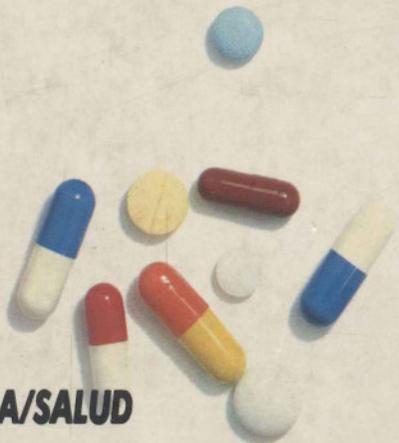


Todo sobre las **Vitaminas**

Descubra el maravilloso mundo de las vitaminas.
Conozca —de verdad— lo que son las proteínas.
¿Y los sorprendentes aminoácidos? ¿Cómo le afectan?
Tome las vitaminas justas... en el momento justo.
¿Poco azúcar? ¿Poca sal?
Cuándo deben tomarse y cuándo no deben tomarse vitaminas.
Vitaminas y medicamentos ¡no los confunda!
¡Cómo conservarse joven y enérgico!

Libros CUPULA/SALUD

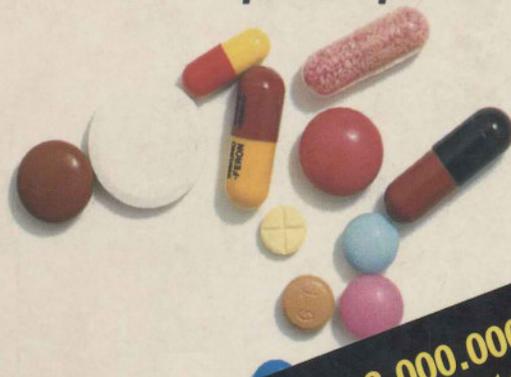


EARL MINDELL



Todo sobre las **Vitaminas**

*El libro definitivo para
conocer cuáles son las vitaminas
que Vd. precisa!*



**Más de 2.000.000 de ejemplares
Estados en Estados Unidos!**

Libros CUPULA

Todo sobre las **Vitaminas**

EARL MINDELL

libros
cúpula

Contenido

I. PENETRANDO EN EL MUNDO DE LAS VITAMINAS

1) Por qué lo hice. — 2) Qué son las vitaminas. — 3) Lo que no son las vitaminas. — 4) Cómo actúan las vitaminas. — 5) ¿Debemos tomar suplementos? — 6) Qué son los nutrientes. — 7) Diferencias entre micronutrientes y macronutrientes. — 8) Cómo llegan a ejercer su trabajo los nutrientes. — 9) Comprenda su sistema digestivo. — 10) Nómbrame esa vitamina. — 11) Nómbrame ese mineral. — 12) Nuestro cuerpo necesita simultaneidad. — 13) Atención a estos datos sobre nutrición. — 14) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo I?

II. UNA PÍLDORA DE VITAMINA ES UNA PÍLDORA DE VITAMINA, ES UNA...

15) De dónde vienen las vitaminas. — 16) Por qué vienen las vitaminas en diferentes formas. — 17) Solubles en aceite contra solubles en agua. — 18) Sintéticas versus naturales y orgánicas versus inorgánicas. — 19) Quelación o quelatación y lo que significa. — 20) Desintegración lenta. — 21) Rellenos, escipientes o, ¿que más estoy comprando? — 22) Almacenamiento y poder de conservación. — 23) Cuándo y cómo tomar suplementos. — 24) ¿Qué es lo mejor para Ud.? — 25) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo II?

7ª edición: julio, 1996

Título original: *Vitamin Bible*

Traducción: Martha Ardila

© 1985 Earl Mindell and Hester Mundis

© Grupo Editorial Ceac, S.A.

Para la presente versión y edición en lengua castellana

Libros Cúpula es marca registrada por Grupo Editorial Ceac, S.A.

