



LA ANTIDIETA

## **LA ANTIDIETA**

Los autores no ofrecen ni directa ni indirectamente, asesoramiento o consejo médico, ni prescriben el uso de una dieta como forma de tratamiento de enfermedades sin aprobación del médico. En el dominio de la salud y de la nutrición, los expertos sostienen puntos de vista muy diferentes. La intención de los autores no es diagnosticar ni prescribir, sino solamente ofrecer información sanitaria que ayude al lector a cooperar con su médico en la común búsqueda de la salud. En caso de que alguien use esta información sin aprobación de su médico, estará autoprescribiéndose; por el ejercicio de este derecho, el editor y el autor no asumen responsabilidad alguna.

Titular original: Fit for Life

Editor original: Warner Books, Inc., N. York, 1985

Traducción: Marta I. Guastavino

© 1985 by Harvey and Marilyn Diamond © 1986 by EDICIONES URANO, S. A.

Enrique Granados, 113 - 08008 Barcelona

ISBN: 84-86344-16-6 Depósito legal: B. 13.566-1986 Printed in Spain

Impreso y encuadernado por I. G. Manuel Pareja Montaña. 16 – 08026

Este libro esta dedicado, con amor a nuestros hijos, Greg, Lisa y Beau, y a todos los niños del mundo, por cuya salud tenemos la obligación de velar.

## PROLOGO

LA ANTIDIETA es un avance decisivo. Sin sentimientos de culpa, sin pesadas responsabilidades, sin exigencias, se puede llegar a estar sano, delgado y vibrante. Y todo esto lo consigue cada cual a su propio ritmo: lanzándose a toda velocidad por la autopista de la salud, o tomándose el tiempo necesario para ir disfrutando de los últimos placeres artificiales que florecen a lo largo del camino: bombones, cervezas, galletas saladas, succulentos bistecs. De cualquier manera está bien, nos dice Harvey y Marilyn Diamond. Hasta el mínimo cambio, el menor de los esfuerzos, tiene influencia positiva sobre la salud.

Mi propia experiencia: en dos meses he perdido nueve kilos. Ocasionalmente, como pollo, pescado, rarísimas veces sucumbo ante una cerveza o una galleta salada, y por fin ahora puedo ver una película sin tener un puñado de bombones en la mano.

La medicina integrativa es una ciencia nueva y un arte nuevo, se basa en la promoción de la salud y el "estar bien", y constituye una aproximación a los pacientes, a quienes no se considera como enfermos ni como problemas, sino como personas que necesitan ayuda para equilibrarse en sus dimensiones física, emocional, mental y espiritual. Estas dimensiones, cuando se las equilibra o se las armoniza, se constituyen en un reflejo de la salud, la buena forma, la integridad y el bienestar: "el estar bien".

Para un médico, la vocación suprema ha sido siempre identificar el proceso de la enfermedad en el momento mismo de su comienzo, por medio de la habilidad, su juicio y sus conocimientos, y ponerle término mediante la cirugía, la medicina y la irradiación. El médico moderno se vale de sus conocimientos para impedir, en primer lugar, que el proceso de la enfermedad se inicie; el médico interesado en el "estar bien" fomenta los factores que contribuyen a la homeostasis, es decir al equilibrio dinámico natural del cuerpo. En vez de dedicarse a medicar los síntomas del deterioro corporal, o a extirpar los órganos que funcionen mal, y limitarse a eso, el médico del "bienestar" procura asistir al paciente para que pueda alcanzar la calma emocional, la tranquilidad mental, la forma física de la paz espiritual.

**El cuerpo humano debería durar ciento cuarenta años**, el doble de nuestra esperanza de vida actual, es decir que, pese a los grandes adelantos de la ciencia médica, es importante recordar que su tarea no está cumplida más que a medias. La ANTIDIETA y sus autores nos hacen dar un paso de gigante, extendiendo su esperanza de vida y mejorando su calidad un ejemplo perfecto de medicina integrativa. Este libro considera que una nutrición adecuada es cuestión de equilibrio energético: una absorción eficiente de la energía contenida en los alimentos y una eliminación eficiente de los residuos equilibra el cuerpo de manera que no haya excesos y que conserve su máximo poder para recuperar la salud o defenderse de la enfermedad.

