

## **La Mejor Manera De Mantenerse Saludable: Mantenerse Lo Más Alejado De Los Médicos Como Pueda**

\*Pero visitar a su médico si no se siente bien o no se mejora

\* Y colonoscopias y mamografías salvan vidas

### **El significado de la enfermedad.**

Nuestros síntomas y enfermedades son nuestros cuerpos que nos dice que algo está fuera de control. A veces se trata de un mensaje sutil como una opresión en nuestro cuello y los hombros o un dolor en una articulación. Otras veces es el disparo de advertencia a través del arco, cuando desarrollamos depresión, diabetes, enfermedades del corazón o cáncer. Esta advertencia indica que un cambio importante de la vida es obligatorio. Si escuchamos a nuestros cuerpos, vamos a escuchar lo que está fuera y ser capaces de hacer frente a ello. A menudo, el problema surge de algo que metimos en nuestro cuerpo (o no poner en nuestro cuerpo, 'somos lo que comemos'). A veces puede estar relacionado con nuestro enfoque y actitud ante la vida. En primer lugar, nos referiremos a lo que metimos en nuestros cuerpos.

### **Es necesario un nivel bajo de insulina para vivir una vida larga, sana y feliz.**

Comer azúcar y almidón (pasta, pan, patatas, arroz) hace que su azúcar en la sangre aumentando rápidamente. El páncreas libera insulina en niveles altos para tratar de controlar el azúcar. El exceso de insulina tiene estos efectos negativos:

- Aumenta el apetito, haciendo de produciendo hambre, a pesar de haber comido
- Promueve el almacenamiento de las calorías en forma de grasa que comemos
- Inhibe la liberación de la grasa de las células de grasa, por lo que la pérdida de peso más difícil
- Promueve el desarrollo de la diabetes tipo 2 mediante el aumento de resistencia a la insulina
- Hace que le entra sueño 1-3 horas después de comer con ~~la~~ una sensación de fatiga, letargo y disminución de la capacidad de pensar
- Daña los vasos sanguíneos y aumenta la probabilidad de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares
- Promueve el crecimiento de todas las células cancerosas (incluyendo cáncer de mama, de próstata, cáncer de páncreas y otros)
- Promueve la depresión al causar baja glucosa en el cerebro y los niveles bajos de serotonina
- Acelera el reloj celular y causa la muerte prematura celular (apoptosis o muerte celular programada)

### **El Alto de azúcar y almidón de la dieta que comemos promueve un nivel de insulina Superior.**

Almidón (pasta, pan, papa, y arroz) se convierte rápidamente en azúcar. El almidón que de vuelta al azúcar produce niveles elevados de insulina. Niveles elevados de insulina promueven el aumento del apetito, el almacenamiento de grasa, la enfermedad y la muerte prematura. Algunos autores (entre ellos, yo) que la epidemia de enfermedades del corazón, la diabetes, el cáncer y la depresión se debe en gran parte a la cantidad de azúcar, jarabe de maíz (en los refrescos, etc.), y los almidones simples que consumimos.

### **El exceso de azúcar actúa como pegamento molecular.**

El azúcar en nuestra circulación actúa como una fuente de energía importante, pero el exceso de azúcar actúa como un pegamento molecular, uniéndose a proteínas y la reticulación en compuestos de color amarillo-marrón duros (glicación). El resultado de esto es espesado arterias, rigidez en las articulaciones, los músculos débiles y en su defecto órganos- las características de una vejez frágil. Así que no espere. Evitar el exceso de azúcar ahora.

Por lo que parece: **Comer azúcar es la muerte** (¿Pero un poco de la muerte está bien?). **Comer almidón es igual que el consumo de azúcar.**

### **La Dieta Mediterránea Cazador-Recolector**

#### **Qué comer:**

1. **Vehículos-** brócoli, coliflor, coles de Bruselas, alcachofas, apio, zanahorias, puerros, espárragos, escarola, el ruibarbo, perejil, ajo y otras especias, cebollas, los verdes de la col, la espinaca, la mostaza, la col rizada, col, colinabo y la lechuga, etc. y no se olvide de una gran cantidad de aceite de oliva (1-2 tazas a la semana) para que pueda absorber las vitaminas liposolubles como la luteína (reduce la enfermedad de los ojos) y vitamina K (reduce la pérdida ósea y las enfermedades del corazón).
2. **Aceite-**aceite de olive, aceites de nueces de árbol (almendras, nueces), los aceites de pescado y aceite de coco.
3. **Carne-**huevos, pollo, pavo, carne de res, carne de cerdo.

