

MANUAL DE ALIMENTACIÓN SANA

Rafael Lezaeta

Pérez-Cotapos



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| <i>Introducción</i> | 17 |
| CAPÍTULO 1. NOCIONES FUNDAMENTALES SOBRE LA SALUD | 19 |
| La salud y la enfermedad | 19 |
| Manutención de la vida y conservación de la salud | 19 |
| Conclusiones | 21 |
| | |
| CAPÍTULO 2. DE LA NUTRICIÓN POR EL APARATO DIGESTIVO | 23 |
| Buena digestión | 24 |
| Elaboración normal del alimento ingerido, 24; Selección adecuada del alimento, 24; Correcta masticación, ensalivación y deglución, 24; Control de la temperatura en el aparato digestivo, 24; Control nervioso normal, 25; Eliminación oportuna y completa de los residuos intestinales, 25 | |
| La indigestión: una realidad cotidiana | 25 |
| Normas para obtener una buena digestión..... | 26 |
| ¿Cuándo debemos comer?, 26; ¿Qué debemos comer?, 27; ¿Cómo debemos comer?, 27 ¿Cuánto debemos comer?, 28 | |
| Errores en la alimentación que perjudican la salud | 28 |
| Comer sin hambre, 28; Comer en exceso, 29; Considerar las frutas un alimento superfluo, 29; Comer de prisa sin masticar debidamente, 29; Ingerir a sabiendas comidas y sustancias malsanas, 30 | |
| | |
| CAPÍTULO 3. DE LA ALIMENTACION Y LOS ALIMENTOS | 31 |
| Nociones generales sobre alimentación | 31 |
| La alimentación natural y sana | 32 |
| El hombre es frugívoro por naturaleza | 33 |
| El alimento que nuestro instinto nos señala, 33 ; Lo que la anatomía de nuestro cuerpo demuestra, 34; Lo que establece la fisiología comparada, 35 | |
| La alimentación artificial y enfermante | 36 |

| | |
|---|-----------|
| La pretendida alimentación racional | 38 |
| Compatibilidades y combinaciones de alimentos | 41 |
| DE LOS ALIMENTOS Y SUS PROPIEDADES | 42 |
| Concepto de alimento | 42 |
| Clasificación de los alimentos | 43 |
| Alimentos vivos o muertos | 43 |
| Alimentos naturales o artificiales | 44 |
| Alimentos sanos o malsanos | 45 |
| Alimentos digeribles o indigestos..... | 46 |
| Alimentos refrescantes o afiebrantes..... | 46 |
| Alimentos energéticos o plásticos | 47 |
| Vitaminas | 49 |
| SELECCIÓN DEL ALIMENTO SANO Y NATURAL..... | 52 |
| Miel de abeja, 52 | |
| Frutas..... | 54 |
| Frutas cítricas, 56; Aceituna u oliva, 56; Aguacate o palta, 57; Anona americana o ilama, 58; Bergamota, 58; Calamondín, 58; Caqui o zapote japonés, 59; Cereza o guinda, 59; Cidra, 60; Ciruela, 60; Chabacano, dátil o albaricoque, 61; Chiricozapote, 62; Chirimoya, 62; Dátil, 62; Durazno o melocotón, 63; Frambuesa, 63; Fresas, fresones y frutillas, 63; Granada, 64; Grosella, 65; Guanábana o corosol, 65; Guayaba, 66; Higo y breva, 66; Lima, 67; Limón, 67; Lúcumá, 69; Mamey, 69; Mandarina, 69; Mango, 69; Manzana, 70; Melón, 72; Membrillo, 72; Mora, 73; Naranja, 73; Níspero, 75; Papaya o mamón, 75; Pera, 76; Piña o ananí, 77; Plátano, guinea o banana, 77; Sandía, 78; Tangelos y otros híbridos, 79; Toronja o pomelo, 80; Tuna o higo chumbo, 80; Uva, 80 | |
| Zapotes..... | 83 |
| Zapote caimito, 83; Zapote mamey, 84; Zapote negro, 84 | |
| Semillas..... | 84 |
| Semillas de árboles..... | 84 |
| Almendra, 85; Avellana, 86; Bellota de encina, 87; Castaña, 87; Coco, 88; Hayuco, 89; Nuez, 89; Nuez del Brasil, 89; Pacana, 89; Piñón o pehuén, 90 | |
| Semillas de plantas..... | 90 |
| Ajonjolí o sésamo, 90; Anís, 91; Girasol, mirasol o maravilla, 91; Lino o linaza, 92; Raps, 92 | |
| Cereales..... | 93 |
| Arroz, 94; Avena, 95; Cebada, 95; Centeno, 95; Maíz, 96; Mijo, 97; Panizo, 98; Sorgo, 98; Trigo, 98; Trigo sarraceno o alforfón, 99 | |
| Legumbres..... | 100 |
| Algarrobo, 100; Alubia, caraota, chaucha, ejote, frijol, habichuela, judía o poroto, 101; Cacahuete o maní, 101; Chícharo, arveja o guisante, 102; Feno- | |

