



*“Que tu alimento sea tu única medicina, que tu única medicina sea tu alimento”  
Hipócrates - el padre de la medicina*

## PROGRAMA DIETÉTICO RESUMIDO

Primero expondremos unas pautas generales a seguir en la alimentación, así como cambios a realizar en el estilo de vida válidos para todo el mundo, para luego pasar a personalizar la dieta según el tipo metabólico de cada persona, es decir, según sus necesidades concretas (test gratuito en <http://www.dietametabolica.es/preguntatest.htm> )

### Alimentos permitidos:

- Todo tipo de **verduras**. Cuanto más verde sea la hoja mayor es su valor nutritivo (por tanto, la lechuga iceberg no tiene apenas ningún valor nutritivo). Una excepción a esta regla es la coliflor, que contiene gran densidad de nutrientes. Procurar comer al menos la mitad de las verduras crudas, ya que el calor destruye las vitaminas y también las enzimas, sin las cuales no es posible digerir los alimentos. El método de cocción al vapor es el más adecuado al perderse menos vitaminas y nutrientes.

- Tomates, aguacate, coco, champiñones, aceitunas.

- Caldos, sopas, purés.

- **Carne** de vaca, pollo, cordero, pavo, conejo, etc. Se recomienda especialmente la carne de avestruz por su bajo contenido en calorías, colesterol y grasa. La carne de caza también está permitida: venado, jabalí, faisán y codorniz. Mejor preparar la carne poco hecha. Evitar sobre todo quemar la carne, ya que las altas temperaturas producen sustancias cancerígenas.

- Paté, foie gras e hígado. Son ricos en vitamina A, vitamina C y hierro. Las mujeres postmenopáusicas y los hombres deben consumirlo con moderación porque puede producir un exceso de hierro en el organismo.

- **Huevos**. Contienen todos los nutrientes existentes excepto vitamina C. Ricos en vitamina A y D, así como en luteína, que previene las enfermedades oculares.

- **Quesos** elaborados con leche cruda. Mejor quesos de leche de cabra (es la más digestiva y la que más se asemeja en su composición a la leche humana) o de oveja que de vaca.

- **Pescados** de pequeño tamaño, como sardinas, boquerones o anchoas (consumir con moderación). A mayor tamaño del pescado más contaminado está por mercurio y otros metales pesados. Hay que evitar a toda costa pescados de gran tamaño como el atún y el emperador.

Durante los últimos 50 años, hemos contaminado los océanos y los lagos con centenares de millones de toneladas de mercurio, proveniente sobre todo de las centrales que producen electricidad mediante la combustión del carbón. Se recomienda tomar suplementos de Omega-3 para compensar la baja ingesta de pescado, ya que los principales ácidos Omega-3 (DHA y EPA), importantísimos para prevenir enfermedades y alcanzar una salud óptima, sólo se encuentran en el pescado. DHA y EPA son claves para prevenir la depresión, la esquizofrenia, la pérdida de la memoria, el Alzheimer, etc.

Como recomiendan las autoridades sanitarias en USA, es imperativo que las embarazadas supriman el pescado de su dieta.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/mercurio.htm](http://www.dietametabolica.es/mercurio.htm) para más información.

- Es muy importante usar únicamente para cocinar **aceite de coco** virgen, ya que no se oxida (la oxidación produce radicales libres) al calentarlo. Otra de las virtudes del coco es la de aumentar considerablemente el metabolismo, lo que se traduce en una pérdida de peso. El coco contiene ácidos grasos de cadena media (MCFA). Mientras que otras

grasas se almacenan en las células de cuerpo, los MCFA del aceite de coco se envían directamente al hígado donde se transforman al instante en energía.

El aceite de coco se recomienda particularmente a pacientes con diabetes. Ayuda a regular el azúcar en sangre, así como a paliar los efectos de la enfermedad. Igualmente regula la glándula tiroides en casos de hipotiroidismo.

También han sido ampliamente estudiadas sus propiedades preventivas y curativas de enfermedades, que se atribuyen a su alto contenido en ácido láurico, probado agente antivírico, antibacteriano y antifúngico.

Usar sólo aceite de coco de la mejor calidad. Evitar aceites de coco refinados, hidrogenados y blanqueados con cloro a los que se han añadido productos químicos, así como aceites elaborados a partir de copra (coco seco) en lugar de coco fresco, ya que pueden estar contaminados por hongos, que producen las peligrosas micotoxinas.

- **Aceite de oliva** virgen extra (tomar crudo sin calentar), vinagre (el más recomendable es el vinagre balsámico de Módena) y limón para aderezar ensaladas y otros platos.

- **Sal** del Himalaya, o en su defecto sal marina. Evitar la sal de mesa, ya que contiene 50% de azúcar (dextrosa), sustancias químicas añadidas durante el proceso industrial de refinado y blanqueado, así como metales tóxicos como el aluminio, que numerosos estudios relacionan con el Alzheimer.

No conviene prescindir de la sal como recomiendan algunos médicos, ya que es necesaria para mantener el equilibrio homeostático (electrolitos) del organismo, así como para producir el ácido clorhídrico en el estómago, imprescindible para la digestión de los alimentos. Las personas de tipo metabólico carbohidrato son los que menos cantidad necesitan.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/sal.htm](http://www.dietametabolica.es/sal.htm) para más información.

- Todo tipo de especias y hierbas para aderezar las comidas (perejil, tomillo, albahaca, romero, cilantro, comino, curry, mejorana, ...). La canela, al disminuir la producción de insulina, resulta de gran ayuda en pacientes con diabetes y en dietas de adelgazamiento. Se recomienda especias ecológicas, ya que en España, las especias de producción convencional se someten a un proceso de irradiación.

### **Alimentos a consumir con moderación sobre todo si se sufre de sobrepeso, tensión alta, colesterol o diabetes:**

- **Fruta.** Aunque ricas en vitaminas y antioxidantes, contienen más azúcar (fructosa) que las verduras. Son preferibles las llamadas frutas del bosque (arándanos, grosellas, frambuesas...) debido a su menor contenido en azúcar, y a su alto contenido en antioxidantes y vitamina C. El arándano es la fruta que tiene la mayor capacidad antioxidante de todas las frutas y verduras. Los antioxidantes retrasan el envejecimiento y evitan enfermedades como el Alzheimer.

- **Cereales integrales** (trigo, espelta, centeno, avena, mijo...) por su alto contenido en azúcar, lo que se traduce en un aumento rápido de glucosa en sangre. Para compensar esta subida el páncreas genera la hormona insulina que reduce los niveles de glucosa. La insulina también es la encargada de almacenar grasa y de hacernos engordar, por lo que no nos interesa producir demasiada. Por tanto, cuanto más glucosa tengamos en sangre, más insulina produciremos y más engordaremos.

Los elevados niveles de insulina son los culpables de las actuales epidemias de diabetes y de obesidad. Para darnos cuenta del elevado consumo de glucosa en la dieta actual, tengamos en cuenta que los 4 litros de sangre del sistema circulatorio sólo contienen la cantidad equivalente a una cucharadita de azúcar. Cantidades mayores resultan mortales (coma hiperglicémico), por lo que el organismo almacena como grasa todo el excedente.

