos, para adornar

Precalienta el horno a 205 °C. Corta la calabaza por la mitad y retira las semillas. Aceita ligeramente el lado cortado de la calabaza y los trozos de apio y cebolla. Coloca la calabaza (con el lado cortado hacia abajo) y los trozos de cebolla y apio sobre una bandeja de horno aceitada. Ásalos unos 45 minutos o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Extrae la pulpa tierna de la calabaza y sepárala de la piel con la ayuda de una cuchara.

Procesa las hortalizas junto con parte del caldo en una batidora de vaso o un robot de cocina hasta obtener un puré. Si deseas una textura más fina, cuela la sopa vertiéndola en una cacerola limpia. Añade el resto del caldo, condimenta al gusto y mantén caliente.

Para preparar los aros de cebolla para adornar, fríe la cebolla en aceite 10 minutos hasta que esté dorada y algo crujiente. Disponlos por encima de la sopa y sirve de inmediato.

## *BORSCHT* DE HORTALIZAS PARA 8 PERSONAS

- 6 tazas de caldo de hortalizas
- 1 taza de zanahorias cortadas en tiras finas
- 1 taza de remolacha picada gruesa
- 1 taza de cebolla picada fina
- 1½ tazas de col cortada en tiras
- 1 pimiento rojo cortado en tiras

- sal con hortalizas deshidratadas o sal Real Salt, al gusto
- pimienta, al gusto

Mezcla el caldo, las zanahorias, la remolacha y la cebolla en una cacerola grande. Cocina a fuego bajo hasta que las hortalizas estén tiernas. Añade la col, el pimiento rojo y la sal y la pimienta al gusto, y cocina 5 minutos más. La sopa tendrá un sabor más intenso si la dejas enfriar por completo antes de servirla y luego la vuelves a calentar.

#### CONSOMÉ DE PIMIENTO DULCE

PARA 6 PERSONAS

- 3 pimientos rojos medianos
- 2 tomates
- 1 cebolla mediana
- $\frac{3}{4}$  c/p de sal Real Salt
- 1 diente de ajo entero
- 2 litros de agua hirviendo

Corta los pimientos en cuartos y retira las semillas. Corta también en cuartos los tomates y la cebolla. Pon todos los ingredientes en agua hirviendo. Cuece 1½ hora justo por debajo del punto de ebullición con la cacerola tapada. Cuela y prueba para rectificar de sal. Es un caldo de sabor delicado y delicioso que puede servirse frío o caliente.

#### PURÉ ESPESO DE SOPA DE ALUBIAS BLANCAS

PARA 8 PERSONAS

- 900 g de alubias blancas lavadas y seleccionadas
- 2 cebollas picadas
- 3 dientes de ajo grandes picados
- 7 tazas de agua
- 1 hoja de laurel
- 2 ramitas de perejil
- 1 hoja de acelga cortada en transversal y sales integrales puras  
pimienta negra recién molida, al gusto

Deja las alubias en remojo durante 24 horas en tres veces su volumen de agua pura y escúrrelas. Cuece la cebolla y 1 diente de ajo al vapor hasta

que las cebollas estén tiernas. Ponlos en una cacerola grande con 7 tazas de agua, añade las alubias escurridas, el ajo restante, la hoja de laurel, el perejil y la acelga y lleva a ebullición. Baja el fuego, tapa y cocina 1 hora justo por debajo del punto de ebullición. Agrega la sal y la pimienta y sigue cocinando justo sin que llegue a hervir hasta que las alubias estén tiernas. Retira la hoja de laurel y el perejil. Procesa la sopa por lotes en una batidora de vaso para obtener un puré. Vierte el puré en una cacerola y rectificas de sal y pimienta. Este puré puede congelarse.

CALDO FRÍO REFRESCANTE CON PEPINO

PARA 6 PERSONAS

- 4 tazas de caldo de hortalizas sin levadura
- 1 taza de pepino cortado en tiras finas
- eneldo

Mezcla el caldo y el pepino y refrigéralo. Esparce eneldo por encima de cada ración.

## Ensaladas

Las ensaladas son mi plato favorito. Frecuentemente tomo una para desayunar (de hecho, consumo una casi siempre que me siento a comer). Tradicionalmente, la ensalada ha sido como un acompañamiento o guarnición en la mesa en comparación con la «verdadera» comida, pero debemos replanteárnoslo. Las ensaladas son un plato principal. Otros platos veganos, entre los que se incluyen los cereales, las sopas, las tortillas, los patés y otros alimentos calentados y cocinados deberían ser el complemento de la ensalada, en lugar de al revés.

Afortunadamente, preparar una gran ensalada no puede ser más sencillo. Incluso aquellas personas no versadas en las lides culinarias pueden brillar en este apartado desde el primer día, y la variedad sólo se verá limitada por la disponibilidad de los ingredientes y tu imaginación. Es cierto que su preparación puede llevarte algunos minutos más que apretar algunos botones del microondas para preparar una comida en un santiamén, pero una ensalada grande, conservada en un recipiente hermético en la nevera se mantendrá fresca unos tres días. (Usa una centrifugadora para ensaladas para eliminar el exceso de agua y seca las verduras con-

cienzudamente para que se mantengan crujientes). Ten siempre a mano en el frigorífico lechugas limpias, secas y de hojas sanas, y espinacas, en un recipiente tapado con una servilleta de papel.

Sé creativo con las ensaladas. Muestra la simplicidad de las hortalizas con simplemente unos pocos ingredientes, o destaca la compleja interacción de toda una serie de adiciones. Sírvelas a modo de pequeños montones de cada uno de los ingredientes o mézclalos todos muy bien para fusionarlos. Combina la forma de preparación de las hortalizas (trituradas, cortadas en daditos, en rodajas o en tiras, picadas, etc). o mantén todas las texturas similares. Hazlas monocromáticas (el verde es un color popular) o conviértelas en fabulosos arcoíris. Prepáralas ligeras o haz que sean muy sustanciosas y abundantes añadiendo daditos de tofu (o daditos tofu al horno o marinados), piñones, almendras en remojo, brotes, cereales deshidratados (como la sémola de trigo sarraceno crujiente, véase la página 451), o trozos de *falafel* al horno caliente. Diviértete y explora el campo de las ensaladas... y come bien.

#### ENSALADA DE PEPINO ALCALINIZANTE/VIGORIZANTE PARA 3 PERSONAS

*El pepino es uno de los alimentos más alcalinizantes y vigorizantes que se pueden consumir. Posee un efecto purificante para el sistema digestivo y es muy beneficioso para el cabello y la piel. Para conseguir un lifting refrescante, tumbate y colócate una rodaja de pepino sobre cada ojo durante algunos minutos o frótatelo por la piel tras una limpieza de la misma para tonificarla y purificarla.*

- 2 tazas de pepino picado
- 2 c/s de perejil picado
- 1 c/s de zumo de limón
- 1 c/s de aceite de linaza o de oliva
- 1/3 taza de menta picada fina
- sales integrales puras o sal líquida Liquid pHlavor Salt, al gusto

Mezcla, en un cuenco pequeño, los pepinos, el perejil, el zumo de limón, el aceite, la menta y la sal. Refrigera varias horas o durante toda la noche. Vuelve a mezclar bien antes de servir.

ENSALADA ARCOÍRIS  
PARA 8-12 PERSONAS

*¡Me encantan los colores de las hortalizas! La presentación de una comida alcalinizante bien dispuesta en el plato puede ser todo un arte. Aparte de eso, comer todo un arcoíris de alimentos de distintos colores respalda el equilibrio de la energía del organismo. Ésta es mi receta básica para la ensalada, y la preparo cada semana. Rallar las hortalizas conserva su dulzor natural.*

- 1-2 lechugas de hoja verde lavadas, secadas y cortadas con la mano en trozos que quepan en la boca
- 1-2 lechugas de hoja roja lavadas, secadas y cortadas con la mano en trozos que quepan en la boca
- 1 paquete de espinacas minis ecológicas lavadas
- 1 col verde cortada en tiras y ½-1 col lombarda rallada
- 3-4 remolachas ralladas
- 4-5 zanahorias ralladas
- 2-3 calabazas de verano (amarillas) o calabacines rallados, o ¼ de calabaza moscada rallada
- ½ jícama grande rallada
- 1 pimiento morrón rojo, otro amarillo y otro naranja cortados en rodajas
- 1-2 pepinos cortados en rodajas
- 1-2 paquetes (aproximadamente 225 g) de brotes de semillas de girasol o de una mezcla de brotes, o los brotes que prefieras
- 450 g de guisantes verdes frescos extraídos de sus vainas
- 1-2 c/s de tu aliño de ensalada favorito por ración

Llena una ensaladera grande con las lechugas. (Puedes reemplazarlas por un mesclum de ensaladas envasado. Cómpralo lo más fresco posible, y escoge uno que sea ecológico). Dispón las hortalizas ralladas por encima, empezando por las de color más intenso y oscuro por la parte exterior y progresando hacia los colores más claros en el interior para crear un efecto de arcoíris. Coloca los pimientos y los pepinos cortados en rodajas por encima. Esparce sobre ellos los brotes y los guisantes. Corona con el aliño, o dispón la ensalada tal cual en la mesa para que cada cual se la sirva. Escoge un aliño entre cualquiera de las recetas de este libro o usa uno comprado que sea adecuado para este tratamiento o, simplemente, vierte por encima un aceite saludable, sales integrales puras, zumo de limón recién exprimido y especias al gusto. Espero que

una vez que hayas probado esta ensalada te sientas con la completa libertad de improvisar con tus propios ingredientes, proporciones y disposiciones.

#### ENSALADA DE LENTEJAS GERMINADAS

PARA 4 PERSONAS

*Esta ensalada es muy sustanciosa y también funciona bien como relleno para pimientos morrones cortados por la mitad.*

- 1 c/p de aceite de linaza, de aceite de la marca Udo's Choice o de aceite de la marca Omega Nutrition/Essential Balance
- 1 c/s de zumo de limón
- 1 c/p de sal líquida Liquid pHavor Salt
- 1 diente de ajo picado
- una pizca de la mezcla de especias Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter
- 1 c/p de la mezcla de especias Curry Seasoning (ingredientes: comino, cúrcuma, semillas de cilantro, chile, mostaza, cardamomo, jengibre, clavos de especia, nuez moscada, pimienta roja, canela, pimienta negra y azafrán), de la marca Spice Hunter.
- 2 tazas de lentejas germinadas
- ½ taza de cebolla picada

Mezcla, en un cuenco pequeño, el aceite, el zumo de limón, la sal, el ajo, la mezcla de especias Zip y Curry Seasoning. Incorpora, en otro cuenco, los brotes de lentejas y la cebolla y remueve bien todo.

**Opcional:** añade también algunos garbanzos germinados.

#### ENSALADA DE ESPINACA I

PARA 2-3 PERSONAS

- 1 mata de espinacas
- ½ taza de coliflor cortada en trocitos
- 2 ramitas de apio picadas
- 6 rábanos picados

Mezcla bien los ingredientes en un cuenco grande. Corona con aliño esencial (*véase* la página 369).

#### ENSALADA DE ESPINACA II

PARA 2-3 PERSONAS

- 1 mata de espinacas
- ½ taza de coliflor, cortada en trocitos
- 2 ramitas de apio picadas y 6 rábanos picados
- 2 escalonias (o una cebolla roja pequeña) picada
- ½ taza de albahaca picada
- 2 pimientos rojos picados
- ¼ taza de piñones

Mezcla bien los ingredientes en un cuenco grande. Corona con aliño esencial (*véase* la página 369).

#### ENSALADA DE BROTES DE ALUBIA

PARA 4 PERSONAS

- ¼ taza de aceite de linaza
- 2 c/p de zumo de limón recién exprimido
- 2 c/s de sal líquida Liquid pHflavor Salt
- ½ cp de pimienta recién molida
- 1 diente de ajo majado
- 2 c/s de semillas de sésamo (dejadas en remojo por la noche)
- 2 tazas de brotes de alubia frescos
- ¼ taza de pimiento picado fino
- ¼ taza de cebolleta picada fina

Para preparar el aliño, mezcla el aceite, el zumo de limón, la sal, la pimienta, el ajo y las semillas de sésamo en una batidora de vaso y procesa hasta obtener un puré.

Limpia los brotes de alubia en agua fría y escúrrelos. Mezcla, en un cuenco, los brotes de alubia, el pimiento y la cebolleta. Incorpora, removiendo ligeramente, el aliño en forma de puré.

## ENSALADA DE TRES JUDÍAS

PARA 2 PERSONAS

- 170 g de judías verdes frescas cocidas al vapor
- 170 g de judías de vaina amarilla
- 170 g de alubias rojas cocidas y escurridas
- ½ taza de cebolleta picada
- ¼ taza de perejil fresco cortado con unas tijeras

### **Aliño**

- ¼ taza de aceite de linaza, de aceite de la marca Udo's, de aceite de la marca Omega Nutrition/Essential Balance o un aceite de tu elección
- 2 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- 2 dientes de ajo majados
- ½ c/p de la mezcla de especias Italian Seasoning (ingredientes: albahaca, romero, mejorana, tomillo, salvia y orégano), de la marca Spice Hunter

Mezcla los ingredientes de la ensalada en un cuenco grande. Vierte el aliño por encima de la preparación de las judías y refrigera 2 horas. Justo antes de servir, remueve la mezcla de las judías con una espumadera y sírvela sobre un lecho de hojas de lechuga.

## ENSALADA RICA EN POTASIO

PARA 4 PERSONAS

### **Ensalada**

- 1 lechuga (verde o blanca) cortada en tiras o picada
- ¾ taza de perejil picado
- 3 zanahorias ralladas
- 1 aguacate cortado en trozos que quepan en la boca (opcional. Aporta todavía más potasio)

### **Aliño**

- 1 taza de aceite de linaza, de aceite de oliva, de aceite de la marca Udo's, de aceite de semillas de cáñamo o un aceite de tu elección
- ¼ taza de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- alga *dulse*, ajo en polvo y cebolla en polvo, al gusto

Mezcla bien las hortalizas en un cuenco grande. Remueve con el aliño al gusto.

ENSALADA DE BROTES DE ALFALFA  
PARA 6 PERSONAS

### **Ensalada**

- 3 tazas de brotes de alfalfa
- 3 tazas de calabaza de verano picada
- 2 pimientos rojos cortados en daditos
- 2 cebolletas picadas y ¼ taza de cebolla roja picada

### **Aliño**

- 1 taza de aceite de linaza, de aceite de oliva, de aceite de la marca Udo's, de aceite de semillas de cáñamo o un aceite de tu elección
- el zumo recién exprimido de 1 lima o 1 limón
- 1 c/p de sal Real Salt o de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- 1-2 c/p de mezclas de especias (opcional), como Italian Seasoning (ingredientes: albahaca, romero, mejorana, tomillo, salvia y orégano) o Mexican Seasoning (contiene cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, chile jalapeño y cilantro) [yo uso las de la marca Spice Hunter]

Mezcla las hortalizas en un cuenco grande. Remueve con el aliño que más te guste.

ENSALADA DE BROTES DE TRIGO  
PARA 6 PERSONAS

- 3 tazas de brotes frescos
- 1 taza de zanahoria rallada
- ¾ taza de cebolla picada
- 3 c/s de aceite de linaza, de aceite de la marca Udo's, de aceite de la marca Omega Nutrition/Essential Balance o un aceite de tu elección
- 1½ c/s de zumo de limón recién exprimido y pimentón

Mezcla todos los ingredientes excepto el pimentón. Espolvorea pimentón por encima. Sirve sobre un lecho de hojas de lechuga y añade sales integrales al gusto.

## ENSALADA DE BRÉCOL

PARA 2 PERSONAS

- 1 ramito de brécol
- 1 taza de apio cortado en daditos
- 4 escalonias picadas y 1 cebolla roja grande picada
- ½ taza de aliño con perejil (*véase* la página 369) o de aliño de hierbas aromáticas para ensalada (*véase* la página 374)

Corta el brécol crudo en trozos que quepan en la boca. Mezcla todos los ingredientes y refrigera durante 1 hora.

## COL COLORIDA

PARA 4 PERSONAS

*La col se considera uno de los alimentos más terapéuticos del mundo. Muchos estudios han relacionado el consumo de col con una reducción del cáncer, especialmente del de colon. Además, se ha demostrado que el zumo de col ayuda a curar las úlceras de estómago y a prevenir el cáncer de estómago.*

- 2 tazas de col lombarda cortada en láminas finas
- 2 tazas de col verde cortada en láminas finas
- 1 zanahoria rallada
- 1 pimiento rojo cortado en rodajas
- 1 pimiento amarillo cortado en rodajas
- 1 pimiento verde cortado en rodajas
- 1 pimiento naranja cortado en rodajas
- ¼ taza de escalonias picadas
- ¼ taza de perejil picado
- ¼ taza de zumo de limón
- 3 c/s de agua
- 1 c/s de aceite (de oliva virgen extra, de linaza, de la marca Udo's Choice, de semillas de cáñamo o un aceite de tu elección)
- 1-2 c/p de pimienta de chile rojo seco
- una pizca de sales integrales puras

Mezcla todos los ingredientes en un cuenco. Remueve concienzudamente y deja que los sabores se fusionen durante por lo menos media hora antes de servir.

## ENSALADA DE CALABACÍN

PARA 4 PERSONAS

### **Ensalada**

- 1 lechuga de hoja roja mediana
- 1 lechuga romana pequeña
- 2 calabacines medianos cortados en rodajas
- 1 taza de rábanos cortados en láminas
- 3 cebolletas cortadas en láminas

### **Aliño**

- ¼ taza de aceite de linaza
- 2 c/s de sal Real Salt
- diente(s) de ajo majados, al gusto
- ¼ c/p de hojas de estragón secas

Mezcla todas las hortalizas en un cuenco grande. Añade el aliño y remueve.

## ENSALADA DE COLIFLOR

PARA 4 PERSONAS

### **Ensalada**

- ½ lechuga romana partida con las manos
- ½ coliflor pequeña (cortada en forma de ramitos: 2 tazas)
- ¼ taza de rábanos cortados en láminas

### **Aliño**

- ¼ taza de aceite de linaza
- 1 cebolleta cortada en láminas
- ¼ c/s de eneldo seco
- sal con hortalizas deshidratadas o sal marina
- pimienta recién molida

Dispón, en forma de una capa, la mitad de la lechuga y la coliflor en una ensaladera. Coloca encima los rábanos y la lechuga y la coliflor restantes. Mezcla los ingredientes del aliño y viértelo por encima de la ensalada.

## PEPINO FRESCO CON ENELDO

PARA 6 PERSONAS

- 2 pepinos grandes pelados y cortados en rodajas finas
- 2 c/s de eneldo fresco
- 1 c/s de zumo de limón recién exprimido
- 3 c/s de agua destilada
- ½ c/p de sal Real Salt
- una pizca de pimienta de cayena

Escurre bien los pepinos. Mezcla el resto de los ingredientes y añádelos a los pepinos. Remueve todo bien. Tapa y refrigera la ensalada toda la noche.

## ENSALADA DE COL RIZADA CRUDA

PARA 4-6 PERSONAS

*Esta ensalada masticable y sustanciosa es uno de nuestros pilares esenciales.*

- 2 coles rizadas verdes (ecológicas, si es posible)
- 1 cebolla roja cortada en daditos
- ⅓ taza de aceite de oliva
- sales integrales puras al gusto
- tomates secados al sol (opcional)
- piñones o los frutos secos de tu elección (opcional)
- mezcla de hortalizas deshidratadas (opcional)

Lava la col rizada sumergiéndola en un cuenco grande (o un fregadero limpio) lleno de agua con sal (nosotros usamos la sal Real Salt o sal líquida Liquid pHflavor Salt). Agita la col verde en el interior del cuenco para lavar por completo las hojas de bordes rizados. Escurre y agita las coles para eliminar el agua.

Corta cuidadosamente las hojas para separarlas del tallo y luego córtalas con un cuchillo o pártelas con la mano en trozos que quepan en la boca. (Conserva los tallos para usarlos para preparar sopa). Seca los trozos de col rizada en una centrifugadora para ensalada.

Mezcla la col rizada y la cebolla roja cortada en daditos en un cuenco con tapa con cierre (yo uso los de la marca Tupperware) e incorpora el aceite de oliva, y añade sales al gusto. Asegúrate de que toda la col rizada

quede recubierta con el aceite, de modo que esté brillante. Usa más aceite si es necesario. Incorpora cualquiera de los ingredientes opcionales que desees (o espera hasta justo antes de servir la ensalada para que conserve su textura crujiente).

Cierra el cuenco con una tapa y déjalo en la nevera toda la noche para que la col rizada se marine y se ablande.

## Aliños, mojos, patés, cremas para untar, coberturas, rellenos y salsas

Prueba a hacer menos espesas las recetas de las cremas para untar añadiéndoles zumo de hortalizas, agua o aceite para así usarlas a modo de aliños para ensalada.

### ALIÑOS PARA ENSALADA

Puedes espesar los aliños a tu gusto con semillas de lino molidas, semillas de zaragatona en polvo, agar agar o raíz de *kuzu*, que podrás encontrar en una tienda naturista.

#### ALIÑO BÁSICO PARA ENSALADA

PARA 6 PERSONAS

- taza de zumo de limón o de lima recién exprimido
- 1 taza de aceite de oliva virgen extra prensado en frío o de cualquier otro aceite de tu elección, como el de la marca Essential Balance
- ½ c/p de orégano molido
- ½ c/p de comino molido
- ½ c/p de ajo en polvo
- ½ c/p de la mezcla de especias Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, o una pizca de pimienta de cayena
- 1 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt

Introduce todos los ingredientes en una batidora de vaso o un robot de alimentos y procesa hasta obtener un aliño homogéneo y sin grumos.

## ALIÑO CON PEREJIL

PARA 4 PERSONAS

- 1¾ tazas de agua
- 2 ramitas de apio
- ½ taza de tu aceite favorito (aceite de oliva virgen, aceite de la marca Essential Balance, aceite de linaza, aceite de semillas de cáñamo, etc).
- 1-3 dientes de ajo,
- ¼ taza de perejil
- sal, sal líquida Liquid pHlavor Salt

Bate todos los ingredientes en una batidora de vaso o un robot de cocina. Úsalo con ensaladas y hortalizas.

## ALIÑO ESENCIAL

PARA 4-6 PERSONAS

- 1 taza de tu aceite favorito (aceite de la marca Udo's, aceite de la marca Essential Balance, aceite de semilla de cáñamo, aceite de oliva, aceite de linaza, aceite de pepitas de uva o el aceite de tu elección)
- ¼ taza de sal líquida Liquid pHlavor Salt o 1 c/p de sal Real Salt (al gusto)
- el zumo de 1 limón fresco
- ½-1 c/p de los condimentos que prefieras, como las mezclas de especias Italian Seasoning Blend (ingredientes: albahaca, romero, mejorana, tomillo, salvia y orégano) o Mexican Seasoning Blend (contiene cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, pimienta de chile jalapeño y cilantro), ambas de la marca Spice Hunter, o salsa pesto, ajo en polvo, cebolla en polvo, perejil, albahaca u orégano.

Mezcla todos los ingredientes en un robot de cocina o, sencillamente, introdúcelos en un tarro para preparar aliños para ensalada y agítalo para que se mezcle todo bien. Refrigerera y sirve.

## ALIÑO FRANCÉS CON AJO

PARA PREPARAR 2-3 TAZAS

- ½ taza de tomates secados al sol
- el zumo de 1 limón

- 3 dientes de ajo
- 1 c/p de sales integrales puras
- 1 c/p de pimentón
- ½ c/p de pimienta de cayena
- 1-2 paquetes de *stevia*
- 2 tazas de agua pura

Procesa todos los ingredientes en una batidora de vaso hasta que la mezcla quede homogénea, sin grumos y cremosa. Añade el agua (hasta ¼ de taza más) para conseguir la consistencia deseada.

#### ALIÑO MIL ISLAS

PARA PREPARAR ¾ TAZA

- ½ taza de leche de soja sin edulcorantes (me gusta la de la marca WestSoy)
- ¼ c/p de mostaza seca
- 1 c/s de zumo de limón
- ½ c/p de sal
- 1¼ c/p de pimentón
- 6 c/s de aceite de oliva de sabor suave
- 1/16 c/p de *stevia*, o al gusto
- 2 tomates secados al sol conservados en aceite de oliva
- 1 c/s de cebolla picada
- 1 c/s de pimienta morrón verde picado
- 1 c/s de apio picado

Mezcla todos los ingredientes en una batidora de vaso y tritura hasta obtener un aliño homogéneo y sin grumos.

#### ALIÑO RANCHERO

PARA PREPARAR ¾ TAZA

- ½ taza de leche de soja sin edulcorantes (me gusta la de la marca WestSoy)
- 6 c/s de aceite de oliva de sabor suave
- 2 c/s de zumo de limón
- 3 c/s de cebolleta picada
- 1 c/s de perejil picado

- ¼ c/p de mostaza seca
- 1 c/p de cebolla en polvo
- ¼ c/p de pimentón y ¼ c/p de sal Real Salt
- c/p de pimienta roja
- 1/16 c/p de *stevia* blanca

Mezcla todos los ingredientes en una batidora de vaso y procésalos hasta obtener un aliño homogéneo y sin grumos.

#### ALIÑO CON MANTEQUILLA DE ALMENDRA PARA 6 PERSONAS

*Es un aliño untuoso y dulce que aporta un sabor formidable a las ensaladas, al arroz y a cualquier tipo de hortaliza cocida al vapor. A los niños les gustará especialmente debido a su sabor cremoso a mantequilla de frutos secos. Añade más agua para que sea menos espeso, si lo deseas.*

- 1 taza de mantequilla de almendras crudas (yo uso la de la marca MaraNatha)
- ½-1 taza de agua
- el zumo de 1 limón
- 1 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt o 1 c/p de sal Real Salt
- 2 c/p de raíz de achicoria en polvo (un edulcorante) o *stevia* verde cruda
- 1 c/s colmada de cebolla deshidratada
- 2 dientes de ajo
- 1 c/s de raíz de jengibre fresca rallada
- 1 c/s de aceite de sésamo
- ½ c/p de la mezcla de especias Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter

Mezcla, en una batidora de vaso o un robot de cocina, la mantequilla de almendras, el agua, el zumo de limón, la sal y la raíz de achicoria o la *stevia*. Después, deja la batidora de vaso en marcha y agrega la cebolla, el ajo, el jengibre, el aceite y la mezcla de especias de la variedad Zip. Procésalo todo bien, añadiendo más agua en caso necesario para conseguir una textura menos espesa. Sirve este aliño caliente o frío.

## ALIÑO CON JENGIBRE Y ALMENDRAS

PARA 4 PERSONAS

- 3 escalonias (sólo la parte blanca)
- un trozo de jengibre fresco de unos 8 cm, pelado
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de mantequilla de almendra
- 1 c/p de aceite de linaza
- sales integrales puras al gusto
- 1 taza de agua (añade más si lo deseas)
- 1-2 tomates secados al sol conservados en aceite de oliva (opcional)

Procesa, en un robot de cocina, las escalonias, el jengibre, el ajo y los tomates (si los usas) hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Añade la mantequilla de almendra, el aceite y las sales integrales puras hasta que la preparación esté bien emulsionada. Añade el agua lentamente hasta obtener la consistencia deseada y sigue procesando hasta que el aliño esté bien mezclado. Sírvelo sobre hortalizas no ricas en almidón, ensaladas, etcétera.

## ALIÑO DE LIMÓN Y ALBAHACA

PARA PREPARAR 1½ TAZAS

- 1 limón exprimido, del cual luego rallaremos fina su piel
- 3 c/s de albahaca fresca picada fina
- una pizca de *stevia*
- 1 bloque de tofu blando
- 1 taza de aceite de oliva

Mezcla bien los tres primeros ingredientes. Obtén un puré tras agregar el tofu. Incorpora el aceite batiendo con unas varillas.

## ALIÑO DE SÉSAMO PARA SOJA

PARA PREPARAR 1¼ TAZAS

- 1 c/s de semillas de sésamo tostadas
- 1 c/p de aceite de semillas de sésamo tostadas
- 1 diente de ajo
- 1 c/p de sales integrales puras
- 1 taza de aceite de oliva

Pon 2 c/p de las semillas de sésamo en una batidora de vaso, añade el aceite de sésamo, el ajo, las sales y el aceite de oliva y procesa hasta obtener un aliño homogéneo y sin grumos. Incorpora las semillas de sésamo restantes.

#### ALIÑO CON SEMILLAS DE CALABAZA

PARA PREPARAR 1½ TAZAS

- ¾ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de zumo de limón recién exprimido
- sales minerales integrales al gusto
- mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, al gusto
- 1 taza de semillas de calabaza verdes y crudas

Mezcla el aceite y el zumo de limón en una batidora de vaso y añade las sales y las especias de la variedad Zip al gusto (esto constituye una vinagreta de limón básica).

Tuesta ligeramente las semillas en el horno, en el interior de un cazo sin aceite. Reserva 1 c/s de las semillas para adornar. Mezcla las semillas de sésamo restantes con el resto del aliño.

#### ALIÑO DE SOJA Y PEPINO

PARA 4 PERSONAS

*Un aliño delicado y refrescante.*

- 2-3 c/p de zumo de zanahoria
- 1 pepino grande (yo lo prefiero pelado y sin las semillas)
- ½ pimiento morrón rojo
- ½ cebolla pequeña y 1 taza de leche de soja
- 1 c/p de albahaca seca (o 2 c/p de albahaca fresca)
- 1 c/s de sal Real Salt, al gusto

Procesa todos los ingredientes en un robot de cocina o una batidora de vaso hasta que la mezcla quede homogénea y sin grumos.

## ALIÑO DE HIERBAS AROMÁTICAS PARA ENSALADA

PARA 2 PERSONAS

- 1 c/p de mostaza seca
- 1 c/p de perejil fresco
- 1 c/p de eneldo
- ½ c/p de sal Real Salt
- ¼ c/p de estragón
- ¼ c/p de pimienta negra molida
- ⅛ c/p de tomillo
- ⅓ taza de tu aceite favorito (de oliva virgen, de pepitas de uva, de la marca Udo's, de linaza, de la marca Essential Balance, o el que prefieras)
- una pizca de orégano

Mezcla todos los ingredientes.

## ALIÑO ASIÁTICO PICANTE

PARA 4-6 PERSONAS

*Este aliño es fácil de procesar en el robot de cocina y proporciona a tus ensaladas un fabuloso toque asiático. Si el sabor picante no te emociona, utiliza la mitad de las cantidades de las especias mencionadas.*

- ⅓ taza, más 1 c/s de *tahini* de sésamo
- ½ taza de agua  
(más un poco más para hacer el aliño menos espeso, según sea necesario)
- ½ taza de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- 2 c/p de cebolla deshidratada
- 6 c/s de aceite de linaza
- ½-1 c/p de raíz de achicoria en polvo (edulcorante)
- 3 c/s de raíz de jengibre rallada
- ½ c/p del condimento chino de cinco especias  
(ingredientes: anís estrellado, clavo de especia, canela, pimienta de Sichuan y semillas de hinojo molidas)
- ¼ c/p de pimienta de cayena o de la mezcla picante de especias de la variedad Hot Zip (contiene cebolla, pimentón, comino, ajo, pi-

mienta de chile jalapeño, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter

- ½ c/p de comino

Pon todos los ingredientes en un robot de cocina y procésalos hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Este aliño se conservará varios días en la nevera.

#### ALIÑO DE ZANAHORIA Y ALMENDRAS AL CURRY PARA 4 PERSONAS

*Este aliño es sencillo, rápido de preparar y está delicioso. He comprobado que queda mejor si primero se blanquean las almendras en remojo para eliminar la piel. Como este aliño contiene zumo de zanahoria fresco, es muy perecedero. Prepara sólo la cantidad suficiente para un día o dos.*

- ½ taza de almendras dejadas en remojo, blanqueadas y sin la piel (un cilindro de goma para quitar la piel de los ajos nos ayudará a retirar la piel de las almendras con rapidez)
- 1 taza de zumo de zanahoria fresco
- ½ c/p de curry en polvo
- ½ c/p de cebolla deshidratada
- sales integrales puras al gusto
- un chorrito de zumo de limón o de lima, al gusto
- 1 diente de ajo fresco o 2 dientes de ajo asados

Pon todos los ingredientes en una batidora de vaso y procesa a velocidad alta hasta obtener un aliño homogéneo y sin grumos. Si deseas que esta receta te sirva como mojo, usa más almendras y menos zumo de zanahoria y procesa hasta obtener la consistencia deseada.

#### MOJO/ALIÑO DE TAHINI PARA 4 PERSONAS

- 1 taza de *tahini* de semillas de sésamo crudas
- 1 c/p de perejil seco o ½ taza de perejil fresco
- 1 c/s de cebolla deshidratada o 1 cebolla pequeña picada
- 2-3 tomates secados al sol
- ½ pepino pelado y picado

- 1 tomate fresco picado
- 2 c/s de zumo de limón o de lima (yo uso más)
- 1 c/p de cilantro fresco picado
- ½ c/p de comino
- 1-3 dientes de ajo crudo o 4-6 dientes de ajo asados
- sales integrales puras al gusto
- 1 c/p de sal Real Salt
- una pizca de pimienta de cayena o de la mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter

Pon todos los ingredientes en un robot de cocina y procésalos hasta obtener un aliño homogéneo y sin grumos. Para que quede menos espeso, añade agua o aceite con lo que obtendrás un aliño, o deja que la preparación cuaje y espese en la nevera para disponer de un mojo.

#### ALIÑO POLIVALENTE DE ESTHER

PARA PREPARAR APROXIMADAMENTE 1 LITRO

*Ésta es una salsa excelente para la quinoa, el arroz, el trigo sarraceno o las hamburguesas de hortalizas (véase la página 398). También constituye un formidable aliño para ensalada.*

- 1 manojo de cebolletas o ¼ taza de cebolla blanca
- 1 taza de agua y 1 c/p de sal Real Salt
- una pizca de pimienta de cayena, o al gusto
- ½ taza de zumo de limón y ¼-½ paquete de *stevia*, al gusto
- 3 c/s de *tahini* de semillas de sésamo crudas o mantequilla de cáñamo cruda
- 1 c/p de raíz de jengibre y 2 tazas de aceite de oliva

Mezcla todos los ingredientes en una batidora de vaso y procesa a velocidad alta hasta obtener un aliño cremoso.

# MOJOS

## GUACAMOLE

### PARA 2 PERSONAS

- 1 aguacate maduro grande
- 1 tomate picado fino
- ¼ c/p de sal Real Salt
- 1/8 taza de zumo de lima o limón
- chile en polvo, al gusto

Machaca el aguacate y mézclalo con los demás ingredientes. Úsalo como aliño para ensaladas o como mojo para pimientos morrones crudos, apio, berenjena, pepino o calabaza de verano.

## GUACAMOLE GRAN OLÉ

### PARA 6-8 PERSONAS

*Las mezclas de especias de la marca Spice Hunter de la variedad Mexican Seasoning Blend (contiene cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, pimienta de chile jalapeño y cilantro) y Zip (ingredientes: cebolla, pimentón, chile, comino, ajo, chile jalapeño, semillas de cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón) realmente aportan a este guacamole un toque picante. Úsalo como mojo para hortalizas frescas. Corta las hortalizas como los pimientos morrones o la col con pequeños cortapastas para galletas para niños.*

- el zumo de un limón o una lima (o use ambos)
- 1 tomate grande
- 3 aguacates
- 1 c/p de la mezcla de especias Mexican Seasoning (de la marca Spice Hunter)
- ¼ c/p de comino
- ½ c/p de la mezcla de especias Zip (de la marca Spice Hunter)
- 1 c/p de sal Real Salt (o al gusto)

Mezcla, en un robot de cocina con una cuchilla en forma de «S», el zumo de limón junto con la mitad del tomate y la mitad del aguacate hasta que la preparación quede homogénea y sin grumos. Pica fino el medio to-

mate restante. Machaca el aguacate que queda, dejando trozos grandes de pulpa. Mezcla ambas texturas, condimentando con las especias Mexican Seasoning Blend, comino, las especias Zip, sal y zumo de limón adicional al gusto, si lo deseas.

#### GUACAMOLE DE «MAYONESA» VERDE PARA 4 PERSONAS

- 1 tomate pelado y picado
- ½ cebolla picada
- 2-3 chiles verdes sin las semillas

Mezcla y tritura todos los ingredientes en un robot de cocina hasta que adquieran la consistencia de la mayonesa. Para preparar un guacamole a partir de la receta de la «Mayonesa» verde, añade los ingredientes mencionados en esta receta con los de la «Mayonesa» verde (*véase* la página 387).