| | |
|---|-----|
| greco o alholva, 103; Garbanzo, 103; Haba, 103; Lenteja, 104; Sen, 104; Soya o soja, 104; Tamarindo, 105 | |
| Verduras..... | 105 |
| Ensaladas crudas, 105; Verduras cocidas, 108 | |
| Verduras de hojas comestibles..... | 110 |
| Acedera, 110; Acelga, 110; Achicoria, escarola, endivia o chicoreo, 110 Alfalfa, 111; Berza, 111; Berro, 111; Boldo, 111; Borraja, 112; Canónigo, 112; Cilantro, 112; Col (repollo), 112; Diente de león o amargón, 113; Espinaca, 113; Laurel, 114; Lechuga, 114; Mastuerzo o zurrón de pastor, 114; Perejil, 114; Puerro o porrón, 115; Romaza, 115; Verdolaga, 115 | |
| Verduras aromáticas para condimentar..... | 115 |
| Verduras de flores comestibles..... | 116 |
| Alcachofa o alcaucil, 116; Alcaparra, 117; Azafrán, 117; Brócoli, brecol o bróculi, 117; Clavo de olor o de especia, 118; Coliflor, 118 | |
| Verduras de tallos comestibles | 118 |
| Apio, 118; Canela, 118; Caña de azúcar o cañamiel, 119; Cardo, 119; Cebollino, 119; Colirrábano, 1219 Crambe. 119; Chagual o cardón, 120; Espárrago, 120; Ortiga, 120; Palmito, 120; Pangue o nalca, 121; Ruibarbo, 121 | |
| Verduras de frutos comestibles..... | 121 |
| Berenjena, 121; Calabaza o zapallo o auyama, 121; Chañar, 122; Chayote, alcayota o cidra-cayote, 122; Chile, aji, guindilla, pimienta o pimentón, 122; Doca, 123; Enebro, 123; Escaramujo o mosqueta, 123; Gombo, 123; Hoblón o lúpulo, 124; Maqui, 124; Murtilla, 124; Pepino o cohombro, 124; Peumo, 124; Tomate o jitomate, 125; Vainilla, 125 | |
| Verduras con semillas comestibles | 126 |
| Comino, 126; Hinojo, 126; Mostaza, 126; Nuez moscada, 127; Pimienta, 127 | |
| Verduras con bulbos, rizomas, tubérculos y raíces comestibles..... | 127 |
| Ajo, 127; Betabel o remolacha o betarraga, 128; Camote, batata o boniato, 128; Cebolla, 128; Chalote o escalonia, 129; Chirivía, 130; Chufa, 130; Guacamote, yuca o mandioca, 130; Jengibre, 130; Liuto o amancai, 130; Nabo, 131; Ñame o yame, 131; Papa o patata, 131; Rábano o rabanito, 132; Salsifí, 132; Ulluco, 132; Zanahoria, 132 | |
| Hongos y setas o callampas | 133 |
| Hongos comestibles, 134; Champiñón, 134; Oronja, 134; Trufas, 135; Hongos venenosos, 135 | |
| Algas..... | 135 |
| Cochayuyo o cachiuyo, 136; Luche o lechuga de mar, 137 | |
| Productos de origen natural que son malsanos | 137 |
| Adormidera, 138; Cacao, 139; Café, 139; Coca, 141; Marihuana, cáñamo o canyac, 141; Mate, 141; Tabaco, 142; Té, 143 | |