- **Remolacha y zanahoria**, por tener un mayor contenido en hidratos de carbono que aquellas verduras que crecen por encima de la tierra. Mejor consumirlas en crudo, ya que cocinadas incrementan su índice glicémico. Tomar las mismas precauciones en el caso de la **berenjena**, dado su mayor contenido en azúcar (glucosa) que otras verduras.

- **Legumbres** como las lentejas, los garbanzos, las judías pintas o blancas, o los guisantes, que no son vegetales sino legumbres.

- **Frutos secos** (nueces, almendras, avellanas, pistachos...). Mejor sin salar y crudos. Consumir con moderación por su alto porcentaje de grasas Omega-6. Son preferibles las nueces (mejor comprarlas con cáscara) por ser las de menor contenido en Omega-6. Las castañas son las que tienen mayor contenido en hidratos de carbono.

- **Semillas** de girasol, calabaza, sésamo y tahín (crema de sésamo) -de venta en herbolarios y tiendas dietéticas. Al igual que los frutos secos, es preferible tomarlas crudas, pues al tostarse se dañan sus delicados ácidos grasos esenciales. También son ricos en Omega-6.

- **Embutidos**. Además de aditivos químicos y azúcares, en la elaboración de los embutidos se añaden sales de nitrato y nitrito, que se usan como conservantes de productos cárnicos (también presentes en carnes procesadas o ahumadas). Pueden reaccionar en el cuerpo con las aminas y formar las nitrosaminas, potencialmente cancerígenas.

## **Alimentos prohibidos:**

- **Patatas** y maíz por su alto contenido en azúcar. Además, el **maíz** es uno de los alimentos con mayor nivel de micotoxinas (también presentes en el trigo y otros cereales), que son toxinas producidas por hongos que pueden favorecer la aparición de cáncer, afecciones cardíacas, diabetes y otras enfermedades graves.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/maiz.htm](http://www.dietametabolica.es/maiz.htm) y [www.dietametabolica.es/diabetes.htm](http://www.dietametabolica.es/diabetes.htm) para más información.

- **Aceites** poliinsaturados de origen **vegetal**: girasol, soja, sésamo, maíz... Son muy inestables y se oxidan rápidamente si se exponen al aire y al calor, produciendo los peligrosos radicales libres. Por lo tanto, se desaconseja el uso de este tipo de aceite para cocinar. Tampoco es recomendable usarlos crudos, ya que son ricos en ácidos grasos Omega-6, responsables de los procesos inflamatorios en el cuerpo. Idealmente, debería haber un equilibrio entre los ácidos Omega-3 y Omega-6. Sin embargo, con la dieta actual tenemos de 20 a 50 veces más de Omega-6 en el cuerpo que de Omega-3. Cabe señalar que aunque no ingiramos directamente aceites vegetales, están presentes en la carne, ya que al ganado se le alimenta con pienso, principalmente maíz y soja, para engordarlo.

Uno de los efectos más perniciosos de los aceites poliinsaturados es que inhiben el funcionamiento de la glándula tiroides. También bloquean la digestión de proteínas, por lo que podemos estar malnutridos incluso alimentándonos bien.

No consumir **margarina**, ya que está compuesta de grasas hidrogenadas (aceites poliinsaturados que han sido hidrogenados para solidificarlos). Las **grasas hidrogenadas** son uno de los alimentos más nocivos para la salud.

Además, en la elaboración de la margarina se usa níquel como catalizador, uno de los metales más nocivos. Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/omega3.htm](http://www.dietametabolica.es/omega3.htm) para más información.

- **Alimentos procesados** de cualquier tipo (comida precocinada, bollería industrial, alimentos envasados...). Están repletos de aditivos químicos (conservantes, colorantes, aromatizantes, espesantes, acidulantes, edulcorantes, potenciadores del sabor, emulsionantes, etc.), así como de azúcares y de las nocivas grasas hidrogenadas.

Consultar [www.dietametabolica.es/dirtysecrets.htm](http://www.dietametabolica.es/dirtysecrets.htm) para más información.

- **Cereales refinados** (arroz, trigo, cebada...) y alimentos que los contienen (pasta, pizza, pan blanco, bollería...). Se aconseja eliminar de la dieta todos los alimentos hechos a base de trigo (aunque sea integral), ya que el gluten que contienen es altamente inflamatorio, y mucha gente presenta intolerancia al gluten sin siquiera saberlo. Deja unos días de comer alimentos con gluten y comprueba si tu estado de salud mejora. Los dolores abdominales, muy frecuentes en los niños, se deben la mayoría de las veces a la intolerancia al gluten.

Los cereales refinados están desprovistos de la cáscara, que es la que contiene el salvado (fibra para la correcta función intestinal), así como los minerales y las vitaminas, por lo que además de su escaso valor nutricional, roban al cuerpo las vitaminas y minerales que necesita para poder digerirlos.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/trigo.htm](http://www.dietametabolica.es/trigo.htm) para más información.

- **Azúcar** en todas sus formas: miel, melaza, fructosa, jarabe de maíz, glucosa, dextrosa, sacarosa, maltosa, galactosa, glutamato monosódico, maltodextrina, etc. Evitar igualmente todos los **edulcorantes artificiales** como sacarosa, sorbitol, xylitol, aspartamo o sacarina. El más dañino es el aspartamo culpable de tumores en el cerebro,

fibromialgia, esclerosis múltiple, epilepsia, Alzheimer, vértigos, dolores de cabeza, y problemas menstruales. El aspartamo es tan tóxico que el Pentágono lo considera un agente de guerra química.

No están pues permitidos los dulces ni los helados, pues se componen básicamente de azúcar.

Los cereales procesados de desayuno, tipo corn-flakes, también son desaconsejables por la gran cantidad de azúcar añadido que contienen. Además son sometidos a un proceso de extrusión que destruye la mayoría de los nutrientes.

Destroza los ácidos grasos e incluso las vitaminas que se añaden al final del proceso. Los aminoácidos, cuya estructura molecular se ha visto alterada, se vuelven altamente tóxicos tras este procesado industrial.

Para endulzar se puede usar 'Stevia', de venta en algunos herbolarios, que es un edulcorante totalmente natural, extraído de una planta, que no eleva los niveles de insulina y es beneficioso incluso para los diabéticos.

El azúcar contiene únicamente calorías vacías de nulo valor nutricional (como en el caso de los cereales refinados no contiene vitaminas ni minerales). Por otro lado, el azúcar blanco tiene sulfitos y bisulfitos procedentes del proceso industrial de refinado y blanqueado con ácido sulfúrico.

Consultar artículos sobre azúcar, Stevia y edulcorantes en [www.dietametabolica.es/azucar.htm](http://www.dietametabolica.es/azucar.htm) para más información.

- Frutas secas (pasas, ciruelas, orejones, dátiles), debido igualmente a su alto contenido en azúcar y hongos. Además se suele utilizar ácido sulfúrico como agente deshidratante.

- **Soja.** Únicamente es aceptable es su forma fermentada en preparados como el miso, natto, amakaze y tempeh, lo que anula sus efectos negativos. No tomar leche de soja u otros derivados de la misma como tofu, seitan, salsa de soja, etc. La soja sin fermentar tiene un alto contenido en fitatos, que impiden la absorción de minerales incluyendo el calcio, el magnesio, el hierro y el cinc. También inhibe la enzima tripsina necesaria para digerir las proteínas.

