

# Armando la Despensa Fisiológica

*Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no rectificamos los hábitos nocivos que nos atiborran de tóxicos y nos privan de sustancias esenciales para la buena química corporal. El cambio de hábitos alimentarios forma parte indisoluble del Paquete Depurativo recomendado para resolver nuestros problemas crónicos. Por ello la necesidad de adoptar una alimentación nutritiva, pero no ensuciante. Viceversa: el cambio alimentario es una condición necesaria pero no suficiente a la hora de resolver problemas crónicos. Consumir alimentos fisiológicos sin realizar contemporáneamente un proceso depurativo del organismo, sería como echar nafta premium en un motor carbonizado y fuera de punto: el motor seguiría fallando igualmente. Por tanto las dos cosas debemos hacerlas al mismo tiempo y ello se traducirá en rápidos y eficientes resultados positivos.*

Por suerte hoy disponemos de numerosas **opciones fisiológicas y saludables**, que nos permiten resolver inteligentemente este desorden crónico. Pero ante todo debemos reconocer los alimentos que **debemos evitar** en nuestra despensa cotidiana y por otra parte tener en claro lo que **debemos privilegiar** cada día.

El hecho que habitualmente consumamos **muchos alimentos del primer grupo y poco o nada del segundo**, desnudan claramente la **causa profunda** de nuestros problemas. Los **cotidianos y añejos errores nutricionales**, convertidos en arraigados hábitos de los cuales generalmente **no somos conscientes** y cuyo daño venimos **acumulando por décadas**, tienen un doble efecto nocivo en nuestra salud: **mala calidad de renovación celular y alta producción de toxinas**.

Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no **rectificamos los hábitos nocivos** que nos **atiborran de tóxicos** y nos **privan de sustancias esenciales** para la buena química corporal. Si **nos damos cuenta** de esto (y modificamos hábitos), habremos hallado la **génesis** (y al mismo tiempo la **solución**) de gran parte de los modernos problemas de salud.

## LOS ALIMENTOS ENSUCIANTES

En primer lugar pasaremos revista a aquellos **alimentos ensuciantes**, que deberíamos **descartar** de nuestra ingesta diaria o al menos **reservarlos para excepciones** (fines de semana o eventos sociales); no es importante la **excepcionalidad** sino la **cotidianeidad** de su ingesta.

**Refinados y azúcares industriales** (azúcar blanca, jarabe de maíz de alta fructosa, harina blanca, arroz blanco, aceites refinados, sal refinada, etc) y los alimentos que los contienen (alimentos industrializados, gaseosas, panificados, copos de cereales, golosinas, productos dietéticos...)

**Margarinas** (aceites vegetales hidrogenados) y los numerosos productos masivos que los contienen (helados, lácteos, golosinas, papas fritas, panificados...)

**Almidones de alimentos no fisiológicos** (cereales, tubérculos como papa o batata), por la estimulación sobre hongos y parásitos, por su aporte al ensuciamiento corporal, por su influencia en el desorden glucémico (resistencia a la insulina), por su manipulación transgénica (trigo, maíz) y por su condición de fuertemente adictivos

**Soja** en forma de porotos, harinas, texturizados, aceites refinados, proteína aislada o jugos (leche de soja); existe profusa evidencia científica de los problemas que ocasiona su consumo regular

**Alimentos cocinados** por encima de los 100°C (punto de ebullición del agua), dada la generación de compuestos artificiales (cancerígenos y mutagénicos) y la reacción defensiva que realiza el cuerpo (leucocitosis post prandial)

**Edulcorantes, conservantes y aditivos sintéticos**, y los numerosos alimentos de uso masivo que los contienen, dado que "engañan" al cuerpo (provocan hipoglucemia y obesidad), inhiben la

química corporal (flora, hígado) e intoxican

**Productos animales de cría industrial** (feedlot, estabulación, piscicultura en piletas, pollos de jaula...) incluidos **lácteos y sus derivados**

Si bien los fundamentos de la problemática de los lácteos exceden el marco de esta obra, hemos visto a lo largo del libro **muchas objeciones** a su uso, por distintos motivos. A modo de resumen podemos decir que su ingesta genera evidentes perjuicios: **agotamiento inmunológico, desorden mineral y hormonal, reacciones alérgicas, daños circulatorios, congestión mucógena, desequilibrio de flora y mucosa intestinal, estreñimiento, consumo adictivo** y sobre todo, **toxemia corporal**.

