



ALIMENTACIÓN COMPATIBLE

Dra. Graciela Cao- Higienista – Médica

Desde la Patagonia a Extremadura, ha sido también un largo camino de búsqueda. Siendo médica toma contacto con el Higienismo a través del Dr. Eneko Landaburu - Sumendi en Argentina, quién le propone junto con Almudena Moreno - Los Madroños, que viaje a España para conocer la Higiene Vital más allá de los libros. A partir de entonces se inicia un largo periodo de viajes entre Argentina, Los Madroños y Sumendi, con una primera etapa de 2 años y luego 6 años continuados en la Casa de Reposo Los Madroños. Durante este tiempo ha tenido la oportunidad de un aprendizaje de primera mano con la Dra. Almudena Moreno, además de realizar cursos de formación en Terapia Gestalt, Trabajo corporal, Analisis Transaccional, Kinesiología y otras técnicas que se ponen en practica para ofrecer un amplio abanico de actividades en este rincón de la Sierra de Gata

La salud es algo más que no presentar síntomas de enfermedad, ya que muchas veces frente a un síntoma, por ej. Dolor de cabeza la conducta es tomar un analgésico, el síntoma desaparece pero desde luego eso no significa que la salud se haya recuperado. Se puede extender este ejemplo de una situación

casi cotidiana a todos esos pequeños síntomas de malestar a los que no se les da mucha importancia hasta que se hacen evidentes, y es solo ahí cuando se empieza a pensar en la enfermedad, pero no es ese el momento en que se empieza a estar enfermo, sino que tal proceso comenzó mucho antes.

CUÁNDO SE EMPIEZA A ESTAR ENFERMO?

Para el higienismo la causa primera de enfermedad es la pérdida de energía vital, ya que sin esa energía que nos permite realizar todas las funciones físicas, emocionales y espirituales que nos mantienen con vida plena, dichos procesos comienzan a fallar y la salud en alguno de esos niveles se resiente. Por todo esto, se propone dar especial atención a mantener unos niveles de energía vital suficientes para mantener o recuperar la salud, y esto se consigue por medio de:

LOS FACTORES DE SALUD O FACTORES VITALES

Los seres vivos obtenemos energía de diversas fuentes: el aire, el agua, los alimentos, el reposo, la actividad, el contacto con la naturaleza, con los demás seres vivos y con nosotros mismos, siempre y cuando las relaciones con estos elementos se realicen con cierta armonía.

Todos estos factores son igualmente importantes a la hora de mantener o recuperar la salud, pero tal vez por las implicancias emocionales y sociales que presenta sea la alimentación el factor que mas nos atrae y preocupa. Está claro que no podrá aplicar estos factores de la misma manera una persona sana que una afectada por alguna enfermedad.

En el caso de la esclerodermia que es una enfermedad degenerativa, crónica-autoinmune, que puede presentarse en distintos grados de severidad y con evolución variable, y que puede localizarse exclusivamente en piel o afectar órganos internos: aparato digestivo, riñones, corazón o pulmón; tiene mucho que ver con el agotamiento progresivo y crónico de la energía vital y hemos comprobado que mejora notablemente cuando se hace un cambio a nivel de hábitos de vida, incluyendo la alimentación.

En esta enfermedad parece que existen tres niveles de lesión: uno en el endotelio vascular, que está ligada íntimamente a la lesión por *stress oxidativo*, otra a nivel del sistema inmunitario, relacionada con la carencia de AGE y otro nivel de afectación a nivel del tejido conectivo que también está relacionada al *stress oxidativo*.

Para mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario es importante aumentar las dosis de AGE entre 10 y 40 gr. que se encuentra por ej. en de aceite de oliva 1 cucharada, lino 3 cucharadas y girasol 1 cucharada, prensado en frío que actúan mejorando la calidad de la piel junto a los beta carotenos presentes en zanahorias, remolachas, hojas verdes y frutas como los melocotones y albaricoques, estos aportes son mas accesibles que la onagra o los complementos y son mejor utilizados por el organismo. Por otro lado las lesiones relacionadas con el *stress oxidativo* se ven detenidas y recuperadas cuando se mantiene durante un tiempo suficiente una alimentación con alta proporción de alimento crudo rico en antioxidantes, es decir frutas y verduras. Dependiendo del grado de afectación, habrá que ir modificando la dieta y la forma de preparación de los alimentos, comprobando tolerancia y gustos.