La soja se somete a procesos industriales para eliminar dichos antinutrientes, lo que resulta en una contaminación por aluminio, culpable de muchos casos de Alzheimer.

La soja tiene un alto contenido en isoflavonas, fitoestrógenos que actúan como hormonas sexuales.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/soja.htm](http://www.dietametabolica.es/soja.htm) para más información.

- **Leche y lácteos.** La leche es un producto muy sano, pero las técnicas destructivas de pasteurización y homogenización a las que se la somete para comercializarla la convierten en un producto perjudicial para la salud. La única leche aceptable es la leche cruda procedente de ganadería ecológica, que no ha sido sometida a ninguna fuente de calor que destruye las enzimas y la hace difícil de digerir, pero desgraciadamente en España no se comercializa. Si no tienes la posibilidad de conseguir directamente leche cruda de una granja ecológica es mejor prescindir de todos los productos lácteos (leche, yogures, kéfir, mantequilla, nata...), excepto de los quesos de leche cruda que sí se comercializan. La leche cruda contiene una cantidad elevada de vitaminas, enzimas y bacterias beneficiosas para la flora intestinal, como el lactobacillus acidophilus, y no está asociada con ninguna de las enfermedades provocadas por la leche pasteurizada como artritis, erupciones en la piel, diarrea y calambres. Incluso la gente que ha sido alérgica a la leche pasteurizada durante muchos años tolera perfectamente la leche cruda. La leche debe tomarse entera porque la leche desnatada no contiene vitaminas como la A o la D que se encuentran en la grasa. Además, se necesita por lo menos un 2% de grasa para que se pueda asimilar el calcio. No debe preocuparse por la ingesta de calcio si suprime la leche de su dieta, pues las verduras también contienen calcio (¿si no, de dónde lo sacan las vacas?).

Los tipos metabólicos proteicos son los que más calcio necesitan.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/leche.htm](http://www.dietametabolica.es/leche.htm) para más información.

- **Cacahuetes.** Es frecuente que las cosechas de cacahuete estén contaminadas con una toxina carcinógena llamada aflatoxina producida por hongos, por lo que dichos cultivos son profusamente tratados con pesticidas, siendo uno de los cultivos que presenta mayores niveles de contaminación por pesticidas. Al igual que los otros frutos secos su contenido en Omega-6 es alto, por lo que desequilibra el ratio Omega3:Omega6.

- **Chocolate.** A evitar ya que la mayoría de las marcas comerciales están repletas de azúcar y edulcorantes. También el contenido en plomo, un metal pesado, es importante.

-----

Siempre que sea posible comprar **verduras y frutas ecológicas** que no contengan restos de fertilizantes químicos, pesticidas o herbicidas que pueden dañar la salud

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/pesticidas.htm](http://www.dietametabolica.es/pesticidas.htm) para más información.

Las frutas y verduras con el sello de certificación ecológica garantizan que no han sido genéticamente modificados ni irradiados. Además, las verduras y frutas ecológicas tienen un contenido mayor de nutrientes (vitaminas y minerales).

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/transgenicos.htm](http://www.dietametabolica.es/transgenicos.htm) para más información.

Si no puedes permitirte comprar todos los alimentos ecológicos da prioridad a los **huevos ecológicos**. Se recomienda tomar al menos 2 huevos diarios por su alto contenido nutricional. Los huevos no aumentan el colesterol, como se dice frecuentemente, siempre que se preparan correctamente. Es el colesterol oxidado, no el colesterol en sí, el que daña las arterias. La yema del huevo contiene colesterol y la clara hierro. Por tanto, si se mezcla la clara y la yema al cocinarlos, como por ejemplo, al hacer una tortilla o un revuelto, el colesterol se oxida por efecto del hierro. Por lo tanto, se recomienda tomar los huevos duros, fritos, escalfados o pasados por agua. O mejor aún, tomar la yema cruda (los nutrientes que contiene son muy delicados y se estropean con el calor) y la clara cocinada (es la que contiene las proteínas).

La salmonella se encuentra siempre en la cáscara de los huevos, por ello si se lavan con agua antes de cascarlos, no hay peligro en ingerir las yemas crudas, siempre que los huevos sean de certificación ecológica. Si al cascar el huevo la yema no permanece entera indica que el huevo no está muy fresco.

No refrigerar los huevos, ya que se deterioran algunos nutrientes. Sin embargo, si los huevos están ya refrigerados en la tienda hay que guardarlos en la nevera.

También es importante procurarse **carne ecológica de vaca**, libre de antibióticos, esteroides y hormonas, que reducen la esperanza de vida del ganado de 15 años a 3 ó 4 años. Es siempre preferible además que se hayan alimentado en pastos, y no con cereales, ya que si no, el porcentaje en Omega-6 es muy elevado.

Lo mismo ocurre con las carnes blancas como el **pollo**. La mayoría de los pollos que se comercializan hoy en día han sido criados en pésimas condiciones de salubridad, reclusos en jaulas donde no pueden apenas moverse durante toda su vida, lo que les provoca numerosas enfermedades, que se tratan con elevadas dosis de antibióticos. Además, se les cría con hormonas del crecimiento para poder venderlos más rápidamente, y se les inyecta agentes para que adquieran una textura "jugosa." Por otro lado, tanto la dieta de las vacas como la de los pollos consisten en cereales genéticamente modificados de alto contenido en pesticidas y herbicidas. Descartar la piel del pollo si no es ecológico por ser donde se encuentran más toxinas.

No se recomienda la ingesta de hígado procedente de animales que no tengan la certificación ecológica, ya que al ser el hígado el principal órgano desintoxicante, es donde se concentran el mayor número de toxinas.

Consumir preferentemente **embutidos ecológicos**, que no contengan aditivos químicos, nitratos o azúcares.

Leer siempre los ingredientes en las etiquetas de los productos que se compran para verificar que no contengan ninguno de los aditivos y otras sustancias a evitar.

Combinar en cada comida hidratos de carbono, grasas y proteínas (por ejemplo, no tomar verdura y frutas solas o carne sola, sino combinarlas siempre. Esta pauta nutricional es de especial importancia si consumimos azúcares, para frenar en la medida de lo posible el incremento súbito de insulina. Por tanto, siempre será menos perjudicial comerse un dulce de postre que tomarlo en ayunas.

## **Bebidas**

- **Agua filtrada** para eliminar el cloro, metales pesados y otros contaminantes. El riesgo de cáncer entre las personas que toman agua clorada es un 93% más alto que entre las que no la toman. El cloro también destruye algunas vitaminas como la B1. Es muy importante no beber agua clorada si se está tomando probióticos para repoblar la flora intestinal, ya que el cloro la destruye. El cloro mata tanto las bacterias nocivas como las beneficiosas.

En la piscina, en la ducha y en la bañera absorbemos por la piel mucho más cloro que con el agua que bebemos, por lo que se aconseja instalar un filtros de agua para toda la casa y evitar las piscinas cloradas. Además el cloro destruye la acidez natural de la piel, que es la primera barrera contra la enfermedad.