LA ANTIDIETA echa por tierra los dogmas de la medicina ortodoxa en lo referente a los cuatro grupos básicos de alimentos, las saludables propiedades de la leche, la importancia de las proteínas en la dieta y la necesidad de contar calorías para rebajar de peso.

Tener una orientación adecuada respecto de lo que es la nutrición es cosa de monumental importancia en esta era del estrés. La contaminación química de los alimentos con aditivos, conservantes, saborizantes y aromatizantes artificiales, procedimientos como la deshidratación, concentración, congelación y tratamientos con microondas hacen que una reeducación del público en lo referente a los hechos de la nutrición alcance una importancia no menor de la que tuvo en su momento el hecho de que Ignaz Semmelweis señalara que los médicos deban lavarse las manos antes de operar o de atender un parto. Solo han pasado cien años de este importante descubrimiento. Solo cien años han pasado desde que la ciencia renunciara a las sangrías, purgas y aplicaciones de sanguijuela que fueron parte de la vida de nuestros abuelos. Pues bien, es probable que todos nuestros intentos de someternos a dietas y contar calorías sean, a los ojos de nuestros nietos, parte de las locuras de nuestra generación.

LA ANTIDIETA es un perfecto ejemplo de medicina integrativa en cuanto ciencia basada en la energía. Tanto la medicina integrativa como este libro están orientados hacia el consumidor, con el fin de salvar las brechas existentes entre lo que hasta ahora se sabía de biología y los últimos adelantos que han revelado la existencia de sustancias curativas que nuestro propio cuerpo produce.

Por fin, comenzamos a entender la enorme magnitud de la capacidad autocurativa de nuestro cuerpo, que le permite recuperarse y mantener la salud. En la medicina interactiva convergen siglos de conceptos sobre medicina preventiva, provenientes de centenares de culturas diferentes, con la moderna necesidad de reducir el estrés, resolver conflictos, evitar estilos de vida nocivos y modificar las pautas de conducta que provocan exceso de peso, obesidad y, por consiguiente, enfermedades coronarias, hipertensión sanguínea, úlceras, dolores de espalda, migraña, artritis, apoplejía y cáncer.

Las metas de la medicina integrativa son la calma espiritual, la paz emocional y la buena forma física; en ella se unen los conceptos holistas característicos de los estilos occidentales de vida de California, con los conceptos de la medicina preventiva proveniente de la "Meca" de la medicina, en Boston. Los médicos orientales, tradicionales y con formación en Harvard, señalan que ya los médicos no pueden prevenir el 80 por ciento de las enfermedades, que la medicina y la cirugía no curan más de un 10 por ciento de ellas, y que el 10 por ciento restante se debe, en la actualidad, a accidentes quirúrgicos y efectos colaterales de la medicación. Proclaman que durante la presente década la salud de la población norteamericana no depende de lo que otros hagan por ella, sino de lo que esté dispuesta a hacer por sí misma. Los graduados de las universidades de California, Stanford y Berkeley, se muestran completamente de acuerdo y coinciden en señalar que la risa, la esperanza, la fe y el amor son ingredientes principalísimos de la salud. La medicina integrativa permite que ambos se encuentren, ofreciendo a los pacientes

combinaciones del estilo tradicional y del holista: dieta, ejercicio, sol, descanso, masajes y plegarias marchan codo a codo con la medicación, las hazañas quirúrgicas y los recursos increíbles de la alta tecnología.

Para mí ha sido un honor presentar la medicina integrativa a la asociación Médica de California, la Academia de Pediatría de Detroit y la Academia Nacional de Ciencias de Washington. Como una forma de entender la salud y hacer frente a la enfermedad, parte de un enfoque biosocial y psicoespiritual, que considera que la responsabilidad personal, la valoración de sí mismo y la consideración y reverencia hacia la vida son los principales determinantes de la salud. **La medicina integrativa considera que cualquier enfermedad es potencialmente reversible gracias al milagroso poder de autocuración del cuerpo**, al que concibe como un sistema de energía y cree que la salud es algo demasiado importante para dejarlo solo en manos de la ciencia, pero que también lo es para encararlo desde un punto de vista totalmente acientífico.