| | |
|--|------------|
| Análisis de algunos alimentos artificiales | 144 |
| Aceites, 144; Aliños, 145; Azúcar de fábrica, 145; Caldo de carne, 146; Grasas, 146; Harinas, 147; Helados, nieves y granizados, 147; Huevos, 147; Leche, 148; Leche cuajada, queso, quesillo, panda y requesón, 149; Leche fermentada: yogurt, kefir, kumis y leben, 149; Mantequilla o manteca, 150; Mariscos, 150; Pescado, 150; Sal común, 150; Vinagre, 151 | |
| | |
| SANATE CON TU ALIMENTO | 152 |
| Cura de dátiles, higos secas o pasas de uvas, 152; Cura de fresas, fresones o frutillas, 152; Cura de higos, 153; Cura de limones, 153; Cura de manzanas frescas, 153; Cura de naranjas, 153; Cura de papilla de manzanas, 153; Cura de peras, 154; Cura de plátanos, bananas o guineos, 154; Cura de uvas, 154 | |
| Dudas y convencionalismos mas comunes | 157 |
| Objeciones y respuestas | 163 |
| | |
| CAPÍTULO 4. DE LAS BEBIDAS Y DE LO QUE DEBEMOS BEBER | 169 |
| Agua natural, potable y pura | 169 |
| Jugos de frutas frescas | 170 |
| Horchata o leche vegetal..... | 170 |
| Leche | 171 |
| Agua mineral..... | 171 |
| Bebidas gaseosas y con sabor artificial..... | 171 |
| Tés de hierbas | 172 |
| Bebidas estimulantes..... | 172 |
| Bebidas alcohólicas y licores | 172 |
| Jugos y zumos | 173 |
| | |
| CAPÍTULO 5. CÓMO UTILIZAR LOS ALIMENTOS CRUDOS | 179 |
| Nociones fundamentales | 179 |
| Cómo se come a fruta cruda..... | 180 |
| Combinaciones de frutas | 181 |
| Combinaciones de ensaladas | 184 |
| Combinaciones de ensaladas y semillas | 188 |
| Combinaciones de frutas y ensaladas | 190 |
| Valor del alimento crudo | 190 |
| | |
| CAPÍTULO 6. CUIDADOS Y ALIMENTACIÓN DE LA MADRE | 193 |
| Trascendencia de la concepción | 193 |
| Durante el periodo del embarazo | 194 |
| Modelos de ensaladas..... | 195 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Modelos de sopas..... | 197 |
| Modelos de guisos..... | 198 |
| Consideraciones sobre el parto | 202 |
| Para la lactancia natural | 204 |
| Modelos de ensaladas | 206 |
| Modelos de sopas | 207 |
| Modelos de guisos..... | 210 |

| | |
|---|------------|
| CAPÍTULO 7. DE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO EN SUS DIVERSAS EDADES | 213 |
| Período de vida intrauterina | 213 |
| Vida del lactante | 214 |
| Lactancia natural, 214; Lactancia artificial, 216 | |
| Ventajas de la lactancia natural sobre la artificial | 218 |
| La salud del niño de pecho; dos notables curaciones | |
| Enfermita salvada con tratamiento natural, sin abandonar la alimentación artificial, 239 Enfermita salvada con tratamiento con cambio total de la alimentación, 240 | |
| Etaapa del destete | 241 |
| Alimentos crudos | 243 |
| Alimentos cocinados..... | 244 |
| Al año de vida..... | 245 |
| Alimentación cruda..... | 246 |
| Sopas..... | 246 |
| Alimentos cocinados | 248 |
| Después de los dos años | 249 |
| Ensaladas | 249 |
| Sopas | 251 |
| Del tercer año al termino de la primera infancia | 255 |
| Cuando el niño va creciendo | 259 |
| Ensaladas | 260 |
| Comienzo de la segunda infancia hasta la pubertad | 266 |
| Ensaladas crudas | 267 |
| Ensaladas mixtas | 268 |
| Sopas | 269 |
| Guisos | 270 |

