



CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS DUARTE

DIETA PARA CASOS DE AUTOINMUNIDAD

Estas recomendaciones están basadas en las deducciones del Dr. Jean Seignalet, tras largas investigaciones en el campo de la alimentación aplicada a enfermedades autoinmunes.

Algunos alimentos modernos están modificados respecto a **los alimentos "ancestrales"**, mientras que nuestro sistema digestivo no se ha modificado. Esta modificación de los alimentos viene dada por la alteración genética provocada por la agricultura, en el caso de algunos cereales, o bien por la cocción a altas temperaturas, que modifica la estructura de las proteínas. Así, las proteínas que ingerimos pueden no ser digeridas por completo, alterando el equilibrio de la flora intestinal y pasando de una flora de fermentación (fisiológica) a una flora de putrefacción (no fisiológica). Esta alteración de la flora y del contenido intestinal genera toxinas que se absorben y alteran el equilibrio del organismo. Esta alteración puede venir por la eliminación de este exceso de toxinas, en el caso de **las enfermedades de eliminación**, por el acúmulo de estas toxinas en determinados órganos, en **las enfermedades por acumulación**, o por la estimulación del sistema inmune por proteínas extrañas, en el caso de **las enfermedades autoinmunes**. La filosofía de la dieta consiste en ingerir alimentos que no estén modificados, y que por lo tanto sean totalmente asimilables.

Principios básicos:

- Exclusión de los cereales, con algunas excepciones.
- Exclusión de la leche animal y sus derivados.
- Consumo preferente de productos crudos (más del 70% de la dieta debería ser cruda).
- Uso de aceites vírgenes, obtenidos por primera presión en frío.
- Prioridad a los productos biológicos.
- Consumo frecuente de probióticos

1.- Los cereales:

Los cereales modernos están mutados debido a la selección de la agricultura. El trigo moderno tiene 21-23 cromosomas, mientras que el trigo "ancestral" tenía 7. Esto hace que actúe como una toxina al no ser digerido por completo. Modifica la flora intestinal y crea una flora de putrefacción que afecta a la pared intestinal y crea todavía más toxinas.

Cereales no recomendados:

- Trigo y todo lo que lo contiene: repostería, pan, pasta italiana, cuscús, etc.
- Espelta tiene 22 cromosomas.
- El Kamut
- Maíz
- Centeno, cebada y avena

Cereales aceptados

- Arroz, harina de arroz y derivados
- Trigo sarraceno, y su harina
- Escanda menor, tiene 7 cromosomas
- Sésamo
- Amaranto
- Quínoa y su harina
- Almidón de maíz y trigo, no contienen proteínas.
- Harinas de soja, garbanzos, plátano...

2.- Las leches animales:

Los humanos digerimos tan solo la leche de nuestra especie, y en época de lactancia. La proteína principal de la leche, la caseína, es casi imposible de digerir por completo, modificando la flora intestinal y creando una flora de putrefacción que afecta a la pared intestinal que crea todavía más toxinas.

No recomendado:

- Leche animal y sus derivados: queso, nata, yogurt,...

Recomendados

- Algunas mantequillas (el Ghee indú)
- Leche de soja y derivados
- Leche de arroz, almendras, avellanas,...

3.- La carne:

- Es preferible consumir la carne cruda (carpaccio, steak tartare...) o bien poco hecha.
- La charcutería cruda está permitida (jamón serrano, salchichón, chorizo, salchichas, salami...) y no lo está la charcutería cocinada (jamón cocido, morcilla, etc.).
- El auténtico foie-gras (hígado de pato-oca) está permitido, ya que su grasa es beneficiosa. No así el paté común, que suele contener leche y harinas.

4.- El pescado:

- Al igual que la carne y los huevos, cuanto menos hecho mejor. Aun así, el pescado cocinado es menos peligroso que la carne cocinada. Se puede cocinar al vapor, confitado...
- Los mariscos están permitidos. Y si son crudos (ostras...) incluso aconsejados.

5.- Los huevos:

- Mejor crudos o pasados por agua, no duros.

6.- Verduras y frutas:

- Todas las verduras y frutas están autorizadas. Hay que consumirlas en gran cantidad.
- Las legumbres secas o leguminosas están autorizadas como las verduras, se permite como excepción la cocción en olla a presión.

7.- Frutos secos:

Aconseja que se consuman muchos: higos, dátiles, almendras, nueces, avellanas, olivas... Pero siempre crudos, nunca tostados.

8.- Otros alimentos:

No recomendados:

- Azúcar blanco (refinado)
- Chocolates con leche y azúcar.

Permitidos:

- Azúcar integral (asegurarse de que es integral)
- Chocolate negro, con azúcar integral.