Cada persona tiene unas necesidades diferentes de agua. Para saber si se está bebiendo el agua suficiente hay que observar el color de la orina. El color oscuro indica que la ingesta de agua es insuficiente. Esta prueba no será válida

si se toman suplementos de vitamina B2 –riboflavina- o algún multivitamínico que la contenga, pues colorea la orina de un amarillo brillante.

El agua es imprescindible para todas las funciones vitales y para eliminar residuos y toxinas del cuerpo.

Es preferible beber el agua fuera comidas, ya que diluye los jugos gástricos y dificulta el proceso digestivo.

Evitar las cañerías de cobre, hierro o PVC. Instalar cañerías de polipropileno para el agua de consumo. De no ser posible instalar polipropileno, el PVC es una opción mejor que las tuberías metálicas.

La mejor opción es instalar un filtro de agua para toda la casa.

Si se toma agua mineral que sea en botella de cristal, ya que el plástico de las botellas de agua (PET) desprende sustancias tóxicas.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/agua.htm](http://www.dietametabolica.es/agua.htm) para más información.

- Evitar los **zumos de fruta** envasados porque están contaminados con micotoxinas y con solventes.

- **Té.** Consumir con moderación debido a su contenido en cafeína y en flúor. Preferir el té verde o blanco al negro. El té negro, al estar fermentado, no contiene los beneficiosos polifenoles (antioxidantes que previenen la aparición de radicales libres). El té en bolsitas suele estar contaminado con micotoxinas, y además las bolsitas (excepto que indique lo contrario en el envase) han sido blanqueadas con cloro. El té también es rico en oxalatos, que producen piedras o cristalizaciones en los riñones.

- **Infusiones de hierbas:** poleo, hierba luisa, manzanilla, diente de león (muy bueno para desintoxicar el hígado), etc. Mejor si son ecológicas y no vienen en bolsitas individuales.

- **Vino tinto** (no más de 1 vaso al día), que es el único rico en antioxidantes (taninos), responsables de su color rojo.

## **Bebidas prohibidas:**

- **Refrescos** de toda clase (Coca-Cola, Fanta, Sprite...) incluyendo los refrescos light (contienen peligrosos edulcorantes artificiales) y las bebidas deportivas (Gatorade, Isostar...). Los refrescos también contienen otros componentes peligrosos como el ácido fosfórico, que impide la absorción de calcio y magnesio, lo que conduce a la osteoporosis, o al ablandamiento de dientes y huesos. El ácido fosfórico también neutraliza el ácido clorhídrico del estómago, lo que puede interferir con la digestión, dificultando la absorción de los alimentos.

Una lata de refresco contiene 10 cucharaditas de azúcar, 30-55 mg de cafeína, benceno, colorantes artificiales y sulfitos.

- **Zumos de frutas.** Muchos de los zumos envasados están contaminados de moho, ya que los fabricantes utilizan la fruta demasiado madura no apta para la venta en la elaboración de zumos. Por otro lado, a los zumos envasados se les suele añadir azúcar. Aunque los zumos caseros son una mejor opción, también tienen un alto contenido en azúcar (fructosa) proveniente de la fruta (cerca de ocho cucharaditas en un vaso de 240cc), además de estar desprovistos de la fibra que contiene la fruta entera que ayuda a frenar la súbita subida de insulina provocada por el azúcar.

Consultar [www.dietametabolica.es/dirtysecrets.htm](http://www.dietametabolica.es/dirtysecrets.htm) para más información.

- **Café.** La cafeína que contiene una única taza de café es suficiente para endurecer las arterias de una persona durante varias horas. Las arterias endurecidas, o arteriosclerosis, incrementan el riesgo de infarto y de enfermedades coronarias. Después de beber una taza de café la presión sanguínea aumenta de 5 a 10 milímetros.

El café es la mayor fuente de benceno en la alimentación, seguida de los refrescos. El benceno es un solvente que provoca numerosas enfermedades degenerativas y autoinmunes.

El café, al ser un diurético, interfiere con la capacidad del cuerpo de absorber agua, con lo que puede llegar a producir deshidratación a nivel celular. Destruye la vitamina B en el cuerpo y evita la asimilación del calcio. Otros efectos de la cafeína son insomnio, latidos irregulares del corazón y colesterol elevado.

Las mujeres embarazadas deben evitar totalmente el café, ya que puede provocar defectos de nacimiento. Además, el café provoca un aumento del nivel de estrógenos, lo que aumenta el riesgo de cáncer de mama y de endometrio en las mujeres.

Los filtros del café se blanquean con cloro.

Si no se puede prescindir del café completamente reducir la cantidad diaria y usar café ecológico, ya que en el cultivo del café se usan muchos más pesticidas que en otros cultivos.

- **Bebidas alcohólicas.** La ingesta de alcohol acelera la ruptura de antioxidantes en la sangre, acelerando su eliminación del cuerpo. También interfiere con la absorción de zinc y fomenta la absorción de plomo (metal tóxico). Irónicamente produce deshidratación, causa principal de la resaca, al ser un diurético como el café. Otro efecto poco conocido del alcohol es que deteriora la calidad del sueño al impedir la fase más profunda de sueño REM durante la cual se realizan la mayoría de las labores de reparación del organismo.

## **MÉTODOS DE COCCIÓN**

No usar envases de **plástico** para guardar los alimentos sino envases de cristal con la tapa de plástico (tipo tupperware), ya que el plástico contiene bisfenol A (BPA), ftalatos y otras peligrosas toxinas.

Evitar las bandejas y vasos de estirofoam (similar al corcho blanco), sobre todo con líquido caliente, porque además de bisfenol A, contienen poliestireno. El film transparente también desprende toxinas. Sustituir por las bolsitas de cierre hermético tipo Zip, elaboradas con HDPE, un tipo plástico que no desprende toxinas.

Los únicos plásticos seguros para almacenar alimentos y bebidas son: polipropileno (#5 PP), polietileno de alta densidad (#2HDPE) y polietileno de baja densidad (#4LDPE). En la base del envase se encuentra el símbolo que indica el tipo de plástico utilizado: un triángulo con el número correspondiente, por ejemplo un 2 para el HDPE, el más recomendable.



Consultar [www.dietametabolica.es/botellashdpe.htm](http://www.dietametabolica.es/botellashdpe.htm) para más información.

No usar papel de **aluminio** para almacenar alimentos ni recipientes de aluminio para cocinar. Preferir las cazuelas con el interior esmaltado de la marca Le Creuset (otras marcas desprenden metales pesados). Si eres un hombre, o una mujer que ya no menstrua, evitar las sartenes de hierro colado y los suplementos dietéticos que contengan hierro. El hierro es un poderoso oxidante y su exceso es causa de numerosas enfermedades.

Es muy importante evitar las sartenes y cualquier recipiente antiadherente para cocinar a base de **Teflón**, que contiene PFOA, compuesto químico altamente peligroso.

Consultar [www.dietametabolica.es/teflon.htm](http://www.dietametabolica.es/teflon.htm) para más información.

No utilizar nunca el **microondas** para cocinar ni para calentar líquidos. El microondas altera la composición molecular de los alimentos, desvitalizándolos y convirtiéndolos en sustancias tóxicas que el organismo no reconoce. Además, conlleva una gran pérdida de vitaminas y minerales. Muy relevador resulta el caso de una enfermera que utilizó el microondas para calentar sangre para una transfusión, lo que provocó la muerte del paciente.