En contrapartida, los lácteos **no aportan nutrientes "esenciales"**. El solo hecho de experimentar con **15 días de abstinencia total** (tranquilos, nadie se muere ni pierde los dientes por ello!!!), y su posterior **reintroducción**, nos permitirá obtener una **respuesta absolutamente personalizada e inequívoca** de nuestro organismo.

Además de evitar el **tabaco** (cuyos daños corporales son por demás conocidos) y el **alcohol**, en un proceso depurativo resulta esencial prescindir de muchos **fármacos** aparentemente **inofensivos** y hasta **socialmente vistos como necesarios**. Nos referimos a antibióticos, antiácidos, antiinflamatorios, analgésicos, etc.

Los efectos secundarios de estos productos son numerosos. Fundamentalmente afectan el equilibrio de la flora y la mucosa intestinal, deprimen la inmunología e inhiben la síntesis de nutrientes claves para la química corporal. Quedan **fuera de esta consideración, las medicaciones específicas de tratamientos convencionales**.

## LOS ALIMENTOS DEPURATIVOS

Entendemos que la base para organizar una alimentación fisiológica y saludable, pasa por la correcta **organización de la despensa alimentaria**. **Lo que hay** en la despensa **es lo que se acaba consumiendo**; de allí la importancia de su composición. Por tanto: no comprar aquello que **resulta inconveniente** para nuestra salud, ya que a la larga lo utilizaremos.

En cambio, es importante tener **buena existencia** de aquellos **alimentos que debemos consumir diariamente**. El hecho de identificar los **alimentos por grupos**, nos permitirá utilizarlos en forma racional, hasta familiarizarnos intuitivamente con ellos, **evitando así errores e improvisaciones**. Esto nos dará la necesaria flexibilidad para ir adecuando la nutrición a los **variables requerimientos personales y estacionales**.

Otra finalidad de **identificar los grupos alimentarios** de la despensa, tiene que ver con la conveniencia de ingerir **algo de cada grupo** a lo largo del día. Esto resulta básico para garantizar una nutrición **sin riesgos de excesos o carencias**.

También la identificación de los grupos nos permitirá realizar una adecuada **variación** de los elementos de cada grupo. No hay alimento perfecto y **cada uno tiene lo suyo**, razón por la cual es aconsejable **rotar y alternar** los integrantes de cada grupo. Además, al trabajar una **diversidad** de alimentos, **el consumo será menor** y esto nos conducirá a la **frugalidad alimentaria**.

## LOS GRUPOS ESENCIALES

Los tres **grupos esenciales y prioritarios** en una despensa saludable deberían ser **frutas, hortalizas y semillas**. En frutas no hay excepciones. En hortalizas y semillas, debemos evitar las de alto contenido amiláceo (papa, batata, cereales), reconocibles porque no pueden consumirse crudas en su estado original.

Todos los elementos de estos grupos esenciales son recomendables. En el caso de los vegetales frescos, son preferibles aquellos **del lugar, de la estación y madurados naturalmente**.

También es recomendable consumirlos preferentemente **crudos** o **ligeramente cocidos**, salvo los amiláceos (papa, batata) que **no son fisiológicos**. Los vegetales secos (frutas pasas, verduras deshidratadas) deben reservarse para el consumo fuera de estación.

En materia de **frutas**, podemos citar ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, coco, damasco, dátil, durazno, frambuesa, frutilla, granada, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, manzana, mango, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, papaya, pera, pomelo, sandía, tuna, uva, zarzamora...