**Variación:** agrega perejil, cebollino, estragón u otras especias de tu elección.

#### HUMMUS DELICIOSO PARA 6-8 PERSONAS

- 2-3 c/s de aceite de oliva
- el zumo de 1 limón
- 1-2 dientes de ajo picados
- ¼ taza de *tabini* (crudo)
- 1 frasco (480 g) de garbanzos, escurridos (reserve el agua)
- sales integrales puras, al gusto
- ½-1 c/p de la mezcla de especias Garlic Herb Bread Seasoning (condimento para pan de ajo) de la marca Spice Hunter (contiene ajo, pimentón, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana)
- ½-1 c/p de comino
- mezcla de especias Zip, de la marca Spice Hunter (ingredientes: cebolla, pimentón, chile, comino, ajo, chile jalapeño, semillas de cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), al gusto

Procesa, en un robot de cocina, el aceite, el zumo de limón, el ajo y el *tabini* hasta que la mezcla quede homogénea y sin grumos. Agrega los garbanzos y los condimentos y procesa hasta que la preparación quede cremosa. Quizás

debas hacer que el mojo quede menos espeso añadiendo un poco de agua (la procedente del tarro de garbanzos) hasta que alcance la consistencia deseada. Sirve este mojo en bocadillos enrollados, con hortalizas crudas o en bocadillos de pan de pita.

**Variaciones fantásticas:** añade un aguacate a esta receta para que el *hummus* tenga un color más verde y sea más cremoso, o incorpora 1 o 2 pimientos morrones rojos o naranjas para que el *hummus* sea más dulce y tenga un color anaranjado intenso. Agrega algunos tomates secados al sol para obtener un *hummus* más sabroso y de color más fuerte. ¡Experimenta y disfruta!

#### MOJO DE TOFU Y AGUACATE PARA 6 PERSONAS

- 1 paquete de tofu blando fresco escurrido
- 1½ c/p de zumo de limón
- 1 c/p de ajo en polvo
- 1 c/s de cebolla cortada en daditos
- 2 c/s de cilantro fresco picado
- ½ c/p de chile en polvo
- 1 tomate pequeño cortado en daditos (opcional) o 2-3 tomates secados al sol
- 1 aguacate mediano machacado
- ½-1 c/p de sal Real Salt

Mezcla, en una batidora de vaso o en un robot de cocina, el tofu, el zumo de limón, el ajo en polvo, la cebolla, el cilantro y el chile en polvo y procesa hasta que quede todo bien emulsionado. Pasa la preparación a un cuenco, añade el tomate, el aguacate y la sal y mezcla bien. Refrigera el mojo y sírvelo con «patatas fritas» u hortalizas frescas. También puedes introducir de nuevo todos los ingredientes en el robot de cocina y volver a procesarlos hasta que la mezcla quede homogénea y sin grumos, sirviéndola fría.

#### MOJO DE CILANTRO CON UN TOQUE CÍTRICO PARA 6-8 PERSONAS

- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 o 2 chiles picantes

- 2 tazas de guisantes pequeños congelados (descongelados)
- 1 paquete de *tofu* fresco escurrido
- 1 c/s de zumo de limón
- 1 c/p de comino molido
- ¼ c/p de pimienta recién molida
- sales integrales puras, al gusto
- 1 pepino mediano

Mezcla una cuarta parte del cilantro con los restantes ingredientes, excepto el pepino, en un robot de cocina y procésalos hasta que queden homogéneos y sin grumos (aproximadamente 30 segundos a velocidad alta). Refrigera 1 hora. Dispón el pepino cortado en forma de rodajas finas que se solapen y esparce el cilantro restante por los bordes. Sírvelo acompañado del mojo.

#### MOJO SORPRESA DE LOS DUENDES

PARA 6-8 PERSONAS

- 2 tazas de espinaca picada muy fina
- 2 tazas de perejil picado muy fino
- 1 taza de cebolletas picadas muy finas
- ½ taza de «mayonesa» (véase la página 385)

Mezcla bien. Sirve con hortalizas frescas.

## PATÉS

#### PATÉ DE NUECES PACANAS CRUDAS

PARA 8 PERSONAS

*Este paté se extiende bien sobre las tortillas y el apio. Las nueces pacanas crudas frescas y las hortalizas cortadas en tiras hacen que sea un paté dulce ideal para los niños.*

- 2 tazas de nueces pacanas crudas frescas
- ¼-½ cebolla roja
- 1-2 c/p de una mezcla de especias para pollo/ave (por ejemplo, de la marca Spice Hunter)
- 4-6 hojas de albahaca fresca

- ¼ taza de zanahoria, remolacha y/o calabaza cruda ralladas finas
- ¼ taza de perejil picado fino (opcional)

Mezcla, en un robot de cocina equipado con una cuchilla en forma de «S», las nueces pacanas, la cebolla, las de especias para pollo/ave y las hojas de albahaca. Para que la preparación quede menos espesa agrega agua (opcional) hasta obtener la consistencia deseada (como la de un paté). Añade las hortalizas ralladas y sigue mezclando y triturando hasta que el paté quede bien homogéneo y húmedo. Incorpora el perejil picado y mezcla bien. Incluso puedes moldear la preparación en forma de hamburguesas y calentarlas en un deshidratador de alimentos hasta que alcancen la temperatura y el grado crujiente deseado (entre 4 y 8 horas). Si tienes prisa, puedes calentar el paté ligeramente en una sartén o una cacerola eléctrica justo antes de servirlo. También puedes añadir otras especias, como la mezcla para preparar pan de ajo y hierbas aromáticas Garlic Herb Bread Seasoning (contiene ajo, pimentón, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana) o la mezcla para marinar Cowboy BBQ Rub (ingredientes: pimienta de chile, ajo, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana), ambas de la marca Spice Hunter. ¡Experimenta!

#### PATÉ DE ALMENDRAS PARA 8-10 PERSONAS

- 3 tazas de almendras en remojo
- 1 taza de zumo de limón
- ¼ taza de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- ½-1 diente de ajo (también puedes usar ajo asado)

Procesa, en un robot de cocina, las almendras, el zumo de limón, la sal y el ajo hasta que la mezcla quede homogénea y sin grumos. Consérvalo en la nevera, en un recipiente hermético.

**Variaciones:** ésta es una receta básica de un paté para untar. Puedes modificarla añadiendo piñones, semillas de sésamo u otros frutos secos, como avellanas o nueces pacanas en remojo. El paté puede quedar más cremoso si añades *tahini*. Prueba también a condimentarlo con distintas mezclas de especias, como las de la marca Spice Hunter. Las hierbas aromáticas frescas o las hortalizas deshidratadas pueden aportar color y

sabor. ¡Sé atrevido y creativo! Utilízalo para rellenar pimientos o apio. Úntalo sobre galletas saladas o en bocadillos enrollados.

#### PATÉ DE TOFU

PARA 6-8 PERSONAS

- 450 g de *tofu* firme fresco escurrido
- 1 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- 1 c/s de *tahini* de sésamo
- 1 c/s de aceite de linaza
- 2 c/s de caldo de hortalizas sin levadura
- 1 c/s de cebollino picado y 1 c/s de albahaca fresca picada

Pon todos los ingredientes en un cuenco y mézclalos, sin dejar de batir, hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos. Introduce esta preparación, ejerciendo presión, en un molde y refrigérala 2 horas.

Corta el paté en láminas o sívelo con la ayuda de una cuchara sobre hortalizas pobres en almidón.

#### PATÉ DE EDAMAME

PARA 6 PERSONAS

*Éste es un bonito paté de color verde intenso con un toque asiático.*

- 1 coco tailandés fresco
- 1 bolsa (285 g) de *edamame* (habas de soja verdes) congeladas sin vaina
- 1 c/p de sal de ajo Real Garlic Salt o cualquier otra sal de ajo
- 1 c/s de aceite de semillas de sésamo tostadas

No deseches el agua del coco; resérvala para otro uso. Es una bebida muy refrescante cuando se toma sola. También puedes usarla para preparar la receta de la sopa de hierba (véase la página 343). Abre el coco y, con la ayuda de una cuchara, extrae la pulpa blanca. Ponla junto con las *edamame* en una licuadora que permita preparar mantequillas de frutos secos y patés (yo uso una licuadora del modelo Samson Juice Extractor), e introduce el paté resultante en un recipiente. Añade los condimentos y mezcla bien. Úntalo sobre galletas saladas, úsalo como mojo para patatas fritas o forma un montón con una cuchara para helados sirviéndolo encima o a un lado de una ensalada o una sopa.

## PATÉ DE «ATÚN»

PARA 6 PERSONAS (APROXIMADAMENTE 2 TAZAS)

*Este paté te recordará a la ensalada de atún que normalmente te llevabas en la fiambarrera aderezada con eneldo (en lugar de encurtidos) y con apio picado para darle una textura crujiente. Úsalo a modo de mojo o como crema para untar.*

- 1 taza de semillas de girasol crudas en remojo
- 1 taza de pulpa de un coco tailandés tierno
- 1-2 ramitas de apio picado fino
- 1 c/s de la mezcla de especias Deliciously Dill (ingredientes: cebolla, eneldo, ralladura de limón, jengibre, ajo y cebollino), de la marca Spice Hunter
- ½-1 c/p de la sal con condimentos de la marca Herbamare (ingredientes: sal marina, hojas de apio orgánico, mastuerzos y berros ecológicos, cebolla orgánica, cebollino orgánico, perejil ecológico, apio de monte o levístico orgánico, ajo ecológico, albahaca ecológica, mejorana orgánica, romero ecológico, tomillo orgánico y alga *kelp* con trazas de yodo)
- pimiento morrón rojo deshidratado en polvo (*véase* la página 391) (opcional)

Pon las semillas de girasol y la pulpa de coco en una licuadora que permita preparar mantequilla de frutos secos y patés (yo uso el modelo Samson Juice Extractor) y vierte el producto en un cuenco u otro recipiente. Añade el apio y los condimentos y mezcla bien. Adorna con el pimiento rojo en polvo, si lo deseas. Refrigera el paté en la nevera.

## PATÉ DE CALABAZA Y NUECES PACANAS

PARA 6 PERSONAS

- 1 taza de almendras crudas en remojo y blanqueadas
- 1 taza de pulpa de coco tailandés joven
- 1 taza de nueces pacanas crudas (no es necesario dejarlas en remojo)
- 1 c/p de mezcla de especias para pastel de calabaza (la marca Spice Hunter elabora una de calidad que contiene canela, jengibre, ralladura de limón, nuez moscada, cardamomo, anís estrellado, hinojo y pimienta negra)
- *stevia* verde cruda al gusto (opcional)

Pon todos los ingredientes en una licuadora que permita preparar mantequilla de frutos secos y patés (yo uso el modelo Samson Juice Extractor).

## CREMAS PARA UNTAR

«MANTEQUILLA» ALCALINA A LAS HIERBAS AROMÁTICAS  
PARA PREPARAR APROXIMADAMENTE 2 TAZAS

*La doctora Johanna Budwig, una gran defensora de las propiedades curativas del aceite de linaza, me proporcionó la inspiración para esta respuesta alcalina a la mantequilla. La mezcla de aceites saludables da lugar a una crema para untar sólida parecida a la mantequilla que se derrite de maravilla al colocarla sobre un alimento caliente, extendiendo de esta forma en tu plato una mezcla de hierbas aromáticas, condimentos y ácidos grasos omega y láurico saludables. El aceite de coco hace que esta mantequilla se mantenga sólida en la nevera, y el aceite de linaza le aporta un intenso aspecto dorado. Puedes experimentar con distintas especias, hierbas aromáticas y aromas. Prueba a añadir zumo de limón, o menta fresca o seca, o nueces pacanas o almendras cortadas en forma de daditos, o condimentos a base de hierbas aromáticas de la marca Frontier (conservados sin alcohol).*

*Independientemente de la combinación que se te ocurra, tan sólo coloca un pedacito o dos sobre unas hortalizas cocidas al vapor o unos cereales o granos calentados, como la quinoa, el trigo sarraceno o el mijo, o úsala como crema para untar en un bocadillo enrollado.*

- 1 taza de aceite de coco (orgánico virgen extra prensado en frío. Yo uso el de la marca Wilderness Family Naturals)
- 1 cebolla amarilla
- 8 dientes de ajo grandes
- ½-1 c/p de sal integral pura
- 2 c/p de una mezcla italiana de especias/condimentos (de la marca Spice Hunter o de la que desees)
- 1 c/p de romero fresco picado
- 2 c/p de tomates secados al sol picados (opcional)
- ½ taza de aceite de linaza de la marca Barlean's (en la sección de refrigerados de tu tienda naturista)

Calienta, en una cacerola antiadherente, 3 c/s del aceite de coco. Saltea la cebolla cortada en daditos y el ajo hasta que la primera esté transparente,

removiendo constantemente. Si lo deseas, dora un poco la cebolla y el ajo para conseguir un sabor más parecido al de un asado. Añade el aceite de coco restante, dejando que se derrita hasta que se torne transparente. Remueve para que se mezcle. Retira la cacerola del fuego y no cocines el aceite. Cuela la mezcla y retira los trozos de cebolla y ajo, si lo deseas (o déjalos para que el sabor sea más intenso). Añade la sal, las especias y los condimentos que hayas escogido junto con el aceite de linaza de la marca Barlean's. Remueve bien y vierte la mezcla en unas tarrinas pequeñas e introdúcela en la nevera para que se solidifique.

No cocines ni frías con esta «Mantequilla» alcalina a las hierbas aromáticas: el calor haría que se formaran ácidos grasos trans. Mantén la mezcla cruda y úsala sólo después de haber cocinado o calentado la comida. Combina de maravilla con el desayuno vigorizante con un toque cítrico (*véase* la página 433).

#### «MAYONESA»

PARA 4 PERSONAS

- 1 taza de coliflor cocida al vapor y agua
- aceite de linaza
- ¼ c/p de sal Real Salt
- ¼ c/p de mostaza seca
- ¼ c/p de pimentón
- ½ c/p de lecitina en polvo (opcional)
- ½-1 c/p de aceite de la marca Udo's, para emulsionar (opcional)
- pimienta de cayena al gusto

Bate la coliflor, con ayuda de unas varillas, junto con un poco de agua y aceite de linaza y añade los ingredientes restantes o procesa en un robot de cocina hasta obtener una pasta cremosa, homogénea y sin grumos.

#### «MAYONESA» DE ALMENDRAS

PARA 4 PERSONAS

- 1 taza de almendras en remojo
- ½ taza de agua o de caldo de hortalizas
- 1 c/s de cebolla deshidratada o 3 c/s de cebolla picada
- 3 c/s de pimienta roja picado

- 1 diente de ajo y 1 limón pelado y picado
- 1 c/s de aceite (de la marca Udo's Choice o aceite de linaza)
- 1 c/p de orégano seco o 1c/s de orégano fresco
- 2 c/p de copos de alga *dulse*
- 2 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- una pizca de comino, otra de curry y otra de la mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter

Mezcla, en un robot de cocina o una batidora de vaso, las almendras con el agua o el caldo y procésalas hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Añade la cebolla, el pimiento rojo, el ajo, el limón, el aceite, el orégano, los copos de alga *dulse*, la sal y las especias. Procesa hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos, usando agua adicional en caso necesario para conseguir la consistencia deseada. Esta crema puede ser un aliño excelente para una ensalada o un mojo formidable con unas hortalizas deshidratadas añadidas. ¡Buen apetito!

#### MAYONESA CREMOSA DE ESTHER

PARA PREPARAR 1¼ TAZAS

- 2 cocos tiernos frescos (sólo la pulpa)
- 2 c/s de zumo de limón
- ½ c/p de sal integral no procesada
- ¼ c/p de mostaza suave en polvo
- ½ c/p de ajo en polvo
- ¾ taza de aceite de oliva

Mezcla todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva, en una batidora de vaso y procésalos. Vierte el aceite al hilo en la mezcla mientras sigues procesando. Conserva esta mayonesa en la nevera, en un recipiente con tapa hermética.

**Nota:** usa sólo la pulpa del coco. Puedes reservar el agua para otros usos. Ponla en unas cubiteras, congélala y úsala en lugar de los cubitos de hielo normales al preparar un batido: lo endulzará ligeramente.

### «MAYONESA» VERDE

PARA 6-8 PERSONAS

- 450 g de tofu escurrido
- 2 aguacates
- ½ c/s de curry en polvo
- 3 c/s de zumo de limón
- sal al gusto
- mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, al gusto

Pon todos los ingredientes en un robot de cocina y procésalos hasta obtener una mezcla homogénea, sin grumos y cremosa.

### CREMA PARA UNTAR DE GARBANZOS

PARA 6-8 PERSONAS (3 TAZAS)

- 2 tazas de garbanzos germinados o en bote
- 1 cebolla mediana picada
- 2 c/s de perejil picado
- 1 c/p de sal Real Salt
- 1 c/p de semillas de cilantro molidas
- una pizca de pimienta de cayena o de chile en polvo
- ¼ taza de agua

Mezcla todos los ingredientes en una batidora de vaso hasta obtener una preparación homogénea y sin grumos. Úntala sobre tortillas de trigo integral germinado y corona con unos brotes de alfalfa por encima, o tómalala acompañando a unas hortalizas.

### CREMA PARA UNTAR DE GARBANZOS CON UN TOQUE CÍTRICO

PARA 6-8 PERSONAS (3 TAZAS)

- 4 tazas de garbanzos germinados y cocidos
- 3 c/s de *tahini*
- 3 limones o limas
- 5-6 dientes de ajo majados
- 1 cebolla mediana picada
- 2 c/s de perejil seco y una pizca de comino

- 1 c/s de sal Real Salt y 1 c/s de cilantro
- una pizca de pimienta de cayena, de chile en polvo o de la mezcla de especias Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter's
- ¼ taza de agua

Procesa todos los ingredientes en una batidora de vaso hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Úntala sobre tortillas de trigo integral germinado y corona con unos brotes de alfalfa por encima, o tómala acompañando a unas hortalizas.

#### TAHINI (MANTEQUILLA DE SEMILLAS DE SÉSAMO)

PARA 6 PERSONAS

- 1 taza de semillas de sésamo
- 2 c/p de aceite de linaza (o tu aceite favorito)

Mezcla los ingredientes en un robot de cocina o una batidora de vaso. Procésalos hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos. Éste es un plato básicamente proteico que deberemos consumir junto con hortalizas pobres en almidones. Degústala de inmediato. Consévala refrigerada y bien tapada.

#### «MANTEQUILLA» DULCE DE ZANAHORIA

PARA 8-10 PERSONAS

*Ésta es una crema para untar dulce y cremosa que combina de maravilla en los bocadillos enrollados o es fantástica usada como mojo para hortalizas crudas. Es especialmente agradable cuando apetece algo dulce. A los niños también les gusta esta receta.*

- 2 tazas de nueces de macadamia crudas
- 2-3 zanahorias orgánicas ralladas
- esencia de vainilla o *stevia* al gusto
- aceite de oliva y agua que la crema para untar sea menos espesa

Mezcla, en un robot de cocina, las nueces y las zanahorias y procésalas hasta que la preparación quede homogénea, sin grumos y cremosa. Añade,

si lo deseas, algunas gotas de esencia de vainilla o un par de gotas de *stevia* mientras procesas los ingredientes. Incorpora aceite de oliva y/o agua con el robot de cocina en marcha para conseguir la consistencia deseada.

## COBERTURAS

### COBERTURA DE ALMENDRAS Y AGUACATE PARA 6 PERSONAS

*Ésta es una gran cobertura completamente cruda que combinará bien con distintos condimentos de tu elección. Es ideal como mojo para hortalizas o maravillosa si la disponemos, con ayuda de una cuchara, por encima de los pasteles de mijo y trigo sarraceno al horno (véase la página 438).*

- 1 taza de almendras crudas
- ½ taza de aceite (yo lo uso de oliva)
- ¼ taza de agua y 1 aguacate
- 2 c/s de zumo de limón o de lima (yo uso ambos)
- ½-1 c/p de sal Real Salt
- ½-1 c/p de una mezcla de especias de la marca Spice Hunter (yo utilizo la mezcla de especias Mexican Seasoning [contiene cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, chile jalapeño y cilantro] o Zip [contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón])
- ⅓ taza de pimiento rojo picado
- ⅓ taza de cebolla roja picada
- 1 zanahoria

Introduce las almendras en una batidora de vaso Vita-Mix y tritúralas hasta que adquieran una textura como la de la harina. Añade luego el aceite, el agua, el aguacate, el zumo de limón o de lima, la sal y los condimentos que escojas. Procésalo todo bien en una batidora de vaso normal, empujando hacia abajo con una espátula la pasta que quede pegada a las paredes. Retira la masa de la batidora de vaso y pásala a un cuenco.

En un robot de cocina, pica fino el pimiento rojo y la cebolla roja, coloca entonces la cuchilla para rallar hortaliza y procesa la zanahoria junto con la mezcla del pimiento y la cebolla. Remueve bien todo y agrégalo entonces a la preparación del aguacate del cuenco. Remueve una vez más hasta que esté todo bien mezclado y refrigera antes de servir.

## COBERTURA DE PASTA DE JENGIBRE Y ALMENDRA

PARA 2-3 PERSONAS

*Esta receta es similar al aliño con mantequilla de almendra (véase la página 371), aunque es mucho más espesa. Pruébala con las croquetas de mijo y ñame (véase la página 435) calientes y recién sacadas del horno.*

- ½ taza de almendras (he usado ½ taza de mantequilla de almendra en un caso de apuro, aunque puedes utilizar otros frutos secos, como las nueces de macadamia o las nueces pacanas)
- ¼-½ c/p de sal Real Salt (al gusto)
- el zumo de 1 limón
- 1 c/s de jengibre fresco picado
- ½ c/p de cebolla deshidratada
- 1 diente de ajo picado (puedes utilizarlo asado si quieres un sabor agradable y diferente)

Introduce todos los ingredientes en un robot de cocina y ponlo en marcha. Añade agua para que la pasta sea menos espesa, si lo deseas.

## CONDIMENTO BÁSICO

PARA 6-8 PERSONAS

- 45 g de cebolla en polvo
- 15 g de ajo en polvo
- 55 g de hojas de consuelda o de apio en polvo, o una mezcla de ambos
- ½ c/p de pimienta de cayena roja
- ½ c/p de sales integrales puras
- 15 g de raíz de jengibre en polvo

Mezcla todos los ingredientes. Conserva este condimento en un frasco con una tapa que cierre bien y úsalo a modo de aliño para hortalizas.

## ACEITE A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

PARA 4 PERSONAS (¾ TAZA)

- ½ taza de aceite de linaza, de oliva, de la marca Essential Balance, o de la marca Udo's
- 2 c/s de zumo de limón

- ½ c/p de sal Real Salt
- 1/8 c/p de pimienta negra recién molida
- ¼ taza de perejil fresco picado fino
- ½ c/p de hojas de estragón secas
- una pizca de pimienta de cayena

Mezcla bien todos los ingredientes. Conserva en un tarro en la nevera. Da un sabor excelente a las ensaladas y a las hortalizas cocidas al vapor.

#### GUARNICIÓN DE PIMIENTOS VERDES

PARA PREPARAR 5 TAZAS

- 6 pimientos verdes grandes
- 2 chiles picantes frescos pequeños
- aceite de linaza
- sales integrales puras, al gusto
- comino al gusto

Introduce los pimientos verdes y los chiles, dispuestos sobre una bandeja de horno, en el horno precalentado a 230 °C. Ásalos 20 minutos, dándoles la vuelta una vez. Pon los pimientos y los chiles en un cazo con agua fría y péralos y retira las semillas. Pica los pimientos y los chiles muy finos. Añade suficiente aceite de linaza para que la consistencia de la mezcla permita untarla. Condimenta con sales integrales puras y comino al gusto. Para obtener una guarnición más dulce, usa pimientos rojos en lugar de verdes. Consérvalo en la nevera en un frasco con una tapa que cierre bien.

#### PIMIENTO MORRÓN ROJO DESHIDRATADO EN POLVO

PARA PREPARAR ALREDEDOR DE ½ TAZA

*Éste es un polvo sazonador muy concentrado y sabroso elaborado, simplemente, con pimientos morrones rojos. Espolvoréalo sobre cualquier alimento o plato en el que desees color además de un sabor intenso, delicioso y dulce. Yo lo uso en ensaladas, sopas y bocadillos enrollados y lo espolvoreo sobre las leches de frutos secos y los budines. También tomamos un tentempié que consiste en tiras de pimiento morrón rojo como si fueran regalices rojos, y a veces nos comemos este pimiento morrón deshidratado en polvo a cucharadas para darnos un capricho.*

- 10 pimientos morrones rojos grandes sin el tallo ni el corazón y cortados en rodajas de aproximadamente 1 cm

Dispón las rodajas de pimiento en las bandejas de un aparato deshidratador y sécalas hasta que queden crujientes y quebradizas (generalmente unas 24 horas o por lo menos toda una noche). Ponlas en una batidora de vaso (yo uso una de la marca Vita-Mix) y tritúralas hasta obtener un polvillo fino. Consérvalo en un recipiente hermético.

## RELLENOS

### RELLENO DE ESPINACAS FRESCAS

PARA 6 PERSONAS

- 1¼ tazas de espinacas frescas picadas finas
- 3 c/s de «mayonesa» (véase la página 385)
- 1 c/s de pimiento picado y ¼ c/p de cebolla en polvo

Mezcla bien todos los ingredientes. Condimenta al gusto. Es delicioso con tortillas de trigo germinado.

### RELLENO CRUJIENTE DE RÁBANOS

PARA 6 PERSONAS

- ¾ taza de apio picado fino
- ½ taza de rábanos picados finos
- ¼ taza de «mayonesa» (véase la página 385)
- 1 c/s de cebollino picado
- ¼ c/p de sal Real Salt y algunos granos de pimienta

Mezcla bien todos los ingredientes. Es una receta formidable para rellenar ramitas de apio, para disponer sobre un pan de trigo germinado o en bocadillos enrollados de tortillas de trigo germinado.

### RELLENO DE LA HUERTA

PARA 6 PERSONAS

- ¾ taza de zanahoria rallada y ½ taza de apio picado fino
- 2 c/s de queso de soja con chiles jalapeños

- 3 c/s de «mayonesa» (véase la página 385)
- 1 c/s de pimiento verde picado fino
- 1 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- ¼ c/p de sal Real Salt y ¼ c/p de pimienta de cayena
- algunos granos de pimienta negra

Mezcla bien todos los ingredientes y mézclalos. Esta receta es excelente para rellenar ramitas de apio o para degustarla con hortalizas.

#### RELLENO SABROSO DE FRUTOS SECOS

PARA 6 PERSONAS

- ½ taza de mantequilla de almendras
- ¼ taza de pimiento verde picado fino
- ¼ taza de zanahoria rallada
- 1 c/p de cebolla picada
- ¼ taza de «mayonesa» (véase la página 385)
- 1½ c/p de sal y ½ cebolla roja mediana picada fina

Mezcla todos los ingredientes. Puedes introducirlos en un robot de cocina, si lo deseas. Esta receta es excelente para rellenar ramitas de apio o como acompañamiento para unas hortalizas.

## SALSAS

#### SALSA DE TAHINI Y TOFU

PARA 2 PERSONAS (2/3 TAZAS)

*Sirve esta salsa cremosa y fresca con croquetas de falafel al horno (véase la página 407), o úsala como mojo para hortalizas frescas cortadas en forma de palitos, o dispónla por encima de unas hortalizas cocidas al vapor. También puede usarse como la crema principal para untar en un bocadillo enrollado.*

- 1 diente de ajo picado fino
- 2 c/s (o más) de zumo de limón o de lima recién exprimido
- ¼ taza de tahini
- ½-1 c/p de sal (o 1½ c/p de sal líquida Liquid pHlavor Salt)
- 1 c/s de aceite de oliva

- taza de tofu sedoso blando (de la marca Nori)
- semillas de sésamo, crudas o tostadas, para adornar

Pon el ajo, el zumo de limón, el *tahini* y la sal en un robot de cocina. Procesa hasta que estén bien mezclados. Con el robot de cocina todavía en marcha, ve vertiendo el aceite al hilo a través de la abertura en forma de tubo y añade luego el tofu blando pulsando hasta que la preparación quede homogénea y sin grumos.

Adorna con semillas de sésamo. Esta salsa puede conservarse un día o dos en la nevera en un recipiente hermético.

Para tostar las semillas de sésamo en seco, calienta una sartén de base gruesa a fuego medio-bajo. Añade las semillas de sésamo y agita la sartén suavemente para ir moviendo las semillas de modo que se tuesten de forma homogénea y no se quemen. Tuesta las semillas hasta que desprendan su aroma y adquieran un poco de color. Permite que se enfríen ligeramente antes de servir.

#### SALSA DE LIMA Y JENGIBRE PARA 4-6 PERSONAS

*Esta receta nos proporcionará una salsa, aliño o marinada excelente.*

- ¼ taza de zumo de lima
- ¼ taza de aceite (de linaza, de oliva o de la marca Udo's Choice)
- 1 c/s de sal líquida Liquid pHflavor Salt
- ¼ taza de agua y 1 c/s de menta fresca
- 1 c/s de cilantro
- 1 c/p de raíz de jengibre picada
- ¼ c/p de pimienta de chile rojo seco
- 2-3 c/p de jícama fresca o de zumo de zanahoria
- 1 c/p de sal Real Salt, al gusto
- una pizca de la mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter

Mezcla bien, en un robot de cocina o una batidora de vaso, todos los ingredientes.

SALSA SUNTUOSA DE TOMATE CRUDO  
PARA 4-6 PERSONAS

*Ésta es una salsa de tomate crudo con un sabor maravillosamente fresco que combina de maravilla con la pasta. Yo la uso disponiéndola por encima de cabello de ángel crudo de calabaza amarilla de invierno que preparo con un aparato llamado Saladacco. También es un mojo formidable que puede servirse frío o caliente, pero no cocinado.*

- 3-5 tomates secados al sol (yo uso los de la marca Melissa's)
- 4 tomates firmes frescos picados
- ½ taza de albahaca fresca picada
- 1 c/p de cebolla seca
- 1 c/p de ajo asado y 1 c/p de sal Real Salt

Pon todos los ingredientes en un robot de cocina y procésalos hasta que adquieran la consistencia deseada. Conserva la salsa hasta 3 días en la nevera en un recipiente hermético.

**Variación:** en lugar de albahaca fresca y de ajo asado usa simplemente ¼- ½ de taza de salsa pesto de la marca Garlic Galore. Se trata de una deliciosa salsa pesto que combina de maravilla en los bocadillos enrollados. Podrás encontrarla en la mayoría de las tiendas naturistas bien surtidas.

SALSA PESTO PRIMAVERAL  
PARA 4 PERSONAS

- 6 dientes de ajo
- 4 tazas de albahaca fresca o 1 taza de albahaca seca
- 1 taza de perejil fresco
- 6 c/s de frutos secos crudos (piñones, almendras, avellanas, semillas de calabaza. Yo uso una mezcla y la deajo en remojo toda la noche)
- 1 taza o más de aceite de oliva
- ½ c/p de sal Real Salt y ½ c/p de pimienta
- 2 c/s de tomates secados al sol

Mezcla todos los ingredientes en un robot de cocina (equipado con una cuchilla en forma de «S») o en una batidora de vaso. Procésalos hasta obtener una preparación homogénea y sin grumos.

## SALSA DE MAREN

PARA 6-8 PERSONAS

- 6 dientes de ajo picados
- 1 cebolla amarilla picada fina
- ½ taza de cilantro fresco picado fino
- ½ taza de perejil fresco picado fino
- 7 tomates maduros picados finos
- 1 pimiento verde y 1 pimiento rojo picados finos
- el zumo de 1 limón y 1 lima (unas 10 c/s) y sal Real Salt al gusto
- mezcla de especias de la variedad Mexican Seasoning (ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, pimienta de chile jalapeño y cilantro), de la marca Spice Hunter, al gusto mezcla de especias de la variedad Cajun Seasoning (ingredientes: ajo deshidratado, especias, sal, pimentón, cebolla deshidratada y pimiento picante) de la marca Tone's, al gusto
- pimienta de cayena al gusto y comino al gusto

Mezcla todos los ingredientes y refrigera.

## SALSA DE TOMATE AL HORNO

PARA 6-8 PERSONAS

- 1 litro de tomates pelados y triturados en forma de puré
- 1 berenjena pequeña cortada en daditos
- 6 c/s de pimiento verde picado fino
- 3 c/s de aceite de oliva y sal Real Salt al gusto

Cocina los tomates triturados en forma de puré en una cacerola a fuego medio. Transcurridos 15 minutos, incorpora la berenjena y el pimiento y apaga el fuego. Cuando la preparación se haya enfriado un poco, añade los ingredientes restantes y mézclalo todo. Sirve esta salsa caliente sobre unos calabacines crudos o cocidos al vapor.

## SALSA DE TOMATE

PARA 4-6 PERSONAS (APROXIMADAMENTE 3½ TAZAS)

- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de caldo de hortalizas

- 3 tazas de tomates picados gruesos
- ½ c/p de orégano
- ½ c/p de tomillo
- ½ c/p de albahaca
- 1 c/p de ajo en polvo y pimienta recién molida

Cocina la cebolla en el caldo hasta que esté tierna. Añade los tomates y luego las hierbas aromáticas y las especias que desees. Lleva a ebullición, tapa y cocina 30-45 minutos justo por debajo del punto de ebullición. Conserva esta salsa en un frasco de cristal y refrigérala hasta que vayas a usarla. Para obtener una buena combinación, consúmela junto con apio, pimientos morrones, pepino, berenjena, quimbombó o calabaza de verano.

#### SALSA DE TOMATE ITALIANA

PARA 14 PERSONAS (RACIONES DE ½ TAZA)

- 2 latas (800 g) de tomates italianos (aplastados)
- 1 c/p de albahaca
- ½ c/p de orégano
- 1 lata (210 g) de pasta de tomate
- 1 hoja de laurel
- 5 c/p de ajo picado
- ½ c/p de pimienta de cayena

Mezcla todos los ingredientes, cocínalos 2 horas justo por debajo del punto de ebullición. Usa esta salsa en tu receta italiana favorita o viértela por encima de unos espaguetis.

#### FUENTE DE DEGUSTACIÓN DE SALSAS

PARA 8-12 PERSONAS

*Es una forma excelente de servir una variedad de sabores y texturas. Supone un fantástico aperitivo o se puede utilizar como plato principal en cualquier momento. También es una opción ideal para las fiestas.*

- salsa de pimiento asado y nueces de macadamia (véase la página 412)
- «mantequilla» dulce de zanahoria (véase la página 388)
- salsa pesto primaveral (véase la página 395)

- *hummus* delicioso (véase la página 378)
- salsa de Maren (véase la página 396)
- las hortalizas crudas que escojas (por ejemplo, zanahoria cortada en forma de palitos, tiras de pimiento morrón, ramitos de brécol y coliflor, rodajas de ñame crudo, pepinos, jícama cortada en forma de palitos)
- nachos de tortilla al horno y galletas saladas

Dispón, sobre una bandeja, una cucharada generosa de cada una de las salsas y sírvelas con hortalizas, galletas saladas y nachos de tortilla para mojar en las salsas.

## Entrantes

HAMBURGUESAS DE HORTALIZAS Y CEBADA  
PARA 6-8 PERSONAS

*Estas deliciosas hamburguesas tienen una excelente textura similar a la de la carne. La cebada es más rica en proteínas que el arroz o que otros cereales y es una excelente fuente de fibra. Prueba distintos condimentos para aportar a estas hamburguesas el sabor que desees.*

- 2 tazas de cebada perlada cocida al vapor (cocínala igual que el arroz)
- 1 taza de caldo de hortalizas
- ½ taza de semillas de lino molidas
- 1 taza de cualquier fruto seco crudo pelado: almendras, piñones, nueces, nueces pacanas, nueces de macadamia o semillas de girasol
- 2 calabacines picados (o cortados en tiras en un robot de cocina)
- 3 cebollas peladas y picadas (o cortadas en tiras en un robot de cocina)
- 2 tomates picados (o cortados en tiras en un robot de cocina)
- 4 zanahorias peladas y picadas (o cortadas en tiras en un robot de cocina)
- 2 dientes de ajo pelados y picados (o cortados en tiras en un robot de cocina)
- 2 tazas de «pan rallado» de tortillas de trigo germinado (secas y trituradas en un robot de cocina o una batidora de vaso hasta obtener una especie de harina)

- 2 c/s de las hierbas aromáticas secas que prefieras (la marca Spice Hunter dispone de varias buenas mezclas) o 3 c/s de hierbas aromáticas frescas de tu elección
- 1 c/s, o más, de sal integral no procesada, al gusto

Precalienta el horno a 190 °C. Mezcla la cebada, el caldo de hortalizas y las semillas de lino molidas en un cuenco. Incorpora bien con los ingredientes restantes. Reparte la preparación en porciones iguales, dales forma de hamburguesa y disponlas sobre una bandeja aceitada para galletas. Hornéalas hasta que estén doradas (aproximadamente 15 minutos por cada lado). Sírvelas calientes o déjalas enfriar y desmenúzalas por encima de una ensalada.

#### CEREALES DE DESAYUNO GERMINADOS

PARA 2 PERSONAS

- 2 tazas de trigo o centeno (orgánicos, no conservados)
- ½-1 c/p de canela

Deja los granos en remojo, en agua destilada, toda la noche. Escúrrelos y coloca el tarro de lado para que germinen. Enjuaga los brotes por la mañana y por la tarde y déjalos germinar durante 2 días.