Consultar [www.dietametabolica.es/microondas.htm](http://www.dietametabolica.es/microondas.htm) para más información.

Muchos valiosos micronutrientes se estropean al calentar y cocinar la comida, alterándose su forma y su composición química. Lo mejor para cocinar es usar el **horno** a baja temperatura (110°C), por lo que habrá que aumentar el tiempo de cocinado. Para minimizar el deterioro de los nutrientes se recomienda utilizar recipientes de cristal con tapa tipo Pyrex.

Numerosos estudios han demostrado la relación entre el incremento de cáncer de páncreas, colorectal y de pecho y un consumo elevado de carnes muy hechas, fritas o a la barbacoa.

La carne cocinada a altas temperaturas puede contener hasta 20 tipos diferentes de aminas heterocíclicas (HCA), sustancias químicas carcinógenas.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/cancer.htm](http://www.dietametabolica.es/cancer.htm) para más información.

## **SUPLEMENTOS DIETÉTICOS**

La mayoría de las vitaminas y minerales que encontramos en los herbolarios y tiendas de dietética son sintéticas.

Es importante entender que las vitaminas sintéticas no se comportan en el cuerpo de la misma forma que las vitaminas naturales que contienen los alimentos. Las vitaminas naturales se componen de diferentes sustancias: enzimas, coenzimas y cofactores, que trabajan de forma conjunta (lo que se denomina sinergia) para realizar sus funciones dentro del cuerpo. Por ejemplo, si miramos la formulación de las pastillas de vitamina C veremos que están compuestas únicamente de ácido ascórbico, sin embargo, éste es sólo uno de los componentes del complejo de vitamina C, que incluye rutina, bioflavonoides, factor K, factor J, factor P, tirosinasa y ascorbinógeno. Si ingieres vitamina C sintética tu cuerpo se ve obligado a coger de sus reservas el resto de los componentes. En el caso de que no disponga de adecuadas reservas, el ácido ascórbico aislado no le sirve de nada, y acaba siendo excretado en la orina. En el mejor de los casos, la ingesta de suplementos sintéticos supone un gasto innecesario, y en el peor, perjuicios para la salud, como en el caso de la vitamina D sintética, que es tóxica para el hígado. Por otro lado, la vitamina C baja los niveles de cobre. Por tanto, si ya tienes deficiencia de cobre, y estás tomando altas dosis de vitamina C, puedes comprometer seriamente tu sistema inmunológico.

Las necesidades de cada nutriente varían enormemente de una persona a otra al tener cada persona un tipo metabólico diferente. Cada nutriente tiene un efecto diferente según cada tipo metabólico. Por ejemplo, en un tipo carbohidrato, el calcio acidifica el Ph y sin embargo, en un tipo proteico lo alcaliniza. Por tanto, la ingesta indiscriminada de suplementos (sobre todo de multivitaminicos) puede llegar a resultar dañina, al ser las dosis terapéuticas incluidas en las pastillas son bastante mayores que las contenidas en los alimentos. Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/tipometabolico.htm](http://www.dietametabolica.es/tipometabolico.htm) para más información.

En general, no es aconsejable el uso regular de suplementos. Los complementos alimenticios que recomiendo se pueden catalogar más como alimentos que como suplementos nutricionales. Al contrario que la mayoría de los suplementos que encontramos en el mercado, todos los suplementos recomendados son de certificación ecológica, lo que nos garantiza que no han sido tratados con pesticidas ni insecticidas y no han sido irradiados ni modificados genéticamente.

Otro problema es que una ingesta de una vitamina en dosis terapéuticas, es decir, mayores a las que se encuentran en los alimentos, afecta a la larga a otros nutrientes. En el caso de vitamina del grupo B, una ingesta diaria de, por ejemplo, vitamina B6 conduce a deficiencias del resto de vitaminas de dicho grupo (B1, B12, ácido pantoténico, etc).

Aunque parezca contradictorio, una ingesta elevada de suplementos de calcio puede causar osteoporosis. Para que el calcio se asimile necesita ciertos nutrientes, y si existe una deficiencia de dichos nutrientes, tomar más calcio puede consumir los bajos niveles existentes y provocar problemas en el metabolismo del calcio.

Hay que tener también en cuenta que muchas veces la cantidad de cada ingrediente listado en las etiquetas de los suplementos alimenticios no se corresponde con la realidad, e incluso se han dado casos de suplementos que contienen compuestos no listados en la etiqueta. En USA se han detectado suplementos que contienen vitamina D que no aparece listada en la etiqueta, lo que ha provocado hipervitaminosis de vitamina D en algunos pacientes que ya estaban tomando otro suplemento de vitamina D. El exceso de vitamina D (al igual que el defecto, que es lo que sufrimos la mayoría) es una patología grave que produce calcificación en los tejidos blancos, pérdida de densidad ósea y daño a las arterias.

La eminente investigadora Hulda Clark ha analizado durante años suplementos alimenticios detectando hongos, metales pesados, solventes y otros tóxicos en la mayoría de ellos. De todo lo dicho se deduce que es muy arriesgado usar suplementos alimenticios si no los hemos analizado nosotros mismos con el sincrómetro (aparato diseñado por la doctora Clark) o proceden de una fuente fiable. Comprar sólo suplementos de la marca **DrClark**, que tienen la certificación de la doctora, que garantiza que están libres de tóxicos y metales.

En caso de parásitos, candidas, intestino permeable u otros problemas que provocan malabsorción, los suplementos que se ingieren no nutren al cuerpo. En un caso las vitaminas/minerales sirven de alimento a parásitos, candidas y bacterias patógenas, mientras que en el otro, el organismo no es capaz de absorberlas. Por tanto, en estos casos no sirve de nada tomar suplementos si no se soluciona primero la raíz del problema.



- Pastillas de **aceite de Krill** rico en Omega-3 de la marca Neptuno. Es el único suplemento que debería tomar todo el mundo, independientemente de su estado de salud y de su tipo metabólico. Sin las grasas Omega-3 es casi imposible llegar a alcanzar una salud óptima. Son esenciales para curar todo tipo de enfermedades. El aceite de krill de Neptuno ha sido purificado y destilado, certificándose que está libre de metales pesados como el mercurio y de otras toxinas. Ayuda en la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades: hipertensión, enfermedades cardíacas, artritis, psoriasis y otros problemas cutáneos, diabetes, enfermedades del riñón, etc. La mayoría de las cápsulas de Omega-3 se obtienen del aceite de pescado, que es muy perecedero. Dada la poca cantidad de antioxidantes que contiene hay que incrementar la ingesta de antioxidantes (como por ejemplo, vitamina E) en la dieta, para evitar que se oxide dentro del cuerpo y genere radicales libres. Sin embargo, el aceite de krill contiene ya de forma natural antioxidantes, con lo que no es necesario tomar ningún suplemento adicional. Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/krill.htm](http://www.dietametabolica.es/krill.htm) para más información.