| | |
|---|------------|
| CAPÍTULO 8. RÉGIMEN DE COMIDA PARA ADULTOS | 275 |
| Indicaciones doctrinarias | 275 |
| Ensaladas mixtas | 277 |
| Sopas | 278 |

| | |
|--|------------|
| Guisos | 259 |
| Postres | 270 |
| CAPÍTULO 9. ALIMENTACIÓN ESPECIAL DEL ENFERMO | 275 |
| Cómo alimentar al enfermo agudo | 276 |
| Cómo alimentar al enfermo crónico | 277 |
| Alimentación para gordos y flacos | 278 |
| Alimentación del tísico y tuberculoso | 278 |
| Enfermos del hígado y vesícula | 279 |
| Alimento del diabético | 282 |
| Ensaladas crudas | 285 |
| Verduras cocidas | 285 |
| Sopas | 286 |
| Guisos | 287 |
| CAPÍTULO 10. REGIMEN ALIMENTICIO DE TRANSICION..... | 291 |
| Primera situación | 291 |
| Segunda situación | 292 |
| Ensaladas | 293 |
| Sopas | 295 |
| Guisos | 296 |
| CAPITULO 11. DE EXCURSION..... | 299 |
| Preparativos previos | 299 |
| Recomendaciones a los excursionistas | 300 |
| Qué comer | 300 |
| CAPITULO 12. COMO ORGANIZAR UNA FIESTA NATURISTA..... | 303 |
| Bocadillos, emparedados, canapés y sándwiches | 303 |
| Bebidas y cocteles | 305 |
| Ensaladas | 306 |
| Caldos | 308 |
| Guisos | 309 |
| Postres | 313 |
| Varios | 315 |
| CAPITULO 13. PREPARACION CASERA DE ALIMENTOS SANOS..... | 321 |
| Caldo vegetal para sopas y guisos | 321 |
| Transformaciones de la leche..... | 323 |
| Procedimientos diversos para fabricar pan | 325 |

| | |
|---|------------|
| Varias | 331 |
| Diversos métodos para preparar aceitunas | 332 |
| Frutas desecadas..... | 333 |
| Conservas de frutas y verduras..... | 335 |
| Salsas | 337 |
| CAPITULO 14. APUCACIONES DE LA DOCTRINA TÉRMICA..... | 339 |
| Tratamiento de primeros auxilios | 339 |
| Regimen de salud | 340 |
| Régimen para enfermos graves..... | 341 |
| <i>Diccionario de sinónimos y modismos</i> | <i>343</i> |
| <i>Índice análtico (y de recetas)</i> | <i>355</i> |
| <i>Otros libros del tema publicados por esta editorial.....</i> | <i>371</i> |
| <i>Cuadros</i> | |
| <i>Grados de digestibilidad de los alimentos</i> | <i>0</i> |
| 47 | |
| <i>Modalidades de la alimentación sana.....</i> | |

1 • NOCIONES FUNDAMENTALES SOBRE LA SALUD

*La salud es la consecuencia de los actos de cada día del individuo,
depende de su comportamiento ante la ley natural
y es responsabilidad del propio interesado.*

EL AUTOR

LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

El cuerpo humano es un solo órgano y tiene una sola función que es la vida, la que, a su vez, se aprecia por dos aspectos fundamentales: la nutrición y la eliminación. Estas actividades las realizan simultáneamente el aparato digestivo, los pulmones y la piel, y es su normalidad o alteración lo que determina el estado de salud o de enfermedad en el hombre. Acertadamente, pues, el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua define la salud como “el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”, y la enfermedad como “la alteración más o menos grave de dicha normalidad”.