Gersa, Industria Gráfica

Impreso en España - Printed in Spain

Grupo Editorial Ceac, S.A. Barcelona

III. LO QUE UD. SIEMPRE QUISO SABER ACERCA DE LAS VITAMINAS Y NO TENÍA A QUIEN PREGUNTAR

26) Vitamina A. — 27) Vitamina B₁ (tiamina). — 28) Vitamina B₂ (Riboflavina). — 29) Vitamina B₆ (piridoxina). — 30) Vitamina B₁₂ (Cobalamina). — 31) Vitamina B₁₃ (ácido orótico). — 32) Vitamina B₁₅ (ácido pangámico). — 33) Vitamina B₁₇ (laetrile). — 34) Biotina. — 35) Vitamina C (ácido ascórbico). — 35) Pantotenato de calcio (ácido pantoténico, pantenol, vitamina B₅). — 37) Colina. — 38) Vitamina D (calciferol, viosterol, ergosterol, vitamina de la luz solar). — 39) Vitamina E (tocoferol). — 40) Vitamina F (ácidos grasos no saturados, ácidos linoleico, linolénico y araquidónico). — 41) Ácido fólico (folacina). — 42) Inositol. — 43) Vitamina K (menadiona). — 44) Niacina (ácido nicotínico, niacinamida, nicotinamida). — 45) Vitamina P (complejo de bioflavonoides cítricos, rutina y hesperidina). — 46) PABA (ácido para amino benzoico). — 47) Vitamina T. — 48) Vitamina U. — 49) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo III?

IV. SUS MINERALES ESENCIALES

50) Agua. — 51) Azufre. — 52) Calcio. — 53) Cobalto. — 54) Cobre. — 55) Cloro. — 56) Cromo. — 57) Flúor. — 58) Fósforo. — 59) Hierro. — 60) Magnesio. — 61) Manganeseo. — 62) Molibdeno. — 63) Potasio. — 64) Selenio. — 65) Sodio. — 66) Vanadio. — 67) Yodo. — 68) Zinc. — 69) Preguntas.

V. LAS PROTEÍNAS Y ESOS SORPRENDENTES AMINOÁCIDOS

70) La conexión proteína-aminoácido. — 71) ¿Cuántas proteínas necesita Ud. en realidad? — 72) Tipos de proteínas. — 73) Mitos sobre las proteínas. — 74) Suplementos de proteínas. — 75) Suplementos de aminoácidos. — 76) Hable-

mos del triptófano. — 77) La fenomenal fenilalanina. — 78) DL-Fenilalanina. — 79) Una mirada a la lisina. — 80) Todo acerca de la arginina. — 81) Liberadores de la hormona del crecimiento. — 82) Otros sorprendentes aminoácidos. — 83) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo V?

VI. GRASA Y MANIPULADORES DE LA GRASA

84) ¿Qué son los lipotrópicos?. — 85) ¿Quién los necesita y por qué?. — 86) La historia del colesterol. — 87) Cómo subir y bajar los niveles de colesterol. — 88) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo VI?

VII. CARBOHIDRATOS Y ENZIMAS

89) Por qué son necesarios los carbohidratos. — 90) La verdad acerca de las enzimas. — 91) Las doce sales celulares y sus funciones. — 92) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo VII?

VIII. OTROS MARAVILLOSOS OPERARIOS

93) Acidófilus. — 94) Ginseng. — 95) Alfalfa, ajo, clorofila y yuca. — 96) Fibra y salvado. — 97) Kelp. — 98) Levadura. — 99) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo VIII?

IX. HIERBAS Y REMEDIOS CASEROS

100) Lo que se debe saber acerca de las medicinas naturales. — 101) Acónito (matalobos). — 102) Aceite de bellorita o de primula. — 103) Aloe vera. — 104) Bayas de enebro. — 105) Camomila. — 106) Cardo bendito. — 107) Consuelda. — 108) Licorice. — 109) Perejil. — 110) Poleo. — 111) Romero (hojas). — 112) Semillas de anís. — 113) Tomillo. — 114) Hierbabuena. — 115) Hierbas peligrosas. — 116) Preguntas acerca sobre el capítulo IX.

X. CÓMO SABER QUÉ VITAMINAS NECESITA REALMENTE

117) ¿Qué es una dieta balanceada? ¿La sigue Ud.? — 118) ¿Cómo saber que existen deficiencias? — 119) Posibles señales de aviso. — 120) Qué significa el deseo exagerado de un alimento. — 121) Cómo obtener el máximo de vitaminas de los alimentos. — 122) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo X?

XI. LEA LAS ETIQUETAS

123) La importancia de comprender lo que dicen las etiquetas. — 124) ¿Cómo se mide eso? — 125) Interpretando los códigos. — 126) Qué buscar en las etiquetas. — 127) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo XI?