- Pastillas de **Vitamina D y A** de la marca Living Fuel. Extraídas de aceite de hígado de bacalao que ha sido purificado, por lo que no contiene metales pesados como el mercurio. Se recomienda suplementar la dieta con vitamina D durante el invierno, ya que durante el verano generamos vitamina D gracias al sol. Elevadas dosis de vitamina D pueden resultar tóxicas, por lo que nunca se debe tomar vitamina D vía oral si se está expuesto a los rayos solares (tomar sólo en invierno).

- **Aceite Virgen de Coco** Ecológico ‘Tropical Traditions’. Aceite de gran calidad y pureza extraído en Filipinas a partir de métodos tradicionales. Ayuda en la pérdida de peso, regula la función de la tiroides, disminuye los niveles de colesterol y el riesgo de ataques cardíacos, destruye candida, rejuvenece la piel y previene las arrugas, etc. Las sorprendentes propiedades antibióticas y antibacterianas del ácido láurico destruyen virus como HIV, herpes, hepatitis, gripe o protozoos como la giardia.

## **OTRAS RECOMENDACIONES**

- Es fundamental hacer **ejercicio** regularmente. El ejercicio debe ser diario si se sufre de sobrepeso, tensión alta, colesterol o diabetes. Combinar el ejercicio aeróbico, que produce beneficios cardiovasculares, con el anaeróbico (ejercicios con pesas), que eleva el metabolismo basal, produciendo pérdida de peso derivada del mayor gasto energético.

El ejercicio no es sólo para los jóvenes, sino que es esencial en todas las edades. Durante el ejercicio se producen endorfinas (la hormona de la felicidad) que nos ayudan a combatir la depresión.

- Retirar las **amalgamas de mercurio** (los empastes metálicos contienen un 50% de mercurio). Esta operación debe ser realizada por un dentista holístico entrenado en esta clase de operaciones (hay que tomar medidas especiales para que la extracción se realice con total seguridad y el paciente no ingiera restos de mercurio). Evitar también las **vacunas**, ya que la mayoría contienen mercurio como preservativo. El 80% de las vacunas contienen 25 microgramos de mercurio por dosis (la EPA -Agencia de Protección Medioambiental de USA- fija el límite en 0.1 microgramos).

El mercurio es una potente neurotoxina. Es extremadamente tóxico (sólo unos miligramos producen la muerte). Debilita el sistema inmunológico y puede producir candidiasis. Es responsable, entre otras muchas enfermedades, del alarmante aumento del número de casos de Autismo.

El mercurio y otros metales pesados sirven de alimento a bacterias y hongos.

Es muy recomendable evitar las endodoncias y los implantes. Recomendando leer el clásico del Doctor Ernesto Adler: “Terapia neurofocal dental”

- No aplicarse desodorantes, puesto que muchos contienen **aluminio**, que eleva el riesgo de sufrir Alzheimer. El agua y el jabón son suficientes para una buena higiene y para evitar malos olores corporales. El agua del grifo sin filtrar también contiene aluminio.

- Evitar pasta de dientes, hilo dental o colutorios con **flúor**. El flúor no sólo no ayuda a prevenir las caries, sino que es un veneno muy potente, relacionado con enfermedades como artritis, hipotiroidismo, cáncer de huesos y graves alteraciones del sistema nervioso como el Alzheimer.

Tener también en cuenta de que en algunas ciudades se realiza fluoración de agua y que los filtros de carbón activo no eliminan el flúor (los de osmosis inversa sí lo eliminan).

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/toxicos.htm](http://www.dietametabolica.es/toxicos.htm) para más información.

La doctora Hulda Clark ha detectado que la mayoría de las marcas están contaminadas con metales pesados y solventes, incluso las ‘naturales’ que se venden en herbolarios y tiendas de dietética. Por ello, recomiendo usar el cepillo de dientes iónico Soladey, con el que no es necesario usar pasta de dientes. Funciona gracias a la luz (por ejemplo, la luz del baño) y no necesita pilas ni electricidad.

Consultar [www.dietametabolica.es/cepillodentalSoladey.htm](http://www.dietametabolica.es/cepillodentalSoladey.htm) para más información.

- Usar jabones naturales en la higiene del cuerpo, que no contengan sustancias químicas tóxicas. Evitar sobre todo los jabones antibacterianos (así como champús, detergentes y numerosos productos de limpieza) que contienen **triclosán**, un químico que destruye las células humanas. Leer las etiquetas puesto que algunos productos “naturales” de herbolario contienen triclosan y derivados del petróleo.

Recientemente se ha descubierto que los productos antibacterianos ofrecen muy poca protección contra la mayoría de los gérmenes y, por si fuera poco, están incrementando la resistencia de las bacterias a la acción de los antibióticos.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/5errores.htm](http://www.dietametabolica.es/5errores.htm) para más información.

- No usar tintes químicos para el pelo ni lociones sintéticas para el cuerpo, ya que todas las sustancias químicas son absorbidas por la piel y acaban en el torrente sanguíneo, desde donde llegan a todo el cuerpo. Son preferibles productos formulados con ingredientes naturales. Para el cuidado de la piel se recomienda aceite virgen de **coco**, que ayuda a regenerar la piel evitando la formación de radicales libres. Previene las arrugas y la formación de manchas en la piel provocadas por el envejecimiento y la exposición excesiva al sol. En algunos casos puede llegar a restaurar la piel dañada o enferma. El aceite de coco no sólo proporciona, como la mayoría de las cremas, un alivio temporal, sino que ayuda a reparar en profundidad y a hidratar la piel de forma duradera.

- Utilizar **tampax y compresas** que no hayan sido blanqueadas con cloro, ya que el cloro produce las temidas dioxinas, que son sustancias carcinógenas y disruptores hormonales. Disponibles en herbolarios y tiendas de dietética. Los tampax también contienen otras sustancias peligrosas como amianto, talio y rayón para mejorar la absorbencia.

- **Dormir** 7 u 8 horas seguidas sin interrupción y en total oscuridad. Un reparador descanso nocturno es esencial, ya que es durante la noche cuando el cuerpo regula la producción de hormonas. Cuanto antes nos acostemos mejor (al menos no más tarde de las once de la noche). Recordar el dicho: “cada hora de sueño dormida antes de la medianoche equivale a dos a partir de la medianoche”. Es imperativo dormir en completa oscuridad (no encender ni siquiera la luz si vamos al baño), ya que cualquier emisión de luz por pequeña que sea provoca que la glándula pineal deje de producir melatonina. La hormona **melatonina** es de vital importancia, ya que, entre otras funciones, inhibe el crecimiento de células cancerígenas y estimula la función inmunitaria. La producción de melatonina también se altera por la presencia de campos electromagnéticos en las cercanías de la cama (radioreloj, televisor, etc)

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/insomnio.htm](http://www.dietametabolica.es/insomnio.htm) para más información.

- Permanecer cada día un rato al **sol** (lo ideal es una hora). No usar bronceadores, ya que inhiben la formación de vitamina D al bloquear los rayos UVA-B, y además contienen sustancias químicas tóxicas para el organismo. Se recomienda una exposición gradual al sol. Hay que evitar las quemaduras, que son las que producen los melanomas (cáncer de piel) y no la exposición al sol en sí (recordemos el dicho de un célebre médico chino: “el agua puede hacer que el barco flote, pero también puede hundirlo”). La exposición al sol resulta vital para evitar toda clase de enfermedades como cáncer, depresión, diabetes, osteoporosis, colesterol alto, hipertensión, etc.