MANUTENCIÓN DE LA VIDA Y CONSERVACIÓN DE LA SALUD

Es evidente que el ser humano nace, se desarrolla, vive y muere, no por obra y gracia de los hombres o de su ingenio, sino en virtud de leyes naturales. Para mantener la vida, pues, es necesario acatarlas, ya que su transgresión provoca la enfermedad y la muerte.

El conocimiento de dichas leyes es instintivo en los animales en libertad y en el hombre primitivo, pero el ser civilizado solo puede llegar a poseerlo por media de la observación y la experiencia personal. De este modo, los grandes maestros del naturismo han llegado a conocer lo que la naturale-

za verdaderamente quiere y tiene dispuesto para mantener la vida humana en salud.¹

Entonces, nuestros pulmones deben abastecerse permanente e ininterrumpidamente de aire puro; nuestra piel debe estar inmersa en la atmósfera y nuestro aparato digestivo necesita de productos naturales para realizar una buena digestión que nutra y vitalice nuestro cuerpo. Deberán también, estos mismos órganos, ayudados por las glándulas y conductos excretores, eliminar los residuos del cambio orgánico. Es exacta, entonces, la enseñanza de la doctrina térmica cuando establece que “respirando aire puro, con buenas digestiones y activa eliminación por la piel, riñones e intestinos, nadie puede morir, salvo accidente, aunque viva entre microbios”.

La función vida del órgano llamado cuerpo humano tiene dos aspectos fundamentales: la nutrición y la eliminación.

La nutrición que se realiza por:

- los pulmones (necesitan aire puro)
- la piel (necesita atmósfera conveniente)
- el aparato digestivo (necesita alimento adecuado)

La eliminación que se realiza por:

- los pulmones
- la piel
- el aparato digestivo
- los emuntorios (riñones, etc.)

Como puede verse, la alimentación es sólo una parte (muy importante sin duda) de los aspectos relacionados con la salud. El alimento está ubicado como determinante del funcionamiento del aparato digestivo, que sólo realiza una tercera parte de la nutrición. Y ésta a su vez, es sólo uno de los aspectos de la función vida que posee el órgano llamado cuerpo humano.

Se equivocan por tanto aquellas personas que creen que la solución integral del problema de la salud radica sólo en la alimentación; la salud depende tanto del alimento que ingerimos –de su clase, cantidad y combinación– como de una buena digestión y de la adecuada nutrición pulmonar y cutánea. Es indispensable también un activo trabajo de la piel y demás emuntorios (órganos y conductos excretores).

¹Vea mi obra: *La salud por la naturaleza*.

3 • DE LA ALIMENTACION Y LOS ALIMENTOS

Cuando se ha penetrado bien el sentido de lo que la naturaleza quiere, resulta comprensible y lógico que los hombres primitivos comiencen sin esperar a persuadirse antes de la bondad de un método por medio del control de experimentos.

ADOLFO JUST

NOCIONES GENERALES SOBRE ALIMENTACIÓN

Gracias al método científico hipocrático, Just estableció con precisión que los hombres comieron correctamente durante miles de años guiándose sólo por su instinto, sin necesidad de usar ningún otro medio de investigación que les explicara qué comían, por qué comían, cuáles propiedades poseían los alimentos ingeridos o si estaban bien o mal combinadas.

En verdad, hay un hecho más elocuente que cualquier argumentación: el hombre encontró desde el principio, guiado por su sólo instinto, el alimento que le permitió vencer las condiciones ambientales adversas, sobrevivir a los cambios geológicos, elevarse sobre las demás especies y conseguir tal desarrollo físico y mental que descubrió el fuego e inventó la rueda, con lo cual consolidó su futuro y se orientó hacia el progreso.

Pero eso fue hace ya mucho tiempo. El hombre actual es otro: con la civilización ha complicado su alimentación, acallado sus instintos, degenerado sus gustos, envenenado sus hábitos y relajado sus costumbres primitivas de sobriedad y frugalidad.