La ciencia no es más que un intento de la mente humana de explicar las leyes naturales; LA ANTIDIETA explica la nutrición en función de leyes naturales no de la mente humana ha discurrido hasta hoy. Cuando Harvey Diamond me pidió que leyera el manuscrito del libro, me dijo que si había cualquier cosa, incluso una mínima afirmación, que mis colegas médicos pudieran tomar a mal, me sintiera en libertad de cambiarla, ya que su propósito era generar comprensión y no resistencia. Pues bien, el libro es un mazazo mental para la teoría médica, pero no hay en él nada que pueda tomar a mal. Hace que las enseñanzas sobre nutrición que se imparten en las facultades de medicina se nos aparezcan como algo anticuado, e incluso peligroso, e identifica los dogmas que durante tanto tiempo nos han enseñado como una mera programación malsana que nos va siendo instilada por los intereses comerciales que representan a la industria lechera, de los dulces y de la carne, y a los restaurantes.

Lo único que puedo decir a mis colegas médicos es que por debajo de la ciénaga de fórmulas químicas que nos aprendemos no había otra cosa que energía. Todo es energía. El cuerpo es un sistema de energía. Los órganos son conjuntos de células cuya frecuencia de vibración es idéntica. Son células que no solo tienen similitud histológica, sino la misma frecuencia energética. Lo que las mantiene unidas es la homeostasis. Una perturbación en la energía celular es lo que llamamos enfermedad.

Los sistemas energéticos alcanzan un funcionamiento óptimo con un combustible eficiente. Un equilibrio celular sano y dinámico se mantiene gracias a un aporte de energía que sea equivalente al rendimiento energético. El combustible alimenticio alcanza su mayor eficiencia en la forma en que nos lo proporciona la naturaleza, puesto que nuestro cuerpo también es algo que proporciona la naturaleza. No existen campos donde la brisa haga ondular sembrados de pan blanco. Las comidas enlatadas, hervidas y sometidas a microondas no son naturales. Las frutas no se encuentran naturalmente en jarabes azucarados y aderezados con conservantes químicos. No hay ríos ni arroyos de bebidas gaseosas. De la misma manera que ahora nos tomamos con toda naturalidad los aditivos y

conservantes y las comidas desnaturalizadas, durante muchos años aceptamos sin cuestionamiento alguno el tabaco, sin hacer caso de sus riesgos. La energía proveniente de alimentos naturales en estado puro es la que necesitan los cuerpos naturales en estado puro. Actualmente va cobrando auge un nuevo paradigma consumista, centrado en el jogging, en el aeróbic, la reducción del estrés, el dejar de fumar y el conocimiento de las normas de nutrición. A todo ello se adecua perfectamente LA ANTIDIETA, que constituye un importante cimiento para la salud y la medicina del futuro: un sistema que sirva de base al "estar bien", no al "estar mal". No a la enfermedad.

Kay S. Lawrence, M.D.

Profesor adjunto de Clínica, Universidad de California, Irvine, Fundador de "Medicina integrativa".



# I PARTE: LOS PRINCIPIOS

Introducción

por **Harvey Diamond**

¿Eres una de esas personas que andan en busca de una manera de vivir que les permita rebajar de peso de manera sensata? ¿Y no volver a recuperarlo? ¿Y conseguir todo eso sin renunciar a ninguno de los placeres de comer? Si has respondido afirmativamente a estas preguntas, ya puedes ir abandonando la búsqueda, porque esa es precisamente la información que encontrarás en este libro, quince años de estudio intensivo de la relación entre lo que comemos y el estado de nuestro cuerpo. Si estás harto de pasar de una dieta a otra, y lo que buscas es un tipo de información práctica y sensata que te confíe a ti el pleno control de tu peso, aquí encontrarás noticias muy interesantes. Podrás aprender algunos secretos que te permitirán perder peso, y perderlo en forma permanente, sin dejar de comer. Ya se que entre mis lectores habrá algunos a quienes esto le parezca demasiado bueno para ser verdad. La misma impresión tuve yo, pero aprendí por experiencia que al peso que uno quiere tener se puede llegar comiendo.