Cuando la piel comienza a enrojecerse hay que cubrirse o colocarse a la sombra.

Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/vitaminaD.htm](http://www.dietametabolica.es/vitaminaD.htm) para más información.

- Dejar de **fumar**.

- Se recomienda **donar sangre** de 1 a 6 veces al año a los hombres, y a las mujeres tras la menopausia, para evitar excesos de hierro, poderoso oxidante que origina numerosas enfermedades.

- Es normal que sobrevengan síntomas molestos al inicio de la dieta. Es debido a que estamos pasando por una **Crisis Curativa**. Los síntomas que experimentamos se deben al proceso de desintoxicación del organismo, gracias al desbloqueo de toxinas que pueden llevar años almacenadas dentro de nosotros. Es necesario movilizar dichas toxinas para conseguir su eliminación, lo que conlleva trastornos pasajeros, tras los cuales la mejoría es sorprendente.

Dado que la mayoría somos adictos al azúcar, al suprimirla de la dieta podemos padecer molestias como dolores de cabeza, mareos, ansiedad o malestar general que desaparecen a los pocos días. Para reducir estos síntomas se recomienda comer cada dos horas.

#### - **Salud emocional**

Incluso la medicina convencional admite hoy en día que las emociones son la causa de hasta un 80% de las enfermedades.

EFT, la Técnica de Liberación Emocional, cuyas siglas en inglés son **EFT (Emocional Freedom Technique)**, nos libera de las adicciones y de las emociones negativas o reprimidas (inconscientes) que sabotean todos nuestros intentos de adelgazar, de vencer la enfermedad, hacer ejercicio y llevar una vida saludable, o de alcanzar cualquier otra meta que deseemos.

Se basa en estimular puntos de acupuntura con la ayuda de las yemas de los dedos (sin necesidad de agujas) para conseguir desbloquear la energía que circula por los meridianos de energía (descubiertos por la medicina oriental hace más de 2.000 años), y restablecer así el flujo energético en el organismo. Muy rápido de aprender y se puede hacer en cualquier sitio.

El manual de EFT se encuentra disponible en [www.dietametabolica.es/eft.htm](http://www.dietametabolica.es/eft.htm)

#### Posibles causas que pueden impedir la pérdida de peso a pesar de seguir todas las recomendaciones del programa dietético:

- Problemas de **tiroides**. El hipotiroidismo (baja producción de la glándula tiroides) produce sobrepeso, ya que el metabolismo disminuye y el cuerpo quema pocas grasas para producir energía. Se recomienda realizar un análisis de sangre para determinar los niveles de las hormonas TSH, así como T3 y T4 libre, aunque a veces se sufre de hipotiroidismo a una menor escala que no reflejan los análisis. Para regular la función de la tiroides se recomienda tomar diariamente al menos una cucharada de aceite de coco. Por otro lado, el aceite de coco aumenta considerablemente el metabolismo, lo que también ayuda a perder peso.

Según la doctora Hulda Clark los causantes del hipotiroidismo son virus y metales pesados en la tiroides. Recomienda realizar saneamiento dental y limpiezas de hígado.

- Excesiva **acumulación de toxinas** en el organismo. El cuerpo almacena las sustancias tóxicas peligrosas que ingerimos en la comida, la bebida y en el aire que respiramos (procedente de pesticidas, herbicidas, hormonas, antibióticos, metales pesados, aditivos, conservantes, colorantes, y un largo etcétera) en el tejido adiposo (graso) para evitar que dañen órganos vitales como corazón, hígado, pulmón... Como medida de protección el cuerpo no permitirá que adelgacemos y perdamos grasa si tiene muchas sustancias tóxicas almacenadas en el tejido adiposo.

- **Parásitos**. Las personas que están muy infectadas con parásitos tampoco pueden rebajar peso, debido a la cantidad de tóxicos que generan. Como en el caso anterior, cuando el cuerpo no puede eliminar una sustancia tóxica la cubre de grasa para volverla inofensiva. Cuando el número de parásitos en una persona es muy elevado, el cuerpo aumenta la producción de grasa para poder protegerse de los tóxicos que generan. Algunos de los indicios de que una persona está muy parasitada son: Picor anal o en las fosas nasales, ojeras pronunciadas, barriga hinchada, rechinar de dientes y verrugas en el cuerpo.

Actualmente la Doctora Hulda Regehr Clark es la máxima autoridad en el tema de parásitos. Su libro "La Cura para todas las Enfermedades" es ya un clásico en la materia.

Más información sobre la terapia de la doctora Clark en [www.dietametabolica.es/huldaclark.htm](http://www.dietametabolica.es/huldaclark.htm)

- **Candidiasis.** Existe una estrecha relación entre el exceso de grasa de un cuerpo y las infecciones del hongo Candida Albicans, que produce dentro del intestino y de la vagina alrededor de 56 sustancias tóxicas diferentes. Muchas mujeres que han intentado adelgazar por todos los medios y no lo han conseguido sufren de candidiasis. Consultar

[www.dietametabolica.es/adelgazar.htm](http://www.dietametabolica.es/adelgazar.htm) para más información.

- **Deficiencia de vitamina D,** lo que dificulta la secreción de la hormona leptina, encargada de generar la sensación de saciedad cuando se ha consumido suficiente grasa, lo que hace que estemos siempre hambrientos aún habiendo comido lo suficiente.

La clave para seguir con éxito este plan dietético es ponerlo en ejecución poco a poco. Lo que significa implantar los cambios descritos en fases, introduciéndolos paulatinamente en tu vida. Recuerda el refrán “quien mucho abarca poco aprieta”.

## DIRECCIONES DE INTERÉS

**Omega 3.** La fuente más recomendable es el aceite de **Krill** porque además lleva fosfolípidos. La única marca de pureza garantizada es Neptune (aceite de Krill del Antártico). . Disponibles en mi consulta o a través de mi web [www.dietametabolica.es/omega3.htm](http://www.dietametabolica.es/omega3.htm) . La dosis recomendada es de 3 pastillas al día como dosis de mantenimiento.

**Verduras, frutas y huevos** de producción ecológica en Madrid.

- Ecocentro. c/Esquilache 4. Tienda y restaurante vegetariano.
- Natura Sí. Supermercado ecológico. Guzmán el Bueno, 28 (Arguelles), Las Rozas y Manuel Becerra. [www.naturasi.es](http://www.naturasi.es). También tienen carne ecológica.
- El Vergel. Pº de la Florida, 53. Tfno: 91 547 19 52. Tienda y restaurante vegetariano.
- Zentai. Felipe Campos, 3.
- Autoservicio ecológico en la planta tercera del Mercado de Ventas, enfrente de la plaza de toros. Tfno: 91 326 60 00 Lunes a Viernes: 9-14 h y 17-20h --- Sábados: 9-21h. Parking gratis presentando el Ticket de compra.
- Corte Inglés e Hipercor. En algunos centros se pueden encontrar huevos, pollo, carne, frutas y verduras ecológicas.
- Supermercados Carrefour y Alcampo.
- Envío a domicilio de cestas de frutas y verduras ecológicas [www.recapte.com](http://www.recapte.com)

### Quesos ecológicos de leche cruda

-marca ‘Cantero de Letur’, disponibles en Natura Si y en herbolarios.