4. **Pescado-** salmón, sardinas, trucha, pescado blanco, y la mayoría de los pescados son excelentes fuentes de proteínas y aceites omega-3.
5. **Los nueces y semillas-** almendras, nueces, nueces de Brasil, anacardos, macadamias, bellotas, avellanas, etc.
6. **Frutas-** pepinos, aguacates, aceitunas, y cualquier otra fruta fresca. Si usted está tratando de perder volumen, consume cantidades limitadas de las siguientes frutas debido a su alto contenido de azúcares: manzanas, cerezas, papaya, sandía, melón, naranjas, limones, limas, mandarinas, peras, melocotones, melones, piña, ciruelas.
7. **Bayas-** arándanos, frambuesas, moras y fresas y son mejores. (Grosellas y uvas son más altos en azúcar, como lo son todos los frutos secos por lo que es mejor evitar).

### **Las verduras solanáceas (Nightshade) pueden ser asociados con la artritis en algunas personas:**

Las verduras solanáceas (tomate, berenjena, pimientos y papa) contienen proteínas llaman lectinas, que pueden ser vistos por el sistema inmune como un invasor (como una mala bacteria o virus). Esto entonces se convierte en el sistema inmune para atacar a la lectina. Pero hay proteínas en las articulaciones que son similares a lectinas lo que el sistema inmune ataca a las articulaciones, así. Si usted tiene artritis o dolores en las articulaciones, trate de no comer las verduras solanáceas para ver si su dolor en las articulaciones mejora.

### **Los alimentos de hambruna**

Estos son los alimentos que pueden almacenarse durante largos períodos de tiempo y se conocen como los productos de la civilización. Nos permitieron reunirse en comunidades y sobrevivir en climas de una corta estación de crecimiento. Sin embargo, a pesar de que proporcionan calorías, carecen de nutrientes importantes que previenen enfermedades y optimizan la salud. Así que trata de comer alimentos frescos siempre que sea posible, tales como las verduras y aceites saludables como ya se ha mencionado. Esto incluye las verduras frescas y carne, pollo o pescado, como en fajitas, pero tratando de limitar la cantidad de frijoles refritos, arroz o tortillas. Frijoles - evitar la mayoría de las variedades de frijoles duros (frijoles puede estimular el sistema inmunológico de una manera perjudicial), lima, soja y habas. Los mejores granos para comer son lentejas, garbanzos y mantequilla de cacahuete, aunque me gusta la sopa de frijoles negros en un frío día de invierno.

### **Gran parte de nuestras alergias y el asma están relacionados directamente con los alimentos que comemos**

La leche produce más moco (lo mismo vale para el vino, vinagre de vino, vinagre balsámico, jugo de naranja y chocolate). Alergia a la leche que conduce a infecciones del oído y asma se ve usualmente en niños. A los atletas y cantantes les recomiendan evitar los productos lácteos antes de compromisos importantes ya que la leche puede aumentar la congestión de las vías respiratorias y las secreciones. Los problemas adicionales en adultos pueden incluir la rinitis alérgica, infecciones respiratorias frecuentes y la fatiga crónica. He visto a muchos pacientes han resuelto sus síntomas por completo tras la exclusión del alimento responsable, normalmente la leche, trigo, cacahuets y sulfitos. ¿Cuáles son otras opciones? Leche de almendras sin azúcar en lugar de leche de vaca, queso de cabra en lugar de queso de vaca, y fruta fresca de postre en lugar de helado