Fácilmente podemos apreciar que no obstante el desarrollo mental y social que ha alcanzado, se encuentra en clara desventaja con respecto al hombre primitivo, porque este vivía libre y sano y el apenas sobrevive, enfermo y esclavizado en medio de sus artificios.

Es evidente que al alejarse el hombre de la naturaleza, se enfermó, y lo es también que hoy busca desesperado la panacea que le devuelva la salud perdida.

Procurando satisfacer esta inquietud y pretendiendo señalar un camino, han nacido variadas disciplinas dietéticas, bromatológicas y trofológicas.

La mayoría son teorías acomodaticias y convencionales que embrollan aún más el asunto y que alejan definitivamente toda posibilidad de una solución integral que redunde en salud para el individuo.

Algunas opinan que la alimentación del hombre es ovo-lacto-vegetariana; otras que es carnívora, y las hay también que piensan que es mixta. Otros más insisten en la importancia de comer sólo alimentos leídos, y otras en la de comer sólo los alcalinos; se preconizan determinadas combinaciones de alimentos y se combaten otras; se pretende introducir al cuerpo vitaminas, proteínas, sales minerales y sustancias químicas desentendiéndose de la integridad del alimento y de su digestibilidad.

Para que el lector aprecie cuál es la realidad y la verdad en cuanto a la alimentación sana, analizaremos qué es lo que la naturaleza quiere al respecto y daremos a conocer las opiniones que han hecho escuela sobre la materia. Así sabrá cual es la alimentación natural y sana, cual la alimentación enfermante y que importancia tienen la pretendida alimentación racional y las combinaciones alimenticias.

LA ALIMENTACIÓN NATURAL Y SANA

La sabiduría de la naturaleza puede superar todas las posibilidades de la ciencia.

NIETZSCHE

Consiste en proporcionar al ser humano el alimento que, por ser necesario para la conservación de su salud y de su vida, la naturaleza le ha destinado en cada edad, en cada lugar y en cada época.

Es fácil comprobar que existe en el reino de la naturaleza un orden preestablecido. Por ejemplo: todas las hembras de los animales mamíferos están dotadas de mamas, verdaderos laboratorios que transforman la sangre de la madre en deliciosa leche destinada a satisfacer todas las necesidades alimenticias que su crío pueda tener en sus primeros contactos con la vida.

Cuando es apenas un bebé, el hombre busca instintivamente el pecho materno, porque ahí está su alimento natural, el que la naturaleza le ha destinado en tal edad: la leche de mujer. Con ella debe alimentarse todo niño, en forma exclusiva, hasta que le salgan los dientes, para obtener su desarrollo normal en salud.

Con la misma exactitud está previsto el alimento natural para el niño, el adolescente, el adulto y el anciano. Así lo especifica con notable claridad

el Génesis (1; 29): “Os he dado, dice, todas las hierbas que producen simiente sobre la tierra y todos los árboles que tienen en sí mismo la simiente de su especie”.

No hay en esto nada de más, ni nada de menos, orden absoluto: en los lugares cálidos, donde el hombre se debilita por el calor, la naturaleza le ofrece el alimento energético de los cocos y dátiles; en los lugares áridos, las frutas jugosas como las tunas y sandías; en invierno, las semillas tales como avellanas, almendras, nueces y castañas, que combinan, justamente por ser oleaginosas, con la naranja y otras frutas ácidas propias de la época; y en verano gozamos con la uva, los duraznos y otras frutas refrescantes apropiadísimas para el tiempo.

¿Es posible, entonces, que en un orden natural tan perfecto haya dudas sobre el alimento que le corresponde al hombre? ¿Habría quedado entregada a su capricho convertirse en frugívoro, vegetariano, omnívoro o carnívoro?

De ningún modo. Es de claridad meridiana que, según lo determina su instinto, lo prueba su anatomía y lo confirma su fisiología, el hombre es frugívoro a partir del momento en que termina su lactancia natural.