- [www.fincafuentillezjos.com](http://www.fincafuentillezjos.com) [info@manchegobio.com](mailto:info@manchegobio.com) envíos a domicilio en 24 horas

**Economato Macabeo.** El supermercado ecológico más grande de Madrid. [www.economatomacabeo.eu](http://www.economatomacabeo.eu)

**Carnes Braman.** Carnes de vacuno de producción ecológica. Distribuye a domicilio a cualquier punto de España. Tfno: 606 298 854 [www.carnebraman.com](http://www.carnebraman.com)

### Aceite de Coco bio Virgen extra, leche de coco y harina de coco bio

.Disponibles en mi consulta o a través de mi web [www.dietametabolica.es/coco.htm](http://www.dietametabolica.es/coco.htm)

**Stevia,** edulcorante natural, apto para diabéticos [www.dietametabolica.es/stevia.htm](http://www.dietametabolica.es/stevia.htm)

**Dentistas holísticos.** Retirada de amalgamas de mercurio. Ortodoncia libre de metales.

<http://www.terapiacklark.es/mercurio.htm#radioactividad-materiales-dentales>

**Bombillas** de bajo consumo de **espectro total** (no confundir con las de espectro natural )  
[www.naturalpowertech.com](http://www.naturalpowertech.com)

**Colgante Qlink** para protección de las emisiones de los campos electromagnéticos del móvil, ordenador, etc.  
Reduce el estrés y la ansiedad. Aumenta la energía vital fortaleciendo el campo energético (biocampo) del cuerpo.  
[www.colganteqlink.es](http://www.colganteqlink.es)

**Filtro de agua Fleck 5600** para toda la casa (se conecta a la entrada general de agua)  
El único filtro que aconseja la doctora Hulda Clark (no desprende ningún tipo de toxinas ni radioactividad) lo importa en España.  
No instalar si las tuberías de conducción de agua son de cobre o plomo.  
Más información en [www.dietametabolica.es/filtroagua.htm](http://www.dietametabolica.es/filtroagua.htm)

**Botellas de plástico de polietileno** (HDPE) para llevar agua o líquidos. Imprescindible para llevar el agua al trabajo cada día.  
Dos modelos: 1 litro y medio litro. Pedidos por teléfono o en [www.dietametabolica.es/botellashdpe.htm](http://www.dietametabolica.es/botellashdpe.htm)

**Productos de higiene íntima** (tampax, compresas)  
[www.dietametabolica.es/tamponesecologicos.htm](http://www.dietametabolica.es/tamponesecologicos.htm)

**Ropa ecológica** para bebés y adultos. [www.lafageda.com](http://www.lafageda.com) [www.bionaturaaragon.com](http://www.bionaturaaragon.com)  
**Pañales** de algodón orgánico y ropa para bebés [www.lafageda.com](http://www.lafageda.com) [www.bebesecologicos.com](http://www.bebesecologicos.com)

Asociación **Nacer en Casa**. Parto natural en casa. <http://nacerencasa.jimdo.com>

Aparatos para medir electromagnetismo y electricidad  
<http://www.tiendaelektron.com/>  
Alberto 91 688 75 81 (Madrid). Medición de radiaciones en el hogar.  
Consultar artículos en [www.dietametabolica.es/radiaciones.htm](http://www.dietametabolica.es/radiaciones.htm) para más información.

## BIBLIOGRAFÍA EN CASTELLANO

- La dieta metabólica. William Wolcott. Editorial Integral.
- La cura de todas las enfermedades. Dra Hulda Clark.
- Limpieza Hepática y de la Vesícula. Andreas Moritz.
- Terapia neurofocal dental. Dr. Adler.
- ¿Es bueno vacunarse? Dr Pablo Saz Peiró. Editorial Cometa.
- Candidiasis crónica. Cala Cervera. Ed Robinbook.
- Candidiasis. Loto Perrella. Ed. Obelisco.
- El gran libro de la casa sana. Mariano Bueno. Editorial MR
- Vivir en casa sana. Mariano Bueno. Editorial MR
- El huerto familiar ecológico. Mariano Bueno. Editorial Integral.
- ¿Qué son los alimentos ecológicos?. Mariano Bueno.
- La mafia médica. Ghislaine Saint Pierre Lanctôt. Ediciones Vesica Piscis.
- Semillas peligrosas. Jeffrey M. Smith. Ed Contrapunto. Sobre los transgénicos.
- Traficantes de Salud. Miguel Jara. Editorial Icaria.

## BIBLIOGRAFÍA EN INGLES

- No-grain diet. Dr Mercola
- Total Health Cookbook and Program. Dr. Mercola
- Libros de la Doctora Hulda Regehr Clark:  
"The Cure for All Diseases", "The cure for All Cancers", "The cure for All advanced Cancers",

- “The Prevention for All Cancers”, “The Cure for HIV and AIDS”
- Flood Your Body with Oxygen. Ed McCabe (experto en ozonoterapia -terapia del ozono)
  - ‘What your doctor may not tell you about menopause’ Dr. John Lee
  - Nutrition and physical degeneration. Weston A. Price, D.D..S.
  - The healing Sun. Richard Hobday.
  - The Coconut Diet: The Secret Ingredient That Helps You Lose Weight While Eating Your Favorite Foods. Cherie Calbom with John Calbom
  - Virgin Coconut Oil: How It Has Changed People's Lives, and How It Can Change Yours! Brian Shilhavy, Marianita Jader Shilhavy
  - Prostate Health in 90 Days...without Drugs or Surgery. Larry Clapp, PhD, JD
  - The Whole Soy Story: The Dark Side of America's Favorite Health Food. Kaayla T. Daniel, PhD CCN
  - Your Body's Many Cries for Water – F. Batmanghelidj, M.D.
  - How to eat, move and be healthy!. Paul Chek
  - The Fluoride Deception. Christopher Bryson
  - The Omega-3 Connection. Andrew L. Stoll
  - Know your fats. Mary G. Enig, Ph.D.
  - Saturated Fat May Save Your Life. Bruce Fife
  - Fast Food Nation. Eric Schlosser
  - Body Electric. Electromagnetism and the Foundation of Life. Becker & Selden.
  - <http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0452274141/optimalwellnessc>Our Stolen Future: Are We Threatening Our Fertility, Intelligence, and Survival?. Theo Colburn
  - The Metabolic Typing Diet: Customize Your Diet to Your Own Unique Body Chemistry. William Wolcott
  - The Virus and The Vaccine. Debbie Bookin and Jim Shumacher
- <http://www.coconutoil.com>  
<http://www.westonaprice.org>  
<http://www.mercola.com>

### **MONICA GOMEZ SANTOS**

Graduada en Dietética y Nutrición por la escuela de Formación Naturista CENSANA  
Diplomada en la terapia de la doctora Hulda Clark

Este documento se puede descargar en:  
**[www.terapiaclark.es /Docs/RecomendacionesGeneralesPacientes.pdf](http://www.terapiaclark.es/Docs/RecomendacionesGeneralesPacientes.pdf)**

**Visita mi TIENDA ONLINE en:**  
**[www.terapiaclark.es/tienda.htm](http://www.terapiaclark.es/tienda.htm)**