Añade agua suficiente a los brotes para procesarlos en una batidora de vaso. Vierte la mezcla en una cacerola y cocínala hasta que esté caliente y tenga un aspecto tostado. Puedes servir estos cereales de desayuno en un cuenco con leche de soja.

#### FILETES ENNEGRECIDOS A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

PARA 4-6 PERSONAS

*Es una cobertura un poco picante que podría usarse con pargo colorado, trucha, salmón o incluso con tofu extrafirme cortado en lonchas finas (0,5-1 cm). Yo suelo preparar una cantidad doble o triple a la que aparece en la receta porque me gusta recubrir abundantemente los filetes.*

- 3 c/s de pimentón
- 2½ c/p de cebolla deshidratada
- ½ c/p de la mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta

roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, o pimienta de cayena (empieza con  $\frac{1}{4}$  c/p: siempre podrás añadir más si lo deseas)

- $\frac{1}{2}$  c/p de tomillo seco
- $\frac{1}{2}$  c/p de orégano seco y  $\frac{1}{2}$  c/p de albahaca seca
- $\frac{3}{4}$  c/p de comino molido
- 1 c/p de sal Real Salt
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de pepitas de uva
- 4-6 filetes de pescado fresco o de tofu (115-170 g)
- $\frac{1}{4}$  taza de hojas de menta (fresca) picadas, para adornar
- gajos de limón y lima

Mezcla bien todos los condimentos secos, excepto la menta, en un cuenco poco profundo. Dispón el aceite en otro cuenco poco profundo. Coloca un cuenco al lado del otro. Calienta una sartén eléctrica o una normal con el fuego alto. Sumerge los filetes en el aceite para que queden bien recubiertos de éste y luego rebózalos en la mezcla de las hierbas aromáticas y recubre ambos lados. Cocina los filetes en la sartén por un lado hasta que las hierbas aromáticas se oscurezcan, pero no se quemen (entre 1 y 3 minutos), y luego dales la vuelta y cocínalos por el otro lado.

Esparce menta picada por encima de los filetes y adorna con gajos de limón y de lima antes de servir.

**Nota:** para que el pescado quede más hecho, a veces lo frío primero a fuego medio durante un buen rato hasta que está bien cocido. Luego lo sumerjo en el aceite y lo recubro con las hierbas aromáticas y doro la parte exterior para que quede crujiente.

CREMA PARA UNTAR DE ENSALADA DE TOFU  
PARA 4 PERSONAS ( $\frac{3}{2}$  TAZAS)

- 310 g de *tofu* fresco bien escurrido
- $\frac{3}{4}$  taza de cebolleta picada
- 1 taza de apio picado fino
- $\frac{3}{4}$  taza de zanahoria picada fina
- 6 c/s de «mayonesa» (véase la página 385)
- 1 c/s de perejil seco
- $\frac{1}{4}$  c/p de albahaca y  $\frac{1}{4}$  c/p de salvia
- $\frac{1}{4}$  c/p de tomillo

- 1½ c/p de sal con hortalizas deshidratadas o de sal Real Salt
- ½ c/p de ajo en polvo
- ⅛ c/p de pimienta de cayena

Mezcla todos los ingredientes. Sírvelos sobre un lecho de verduras.

## HAMBURGUESAS DE TOFU

PARA 6 PERSONAS

- 1 cartón de tofu fresco escurrido
- 3 c/s de cebolla picada
- ½ c/s de mezcla de hortalizas y legumbres secas para preparar caldo
- 1 taza de calabacín rallado
- ¾ c/p de sal Real Salt
- sustitutivo del huevo (huevo) equivalente a 2 huevos

Corta el tofu en lonchas y cocínalo 5-10 minutos al vapor. Pícalo y escúrralo bien. Cuece la cebolla al vapor. Añade la mezcla de hortalizas y legumbres secas para preparar caldo y el calabacín y remueve bien. Agrega la sal, el tofu y la huevo y mezcla bien. Moldea la preparación en forma de hamburguesas. Disponlas sobre unas bandejas de horno rociadas de aceite y aplánalas ligeramente. Hornéalas un poco a 175 °C. Dales la vuelta cuando la parte inferior esté ligeramente dorada. Acaba de hornearlas, pero no en exceso.

## BRÉCOL Y BROTES DE COLES DE BRUSELAS

PARA 6-8 PERSONAS

*Éste es un delicioso y abundante plato vegetariano que resulta excelente en cualquier momento, incluso para desayunar.*

- 450 g de brotes de coles de Bruselas lavados y recortados
- aceite de pepitas de uva o de coco
- 1 c/s de sal de la marca Herbamare (ingredientes: sal marina, hojas de apio orgánico, mastuerzos y berros ecológicos, cebolla orgánica, cebollino orgánico, perejil ecológico, apio de monte o levístico orgánico, ajo ecológico, albahaca ecológica, mejorana orgánica, romero ecológico, tomillo orgánico y alga *kelp* con trazas de yodo) y/o sal de ajo
- 3 tazas de brécol cortado en forma de ramitos

- 2-4 c/s de tomates secados al sol (preferiblemente orgánicos)
- ¼ c/p de sal integral no procesada
- 2 c/s de aceite de semillas de cáñamo de la marca Manitoba
- ⅓ taza de aceite de oliva
- 3 c/s de piñones

Precalienta el horno a 175 °C. Corta los brotes de las coles de Bruselas por la mitad, lávalos bien en agua con sal y escúrrelos. Disponlos sobre una bandeja de horno. Rocíalos con aceite de pepitas de uva o de coco y esparce por encima sal Herbamare y/o sal de ajo generosamente. Ásalos 30 minutos. Mientras tanto, cuece el brécol 10-15 minutos al vapor y luego escúrrelo bajo el grifo para evitar que se cueza en exceso. Pica los tomates secados al sol añadiendo algo del aceite del tarro en un robot de cocina, usando la cuchilla en forma de «S» hasta obtener una pasta con trozos grandes. Corta los brotes de coles de Bruselas asados y el brécol cocido al vapor en trozos de menor tamaño que quepan en la boca, si así lo deseas, y mézclalos con 1-2 c/s de la pasta de los tomates secados al sol y el aceite de semillas de cáñamo y de oliva, la sal no procesada y los piñones.

#### GUIZO DE ALUBIAS GERMINADAS PARA 6 PERSONAS

- 1 cebolla grande picada
- 1 diente de ajo picado fino
- 3 tazas de puerros picados
- 3 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- pimienta recién molida al gusto
- 1 pimiento verde o rojo grande picado fino
- 1 taza de judías mungo germinadas
- 1 taza de habas enanas germinadas
- 1 taza de judías pintas germinadas

Sofríe al vapor la cebolla y el ajo. Añade los puerros, la sal y la pimienta. Cuécelos 15 minutos justo por debajo del punto de ebullición. Agrega el pimiento picado y cuece 5 minutos sin que llegue a hervir. Vierte esta mezcla sobre las judías germinadas, que habrás dispuesto en una fuente de cerámica. Remueve un poco y hornea 15 minutos a 175 °C.

## ESTOFADO DE TOFU PARA 8 PERSONAS

- 2 cebollas medianas cortadas en láminas
- 3 tazas de agua
- 1 hoja de laurel
- 3 hojas de col rizada cortadas en trozos que quepan en la boca
- 1½ tazas de judías verdes frescas
- 2 puerros cortados en trozos que quepan en la boca
- 3 cebollas grandes cortadas en cuartos
- 1 paquete tofu fresco con la firmeza que prefieras

Cuece al vapor, en una cacerola de unos 3 litros de capacidad con tapa, las cebollas cortadas en láminas. Añade el agua, la hoja de laurel y la col rizada. Tapa y cuece justo por debajo del punto de ebullición hasta que la col rizada empieza a ablandarse. Retira la hoja de laurel. Agrega las judías verdes, los puerros y las cebollas cortadas en cuartos y sigue cocinando justo por debajo del punto de ebullición hasta que las judías verdes estén tiernas.

Mientras tanto, escurre y corta el tofu en lonchas e introdúcelo en la cacerola para que se caliente, o cuécelo al vapor por separado en una vaporera. Sazonalo y condiméntalo, si lo deseas. Dispón el tofu encima del estofado cuando vayas a servir el plato.

## GUIISO DE BRÉCOL PARA 6 PERSONAS

*Éste es un guiso excelente que hará que tus hijos crean que están comiendo hamburguesas. A los niños pequeños y a los grandes les encantarán las patatas fritas a las hierbas aromáticas esparcidas por encima.*

- los ramitos de 2 brécoles grandes (reserva las hojas y los tallos y pela y limpia los tallos)
- 1 taza de tofu blando
- 1 c/p de semillas de mostaza molidas (yo la uso picante)
- 1 manojo pequeño de albahaca o estragón frescos, sin los tallos y picados
- sales integrales puras y pimienta al gusto (podrías utilizar la mezcla de especias de la variedad Zip [contiene cebolla, pimentón, chile en

polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón], de la marca Spice Hunter's)

- 2/3 taza de aceite de oliva
- 1 paquete de Lightlife Smart Ground (un sustitutivo de la proteína de soja que parece carne de ternera picada)
- 1 paquete de patatas fritas Terra Red Bliss Potato Chips (yo uso las que tienen sabor a finas hierbas y están fritas en aceite de oliva)

Cuece el brécol al vapor con un poco de agua unos 4-5 minutos en una cacerola tapada, hasta que tenga un color verde intenso y esté tierno pero crujiente.

Tritura las hojas del brécol y los tallos picados en un robot de cocina hasta que queden muy finos (empuja hacia abajo los fragmentos que queden pegados a las paredes del robot de cocina en caso necesario).

Añade el tofu blando, la mostaza, la albahaca o el estragón, la sal y la pimienta en el robot de cocina junto con la mezcla del brécol picada fina y procésalo todo. Agrega el aceite a modo de hilo con el aparato en marcha hasta que la preparación esté bien emulsionada y deja el robot en marcha hasta que la mezcla quede cremosa.

Calienta, en una sartén eléctrica grande, un poco de aceite, e incorpora el Lightlife Smart Ground, desmenúzalo y fríelo un par de minutos. Luego añade el brécol cocido al vapor y vierte la salsa por encima (directamente del robot de cocina). Incorpórala con la ayuda de una cuchara mezclando bien.

Aplasta y machaca las patatas fritas Terra Potato Chips, todavía en el interior de la bolsa, con la ayuda de un rodillo de cocina, hasta que tengan una textura de migas. Luego espárcelas por encima de la mezcla de brécol y sirve.

#### ROLLITOS DE HORTALIZAS Y ALGA NORI DE ASHLEY

PARA 4-6 PERSONAS (2-3 ROLLOS)

- el zumo de 1 limón
- 2 c/s de sal líquida Liquid pHflavor Salt
- 1 c/p de aceite de oliva virgen extra o de aceite de linaza
- una pizca de canela o de pimienta de cayena
- 2 zanahorias cortadas en láminas
- 3 escalonias cortadas en láminas
- 1 aguacate cortado en láminas
- 1 calabacín cortado en láminas
- 1 pepino cortado en láminas

- 2 tazas de arroz cocido (basmati o integral)
- 1 paquete de láminas de alga *nori*
- brotes de alfalfa
- brotes de trigo sarraceno o de semillas de girasol

Mezcla, en un cuenco pequeño, el zumo de limón, la sal, el aceite y la canela o la pimienta de cayena. Pon las hortalizas en una cacerola poco profunda y vierte por encima de ellas la preparación del zumo de limón. Reserva.

Escurre las hortalizas concienzudamente agitándolas en un colador o secándolas con papel de cocina.

Dispón una capa fina de arroz por encima de cada lámina de alga *nori*, dejando alrededor de 1 cm libre en el extremo. Coloca las hortalizas marinadas sobre las láminas, corona con abundantes brotes y enróllalos (yo uso una esterilla para sushi). Deja que los rollitos se asienten hasta que adquieran su forma y córtalos en trozos que quepan en la boca con un cuchilo afilado.

**Variaciones:** usa cualquier tipo de hortaliza y brotes que desees. También puedes servir los rollitos con mojos o salsas por encima.

#### ROLLITOS DE COL RELLENA PARA 4 PERSONAS

- 1 col mediana
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 1 taza de cebolla picada fina
- 1 paquete de *tofu* fresco escurrido (córtalo en trozos pequeños)
- 1/8 c/p de pimienta negra
- 1/2 c/p de sal Real Salt o de sal con hortalizas deshidratadas
- 1 c/p de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- 3 tazas de caldo de hortalizas frío
- 1/2 taza de mezcla de hortalizas y legumbres secas para preparar caldo

Unta con aceite una fuente refractaria poco profunda de unos 2 litros de capacidad y que tenga una tapa que encaje bien. Retira y elimina cualquier hoja externa mustia de la col. Lávala y córtala por la mitad atravesando la parte central. Retira ocho hojas grandes. Corta en tiras una can-

tividad suficiente de la col restante como para llenar 2 tazas y espárcela por la cazuela. Añade la hoja de laurel y el diente de ajo. Aparta la cazuela.

Vierte agua hirviendo en una cacerola grande hasta una altura de aproximadamente 2,5 cm. Agrega las 8 hojas de col y la sal Real Salt. Tapa y cuece 2-3 minutos justo por debajo del punto de ebullición.

Mientras tanto, cuece al vapor la cebolla picada, el tofu, la pimienta y la sal líquida. Dispón  $\frac{1}{4}$  de taza de esta mezcla en el centro de cada una de las ocho hojas de col y enrolla cada una de ellas, recogiendo y metiendo los extremos hacia dentro. Sujeta los extremos de los rollitos con unos palillos y colócalos sobre el lecho de col cortada en tiras de la cacerola.

Incorpora la mezcla de hortalizas y legumbres secas para preparar caldo al caldo de hortalizas frío y viértelo sobre los rollitos de col junto con algunos granos de pimienta. Tapa y cocina unos 30 minutos a fuego bajo y justo por debajo del punto de ebullición. Retira la hoja de laurel y los palillos y sirve.

#### DHAL DE CALABAZA AL CURRY PARA 8 PERSONAS

*Puedes utilizar cualquier variedad de calabaza para preparar este maravilloso plato caliente. Puedes hacer que quede tan espeso como un estofado y servirlo sobre un lecho de arroz o prepararlo poco espeso para obtener una sopa que es perfecta para comenzar una mañana invernal.*

- 1 cebolla amarilla mediana cortada en cuartos
- $\frac{1}{2}$  lata de leche de coco o de almendra no endulcorada
- 3 dientes de ajo cortados en láminas
- 2 chiles serranos o tailandeses sin las semillas y cortados en daditos
- 1 c/s de raíz de jengibre fresca picada
- 2 c/p de *garam masala* (una mezcla de especias típica de la cocina hindú que contiene canela, clavo, nuez moscada, pimienta negra y semillas verdes de cardamomo)
- 2-4 tomates secados al sol picados
- 1 c/p de comino molido
- $\frac{1}{2}$  c/p de canela
- 1 c/p de sal Real Salt y  $\frac{1}{4}$  c/p de cúrcuma
- $\frac{1}{4}$  c/p de semillas de cilantro molidas
- 2 tazas de caldo de hortalizas o de agua

- 1 c/s de aceite de la marca Udo's Choice o de aceite de oliva
- 2 tazas de tomates frescos cortados en daditos
- 4 tazas de calabaza moscada pelada y cortada en daditos
- 2 tazas de alubias carillas o de lentejas
- 1 taza de guisantes verdes
- 2 tazas de espinaca o col rizada picada
- 3 c/s de menta picada

Mezcla la cebolla, la leche de almendra, el ajo, los chiles, la raíz de jengibre, el *garam masala*, los tomates secados al sol, el comino, la canela, la sal, la cúrcuma, las semillas de cilantro molidas y 3 c/s del caldo o del agua en una batidora de vaso y procésalos hasta obtener una pasta parecida a un puré, empujando hacia abajo algunas veces por si se ha quedado algo pegado a las paredes.

Calienta el aceite en una cacerola grande y añade luego la pasta de las especias, cocinándola y removiendo frecuentemente durante 10 minutos. Agrega el caldo restante, los tomates y la calabaza. Cocina a fuego medio, removiendo con frecuencia, unos 20 minutos, justo hasta que la calabaza esté tierna.

Incorpora las alubias carillas, los guisantes y las espinacas. Sigue cocinando, removiendo con frecuencia, hasta que las espinacas estén tiernas (unos 10 minutos más). Retira del fuego. Prueba y rectifica la condimentación. Incorpora la menta justo antes de servir. ¡Delicioso!

#### CROQUETAS DE FALAFEL AL HORNO PARA 6 PERSONAS (2½ DOCENAS)

*Esta receta es rapidísima de preparar en el robot de cocina. El cilantro fresco y el chile rojo aportan un divertido colorido. (El chile rojo no es tan picante, pero recuerda retirar antes las semillas y las pieles del interior). Sirvo estas croquetas calientes sobre hojas de col o de lechuga tipo Trocadero, formando unos rollitos a modo de entremeses, pero también constituyen un excelente plato de acompañamiento para una buena ensalada, o incluso podríamos añadirlas a un bocadillo enrollado o a uno preparado con pan de pita. Son muy sustanciosas porque contienen garbanzos y alubias, lo que hace que sean ricas en calcio y proteínas. Uso distintos tipos de legumbres para modificar el sabor y el color de las croquetas. El otro aspecto positivo es que se preparan al horno y no se frien, como sucede en el caso de la mayoría de los falafel.*

*Strvelas con salsa de tahini y tofu (véase la página 393).*

- ¼ taza de perejil fresco picado grueso
- ¼ taza de cilantro fresco picado grueso
- 1½ tazas de garbanzos en conserva enjuagados y escurridos (tarro de 425 g)
- 225 g (1 taza) de alubias dejadas en remojo durante la noche (escúrrelas bien y cuécelas en agua hirviendo unos 10 minutos, aunque si tienes prisa puedes usarlas en conserva. Yo uso alubias carillas, frijoles cargamantos o habas)
- 1 diente de ajo picado
- 1 c/p de comino y 1 c/p de cúrcuma
- 1 c/p de sal
- ¼ taza de cebolla roja picada
- 1 chile rojo picante, sin las semillas ni las pieles del interior, picado
- 1 c/s de zumo de lima recién exprimido
- 3 c/s de harina (de espelta, mijo o de trigo integral)
- 2 lechugas tipo Trocadero o de hoja rizada, con las hojas arrancadas (corta las grandes por la mitad)
- 6 tomatitos cereza cortados en cuartos, o 1 tomate pequeño picado fino
- salsa de *tahini* y tofu (véase la página 393)
- 1 c/s de semillas de sésamo tostadas o crudas

Procesa, en el cuenco de un robot de cocina, el perejil y el cilantro hasta que queden muy finos. Agrega los garbanzos, las alubias, el ajo, el comino, la cúrcuma, la sal, la cebolla roja, el chile y el zumo de lima. Acciona el robot de cocina hasta que la mezcla forme una pasta muy densa que quede bastante homogénea y sin grumos (esto implicará empujar hacia abajo la preparación que haya podido quedar adherida a las paredes y procesar unas cuantas veces). Añade la harina y sigue accionando la máquina para que se mezcle bien. Transfiérela a un cuenco y resérvala. Puedes elaborar esta preparación con un día de antelación y refrigerarla en un recipiente hermético.

Ve colocando (1 c/s cada vez) la mezcla de los *falafel* sobre una bandeja de horno antiadherente y hornéala 10-12 minutos a 175 °C. También puedes pincelar los *falafel* con aceite de oliva y hornearlos hasta que se hayan dorado, si así lo deseas.

Sirve cada croqueta caliente sobre un trozo de lechuga o col a modo de lecho. Adorna con los tomates, una cucharada de la salsa de *tahini* y tofu y algunas semillas de sésamo esparcidas por encima. Envuelve la col

alrededor de la croqueta y degústala como un aperitivo o sírvelas acompañando a una ensalada.

## SUPERBOCADILLOS ENROLLADOS DE SHELLEY

PARA 4 PERSONAS

*Los bocadillos enrollados son la respuesta actual a modo de comida rápida saludable. Si dispones de algunos ingredientes básicos en la nevera, podrás preparar un bocadillo enrollado en tan sólo unos minutos. Son fáciles de llevar de un lugar a otro y, si incluyes tus especias favoritas, pueden ser increíblemente deliciosos.*

- 4 tortillas (*véanse* Notas)
- 1 taza de *hummus* delicioso (*véase* la página 378) o de otro tipo de *hummus*
- 1 tarro de salsa pesto (yo uso el de la marca Garlic Galore) o la receta del pesto primaveral (*véase* la página 395)
- 1 lechuga romana o cualquier otra lechuga u hortalizas que prefieras (la mayoría de las veces uso la ensalada arcoíris [*véase* la página 360] como base de las hortalizas con las que rellenar estos bocadillos enrollados)
- ½ taza de almendras en remojo
- 8 tomates secados al sol (conservados en aceite de oliva)
- ½ pimiento rojo, amarillo, naranja o verde cortado en tiras finas
- 2 zanahorias picadas o ralladas
- 1 taza de brécol picado
- 1 taza de coliflor picada
- ½ cebolla roja cortada en láminas
- 4-8 dientes de ajo asados
- 1 paquete de brotes de semillas de girasol
- 1 paquete (225 g) de piñones crudos
- el zumo de 1 lima o 1 limón y tus especias favoritas, al gusto

Extiende cada tortilla y úntale *hummus* o salsa pesto sin productos lácteos (yo siempre uso ambos), o cualquier crema para untar que desees. La salsa de pimiento asado y nueces de macadamia (*véase* la página 412) e incluso el paté de nueces pacanas crudas (*véase* la página 380) también combinan bien. Luego extiende varias capas de hojas de lechuga romana por el centro. Puedes utilizar cualquier otro tipo de lechuga o incluso una ensalada verde

variada. Dispón, encima de la lechuga, cualquiera de los distintos ingredientes. Luego enrolla el bocadillo y envuélvelo firmemente en film transparente (un par de capas). Repite el proceso con las tortillas restantes. Consume estos bocadillos de inmediato, o por lo menos ese mismo día, ya que la tortilla puede reblandecerse. ¡Buen apetito!

**Notas:** puedes empezar usando las tortillas de la receta de las super-tortillas de Shelley (véase la página 445) o tortillas de trigo germinado compradas en una tienda naturista. A veces podrás conseguir que un bar o restaurante de bocadillos enrollados te venda sus tortillas, y puedes conservarlas en la nevera o el congelador. Busca *hummus* y salsa pesto sin productos lácteos en tu tienda naturista.

#### CURRY NEPALÍ DE HORTALIZAS

PARA 4-6 PERSONAS

- 1 cebolla picada
- 1 hoja de laurel partida
- 1 chile verde o guindilla picado y 1 diente de ajo picado
- 1 trozo de 2,5 cm de jengibre rallado
- ¼ c/p de cúrcuma
- sales integrales puras o sal con hortalizas deshidratadas al gusto
- 450 g de zanahorias cortadas en dados
- ½ coliflor cortada en ramitos
- 1 taza de guisantes
- 1 c/p de semillas de cilantro y otra de comino
- 1 taza de agua caliente

Cuece ligeramente al vapor. Añade la hoja de laurel, el chile, el ajo, el jengibre, la cúrcuma y la sal. Incorpora las zanahorias y saltea un poco. Agrega los ingredientes restantes. Cocina un poco a fuego medio hasta que las hortalizas estén tiernas.

#### ALBÓNDIGAS DE TOFU AL ESTILO ITALIANO

PARA 8-10 PERSONAS (DIEZ ALBÓNDIGAS DE UNOS 5 CM DE DIÁMETRO O CUARENTA ALBÓNDIGAS DE UNOS 2,5 CM DE DIÁMETRO)

*Ésta es una gran comida de transición cuando se está dejando la carne. Si usas arroz salvaje obtendrás como resultado un sabor dulce y a frutos secos.*

*Las albóndigas pueden servirse calientes a modo de plato principal y también constituyen un excelente tentempié frío recién sacadas de la nevera. (Yo siempre preparo el doble de la cantidad indicada en la receta, ya que gustan a todo el mundo).*

- 8-10 tortillas de trigo germinado
- 2 ramitas de apio con las hojas picadas finas
- 1 cebolla roja mediana picada fina
- 2 dientes de ajo picados
- 900 g de tofu firme (de la marca Nigari) desmenuzado
- 1 taza de caldo de hortalizas (de la marca Pacific Foods of Oregon)
- ¼ taza de copos de avena integral
- 3 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- 2 tazas de albahaca fresca picada fina y 1 taza de perejil
- ¼ c/p de pimienta negra recién molida
- 2 c/p de la mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, o una pizca de pimienta de cayena
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de arroz salvaje cocido
- 1 c/s de aceite de oliva
- hierbas de Provenza al gusto (alrededor de 1 c/p)

Deja que las tortillas se sequen disponiéndolas sobre una encimera o sécalas rápidamente en un horno a baja temperatura. Pártelas en trocitos y procésalas en una batidora de vaso (de la marca Vita-Mix) o en un robot de cocina hasta que queden trituradas finas, como pan rallado. Resérvalas en un cuenco.

Cuece al vapor, en una sartén eléctrica, el apio, la cebolla y el ajo, cocinándolos hasta que se hayan ablandado (unos 6 minutos). Pásalos a un cuenco grande. Pon el tofu, el caldo de hortalizas, la avena y la sal en un robot de cocina y procésalos hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Agrega la albahaca, el perejil, la pimienta negra, la preparación de especias de la variedad Zip y las hierbas de Provenza y acciona la máquina hasta que quede todo bien mezclado. Añádelo a la preparación de la cebolla.

Agrega el arroz integral y el salvaje cocidos a la mezcla de la cebolla, junto con el «pan rallado» de las tortillas, para obtener una textura

ligeramente pegajosa pero que te permita formar las albóndigas con facilidad.

Precalienta el horno a 205 °C. Unta con aceite ligeramente una fuente refractaria o una bandeja de horno. Moldea la mezcla en forma de albóndigas y pasa cada una de ellas por el «pan rallado» de las tortillas restante para rebozarlas. Hornéalas hasta que queden ligeramente doradas (20-30 minutos). Sírvelas con salsa de pimiento asado y nueces de macadamia (*véase a continuación*) para mojar las albóndigas en ella. ¡Buen apetito!

#### SALSA DE PIMIENTO ASADO Y NUECES DE MACADAMIA

PARA 6-8 PERSONAS

*Es una salsa sabrosa y con un color precioso que puede prepararse espesa para mojar lonchas gruesas de tofu o para acompañar las albóndigas de tofu al estilo italiano. También puedes hacerla menos espesa y usarla como un formidable aliño para ensaladas.*

- 4-5 pimientos rojos asados grandes (puede asarlos o comprarlos en conserva)
- 6 dientes de ajo asados
- 3 hojas de albahaca fresca grandes
- ½-1 taza de aceite de oliva
- 450 g de nueces de macadamia (mejor si están crudas. Si están tostadas aportarán un sabor distinto)
- sales integrales puras y pimienta al gusto

Pon los pimientos morrones asados, el ajo, las hojas de albahaca y una tercera parte del aceite en un robot de cocina y procésalos hasta que todo esté bien mezclado. Con el aparato todavía en marcha, añade las nueces de macadamia y sigue procesando hasta que todo quede bien emulsionado. Por último, agrega el resto del aceite con el robot de cocina todavía en marcha. Vierte agua para que la salsa sea menos espesa, si así lo deseas.

#### COL RELLENA DE HORTALIZAS

PARA 6 PERSONAS

- 8 hojas de col
- 1 taza de judías verdes

- 1 c/s de copos de cebolla deshidratada humedecidos con zumo de tomate o caldo de hortalizas
- 2 ramitas de apio
- ½ taza de brotes de alubias y ½ pimiento morrón verde
- 1 c/p de perejil picado y 2 tazas de caldo de hortalizas
- sal líquida Liquid pHlavor Salt al gusto
- aceite de linaza y pimienta de cayena al gusto

Escalda las hojas de col en agua hirviendo y déjalas en la cacerola, cubiertas con el agua, durante 30 minutos. Pica todas las hortalizas finas, añade el perejil y mezcla. Dispón la preparación de hortalizas, con la ayuda de una cuchara, sobre cada hoja de col. Enróllalas bien y recoge los extremos. Cierra los rollitos con unos palillos y cuécelos en el caldo de hortalizas 1 hora justo por debajo del punto de ebullición. Sírvelos, condimentados con sal, aceite de linaza y pimienta de cayena.

#### ALUBIAS ROJAS Y ARROZ INTEGRAL AL ESTILO CAJÚN

PARA 8 PERSONAS

- 450 g de alubias pintas
- 2 tazas de cebolla amarilla picada
- 1 taza de cebolleta picada
- 1 taza de pimiento morrón verde picado
- ½ c/p de ajo picado
- ¼ c/p de pimienta de cayena roja
- ¾ c/p de pimienta negra
- ½ c/p de sal Real Salt
- ¼ c/p de orégano
- ¼ c/p de ajo en polvo
- 30 ml de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- 170 g de pasta de tomate
- ¼ c/p de tomillo
- 1 c/p de copos de apio
- 6 tazas de arroz integral cocido

Lava las alubias y luego déjalas 12 horas en remojo. Elimina el agua. Pon las alubias en una cacerola y agrega agua suficiente para que sobrepase 1 cm. Añade los ingredientes restantes, excepto el arroz, y cuécelos 2 -2½ horas a fuego lento. Sírvelas sobre un lecho de arroz integral cocido.

## ALUBIAS CON ARROZ

Para 4-6 personas

- 2 tazas de alubias (por ejemplo, blancas o pintas), o garbanzos, dejados en remojo y cocidos siguiendo las instrucciones del paquete, y escurridos
- ½ c/p de comino
- ½ c/p de chile en polvo
- 1 c/p de sal Real Salt
- 1-2 dientes de ajo picados, al gusto
- 2 tazas de caldo de hortalizas
- ¼ taza de perejil fresco picado
- ½ cebolla picada
- 1 pimiento morrón rojo picado
- 2 zanahorias ralladas
- sales integrales puras
- 2-3 tomates picados y arroz basmati o integral

Condimenta las alubias con el comino, el chile en polvo, la sal y el ajo. Añade una cantidad suficiente del caldo de hortalizas para cubrir las alubias. Incorpora el perejil, la cebolla, el pimiento y las zanahorias, y cuece justo por debajo del punto de ebullición hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora las sales integrales puras al gusto. Agrega los tomates inmediatamente antes de servir, junto con una cucharada de arroz basmati o integral. Si tienes prisa, puedes utilizar alubias en conserva. Para obtener un plato con ingredientes más crudos y más vigorizante, usa legumbres germinadas, como, por ejemplo, garbanzos o lentejas.

## CALABAZA BELLOTA RELLENA

PARA 4 PERSONAS

- aerosol de aceite vegetal antiadherente
- 2 calabazas bellotas pequeñas cortadas por la mitad y sin las semillas
- ¼ taza de agua
- ½ taza de cebolla cortada en daditos
- ½ taza de zanahoria cortada en daditos
- ½ taza de pimiento morrón rojo cortado en daditos
- ½ taza de calabacín cortado en rodajas gruesas
- ½ c/p de ajo picado

Precalienta el horno a 175 °C. Rocía el aerosol de aceite vegetal antiadherente por la superficie interior de una fuente refractaria. Cuece 10-15 minutos al vapor las mitades de la calabaza bellota colocando el lado cortado hacia abajo en una cacerola, sobre el fogón, junto con ¼ de taza de agua. Cuece ligeramente al vapor los ingredientes restantes durante sólo unos minutos, removiendo con frecuencia. Dispón las hortalizas, con ayuda de una cuchara, en las mitades de calabaza. Hornea 20-25 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.

### CRÊPES OTOÑALES DE CURRY CON RELLENO DE HORTALIZAS AL CURRY PARA 6 PERSONAS

*Este plato de sabor tailandés, que tiene un maravilloso colorido, se puede servir como entremés, tentempié o como acompañamiento del plato principal. Sirve las crêpes frescas, directamente de la parrilla mientras las vas preparando, o conservarlas en la nevera y rellénalas la mañana siguiente para preparar un desayuno caliente picante.*

- 1 taza de leche de almendra (yo uso la de la marca Pacific Foods of Oregon)
- 3 c/s de leche de coco no endulcorada
- 1½ c/p de sustitutivo del huevo (huevina) o 1½ c/p de agar agar en polvo (gel de alga que podrás encontrar en tu tienda naturista)
- ⅓ taza de agua
- 1 c/s de aceite de oliva
- ½ c/p de cúrcuma y ¼ c/p de curry en polvo
- una pizca de canela
- 1 taza de harina común (o harina de espelta, mijo o de trigo integral)
- ½ c/p de sal (opcional)

Mezcla, en un cuenco, con la ayuda de unas varillas, la leche de almendra y la de coco, la huevina o los copos de agar agar, el agua, el aceite, la cúrcuma, la canela y el curry. Luego incorpora, también con las varillas, la harina y la sal hasta que no queden grumos en la masa. Si usas agar agar, pon la preparación en un robot de cocina y procesa hasta que quede homogénea y sin grumos. Tapa el cuenco con film transparente y refrigera por lo menos 30 minutos o incluso 1 día entero.

Calienta una sartén antiadherente especial para preparar crêpes o una sartén normal (yo uso mi sartén eléctrica) a fuego medio-bajo. Si la masa

ha empezado a desligarse, remuévela suavemente para que quede homogénea. Una vez que la sartén esté caliente, vierte 2 c/s de la masa para crêpes en la sartén y ve haciéndola girar en círculos para que el fondo quede recubierto de manera uniforme con la masa. Si ésta no gira fácilmente, añade un poco de agua para que resulte menos espesa. Cocina la crêpe hasta que la parte superior esté seca (alrededor de un minuto o dos). Con la ayuda de una espátula, da la vuelta a la crêpe con suavidad y cocínala hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada y la crêpe se deslice con facilidad sobre la sartén (alrededor de uno o dos minutos más). Pasa la crêpe a un plato o colócala sobre papel de cocina. Puedes prepararlas con antelación y refrigerarlas o congelarlas.

#### RELLENO DE HORTALIZAS AL CURRY PARA 6 PERSONAS

*Este relleno es picante y está lleno de colorido. Puedes reemplazar los ingredientes por las hortalizas que prefieras: la receta siempre te quedará sabrosa. Este plato es especialmente bueno en otoño o invierno debido a sus especias, que nos calientan el cuerpo, ya que es una receta que asienta el cuerpo debido a que está cocinada.*

- ¼ taza de aceite de oliva
- 10-12 espárragos finos cortados en trozos de unos 7,5 cm
- ½ taza de tirabeques
- 1 cebolla amarilla cortada en láminas finas
- 4 dientes de ajo picados
- 2 pimientos morrones rojos medianos sin las semillas ni las pieles gruesas del interior y cortados en juliana
- 2 pimientos morrones naranjas o amarillos medianos sin las semillas ni las pieles gruesas del interior y cortados en juliana
- 1 c/s de jengibre fresco rallado
- 1½ c/p de comino molido
- 1 c/s de curry en polvo
- ½ c/p de canela
- ½-1 c/p de semillas de mostaza molidas
- 1 c/p de sales integrales puras, al gusto
- ½ taza de piñones
- ⅓ taza de leche de coco (no edulcorada)

Calienta el aceite de oliva en una sartén normal o eléctrica grande a fuego medio-alto. Agrega los espárragos y los tirabeques y cocina, removiendo constantemente, justo hasta que empiecen a ponerse tiernos y su color se intensifique. Añade la cebolla y el ajo y baja el fuego a medio. Sigue cocinando hasta que la cebolla esté un poco tierna. Incorpora los pimientos morrones y cuece al vapor con un poco de agua, en caso necesario, para ablandar un poco los pimientos.

Añade el jengibre, el comino, el curry, la canela, las semillas de mostaza y un poco más de aceite y sigue salteando y cocinando. Incorpora las sales, los piñones y la leche de coco y cocina hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada. A mí me gusta que las hortalizas estén medianamente crujientes. Sirve caliente junto con las crepes otoñales de curry (*véase* la página 415) o sobre un lecho de arroz o de cualquier otro cereal o grano cocido que prefieras.

#### TOFU RELLENO FRÍO

PARA 2 PERSONAS

- 1 c/p de semillas de sésamo
- 1 paquete de tofu fresco firme o extrafirme
- 3 escalonias
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ¼ pimiento morrón rojo
- 1 taza de sal líquida Liquid pHlavor Salt

Deja en remojo las semillas de sésamo durante toda la noche. Escurre el tofu. Córtalo en diagonal para obtener dos triángulos y luego haz un corte transversal en cada triángulo para formar un bolsillo. Pica finas las escalonias, el cilantro y el pimiento. Mézclalos con las semillas de sésamo. Rellena cada trozo de tofu con la preparación de las escalonias. Condimenta con sal líquida Liquid pHlavor Salt el tofu relleno y déjalo marinar en la nevera 10 minutos antes de servirlo.