¿No sería ideal comer y disfrutar comiendo, sentirse siempre satisfecho y no frustrado, esperar con placer cada comida y, lo que es más importante, mantenerse en el peso justo? Pues de eso se trata en este libro, que no es una dieta. Es una manera de comer que puede incorporarse a nuestro estilo de vida como una manera de vivir, no como un régimen dogmático. No es necesario que cuentes calorías; no es una dieta que te matará de hambre; no te limita las cantidades; no exige modificación del comportamiento; no incluye medicinas ni polvos; no da soluciones temporales. Es un conjunto de principios dietéticos que puedes usar mucho o poco, en la medida de tus deseos y de acuerdo con tus objetivos. El programa no te impone presión alguna. Mientras lo practiques te sentirás cómodo, e irás alcanzando un éxito regular y progresivo a medida que incorpores a tu vida la información que te brindamos.

LA ANTIDIETA da resultados permanentes. Al seguir sus principios dejarás de “vivir para comer”, y empezarás, en cambio, a comer para vivir”. Quizá te parezca que comer estupendamente, no contar calorías, no poner candado a la nevera y no hacer dieta, son sueños imposibles, pero deja que te aseguremos que no es ningún sueño: la cosa funciona.

Quizás hayas llegado a un momento de tu vida en que estés absolutamente harto de luchar con el problema del peso. Tal vez estés en una situación en que lo que quieres, de una vez por todas, es encontrar un programa alimentario que funcione y en el que puedas confiar. Quieres sentirte finalmente seguro de que tu cuerpo está recibiendo todos los elementos nutritivos que necesita, de que tu nivel de energía es alto y se mantiene constante, y de que tu peso, después de toda una vida de fluctuaciones, permanece estable. En pocas palabras, quieres comer bien y de manera regular, pero al mismo tiempo estas decidido o decidida a verte libre de esa hartante preocupación por los kilos de más y los centímetros de sobra.



La información que te ofrece este libro te permitirá hacer todo eso. Ante una promesa tan halagüeña, sin embargo, es probable que estés pensando: "¡Oh no!" "Me arreglarán con brotes de alfalfa, lechuga y germen de trigo, y como postre un tazón de zanahorias ralladas".

¡Qué esperanza! Nosotros no somos de esa escuela. Para que te tranquilices, echemos un vistazo a lo que podrías incluir en un día típico.

A la mañana, cuando te despiertes, puedes beberte un gran vaso de zumo de frutas "frescas". Escoge cualquier cosa que te guste, dentro de las frutas de temporada que te resulten más convenientes. Pueden ser naranjas, mandarinas o pomelos, y el zumo puedes prepararlo con un simple exprimidor, que es muy barato. Pero si por casualidad tienes uno de esos extractores múltiples que hoy por hoy son tan comunes, puedes prepararte un jugo de manzanas frescas, de melón o de sandías. Lo importante es que empieces el día con zumo de frutas frescas. ¡Adelante!

Si lo prefieres, o bien además del zumo, puedes hacerte una ensalada de frutas frescas, o comerlas simplemente tal cual. Puedes comer cualquier fruta fresca que quieras, pero "no frutas en conserva"; y además, puedes comer la cantidad que quieras. Más adelante explicaremos por qué las frutas en conserva no se adaptan al programa.

Quizás te hayas bebido un zumo y te hayas comido medio melón a la mañana temprano y a las diez vuelvas a sentir hambre. Entonces, puedes comer algo más de fruta una o dos naranjas, una manzana, melocotones frescos, más melón, nectarinas o un puñado de cerezas o de uvas, según la estación. Si después de comer alguna fruta jugosa sigues teniendo hambre, cómete uno, dos plátanos. La idea es que durante la mañana, y hasta el mediodía, cada vez que sientas hambre has de comer fruta.

Para el almuerzo puedes prepararte una abundante ensalada con las verduras frescas, crudas; que más te gusten. Puedes escoger entre diversos aderezos y, si quieres, con la ensalada puedes comer algunas tostadas de pan integral con mantequilla o un poco de sopa. Puedes hacerte un sándwich excelente, combinando aguacate, pepino, lechuga, tomate y un puñado de brotes, con mayonesa o mantequilla. (De paso, si nunca ha probado un sándwich de tomate y aguacate, ¡no sabes lo que te has perdido. Es un bocado realmente suntuoso).

