especialidad | Osteopatía

Una alimentación sana procura más bienestar y calidad de vida

El ser humano no debería consumir ni lácteos, ni azúcares ni carne de cerdo y sus derivados

Cualquier osteópata que ame a su profesión y respete a su paciente, jamás olvidaría darle consejos alimentarios para ayudarle en su patología. No hay terapia manual ni especialidad médica que tenga efectividad si no regulamos la alimentación. Cada vez es más complicado encontrar productos exentos de componentes tóxicos y químicos, los cuales generan la gran mayoría de patologías que padecemos los humanos.

Salud es tener salud celular. Las células viven de oxígeno y de nutrientes; por lo tanto, con una mala alimentación llegaremos con facilidad a la hipoxia celular (falta de oxígeno) y empezará la acción de los radicales libres y de nuestro envejecimiento celular. Podría destacar tres grandes grupos de alimentos nocivos para la salud de las personas: lácteos, cerdo y sus derivados, y azúcares.

Proponer los lácteos en nuestra fase inicial de vida para tener un buen crecimiento y más adelante para evitar la descalcificación de nuestros huesos y poder huir de la famosa osteoporosis, es una de las mayores barbaridades existentes. La leche de vaca no es un alimento necesario para el ser humano. Además, la leche procesada se convierte en un cóctel de tóxicos que deberíamos evitar. La leche es exclusiva para los lactantes. En el proceso de ordeñarla empieza a estropearse de forma automática y el ser humano lo soluciona esterilizándola con calor para seguir mamando de la vaca. La toxicidad de los lácteos no solo es la generada de forma industrial, sino la producida en el propio organismo por el tipo y la gran cantidad de proteínas que contienen.

Joaquim Vicent realiza un tratamiento osteopático a una paciente en su consulta.

MALTRATO ALIMENTARIO

Con el paso de la edad, nuestros órganos de eliminación (hígado, riñones, intestino) empiezan a estar saturados del maltrato alimentario recibido, por lo tanto, consumir excesivos lácteos nos aportará una totalidad de proteínas y calcio que nuestro cuerpo tendrá complicaciones para eliminarlos. Las vías alternativas de expulsión de esos tóxicos son entonces la piel y mucosas, toda materia que no pueda salir genera pus y moco, medios idóneos para el cultivo de bacterias.

Un dato importante para todas las familias sería saber que las proteínas que forman la leche de vaca son un 82% caseínas y un 18% lactoalbúmina. Los glúcidos son la lactosa, por lo tanto está muy bien que todas las casas comerciales saquen leche sin lactosa, pero también está muy bien informar que el principal problema de la leche de vaca no es la lactosa, sino la caseína de la leche.

Cabe destacar que una de las más espectaculares diferencias de la leche materna a la formulada –aunque hay que reconocer el gran avance de estas– es que las proteínas de la leche formulada son estables en el estómago durante una hora, mientras que las de la leche materna lo son solo 15 minutos. Así que las proteínas extrañas de la leche formulada entran intactas al intestino del bebé, produciendo una sensibilización prematura que puede ser causa importante en el desarrollo de asma y eccemas infantiles. La leche es un producto totalmente artificial. La pasteurización hace las grasas más saturadas y la homogeneización facilita el paso a través de las paredes intestinales, lo que provoca que se eleven los niveles de colesterol y de grasas saturadas.

Por lo que a la intolerancia a la lactosa se refiere, la enzima lactasa responsable de romper el disacárido llamado lactosa, para poder ser digerida desaparece con la edad a partir de los tres años, por lo tanto dicha intolerancia no se debería apreciar como un desarreglo funcional sino como una reacción natural. ¿Qué sentido tiene contradecir a la naturaleza? Si la enzima va desapareciendo, ¿no será un aviso del cuerpo que no deberíamos seguir tomando leche? Se podría evitar el problema de la intolerancia a la lactosa tomando productos como el kéfir, donde la lactosa se ha convertido a ácido láctico, pudiendo ayudar así al equilibrio de nuestra flora intestinal y por lo tanto ayudar a nuestro sistema inmunitario.