#### SALTEADO DE HORTALIZAS

PARA 4 PERSONAS

- 1 c/s de aceite
- una rodaja de jengibre pelada de unos 3 mm de grosor
- ¼ c/p de sal Real Salt

- 1 diente de ajo pequeño majado
- ½ taza de brécol picado (cortado en trozos pequeños)
- ½ taza de coliflor cortada en rodajas
- ½ taza de pimiento rojo cortado en tiras
- ½ taza de cebolla cortada en láminas
- 1 taza de tirabeques
- ½ taza de apio cortado en láminas
- sales integrales puras, al gusto
- tu aceite favorito, al gusto
- pimienta de cayena, al gusto

Vierte el aceite, el jengibre, la sal y el ajo en un wok o una sartén grande. Cocina 2 minutos sin tapar a una potencia que no queme el aceite, removiendo constantemente. Agrega el brécol, la coliflor, el pimiento, la cebolla, los tirabeques y el apio, removiendo constantemente durante 3 minutos. Apaga el fuego, tapa y deja reposar 5 minutos. Sirve, condimentando con las sales integrales puras, tu aceite favorito y pimienta de cayena al gusto. Si el brécol no está suficientemente hecho para tu gusto, cuécelo un poco al vapor antes de agregarlo a la sartén.

#### SALTEADO ALCALINO LISTO EN 20 MINUTOS

PARA 4 PERSONAS

- 1 paquete de fideos *soba* de trigo sarraceno
- ½ paquete de tofu extrafirme cortado en daditos
- sales integrales puras, al gusto
- caldo de hortalizas (la cantidad necesaria)
- 1 pimiento morrón rojo picado
- 1 cebolla picada
- 1 brécol cortado en ramitos y/o 1 manojo de espárragos cortados en trozos de unos 2,5 cm
- aceite de oliva
- semillas de sésamo crudas y no descascarilladas
- ajo y mezcla de especias para sofritos y/o jengibre

Parte los fideos en cuartos, prepáralos siguiendo las indicaciones del paquete y escúrrelos. Mientras los fideos se están cociendo, cuece unos 5 minutos el tofu en una cacerola grande con una pizca de sales integrales puras y el caldo vegetal. Retira el tofu de la cacerola y resérvalo. Saltea las

hortalizas unos 5 minutos con más sales integrales puras y caldo. Agrega el tofu y los fideos. Vierte y esparce el aceite de oliva, las semillas de sésamo, el ajo y las especias, y remueve con delicadeza.

#### HORTALIZAS SALTEADAS AL VAPOR

PARA 4 PERSONAS

- 1-2 c/p de jengibre fresco rallado (usa un rallador de mano)
- 2-3 dientes de ajo majados
- ½ taza de brécol picado (córtalo en trozos pequeños)
- ½ taza de coliflor cortada en láminas
- ½ taza de pimiento rojo cortado en tiras
- ½ taza de cebolla cortada en láminas
- ½ taza de calabaza amarilla y 1 taza de tirabeques
- otras hortalizas de tu elección cortadas en juliana
- 1 taza de tofu frito (o usa tofu marinado adquirido en tu tienda naturista)
- ¼ c/p de sal Real Salt

#### SALSA PARA SALTEAR AL VAPOR

- taza de agua o de caldo de hortalizas
- 1 c/p de cualquier mezcla asiática de especias para salteados que contenga jengibre
- el zumo de ½ limón o lima y sales integrales puras, al gusto

Calienta una sartén eléctrica. Agrega una pequeña cantidad de agua y saltea un par de minutos al vapor el jengibre y el ajo. Añade las hortalizas, el tofu y la sal y saltea al vapor hasta que las hortalizas tengan un color muy vivo y se hayan ablandado ligeramente. Vierte la mezcla de la salsa para sofritos por encima y cuece al vapor 1-2 minutos más. Sirve de inmediato.

**Variación:** a veces añado piñones o nueces pacanas para enriquecer este plato.

#### TORTILLAS RELLENAS DE MAREN

PARA 2-4 PERSONAS

*Con esta receta prepararemos 2 bocadillos rellenos cerrados (cuatro secciones) deliciosos. Sírvelos con una sopa o una ensalada. Estos pequeños bocadillos*

*cerrados suponen, además, una forma excelente de ocultar lo que llevan en su interior. A los niños les encantan. También pueden ser unos tentempiés formidables.*

- 2 tortillas grandes de trigo germinado u otro tipo de tortillas
- El relleno de tu elección, como por ejemplo:
  - ½ taza de *hummus*, ½ taza de arroz y ¼ taza de salsa picante
  - ¼ taza de pesto, ¾ taza de hortalizas al vapor y 1 c/p de mantequilla de almendra
  - ¼ taza de salsa picante, ½ taza de frijoles negros y ½ taza de mijo o trigo sarraceno cocido
  - ½ taza de aguacate, ⅓ taza de salsa y ½ taza de daditos de tofu al grill
  - ¾ taza de hortalizas ralladas, ¼ taza de tomates secados al sol y ¼ taza de almendras en remojo picadas
  - 1 taza de hortalizas salteadas
  - 1 taza de guiso de coliflor (*véase* la página 443)
  - tu aceite favorito y sales integrales puras
  - especias (opcional), como las mezclas de especias de las variedades mexicana (Mexican; ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, chile jalapeño y cilantro), italiana (Italian; ingredientes: albahaca, romero, mejorana, tomillo, salvia y orégano), o barbacoa (Barbecue; ingredientes: cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra, mostaza, pimienta roja y comino) [yo uso las de la marca Spice Hunter]

Prepara una sandwichera o una parrilla, pincelándola con aceite. Realiza un patrón de cartón del tamaño de tu sandwichera. Enciéndela a potencia entre media y media-alta y déjala abierta. Apila las tortillas, coloca el patrón en el centro y córtalas con un cuchillo afilado. (Usa los trozos sobrantes para preparar unos «nachos» asándolos 10 minutos en una bandeja de horno a 160 °C). Coloca una tortilla ya recortada sobre la mitad inferior de la sandwichera. Dispón los rellenos en el centro con la ayuda de una cuchara, manteniéndolo alejado de los bordes, y condimenta con sal y especias al gusto. Sitúa una segunda tortilla encima y cierra la sandwichera unos 3 minutos, o hasta que las tortillas estén ligeramente doradas.

Sírvelas con una sopa o una ensalada o consúmelas como un tentempié saludable. Puedes prepararlas con antelación y llevártelas de un lugar a otro. Experimenta y consigue tu combinación favorita de rellenos.

ENSALADA ASIÁTICA DEL SOL NACIENTE  
PARA 4 PERSONAS

*Ésta es una ensalada abundante y masticable que lleva legumbres y arroz salvaje.*

- ½ taza de judías adzuki
- ½ taza de alubias negras
- ½ taza de alubias carillas
- ½ taza de arroz integral
- ½ taza de arroz salvaje
- ⅓ taza de zumo de limón recién exprimido
- 1 c/s de sal líquida Liquid pHlavor Salt o  
1 c/p de sal Real Salt
- 1 c/p de curry en polvo
- 1 diente de ajo fresco picado
- 1 c/p de la mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, o 2 c/p de pimienta negra
- un trozo más o menos cúbico de 2,5 cm de jengibre fresco rallado
- ⅔ taza de aceite de oliva
- ½ cebolla roja mediana cortada en láminas finas
- 1 zanahoria cortada en juliana (usa una mandolina)
- ½ taza de tirabeques, pulidos y cortados en tiras
- 1 taza de brotes de alubias o 1 taza de brotes de cualquier tipo (yo uso los brotes Pro-Vita-Mix de la marca Life Sprouts)

Pon las alubias y el arroz en una cacerola grande.

Vierte, en un robot de cocina pequeño, el zumo de limón, la sal, el curry en polvo, el ajo, la pimienta y el jengibre. Añade el aceite en un hilillo hasta que la mezcla quede bien emulsionada.

Vierte el aliño por encima de la preparación de las alubias y el arroz. Agrega los ingredientes restantes. Remueve bien y refrigera durante 2 horas antes de servir.

## QUICHE DE TOFU Y ESPINACA

PARA 6-8 PERSONAS

### Masa

- 4 tazas de harina de trigo integral
- 6 c/s de tu aceite preferido
- una pizca de sales integrales puras
- un poco de agua fría

### Relleno

- 2 cebollas (cortadas en daditos)
- $\frac{3}{4}$  taza de aceite vegetal
- 2 c/s de perejil picado y 2 c/s de eneldo
- 2 tazas de espinacas frescas (picadas y cocidas) o 2 paquetes (285 g) de espinacas congeladas (descongeladas)
- sales integrales puras, al gusto
- 2 tazas de tofu
- $\frac{1}{4}$  taza de leche de soja (en caso necesario)

### Masa

Mezcla los ingredientes y amasa hasta obtener una bola homogénea. Extiende la masa sobre una superficie enharinada y luego dispónla, presionando, sobre un molde para pastel untado de aceite.

### Relleno

Saltea la cebolla en el aceite hasta que esté transparente. Agrega el perejil, el eneldo, las espinacas y las sales. Mézclalo todo bien.

Procesa el tofu en un robot de cocina, agregando la leche de soja si la preparación resulta difícil. (También puedes introducir el perejil en el robot de cocina para picarlo más fácilmente). Vierte la mezcla sobre las hortalizas y remueve concienzudamente.

Dispón el relleno por encima de la base de la masa y hornea a 190 °C unos 30 minutos.

## PASTEL DE «CARNE» DE FRUTOS SECOS

PARA 6 PERSONAS

- 1 taza de almendras crudas
- $\frac{2}{3}$  taza de semillas de girasol crudas

- ½ taza de nueces de Brasil crudas
- ¼ taza de semillas de lino molidas
- 2 cebollas pequeñas cortadas en daditos
- ½ taza de perejil fresco
- ½ c/p de sal Real Salt
- ½ c/p de albahaca dulce
- ½ c/p de salvia
- ⅓ c/p de tomillo
- ½ taza de agua

### **Salsa**

- ½ taza de almendras molidas
- 2 tazas de agua
- 1 c/p del aliño de tu elección
- 2 c/p de harina de arrurruz
- una pizca de pimienta de cayena
- 2 c/s de aceite de oliva
- ¼ c/p de sal Real Salt

Precalienta el horno a 175 °C. Reduce a polvo los frutos secos y las semillas en un robot de cocina, una batidora de vaso o una picadora. Mezcla bien con las cebollas y los condimentos. Agrega el agua y vuelve a procesar.

Vierte con aceite esta masa en un molde para pan untado con aceite y hornéala 25 minutos.

Para preparar la salsa, mezcla todos los ingredientes, lleva a ebullición y remueve constantemente. Baja el fuego y cuece justo por debajo del punto de ebullición hasta que la salsa esté espesa.

Viértela por encima del pastel de «carne» de frutos secos horneado. Sirvelo con una ensalada o con unas hortalizas cocidas al vapor.

Esta receta constituye un buen tentempié y puede congelarse perfectamente. Como una alternativa a las especias enumeradas, yo uso la mezcla de especias de la variedad Cowboy BBQ Rub (contiene pimienta de chile, ajo, cebolla, pimienta negra, cilantro, comino, orégano, albahaca, canela, clavo de especia y pimienta roja) de la marca Spice Hunter y 3 tomates secados al sol.

## LA PASTA FAVORITA DE ALEXANDRA

PARA 6 PERSONAS

- 1 lata (800 g) de tomates pera en conserva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 c/p de aceite de oliva
- 450 g de espaguetis o de *fettuccini* no cocidos
- 225 g de queso de almendras crudo comercial
- 1/8 c/p de copos de pimienta roja

Corta los tomates en daditos y caliéntalos 20 minutos a fuego medio con sus jugos y con el ajo y el aceite de oliva. Mientras tanto, cuece la pasta, escúrrela y viértela en una ensaladera. Agrega los tomates, el queso y los copos de pimienta roja y remueve. Tapa la ensaladera 5 minutos para permitir que el queso se derrita. Vuelve a remover antes de servir.

## PIZZA CRUDA

PARA 6 PERSONAS

*Ésta es una pizza cien por cien cruda y maravillosamente satisfactoria, además de contener calcio, magnesio, licopeno, proteínas, vitaminas y minerales, y reemplaza una comida ácida por una alcalina. ¡Perfecto!*

*Puedes preparar tú mismo la masa, el queso de almendras y la cobertura sabrosa de tomate con antelación. De este modo, prepararás tu pizza en un santiamén.*

### **Masa**

*Yo uso el deshidratador Excalibur para elaborar unas masas perfectas que también pueden servir como fabulosas galletas saladas o tostadas.*

- 1/2 taza de semillas de lino molidas
- agua para cubrir las semillas de lino (aproximadamente 1 taza)
- 1 taza de almendras crudas en remojo
- 2 tazas de semillas de girasol crudas en remojo
- 1 taza de trigo sarraceno crudo molido
- 1/2 taza de mezcla de hortalizas molidas Deluxe Vegetable Blend (de la marca Jaffe Bros. Es una mezcla de zanahorias cortadas en daditos, cebollas, tomates, apio, perejil, guisantes y pimientos morrones verdes deshidratados)

- el zumo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 c/s de sal integral pura (o al gusto)
- 2 c/s de mezcla de especias de la variedad Italian Seasoning (ingredientes: albahaca, romero, mejorana, tomillo, salvia y orégano), de la marca Spice Hunter
- 1 c/s de la mezcla de especias para pan de ajo Garlic Herb Bread Seasoning (contiene ajo, pimentón, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana), de la marca Spice Hunter
- ¼-½ taza de agua

Muele las semillas de lino hasta obtener una harina y viértela en un cuenco con agua suficiente para cubrirla. Remuévela y deja reposar para que la mezcla vaya espesando. Enjuaga y escurre las semillas y los frutos secos dejados en remojo (déjalos en remojo 15-20 minutos) e introdúcelos en el robot de cocina junto con los restantes ingredientes. Procésalos bien hasta obtener una pasta densa, homogénea y sin grumos. Puede que tengas que detener la máquina y remover algunas veces para que la preparación quede homogénea. Rectifica de agua hasta que la masa tenga una buena consistencia y puedas extenderla con un rodillo de cocina o ponerla en una prensa para tortillas entre dos láminas de plástico grueso. (Yo uso las bolsas de plástico en las que vienen envueltos los productos de la marca Jaffe). Prepara masas de pizza redondas del tamaño deseado. Generalmente, yo las hago con un diámetro de 12,5-17,5 cm para pizzas individuales. Una vez que hayas prensado la masa entre las láminas de plástico, retira la capa superior del plástico para dejar libre el lado superior de la masa, dale la vuelta sobre la bandeja del deshidratador y quita con cuidado la lámina de plástico restante. (Puedes utilizar, para el deshidratador, una lámina de Teflex, pero suelo preferir la lámina con agujeritos para permitir que la masa se deshidrate homogéneamente por ambos lados). Deshidrata la masa durante toda la noche. Se conservará hasta 2 semanas si la reservas en un lugar fresco y seco.

### **Queso de almendras**

*Esta crema para untar esponjosa y cremosa es muy concentrada y untuosa. Úsala para preparar bocadillos enrollados, para rellenar ramitas de apio o para reemplazar a la mayonesa.*

- 2 tazas de almendras en remojo
- 1 limón exprimido
- ¼ taza de aceite de oliva (o del aceite que desees: de coco, de la marca Udo's, de pepitas de uva)
- ½ taza de agua
- ½-1 c/p de sal integral no procesada (al gusto)
- ¼ c/p de mostaza molida
- ¼ c/p de la mezcla de especias Cafe Solé (contiene limón, pimienta, cebolla y sal marina), de la marca Spice Hunter

Blanquea las almendras en agua hirviendo durante 30 segundos. Cuando se hayan enfriado, quítales la piel y deséchala. Vierte el zumo de limón, el aceite y el agua en un robot de cocina y acciona la máquina. Con el robot de cocina en marcha, ve añadiendo las almendras por la abertura superior y procesa bien hasta que quede todo bien emulsionado y con una consistencia esponjosa. Agrega las especias. Ve empujando hacia abajo la preparación que quede pegada a las paredes y remueve. Rectifica la consistencia con agua. Conserva el queso de almendras hasta 3-5 días en la nevera en un recipiente hermético.

### **Salsa de tomate**

- 1,1 litros de tomatitos cereza o de tomates pera mini (o 4 tomates normales)
- 1 c/s de orégano seco (o fresco, si lo desees)
- ½ taza de tomates secados al sol y una taza de albahaca fresca
- ½ c/p de sal integral no procesada
- 1 diente de ajo (retira el germen para que no repita)
- 1-3 c/p de cascarilla de semilla de psilio (cuanto más uses, más espesa quedará la salsa)

Introduce todos los ingredientes en un robot de cocina y pícalos a intervalos hasta que la mezcla tenga una consistencia con trozos. Réservala. Esta salsa se conservará hasta 3-5 días en la nevera.

### **Coberturas**

Escoge entre cualquiera de las siguientes coberturas para esparcirla por encima de la pizza: calabacines, zanahoria, jícama, col, lechuga romana, remolacha, espinaca o pimientos morrones picados o cortados en rodajas o en juliana o rallados.

## Preparación de la pizza

Coloca la masa ya elaborada en la encimera y unta una capa gruesa de queso de almendras y luego una capa generosa de salsa de tomate. Distribuye las coberturas. Sirve de inmediato.

PASTA CON SALSA PESTO CREMOSA

PARA 4-6 PERSONAS

*Es una forma colorida y maravillosa de agregar hortalizas a la pasta. Lo que es incluso mejor es que puedes comerte simplemente las hortalizas y la salsa sin la pasta. Yo sirvo la salsa cruda y el plato frío en verano y caliente en invierno.*

- 3 tazas de calabaza amarilla pequeña cortada en virutas (también podemos usar calabacín)
- 2 pimientos morrones rojos limpios y cortados en tiras largas y finas
- 1 cebolla roja cortada en aros finos (marinada en sal líquida Liquid Flavor Salt y/o algo de sal Real Salt)
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de tomates secados al sol picados finos en un robot de cocina
- ½ taza de albahaca fresca picada (o 1 c/s de albahaca seca)
- 2 c/s de orégano fresco picado (o 1 c/p de orégano seco)
- 1 c/s de romero fresco sin los tallos picado (o ½ c/p de romero seco)
- ½ c/p de la mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter
- 1 c/p de ajo picado (o ½ c/p de ajo en polvo)
- 1 c/p de jengibre picado (o ¼-½ c/p de jengibre en polvo)
- ½ taza de zumo de limón recién exprimido
- 450 g de pasta de hortalizas sin huevo
- 1 receta de pesto primaveral (véase la página 395) o 1 botella de pesto de la marca Garlic Galore con tomates secados al sol
- 1 lata de leche de coco
- sales integrales puras al gusto
- parmesano de soja (opcional)

Corta, con un pelador de hortalizas, la calabaza amarilla (o los calabacines) longitudinalmente en forma de virutas largas y finas, y retira cualquier parte que tenga semillas a modo de tiras largas con ayuda de un cuchillo. También puedes introducir la calabaza en una máquina Saladacco, que la corta en forma de cabello de ángel. Mézclala, en un cuenco, con todos los ingredientes hasta agregar el zumo de limón. Prepara la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrela y remuévela agregando una pequeña cantidad de aceite de oliva para evitar que se pegue. Mantenla caliente. Introduce la salsa pesto y la leche de coco en un robot de cocina y procesa hasta obtener una mezcla cremosa. Mientras el robot todavía está en marcha, añade agua para obtener la consistencia deseada. Agrega sal al gusto. Para servir, dispón la pasta sobre un plato, y distribuye por encima la mezcla de las hortalizas y luego la salsa pesto cremosa. Esparce parmesano de soja, si lo deseas.

#### CALABACINES RELLENOS DE ALMENDRAS, ZANAHORIA Y JENGIBRE

PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolla grande pelada y picada
- 2 c/s de aceite de oliva
- 4 calabacines medianos
- 1 diente de ajo picado
- 4 zanahorias medianas peladas y cortadas en forma de daditos
- 1 c/p de jengibre fresco rallado
- $\frac{2}{3}$  taza de almendras en remojo y picadas o de nueces de macadamia crudas, sin haberlas dejado en remojo y picadas
- sales integrales puras al gusto
- mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, o pimienta, al gusto

Precalienta el horno a a 190 °C.

Saltea la cebolla 5 minutos en el aceite en una cacerola mediana. Corta los calabacines por la mitad longitudinalmente y retira la parte tierna central con la ayuda de una cuchara para así obtener una buena cavidad para rellenar.

Pica la parte central de los calabacines que has retirado y agrégala a la cebolla junto con el ajo, las zanahorias y el jengibre. Tapa y saltea unos 10 minutos a fuego bajo, hasta que las hortalizas estén ligeramente tiernas.

Retira del fuego y añade las almendras o las nueces de macadamia picadas y los condimentos al gusto.

Dispón los calabacines vaciados en una cazuela poco profunda aceitada y rellénalos con la mezcla de la zanahoria. Tapa y hornea 30-40 minutos. Sirve de inmediato.

#### HAMBURGUESAS DE EDAMAME

PARA 4 PERSONAS

*Éstas son unas pequeñas y deliciosas hamburguesas de hortalizas que se pueden freír si tienes prisa o deshidratarse durante 4-6 horas para conseguir una parte exterior más crujiente. Se preparan con una base de edamame (habas de soja extraídas de sus vainas) que podrás encontrar en la sección de congelados de tu tienda naturista.*

- 3 c/s de semillas de lino
- 6 c/s de agua
- 1 zanahoria rallada fina o picada en un robot de cocina hasta obtener una pasta fina
- 2 dientes de ajo
- 1 c/p de cebolla deshidratada
- 2 tomates secados al sol (conservados en aceite de oliva)
- ½ taza de perejil
- ½ c/p de mostaza seca
- ½ c/p de cúrcuma
- 1 c/p de la mezcla de especias de la variedad Mexican Seasoning (ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, chile jalapeño y cilantro), de la marca Spice Hunter
- ¾ c/p de la mezcla de especias Deliciously Dill (ingredientes: cebolla, eneldo, ralladura de limón, jengibre, ajo y cebollino), de la marca Spice Hunter
- 1 cucharadita de sal Real Salt
- 1 paquete (285 g) de habas de soja (la marca Sno Pac comercializa unas habas de soja ya extraídas de sus vainas, aunque también puedes adquirirlas con vainas y prepararlas tú mismo)

Pica las semillas de lino en una batidora de vaso o un molinillo de café en un cuenco. Agrega el agua y remueve para que se mezclen bien. Reserva para que la preparación gelifique.

Introduce la mezcla de las semillas de lino, la zanahoria, el ajo, la cebolla deshidratada, los tomates secados al sol y todos los condimentos en un robot de cocina y procésalos hasta obtener la consistencia deseada. (Yo la prefiero bastante homogénea y sin grumos). Luego añade las *edamame* y sigue procesando hasta que todo quede bien homogéneo. Si lo deseas puedes preparar esta mezcla con más trozos, de manera que queden pedazos de *edamame*, o más homogénea, sin grumos y mejor mezclada. También puedes agregar más *edamame* si la preparación parece demasiado líquida. Deberías poder dar a esta masa la forma de hamburguesas con facilidad. Moldea entonces la masa en forma de hamburguesas pequeñas e introdúcelas en un deshidratador durante 4-6 horas, o usa un poco de aceite de pepitas de uva, reboza las hamburguesas con pan rallado de tortillas y fríelas por ambos lados. Sírvelas con la salsa de tomate sabrosa (véase la página 396) por encima para darte un verdadero capricho.

**Opcional:** puedes utilizar todo tipo de especias distintas para preparar estas hamburguesas. A veces uso la mezcla de especias Italian Seasoning (ingredientes: albahaca, romero, mejorana, tomillo, salvia y orégano) o Garlic Herb Bread Seasoning para preparar pan de ajo (contiene ajo, pimentón, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana), ambas de la marca Spice Hunter. También podrías agregar garbanzos u otras legumbres para que cunda un poco más la receta o añadir más sabores distintos de legumbres. ¡Experimenta y disfruta!

#### GUIZO RICO DE LA COSECHA

PARA 12 PERSONAS

- 2 cebollas grandes, cortadas y separadas en forma de aros de unos 2 cm de grosor
- 1 pimiento morrón rojo y otro verde medianos cortados en tiras de unos 2,5 cm de grosor
- 1 taza de cebada germinada cocida parcialmente (reserva 1 taza de agua)
- ¼ de taza de mezcla de legumbres y hortalizas para preparar caldo
- 3 zanahorias medianas cortadas en trozos
- 2 tomates grandes pelados y cortados en cuartos
- 2 calabacines medianos cortados en rodajas de unos 4 cm de grosor
- 450 g de judías verdes cortadas por la mitad
- los ramitos de ½ de coliflor
- 2 dientes de ajo majados

- 1 c/s de sal Real Salt
- ¼ c/p de pimienta negra
- 1 c/p de pimentón
- ¼ taza de cilantro picado

Cuece al vapor las cebollas y los pimientos morrones. Mezcla todos los ingredientes en una fuente refractaria. Tapa y hornea 1 hora a 175 °C. La cebada debería estar tierna.

#### TORTITAS DE SEMILLAS CON COBERTURA DE COCO MONTADO PARA 6-8 PERSONAS

*Esta mezcla de semillas garantiza un buena ingesta (con unas excelentes proporciones) de ácidos grasos esenciales. Asegúrate de empezar con semillas y frutos secos crudos orgánicos muy frescos. Una buena fuente es la marca Jaffé Bros.*

- ¼ taza de semillas de calabaza crudas
- ¼ taza de semillas de girasol crudas
- ¼ taza de semillas de sésamo crudas
- ½ taza de semillas de lino crudas
- 1 taza de harina de mijo o de espelta, o una mezcla de otras harinas (quinoa, amaranto, trigo sarraceno, legumbres)
- 1½ c/p de bicarbonato de soda
- 1 c/p de sal Real Salt y 1/16 c/p de *stevia* (opcional)
- leche de soja no edulcorada o agua (la cantidad necesaria)

Mezcla las semillas. Pon 1/3 de taza de esta preparación de semillas de cada vez en un molinillo de café y muélela hasta obtener una harina. (También puedes molerla toda de una vez en una batidora de vaso de la marca Vita-Mix). Vierte una taza de esta harina en un cuenco. (Conserva el resto en la nevera o el congelador). Agrega los ingredientes secos restantes y remueve. Añade entonces la leche de soja o el agua hasta obtener la consistencia deseada. La masa espesará tras dejarla reposar unos minutos. Calienta un poco de aceite de oliva, de coco o de pepitas de uva en una sartén, vierte la masa con la ayuda de una cuchara y dora las tortitas por ambos lados.

**Tortitas de trigo sarraceno:** usa 2 tazas de trigo sarraceno (preparado a partir de granos de trigo sarraceno crudos) en lugar de la harina.

### **Cobertura montada**

- ½ cartón de tofu blando
- ⅓ taza de leche de coco tailandesa
- ½ c/p de vainilla de la marca Frontier (no conservada en alcohol)
- ⅛ c/p de *stevia* blanca en polvo
- 1 c/s de zumo de limón recién exprimido

Bate todos los ingredientes en un robot de cocina y sirve esta cobertura sobre las tortitas de semillas. Consévala en la nevera.

### **CALABAZA DE INVIERNO CON ESPECIAS**

PARA 2 PERSONAS

- 2 tazas de calabaza de invierno rallada
- 1 taza de calabaza bellota o de calabaza alargada rallada
- 2 c/s de aceite de oliva
- 2 c/s de *Garam Masala* (una mezcla de especias típica de la cocina hindú que contiene canela, clavo, nuez moscada, pimienta negra y semillas verdes de cardamomo) o de curry de la marca Spice Hunter (ingredientes: comino, cúrcuma, cilantro, pimienta de chile, mostaza, cardamomo, jengibre, clavo de especia, nuez moscada, pimienta roja, canela, pimienta negra y azafrán)
- una pizca de canela
- 1 c/s de zumo de lima o de limón, o ambos
- 1 c/s de sal líquida Liquid pHflavor Salt
- 2 c/s de cebolla picada

Mezcla bien la calabaza, el aceite, las especias, el zumo, la sal y la cebolla. Mezcla bien. Luego pasa la preparación a una sartén eléctrica y calienta esta receta a potencia baja justo antes de servirla.

### **ESPINACAS Y CALABACÍN FRESCOS AL HORNO**

PARA 6 PERSONAS

- 2½ c/s de aceite
- 2 dientes de ajo, 1 de ellos picado
- 565 g de espinacas frescas
- ¾ taza de cebolla picada
- 1 c/s de hojas de albahaca

- 2 tazas de calabacín cortado en daditos
- sustitutivo del huevo (huevo) equivalente a 6 huevos
- ¼ taza de «pan rallado» de trigo germinado
- ¾ c/p de sal con hortalizas deshidratadas o sal Real Salt

Pon, en una cacerola grande y caliente, 1 c/s del aceite junto con el ajo entero y 1 espinaca lavada. Tapa y cocina 4 minutos, hasta que las hojas de espinaca estén hechas. Retira el ajo y escurre las espinacas. Precalienta el horno a 175 °C. Vuelve a calentar la cacerola y vierte 1½ c/s de aceite junto con el ajo picado, la cebolla, la albahaca, la sal, la pimienta y los calabacines. Cocina la cebolla hasta que esté hecha. Incorpora las espinacas. Unta con aceite una fuente refractaria. Extiende la mezcla de las espinacas y el calabacín por el fondo de la fuente. Vierte la huevo por encima de las hortalizas, inclinando la fuente para que la preparación quede bien distribuida. Esparce «pan rallado» por encima. Hornea 10-14 minutos o hasta que la huevo haya cuajado.

DESAYUNO VIGORIZANTE CON UN TOQUE CÍTRICO  
PARA 1 PERSONA

*Esta receta constituiría una comida excelente en cualquier momento, pero a nosotros nos gusta tomarla al iniciar el día.*

- 1-2 tazas de arroz cocido o del cereal que elijas (yo uso arroz basmati, integral o salvaje, mijo, quinoa o trigo sarraceno)
- 1 aguacate cortado en rodajas
- 1 tomate firme picado
- 1-2 c/p de aceite (de linaza, de la marca Udo's o de oliva)
- 1-2 c/p de sal líquida Liquid pHlavor Salt
- el zumo de 1 limón o lima (o ambos)
- mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, al gusto

Empieza con el arroz caliente en un cuenco. Dispón el aguacate cortado en rodajas y el tomate por encima. Luego vierte el aceite, la sal y el zumo de limón. Espolvorea por encima la mezcla de especias de la variedad Zip.

**Variación:** a veces añadido un poco de pimiento morrón rojo picado, brotes de semillas de girasol y almendras en remojo por encima para aportar una mayor textura crujiente. ¡Buen apetito!

PAN DE PITA CON TOFU Y CHILES VERDES

PARA 6 PERSONAS

*Se trata de unos excelentes triangulitos mexicanos con un relleno de tofu y cilantro fresco. Son formidables como tentempié o aperitivo o como plato principal acompañando a una gran ensalada.*

- 1 paquete de pan de pita o de tortillas
- 3 dientes de ajo picados
- 1 lata pequeña de chiles verdes (picados)
- 1 c/p de la mezcla de especias de la variedad Mexican Seasoning (ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, chile jalapeño y cilantro), de la marca Spice Hunter
- 2 c/p de cebolla deshidratada, o ¼ taza de cebolla fresca picada
- ¼ taza de sustitutivo de queso parmesano de soja
- 1 c/s de cilantro fresco
- ½ c/p de sal Real Salt
- 1 paquete de tofu extrafirme (de la marca Nigari)
- 1 frasco o lata de salsa para enchiladas
- aguacate cortado en rodajas para adornar
- 3-4 tomates secados al sol para adornar

Corta cada pan de pita en ocho trozos triangulares y luego abre cada uno de ellos de forma que puedas introducir el relleno en su interior. Pica, en un robot de cocina, el ajo, y luego añade el resto de los ingredientes, excepto el tofu, la salsa para enchiladas y las guarniciones; todo debe estar bien picado. Coloca el complemento rallador al robot de cocina y ralla el tofu, para incorporarlo a la mezcla. Acciona el robot algunos segundos más para mezclarlo todo bien.

Introduce el relleno en los triángulos de pan de pita con la ayuda de una cuchara y colócalos sobre un molde para pasteles. Dispón salsa para enchiladas por encima de cada triángulo de pan de pita y por encima de la mezcla del relleno. Hornea 10-15 minutos a 175 °C. Coloca encima las rodajas de aguacate y los tomates secados al sol, a modo de guarnición, justo antes de servir el plato caliente.

# Platos de acompañamiento

ARROZ AL ESTILO DE MEXICALI  
PARA 6-8 PERSONAS

*Este es un arroz con salsa que supone un excelente complemento para una cena mexicana. Sirvelo con unos entrantes como el guacamole gran olé (véase la página 377) y el pan de pita con tofu y chiles verdes (véase la página 434).*

- 3 c/s de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de apio cortado en daditos
- 2 tomates grandes picados gruesos
- 2 chiles serranos, sin las semillas ni los pedúnculos, picados
- 2 c/s de cilantro fresco picado
- 1 c/p de zumo de lima recién exprimido
- ½ c/p de orégano
- 1 c/p de sal Real Salt
- 3-4 tazas de arroz cocido

Vierte la mitad del aceite de oliva en una sartén normal o una eléctrica y saltea la cebolla y el ajo hasta que la primera esté tierna. Luego añade los ingredientes restantes (yo los pico todos en un robot de cocina), excepto el arroz y el aceite de oliva que queda y cuece al vapor hasta que las hortalizas tengan un color intenso y estén un poco crujientes. Agrega el arroz cocido y el resto del aceite de oliva. Mezcla bien y sirve caliente.

CROQUETAS DE MIJO Y ÑAME  
PARA 4 PERSONAS

*El mijo es una buena fuente de hierro, lecitina y colina, y el ñame es rico en vitamina E. Ésta es una buena receta para que vayas dejando las croquetas fritas ricas en almidón. ¡Preparé el doble de la cantidad de la receta y estas croquetas se acabaron en dos días!*

- 2½ tazas de agua
- ½ c/p de sal Real Salt
- 1 taza de mijo
- 1 ñame (la zanahoria o los boniatos también van bien), pelado y picado en un robot de cocina hasta obtener unos trozos semifinos/gruesos
- 1 c/p de cebollas deshidratadas
- ½ c/p de la mezcla de especias de la variedad Deliciously Dill (ingredientes: cebolla, eneldo, ralladura de limón, jengibre, ajo y cebollino), de la marca Spice Hunter
- ½ c/p de la mezcla de especias para preparar pan de ajo Garlic Herb Bread Seasoning (contiene ajo, pimentón, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana), de la marca Spice Hunter, u otra mezcla de especias de tu elección
- ½ c/p de ajo seco en polvo (podrías usarlo fresco o asado)
- aceite de pepitas de uva, para pincelar
- cilantro fresco picado, para adornar

Precalienta el horno a 205 °C. Lleva el agua con la sal a ebullición en una cacerola mediana. Añade el mijo, baja el fuego, tapa y cocínalo 15 minutos justo por debajo del punto de ebullición.

Destapa la cacerola y dispón el ñame del mijo. Vuelve a colocar la tapa y sigue cociendo 10 minutos más, justo por debajo del punto de ebullición. Pasa el contenido a un cuenco grande.

Agrega las especias restantes y remueve. Añade sal Real Salt al gusto, pero no ocultes el dulzor natural del ñame. La preparación debería estar pegajosa y suficientemente firme como para conservar la forma al moldearla como hamburguesas ovaladas.

Usando una jarra medidora equivalente a ¼ de taza, ve obteniendo masa para formar unas hamburguesas ovaladas de 0,8-1,2 cm de grosor. Disponlas sobre una bandeja de horno y hornéalas 20 minutos a 205 °C o hasta que estén doradas.

Esparce por encima el cilantro fresco picado y un poco de cobertura de pasta de jengibre y almendra (*véase* la página 390).

¡Buen apetito! Estas croquetas son verdaderamente deliciosas recién sacadas del horno. Después les untamos *hummus* por encima y las comemos como tentempié.

FIDEOS *SOBA* DE ÑAME SILVESTRE CON COL RIZADA Y PIÑONES PICANTES  
PARA 4 PERSONAS

*Es un plato de acompañamiento agradable y satisfactorio que nos calentará el cuerpo.*

- 1 manojo de col rizada o de espinacas frescas
- 2 c/s de aceite de pepitas de uva
- 3 dientes de ajo picados
- 1/3 taza de caldo de hortalizas
- 2 c/s de sal líquida Liquid pHflavor Salt
- el zumo de 1/2 limón
- 1/2 taza de piñones condimentados (*véase* la receta de los picatostes de nueces pacanas picantes en la página 450)
- 1 paquete de fideos *soba* de ñame silvestre (de la marca Eden)
- 2 c/s de alga *nori* desmenuzada (opcional)

Corta los tallos de la col rizada (o de las espinacas) en forma de láminas finas. Pica las hojas gruesas o introdúcelas en un robot de cocina y ve picándolas a intervalos hasta que obtengas unos trozos gruesos.

Calienta el aceite en una sartén eléctrica grande a potencia media. Saltea el ajo y los tallos de col rizada unos minutos, luego agrega las hojas, el caldo de hortalizas y la sal; sigue salteando hasta que la col rizada esté tierna y tenga un color intenso (unos 8 minutos).