### **Lo siguiente incluye los alimentos más comunes asociados con síntomas de sensibilidad:**

- Dolores de cabeza: trigo, chocolate, MSG, nueces, vino, queso, huevos, leche, cítricos
- Rinitis alérgica (fiebre del heno): leche, trigo, chocolate, sulfitos en el vino
- Colmenas: fresas, tomates, chocolate, huevos, mariscos, mangos, cerdo, nueces
- Asma: leche, trigo, tartrazina (tintura amarilla FDA # 5), aspirina, zumo de naranja, sulfitos en el vino
- Hiperactividad, mala atención: maíz, trigo, leche, soja, cerveza (granos, lúpulo, cebada)
- Eczema: huevos, cítricos, tomates

**La leche hace más moco** (así que hace el vino, el vinagre de vino, el vinagre balsámico, el zumo de naranja, y el chocolate)

### **Productos lácteos están por todas partes (y hacer un esfuerzo para evitar)**

- Leche, queso, yogur, helado
- La mitad y la mitad en su café, Lattes (crema pesada es mejor porque es muy baja en caseína, la proteína alergénica)
- Pizza
- Bagel y queso crema
- Productos horneados con caseína (las proteínas de la leche que promueven la alergia)

**Nutrición para las mujeres (Hombres, comer un 50% más, por favor)**

	<b>Mejor</b>	<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>
Desayuno	Salmón ahumado (2 oz) (130/9/11/0/1-5/30) Comido con un tenedor 2-3 Tsp. El Aceite de Pescado de Carlson (130/14/0/0/2-8/0) Café o té	2 huevos fritos o escalfados (140/9/12/2-0-2/3-0/426) 2 tiras de tocino de pavo (40/1/6/0/0-0/20) 2-3 Tsp. El Aceite de Pescado de Carlson (130/14/0/0/2-8/0) Café o té	Salchicha de pavo (160/6/26/4-2-2/2-0/70) 2-3 Tsp. El Aceite de Pescado de Carlson (130/14/0/0/2-8/0) Café o té
Almuerzo	Ensalada de salmón (½ cup) (288/21/21/3-2-1/4-3/62)	Ensalada de pollo (½ cup) (206/18/31/5-2-3/4-0/70)	Ensalada de atún (½ cup) (205/12/22/0/3-2/37)
Aperitivos	30 almendras (1 oz) (180/16/7/7-4-3/4-0/0)	16 nueces de macadamias (1 oz) (220/20/3/3-2-1/4-0/0)	15 anacardos enteros (1 oz) (180/15/4/9-1-7/4-0/0)
Cena	Filete salteado (6 oz) Con cebolla (338/27/48/6-2-4/3-0/130) Col rizada salteada con aceite de oliva (140/7/5/5-5-1/0-0/0)	Pescado fresco salteado (8 oz) (320/13/38/6-2-4/1-2/100) Ensalada con aderezo (205/14/4/16-4-12/2-0/0)	Pollo salteado (6 oz) (360/13/54/6-2-4/5-0/120) Salteado de brócoli / coliflor (175/11/9/12-6-6/3-0/0)
Dessert	Bayas frescas con crema pesada (116/5/2/15-6-9/0/15))	½ taza de arándanos congelados 1 cucharada crema espesa (88/6/1/9-4-5/0/21))	Bayas frescas con crema pesada (116/5/2/15-6-9/0/15))
Calorías	1285 Calorías	1167 Calorías	1297 Calorías
Grasa	98 gm (882 cal- 68%)	79 gm (711 cal- 61%)	77 gm (693 cal- 54%)
Proteína	88 gm (352 cal- 28%)	89 gm (356 cal- 30%)	124 gm (496 cal- 38%)
CHO	32 gm	42 gm	47 gm
Fibra	20 gm	17 gm	20 gm
CHO netos	12 gm (48 calories- 4%)	25gm (100 calories-9%)	27 gm (108 calories- 6%)
O - 6 / O - 3	14 gm/16 gm (1:1)	12 gm/12gm (1:1)	20 gm/ 8gm (2.5:1)
Colesterol	237 mg	585 mg	260 mg

Contenido Nutricional: Calorías / Grasa / Proteína / Carb Total - Fibra - Carbohidratos Net / Omega 6 - Omega 3 / Colesterol