Recomendados:

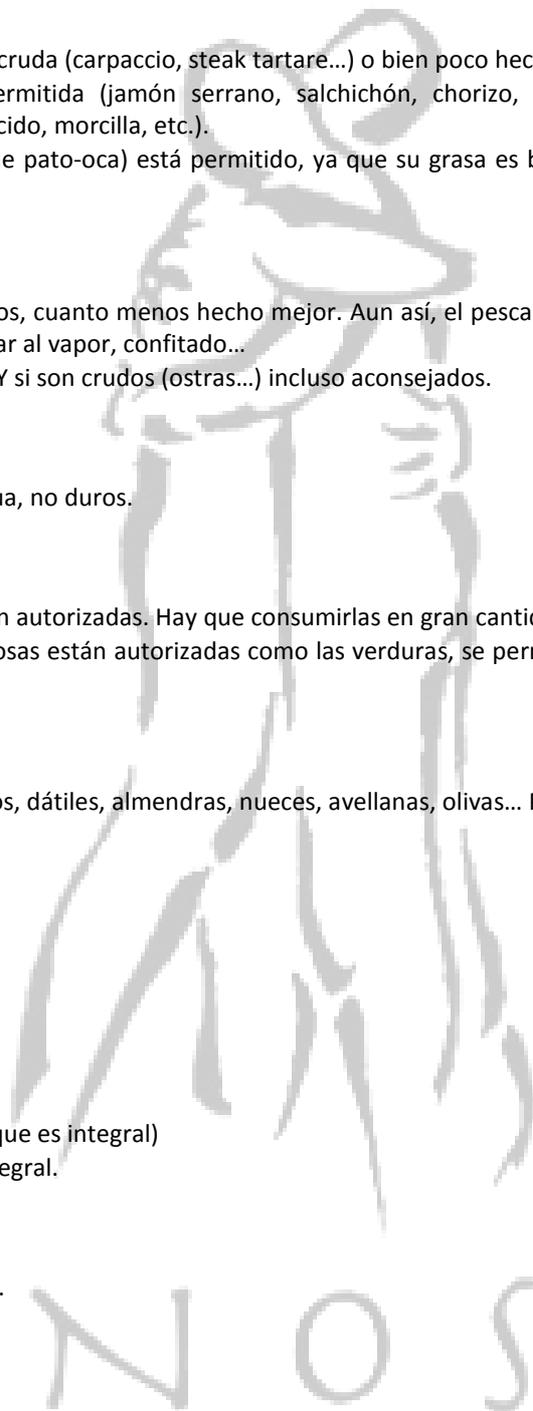
- Miel, sirope de arce, de agave,...
- Polen
- Germinados de leguminosas

9.- Los aceites:

Cualquier aceite es bueno para la salud siempre que sea virgen y extraído de primera presión en frío.

No recomendados:

- Aceites refinados, extraídos con calor o disolventes.



Recomendados:

- Aceite de oliva
- El de nuez, soja y colza aportan ácido alfa linolénico
- La onagra y borraja que aportan ácido beta linolénico
- De Girasol aporta omega 6
- De lino aporta omega 3

10.- Los condimentos:

- Autorizados: sal, pimienta, vinagre, limón, ajo, perejil, mostaza, curry...
- Se recomienda limitar el consumo de sal al mínimo y que esta no sea refinada sino sal completa (Sal Maldon...)

11.- Las bebidas:

No recomendadas:

- Bebidas que contengan azúcar blanco:
 - Soda
 - Zumos industriales
 - Refrescos
 - Cerveza
 - Evitar los alcoholes en exceso, siempre con indicación del terapeuta

Recomendadas:

- Aguas natural, las que proceden de fuentes en movimiento son más recomendables que las embotelladas.
- Achicoria

Autorizadas

- Café y té en cantidades moderadas, siempre con indicación del terapeuta.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Evitar al máximo la cocción de los alimentos. Comer muchos alimentos crudos, y cuando sean cocinados, que lo sean por debajo de los 110° C o incluso 100° C, por cocción a vapor dulce. A partir de esas temperaturas (y sobre todo, a más de 200° C) se crean numerosos mutágenos, células de Maillard e isómeros, que se convierten en toxinas una vez entran en nuestro organismo.
- Está permitido sofreír, estofar, cocer al vapor, o al horno dulce, ya que todos estos métodos no alcanzan temperaturas muy altas.
- No se recomienda freír (se alcanzan 200° C. o más), y la cocción a horno tradicional (hasta 280° C).
- Consumir con moderación los alimentos ahumados por su efecto cancerígeno sobre el estómago.

ACONSEJAMOS LA LECTURA DEL LIBRO:

LA ALIMENTACIÓN, LA TERCERA MEDICINA

Autor: Dr. Jean Seignalet