Añade el zumo de limón y mezcla bien. Extrae el contenido de la sartén eléctrica y resérvalo. Nota: llegado este punto, puedes introducir la col rizada/espinacas en el robot de cocina y picarla hasta obtener una pasta fina, homogénea y sin grumos, si lo deseas.

En la misma sartén, prepara los piñones siguiendo la receta de los picatostes de nueces pacanas picantes (*véase* la página 450) y resérvalos para adornar.

Cuece, en una cacerola grande con agua hirviendo, los fideos *soba* hasta que estén hechos, y enjuágalos y escúrrelos bien. Disponlos en la sartén eléctrica y vierte por encima la mezcla de la col rizada. Incorpora todo bien, y esparce por encima los piñones picantes y el alga *nori* desmenuzada.

PASTELES DE MIJO Y TRIGO SARRACENO AL HORNO  
PARA 6 PERSONAS

*Éstos son unos panqueques increíblemente satisfactorios y densos preparados con trigo sarraceno y mijo crudo y descascarillado molido. Tienen una consistencia como la del huevo y se elaboran a partir de una masa espesa. El trigo sarraceno tiene una cualidad aglutinante y no contiene gluten. Es una semilla, y no un cereal y, por tanto, es más alcalinizante. A mi familia les gustan estos pasteles recién sacados del horno, como acompañamiento de una gran ensalada, o simplemente como tentempié para desayunar, comer o cenar. También son un alimento fácil de llevar de un lugar a otro. Yo uso una batidora de vaso de la marca Vita-Mix para triturar el trigo sarraceno y el mijo hasta obtener una harina. A veces es mejor ir preparando una taza cada vez.*

*Experimenta con esta receta básica y varía las hortalizas y los condimentos para obtener diversas versiones distintas (proporciono sugerencias).*

- 1 taza de mijo
- 1½-2 tazas de trigo sarraceno crudo descascarillado
- 1 ñame pequeño pelado y rallado
- 1 cebolla cortada en láminas o picada
- 2 dientes de ajo
- 1 c/s de perejil seco (o ½ taza de perejil fresco picado)
- ¼ c/p de canela (yo uso más)
- ¼ c/p de nuez moscada (yo uso más)
- 1 c/p de la mezcla de especias que prefieras
- 1 c/p de la mezcla de especias de la variedad Mexican Seasoning (ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, pimienta de chile jalapeño y cilantro), de la marca Spice Hunter
- 1 c/p de sal Real Salt
- 2 tazas de agua, de leche de arroz (de la marca Rice Dream), de almendra o de soja
- 3 c/s de aceite de pepitas de uva o de oliva para freír

Muele el mijo y el trigo sarraceno en una batidora de vaso de la marca Vita-Mix hasta obtener una harina. Mézclalo todo bien en un cuenco grande y reserva.

Introduce en la batidora de vaso de la marca Vita-Mix (o en cualquier otra batidora de vaso) el ñame rallado, la cebolla picada, el ajo, el perejil, las especias, la sal y el agua, y pica hasta que la mezcla quede homogénea

y sin grumos. Viértela sobre la preparación de las harinas e incorpora todo bien. La masa debería quedar bastante espesa y firme. Calienta, en una sartén eléctrica, el aceite a potencia media y ve vertiendo cucharadas de la masa (unas 3-4 c/s de masa por tortita) en la sartén untada con aceite. Cocina hasta que las tortitas estén doradas por un lado, y dales la vuelta y cocínalas por el otro lado hasta que estén hechas. Puede que necesites añadir más aceite mientras vas cocinando el resto de las tortitas. Sírvelas calientes, o frías, a modo de tentempié.

Otra opción consiste en preparar las tortitas con una forma cuadrada (mi familia las prefiere así): Consigue una fuente de vidrio refractaria de unos 22 x 33 cm y úntala con aceite. Vierte en ella toda la masa. Hornéala 30 minutos, tapada, en el horno precalentado a 190 °C y luego destapa y hornea 20-30 minutos más para que la parte superior se dore. Deja enfriar y corta en forma de cuadrados. Puedes servirlos con cualquier salsa, pesto o cualquier aliño que te guste. La cobertura de almendras y aguacate (*véase* la página 389) combina de maravilla.

### **Sugerencias sobre sustituciones:**

- Añade semillas de sésamo, semillas de girasol germinadas o piñones para aportar una textura semejante a los frutos secos.
- En lugar de ñame, usa un boniato, remolacha o zanahorias.
- En vez del perejil, utiliza col rizada, espinacas o calabacín rallado.
- Prueba, a modo de condimento, estas otras mezclas de especias de la marca Spice Hunter: Deliciously Dill (ingredientes: cebolla, eneldo, ralladura de limón, jengibre, ajo y cebollino), Garlic Herb Bread Seasoning (contiene ajo, pimentón, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana), Herbes de Provence (ingredientes: tomillo, mejorana, romero, albahaca, hinojo, salvia y lavanda) y Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón).

COL RIZADA CON SALSA EGIPCIA DE AJO  
PARA 4 PERSONAS

*La col rizada es una hortaliza sabrosa y merece que la conozcamos mejor. Sus hojas arrugadas adquieren un color verde intenso al cocerse y son un acompañamiento atractivo para el arroz u otros cereales integrales. La col rizada está deliciosa con una salsa egipcia de ajo salteado y semillas de cilantro molidas. No se trata exactamente de una salsa, sino más bien de una mezcla para*

*aliñar: una forma de añadir una rápida explosión de sabor a una hortaliza cocida. También es sabrosa acompañada de quimbombó o de berenjena asada, y puede mezclarse con arroz integral y calabacín.*

- 450 g de col rizada
- 4 dientes de ajo medianos picados
- 2 c/p de semillas de cilantro molidas
- sal Real Salt al gusto
- pimienta de cayena al gusto

Enjuaga la col rizada y elimina los tallos, incluida la parte dura de la hoja. Apila las hojas y córtalas en trozos de un tamaño manejable. Cuece la col rizada al vapor hasta que esté tierna, pero crujiente, y pásala a un cuenco. Cuece el ajo al vapor alrededor de 1 minuto. Agrega las semillas de cilantro molidas, la sal y la pimienta de cayena y remueve 15 segundos a fuego bajo para que quede todo bien mezclado. Incorpora de inmediato esta preparación con la col rizada en la sartén o el cuenco. Prueba y rectifica de sal y pimienta. Sirve caliente.

#### LAS ALUBIAS DE SHELLEY

PARA 4 PERSONAS

*En los estados de Indiana y Ohio, a los frijoles cargamanto se les conoce, literalmente, con el nombre de alubias shelley. Estas alubias, con su coloración a franjas rojas y de color crema, son mucho más dulces y finas que las pintas. Al cocerlas pierden sus manchas y adquieren un color uniforme. Esta rica receta incluye nueces de macadamia, jengibre y lima, lo que hace que las alubias queden especialmente cremosas y sabrosas.*

- 15-20 nueces de macadamia crudas
- 2 dientes de ajo
- un trozo de jengibre de 0,8-1,3 cm rallado con un rallador fino de queso
- 1 taza de agua
- 1 c/p de aceite de pepitas de uva
- 1 chile jalapeño pequeño sin las semillas y picado
- 1 c/p de semillas de cilantro y ½ c/p de comino
- 2 tazas de frijoles cargamantos cocidos (en remojo durante la noche y luego cocidos en agua con 1 c/p de sal Real Salt hasta que estén hechos)

- zumo de lima al gusto
- los gajos de 1 lima (incluida la piel) picados en un robot de cocina
- albahaca o cilantro frescos picados, para adornar

Mezcla las nueces de macadamia, el ajo y el jengibre en un robot de cocina. Mientras, agrega ½ taza del agua y mezcla hasta obtener una consistencia espesa y lechosa.

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega el chile jalapeño, saltéalo algunos minutos y luego añade las semillas de cilantro y el comino. Sigue cocinando un minuto más. Incorpora los frijoles cocidos y sigue removiendo, calentándolos unos minutos más.

Incorpora la mezcla de la leche de frutos secos y añade más agua si deseas una consistencia menos espesa. Justo antes de servir, agrega el zumo de lima y los gajos de lima picados. Mezcla bien. Sirve con el cilantro picado por encima y añade sal Real Salt al gusto. Unos gajos de pomelo también constituirán una buena guarnición.

#### CALABACINES AL ESTILO ITALIANO PARA 8 PERSONAS

- 8-10 calabacines medianos
- ⅔ taza de cebolla picada gruesa
- 2 dientes de ajo picados
- 1½ tazas de tomates
- 1 c/p de sal Real Salt
- ⅛ c/p de pimienta
- 3 c/s de aceite de oliva

Lava los calabacines, corta y cuece los extremos y córtalos en rodajas. En una sartén, desecha al vapor la cebolla, el ajo y los calabacines cortados en rodajas a fuego bajo durante 10 minutos, removiendo la mezcla de vez en cuando.

Retira del fuego la preparación de los calabacines del fuego e incorpora los tomates, tras tamizarlos, junto con sal y pimienta. Mezcla con suavidad y concienzudamente.

Pasa la preparación a una fuente refractaria de cerámica, y tapa y cuece 30 minutos justo por debajo del punto de ebullición. Agrega el aceite de oliva al plato antes de servir.

## QUIMBOMBÓ Y TOMATES AL ESTILO CRIOLLO

PARA 6-8 PERSONAS

- 4 tazas de quimbombó cortado en rodajas
- 1 taza de cebolla picada
- $\frac{1}{3}$  taza de pimiento verde picado
- 2 tazas de tomates picados
- $\frac{1}{2}$  c/p de sal Real Salt
- $\frac{1}{8}$  c/p de pimienta negra
- $\frac{1}{8}$  c/p de curry en polvo
- 1 c/p de lecitina en polvo
- $\frac{1}{8}$  c/p de tomillo

Lava el quimbombó, corta y desecha los extremos, córtalo en rodajas y resérvalo. Cuece la cebolla y el pimiento verde al vapor en una sartén grande hasta que la primera esté transparente. Agrega el quimbombó y los tomates. Incorpora una mezcla preparada con la sal, la pimienta, el curry en polvo, la lecitina y el tomillo. Cuece 30-40 minutos con la tapa colocada o hasta que el quimbombó esté tierno.

## BROTOS SALTEADOS AL VAPOR

PARA 4 PERSONAS

- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada fina
- $\frac{1}{2}$  taza de pimiento verde o rojo picado
- 2 c/s de sal líquida Liquid pHflavor Salt
- 2 tazas de brotes de legumbre frescos de cualquier tipo

Cuece al vapor la cebolla y el pimiento en una sartén junto con la sal. Agrega los brotes y cúcelos 30 segundos al vapor, a fuego bajo. Sirve de inmediato.

## FRIJOLES REFritos

PARA 6 PERSONAS (3 TAZAS)

- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada y 1 c/p de ajo picado
- 3 tazas de alubias pintas cocidas y ajo en polvo, al gusto
- pimienta de cayena, al gusto y pimienta negra, al gusto
- sal Real Salt, al gusto

Cuece al vapor la cebolla y el ajo. Tritura las alubias pintas en un robot de cocina o una batidora de vaso. Vierte el puré de alubias en la sartén y remueve constantemente la mezcla a fuego bajo-medio hasta que espese, condimentándola mientras la estás cocinando. Sirve el plato caliente acompañado de hortalizas.

#### JUDÍAS VERDES PICANTES

PARA 6 PERSONAS

- 450 g de judías verdes
- ½ c/p de sal Real Salt
- ½ taza de agua hirviendo
- 1 taza de cebolla cortada en láminas finas
- ¼ c/p de pimienta negra
- ¼ c/p de nuez moscada
- 1 c/s de aceite de linaza
- 1 c/s de perejil

Limpia las judías verdes, corta y elimina las puntas y luego córtalas a lo largo en tiras finas. Ponlas en una cacerola llena de agua hirviendo con sal. Cuécelas, medio tapadas, hasta que estén tiernas pero crujientes. Mientras tanto, cuece la cebolla al vapor en una sartén.

Escurre las judías verdes y pásalas a la sartén junto con una mezcla de sal, pimienta y nuez moscada. Saltéalas 5 minutos. Agrega el aceite de linaza y el perejil. Remueve bien y sirve.

#### GUIISO DE COLIFLOR

PARA 4-6 PERSONAS

*La preparación de este plato lleva unos 20 minutos. Su textura es parecida a la del cuscús, y constituye un gran desayuno, comida o plato de acompañamiento para una cena.*

- 2 c/p de aceite (de oliva, de linaza o de la marca Udo's Choice)
- 2-4 c/p de comino
- ½ c/p de cúrcuma
- ½ cebolla amarilla o roja picada fina
- 1 taza de agua
- los ramitos de 1 coliflor grande o 2 pequeñas

- 7-8 tomates secados al sol (los de la marca Melissa's vienen envasados en aceite de oliva)
- 1 pimiento morrón rojo picado fino
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de piñones crudos
- sales integrales puras, al gusto
- zumo de limón o de lima, al gusto

Calienta el aceite, el comino y la cúrcuma en una sartén eléctrica. Manteniendo la temperatura templada o baja, agrega la cebolla y permite que los sabores se fusionen durante 2-4 minutos. Luego añade el agua y calienta.

En un robot de cocina equipado con una cuchilla en forma de «S», pica la coliflor hasta obtener trozos muy pequeños (como el cuscús). Haz lo mismo con los tomates secados al sol y el pimiento rojo hasta que queden reducidos a unos pedazos pequeños.

Vierte la coliflor en la sartén eléctrica y calienta gradualmente, añadiendo el perejil, el ajo, los tomates secados al sol, el pimiento y los piñones. Condimenta con sales integrales puras y zumo de limón o lima al gusto. ¡Buen apetito!

#### JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS AL JENGIBRE PARA 4 PERSONAS

- 450 g de judías verdes frescas
- ¼ taza de aceite
- 1 c/p de semillas de mostaza
- ½-¾ taza de cebolla picada
- 4 zanahorias cortadas en rodajas finas
- ¼ c/p de jengibre molido
- 1 c/p de sal Real Salt
- 2 c/s de zumo de limón recién exprimido

Lava las judías y pártelas con las manos. Calienta el aceite con cuidado en una sartén. Agrega las semillas de mostaza y saltéalas 30-40 segundos (las semillas explotarán). Incorpora la cebolla, las zanahorias y las judías verdes. Cocínalas, removiendo, 5 minutos. Agrega el jengibre y la sal y baja el fuego. Cocina 10 minutos. Incorpora el zumo de limón justo antes de servir.

## SUPERTORTILLAS DE SHELLEY

PARA 6-8 PERSONAS

- 4 tazas de harina (usa cualquier mezcla de harinas de tu agrado, como la harina de trigo integral, la no blanqueda o la de espelta)
- 2 c/p de sal Real Salt
- 4 c/p de los condimentos de tu elección (yo uso las mezclas de especias de las variedades Mexican [ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, pimienta de chile jalapeño y cilantro] y California Pizza, de la marca Spice Hunter)
- 2 c/s de cebolla deshidratada
- 12 tomates secados al sol (conservados en aceite de oliva)
- 2 c/p de ajo en polvo y 2-4 hojas de albahaca fresca
- 1½ tazas de leche de coco o de agua y 2 c/s de aceite de oliva

Mezcla todos los ingredientes en un robot de cocina con una cuchilla de forma de «S» para amasar. Utiliza la opción de triturar a intervalos para evitar sobrecalentar el motor. Cuando la masa dé lugar a una gran bola, colócala sobre una superficie enharinada y plana. Toma trozos de la misma y forma con ella unas bolas de menor tamaño, y extiéndelas con un rodillo de cocina hasta que tengan un grosor de 3-6 mm. Pasa estas tortillas a una sartén eléctrica que previamente hayas untado con aceite y caliéntalas por ambos lados hasta que veas ascender algunas burbujas de aire. Retira del fuego y deja enfriar. Luego envuelve las tortillas en una bolsa con cierre hermético y consérvalas en la nevera o el congelador. No las cocines en exceso, a no ser que desees una tortilla crujiente que tomar con mojos o sopas. También puedes reducir la cantidad de leche o de agua y añadir zumos de hortalizas frescas, como el de espinacas, el de perejil o el de zanahoria.

## PAN ESEÑO

PARA 2 PERSONAS

- 1 litro de cereal germinado
- ⅔ taza de agua pura

Agrega el agua al cereal y muele en una batidora de vaso de la marca Vita-Mix. Moldea la masa en forma de una barra de pan y hornéala 3 horas a 135 °C o hasta que se forme una corteza. Es un pan muy húmedo.

## PAN DE TRIGO GERMINADO

PARA 1-2 PERSONAS

- 2 tazas de trigo

Haz germinar las 2 tazas de trigo durante 2 días y luego muélelo. Extiende esta masa en forma de una esterilla de unos 3 mm de grosor.

Hornéala sobre una piedra plana colocada a pleno sol del verano desde la mañana hasta el mediodía por un lado y desde el mediodía hasta la tarde por el otro lado. Si las condiciones climáticas son malas, hornéala en un horno a temperatura baja (135 °C) hasta que esté ligeramente crujiente.

Esta receta es una adaptación de la hallada en los manuscritos del mar Muerto, y se trata del mismo tipo de pan que partió Jesucristo en la Última Cena. Es un pan sabroso con una textura similar a la de las galletas.

## PAN DEL CAMPISTA

PARA 2 PERSONAS

- 2 tazas de harina de trigo germinado
- ¼ taza de levadura en polvo sin aluminio y 1 c/s de sal Real Salt
- 2 c/s de aceite (de oliva, de la marca Udo's, o el aceite que prefieras)
- 1 taza de agua pura

Mezcla los ingredientes secos, incorpora el aceite, agrega el agua e incorpora todo bien. Unta con aceite una sartén, vierte la masa y cocínala a fuego muy bajo. Dale la vuelta.

# Tentempiés

## TENTEMPIÉ DE AGUACATE Y TOMATE

PARA 2-3 PERSONAS

- 2 aguacates y 1 berenjena pequeña cortada en daditos
- 1 c/p de curry en polvo y 2 c/p de zumo de limón
- 2 guindillas verdes sin las semillas
- sal Real Salt y condimentos, al gusto
- 2 o 3 tomates cortados en rodajas gruesas

Mezcla todos los ingredientes, excepto los tomates, en una batidora de vaso hasta que quede todo homogéneo y sin grumos. Dispón esta preparación sobre las rodajas de tomate calientes con la ayuda de una cuchara.

#### GALLETAS CRUJIENTES DE ALGA *NORI*

PARA PREPARAR UNAS 10 GALLETAS CRUJIENTES

*Estos deliciosos tentempiés similares a unas galletas saladas suponen un verdadero capricho para tomar mientras se hacen otras cosas, aunque también quedan muy bien colocadas de forma elegante en la mesa al lado de una hermosa ensalada.*

*Experimenta con cualquiera de las recetas de los patés (el paté de edamame, el de «atún», etcétera) en lugar de las nueces de Brasil. Prueba a usar partes iguales de cualquier tipo de fruto seco y de pulpa de coco, que procesarás en la licuadora. Agrega tomates secados al sol, utiliza distintos tipos de frutos secos, como las nueces de macadamia, y usa diferentes condimentos para crear variaciones únicas de las galletas crujientes de alga nori cada vez que las prepares.*

*Puedes encontrar las láminas de alga nori en un colmado asiático o en la sección de macrobiótica de tu tienda naturista.*

- 450 g de nueces de Brasil crudas
- el zumo de 1 limón
- sal de ajo, al gusto
- ¼ taza de sal líquida Liquid pHflavor Salt
- ¾ taza de zumo de lima o de agua de coco
- pimiento morrón rojo deshidratado en polvo
- 1 paquete de láminas de alga *nori*

Pasa las nueces de Brasil por una licuadora de la marca Samson para obtener una pasta. Agrega entonces el zumo de limón y la sal de ajo (u otros condimentos) y mezcla bien. Reserva. Mezcla, en un atomizador, la sal líquida y el zumo de lima o la leche de coco (o vierte en el atomizador 1 taza de caldo de hortalizas). Dispón 4 láminas de alga *nori* sobre una bandeja del aparato deshidratador con una malla debajo y rocíalas por ambos lados para que se ablanden. Extiende la pasta de las nueces de Brasil en medio de las láminas de alga *nori*, dejando un margen de 2,5-5 cm. Con las manos ahuecadas, ve metiendo los bordes ablandados de las láminas de alga *nori* hacia el centro para dar lugar a una forma de flor. Esparce generosamente pimiento morrón rojo deshidratado en polvo por

encima de la pasta de nueces de Brasil e introdúcelo todo en el deshidrador. Deshidrata hasta que las galletas queden crujientes y quebradizas (generalmente durante toda la noche). Parte o corta las galletas en trozos de un tamaño como el de las galletas saladas, o sírvelas enteras para que cada cual vaya partiendo las porciones a medida que vaya comiendo.

#### PALITOS Y GALLETITAS CRUJIENTES DE HORTALIZAS PARA 8-10 PERSONAS

*Estas coloridas delicias suponen una forma excelente de ir desacostumbrando a los niños y a los adultos de los panes con levadura. Son un fantástico tentempié y también complementan y aportan una textura crujiente a una comida vegana como una sopa y una ensalada. Estimulan el apetito y se pueden llevar fácilmente de un lugar a otro. Yo uso cortapastas/moldes pequeños para galletas y preparo galletitas en forma de dinosaurios, aviones y corazones. Además, puedes condimentarlas de la forma que desees agregando un par de cucharadas de postre de tu especia favorita.*

- 2 tazas de harina (común, de mijo, de trigo integral. Yo uso mitad y mitad de harina común y de trigo integral)
- ½-1 c/p de sal
- 1½ c/p de levadura en polvo
- 3 c/s colmadas de tofu blando (el de la marca Nori es de buena calidad)
- 2 c/s de aceite de oliva
- ½-¾ taza de agua fría o de zumo de hortalizas recién licuado, o una mezcla de ambos
- 1-2 c/p de los condimentos de tu elección (opcional)

Mezcla, a intervalos, la harina, la sal y la levadura en polvo en un robot de cocina. Agrega el tofu y el aceite de oliva y acciona la máquina hasta que la preparación tenga el aspecto de una harina basta. Con el aparato en marcha, añade gradualmente entre ½ y ¾ taza de agua muy fría o de zumo de hortalizas recién licuado hasta que la masa forme una bola blanda (aproximadamente 1 minuto).

Pasa la masa a una superficie ligeramente enharinada. Dale la forma de un rectángulo liso de unos 10 x 15 cm y luego extiéndelo para formar una lámina de 20 x 25 cm con un grosor de aproximadamente 6 mm. Con la ayuda de un cuchillo afilado, corta la masa longitudinalmente en tiras de 6 mm de anchura.

Con la ayuda de las manos, extiende cada tira, haciéndola rodar, hasta obtener un palito de unos 40 cm de largo. Para conseguir una versión de palito retorcido, toma cada uno de los extremos de la tira de masa con los dedos y estírala y hazla girar en direcciones opuestas. En el caso de las galletitas, usa cortapastas/moldes (a los niños les encantan). Dispón los palitos sobre dos bandejas de horno, los unos al lado de los otros pero sin tocarse entre sí, y presiona los extremos de los mismos contra la bandeja de horno para que se mantengan rectos mientras se hornean. Si lo deseas, pincela cada palito con un poco de aceite de oliva y esparce por encima sal o los condimentos de tu elección. Hornea a 175 °C hasta que estén firmes y bien hechos (14-18 minutos).

Transfiere los palitos o las galletitas a una rejilla para que se enfríen. Puedes conservarlos hasta 2-3 días en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

### **Variaciones:**

- Palitos de remolacha: mezcla 2 c/s de zumo de remolacha (de 1 remolacha pequeña) con ½ taza de agua fría.
- Palitos de Popeye: mezcla ½ taza zumo de perejil o de espinaca con ¼ taza de agua fría.
- Palitos de Bugs Bunny: mezcla ¼ taza de zumo de zanahoria (de alrededor de 3 zanahorias) con ¼ taza de agua fría.
- Palitos de tomate: ¼ taza de zumo de tomate fresco con 1-2 c/s de salsa pesto con tomates secados al sol. Mezcla esto con ½ taza de agua.

O prueba estas opciones en lo tocante a las especias:

- Palitos de curry y cúrcuma: 1 c/p de curry en polvo y ½ c/p de cúrcuma molida.
- Palitos de comino: 2 c/p de comino molido.
- Palitos de ajo: 2 c/p de mezcla de especias para preparar pan de ajo de la variedad Garlic Herb Bread Seasoning (contiene ajo, pimentón, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana), de la marca Spice Hunter.
- Palitos mexicanos: 2 c/p de la mezcla de especias de la variedad Mexican Seasoning (ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, pimienta de chile jalapeño y cilantro), de la marca Spice Hunter.

¡Experimenta!

## PICATOSTES DE NUECES PACANAS PICANTES

PARA 4-6 PERSONAS

*Estos picatostes de nueces pacanas picantes y tostados aportarán un toque elegante a cualquier ensalada... aunque siempre que lleguen a la ensalada, ya que en mi casa los solemos devorar a modo de tentempié o aperitivo. La pimienta de cayena aporta magnesio y bioflavonoides para potenciar la circulación.*

- 2 c/s de aceite de pepitas de uva o de aceite
- 1 taza de nueces pacanas crudas (las almendras o los piñones también van muy bien)
- ½-1 c/p de pimienta de cayena (empieza con ½ c/p y ve incrementando la cantidad si los picatostes te gustan más picantes)
- 1 c/p de curry (ingredientes: comino, cúrcuma, semillas de cilantro, pimienta de chile, mostaza, cardamomo, jengibre, clavo de especia, nuez moscada, pimienta roja, canela, pimienta negra y azafrán) de la marca Spice Hunter o comino molido (la mezcla de especias de la variedad Cowboy BBQ Rub [ingredientes: pimienta de chile, ajo, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana], de la marca Spice Hunter también iría bien. ¡Experimenta!)
- ¾ c/p de sal Real Salt

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Agrega las nueces pacanas y el resto de los ingredientes y saltea hasta que los frutos secos estén bien recubiertos y ligeramente tostados. Sirve estos picatostes calientes, directamente salidos de la sartén, esparciéndolos por encima de las ensaladas, y hazlo de inmediato.

Estos picatostes también combinan de maravilla con unas hortalizas salteadas, como, por ejemplo, unos espárragos o unas judías verdes. También puedes dejar que se enfríen y comértelos a modo de tentempié. ¡Buen apetito!

Otra gran idea para servirlos: prepara los filetes ennegrecidos a las hierbas aromáticas (véase la página 399) y saltea algunos espárragos que disponer sobre el pescado cuando esté hecho. Entonces, a modo de aderezo, esparce estos picatostes de nueces pacanas por encima. Sirve con una buena ración de ensalada arcoíris (véase la página 360). ¡Buen provecho!

## SÉMOLA DE TRIGO SARRACENO CRUJIENTE

PARA 6-8 PERSONAS

- 2 tazas de sémola de trigo sarraceno descascarillado dejado 6-8 horas en remojo
- sales integrales puras al gusto
- zumo de lima o de limón (yo uso ambos)
- mezcla de especias de la variedad Zip (contiene cebolla, pimentón, chile en polvo, comino, ajo, cayena, cilantro, pimienta roja, orégano y aceite de limón), de la marca Spice Hunter, o cualquier condimento, al gusto

Escurre la sémola de trigo sarraceno y viértela en un cuenco poco profundo. Agrega las sales integrales puras y el zumo para cubrirla. Agrega especias al gusto. Deja que la sémola se empape en esta solución durante 1 hora y vuelve a escurrirla. Introduce la sémola en un deshidratador de alimentos, sobre unas láminas de Teflex, y deshidrátala hasta que esté seca (2-3 horas).

Se trata de un pequeño gran aperitivo crujiente. Esta sémola puede usarse a modo de picatostes en una ensalada o un bocadillo enrollado.

## «PATATAS FRITAS» DE SEMILLAS DE LINO DESHIDRATADAS

PARA 6-8 PERSONAS

- 1 taza de semillas de lino y 2 tazas de agua
- 1 tomate
- ½ pimiento morrón rojo
- 1 diente de ajo
- 1-2 c/p de las mezclas de especias mexicana (Mexican Seasoning; ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, pimienta de chile jalapeño y cilantro), italiana (Italian Seasoning; ingredientes: albahaca, romero, mejorana, tomillo, salvia y orégano), de la preparada para pan de ajo (Garlic Herb Bread Seasoning; contiene ajo, pimentón, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana), de la marca Spice Hunter, o cualquier otra combinación de especias que desees
- ½ cebolla roja pequeña o 1c/p de copos de cebolla deshidratada
- ½ remolacha
- sal Real Salt al gusto

Deja en remojo las semillas de lino en agua durante 2-4 horas. Pica el tomate, el pimiento morrón, el ajo, las especias mexicanas, la cebolla, la remolacha y la sal Real Salt. Debe tener una textura con trozos. Agrega las semillas de lino en remojo a la preparación. Extiende unos círculos de unos 5 cm de diámetro con la ayuda de una cuchara sobre una lámina de Teflex y deshidrátalos 8-12 horas a 40-43 °C o hasta que tengan la textura crujiente que desees. Da la vuelta a las «patatas fritas» al cabo de unas 4-6 horas para asegurar una deshidratación uniforme.

**Opcional:** esparce semillas de sésamo o semillas de calabaza en remojo por encima de las «patatas fritas» antes de deshidratarlas.

#### «PATATAS FRITAS» DE TORTILLAS

PARA 4-8 PERSONAS

- 4 tortillas de trigo germinado grandes o las tortillas que escojas
- ¼ taza de aceite de oliva, de pepitas de uva o cualquier otro aceite que te guste
- condimentos de tu elección, como, por ejemplo, semillas de sésamo, ajo o las mezclas de especias de las variedades Italian (ingredientes: albahaca, romero, mejorana, tomillo, salvia y orégano), Mexican (ingredientes: cebolla, ajo, albahaca, comino, pimienta roja, orégano, pimienta de chile jalapeño y cilantro), Cowboy BBQ (ingredientes: pimienta de chile, ajo, cebolla, orégano, albahaca, tomillo, pimienta roja y mejorana), o Herbes de Provence (ingredientes: tomillo, mejorana, romero, albahaca, hinojo, salvia y lavanda), de la marca Spice Hunter

Extiende las tortillas sobre dos bandejas antiadherentes para galletas. Pasa un pincel de repostería o papel de cocina por cada una de las tortillas de modo que su superficie quede recubierta de aceite de forma homogénea. Esparce los condimentos escogidos por encima de las tortillas y hornéalas a 175 °C hasta que estén doradas o prácticamente crujientes (unos 10 minutos).

Déjalas enfriar y luego pártelas en trozos para comerlas junto con mojos, sopas o ensaladas. También puedes cortar las tortillas con un cortador de pizza antes de hornearlas si quieres unas «patatas fritas» o galletas saladas con unos bordes más pulidos.

## POLOS DE HELADO

PARA HACER UNOS 12 POLOS DE HELADO O LLENAR UNA CUBITERA

1 receta de uno de los batidos (páginas 338-341)

Prepara la receta del batido y luego viértelo en cubiteras o vasitos de papel (con una capacidad de 30-60 ml), inserta unos palillos o unos palitos de helado y congela. En lugar de los palitos puedes descongelar un poco el batido congelado, retirarlo de la cubitera o de los vasitos y picarlo para convertirlo en un granizado.

## Postres

### BUDÍN DE SOJA DE SHELLEY

PARA 2 PERSONAS

*Ésta es una excelente manera de darse un capricho delicioso al tiempo que te mantienes alcalino. A veces tomamos este budín para desayunar y lo usamos en lugar de una de las sopas durante un tratamiento de limpieza. Es rico en grasas buenas, vitamina E, calcio y potasio gracias a las almendras y al aguacate, y es rico en proteínas buenas procedentes de la soja en polvo.*

- 1 taza de leche de almendras fresca y sedosa (véase la página 342)
- 2 aguacates y 1 lima
- 2 cucharadas de soja en polvo
- ½ c/p de *stevia* verde cruda
- 6-8 cubitos de hielo

Pon todos los ingredientes en una batidora de vaso y bate hasta que la preparación quede untuosa, homogénea, sin grumos y se asemeje a un budín.

#### **Variaciones:**

- Añade 2 c/s de coco seco no edulcorado al budín mientras lo estás batiendo y esparce un poco más por encima antes de servirlo.
- Usa limón en lugar de lima.
- Sustituye la lima por el zumo de ½ pomelo.
- Añade ½ c/s colmada de verduras en polvo o 1 taza de espinacas minis frescas.

- Añade un trozo de entre 1 y 2 cm de jengibre fresco rallado y 1 o 2 limas enteras peladas.
- Incorpora 2 c/s colmadas de harina de algarroba (garrofín) y un tapón de condimento de menta líquido de la marca Frontier.
- Agrega un tapón de aromatizante de canela líquido de la marca Frontier y espolvorea nuez moscada por encima.
- Esparce por encima del budín almendras crudas picadas o cualquier fruto seco que desees (nueces pacanas, nueces de macadamia, etcétera).
- Esta receta también sirve para preparar unos excelentes polos de helado. Vierte la variación que hayas preparado en pequeños vasos de papel (de unos 30-60 ml de capacidad) o en cubiteras, añade unos palillos y congélala; u olvídate de los palillos y descongela un poco el batido congelado, retíralo de los vasos o las cubiteras y pícalo para obtener un granizado.

#### PASTEL DE «CALABAZA»

PARA 6-8 PERSONAS

*Esta receta fue el resultado de intentar hallar algo saludable en lugar del tradicional pastel de calabaza que se come el día de Acción de Gracias. Es una alternativa saludable que se prepara con zanahorias. Experimenta usando calabaza gigante y otros tipos de calabaza.*

#### **Masa**

- 2 tazas de almendras crudas
- 2-3 c/s de leche de soja o de almendra
- 2 c/s de copos de salvado de trigo

#### **Relleno**

- 450 g de zanahorias peladas y ralladas
- ½ c/p de nuez moscada
- ½ c/p de canela
- ¾ c/p de clavo de especia y 1 c/p de vainilla
- ½ taza de almendras en laminas o enteras, para adornar

Para preparar la masa, pon las almendras crudas en un robot de cocina y pícalas a intervalos hasta que obtengas una harina fina. Añade la leche de soja y el salvado (1 c/s cada vez) hasta que la mezcla ligue. Presiona esta masa uniformemente sobre un molde para pastel.

Para preparar el relleno, cuece las zanahorias al vapor hasta que estén tiernas. Introdúcelas en un robot de cocina y pícalas hasta obtener una pasta homogénea y sin grumos. Añade las especias y la vainilla. Vierte la mezcla sobre la masa de almendra y decora la parte superior con almendras enteras o laminadas. Refrigera el pastel en la nevera toda la noche y sírvelo frío.

## SUSTITUCIONES PARA LAS RECETAS

Ciertamente, puedes usar muchas de tus antiguas recetas favoritas mientras sigues este tratamiento y, con algunas sustituciones creativas, incluso una mayor cantidad de ellas encajará en tu nueva forma de alimentarte. Aquí tenemos las sustituciones más comunes necesarias para empezar:

Si una receta requiere	Sustitúyelo por
1 paquete de levadura	1 c/p de levadura en polvo sin aluminio
Leche	Prueba con la harina de espelta, trigo sarraceno o mijo, o con una mezcla de ellas
Vinagre	Leche de soja, de arroz, de almendra o de sésamo
Salsa de soja o <i>tamari</i>	Zumo de limón o de lima
Aceites normales para cocinar o aceite para ensalada	Sal líquida Liquid pHlavor Salt
Mantequilla o margarina	Aceites saludables como el de oliva, el de cáñamo, el de coco, el de girasol, el de linaza, el de borraja, el de almendra, el de pepitas de uva o el de la marca Udo's Choice
Queso	Brotos (obviamente, esto no funciona en todos los casos, como, por ejemplo, cuando el queso tiene que derretirse)
Carne	Productos derivados de la soja (asegúrate de que no contengan levadura)

<b>Si una receta requiere</b>	<b>Sustitúyelo por</b>
Huevos	Sustitutivo del huevo (huevo), tal y como se indique en el envase
Sal	Sal Real Salt, sal del mar Celta o sal con hortalizas deshidratadas
Nueces o anacardos	Almendras, avellanas, nueces pacanas, piñones
Arroz blanco	Arroz integral ecológico, arroz basmati blanco o integral, espelta, sémola de trigo sarraceno, mijo, kamut, quinoa, amaranto
Pan	Panes no leudados, sin levadura y elaborados con harina de cereales germinados
Pasta	Pasta de hortalizas, de espelta o de alcachofa

# Recursos

## MÉDICOS

Para tu derivación para que te lleven a cabo un análisis de sangre fresca y la Prueba de Estrés Micotóxico/Oxidativo (PEMO) o para retiros o consultas relacionados con la salud, ponte en contacto con el pH Miracle Center en el teléfono 760-751-8321. Éste es también el lugar adecuado al que llamar para obtener información sobre los productos que se han usado en este libro y que no aparecen en esta sección dedicada a los recursos.