En cuanto a **hortalizas**, aceituna, acelga, achicoria, ajo, apio, berenjena, berro, borraja, brócoli, cebolla, coliflor, diente de león, endibia, escarola, espinaca, hakusay, hinojo, lechuga, nabo, ortiga, palta, pepino, perejil, pimienta, puerro, rabanito, remolacha, repollo, repollito de bruselas, rúcula, tomate, zanahoria, zapallito, zapallo...

Respecto a las **semillas**, el alimento más concentrado y más fácil de conservar, transportar y consumir, **todas son buenas**. Algunas podemos consumirlas directamente o siempre mejor **activadas** (remojar durante la noche). Nos referimos a almendra, chía, cajú, coco, girasol, lino, maní, nueces, pará, pistacho, sésamo, zapallo...). Otras requieren la **germinación** (alfalfa, amaranto, amapola, fenogreco, lenteja, quínoa, sarraceno...). Las semillas pueden dar lugar a saludables licuados sustanciosos, sopas licuadas, leches, mantecas y quesos vegetales... y combinan muy bien con frutas y hortalizas. Este grupo esencial nos garantizará la adecuada provisión de **grasas y proteínas de alta calidad**.

Si privilegiamos estos grupos, **totalmente fisiológicos**, estaremos garantizado el **vitalizante y depurativo aporte nutricional, energético, enzimático y protector del organismo**. Nada puede faltar en el organismo si diariamente ingerimos elementos de estos tres grupos, rotando y variando en el consumo.

Otros dos grupos de alimentos, que muchos califican como importantes, son **cereales** y **legumbres**. En primer lugar conviene considerar que los granos con **alto contenido en almidón** (forma práctica de considerar a los cereales) no están adaptados a nuestra fisiología **digestiva y metabólica**.

Hemos visto que los humanos no disponemos de las características digestivas de las aves, principales animales **granívoros**. Aunque el hombre, por cuestiones de supervivencia desarrolló mecanismos (molienda, leudado, cocción) para suplir la ausencia de buche y estómago molturador, no puede resolver otras cuestiones que a la larga **afectan su salud**.

Al recurrir a la **cocción** como mecanismo para convertir el indigesto almidón en azúcares simples asimilables, se genera la inevitable **pérdida del paquete enzimático** que naturalmente acompaña al almidón en el interior del grano. Esta carencia debe ser compensada por el aporte de **enzimas orgánicas**, lo cual **estresa al páncreas** cuando la demanda es **cotidiana y abundante**.

Por otra parte, si no se realiza un correcto procesamiento, el almidón (crudo) se convierte en importante fuente de toxemia corporal. Dicha situación es favorecida por la **excesiva permeabilidad intestinal**, que permite el **rápido paso de las moléculas intactas de almidón al flujo sanguíneo**, causando gran cantidad de padecimientos crónicos.

Pero aún cuando el desdoblamiento de los almidones se haga en forma correcta, la **elevada densidad** en materia de carbohidratos que tienen los cereales, resulta inadecuada para nuestra fisiología. El **aparato cardiopulmonar** es sometido a dura exigencia. En el caso de personas sedentarias, esto generará una **demandas energética** y una **toxemia adicional**, que a largo plazo termina **desvitalizando** al individuo. La **fatiga**, la **resistencia a la insulina** y el **desgaste cardio-respiratorio** son moneda corriente en los grandes consumidores de cereales.

A todo ello se agrega el **factor adictivo**, generado por su consumo crónico y abundante (ver informe **¿Por qué cuesta cambiar?**). En la papa y el trigo se han aislado compuestos de efectos adictivos (benzodiazepinas activas, similares a las usadas en medicamentos como el valium) tanto por su acción calmante como por activar circuitos cerebrales de recompensa (liberación de dopamina, tal como la marihuana, la heroína y la cocaína). De allí **la dificultad para dejar estos alimentos**.

Por todo esto, en un proceso depurativo es aconsejable **limitar al**

**máximo su consumo**, usando con moderación **granos con bajo contenido amiláceo** (quínoa) y privilegiando su uso como semillas, bajo forma de **germinados** (lentejas) o **pastos de brote** (avena).