A la hora de la cena, si tienes una de esos extractores de zumos múltiples, tal vez te apetezca un buen cóctel de zumo de verduras frescas mientras te preparas el resto de la comida, que podría ser arroz, batatas o ñame con mantequilla, o patatas al horno, con un acompañamiento de verduras cocidas al vapor y ensalada. También puedes prepararte como plato principal una ensalada de arroz estilo mediterráneo o una ensalada de pollo. Puedes escoger entre carne, pollo o pescado, acompañados de verduras y ensalada. Y para variar está la posibilidad de una deliciosa sopa con pan integral tostado con mantequilla, y ensalada de col. ¡Hay

tantas posibilidades, tantas ideas nuevas para probar. No hay razón alguna para preocuparse por falta de variedad, privación ni aburrimiento. Como puedes ver hay muchísimas cosas buenas para comer, interesantes y deliciosas. La buena calidad de la comida y su variedad influirán directamente sobre tu aspecto y ánimo. La mayoría de los platos te resultarán familiares, lo que hará que el programa te sea fácil de seguir. Además, habrá muchas comidas agradables y originales que serán nuevas para ti. Al poner el énfasis en las que ya son familiares, los cambios serán muy simples y llevaderos.

Lo que es completamente nuevo y diferente en este programa es que LO IMPORTANTE NO ES SOLAMENTE LO QUE SE COME, SINO TAMBIEN CUANDO Y EN QUE COMBINACIONES SE LO COME. Este factor - el cuándo y el cómo - es lo que tu habías venido buscando, el eslabón perdido que te asegurará el éxito.

Y lo más interesante es que esta manera sensata de encarar el problema de rebajar de peso se puede convertir fácilmente en un estilo de vida. Porque funciona, es novedoso y divertido. Además, es un sistema que da resultados duraderos. No es una moda. Su éxito se debe a que, a diferencia de las modas dietéticas, no es una solución temporal. Nunca volverás a experimentar la desilusión de recuperar el peso que tanto te habías esforzado por perder. Tendrás al alcance de la mano los mejores instrumentos para controlar cualquier nuevo aumento indeseable de peso. Con este sistema se supera el fallo inherente a las dietas de moda. El peso que se pierde con este programa no se recupera.

LA ANTIDIETA es un sistema seguro y equilibrado, que se basa en las leyes fisiológicas naturales y en los ciclos del cuerpo humano. Y porque se basa en leyes naturales, funciona para todos. En la vida todo está regulado por las leyes físicas y naturales, incluso nuestro cuerpo, de manera que si queremos rebajar eficazmente de peso, debemos hacerlo de acuerdo con las leyes naturales.

Como fundamento de este sistema se encuentra una verdad universal referente a la pérdida de peso, que hasta ahora no ha sido bien entendida: UNA REDUCCION DE PESO SEGURA Y PERMANENTE SE RELACIONA DIRECTAMENTE CON LA CANTIDAD DE ENERGIA VITAL DE QUE DISPONEMOS, Y CON EL USO EFICIENTE DE DICHA ENERGIA PARA LA ELIMINACION DE DESECHOS (EXCESO DE PESO) DEL CUERPO. La clave del sistema reside en que colabora con el cuerpo para liberar energía. Con esta nueva reserva de energía, el cuerpo empieza a trabajar automáticamente para deshacerse de cualquier exceso de peso. Cuanta más energía se libera, más peso se pierde. Y como en este programa se come para liberar energía, uno se encuentra con más energía que nunca. Llevar la energía a un nivel óptimo y constante es un punto crítico de la antidieta, que ha sido diseñada no solo para rebajar de peso, sino también para resolver la crisis de energía por la que pasan muchas personas como papel crítico que desempeña la energía en la pérdida de peso y de algunas ideas sumamente erróneas respecto de la forma en que se ha de comer. Dice Joy Gross en su libro Positive Power People: "La vida se basa en leyes sobrecogedoramente inmutables. Ignorarlas no libra a nadie de las consecuencias de no aplicarlas o de infrigirlas". Este programa se basa en Leyes universales y en verdades fisiológicas. ¡Aplicálas a tu vida! Gratifícate

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