### **The pH Miracle Healing Centers**

16390 Dia Del Sol

Valley Center, California 92082

Teléfono: 760-751-8321

Fax: 760-751-8324

**[www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com)**

Para obtener información general, recetas, artículos y testimonios:

**[www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com)**

Para conseguir más información en formato vídeo sobre la Nueva Biología (New Biology™) y el estilo de vida y la dieta del tratamiento del Milagro del pH: **[www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com)**

Promueve la medicina preventiva, respalda unos mejores estándares éticos y de eficacia en la investigación y aboga por un mejor acceso a los servicios médicos.

### **Physicians Committee for Responsible Medicine**

5100 Wisconsin Ave., NW

Suite 404

Washington, DC 20016

Teléfono: 202-686-2210

[www.perm.org](http://www.perm.org)

Permite a los consumidores realizar elecciones en lo relativo a la salud en los campos de los suplementos dietéticos/nutricionales, la medicina complementaria y la alternativa, y la seguridad relacionada con los alimentos y el agua.

### **Citizens for Health**

P.O. Box 2260

Boulder, Colorado 80306

Teléfono: 800-357-2211

[www.citizens.org](http://www.citizens.org)

El Cutting Edge Catalogue incluye muchos artículos pertenecientes a la categoría dedicada a la tecnología relacionada con la salud, incluidos los medidores de pHmetros, sistemas para el agua y libros.

### **Cutting Edge Catalogue**

P.O. Box 5034

Southampton, Nueva York 11969

Teléfono de pedidos: 800 497-9516

Teléfono de información: 516 287-3813

Fax: 516-287-3112

[www.cutcat.com](http://www.cutcat.com)

e-mail: [cutcat@i-2000.com](mailto:cutcat@i-2000.com)

Lidera campañas públicas tenaces y eficaces contra las tecnologías tóxicas relacionadas con los alimentos y el agua, incluidos la irradiación de los alimentos, los pesticidas y los organismos genéticamente modificados, al tiempo que estimula los esfuerzos por fomentar alternativas seguras y sostenibles.

## **Food and Water Journal and Wild Matters**

389 Rt. 215

Walden, Vermont 05873

Teléfono: 800-EAT-SAFE

[www.foodandwater.org](http://www.foodandwater.org)

Promueve el vegetarianismo en todo el mundo respaldando y poniendo en contacto a grupos nacionales y regionales y celebrando congresos vegetarianos internacionales.

## **International Vegetarian Union**

P.O. Box 9710

Washington, DC 20016

Teléfono: 202-362-VEGY

[www.ivu.org](http://www.ivu.org)

Dedicada a promover el estilo de vida vegetariano patrocinando conferencias y campañas regionales y nacionales, distribuyendo materiales educativos y publicando la revista *Vegetarian Voice*.

## **North American Vegetarian Society**

(NAVS)

P.O. Box 72

Dolgeville, Nueva York 13329

Teléfono: 518-568-7970

[www.navs-online.org](http://www.navs-online.org)

Dedicada a los niños con problemas de salud graves, entre los que se incluye la obesidad, y a ayudar a sus padres con la educación relativa a la salud alternativa.

## **InnerLight Biological Health and Education Foundation**

16390 Dia Del Sol

Valley Center, California 92082

Teléfono: 760-751-8321

[www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com)

## ALIMENTOS

- Aguacates de California cultivados de forma orgánica, recolectados frescos del árbol: Teléfono: 760-751- 8321, [www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com).
- Aceite de coco virgen extra: Garden of Life, Teléfono: 800-622-8986, o [www.gardenoflifeusa.com](http://www.gardenoflifeusa.com).
- Condimentos de la marca New Frontier conservados en aceite (sin alcohol): [www.frontiercoop.com](http://www.frontiercoop.com).
- Pectina de la marca Pomona's Universal, disponible en tiendas naturistas o en tiendas de comestibles, o de manos de Workstead Industries, P.O. Box 1083, Greenfield, Massachusetts 01302, Teléfono: (413) 772-6816.
- Condimento Heat Wave (picante) de la marca Cape Herb and Spice Company, distribuido por Profile Products, [www.elements-of-spice.com](http://www.elements-of-spice.com), P.O. Box 140, Maple Valley, Washington 98038, Teléfono: 425-432-4300.
- Marca de especias Lite House Spice Company, [www.litehousefoods.com](http://www.litehousefoods.com).
- Tomate deshidratado en polvo y gránulos de hortalizas de la marca, [www.thespicehouse.com](http://www.thespicehouse.com).
- Masas de hojaldre o para pasteles crudas y sin trigo de la marca Mauk Family Farms, [www.Maukfamilyfarms.com](http://www.Maukfamilyfarms.com).
- Marcas recomendadas: *stevia* con fibra de la marca Sweet Leaf; caldos de pollo campero criado de forma ecológica y de hortalizas sin levadura de la marca Pacific Foods of Oregon; tomate tamizado sin conservantes, aditivos ni vinagre de la marca Pomi; *tofu* condimentado al horno de la marca White Wave; *tofu* condimentado al horno de la marca Veat Gourmet; la marca Garden Burgers (hamburguesas); la marca Boca Burgers (hamburguesas); las combinaciones de especias de la marca Spice Hunter; la sal de la marca Real Salt.
- Real Salt; Redmond Minerals, Inc., Teléfono: 800 367-7258, [www.realsalt.com](http://www.realsalt.com).
- Para un maravilloso y sencillo programa para iniciarse en la germinación, kits de distintos tamaños, instrucciones sobre cómo hacer germinar, información sobre los aspectos nutritivos de distintas semillas, semillas solas y mezclas de semillas: Life Sprouts, P.O. Box 150, Hiram, Utah, Teléfono: 435 245-3891.
- Hay muchos distribuidores de alimentos orgánicos, muchos de los cuales tienen su sede en California debido al clima, que permite los cultivos a lo largo de todo el año. Aquí tenemos uno que me gusta: Diamond Organics, P.O. Box 2159, Freedom, California 95019; pedidos por te-

léfono: 888-674-2642, fax: 888-888-6777, o email: [organics@diamondorganics.com](mailto:organics@diamondorganics.com).

- Pacific Foods of Oregon, Tualatin, Oregon 97062, Teléfono: 503-692-9666, [www.pacificfoods.com](http://www.pacificfoods.com).
- Udo's Choice, Flora, Inc., Lyden, Washington 98264, Teléfono: 800-446-2110, [www.udoerasmus.com](http://www.udoerasmus.com), [www.florainc.com](http://www.florainc.com). Aceites, enzimas digestivos, etc.
- Barlean's Organic Oils, 4936 Lake Terrell Road, Ferndale, Washington 98248, Teléfono: 800-445-FLAX. Aceites orgánicos. Busca este aceite prensado en frío en la sección de refrigerados de tu tienda naturalista.
- Arrowhead Mills (Omega Nutrition/Essential Balance Oil), Vancouver, British Columbia V5L 1P5 (Canadá), Teléfono: 800-661-3529, [www.omeganutrition.com](http://www.omeganutrition.com). Aceite rico en ácidos grasos esenciales omega-3, -6 y -9.
- Para talleres sobre cómo preparar comidas alcalinizantes: Shelley Young's Academy of Culinary Arts, The pH Miracle Healing Center, Dia Del Sol, Valley Center, California 92082, 760-751-8321, [www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com).
- Alimentos Alcalinos y Productos del Dr. Robert O. Young, [www.alkalinecare.com](http://www.alkalinecare.com), email: [info@alkalinecare.com](mailto:info@alkalinecare.com)

## LIBROS

- SIMOPOULOS, ARTEMIS P. (MÉDICO) Y ROBINSON, JO, *The Omega Diet*.
- BUDWIG, JOHANNA (MÉDICO), *The Oil-Protein Diet*.
- BLOOMFIELD, BARB; BROWN, JUDY BROWN Y GURSCHE, SEIGFIED, *Flax: The Super Food*.
- SEVERSON, KIM, *The Trans Fat Solution*.
- FIFE, BRUCE (MÉDICO NATURÓPATA), *The Healing Miracles of Coconut Oil*.
- KING, BRAD J., *Fat Wars*.
- DEAN, CAROLYN (MÉDICO, MÉDICO NATURÓPATA), *The Miracle of Magnesium*.
- NENDEL, BARBARA (MÉDICO), *Water and Salt, the Essence of Life*.
- PERT, CANDACE B. (DOCTORA), *Molecules of Emotion*.
- BERNS, J. B., *Urban Rebounding*.
- NASH, JOYCE D. (DOCTORA) Y ORMISTON, LINDA H. (DOCTORA), *Taking Charge of Your Weight and Well-Being*.

- ROBBINS, JOHN, *The Food Revolution*.
- BÉCHAMP, ANTOINE, *The Blood and Its Third Anatomical Element*.
- SOLOMON, NEIL (MÉDICO Y DOCTOR), *Soy Smart Health*.
- ABELOW, BENJAMIN (MÉDICO), *Understanding Acid-Base*.
- ERASMUS, UDO, *Fats That Heal and Fats That Kill*.
- MITTLEMAN, STU, *Slow Burn*.
- MENTZER, MIKE, *Muscles in Minutes*.
- SISCO, PETER Y LITTLE, JOHN, *Static Contraction*.
- MAXWELL-HUDSON, CLAIRE, *The Complete Book of Massage*.
- BROWN, WILLIAM, N. (DOCTOR, MÉDICO NATURÓPATA Y DOCTOR EN CIENCIAS), *The Touch That Heals*.
- COUSENS, GABRIEL (MÉDICO), *Rainbow Green Live-Food Cuisine*, Gabriel Cousens, MD.

## PÁGINAS WEB

- [www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com)
- [www.alkalinecare.com](http://www.alkalinecare.com) ([info@alkalinecare.com](mailto:info@alkalinecare.com))

## UTENSILIOS Y APARATOS

- Tiras de papel de pH: <http://thephmiracle.us/products.html>.
- Medidores de pH: Cutting Edge Catalogue, P.O. Box 5034, Southampton, Nueva York 11969; Teléfono: 800-497-9516; [www.cutcat.com](http://www.cutcat.com); e-mail: [cutcat@I-2000.com](mailto:cutcat@I-2000.com).
- Ionizadores de Agua Alcalina Activados por Plasma modelo Mark I del milagro de la dieta del pH: [www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com).
- Aparato para que todo el cuerpo haga ejercicio mediante vibraciones durante el tratamiento: [www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com).
- Cellerciser mini tramp (mini-cama elástica para la ejercitación de las células): The pH Miracle Center, Teléfono: 760-751-8321, para obtener más información, o consulta en [www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com).
- Sauna de infrarrojos: [www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com), o Nova: [www.novacompanies.com](http://www.novacompanies.com).

- Aparato para la microionización electromagnética del agua, modelo Mark I, para la dieta del pH:  
[www.phmiracleliving.com](http://www.phmiracleliving.com).
- Batidora de vaso VitaMix con émbolo: 8615 Usher Road, Cleveland, Ohio; Teléfono: 44138-2199, 800-848-2649.
- Licuadoras Green Power, Green Star y Green Life; Pedidos: 888-254-7336; Información: 562-940-4240,  
[www.bestjuicers.com/greenpower.html](http://www.bestjuicers.com/greenpower.html).

## SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

- pH Miracle Living Nutritionals, 16390 Dia Del Sol, Valley Center, California 92082, [www.pHmiracleliving.com](http://www.pHmiracleliving.com), Teléfono: 760-751-8321.
- Nordic Naturals, 54 Hangar Way, Watsonville, California 95076, Teléfono: 800-662-2544, [www.nordicnaturals.com](http://www.nordicnaturals.com).
- Source Natural, Inc., 19 Janis Way, Scotts Valley, California 95066, Teléfono: 800-815-2333, [www.sourcenaturals.com](http://www.sourcenaturals.com).
- Solaray, Nutraceutical Corporation, 1400 Kearns Blvd., Second Floor, Park City, Utah 84060, Teléfono: 800-669-8877, [www.nutraceutical.com](http://www.nutraceutical.com).
- InnerLight, Inc., 867 East 2260 South, Provo, Utah 84606, [www.innerlightinc.com](http://www.innerlightinc.com).
- InnerLight Worldwide Inc., 867 E. 2260 S., Provo, Utah 84606, e-mail: [info@innerlightcorp.com](mailto:info@innerlightcorp.com).  
Sede en EE.UU.: Teléfono: +1 801 655 0605  
Unión Europea: Teléfono: +36 1 382 0223  
Noruega: Teléfono: +47 456 18000
- Green Kamut Corporation, 1965 Freeman, Long Beach, California 90804
- Alkaline Care, S.L. c/ Corders, 12-20 Pol. Ind. Canyadó. 08911 Badalona, Barcelona (España)

## AGRADECIMIENTOS:

- **Integrity in Motion, S.L.** empresa iniciadora de proyectos empresariales más humanos, basados en la integridad, con la clara intención de que tengan un impacto social positivo para contribuir a construir un mundo más consciente y mejor.

## Referencias bibliográficas

2004 *Physicians' Desk Reference*, 58.<sup>a</sup> ed. Stamford, Thomson Health Care, Inc.; 2003.

ADETUMBI, M. A., JAVOR, C. F. Y LAU, B. H. S. (1985): «Anti-Candida activity of garlic-effect on macromolecular synthesis». Presentado en la American Society for Microbiology, Loma Linda University.

ALBERTS, B., *ET AL.*, EDS.: *Molecular Biology of the Cell*, 2.<sup>a</sup> ed. Garland Publishing, Inc., Nueva York, 1989. (Trad. cast.: *Biología molecular de la célula*. Ediciones Omega: Barcelona, 2010).

ALEKSANDROWIXZ, J. Y SMYK, B. (1971): «Mycotoxins and their role in oncogenesis with special reference to blood diseases». *Polish Medical Science Historical Bulletin*, vol. 24, págs. 25-30.

ALEXANDER, J. G. (1975): «Allergy in the gastrointestinal tract». *Lancet*, vol. 2, pág. 1264.

ALPERT, M. E.; HUTT, M. S. R.; WOGAN, G. N. Y DAVIDSON, C. S. (1971): «Association between aflatoxin content and hepatoma frequency in Uganda». *Cancer*, vol. 28, pág. 253.

ANDERSON, M. E.; LUO, J. L. (1988): «Glutathione therapy: from prodrugs to genes». *Semin. Liver Dis.*, vol. 18, págs. 415-424.

ASO, H., *ET AL.* (1985): «Induction of interferon and activation of NK cells and macrophages in mice by oral administration of Ge-132, an organic germanium compound». *Journal of Microbiology and Immunology*, vol. 29, n.º 1, págs. 65-74.

AVDIC, E. (1991): «Bicarbonate versus acetate hemodialysis: effects on the acid-base status». *Med. Arh.*, vol. 55, n.º 4, págs. 231-233.

AW, T. W.; WIERZBICKA G. Y JONES D. P. (1991): «Oral glutathione increases tissue glutathione *in vivo*». *Chemico-biological Interactions*, vol. 80, págs. 89-97.

BAINS, J. S. Y SHAW, C. A. (1997): «Neurodegenerative disorders in humans: the role of glutathione in oxidative stress-mediated neuronal death». *Brain Research Reviews*, vol. 25, págs. 335-358.

BAKHIR, V.: *Electrochemical Activation*, 2 vol., Instituto Ruso de Ingeniería Médica, Moscú, 1992.

BARKER, N. ET AL. (25 de octubre, 2007): «Identification of stem cells in small intestine and colon by marker gene *Lgr5*». *Nature*, vol. 449, págs. 1003-1007.

BATMANGHELIDJ, F.: *Your Body's Many Cries for Water*. Global Health Solutions, Falls Church (Virginia), 1992.

BÉCHAMP, PIERRE JACQUES ANTOINE: *The Blood and Its Third Anatomical Element*, John Ouseley Limited, Londres, 1912.

BECKER, ROBERT O. (M.D.) Y SELDEN, GARY: *The Body Electric. Electromagnetism and the Foundation of Life*, Quill/William Morrow, Nueva York, 1985.

BERTZ, A., ET AL. (1990): «Modulation by cytokines of leukocyte endothelial cell interactions. Implications for thrombosis». *Biorheology*, vol. 27, pág. 455.

BICK, R. L. (1991): «Disseminated intravascular coagulation». *Hematology/Oncology Clinics of North America*, vol. 6, pág. 1259.

BIRD, CHRISTOPHER: *Gaston Naessens*. H. J. Kramer, Inc., Tiburon (California), 1991.

—: *The Galileo of the Microscope*. Les Presses de l'Université de la Personne, Inc., St. Lambert (Quebec, Canadá), 1990.

—: *To Be or Not to Be?* Ponencia presentada en un discurso para el simposio de 1991 de L'Orthobiologie Somatidienne, Sherbrooke (Quebec, Canadá), auspiciado por Gaston Naessens.

BLANK, F. O.; CHIN, G.; JUST, B., ET AL. (1968): «Carcinogens from fungi pathogenic for man». *Cancer Research*, vol. 28, pág. 2276.

BLEKER, DR. MARIA: *Blood Examination in Darkfield According to Professor Dr. Günther Enderlein*. Semmelweis-Verlag, Gesamtherstellung (Alemania), 1993.

BOEING, H.; SCHLEHOFER, B.; BLETNER, M. Y WAHRENDORF, J. (1993): «Dietary carcinogens and the risk for glioma and meningioma in Germany». *International Journal of Cancer*, vol. 53, n.º 4, págs. 561-565.

BOHN, T.; WALCZYK, S.; LEISIBACH, S. Y HURRELL, R. F. (2004): «Chlorophyll-bound magnesium in commonly consumed vegetables and fruits: relevance to magnesium nutrition». *The Journal of Food Science*, vol. 69, n.º 9, págs. S347-S350.

BOLTON, S. Y NULL, G. (agosto 1982): «The medical uses of garlic: Fact and fiction». *American Pharmacy*.

BOROK, Z.; BUHL, R.; GRIMES, G. J., ET AL. (1991): «Effect of glutathione aerosol on oxidant/antioxidant imbalance in idiopathic pulmonary fibrosis». *Lancet*, vol. 338, págs. 215-216.

BOWERS, W.F. (1947): «Chlorophyll in wound healing and suppurative disease». *Journal of the American Society of Plastic Surgeons*, vol. 73, págs. 37-50.

BOWIE, E. J., ET AL. (1983): «The clinical pathology of intravascular coagulation». *Bibliotheca Haematologica*, vol. 49, pág. 217.

BREDBACKA, S., ET AL. (1993): «Laboratory methods for detecting disseminated intravascular coagulation (DIC): New aspects». *Acta Anaesthesiologica Scandinavica*, vol. 37, pág. 125.

BREEN, F. A., ET AL. (1979): «Ethanol gelation: A rapid screening test for intravascular coagulation». *Annals of Internal Medicine*, vol. 69, pág. 1197.

BREINHOLT, V.; HENDRICKS, J.; PEREIRA, C.; ARBOGAST, D.; BAILEY, G. (1995): «Dietary chlorophyllin is a potent inhibitor of aflatoxin B<sub>1</sub> hepatocarcinogenesis in rainbow trout». *Cancer Research*, vol. 55, n.º 1, págs. 57-62.

BREINHOLT, V.; SCHIMERLIK, M.; DASHWOOD, R.; BAILEY, G. (1995): «Mechanisms of chlorophyllin anticarcinogenesis against aflatoxin B<sub>1</sub>: complex formation with the carcinogen». *Chemical Research in Toxicology*, vol. 8, n.º 4, págs. 506-514.

BROQUIST, H. P. (1992): «Buthionine sulfoximine, an experimental tool to induce glutathionine deficiency: elucidation of glutathionine and ascorbate in their role as antioxidants». *Nutrition Review*, vol. 50, págs. 110-111.

BROWN, L. A.; BAI, C.; JONES, D. P. (1992): «Glutathione protection in alveolar type II cells from fetal and neonatal rabbits». *American Journal of Physiology*, vol. 262, págs. L305-L312.

BURKITT, D. (1973): «Some disease characteristics of modern Western civilization». *British Medical Journal*, vol. 1, pág. 274.

CARP, H., ET AL. (1979): «*In vitro* suppression of serum elastase-inhibitory capacity by ROTS generated by phagocytosing polymorphonuclear leukocytes». *Journal of Clinical Investigation*, vol. 63, pág. 793.

CARPENTER, E. B. (1949): «Clinical experiences with chlorophyll preparations». *American Journal of Surgery*, vol. 77, págs. 167-171.

CASCINU, S., CORDELLA, L., DEL FERRO, E., ET AL. (1995): «Neuroprotective effect of reduced glutathione on cisplatin-based chemotherapy in advanced gastric cancer: a randomized double-blind placebo-controlled study». *Journal of Clinical Oncology*, vol. 13, págs. 26-32.

CHANDLER, W. L., ET AL. (1986): «Evaluation of a new dynamic viscometer for measuring the viscosity of whole blood and plasma». *Clinical Chemistry*, vol. 32, pág. 505.

CHEN, F.; COLE, P.; MI, Z.; XING, L. Y. (1993): «Corn and wheat-flour consumption and mortality from esophageal cancer in Shanxi, China». *International Journal of Cancer*, vol. 4, n.º 2, págs. 163-169.

CHERNOMORSKY, S. A.; SEGELMAN, A. B. (1988): «Biological activities of chlorophyll derivatives». *New Jersey Medicine*, vol. 85, n.º 8, págs. 669-673.

CHEUNG, P-Y.; WANG, W.; SCHULZ, R. (2000): «Glutathione protects against ischemia perfusion injury by detoxifying peroxynitrite». *Journal of Molecular and Cellular Cardiology*, vol. 32, págs. 1669-1678.

CHIMPLOY, K.; DIAZ, G.D.; LI, Q., ET AL. (2000). *International Journal of Cancer*, en prensa.

CHO, T. H., ET AL. (1991): «Effects of *Escherichia coli* toxin on structure and permeability of myocardial capillaries». *Acta Pathologica Japonica*, vol. 41, p. 12.

CHRISTIANSEN, S.B.; BYEL, S.R.; STROMSTED, H.; STENDERUP, J.K.; EICKHOFF, J.H. (1989): «Can chlorophyll reduce fecal odor in colostomy patients?». *Ugeskr Laeger*, vol. 151, n.º 27, págs. 1753-1754.

COLUCCI, M., ET AL. (1983): «Cultured human endothelial cells: An in vitro model of vascular injury». *Journal of Clinical Investigation*, vol. 71, pág. 1893.

CONSTANTINI, A. V., WEILAND, H., QVICK, LARS I.: *The Fungal/Mycotoxin Etiology of Human Disease*, Volúmenes 1 y 2. Johann Friedrich Oberlin Verlag, Freiburg (Alemania), 1994.

COOPER, L. A., Y GADD, G. M.: «Differentiation and melanin production in hyaline and pigmented strains of *Microdochium bolleyi*». En CONSTANTINI, A.V.; WEILAND, H.; QVICK, LARS I.: *The Fungal/Mycotoxin Etiology of Human Disease*, vol. 2. Johann Friedrich Oberlin Verlag, Freiburg (Alemania), 1994.

COPE, FREEMAN W. (1971): «Evidence from activation energies for superconductive tunneling in biological systems at physiological temperatures». *Physiological Chemistry and Physics*, vol. 3, págs. 403-410.

CUSUMANO, V. (1991): «Aflatoxin in patients with lung cancer». *Oncology*, vol. 48, págs. 194-95.

DASHWOOD, R.; YAMANE, S.; LARSEN, R. (1996): «Study of the forces of stabilizing complexes between chlorophylls and heterocyclic amine mutagens». *Environ. Mol. Mutagen.*, vol. 27, n.º 3, págs. 211-218.

DASHWOOD, R. H.; BREINHOLT, V.; BAILEY, G. S. (1991): «Chemopreventive properties of chlorophyllin: inhibition of aflatoxin B<sub>1</sub> (AFB<sub>1</sub>)-DNA binding in vivo and anti-mutagenic activity against AFB<sub>1</sub> and two heterocyclic amines in the Salmonella mutagenicity assay». *Carcinogenesis*, vol. 12, n.º 5, págs. 939-942.

DASHWOOD, R. H. (1997): «The importance of using pure chemicals in (anti) mutagenicity studies: chlorophyllin as a case in point». *Mutat. Res.*, vol. 381, n.º 2, págs. 283-286.

DAWSON-HUGES, B.: «Treatment with Potassium Bicarbonate Lowers Calcium Excretion and Bone Resorption in Older Men and Women». *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, vol. 94, n.º 1, págs. 96-102.

DE MATTIA, G.; BRAVI, M. C.; LAURENTI, O., ET AL. (1998): «Influence of reduced glutathione infusion on glucose metabolism in patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus». *Metabolism*, vol. 47, págs. 993-997.

DEMENT'EVA, I.I. (sept.-oct. 1997): «Calculation of the dose of sodium bicarbonate in the treatment of metabolic acidosis in surgery with (and) deep hypothermic circulatory arrest». *Anesteziol. Reanimatol.*, vol. 5, págs. 42-44).

DICKENS, L.: *Carcinogenesis: A Broad Critique*. Williams & Wilkins, Baltimore, 1967.

DICKENS, R., Y JONES, H. E. H. (1965): «Further studies on the carcinogenic action of patulin-induced mammary adenomas and local sarcomas or fibrosarcomas in mice and rats». *British Journal of Cancer*, vol. 19, pág. 392.

DINGLEY, K. H.; UBICK, E. A.; CHIARAPPA-ZUCCA, M. L., ET AL. (2003): «Effect of dietary constituents with chemopreventive potential on adduct formation of a low dose of the heterocyclic amines PhIP and IQ and phase II hepatic enzymes». *Nutrition and Cancer*, vol. 46, n.º 2, págs. 212-221.

DUKE, DON, M. S.: *Materials rich in monoatomic elements* [informe sobre investigaciones personales]. Phoenix (Arizona), 1995.

EGNER, P. A.; MUNOZ, A.; KENSLER, T. W. (2003): «Chemoprevention with chlorophyllin in individuals exposed to dietary aflatoxin». *Mutat Res.*, vol. 523-524, págs. 209-216.

EGNER, P. A.; STANSBURY, K. H.; SNYDER, E. P.; ROGERS, M. E.; HINTZ, P. A.; KENSLER, T. W. (2000): «Identification and characterization of chlorine (4) ethyl ester in sera of individuals participating in the chlorophyllin chemoprevention trial». *Chemical Research in Toxicology*, vol. 13, n.º 9, págs. 900-906.

EGNER, P. A.; WANG, J. B.; ZHU, Y. R., *ET AL.* (2001): «Chlorophyllin intervention reduces aflatoxin-DNA adducts in individuals at high risk for liver cancer». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 98, n.º 25, págs. 14601-14606.

EL-OSTA, ASSAM *ET AL.* «Transient high glucose causes persistent epigenetic changes and altered gene expression during subsequent normoglycemia». *Journal of Experimental Medicine*, vol. 205, n.º 10, págs. 2409-2417.

*Encyclopedia of Chemical Technology*. John Wiley and Sons, New York, 1983.

ENDERLEIN, PROF. DR. GÜNTHER: *Akmon*, volumen I, libros 1 y 2. Ibica-Verlag, Hamburgo (Alemania) 1957.

—: *Bakterien Cyclogenie*. Ibica-Verlag, Hamburgo (Alemania), 1925.

ENOMOTO, M.: «Carcinogenicity of mycotoxins». En *Toxicology, Biochemistry and Pathology of Mycotoxins* (URAGUCHI, K., Y YAMAZAKI, M., EDS).. John Wiley & Son, New York, 1978.

ERICKSON, B. L. Y WULLAERT, R. A.: «Expanding a new scientific view of the functional properties of water».

—: *Proceedings of the Functional Water Symposiums*, (1994-2000), Tokyo (Japón).

EXNER, R.; WESSNER, B.; MANHART, N.; ROTH, E. (2000): «Therapeutic potential of glutathione». *Wiener Klinische Wochenschrift*, vol. 112, págs. 610-616.

FAVILLI, F.; MARRACCINI, P.; IANTOMASI, T.; VINCENZINI, M. T. (1997): «Effect of orally administered glutathione levels in some organs of rats: role of specific transporters». *British Journal of Nutrition*, vol. 78, págs. 293-300.

FERIANI, M. (noviembre, 1998): «Randomized long-term evaluation of bicarbonate-buffered CAPD solution». *Kidney International*, vol. 54, n.º 5, págs. 1731-1738.

FERNANDES, G. (1998): «Effect of Electrolyzed Water Intake on Lifespan of Autoimmune Disease Prone Mice». *FASEB Journal*, vol. 12, pág. A794.

FINK-GEMMELS, J. (1989): «The significance of mycotoxin assimilation of meat animals». *Deutsche Tierärztliche Wochenschrift*, vol. 96, n.º 7, págs. 360-363.

FLAGG, E. W., COATES, R. J., ELEY, J. W., *ET AL.* (1994): «Dietary glutathione intake in humans and the relationship between intake and plasma total glutathione level». *Nutrition and Cancer*, vol. 21, págs. 33-46.

FRANCESCHI, E. A. (1993): «Meat, poultry, cooked ham, salami, sausages, cheese, butter and oil-related thyroid cancer». *International Journal of Cancer*, vol. 53, n.º 4, págs. 561-565.

FUNGBALBIONICS CONVENTION (30 de septiembre, 1994): «The Fungal/ Mycotoxin Etiology of Chronic and Degenerative Disease». Metro Toronto Convention Centre.

FURUKAWA, T.; MEYDANI, S. N.; BLUMBERG, J. B. (1987): «Reversal of age-associated decline in immune responsiveness by dietary glutathione supplementation in mice». *Mechanisms of Ageing and Development*, vol. 38, págs. 107-117.

GAMBA, G. (jul.-sept. 1989): «Bicarbonate therapy in severe diabetic ketoacidosis. A double blind, randomized, placebo controlled trial». *Revista de Investigacion Clinica*, vol. 43, n.º 3, págs. 234-238. Véase también MIYARES GOMEZ A. (abril 1989), en «Diabetic ketoacidosis in childhood: the first day of treatment». *Anales de Pediatria*, vol. 30, n.º 4, págs. 279-283).

GHADIRIAN, P. (1987): «Thermal irritation and esophageal cancer in northern Iran». *Cancer*, vol. 60, n.º 8, págs. 1909-1914.

GIOVANNUCCI, E.; RIMM, E. B.; COLDITZ, G. A.; STAMPFER, M. J.; ASCHERIO, A.; CHUTE, C. C. Y WILLETT, W. C. (1993): «A prospective study of mycotoxins and risk of prostate cancer». *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 85, n.º 19, págs. 1538-1540.

GOGEL, H. K.; TANDBERG, D.; STRICKLAND, R. G. (1989): «Substances that interfere with guaiac card tests: implications for gastric aspirate testing». *American Journal of Emergency Medicine*, vol. 7, n.º 5, págs. 474-480.

GRIFFITH, O. W. (1999): «Biologic and pharmacologic regulation of mammalian glutathione synthesis». *Free Radical Biology & Medicine*, vol. 27, págs. 922-935.

GRIMSTAD, I. A., *ET AL.* (1988): «Thromboplastin release, but not content, correlates with spontaneous metastasis of cancer cells». *International Journal of Cancer*, vol. 41, pág. 427.

GUNJI, Y., *ET AL.* (1988): «Role of fibrin coagulation in protection of murine tumor cells from destruction by cytotoxic cells». *Cancer Research*, vol. 48, pág. 5216.

HAGEN, T. M.; JONES, D. P. (1987): «Transepithelial transport of glutathione in vascularly perfused small intestine of rat». *American Journal of Physiology*, vol. 252, n.º 5, parte 1, págs. G607-G613.

HAGEN, T. M.; WIERZBICKA, G. T.; SILLAU, A. H., *ET AL.* (1990): «Bioavailability of dietary glutathione: effect on plasma concentration». *American Journal of Physiology*, vol. 259, n.º 4, parte 1, págs. G524-G529.

HAMILTON, P. J., *ET AL.* (1978): «Disseminated intravascular coagulation: A review». *Journal of Clinical Pathology*, vol. 31, pág. 609.

HANAOKA, K.: «Antioxidant Effects of Reduced Water Produced by Electrolysis of Sodium Chloride Solutions» (se publicará en *Journal of Applied Electrochemistry*, 2001).

HAY, E. D., ED.: *Cell Biology of Extracellular Matrix*. Plenum Press, New York, 1981.

HAYES, J. D.; MCLELLAN, L. I. (1999): «Glutathione and glutathione-dependent enzymes represent a co-ordinately regulated defence against oxidative stress». *Free Radical Research*, vol. 31, págs. 273-300.

HAYES, J. D.; STRANGE, R. C. (2000): «Glutathione S-transferase polymorphisms and their biological consequences». *Pharmacology*, vol. 61, págs. 154-166.

HEINICKE, R. M. (enero 1996): «The pharmacologically active ingredient of *noni* [un artículo]». Universidad de Hawái.

HENDLER, S. S., RORVIK D. R., EDS.: *PDR for Nutritional Supplements*. 2.ª ed. Physicians' Desk Reference, Inc., Montvale, 2008.

HERCBERGS, A.; BROK-SIMONI, F.; HOLTZMAN, F., *ET AL.* (1992): «Erythrocyte glutathione and tumor response to chemotherapy». *Lancet*, vol. 339, págs. 1074-1076.

HERTOG, M. G.; FESKENS, E. J.; HOLLMATI, P. C.; KATAN, M. B. Y KROMHOUT, D. (1993): «Dietary antioxidants and risk of coronary disease». *Lancet*, vol. 342, págs. 32-34.

HILLS, CHRISTOPHER: *Nuclear Evolution*. University of the Trees Press, Boulder Creek (California), 1977.

HOLROYD, K. J.; BUHL, R.; BOROK, Z., *ET AL.* (1993): «Correction of glutathione deficiency in the lower respiratory tract of HIV seropositive individuals by glutathione aerosol treatment». *Thorax*, vol. 48, págs. 985-989.

HU, T., *ET AL.* (1993): «Synthesis of tissue factor messenger RNA and procoagulant activity in breast cancer cells in response to serum stimulation». *Thrombosis Research*, vol. 72, pág. 155.

HUDSON, DAVID (febrero 1995): «Alchemical research: DNA alteration and the rediscovery of the light of life». *Leading Edge Research*. Yelm (Washington). Artículo 79.

HUME, E. DOUGLAS: *Béchamp or Pasteur? A Lost Chapter in the History of Biology*, 1.<sup>a</sup> ed. The C. W. Daniel Company, Ashingdon, Rochford, Essex (Inglaterra), 1923; 2.<sup>a</sup> ed.: C. W. Daniel Company, Londres, 1932. Reimpreso por Health Research. Pomeroy (Washington), 1989.

HUNDER, G.; SCHUMANN, K.; STRUGALA, G.; GROPP, J.; FICHTL, B. Y FORTH, W. (1991): «Influence of subchronic exposure to low dietary deoxynivalenol, a trichothecene mycotoxin, on intestinal absorption of nutrients in mice». *Food Chemistry Toxicology*, vol. 29, n.º 12, págs. 809-814.

HWANG, C.; SINSKEY, A. J.; LODISH, H. F. (1992): «Oxidized redox state of glutathione in the endoplasmic reticulum». *Science*. Vol. 257, págs. 1496-1502.

INGRAM, D. M.; NOTTAGE, E. Y ROBERTS, T. (1991): «The role of *Saccharomyces cerevisiae*—baker's, or brewer's, yeast—in the development of breast cancer: A case-control study of patients with breast cancer, benign epithelial hyperplasia and fibrocystic disease of the breast». *British Journal of Cancer*, vol. 64, n.º 1, págs. 187-191.

IWATA, K., ED.: *Yeasts and Yeast-Like Micro-Organisms in Medical Science*. University of Tokyo Press, Tokyo, 1976.

JANAKY, R.; OGITA, K.; PASQUALOTTA, B. A., *ET AL.* (1999): «Glutathione and signal transduction in the mammalian CNS». *Journal of Neurochemistry*, vol. 73, págs. 889-902.

JONES, T. W. (1842): «Observations on some points in the anatomy, physiology, and pathology of the blood». *British Foreign Medical Review*, vol. 14, págs. 585.

JONSYN, LAHAI (1991): «Aspergillus/aflatoxin contamination of dried fish». *International Journal of Cancer*, vol. 4, n.º 1, págs. 8-11.

KALOKERINOS, A. Y DETTMAN, G.: *Second Thoughts About Disease: A Controversy and Béchamp Revisited*. Biological Research Institute [libreto publicado a partir de un artículo editado en la revista científica *Journal of the International Academy of Preventive Medicine*, Warburton, Victoria, (Australia), julio 1977, vol. 4, n.º 1, págs. 18].

KAMAT, J. P.; BOLOOR, K. K.; DEVASAGAYAM, T. P. (2000): «Chlorophyllin as an effective antioxidant against membrane damage *in vitro* and *ex vivo*». *Biochimica et Biophysica Acta*, vol. 1487, n.º 2-3, págs. 113-127.

KENSLER, T. W.; GROOPMAN, J. D.; ROEBUCK, B. D. (1998): «Use of aflatoxin adducts as intermediate endpoints to assess the efficacy of che-

mopreventive interventions in animals and man». *Mutation Research*, vol. 402, n.º 1-2, págs. 165-172.