Vea [The Best Way to Stay Healthy: Combined Volumes 1&2](#) para recetas y detalles.  
Disponible en: [www.lulu.com](http://www.lulu.com)

## Los Suplementos:

Gran parte de nuestra comida se cultiva en suelos agotados con la ayuda de fertilizantes nitrogenados - más bushels por acre, pero nada en él - por lo menos no gran parte de los nutrientes que necesitamos. Comer orgánicos es importante para nuestros cuerpos, así como el medio ambiente. Trato de cultivar lo más posible de mi propia comida y comerla fresca y cruda. Los suplementos siguientes se pueden utilizar para cubrir nuestras apuestas y para asegurar una cierta apariencia de la nutrición completa, aunque si podría crecer toda mi comida (en el sur de Francia) probablemente no tomaría suplementos (excepto el MSM y el aceite de pescado de Carlson - vea abajo).

La siguiente es la lista de suplementos a considerar. Los cuatro que nunca extraño son los aceites MSM, cromo, magnesio y Omega-3. No recomiendo exceso de vitamina A o beta-caroteno (más de 10.000 unidades) porque los estudios son equívocos, algunos con un aumento en el cáncer. Y ambas vitaminas E y C y otros antioxidantes pueden bloquear el efecto de entrenamiento.

- **El Aceite de Pescado de Carlson** suministra aceites Omega-3 y es más rentable (dosis mucho más altas por porción) que la cápsula de aceite de pescado (y las cápsulas son casi siempre rancia- huele a pescado podrido- y puede ser dañina). El aceite Omega-3 reduce las arritmias cardíacas y la muerte. Dos cucharaditas para las mujeres, una cucharada para los hombres. También estabiliza el estado de ánimo en la depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia y, posiblemente, ADD.
- **Vitamina D** 1.000-2.000 unidades por día; Tenga su nivel de vitamina D verificado por su médico. El aceite de lino y lino ya no se recomienda debido al posible aumento del cáncer de la próstata. Si toma vitamina D, también tome vitamina K.
- **La vitamina K** es otra vitamina / hormona importante que parece ser importante en la reducción del Alzheimer, la osteoporosis y las enfermedades del corazón. El objetivo es de 5 mg por día (no 100ug según la RDA), pero 1,5 mg también está bien. Que es un montón de col rizada o col verde y asegúrese de cocinar con algo de grasa (la vitamina K es soluble en grasa).
- Se recomienda un **complejo de vitamina B y / o vitamina B-12** (1.000 microgramos) para todos los mayores de 50 años. El límite B-6 a 50 mg ya que más se asocia con neuropatía (daño nervioso).

### Para las personas con artritis, tendinitis, alergias o arrugas (Esto se recomienda para todos nosotros):

- **Methylsulfonylmethane (Opti-MSM)** 1000mg cápsulas, tomar 3-4 cápsulas cada mañana. El MSM está presente en las frutas y hortalizas frescas (todavía en la planta o hace apenas unos minutos), pero se degrada en días de almacenamiento o con calefacción o procesamiento (Se utiliza como suplemento de caballo que se utiliza si el caballo está en el establo y Por lo tanto incapaz de pastar en la hierba y beber agua de lluvia). También está presente en carne rara y otras carnes. Este importante donante de azufre es importante para crear tejido conectivo sano y controlar la inflamación de las alergias, artritis y tendinitis. Según informes, reduce las arrugas con el tiempo y promueve uñas y cabellos sanos.
- **Evite la glucosamina**, ya que aumenta el azúcar en la sangre.

### Para las personas con diabetes, depresión o bajo estado de ánimo, colesterol alto, o aquellos que tratan de perder peso:

- **Picolinato de cromo 500 mcg por día.** El cromo de cuerpo bajo empeora el colesterol alto y la resistencia a la insulina (causando un mayor nivel de insulina que conduce a un aumento de los ataques al corazón, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer) La deficiencia también se relaciona con la depresión crónica, que mejora con la suplementación en esta dosis Los viejos roedores dados el cromo se comportan más como roedores jóvenes (suena bien para mí). El picolinato ha demostrado ser seguro y eficaz y es la forma principal de cromo utilizada en todos los estudios y multivitaminas.