XII. SUS NECESIDADES ESPECIALES DE VITAMINAS

128) La elección de un régimen. — 129) Mujeres. — 130) Hombres. — 131) Infantes. — 132) Niños. — 133) Mujeres embarazadas. — 134) Mujeres lactando. — 135) Corredores. — 136) Joggers. — 137) Ejecutivos. — 138) Estudiantes. — 139) Ciudadanos de la tercera edad. — 144) Atletas. — 145) Jugadores. — 146) Vendedores. — 147) Actores. — 148) Cantantes. — 149) Médicos y enfermeras. — 150) Inválidos. — 151) Jugadores de golf. — 152) Jugadores de tenis. — 153) Jugadores de frontenis. — 154) Maestros. — 155) Fumadores. — 156) Bebedores. — 157) Personas que ven demasiada televisión. — 158) Viajeros. — 159) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo XII?

XIII. LAS VITAMINAS JUSTAS EN EL MOMENTO JUSTO

160) Suplementos para situaciones especiales. — 161) Acidez. — 162) Acné. — 163) Calvicie o caída del cabe-

llo. — 164) Cansancio por los viajes en avión. — 165) Cicatrización post-operatoria. — 166) Contusiones. — 167) Cortaduras. — 168) Cutis seco. — 169) Dolores de cabeza. — 170) Dolores en las piernas. — 171) Dolores musculares. — 172) Encías sangrantes. — 173) Estreñimiento. — 174) Fiebre del heno. — 175) Hiedra venenosa. — 176) Hemorroides. — 177) Huesos rotos. — 178) Insomnio. — 179) Mal aliento. — 180) Mareos. — 181) Menopausia. — 182) Menstruación. — 183) Para dejar de fumar. — 184) Picaduras de abejas. — 185) Picazón. — 186) Pie de atleta. — 187) Pies fríos. — 188) Píldora anticonceptiva. — 189) Pólipos. — 190) Problemas prostáticos. — 191) Psoriasis. — 192) Quemaduras. — 193) Quemaduras solares. — 194) Rechinar de dientes. — 195) Resaca. — 196) Salpullido causado por el calor. — 197) Ulceras de la boca y herpes simple. — 198) Vasectomía. — 199) Venas varicosas. — 200) Verrugas. — 201) Preguntas sobre el capítulo XIII.

XIV. SANAR Y CONSERVAR LA SALUD

202) ¿Por qué se necesitan suplementos durante las enfermedades? — 203) Alergias. — 204) Amigdalitis. — 205) Artritis. — 206) Asma. — 207) Bronquitis. — 208) Colitis. — 209) Diabetes. — 210) Enfermedades venéreas. — 211) Herpes zoster. — 212) Hipoglicemia. — 213) Impétigo. — 214) Mononucleosis. — 215) Paperas. — 216) Presión arterial alta y baja. — 217) Problemas cardíacos. — 218) Problemas de la vista. — 219) Resfriados. — 220) Sarampión. — 221) Síndrome premenstrual. — 222) Úlcera. — 223) Varicela. — 224) Preguntas sobre el capítulo XIV.

XVI. LAS DROGAS Y USTED

229) Empecemos con la cafeína. — 230) Ud. está consumiendo más de lo que piensa. — 231) Alternativas a la cafeína. — 232) Lo que el alcohol hace a su cuerpo. — 233) Lo que bebe y cuándo lo bebe. — 234) Vitaminas para disminuir el gusto

por el alcohol. — 235) Los informes confidenciales sobre la marihuana y el hashish. — 236) La cocaína es más cara de lo que se piensa en más de una forma. — 237) Ayudas para vencer el hábito de la cocaína. — 238) Ya sea con o sin prescripción médica, hay alternativas a las drogas. — 239) El gran despojo de las medicinas. — 240) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo XVI?

XVII. PERDER PESO KILO A KILO

241) La dieta Atkins. — 242) La dieta Stillman. — 243) La dieta Scarsdale. — 244) Weight Watchers (Vigilantes del Peso). — 245) La dieta del bebedor. — 246) La dieta de las proteínas líquidas y la dieta Cambridge. — 247) La dieta macrobiótica Zen. — 248) La dieta de la fructosa. — 249) La dieta del kelp, lecitina, vinagre y vitamina B₆. — 250) Consejos Mindell para los que están a régimen. — 251) La dieta Mindell con vitaminas y minerales para seguir toda la vida. — 252) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo XVII?