Cuando se trata de formas de la enfermedad localizadas solo afectando piel es muy conveniente realizar en temporadas de buen tiempo, primavera-verano, unos días a régimen exclusivo de alimentos crudos, ensaladas variadas y frutas frescas. Cuando exista lesión del aparato digestivo, corazón o riñones, sobre todo si se está tomando medicación, también se pueden hacer algunos días del régimen de crudos, teniendo en cuenta el consejo de una persona con experiencia en el tema.

Aunque para comenzar valdría con ir observando los puntos del siguiente título:

ALIMENTACION COMO FACTOR DE SALUD Y PLACER

La higiene vital propone una alimentación con unas características determinadas:

origen de los alimentos (biológicos – ecológicos dentro de lo posible).

alta proporción de alimentos crudos, frutas y verduras, incorporándolos progresivamente hasta llegar a una proporción aprox. de 70% de alimento crudo y 30% de alimento concentrado.

tender hacia una dieta vegetariana, haciendo el paso de dieta mixta a vegetariana de forma progresiva.

cambiar hábitos que están relacionados con la alimentación: beber en las comidas, tomar sal, vinagre, postres, café, azúcar.

respetar las buenas combinaciones de los alimentos, comenzando por tomar las frutas de desayuno, merienda y/o cena. No mezclar en una misma comida alimentos que contengan hidratos de carbono con alimentos proteicos.

hacer una lista de la compra reemplazando productos elaborados–manufacturados por alimentos frescos, naturales, integrales y de buen origen, sustituir productos de origen animal por otros de origen vegetal, ir a la compra con tiempo y sin hambre.

cocer los alimentos al vapor, horno o guisados ligeros, sin aceites, agregar el aceite crudo al final de la cocción.

comer en ambiente relajado, agradable y poner atención al nivel del hambre.

HIDRATOS DE CARBONO

Alimentos con mayor proporción de hidratos de carbono: son los alimentos energéticos de primera elección. Se distinguen dos clases de acuerdo a su complejidad: los azúcares simples y los almidones que de acuerdo a su estructura serán de digestión rápida o lenta.

Azúcares: presentes en las frutas, miel, melazas, siropes y azúcar integral y blanca.

Almidones de digestión rápida: zanahoria, nabo, remolacha, patata, boniato, calabaza, también castañas.

Almidones de digestión lenta: cereales (mejor integrales), maíz, avena, arroz, cebada, centeno, mijo, quinoa, trigo (pan, pasta) y los productos elaborados con ellos.

GRASAS

Son alimentos energéticos de 2ª elección.

Grasa de origen vegetal, presentes en los aceites, olivas, aguacate, semillas de sésamo, frutos secos: almendras, avellanas, nueces, etc...(crudos y sin sal); ricas en ácidos grasos mono y poliinsaturados y libres de colesterol. Son las únicas recomendables.

Grasa animales, presentes en todos los productos de origen animal, en mayor proporción en manteca, mantequilla, leche, quesos grasos, nata, ricas en a. grasos saturados y colesterol.

Grasas industriales, mezclas de grasas saturadas presentes en la mayoría de los productos manufacturados, incluye grasas sintéticas como el olestrín para productos de “régimen”.

PROTEINAS

Son alimentos plásticos, destinados a formar y reparar estructuras.

Proteínas vegetales: legumbres frescas y secas, guisantes, judías; lentejas, alubias, soja, garbanzos y los productos derivados de la soja, leche, tofu, carnitas, etc... Frutos secos: almendras, avellanas, nueces, etc... leches vegetales derivadas.

Proteínas animales: carnes (de todo tipo: blancas y rojas), huevos y lácteos.

Con ésta lista de alimentos es suficiente como para empezar a orientarse y preparar algún menú bien combinado, sabiendo que las verduras crudas y cocidas combinan bien tanto con hidratos como con proteínas, salvo las verduras almidonadas (patata por ejemplo) que evitaremos consumirla en la misma comida de proteínas.

Podemos empezar con un primer plato de ensalada variada, tres o cuatro verduras crudas de distintos colores y de segundo arroz con verduras o lentejas con verduras, y a partir de ahí a poner en marcha la imaginación.