KEPHART, J. C. (1955): «Chlorophyll derivatives –their chemistry, commercial preparation, and uses». *Economic Botany*, vol. 9, págs. 3-38.

KEYS, A.: The role of the diet in human atherosclerosis and its complications. En *Atherosclerosis and Its Origin* (Sandler, M. y Bourne, G. H., eds). Academic Press, Nueva York y Londres, 1963.

KIKUCHI, S.; OKAMOTO, N.; SUZUKI, T.; KAWAHARA, S.; NAGAI, H.; SAKIYAMA, T.; WADA, O. E INABA, Y. (1990): «A case-control study of breast cancer/mammary cyst and dietary, drinking or smoking habits in Japan». *Japanese Journal of Cancer Clinics*, vol. 24, págs. 365-369.

KLEINER, S. (1999): «Water: An Essential but Overlooked Nutrient». *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 99, pág. 200.

KONO, S.; IMANISHI, K.; SHINCHI, K.; YANAI, F. (1993): «Relationship of diet to small and large adenomas of the sigmoid colon». *Japan Journal of Cancer Research*, vol. 84, n.º 1, págs. 9-13.

KUMAR, S. S.; DEVASAGAYAM, T. P.; BHUSHAN, B.; VERMA, N. C. (2001): «Scavenging of reactive oxygen species by chlorophyllin: an ESR study». *Free Radical Research*, vol. 35, n.º 5, págs. 563-574.

KUMAR, S. S.; SHANKAR, B.; SAINIS, K. B. (2004): «Effect of chlorophyllin against oxidative stress in splenic lymphocytes *in vitro* and *in vivo*». *Biochimica et Biophysica Acta*, vol. 1672, n.º 2, págs. 100-111.

KUMON, K. (1997): «What is Functional Water?» *Artificial Organs*, vol. 21, pág. 2.

KWON-CHUNG, K. J. Y BENNET, JOHN E.: *Medical Mycology*. Lea and Febiger, Malvern (Pennsylvania), 1992.

LA VECCHIA, C.; DECARLI, A.; NEGRI, E.; PARAZZINI, F.; GENTILE, A.; CECCHETTI, G.; FASOLI, M. Y FRANCESCHI, S. (1987): «Dietary factors and the risk of epithelial ovarian cancer». *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 79, n.º 4, págs. 663-669.

LA VECCHIA, C.; NEGRI, E.; DECARLI, A.; D'AVANZO, B. Y FRANCESCHI, S. (1987): «A case-control study of diet and gastric cancer in northern Italy». *International Journal of Cancer*, vol. 40, n.º 4, págs. 484-489.

LANCASTER, M. C.; JENKINS, F. P. Y PHILP, J. M. C. L. (1961): «Toxicity associated with certain samples of broken or ground nuts». *Nature*, vol. 192, págs. 1095-1096.

LARSSON, S. C.; ORSINI, N. Y WOLK, A. (2 de agosto, 2006): «Processed Meat Consumption and Stomach Cancer Risk: A Meta-Analy-

sis». *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 98, n.º 15, págs. 1078-1087.

LASH, L. H.; HAGEN, T. M.; JONES, D. P. (1986): «Exogenous glutathione protects intestinal epithelial cells from oxidative injury». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 83, págs. 4641-4645.

LENZI, A.; CULASSO, F.; GANDINI, L., *ET AL.* (1993): «Placebo-controlled, double-blind, cross-over trial of glutathione therapy in male infertility». *Human Reproduction*, vol. 8, págs. 1657-1662.

LENZI, A.; PICARDO, M.; GANDINI, L., *ET AL.* (1994): «Glutathione treatment of dyspermia: effect on the lipoperoxidation process». *Human Reproduction*, vol. 9, págs. 2044-2050.

LEVI, F.; FRANCESCHI, S.; NEGRI, E. Y LA VECCHIA, C. (1993): «Dietary factors and the risk of endometrial cancer». *Cancer*, vol. 71, n.º 11, págs. 3575-3581.

LEVY, M. M. (julio 1998): «An evidence-based evaluation of the use of sodium bicarbonate during cardiopulmonary resuscitation». *Critical Care Clinic*, vol. 14, n.º 3, págs. 457-483. Véase también VUKMIR, R. B. (marzo 1996): «Sodium bicarbonate in cardiac arrest: a reappraisal». *American Journal of Emergency Medicine*, vol. 14, n.º 2, págs. 192-206. BAR-JOSEPH, G. (julio 2002): «Clinical use of sodium bicarbonate during cardiopulmonary resuscitation—is it used sensibly?». *Resuscitation*, vol. 54, n.º 1, págs. 47-55.

LINDERFELSER, L. A.; LILLEHOJ, E. B. Y BURNMEISTER, H. R. (1974): «Aflatoxin and trichothecene toxins: Skin tumor induction and synergistic acute toxicity in white mice». *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 52, pág. 113.

LIVINGSTON-WHEELER, VIRGINIA (MÉDICO): *The Conquest of Cancer*. Franklin Watts, Nueva York, 1984.

LOGUERCIO, C.; DI PIERRO, M. (1999): «The role of glutathione in the gastrointestinal tract: a review». *Italian Journal of Gastroenterology and Hepatology*, vol. 31, págs. 401-407.

LONGENECKER, GESINA L., (DOCTORA): *How Drugs Work*. Ziff-Davis Press, Emeryville (California), 1994.

LORBER, A., *ET AL.* (1973): «Clinical application of heavy metal complexing of N-acetyl cysteine». *Journal of Clinical Pharmacology*, vol. 13, págs. 332-336.

LYNES, BARRY: *The Cancer Cure That Worked! Fifty Years of Suppression*. Marcus Books, Queensville, Ontario (Canadá), 1987.

LYONS J.; RAUH-PFEIFFER A.; YU Y.M., *ET AL.* (2000): «Blood glutathione synthesis rates in healthy adults receiving a sulfur amino acid-free diet». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 97, págs. 5071-5076.

MACKMAN, *ET AL.* (1991): «Lipopolysaccharides-mediated transcriptional activation of the human tissue factor gene in THP-1 monocytic cells requires both activator protein 1 and nuclear factor kappa B binding sites». *Journal of Experimental Medicine*, vol. 174, pág. 1517.

MAIER-KOPF, P. (1994): «Complexes of metals other than platinum as anti-tumor agents». *Journal of Clinical Pharmacology*, vol. 47, págs. 1-16.

MARGOLIS, J. (1963): «The interrelationship of coagulation of plasma and release of peptides». *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 104, pág. 133.

MARGULIS, LYNN Y SAGAN, DORION: *Micro-Cosmos*. Summit Books, Nueva York 1986. (Trad. cast.: *Microcosmos: cuatro mil millones de años de evolución desde nuestros ancestros microbianos*. Tusquets Editores, Barcelona, 1995).

MARIANO, F. (septiembre 1997): «Insufficient correction of blood bicarbonate levels in biguanide lactic acidosis treated with CVVH and bicarbonate replacement fluids». *Minerva Urologica e nefrologica*, vol, 49, n.º 3, págs. 133-136.

MARTENSSON, J.; JAIN, A.; MEISTER A. (1990): «Glutathione is required for intestinal function». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 87, págs. 1715-1719.

MATTHEWS, C. K.; VAN HOLDE, K. E.: *Biochemistry*. 2.<sup>a</sup> ed. The Benjamin/Cummings Publishing Company, Menlo Park, 1996.

MATTMAN, LIDA H.: *Cell Wall Deficient Forms-Stealth Pathogens*. CRC Press, Cleveland, 1974.

MEISTER A. (1992): «On the antioxidant effects of ascorbic acid and glutathione». *Biochemical Pharmacology*, vol. 44, págs. 1905-1915.

MILES, M. R.; OLSEN, L. Y ROGERS, A. (1977): «Recurrent vaginal candidiasis; importance of an intestinal reservoir». *Journal of the American Medical Association*, vol. 238, págs. 1836-1837.

MORRISON, D. C., *ET AL.* (1978): «The effects of bacterial endotoxins on host mediation systems». *American Journal of Pathology*, vol. 93, pág. 526.

MOTOLA, LYNNE (enero-marzo 1995): «Hidden in plain sight, the meaning of «grass» in Hebrew». *Western Wheatgrass Journal*, vol. 2, n.º 1, págs. 3-4.

MUELLER, H. E., *ET AL.* (1972): «Increase of microbial neuraminidase activity by the hydrogen peroxide concentration». *Experientia*, vol. 23, pág. 397.

MULLER-BERGHANUS, G., *ET AL.* (1975): «The role of granulocytes in the activation of intravascular coagulation and the precipitation of soluble fibrin by endotoxin». *Blood*, vol. 45, pág. 631.

MURPHY, M. E.; SCHOLICH, H.; SIES, H. (1992): «Protection by glutathione and other thiol compounds against the loss of protein thiols and tocopherol homologs during microsomal lipid peroxidation». *European Journal of Biochemistry*, vol. 210, págs. 139-146.

NACHMAN, R. L., *ET AL.* (1971): «Detection of intravascular coagulation by a serial dilution protamine sulfate test». *Annals of Internal Medicine*, vol. 75, pág. 895.

—: (1993): «Hypercoagulable states». *Annals of Internal Medicine*, vol. 119, p. 819.

NAGASAWA, H. T.; COHEN, J. F.; HOLLESCHAU, A. M.; RATHBUN, W. B. (1996): «Augmentation of human and rat lenticular glutathione in vitro by prodrugs of gamma-Lglutamyl- L-cysteine». *Journal of Medicinal Chemistry*, vol. 39, págs. 1676-1681.

NEUHAUSER, I. Y GUSTUS, E. L. (1954): «Successful treatment of intestinal moniliasis with fatty acid resin complex». *Archives of Internal Medicine*, vol. 93, págs. 53-60.

*New Frontier Newsletter*. New Frontiers, Inc., Salt Lake City, noviembre, 1994.

NORELL, S. E.; AHLBOM, A.; ERWALD, R.; JACOBSON, G.; LINDBERGNAVIER, I.; OLIN, R.; TORNBORG, B. Y WIECHEL, K. L. (1986): «Diet and pancreatic cancer: A case control study». *American Journal of Epidemiology*, vol. 124, n.º 6, págs. 894-902.

NOVI, A. M. (1981): «Regression of aflatoxin B<sub>1</sub>-induced hepatocellular carcinomas by reduced glutathione». *Science*, vol. 212, págs. 541-542.

OHINATAAB, Y.; YAMASOBAC, T.; SCHACHTA, J.; MILLERA, J.M. (2000): «Glutathione limits noise-induced hearing loss». *Hearing Research*, vol. 146, págs. 28-34.

OLSON, RICK: *Ionized Alkaline Water Using Platinum Electrolysis, Micro-Water and Coral Calcium* [folleto comercial de la marca Coral Calcium].

OLYMPIA, WASH (septiembre 1995): *Vitality Press and Product Information*.

ORNER, G. A.; ROEBUCK, B. D.; DASHWOOD, R. H.; BAILEY, G. S. (2006): «Post-initiation chlorophyllin exposure does not modulate afla-

toxin-induced foci in the liver and colon of rats». *Journal of Carcinogenesis*, vol. 5, pág. 6.

PALAMARA, A. T.; PERNO, C-F.; CIRIOLO, M. R., *ET AL.* (199): «Evidence for antiviral activity of glutathione: in vitro inhibition of herpes simplex virus type 1 replication». *Antiviral Research*, vol. 27, págs. 237-253.

PAOLISSO, G.; GIUGLIANO, D.; PIZZA, G., *ET AL.* (1992): «Glutathione infusion potentiates glucose-induced insulin secretion in aged patients with impaired glucose tolerance». *Diabetes Care*, vol. 15, págs. 1-7.

PARK, K. K.; PARK, J. H.; JUNG, Y. J.; CHUNG, W. Y. (2003): «Inhibitory effects of chlorophyllin, hemin and tetrakis(4-benzoic acid)porphyrin on oxidative DNA damage and mouse skin inflammation induced by 12-O-tetradecanoylphorbol-13-acetate as a possible anti-tumor promoting mechanism». *Mutation Research*, vol. 542, n.º 1-2, págs. 89-97

PASQUALE, A. D.; MONFORTE, M. T.; CALABRO, M. L. (1991): «HPLC analysis of oleuropein and some flavonoids in leaf and bud of *Olea europaea*». *Il Farmaco*, vol. 46, n.º 6, págs. 803-815.

PEARSON, R. B.: *Pasteur: Plagiarist, Impostor! The Germ Theory Exploded* (1942). Reimpreso por la National Health Research Association, Pomeroy (Washington). (Véase la sección de Recursos para obtener información sobre la National Health Research Association).

—: *The Dream and Lie of Louis Pasteur*. Sumeria Press, Collingwood (Australia), 1994.

PECK, S. M. Y ROSENFELD, H. (1938): «The effects of hydrogen ion concentration, fatty acids and vitamin C on the growth of fungi». *Journal of Investigative Dermatology*, vol. 1, págs. 237-265.

PERLMAN, H. H. (1949): «Undecylenic acid given orally in psoriasis and neurodermatitis». *Journal of the American Medical Association*, vol. 139, págs. 444-447.

PESKA, J. J. Y BONDY, G. S. (1990): «Alteration of immune function following dietary mycotoxin exposure». *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, vol. 68, n.º 7, págs. 1009-1016.

QIAN, G. S.; ROSS, R. K.; YU, M. C., *ET AL.* (1994): «A follow-up study of urinary markers of aflatoxin exposure and liver cancer risk in Shanghai, People's Republic of China». *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Research*, vol. 3, n.º 1, págs. 3-10.

RAPAPORT, S. I. (1993): «Blood coagulation and its alterations in hemorrhagic and thrombotic disorders». *The Western Journal of Medicine*, vol. 158, pág. 153.

REN, A. Y HAN, X. (1991): «Dietary factors and esophageal cancer: A case-control study». *Chinese Journal of Epidemiology*, vol. 12, n.º 4, págs. 200-204.

ROBEY, I. F. *ET AL.* (2009): «Bicarbonate increases tumor pH and inhibits spontaneous metastases». *Cancer Research*, vol. 69, n.º 6, págs. 2260-2268.

RODRICKS, J. B.; HESSILTINE, C. W.; MEHLMAN, M. A., *EDS.*: *Mycotoxins in Human and Animal Health*. Pathotox Publishers, Park Forest South (Illinois), 1977.

ROSENBERG, E. W.; BELEW, P. W.; SKINNER, R. B. Y CRUTCHER, N. (1983): «Response to Crohn's disease and psoriasis». *New England Journal of Medicine*, vol. 308, pág. 101.

ROUM, J. H.; BOROK, Z.; McELVANEY, N. G., *ET AL.* (1999): «Glutathione aerosol suppresses lung epithelial surface inflammatory cell-derived oxidants in cystic fibrosis». *Journal of Applied Physiology*, vol. 87, págs. 438-443.

SALEEM, A., *ET AL.* (1983): «Viscoelastic measurement of clot formation: A new test of platelet function». *Annals of Clinical and Laboratory Science*, vol. 13, pág. 115.

SAMIEC, P. S.; DREWS-BOTSCH, C.; FLAGG, E. W., *ET AL.* (1998): «Glutathione in human plasma: decline in association with aging, age-related macular degeneration, and diabetes». *Free Radical Biology & Medicine*, vol. 24, págs. 699-704.

SANDER, F. F.: *The Acid-Base Household of the Human Organism*. 1930.

SANDLER, M. Y BOURNE, G. H., *EDS.*: *Atherosclerosis and Its Origin*. Academic Press, Nueva York y Londres, 1963.

SAVA, G.; GIRALDI, T.; MESTRONI, G. Y ZASSINOVICH, G. (1983): «Antitumor effects of rhodium, iridium, and ruthenium complexes in comparison with cisdichlorodiamino platinum in mice bearing Lewis lung carcinoma». *Chemico-Biological Interactions*, vol. 45, págs. 1-6.

SCHMIDINGER, M.; BUDINSKY, A. C.; WENZEL, C., *ET AL.* (2000): «Glutathione in the prevention of cisplatin induced toxicities. A prospectively randomized pilot trial in patients with head and neck cancer and non-small cell lung cancer». *Wien Klin. Wochenschr*, vol. 112, págs. 617-623.

SCHWARTZ, G. J. *ET AL.* (octubre 2008): «The lipid messenger OEA links dietary fat intake to satiety». *Cell Metabolism*, vol. 8, n.º 4, págs. 281-288.

SELIG, M. S. (1966): «Mechanisms by which antibiotics increase the incidence and severity of candidiasis and alter the immunological defense». *Bacteriological Review*, vol. 30, págs. 442-459.

SHAW, C. A., ED.: *Glutathione in the Nervous System*. Taylor and Francis, Londres, 1998.

SHIRAHATA, S., ET AL. (1997): Electrolyzed-Reduced Water Scavenges Active Oxygen Species and Protects DNA from Oxidative Damage, *Biochemical and Biophysical Research Communications*, vol. 234, pág. 269.

SHOOK, E. E.: *Advanced Treatise in Herbology*. Enos Publishing Co., Banning (California), 1992.

SIEGEL, L. H. (1960): «The control of ileostomy and colostomy odors». *Gastroenterology*, vol. 38, págs. 634-636.

SIES, H. (1999): «Glutathione and its role in cellular functions». *Free Radical Biology of Medicine*, vol. 27, págs. 916-921.

SILBERBERG, J. M., ET AL. (1989): «Identification of tissue factor in two human pancreatic cancer cell lines». *Cancer Research*, vol. 49, pág. 5443.

SILOMON, M. (abril 1998): «Effect of sodium bicarbonate infusion on hepatocyte  $Ca^{2+}$  overload during resuscitation from hemorrhagic shock». *Resuscitation*, vol. 37, n.º 1, págs. 27-32.

SIMONICH, M. T.; EGNER, P. A.; ROEBUCK, B. D., ET AL. (2007): «Natural chlorophyll inhibits aflatoxin B<sub>1</sub>-induced multi-organ carcinogenesis in the rat». *Carcinogenesis*, vol. 28, n.º 6, págs. 1294-1302.

SMITH, L. W. (1955): The present status of topical chlorophyll therapy. *New York State Journal of Medicine*, vol. 55, n.º 14, págs. 2041-2050.

SMITH, R. G. (2008): «Enzymatic debriding agents: an evaluation of the medical literature». *Ostomy Wound Management*, vol. 54, n.º 8, págs. 16-34.

SMYTH, J. F.; BOWMAN, A.; PERREN, T., ET AL. (1997): «Glutathione reduces the toxicity and improves quality of life of women diagnosed with ovarian cancer treated with cisplatin: results of a double-blind, randomized trial». *Annals of Oncology*, vol. 8, págs. 569-573.

SPILLERT, C. R., ET AL. (1993): «Altered coagulability: An aid to selective breast biopsy». *Journal of the National Medical Association*, vol. 85, pág. 273.

SPRINCE, H., ET AL. (1975): «Protective action of ascorbic acid and sulfur compounds (including N-acetyl cysteine) against toxicity: Implications in alcoholism and smoking». *Agents and Actions*, vol. 5, págs. 164-173.

STEINMETZ, K. A. Y POTTER, J. D. (1993): «Food-group consumption and colon cancer in the Adelaide case-control study: Meat, poultry, seafood, dairy foods and eggs». *International Journal of Cancer*, vol. 53, n.º 5, págs. 720-727.

STEPHENS, D. J. (1941): «The use of sodium chloride in the treatment of hypopituitarism». *The Journal of Clinical Endocrinology*, vol. 1, n.º 2, págs. 109-112.

STERNBERG, P. JR.; DAVIDSON, P. C.; JONES, D. P., *ET AL.* (1993): «Protection of retinal pigment epithelium from oxidative injury by glutathione and precursors». *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, vol. 34, págs. 3661-3668.

STRUCTURE, BETINA V. (1989): «Activity relationships among mycotoxins». *Chemico-Biological Interactions*, vol. 71, n.º 2-3, págs. 105-146.

SUDAKIN, D. L. (2003): «Dietary aflatoxin exposure and chemoprevention of cancer: a clinical review». *Journal of Toxicology-Clinical Toxicology*, vol. 41, n.º 2, págs. 195-204.

SUGIYAMA, S., *ET AL.* (1988): «The role of leukotoxin (9, 10-epoxy-12-octadecenoate) in the genesis of coagulation abnormalities». *Life Sciences*, vol. 43, pág. 221.

TACHINO, N.; GUO, D.; DASHWOOD, W. M.; YAMANE, S.; LARSEN, R.; DASHWOOD, R. (1994): «Mechanisms of the in vitro antimutagenic action of chlorophyllin against benzo[a]pyrene: studies of enzyme inhibition, molecular complex formation and degradation of the ultimate carcinogen». *Mutation Research*, vol. 308, n.º 2, págs. 191-203.

TALLMAN, M. S., *ET AL.* (1993): «New insights into the pathogenesis of coagulation dysfunction in acute promyelocytic leukemia». *Leukemia and Lymphoma*, vol. 11, pág. 27.

Topley y Wilson: *Principles of Bacteriology, Virology and Immunity*. Williams & Wilkins, Baltimore, 1984.

TOTH, B. Y GANNETT, P. (1990): «Carcinogenesis study in mice by 3-methylbutanol methylformylhydrazone of *Gyromitra esculenta*, in vivo». *Mycopathologia*, vol. 4, n.º 5, págs. 283-288.

TOTH, B.; PATIL, K.; ERICKSON, J. Y KUPPER, R. (1979): «False morel mushroom *Gyromitra esculenta* toxin: N-methyl-N-formylhydrazone carcinogenesis in mice». *Mycopathologia*, vol. 68, n.º 2, págs. 121-128.

TOTH, B.; PATIL, K.; PYSSALO, H.; STESSMAN, C. Y GANNETT, P. (1992): «Cancer induction in mice by feeding the raw morel mushroom *Gyromitra esculenta*». *Cancer Research*, vol. 52, n.º 8, págs. 2279-2284.

TOTH, B.; TAYLOR, J. Y GANNETT, P. (1991): «Tumor induction with hexanol methylformylhydrazone of *Gyromitra esculenta*». *Mycopathologia*, vol. 115, n.º 2, págs. 65-71.

TRANTER, H. S.; TASSOU, S. Y NYCHAS, G. J. (1993): «The effect of the olive phenolic compound, oleuropein, on growth and enterotoxin

B production by *Staphylococcus aureus*». *Journal of Applied Microbiology*, vol. 74, págs. 253-259.

TROUSSEAU, A.: *Phlegmasia alba dolens Clinique Médicale de l'Hôtel-Dieu de Paris*. New Sydenham Society, Londres, 1865, vol. 3, pág. 94. (Trad. cast.: *Clinica del Hotel Dieu de Paris*, Álvarez Hermanos, Madrid, 1878).

TRUSS, C. ORIAN (MÉDICO): *The Missing Diagnosis*. The Missing Diagnosis, Inc., Birmingham (Alabama), 1983.

URAGUCHI, K. Y YAMAZAKI, M., EDS.: *Toxicology, Biochemistry, and Pathology of Mycotoxins*. John Wiley & Son, Nueva York, 1978.

VAN DEVENTER, S. J. H., ET AL. (1988): «Intestinal endotoxemia». *Gastroenterology*, vol. 94, n.º 3, págs. 825-831.

VIRCHOW, R. (1856): «Hypercoagulability: A review of its development, clinical application, and recent progress». *Gesammelte Abhandlungen zur Wissenschaftlichen Medizin*, vol. 26, pág. 477.

VISIOLI, F. Y GALLI, C. (1994): «Oleuropein protects low density lipoprotein from oxidation». *Life Sciences*, vol. 55, págs. 1965-1971.

VRIJLANDT, P. J. (septiembre 2001): «Sodium bicarbonate infusion for intoxication with tricyclic antidepressives: recommended in spite of lack of scientific evidence». *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, vol. 145, n.º 35, págs. 1686-1689. Véase también KNUDSEN, K. (abril 1997): «Epinephrine and sodium bicarbonate independently and additively increase survival in experimental amitriptyline poisoning». *Critical Care Medicine*, vol. 25, n.º 4, págs. 669-674.

WALLACH, JOEL (LICENCIADO EN CIENCIAS, VETERINARIO, MÉDICO NATURÓPATA): *Rare Earths*. Ma Lan and Double Happiness Publishing Co., Bonita (California), 1994.

WEINGARTEN, M.; PAYSON, B. (1952): «Deodorization of colostomies with chlorophyll». *Revista de Gastroenterologia*, vol. 18, n.º 8, págs. 602-604.

WEIR, D.; FARLEY, K. L. (2006): «Relative delivery efficiency and convenience of spray and ointment formulations of papain/urea/chlorophyllin enzymatic wound therapies». *Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing*, vol. 33, n.º 5, págs. 482-490.

WESTHOF, E.: *Water and Biological Macromolecules*, CRC Press, Boca Raton (Florida), 1993.

WHITE, A., ET AL., EDS.: *Principles of Biochemistry*. McGraw-Hill Book Co., Nueva York, 1964.

WILSON, C. L. (1992): «The alternatively spliced V region contributes to the differential incorporation of plasma and cellular

fibronectins into fibrin clots». *Journal of Cell Biology*, vol. 119, pág. 923.

WITSCHI, A.; REDDY, S.; STOFER, B.; LAUTERBURG, B.H. (1992): «The systemic availability of oral glutathione». *European Journal of Clinical Pharmacology*, vol. 43, págs. 667-669.

WRAY, B. B. Y O'STEEN, J. M. (1975): «Mycotoxin-producing fungi from house associated with leukemia». *Archived Environmental Health*, vol. 30, págs. 571-573.

WRAY, B. B.; RUSHING, E. J.; SCHINDEL, A. Y BOYD, R. C. (1979): «Suppression of response to phytohemagglutinin in guinea pigs by fungi from a leukemia associated house». *Archived Environmental Health*, vol. 22, pág. 400.

WYLIE, T. D. Y MOREHOUSE, L. G.: *Mycotoxic Fungi, Mycotoxins, Mycotoxicoses: An Encyclopedia Handbook*, vol. 3.

YAMADA, O., *ET AL.* (1981): «Deleterious effects of endotoxins on cultured endothelial cells: An *in vitro* model of vascular injury». *Inflammation*, vol. 5, pág. 115.

YAMAZAKI, H.; FUJIEDA, M.; TOGASHI, M., *ET AL.* (2004): «Effects of the dietary supplements, activated charcoal and copper chlorophyllin, on urinary excretion of trimethylamine in Japanese trimethylaminuria patients». *Life Sciences*, vol. 74, n.º 22, págs. 2739-2747.

YOSHIDA, S.; KASUGA, S. H.; HAYASHI, N.; USHIROGUCHI, T.; MATSURA, H., Y NAKAGAWA, S. (1987): «Anti-fungal activity of garlic». *Applied and Environmental Microbiology*, vol. 53, n.º 3, págs. 615-617.

YOUNG, R. W.; BEREGI, J. S. JR. (1980): «Use of chlorophyllin in the care of geriatric patients». *Journal of the American Geriatrics Society*, vol. 28, n.º 1, págs. 46-47.

YOUNG, ROBERT O.: *Fermentology and oxidology. The study of fungus-produced mycotoxic species and the activation of the immune system and release of reactive oxygen toxic species (ROTS)* [Autopublicado]. Inner-Light Biological Research Foundation, Alpine (Utah), 1994.

YUN, C. H.; JEONG, H. G.; JHOUN, J. W.; GUENGERICH, F. P. (1995): «Non-specific inhibition of cytochrome P450 activities by chlorophyllin in human and rat liver microsomes». *Carcinogenesis*, vol. 16, n.º 6, págs. 1437-1440.

ZHANG, L. (marzo 2001): «Perhydrit and sodium bicarbonate improve maternal gases and acid-base status during the second stage of labor». Department of Obstetrics and Gynecology, Xiangya Hospital, Hunan Medical University, Changsha 410008. *Véase también:* MAEDA, Y. (mar-

zo, 2001): «Perioperative administration of bicarbonate d solution to a patient with mitochondrial encephalomyopathy». *Masui*, vol. 50, n.º 3, págs. 299-303.

ZIEVE, L., *ET AL.* (1985): «Effect of hepatic failure toxins on liver thymidine kinase activity and ornithine decarboxylase activity after massive necrosis with acetaminophen in the rat». *Journal of Laboratory and Clinical Medicine*, vol. 106, n.º 5, págs. 583-588.

ZWICKER, G. M.; CARLTON, W. W. Y TUIE, J. (1974): «Long-term administration of sterigmatocystin and *Penicillium viridicatum* to mice». *Food, Cosmetics and Toxicology*, vol. 12, pág. 491.

## Acerca de los autores

El doctor Robert O. Young y Shelley Redford Young son los fundadores del pH Miracle Retreat Center, en el Rancho Del Sol, en Valley Center, California, cerca de San Diego. También son coautores de los libros *The pH Miracle for Diabetes* y *The pH Miracle for Weight Loss*. Sus obras se han traducido a más de veinte lenguas.

**El Robert O. Young (doctor, doctor en ciencias)** es un microbiólogo celular y nutricionista afamado a nivel nacional que imparte charlas sobre la salud y el bienestar en todo el mundo. Ha estudiado microbiología, nutrición y medicina naturópata. Ha dedicado su vida a investigar las causas de la mala salud y a ayudar a la gente a recuperar su salud y su bienestar. Es el director del pH Miracle Living Center and Foundation, y ha conseguido un reconocimiento mundial por sus investigaciones sobre la diabetes, el cáncer, la leucemia y el sida. Es miembro de la American Society of Microbiologists y de la American Naturopathic Medical Association, e imparte clases sobre el análisis de las células de la sangre fresca y seca, la Nueva Biología y la ciencia del vivir de forma alcalina. Asimismo, es autor de las obras *Sick and Tired; One Sickness, One Disease, One Treatment; Profiles in Microbiology*; y *Herbal Nutritional Medications*.

**Shelley Redford Young (MLT)** es una terapeuta masajista cualificada especializada en el masaje linfático. Entre sus pasiones se incluyen instruir a la gente con respecto a los efectos curativos de una dieta alcalina y combinarla con otras modalidades de curación efectivas como la terapia con masajes y el ejercicio. Su convicción es que la curación debe ser fácil, asequible y estar disponible para todo el mundo. Su misión es ayudar, especialmente a la próxima generación, a aprender las prácticas de salud preventiva y curativa. También es autora de las obras *Back to the House of Health*, *Back to the House of Health 2*, y *Massage Therapy*, y es la ilustradora de *Doc Broc's Stone Hinge Cave Adventure*, un libro infantil que enseña principios alcalinizantes.

Juntos, Robert y Shelley Young aportan una dosis dinámica de conocimientos sobre la salud y la nutrición ideada para informar e ilustrar.

# Índice analítico

## A

aceite de onagra 140

aceite

de pepitas de uva 209, 346, 369,  
400-402, 430, 436-438, 440, 450

de semillas de borraja 245

aceites 69, 75, 77, 86, 103-104, 118,  
130, 138-140, 143, 149, 151, 157,  
161, 182, 184-187, 196, 203, 209,  
218, 225, 233, 241-245, 265, 384

de tipo ácido linoleico conjugado  
(ALC) omega-5 104, 130

omega-3 104, 125, 138-139, 198,  
242-245, 260, 265, 461

omega-6 104, 125, 242-245

acelgas 124, 210

acetaldehído 64, 141, 155

achicoria 141, 158, 202, 371, 374

acidéz (acidosis) 17, 26, 40, 48, 50-52,  
56, 63, 73, 78, 82, 126, 304

ácidos

butírico 261

caprílico 145, 252, 258, 260-261,  
264, 275

clorhídrico (HCl) 83, 178, 188

docosahexanoico (DHA) 243

eicosapentanoico (EPA) 243

ftico 137

fólico 128, 130, 251

gamma-linolénico (GLA) 245

láctico 45, 92, 144, 247, 282-284

lipoico 263, 264

grasos esenciales 53, 103, 125, 138,  
149, 339, 431, 461

tióctico 263-264

undecilénico 258, 260

acupuntura o acupresión 289

ADN 45, 100, 128, 142, 255, 263, 264

agua 14, 28, 38-39, 41-42, 44, 47, 50, 53,  
63, 69, 72, 75, 77, 83, 88, 90, 93, 99,  
102, 104, 105-115, 117-118, 120, 124,  
127, 130, 134, 140, 154, 161,  
163-172, 174, 177-178, 182-185, 188,  
191, 194-196, 199, 203-204, 210, 214,  
216, 218-219, 222-227, 229-230, 232,  
240-242, 244-250, 256, 268-269,  
271-272, 284-285, 288, 290-291, 304,  
320, 335, 339, 341-345, 347-355,  
357-358, 362, 365, 367-372, 374, 376,  
378-379, 381-382, 385-391, 394, 399,  
402-404, 406-408, 410, 412-417, 419,  
422-426, 428-431, 436-438, 440-441,  
443-449, 451-452, 458, 463, 489

aguacate 47, 49, 98, 101, 126-128, 146,  
182-183, 185-186, 201-205,  
209-210, 225-226, 233, 235, 242,  
253, 266, 317-321, 323-324,  
327-328, 330, 332, 338-341,  
344-345, 347, 349-350, 355, 363,  
377-379, 389, 404, 420, 433-434,  
439, 446, 453

- ajo 131, 174, 203, 208-210, 217,  
 261-262, 319-320, 325, 329, 332,  
 338, 345-349, 353-355, 357-358,  
 361-364, 366, 368-379, 381-390,  
 393-399, 401-402, 404-414,  
 416-421, 423-430, 432-445, 447,  
 449-452
- alcachofas 139, 147
- alcalinidad 40, 60, 71, 73, 75, 80, 81,  
 93, 98, 110, 118, 133, 139, 144, 145,  
 158, 178, 224, 261, 284, 311, 489
- alcohol 25, 45, 58, 64, 75, 77, 98, 141,  
 143, 153, 155, 157, 197, 238, 243,  
 249, 339, 384, 432, 460
- alergias 27, 36, 40, 60-62, 71, 78, 104,  
 107, 204-205, 249, 254, 301
- alfalfa 129, 136, 208, 210, 214, 216,  
 223, 242, 317, 321, 329, 336, 364,  
 387-388, 405
- alga *nori* 209, 324-325, 331-332,  
 404-405, 437, 447
- algas 62, 102, 124, 154, 177, 238
- Alimento 136, 147
- Alimentos fermentados 62
- alimentos lácteos 58, 62, 65, 87, 88,  
 90, 92, 94, 98, 102, 134-135, 138,  
 144-147, 149-150, 158, 199-200,  
 205, 218, 244, 299, 318, 322, 342,  
 409-410
- aliños para ensalada 155, 200, 203, 211,  
 320, 368, 369
- almendra(s) 145, 183, 199, 200, 322,  
 329, 330, 339, 342, 350, 371-372,  
 390, 406-407, 415, 420, 436, 438,  
 454-455
- amaranto 133, 208, 342, 431, 456
- aminoácidos 125, 128, 134-135, 177,  
 227, 253, 276-277
- anacardos 156, 161, 456
- antibióticos 90, 144, 149, 262, 307
- antifúngicos 90, 203, 261
- antimicotóxicos 243, 252
- antioxidantes 74, 100, 126-127, 130,  
 168, 227, 245, 252, 261
- apetito sexual (libido) 40, 248-249
- apio 101, 146, 173, 182, 205, 210, 217,  
 223, 225-226, 265, 271, 317,  
 323-324, 328, 335-338, 344, 348-  
 356, 361-362, 365, 369-370, 377,  
 380, 382-383, 390, 392-393, 397,  
 400-401, 411, 413, 418, 424-425, 435
- arroz (blanco o integral) 45, 133, 138,  
 142, 159, 180-183, 185-186,  
 196-197, 199-202, 208-210, 212,  
 219, 235, 322, 324, 331, 371, 376,  
 398, 405-406, 410-411, 413-414,  
 417, 420-421, 433, 435, 438-440,  
 455-456
- artemisa 201
- articulaciones 103, 107, 111, 133, 266,  
 270, 279, 293
- artritis 28, 31, 40, 51, 79, 104, 111,  
 121, 153, 158, 224, 244, 254, 262,  
 266, 290
- asma 40, 60, 64-65, 71-72, 78, 92, 104,  
 107, 271
- aterosclerosis 39, 51, 103, 224
- avellanas 146, 198, 208, 210, 320, 381,  
 395, 456
- avena loca 102
- azúcar 26-29, 40, 53, 57-59, 62-69, 75,  
 87, 92-93, 99, 106, 110, 115, 118,  
 125-131, 133-134, 139, 141-145, 147,  
 153, 155, 159, 173, 180, 182-187,  
 195, 197, 202-203, 205, 219, 223,  
 226, 238, 242, 244, 246, 249, 255,  
 259, 263, 268-269, 281-284, 286, 289,  
 298-299, 322, 324
- azufre 64, 97, 227, 254, 266, 270, 277
- ## B
- bacterias 13, 38-46, 50, 53, 57, 60, 61,  
 63, 67, 78, 85, 87, 93, 141, 144, 150,  
 154, 169, 170, 177, 194, 262-263,  
 265, 280
- bardana 271
- bebidas 48, 61, 62, 75, 88, 90, 141, 155,  
 161, 187-188, 226, 281, 284, 304
- bebida verde 49, 78, 102, 116-117, 163,  
 177, 284-285, 290, 292, 299, 319,  
 335-336, 489
- Béchamp, Antoine 9, 13, 17, 42, 462,  
 466, 473
- berenjena 377, 396-397, 440, 446
- Bernard, Claude 17, 42
- berros 124, 223, 337-338, 383, 401
- beta-caroteno 74, 265, 274, 276