XVIII. ¿PIENSA QUE COME POCA AZÚCAR Y POCA SAL?

253) Clases de azúcares. — 254) Los peligros del exceso de azúcar. — 255) Azúcares escondidos. — 256) Peligros del exceso de sal. — 257) Trampas de sal. — 258) ¿Cuánta sal tiene esto? — 259) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo XVIII?

XIX. PARA CONSERVAR LA BELLEZA

260) Vitaminas para una piel saludable. — 261) Vitaminas para un cabello saludable. — 262) Vitaminas para pies y manos. — 263) ¿Qué contienen los cosméticos naturales? — 264) Drogas no tan bonitas. — 265) ¿Preguntas acerca del capítulo XIX?

XX. CÓMO CONSERVARSE JOVEN, ENERGÉTICO Y SEXY

266) Cómo retardar el proceso de envejecimiento. — 267) Un programa básico para mantenerse joven. — 268) Régimen de alto valor y energía. — 269) Suplementos para una gran energía. — 270) Las vitaminas y la sexualidad. — 271) Alimentos y suplementos para una mejor vida sexual. — 272) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo XX?

XXI. LOS ANIMALES DOMÉSTICOS TAMBIÉN NECESITAN ALIMENTARSE BIEN

273) Vitaminas para su perro. — 274) Regímenes para perros con displasia y artritis. — 275) Vitaminas para su gato. — 276) ¿Tiene preguntas acerca del capítulo XXI?

XXII. «SÍES» Y «NOES» DE LAS VITAMINAS QUE UD. DEBERÍA CONOCER

277) Advertencias.

Comentario Final Glosario

Nota al lector

Desde la primera publicación de *"Todo sobre las vitaminas"* el campo de las vitaminas y la nutrición se ha expandido enormemente. Más que nunca en la historia, la gente está tomando suplementos. Sorprendentes descubrimientos acerca de la interrelación entre vitaminas, medicamentos, alimentos naturales y salud aparecen cada día. La medicina preventiva ya no es considerada una moda caprichosa, sino un hecho, como lo atestigua un reciente informe de la conservadora Academia Nacional de Ciencias (National Academy of Sciences), en el cual se informa que entre el 80 y el 85% de todos los cánceres internos humanos pueden prevenirse mejorando la nutrición.

Otros descubrimientos; tales como la forma en que determinados alimentos y suplementos pueden sustituir en forma efectiva algunos fármacos, aliviar las molestias de la tensión premenstrual, rejuvenecer el metabolismo, mejorar el sistema inmunitario, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, actuar como analgésicos naturales, como reductores de la fatiga y mucho más, se incluyen en esta nueva edición, junto con secciones completamente nuevas sobre aminoácidos, hierbas y las últimas advertencias acerca de su uso.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

Los regímenes presentados en este libro son recomendaciones, no prescripciones, y no deben ser considerados como consejos médicos. Antes de comenzar cualquiera de ellos, consulte a su médico, a un doctor inclinado hacia los asuntos de la nutrición.

Introducción

Este libro está escrito para *vosotros*, la incontable legión de hombres y mujeres que estáis siempre tratando de encajar dentro de las normas estadísticas, pero que encontraréis que están diseñadas para alguna otra mítica persona promedio, que es siempre más alta, más baja, más gorda, más delgada o más activa que vosotros. Es una guía para una vida saludable dirigida a los individuos, no a las estadísticas. Siempre que sea posible, daré mi consejo personal, porque considero esto como una forma de conducir a alguien hacia la salud óptima, lo cual constituye el propósito de este libro.

En estas páginas combino mis conocimientos farmacéuticos con los de nutrición para explicar la a menudo confusa y peligrosa interacción entre vitaminas y medicamentos. He tratado de personalizar y ser específico para eliminar al máximo la confusión acerca de las vitaminas que ha surgido debido a las generalizaciones.

Al usar este libro, algunas veces hallaréis que vuestras necesidades vitamínicas caen dentro de diferentes categorías. En estos casos, dejad que el sentido común haga los ajustes necesarios. (Si ya estáis tomando vitamina B₆, por ejemplo, no es necesario doblar su consumo, al menos que se especifique una dosis más alta.)