Para poder evitar la osteoporosis, más que dar calcio, lo que tendríamos que hacer es evitar que este se pierda, porque la osteoporosis es un problema de pérdida, y no de carencia de calcio. Actualmente hay muchos más casos de osteoporosis que años atrás, y el consumo de lácteos se ha multiplicado notablemente. Esta enfermedad está más ligada al exceso de proteínas que al déficit de calcio. El calcio se pierde cuando el organismo está muy cargado de tóxicos, especialmente aquellos que lo acidifican. Podríamos destacar el alcohol, café, sal, refinados, azúcares, entre otros.

el consejo

CAMBIAR LA FORMA DE COMER Y LA FORMA DE PENSAR ES BÁSICO PARA LA SALUD

También destacaríamos alimentos ricos en calcio, como las almendras, perejil, avellanas, acelgas, espinacas, brécol, pipas de girasol, garbanzos, que sí ayudarían a nuestro organismo. Por lo tanto, consumir productos ricos en calcio y suplementarse con minerales adecuados como silicio y magnesio, puede ser muy útil para la osteoporosis.

Otra de las características importantes a conocer sería la gran concentración de grasas en los derivados de la leche, grasas saturadas en su mayor parte. Además, es muy rica en colesterol, más que otros alimentos que se llevan la fama. Esta teoría empeora con la industrialización. La pasteurización hace que las grasas sean más saturadas, y la homogeneización provoca que pasen intactas al intestino.

A todos mis pacientes les aconsejo eliminar de sus dietas la carne de cerdo y sus derivados, sobre todo a los afectados de dolor articular, hernia discal, problemas articulares, problemas de cartílagos, fibromialgia, etcétera. La carne de cerdo tendría que ser considerada como una homotoxina capaz de sobrecargar el organismo. Es excesivamente grasa, además se encuentra intracelular, contiene el doble de calorías que los hidratos de carbono y las proteínas y lo primero que hace el cuerpo es almacenarla en el tejido conectivo. La grasa siempre se asocia al colesterol, además contiene azufre, y un cartílago es más fuerte y resistente cuanto menos azufre contenga. Otra de sus características es que la carne de cerdo contiene la hormona de crecimiento activando así procesos inflamatorios y de crecimiento (adiposidad, acromegalia...).

La carne de cerdo no abandona nuestro cuerpo de forma fisiológica, es decir mediante la orina, intestinos, piel..., provocando así la salida en forma patológica, siendo la más inocua la inflamación. La consumición exagerada de esta carne ayuda a que patologías como la artrosis, degeneraciones discales, artritis, tengan más protagonismo en nuestra sociedad.

Estamos delante de numerosos avances médicos para regenerar articulaciones, para evitar intervenciones quirúrgicas, pero somos incapaces de ir a las causas que provocan los síntomas, y una de ellas es muy clara: es nuestra alimentación.

DROGA LEGAL

Respecto al azúcar, personalmente lo considero como una gran droga legal, eso sí, dulce. El azúcar al refinarse pierde todos sus minerales, fibra y vitaminas. Otra cosa muy distinta serían los glúcidos, imprescindibles en muestra alimentación, los cuales muchas veces reciben nombres erróneos como hidratos de carbono y/o azúcares. La mejor representación de estos glúcidos son los cereales. Un organismo acidificado tenderá a la fatiga crónica, dolores articulares y todo tipo de enfermedades degenerativas.

El tomar azúcar nos desmineraliza, perdemos vitaminas del grupo B, calcio, fósforo, hierro y otros elementos nutritivos que saldrán de nuestras reservas. El azúcar aumenta el riesgo de infecciones, hongos, bacterias, parásitos, favorece la enfermedad cardiovascular, provoca desequilibrio de la glucemia y repercusiones psicofísicas. Conclusión: el azúcar es innecesaria para nuestra salud.

La alimentación tiene capacidad curativa. No podría dedicarme a la osteopatía sin poder aplicar una adecuada alimentación a mis pacientes, carecería de sentido. En muchas patologías degenerativas como las hernias de disco pendiente de quirófano que hemos rehabilitado, fibromialgias, migrañas, dolores articulares, el acto osteopático ha sido lo de menos. La mejoría se ha podido obtener con el cambio de hábitos del paciente, en su forma de comer y en su forma de pensar.⊙

Joaquim Vicent. Osteópata
www.centromedicoarvila.com