- bioflavonoides 121, 255, 450  
boca 40, 48, 81, 84, 88, 121, 165, 198,  
249, 283, 298, 360, 363, 365, 367,  
402-403, 405  
bocadillos/emparedados 180, 209,  
215-216, 218, 298, 379, 382, 388,  
391, 395, 409-410, 419, 425  
bocadillos enrollados 320  
boniatos 132, 233, 235, 436  
boro coloidal 270  
brécol 47, 101, 155, 173, 180-183, 194,  
201, 205, 210, 218, 223, 242,  
317-318, 320-323, 328-329, 331,  
344, 348-351, 365, 398, 401-404,  
409, 418-419  
Brotes de bambú 136, 147  
brotes de judías mungo 129  
brotes de mostaza 124, 136, 148, 155,  
203, 353, 361, 370-371, 374,  
385-386, 403-404, 416-417, 420,  
426, 429, 432, 444, 450  
brotes/germinados 128
- C**
- café 76-77, 90, 98, 105, 155, 156, 194,  
249, 301, 303, 429, 431  
cafeína 155  
calabacines 322, 325, 332, 428, 441  
calabaza 124, 323, 325, 331-332, 414,  
432  
de invierno 123, 132, 185, 217, 233,  
235, 432  
de verano 121, 124, 350, 352, 364,  
377, 397  
calcio 36, 70-71, 75, 97, 100, 109,  
111-114, 126, 138, 146-147, 166, 169,  
198-199, 241, 246, 251, 266, 267,  
270, 276-277, 342, 407, 424, 453  
calorías 26, 94, 99, 103, 108, 118, 134,  
136, 142, 161, 195, 279, 318  
cáncer 24, 27, 31, 36, 39, 56, 72, 74-78,  
82, 100, 101, 107-108, 118, 121,  
130, 137, 138, 142, 149-151,  
153-154, 157, 178, 213-214,  
227-229, 253, 261-262, 264, 270,  
272-273, 275, 306, 365, 485  
cáncer de esófago 153  
*Candida* 38, 261-262, 465  
cañamo 77, 103-104, 128-129, 135, 140,  
145, 186, 198-199, 203, 208-209,  
225, 233, 242, 244-245, 319, 340,  
363-365, 369, 376, 402, 455  
carbohidratos 26, 30, 39, 63, 67, 69, 70,  
131-133, 142-143, 153, 180,  
194-195, 227, 233, 283, 298  
carne 19, 26, 29, 58, 60-61, 67, 70, 75,  
87-88, 94, 98, 102, 106, 118, 134-135,  
149-152, 157, 180-182, 195, 198, 204-  
205, 243-244, 299, 315, 322-323, 332,  
398, 404, 410, 422-423  
carrizo 102  
cáscara de nuez 234  
castañas de agua 124  
cebada 136, 140, 148  
cebollas 124, 146, 210, 217, 324, 328,  
344, 354, 356-358, 398, 403,  
422-424, 430-431, 436  
cebolletas 347, 351, 364, 366, 376, 380  
cebollino 136  
cereales 26, 65, 98, 101, 124, 132-133,  
135-136, 140, 144, 148, 150,  
152-153, 155, 158, 176-177,  
181-183, 185-186, 191, 194, 199,  
201-202, 208, 212, 219, 233, 235,  
320, 325, 331, 342, 358-359, 384,  
398-399, 439, 456  
cerebro 26, 37, 66, 92, 107, 110, 125,  
153, 164, 202, 260-261, 272-273,  
294  
chía 140, 208  
chocolate 28, 90, 98, 141, 155, 249  
cidra 277  
cilantro 101, 203, 208, 210, 319, 330,  
345, 347-348, 350, 361, 364,  
368-369, 371, 373, 376-380,  
386-389, 394, 396, 399, 404,  
406-408, 410-411, 417, 420-421,  
423, 427-429, 431-436, 438-441,  
445, 449, 450-452  
cirugía 74, 228, 307  
claridad mental y memoria 24, 27, 40,  
53, 66, 106, 161  
clorito sódico 238, 246, 268  
cloro 97, 108, 112, 114, 164, 169, 171, 246  
clorofila 86, 99, 100, 102, 118, 121,  
125, 131, 154, 173, 218, 227,  
241-242, 339

cloruro sódico 108, 251  
cobre 97, 126, 130, 227, 251  
cocinar 151, 157, 159, 173, 196, 203,  
315, 455  
coco 140, 156, 200, 203, 317-319,  
321, 323, 327, 332, 339-340, 353,  
382-386, 401-402, 406, 415-417,  
426-428, 431-432, 445, 447, 453,  
455, 460  
col 101, 124, 173, 210, 216, 218, 223,  
242, 321-324, 329, 331-332,  
335-337, 348, 351-352, 354,  
356-357, 360, 365, 367-368, 377,  
403, 405-408, 412-413, 426, 437,  
439-440  
cola de caballo 102  
coles de Bruselas 124, 136, 147  
colesterol 25-28, 50, 68, 121, 125-126,  
181, 183, 224-225, 243, 246,  
261-263, 268-269  
coliflor 124, 136, 139, 147  
colinabo 124  
colitis 91, 107, 153  
colon 35, 37, 82-84, 88-89, 91, 93, 108,  
137, 150, 222, 230-231, 234, 252,  
365-466, 474, 478, 480  
col rizada 124, 210, 223, 242, 321,  
323-324, 329, 332, 335-337,  
367-368, 403, 407, 437, 439-440  
Comer fuera de casa 200  
comida basura 138, 142, 149, 195, 200, 299  
concentrado de la fruta del noni 254,  
269-270  
condimentos 104, 153, 155, 203-205,  
339, 349-350, 352, 369, 378,  
382-385, 389, 398, 400, 423,  
429-430, 438, 445-449, 452  
congestión 35, 78, 92, 248, 253, 272  
CoQ1 (NADH) 270  
CoQ10 261, 269

## D

daidzeína 137  
deportes y atletas 19, 116, 145, 292  
depresión 40, 57, 65-66, 79, 106, 158,  
259-260, 263, 298, 301, 306  
desayuno 49, 118, 155, 156, 177, 183,  
194-195, 199, 204, 304, 319-320,

325, 331, 338, 342, 356, 385, 399,  
415, 443  
deshidratar alimentos 207  
despensa, llenarla 207, 209-210,  
216-217  
diarrea 40, 73, 91, 130, 231  
dieta 70-30% 322-323  
digestión 35, 38, 52, 57, 70, 81-84,  
88-89, 92, 98, 109, 120, 125, 128,  
130, 151, 152, 176, 180, 186, 221,  
233, 239-240, 242, 246, 268-270,  
291, 322, 344, 489  
disfunción eréctil (DE) 249  
diverticulitis 91, 231  
dolores de cabeza y migrañas 292

## E

edamame (habas de soja) 132-133, 137,  
209, 319-323, 325, 328, 330, 332,  
346-347, 382, 429-430, 447  
edulcorantes 98, 141, 157-158, 202,  
211, 238, 255, 370  
ejercicio 26, 28, 37, 50, 52-53, 65,  
67-68, 70, 75, 78, 91, 94, 106,  
115-117, 161-162, 224, 241, 247,  
250, 264, 279-289, 291-292, 295,  
298, 462, 486  
EM (esclerosis múltiple) 31, 36, 40, 66,  
158, 244  
Enderlein, Günther 42, 466, 470  
endometriosis 40, 90  
energía 23-24, 27, 35, 37, 39, 52-53,  
57- 59, 63-67, 72, 77, 79, 81, 84,  
86, 88, 94, 97-99, 101, 103, 106,  
110, 112, 113, 115-116, 118-121,  
123, 125, 128-129, 141, 151, 157,  
160-162, 167-168, 170-172, 177,  
181-183, 195-196, 199, 203-205,  
224-226, 228, 239, 246, 250,  
260-261, 263, 265, 269, 274-275,  
277, 280, 282-283, 285, 289, 293,  
298, 302, 304-305, 307, 335, 339,  
360  
enfermedad 13, 17-18, 23-24, 27, 31,  
34-37, 39, 42-43, 53, 55-56, 67, 70,  
78, 81-82, 110, 114, 141, 146, 153,  
158, 223, 234, 236, 240, 263, 302,  
308-309, 322, 489

enfermedad de Alzheimer 110, 158  
 enfermedad de Crohn 82, 153, 231,  
 234, 479  
 ensaladas 328, 358, 490  
 envejecimiento 30, 37, 70, 86, 126, 204,  
 246-247  
 enzimas 63, 66, 82, 86-88, 98, 137,  
 176-177, 199, 238, 252, 263, 461  
 equilibrio del pH 23, 26, 33, 35, 100,  
 235, 242  
 escalonías 362, 365, 372, 404, 417  
 esclerosis lateral amiotrófica 36  
 espárragos 47, 201, 210, 225, 317-318,  
 323, 345, 352, 354, 416-418, 450  
 especias 131, 182, 203-204, 208, 217,  
 319, 325, 332, 344-345, 347, 350,  
 353, 355, 360, 361, 363-364,  
 368-369, 371, 373, 374, 376-378,  
 380-381, 383-389, 394, 396-397, 399,  
 403, 406-407, 409, 411, 416, 418-421,  
 423, 425-430, 432-434, 436, 438-439,  
 445, 449-452, 455, 460  
 espelta 98, 133, 186, 201-202, 208-209,  
 235, 408, 415, 431, 445, 455-456  
 espinacas 101, 124, 134, 182, 210, 217,  
 223, 242, 323, 325, 330, 359-362, 392,  
 407, 422, 432-433, 437, 439, 445, 453  
 espirulina 154  
 estómago 40, 81, 83, 91, 93, 108, 121,  
 137, 150-151, 153, 156, 171, 176,  
 178-180, 186-188, 247, 286, 320, 365  
 estreñimiento 73, 87-88, 91, 107, 187,  
 194, 231, 247  
 estrés 18, 26, 35, 37, 50-51, 53, 57, 59,  
 61, 78, 89, 91, 93, 119, 121, 151,  
 176-177, 253, 260, 265, 271, 274,  
 279, 281, 288-289, 291, 293, 305,  
 310  
 estrés tóxico 276  
 exotoxinas 38, 57, 60, 63, 64, 66-67  
 extracto de corteza de pino 255, 266,  
 268, 270, 272, 275-277

## F

fatiga 24, 39-40, 57, 62-65, 72, 94, 106,  
 158, 231, 246, 250, 266, 281, 298,  
 301, 306  
 fertilidad 101

fibra 91, 99-100, 119, 131, 133, 138,  
 143, 173, 176, 195, 207, 242, 398,  
 460  
 fibromialgia 36, 107, 158, 224-225  
 fiebres 40, 60, 176, 213, 271  
 fitonutrientes 99, 121-122, 151, 254  
 flavonoides 130, 252  
 fórmula antilevaduras 234, 267, 270  
 fórmula antiparasitaria 234, 275  
 frutas 18, 53, 94, 98, 100, 102-104,  
 118, 123, 127, 129, 132, 139, 143,  
 147, 157, 176-177, 184-186,  
 202-203, 210, 226, 233, 242, 252,  
 267, 303  
 frutos secos y semillas 53, 198, 318-319,  
 328, 341

## G

garbanzos 129, 133, 137, 146, 209, 214,  
 216, 325, 330, 361, 378-379, 387,  
 407-408, 414, 430  
*Garcinia cambogia* 277  
 gases/hinchazón 40  
 genisteína 137  
 germanio 257, 260, 262  
 ginseng 137  
 girasol 129, 136, 140, 148, 198,  
 208-210, 214-217, 244-245, 319,  
 336, 383, 398, 405, 409, 422, 424,  
 431, 434, 439, 455  
 glandulares 35, 271  
 glándulas adrenales 36, 57, 63, 67, 243  
 glándulas salivares 82  
 glándula tiroides 57  
 glutación 74, 126-127, 227, 234,  
 252-254, 266, 270, 276  
 gota 111  
 granada 130-131, 140, 203, 225, 235,  
 244, 340  
 grasas, en la dieta 25, 30, 39, 41, 50, 57,  
 63, 94, 103-104, 107, 125, 128, 133,  
 149, 151, 179, 182, 185, 243-244,  
 262, 269, 270, 277, 293, 453  
 gripe 36, 40, 43, 79, 175, 205, 213, 225,  
 231, 271, 301, 348  
 grosellas negras 244  
 guindillas 210, 446  
 guindillas (chiles) 136, 148

guisantes 132-133, 210, 216, 233, 235,  
317, 324, 328, 351, 360, 380, 407,  
410, 424

## H

habas 29, 132-133, 137-138, 140, 205,  
209, 216, 233, 319-320, 382, 402,  
408, 429

halitosis (mal aliento) 40, 231

Hawkins, David R. 311

heces 84, 91, 139, 154, 252

hemorroides 40

hernia de hiato 40, 90, 306

hierba limón 102

hierbas 49, 102, 131, 135, 146,  
172-177, 185, 208, 210, 218, 225,  
231, 242, 265, 270, 275, 322,  
329-331, 345, 350, 352, 365, 374,  
381, 384-385, 390, 397, 399, 400,  
403-404, 411, 450

hierbas aromáticas 77, 103-104,  
128-129, 131, 135, 140, 145,  
185-186, 198-199, 203, 208-210,  
218, 225, 233, 242, 244-245, 319,  
322, 329-331, 340, 350, 363-365,  
369, 374, 376, 381, 384-385, 390,  
397, 399-400, 402-403, 450, 455

hierro 63, 97, 99, 109, 126, 130, 146,  
213, 251, 435

hígado 36, 37, 57, 63-64, 67-68, 91,  
100, 150, 153-155, 263, 265, 267,  
271-272, 274, 276

hinojo 136, 148

hiperactividad 40, 73, 291

hiperglucemia 67, 268

hipoglucemia 66, 181, 268, 306

hojas verdes de diente de león 136

hongos 38-41, 43-46, 57, 60, 63, 72, 79,  
85, 93, 132-133, 139, 142, 144, 153,  
155-156, 170, 194, 198, 201-202,  
238, 249, 252, 258, 261-263, 265,  
275, 297

hongos de las uñas (de los dedos de las  
manos y de los pies) 39-40, 79, 170, 249

hormonas 26, 63, 70, 101, 103, 121, 128,  
137, 144, 149, 247, 277, 291, 293

hortalizas 49, 53-54, 65, 71, 90, 98-104,  
116, 119-120, 123-124, 127, 131-132,

135, 141, 143, 154-155, 157, 170,  
172-174, 176-181, 183-188, 191,  
194-197, 200-202, 204-205, 208,  
210-212, 216-219, 223, 226, 228, 233,  
235, 241-242, 252, 265-266, 270, 299,  
317-320, 322-325, 327-328, 331-332,  
336, 338, 344-350, 352-360, 364,  
366-369, 372, 376-377, 379-382,  
384-391, 393, 396, 398-399, 401,  
404-406, 409-420, 422-424, 427-430,  
433, 435, 437-438, 443, 445, 447-448,  
450, 456, 460

hortalizas marinas 124, 209

huesos 36, 70-71, 85, 109, 146, 152,  
164, 166, 267, 279, 294

huevos 60, 70, 98, 102, 134, 149-150,  
178, 194, 204, 401, 433

*hummus* 183, 205, 209, 211, 218, 320,  
379, 398, 409-410, 420, 436

## I

ictus 36, 68, 103, 149, 243

infecciones del tracto urinario 78

inflamación 37, 60, 91, 246, 253, 255,  
270, 283

infusión Essiac 225, 275

inhibidores de la proteasa 137

insuficiencia cardíaca 36, 107, 130, 153, 243

insulina 27, 67, 68, 69, 243, 268-269,  
279, 317, 327, 337

intestino delgado 83-85, 87-88, 93, 121,  
125, 179, 187, 230-231, 261

intestinos 81, 87, 89-91, 93, 100, 106,  
121, 173, 234, 247

iridio 227, 255, 260, 264, 276

irritabilidad 40, 66, 106, 158, 298, 301

isoflavonas 137

## J

jengibre 174, 203, 210, 217, 219,  
231, 269, 322, 329-330, 332, 338,  
344-345, 348, 353, 371-372, 374,  
376, 383, 390, 394, 406-407, 410,  
416-419, 421, 427-429, 432, 436,  
439-441, 444, 450, 454

jícama 174, 197, 219, 318, 360, 394,  
398, 426

judías (alubias, de todo tipo) 102,  
132-133, 200, 209, 323-324, 328,  
331-332, 357-358, 363, 402,  
407-408, 413-414, 421, 440,  
442-443  
judías verdes 101, 146, 173, 210, 337,  
352, 363, 403, 412, 430, 443-444, 450

## K

kamut 94, 102, 140, 208, 235, 242, 456  
Koop, C. Everett 25

## L

Laurenzi, Rick 159, 162  
laxantes 191, 194  
leche de almendras 49, 101, 200, 204,  
210, 319-320, 339, 342-343, 349,  
453  
leche de cabra 145  
lechuga (todos los tipos) 124, 173, 201,  
223, 335, 337-338, 363-364, 366,  
407-410, 426  
lecitina 137, 197, 277, 351, 353-354,  
385, 435, 442  
lentejas 129, 133, 209, 210, 214, 216,  
233, 318, 321, 328, 361, 407, 414  
levadura (-s) 38, 45, 94, 114, 118, 153,  
186, 201, 209-211, 250, 347-348, 353,  
358, 382, 446, 448, 455-456, 460  
licopeno 127, 128, 424  
lima 98, 129-130, 172, 177-178, 185,  
187, 202-203, 210, 223, 229-230,  
232-233, 317, 318-319, 321, 327,  
330, 339-341, 346-347, 349, 364,  
368, 375-377, 389, 393-394, 396,  
400, 408-409, 419, 432-433, 435,  
440-441, 444, 447, 451, 453, 455  
limón 98, 101-102, 104, 127-130, 136,  
148, 172, 177-178, 182, 185-187,  
202-203, 205, 210, 219, 223,  
229-230, 232-233, 319, 329, 339,  
344-347, 349, 355, 359-362,  
364-365, 367-373, 375-381,  
383-384, 386-390, 393-394, 396,  
400, 404-405, 409, 411, 419, 421,  
425-429, 432-433, 436-437, 439,  
444, 446-447, 451, 453, 455

limpieza (tratamiento) 91, 152, 165,  
183, 191-192, 221-224, 226-227,  
229-235, 237, 241, 252, 260, 265,  
278, 316-318, 321-322, 339-340,  
343, 347-348, 359, 453, 490  
lino 77, 103, 135, 140, 208, 217, 325,  
333, 368, 398-399, 423-425,  
429-431, 451-452  
Livingstone-Wheeler, Virginia 42, 475  
lupus 31, 36, 40, 79, 158  
luteína 126, 128  
Lyme 36

## M

magnesio 36, 64, 75, 78, 88, 97, 99,  
109, 112-114, 126, 146, 166, 241,  
246, 248, 251, 267, 270, 286, 424,  
450  
maíz y productos derivados del maíz 133,  
141-142, 156-157, 202, 211, 276  
mama/pecho 58-59, 75, 101, 107-108,  
137-138, 150, 153, 273-274  
mantenimiento 41, 118, 191, 322  
marisco 62, 139, 205  
masaje 286, 289, 291-292, 305, 486  
masticar 82, 120-121, 193, 199  
mayonesa 155, 203, 329, 378, 380, 386,  
392-393, 400, 425  
menopausia 71  
menta 141, 241-242, 269, 317, 321,  
327, 341, 359, 384, 394, 400, 407,  
454  
micotoxinas 38, 46, 50, 57, 60, 63-64,  
66-67, 97, 99-100, 129, 133, 137,  
139, 143-144, 149-154, 156, 227,  
240, 242-244, 254-255, 261, 263,  
276  
microorganismos 17, 38-46, 49-55, 60,  
62-63, 66-67, 73, 78-79, 82, 85-87,  
89, 91-93, 97, 100, 122, 129, 132,  
141, 143-144, 149, 151-153, 156,  
166, 180, 194, 222, 226, 235, 246,  
252-253, 262-263, 290  
microzimas 43-44, 46, 138, 174  
mijo 98, 133, 183, 201-202, 208-209,  
235, 323, 332, 342, 384, 389-390,  
408, 415, 420, 431, 433, 435-436,  
438, 448, 455-456

minerales 36-37, 41, 47-48, 63-64,  
69-70, 75, 83, 86, 88, 93, 97,  
99-100, 102, 109-110, 112-115,  
126, 128, 130-131, 134, 143, 154,  
157, 164, 166, 169-171, 173, 177,  
185-186, 188, 191, 197-198, 203,  
208, 213-214, 217-218, 226-227,  
229-230, 234, 240-241, 244-252,  
255, 268, 290, 319, 373, 424  
Mittleman, Stu 116, 462  
moco 85, 90-92, 97, 133, 297  
mohos 38-41, 43-45, 50, 53, 57, 63, 67,  
141, 143-144, 156, 165, 169, 199,  
244, 262, 290, 297  
motivación 297-298, 300, 302-303, 305,  
312  
mucopolisacáridos 133  
muguet 38, 40, 73  
músculos y articulaciones 36, 70, 85, 103,  
106-107, 111, 133, 151, 164, 266,  
270, 279, 282-283, 288, 291-295

## N

nabo 136, 148, 350-351  
N-acetil cisteína 227, 234, 253-254,  
260, 266, 270, 277  
Naessens, Gaston 42, 466  
niacina 130, 251  
niveles de azúcar en sangre 27, 69, 87,  
133, 141, 182, 249, 263  
nueces 136, 140, 148, 158, 456  
nueces de Brasil 208, 423, 447-448  
nueces de macadamia 140, 158, 208,  
331, 388, 390, 397-398, 409, 412,  
428, 429, 440-441, 447, 454  
nueces pacanas 198, 208, 321, 325, 330,  
333, 380-381, 383-384, 390, 398,  
409, 419, 437, 450, 454, 456  
Nueva Biología (de la salud) 457, 485

## Ñ

ñame 101, 185, 202, 217, 271, 276-277,  
323, 332, 390, 398, 435-439

## O

OEA (oleiletanolamida) 125, 479  
oído/infecciones del oído 73, 269, 273

ojos 13, 23-24, 27, 29, 40, 45, 60, 104,  
153, 164, 256, 265, 308  
oleiletanolamida 125  
oliva 101, 103, 125, 127-128, 140,  
149, 151, 157, 182, 186, 203, 205,  
209-210, 225, 233, 320, 345, 349,  
355-356, 359,  
363-365, 367-370, 372-374, 376,  
378, 386, 388-390, 393-396, 402,  
404, 407-409, 411-412, 415-419,  
421, 423-426, 428-429, 431-432,  
433, 435, 438, 441, 443-446,  
448-449, 452, 455  
orina/micción 31, 35, 41, 47-49, 52, 59,  
62, 67-68, 72, 105-106, 109,  
113-115, 150, 156, 175-176,  
229-230, 247  
oro 227, 262-264  
osmio 264, 270  
osteoporosis 39, 70, 121, 145-146, 248,  
267, 293

## P

paladio 264, 270  
páncreas 37, 63, 67, 83, 87, 93, 108,  
128, 150-151, 180, 268, 290  
panes 153, 178, 201, 448  
parásitos 93-94, 130, 152, 169, 254,  
260, 275  
Pasteur, Louis 13, 17, 42-43, 45, 55,  
473, 478  
pasto agropiro 136, 140  
patatas 60, 61, 101, 132, 142, 153,  
180-181, 186, 194, 205, 217, 233,  
235, 379, 382, 403-404, 452  
pepino 47, 98, 131, 173, 182, 195,  
204-205, 210, 223, 226, 242, 317,  
321, 324, 328, 329, 335-341,  
348-349, 355, 358-359, 373, 375,  
377, 380, 397, 404  
perejil 101, 174-175, 208, 210, 223,  
268, 274, 276-277, 329, 335-338,  
345-346, 350, 352, 354, 357-359,  
363, 365, 369-370, 374-375, 378,  
380, 381, 383, 387, 391, 395-396,  
400-401, 408, 411, 413-414,  
422-424, 429, 438-439, 443-445, 449  
pescado 102-104, 116, 135, 138-139,

- 149, 158, 180, 185-186, 191, 198, 242, 244-245, 265, 274, 276, 400, 450
- peso 24, 27-29, 31, 40, 52-53, 57-60, 63, 71, 79, 87, 90, 94, 105, 108, 118, 125, 145, 158-162, 182, 195, 205, 214, 239, 244, 247, 266, 273, 27-278, 285, 293-294, 301, 304, 310
- pH 3, 5-6, 9, 13-15, 17-18, 23, 25-26, 28-31, 33-37, 41, 43, 46-49, 51-53, 55, 59, 61-62, 65, 67-68, 72, 74, 77, 80, 81, 83, 85, 87, 93, 98, 100-101, 104-105, 109, 113-118, 120, 123, 139, 144, 150, 156, 158, 161-162, 164, 166, 168-172, 174, 176-178, 180, 182-183, 189, 191, 222-225, 227-230, 232, 234-235, 238, 241-242, 247, 260, 265, 273, 275, 284, 287, 290, 297-298, 307, 310-311, 313, 457, 461-463, 479, 485, 489-490
- piel 24, 27, 37, 40, 59, 75, 79, 106, 108, 116, 130, 152-153, 174, 198-199, 204, 232, 244, 247-249, 256-257, 260, 274, 279-280, 285, 290, 292-293, 308, 318, 327, 338, 344, 356, 359, 372, 375, 426, 441
- piñones 208, 217, 323, 332, 341-342, 359, 362, 367, 381, 395, 398, 402, 409, 416-417, 419, 437, 439, 444, 450, 456
- plata 97, 227, 256-258, 265, 268-269, 272, 275-276
- platino 169, 264
- pleomorfismo 13, 44-45
- pólipos 37
- pollo 149-151, 158, 180-182, 198, 201, 205, 380-381, 460
- polos de helado 339, 453-454
- polvo verde 117, 176-178, 182, 227, 242, 335
- pomelo 98, 104, 129, 185, 339, 441, 453
- Postres 333, 453, 490
- potasio 36, 64, 75, 97, 109, 112-114, 120, 126, 129-130, 166, 171, 174, 177-178, 185, 227, 241, 246, 251-252, 267, 317, 321, 327, 329, 337, 363, 453
- presión sanguínea elevada 103
- probióticos 86-87, 177, 238
- problemas pulmonares 271
- productos malteados 155
- prostaglandinas 103
- próstata 126-127, 130, 137-138, 150, 153
- proteína 70, 89, 102, 125, 133-138, 146-147, 150, 179-180, 182, 184-187, 194-195, 198-199, 231, 253-254, 259, 320, 404
- prueba de estrés micotóxico/oxidativo (PEM/O) 51
- ## Q
- quemaduras 170, 256, 258, 262
- quinoa 133, 201, 202, 208, 235, 342, 376, 384, 431, 433, 456
- quistes 37, 40
- ## R
- rábano 139, 140, 215
- rábano picante 155, 208
- raíz de regaliz 271, 272, 274, 276-277
- recetas 6, 15, 97, 127, 138-139, 173, 183, 197, 201, 210, 212, 217, 223, 260, 307, 315-316, 321-324, 335, 360, 368, 447, 455, 457, 490
- remolacha 123-124, 131, 136, 141, 147, 159, 173-174, 185, 210, 217, 223, 318, 327, 336-337, 356-357, 381, 426, 439, 449, 451-452
- Repollo 124
- resfriados 36, 40, 90, 204, 271
- riñones 37, 73, 146, 164, 175-176, 227
- R-lipoico y R-dihidrolipoico, ácidos 263
- rodio 227, 255, 260, 264, 276
- ruibarbo 139, 231
- rutenio 264, 270
- ## S
- sal 47, 53, 69, 75, 77, 83, 88, 90, 93, 99, 100, 108-115, 118, 127-129, 131, 142, 149, 161, 164, 173, 177, 180,

- 185, 188, 191, 197, 198, 203, 208, 213, 217-218, 227, 229-230, 234, 241-242, 245, 246-252, 260, 268, 286, 319-321, 340, 344, 346-396, 399-408, 410-423, 425-429, 431-438, 440-452, 456, 460
- sales celulares 110, 227, 250, 251, 260
- sales de Epsom (sulfato de magnesio) 248, 286
- sales minerales 47, 69, 75, 88, 93, 109-110, 112-115, 164, 173, 177, 185, 188, 191, 197-198, 203, 208, 217-218, 227, 229-230, 234, 241, 245-252, 268, 319, 373
- saliva 31, 35, 47, 48, 49, 52, 62, 72, 82, 108, 180, 186, 229, 230
- salsifí 124
- sangre 15, 18, 23, 26-27, 29-31, 33-38, 40-42, 48-54, 56-57, 59, 61-62, 66-67, 69-70, 72-73, 78, 80, 83, 85-87, 89, 91, 93, 99-100, 103-104, 108-109, 113, 115, 117-118, 125-126, 133, 141, 150, 157, 161, 164, 175-176, 178, 181-182, 187, 194, 197, 213, 221-222, 228, 231, 242-243, 246, 249, 254, 257, 260, 263, 265, 268-269, 280, 291, 295, 298, 308, 317, 327, 338, 457, 485
- saponinas 137
- sauna de infrarrojos 290, 462
- SCI (síndrome del colon irritable) 90
- selenio 74, 251, 276
- semillas. *Véase* frutos secos y semillas
- senos paranasales, problemas de los 36, 181, 248, 267, 268
- sésamo 129, 146, 198-200, 208-209, 214, 216, 320, 329, 330, 342, 362, 371-376, 381-382, 388, 394, 408, 417-419, 431, 439, 452, 455
- setas 102, 153-154, 177, 200-201, 238
- síndrome de fatiga crónica 39, 63, 72, 158
- síndrome premenstrual (SPM) 40, 66, 104, 244, 301
- Síntomas infecciosos y degenerativos 270
- sistema linfático 36-37, 162, 261, 279-281, 288, 289, 291, 293
- sistema nervioso 66, 92, 154, 288, 291
- sodio/bicarbonato sódico 36, 67, 70-71, 75, 82-83, 88, 93, 97, 108-110, 112-114, 120, 126, 129, 171, 174, 177-178, 180, 185-186, 188, 191, 227, 229, 230-231, 234, 241, 245-246, 250, 268, 272
- soja 18, 29, 62, 129, 132-133, 136, 137-138, 140, 145, 148, 155, 159, 161, 191, 199, 203-205, 209-210, 215-216, 233, 242, 244-245, 276-277, 318-320, 329, 333, 339-341, 370, 372-373, 382, 392, 399, 404, 422, 427-429, 431, 434, 438, 453-455
- sopas 115, 138-139, 199, 205, 212, 215-216, 225, 228, 233, 316, 318, 321, 358, 391, 445, 452, 453
- stevia 141, 158, 161, 202, 339-343, 370-372, 376, 383, 388-389, 431-432, 453, 460
- sueño 160, 248
- suplementos nutricionales 26-27, 29, 40-41, 58-59, 65, 75, 78, 86-87, 93, 100, 102, 116-117, 126-127, 130, 154, 181, 191, 224, 226-230, 232, 234, 237-241, 244-245, 252-255, 259, 262, 265-266, 273, 278, 463, 490

## T

- tahini* 200, 208, 328, 329-330, 342, 374, 375-376, 378, 381-382, 387, 393-394, 408
- tamari 155, 455
- taurina 227, 254, 260, 266, 270, 277
- té 77, 98, 105, 155-156
- temperatura corporal 26, 35, 106, 109, 251, 290
- tendencias suicidas 40, 263
- tentempiés 205, 216, 218-219, 316, 324, 332, 420, 447
- titanio 169, 170, 227
- tofu* 135, 137-138, 146, 180, 182, 196, 198, 204-205, 209-210, 217, 219, 233, 322-323, 325, 330-332, 354, 359, 372, 379-380, 382, 387, 393-394, 399-401, 403-406, 408, 410-412, 417-420, 422, 432, 434-435, 448, 460
- tomate (-s) 98, 128, 180, 185-186, 195, 202, 210, 226, 233, 319, 320, 324,

331-332, 345, 355, 376-379,  
395-397, 408, 413, 424, 426-427,  
430, 433, 446-447, 449, 451-452,  
460  
tortillas 209, 322, 331, 419  
transición 18, 123, 138-139, 184,  
191-193, 200-202, 205, 221,  
223-224, 242, 322, 324, 410, 489  
trastornos del estado de humor 279, 294  
trastornos de los órganos reproductores  
276  
trastornos menstruales 78, 306  
trigo 98, 103, 129, 133, 136, 140,  
148, 181, 183, 194, 201-202, 204,  
208-209, 212, 214, 218, 235, 242,  
318-320, 322-325, 329, 332-333,  
336, 342, 359, 364, 376, 384,  
387-389, 392, 398-399, 405, 408,  
410-411, 415, 418, 420, 422, 424,  
431, 433, 438, 445-446, 448,  
451-452, 454-456, 460  
trigo sarraceno 98, 129, 133, 140, 183,  
194, 201-202, 204, 208, 212, 214,  
235, 319, 320, 323-324, 332-333, 336,  
342, 359, 376, 384, 389, 405, 418,  
420, 424, 431, 433, 438, 451, 455-456  
tumores 27, 37-38, 40, 58, 79, 126, 137,  
151, 154, 158, 244, 272-273, 283

## U

úlceras 91-92, 178, 262, 365

## V

vanadio 265, 266, 268, 269, 277  
varices 249  
veganos 135, 147, 200, 358  
vegetarianismo 25, 459

vejiga 40, 108, 111, 227, 228, 229  
verduras 26, 29, 49, 50, 54, 61, 65,  
69, 72, 75, 77, 94, 99, 100, 102,  
104, 116-118, 123, 127, 131, 134,  
135, 146, 173, 174, 176-177, 182,  
185, 191, 197, 199, 210, 212,  
223-224, 225, 229, 230, 241-242,  
257, 258, 265, 267, 278, 303, 317,  
320-321, 327, 335, 336, 338, 339,  
342, 347-348, 358, 401, 453

Vibración de todo el cuerpo (VTC) 292

VIH/Sida 36, 39, 270, 485

vinagre 155, 203, 210-211, 218, 460

Virchow, Rudolf 39, 482

vitaminas 63, 74, 99-100, 102, 126,  
128, 130-131, 134, 143, 146,  
157, 173, 177, 213-214, 227,  
240, 244, 251, 259, 267, 317,  
327, 337, 424

## Y

yodo 97, 110, 251, 275, 276, 383, 401

yogur 144, 194, 197, 200

## Z

zanahoria 131, 173, 174, 217, 223,  
317-318, 322, 324, 328-330,  
332, 336-338, 345, 346, 350,  
353-354, 364-365, 373, 375,  
381, 388-389, 392-394, 397-398,  
400, 414, 421, 426, 428-429,  
430, 436, 445, 449

zinc 97, 225, 251, 270, 276-277,  
317-318, 323, 328, 345

zumos de aloe vera 231

zumos 131, 143, 163, 173-174, 182,  
188-199, 204, 216, 222-225, 228, 233,  
257, 303, 316, 318-319, 327, 445

# Índice

Agradecimientos.....	13
Prólogo.....	17

## **Parte I: La nueva teoría**

Capítulo 1 La nueva biología de la salud .....	23
Capítulo 2 Todo tiene que ver con la alcalinidad.....	33
Capítulo 3 Los síntomas confusos y la enfermedad.....	55
Capítulo 4 La digestión (y la enfermedad).....	81

## **Parte II: Comer (y beber) de forma alcalina**

Capítulo 5 Come de forma vegetariana .....	97
Capítulo 6 Qué comer y qué evitar.....	123
Capítulo 7 Eres lo que bebes: agua, zumo y bebida verde .....	163
Capítulo 8 La combinación de los alimentos .....	179

## **Parte III: El tratamiento de la milagrosa dieta del pH**

Capítulo 9 La transición.....	193
Capítulo 10 Combinar todo.....	207

Capítulo 11 La limpieza total del organismo del tratamiento de la milagrosa dieta del pH.....	221
Capítulo 12 Suplementos nutricionales alcalinizantes.....	237
Capítulo 13 Ejercicio alcalino .....	279
Capítulo 14 Motivación: cómo conseguirla y cómo mantenerla .....	297

#### **Parte IV: Recetas de la milagrosa dieta del pH**

Escoger la receta adecuada.....	315
Índice de recetas.....	327
Zumos, batidos y leche.....	335
Sopas.....	343
Ensaladas .....	358
Aliños, mojos, patés, cremas para untar, coberturas, rellenos y salsas .....	368
Entrantes.....	398
Platos de acompañamiento .....	435
Tentempiés.....	446
Postres .....	453
Sustituciones para las recetas .....	455
Recursos.....	457
Referencias bibliográficas .....	465
Acerca de los autores.....	485
Índice analítico .....	487