### Para las personas con presión arterial elevada, calambres musculares, estreñimiento o en riesgo de huesos débiles:

- **Citrato de magnesio 400-500 mg por una o dos veces al día.** Mantiene la salud de los huesos y el corazón. El magnesio es necesario para la absorción y el metabolismo del calcio. Tome la vitamina K como arriba. Necesitamos equilibrar nuestro calcio y magnesio para que sea 1: 1 (es decir, cantidades iguales de cada uno, así que evite el exceso de Tums y no tome los 1500 mg de calcio recomendados por el USDA ya que esto puede causar daño). Así que tome un poco de calcio si debe, pero el equilibrio 1: 1 Ca / Mag.

## **La inflamación promueve el envejecimiento**

A medida que envejecemos, desarrollamos problemas relacionados con la inflamación (artritis, enfermedades del corazón y el cáncer). ¿Cómo podemos evitar la inflamación? Hay pruebas de que los alimentos que comemos están inflamando nuestro intestino que conduce a "un intestino permeable", donde absorbemos antígenos (proteínas que activan el sistema inmune) que llevan a estos problemas. Los alimentos más comunes que causan **este** estos problemas son el trigo (pero no el arroz), proteína láctea (pero no crema), y las verduras solanáceas (tomates, berenjenas, patatas y pimientos- todos deliciosos, pero pueden conducir a la artritis). Si usted tiene alguno de estos problemas médicos, vale la pena tratar de evitar algunos o todos estos alimentos para ver si se siente mejor. Esto podría mejorar la artritis, asma y alergias, así como reducir el riesgo de cáncer.

## **El otro lado de la soja (Considere la leche de almendras)**

Muchos pacientes me han dicho que no recomiende soja. La ciencia los apoya. La soja contiene sustancias que pueden promover el crecimiento anormal de la tiroides y el bocio. Hay sustancias que interfieren con la digestión de las proteínas. Por no hablar de los procedimientos de extracción de ácido que se utilizan para procesar la leche de soja y el tofu, que oxida e hidroliza las proteínas. Los productos de soja fermentados (miso) están bien, ya que estos no son extraídos con ácido y las bacterias descomponen las sustancias nocivas. Usted puede hacer la leche de almendras mezclando 1/3-taza de almendras crudas en 1 taza de agua.

## **Y, por último, pero tal vez debería ser el primero: Meditación**

Nuestros pensamientos y emociones tienen un gran impacto en nuestra salud. Cuando estamos ansiosos o deprimidos, nuestro sistema inmunológico también está ansioso o deprimido. Nuestras células inmunes que combaten el cáncer y las infecciones son afectadas por las hormonas que aumentan en ansiedad y depresión. Además, cuando nuestro estado emocional está fuera de equilibrio, tendemos a no cuidar de nosotros mismos a través de nuestra nutrición y los movimientos de nuestros cuerpos (o la falta de ellos). Meditaciones y afirmaciones pueden ayudar a reenfocar nuestros pensamientos y emociones en un estado de ser más positivo, a pesar de estar rodeado de estrés que constantemente nos bombardea. Algunas personas se refieren a la meditación como la creación de un campo de fuerza alrededor de nosotros, lo que nos permite permanecer pacíficos, incluso cuando está rodeado por el caos.

Mi meditación se basa en el culto anglicano / católico, que es el Agnus Dei, Padre Nuestro, el Salmo 23, y luego: Señor, déjame ser tus ojos, tus oídos, tu voz, tus brazos y Manos, piernas y pies. Pueda yo correr rápidamente y caminar constantemente en vuestro camino, que mis manos hagan vuestras buenas palabras, que yo hable vuestras palabras de amor, de reconciliación y de paz, y que yo escuche, vea y sienta el amor y las necesidades de los que me rodean. Amén.

Yo soy cura  
Poner cosas buenas en mi cuerpo  
Me he encanta regalar  
Tengo dinero para regalar  
Vivo cada minuto de cada día