EL HOMBRE ES FRUGÍVORO POR NATURALEZA

Se nos hace tedioso tener que probar que el hombre es frugívoro, ya que es una realidad evidente. Resulta como tratar de convencer a alguien, a pleno sol, de que es de día. Lo hacemos, no obstante, porque también es un hecho que la equivocada instrucción sobre la materia y la perniciosa costumbre de comer carne (impuesta a veces a los niños con castigo corporal) ha deformado el criterio de las personas, a tal punto que muchas están convencidas, de buena fe, de que sin comer carne no pueden vivir. Repetiremos, para ellas, las conclusiones a que han llegado científicos y sabios de la estatura de Cuvier y Darwin.

Afirmamos que el hombre es frugívoro por naturaleza porque tanto su instinto, como su anatomía y fisiología así lo demuestran.

El alimento que nuestro instinto nos señala. Todos los animales se sienten atraídos por su alimento natural: las avecillas del campo por los granos y semillas que son su único sustento; las aves de rapiña por la carroña que las alimenta; los herbívoros por la hierba de la pradera, y las fieras de la selva por la carne viva de otros animales, cuya sola presencia los incita a devorarlos para saciar su hambre.

-¿Qué dice nuestro instinto, querido lector? ¿Has puesto el tuyo a prueba alguna vez? Pues hazlo, es muy fácil: ve al gallinero, coge un pollo vivo, mátalolo, desplúmalo e híncale el diente.

-¿Que pasa? ¿Acaso no te atrae este alimento o es que te da asco comerlo crudo?

-Sin embargo, al zorro no le sucede lo mismo, el hace con naturalidad lo que tu no puedes hacer: devora cruda dicha presa.

-¿No crees que debemos aceptar entonces que hay una gran diferencia entre tú y el zorro? El es carnívoro, tú no.

-Pero, dirás tu, nada tiene que ver el consabido pollo con un sabroso “pollo a lo spiedo” que me han preparado para el almuerzo, ni menos con un exquisito asado que me servirá la comida.

-Tienes razón, no hay punto de comparación. Cuando se come la carne preparada y cocinada no se perciben ni el olor ni el sabor del cadáver que se mastica; el perfume y el sabor de los aliños y especias del arte culinario logran transformarlo hasta engañar nuestros sentidos.

En verdad, el hombre, en ningún momento, ni aún con hambre, se siente atraído por la sangre caliente, ni por la carne palpitante; por el contrario, ambas le repugnan. En cambio, en presencia de una fruta que luce sus colores y esparce su aroma, siente que se le hace “agua la boca”.

Constituyen las frutas, en realidad, un gran incitante, tanto para nuestra vista como para nuestro gusto y nuestro olfato. Por ellas nos sentimos instintivamente atraídos, porque en verdad son nuestro alimento natural.

Lo que la anatomía de nuestro cuerpo demuestra. Tan exactamente igual es la anatomía de nuestro cuerpo a la del mono, que ni el más experto cirujano distingue las vísceras de un ser humano de las de un simio de la misma edad, cuando estas han sido esparcidas al azar y revueltas sobre su mesa de trabajo.

En cambio, cualquier visitante del Museo de Historia Natural de Nueva York puede comprobar, en la sala destinada a mostrar la evolución de las especies, con iguales son tanto las manos, los pies y la cabeza, como las vísceras y el esqueleto todo, de un hombre y de un mono.

Si recordamos que el mono es frugívoro, y que se alimenta exclusivamente de las frutas crudas y de las semillas de los árboles, tendremos que concluir, por analogía, que el hombre también lo es.

Precisamente, es la anatomía comparada la que establece que “el hombre es frugívoro, porque sus dientes y colmillos no sirven para apresar, como los de las fieras, sino para morder frutas y partir nueces; porque sus muelas son como las de los frugívoros y no como la de los carnívoros; porque el

4 • DE LAS BEBIDAS Y DE LO QUE DEBEMOS BEBER

La ley natural establece que debe beberse únicamente agua natural.

AGUA NATURAL, POTABLE Y PURA

Debemos beber, en beneficio de nuestra propia salud, exclusivamente agua natural, potable y pura. Sin agua no se puede vivir.