#### LOS GRUPOS COMPLEMENTARIOS

Luego se ubican otros **grupos complementarios** de una despensa saludable: algas, aceite, condimentos, proteínas, endulzantes, bebidas y suplementos.

- Las **algas** aportan minerales, vitaminas, fibra soluble y excelentes efectos protectivos (antitumorales, reguladoras de flora y tiroides, depurativas, adelgazantes...). A las de mar (verduras espontáneas del lecho marino) se agregan las de agua dulce (espirulina). Se usan en planchas o escamas (nori), polvo (kelp, espirulina, agar agar) u hojas secas que deben macerarse previamente (cochayuyo, hiziki, kombu, nori, wakame).

- Los **aceites** son fuente de ácidos grasos esenciales, pero el mayor consumo alimentario de semillas, irá disminuyendo la necesidad de aceites. Se sugiere privilegiar aceites estables como el oliva extra virgen o el de coco que es muy resistente a la oxidación.

- Los **condimentos** aportan gran cantidad de beneficios, sugiriéndose el uso de mucha variedad y poca cantidad. Podemos usar ajedrea, ají, albahaca, azafrán, canela, cardamomo, cayena, clavo de olor, comino, coriandro, cúrcuma, jengibre, mostaza, nuez moscada, páprika, perejil, pimentón, pimienta, romero, tomillo... Pero sin dudas que el principal condimento es la **sal marina no refinada** (residuo sólido del plasma marino), cuya pureza está garantizada por los cristales de roca (**sal andina**), que se disuelven y se usan en forma de **salmuera**. También podemos usar limón, vinagres naturales, salsa de soja y miso (sin pasteurizar).

- A nivel **proteínas**, consumiendo variedad, complementación y rotación de los alimentos antes citados, **no puede haber carencias**; por el contrario, el problema moderno es el exceso proteico y sus formas coaguladas. No olvidemos que la real necesidad del organismo son los **aminoácidos libres** (fuentes vegetales) y no las proteínas coaguladas (fuentes animales). En caso de **eventual necesidad**, se puede recurrir siempre a polen de abejas, algas espirulina, algún huevo casero (evitar cocinar la yema en exceso, ya que la coagulación ralentiza el proceso digestivo) o simple y saludablemente: **más semillas...**

- En materia de **endulzantes** podemos usar transitoriamente y con moderación: azúcar integral mascabo, miel de abejas o harina de algarroba, sin dejar de lado el saludable efecto dulcificante de las frutas pasas (dátiles, higos, pasas de uva). Recordemos que los edulcorantes (aunque naturales) "engañan" al cuerpo, generando hipoglucemia y obesidad. También las especies (vainilla, cacao, cardamomo, jengibre, salmuera) estimulan la mayor percepción del sabor dulce.

- Respecto a **bebidas**, sin dudas debemos priorizar el agua, sin olvidar que **frutas y hortalizas son la mejor fuente de agua biológica** (agua destilada); pudiendo utilizarse las terapéuticas infusiones de hierbas, el saludable kéfir de agua que regenera la flora intestinal o el agua enzimática. No demonizar mate, té o café, siempre que se consuman con moderación, se usen buenos ingredientes (yerba de secado natural, sin saponinas aditivadas; té verde o rojo; café en granos sin torrar) y no se acompañen con elementos nefastos (endulzantes, lácteos, harinas).

- Por último, inicialmente y hasta reordenar la química corporal, se puede hacer uso de una serie de **complementos naturales**, con distintos efectos: **mineralizantes** (algas, polen o pan de abejas, levadura de cerveza, furikake, maca), **depurativos** (tónico herbario, zeolita, homeopático Baplaros, tinturas de cardo mariano, genciana o alcaucil), **inmuno estimulantes** (propóleo, equinácea, harina de vino, hongos shiitake), **regeneradores de flora** (kéfir de agua, chucrut, kimchi, algas, agua enzimática) y **alcalinizantes** (limón, ortiga, diente de león, umeboshi).



Productos PRAMA  
(03544) 494.054  
Envíos a todo el país  
ventas@prama.com.ar  
www.prama.com.ar