El agua más natural es aquella que proviene de las lluvias (cuando están libres de las emisiones contaminantes de la industria), de las nieves o del manantial y que, purificada y oxigenada al despeñarse, corre constantemente por vertientes, cascadas y ríos, desde la montaña, a través del valle, hacia el mar. Es llamada también agua viva, porque mana y corre naturalmente, en contraposición al agua muerta, que es la estancada y sin movimiento. En la búsqueda constante de tan vital elemento, el hombre ha encontrado otras fuentes de agua natural, ya sea aprovechando el agua de los lagos; extrayéndola por medio de norias y pozos desde las napas subterráneas; destilando gota a gota el rocío nocturno o desalinizando el agua del mar.

Cualquiera que sea su procedencia, el agua siempre debe ser inodora, incolora e insípida, pues son estas precisamente, las características que la hacen potable, o sea, que se puede beberían causar ningún daño al organismo.

Estas cualidades se mantienen en el agua natural mientras es pura. Desgraciadamente, los residuos industriales y los desechos fecales de las alcantarillas, a veces impurifican el agua destinada a la bebida, lo que es altamente dañino para la salud. Tampoco es pura el agua de mar, porque es salobre; ni el agua mineral, porque lleva en disolución abundantes sustancias minerales; ni el agua que sale por las cañerías, porque le adicionan cloro y fluor.

En realidad, en las ciudades ya no se bebe agua natural, potable y pura, porque, con pretextos injustificados le adicionan al agua cloro y fluor a tal extrema que llega a ser hedionda y de mal gusto. Sin embargo, en las casas

puede filtrarse esta misma agua. Venden en el comercio filtros especiales, con lo que se elimina el cloro y otras sustancias malsanas, quedando apta para que su consumo sea beneficioso a la salud.

La forma correcta de beber agua es a sorbos y lentamente; también “el agua se masca”. Por ningún motivo deben ingerirse grandes cantidades de líquido, pues con ello no se aplaca la sed, sino por el contrario, se aumenta debido a la irritación del tubo digestivo que se produce como consecuencia, del mayor trabajo a que se le somete.

La ingesta excesiva de líquidos, observa el doctor Sala Roig, produce una sobredistensión de la pared gástrica, una excesiva dilución de los jugos digestivos y una disminución del apetito.

Jamás debe beberse agua, ni ningún líquido que este a diferente temperatura que la normal. Toda bebida caliente o helada es mala para la digestión, porque irrita y afiebra el estómago por reacción térmica.

Mala costumbre es beber durante las comidas, pues el líquido diluye los jugos gástricos e interfiere su acción.

Jugos de frutas frescas

Dentro de un estricto orden natural y debido a las mismas razones por las que recomendamos comer los cereales integrales y rechazamos sus harinas refinadas, aconsejamos, como recurso insuperable para aplacar la sed, el consumo de la fruta misma; al comer la fruta íntegra, bebemos también su zumo y lo hacemos en la proporción adecuada que la naturaleza ha dispuesto para satisfacer nuestras necesidades.

En realidad, no hay ningún árbol que produzca jugos de frutas; son estos el resultado de una extracción mecánica y artificial realizada por el hombre.

Los jugos de frutas, como alimento, son incompletos e insuficientes. Por tanto, no se debe jamás intentar alimentar a un enfermo exclusivamente con ellos.

Solo justificamos su consumo para saciar la sed. Son saludables siempre que se beban puros, lejos de las comidas e inmediatamente después de haberlos preparado. De otro modo, sufren transformaciones y fermentan en el estómago causando acedia, sobre todo cuando se les adiciona azúcar.

En ningún caso son recomendables esas bebidas cocidas y conservadas que el comercio vende como jugos de frutas”.

Horchata o leche vegetal

De las semillas oleaginosas, tales como almendras, nueces, avellanas, piñones y maní, puede obtenerse una verdadera leche vegetal u horchata, que resulta, además de bebida refrescante, un excelente alimento natural de fácil digestión.