Las recomendaciones que hago no tienen categoría de prescripción facultativa, pero pueden ser usadas como programas flexibles para ser discutidas con el médico. Ningún libro puede sustituir el cuidado de un profesional.

Es mi más sincera esperanza daros la información necesaria para ayudaros a obtener la más larga, feliz y saludable de las vidas.

Earl Mindell

I

Penetrando en el mundo de las Vitaminas

1. POR QUÉ LO HICE

Mi educación como profesional fue estrictamente tradicional en lo que se refiere a las vitaminas. Mis cursos de farmacología, bioquímica, química orgánica e inorgánica y salud pública a duras penas mencionaban las vitaminas, con excepción de aquellos temas relativos a las enfermedades carenciales. ¿Falta de vitamina C? Escorbuto. ¿Deficiencias de B₁? Beri-beri. ¿Insuficiencia de vitamina D? Raquitismo. Mis cursos tenían el contenido corriente con las consabidas referencias a una dieta balanceada y la necesidad de consumir las «comidas correctas» (todas intractivamente ilustradas en páginas brillantes).

No había ninguna referencia al uso de las vitaminas para la prevención de las enfermedades o como medios para una salud óptima.

Ambos trabajábamos quince horas al día, pero sólo yo lo delataba en mi apariencia y lo sentía

En 1965 abrí mi primera farmacia. Hasta ese momento nunca me había dado cuenta de la cantidad de drogas que toma la gente, no por enfermedad, sino para poder funcionar a lo largo del día. (Tuve un cliente regular que tenía prescripción médica para píldoras que virtualmente suplantaban todas sus funciones corporales, ¡y ni siquiera estaba enfermo!). Mi socio por aquel tiempo era una persona muy orientada hacia el estudio de las vitaminas. Ambos trabajábamos quince horas diarias, pero sólo yo lo delataba en mi apariencia y lo sentía. Cuando le pregunté cuál era su secreto, me contestó que no había tal secreto. Eran las vitaminas. Me di cuenta de que lo que me decía tenía muy poco que ver con el escorbuto y el beri-beri y mucho conmigo mismo. Inmediatamente me convertí en un alumno aplicado y jamás lo he lamentado. Me enseñó los beneficios que podemos co-

sechar de los alimentos que nos proporciona la naturaleza en forma de vitaminas. Cómo los complejos de vitaminas B y C pueden aliviar el estrés; cómo la vitamina E puede aumentar nuestra resistencia y nuestra fuerza vital y cómo la vitamina B₁₂ puede eliminar la fatiga. Después de embarcarme en los regímenes vitamínicos más elementales, no sólo quedé convencido. Quedé convertido.

De pronto, la nutrición se volvió lo más importante de mi vida. Leí todos los libros que pude encontrar sobre la materia; recorté artículos y busqué y seguí la pista a las fuentes de dichos artículos, releí mis textos universitarios de farmacia y descubrí la sorprendente relación que existe entre bioquímica y nutrición. Asistí a todas las conferencias sobre salud que podía, y fue de hecho, en una de dichas conferencias donde aprendí sobre el complejo de RNA y DNA y sus propiedades rejuvenecedoras. (He estado tomando suplementos de DNA y RNA desde entonces, lo mismo que SOD (Superóxido de Dismutasa) y DEA (dehidroepiandrosterona), un agente natural contra el envejecimiento y la obesidad. (Hoy en día, debido a ello, todo el mundo me considera entre cinco y diez años más joven de lo que soy.) Me entusiasmaba cada descubrimiento que hacía y lo expresaba.

Un nuevo mundo se había abierto para mí y quería compartirlo. Mi socio lo entendía perfectamente. Empezamos a dar muestras gratis a nuestros clientes, sugiriéndoles que trataran de disminuir su dependencia de los tranquilizantes, pastillas vigorizantes y sedantes, reemplazándolas por vitaminas y alimentos ricos en ellas.

¡Los resultados fueron sorprendentes! La gente volvía para decirnos cuánto habían mejorado y la energía que tenían. En lugar de la resignación y los sentimientos negativos que acompañan a la terapia con drogas, recibíamos respuestas abrumadoramente positivas. Vi a una mujer que había pasado toda su juventud tomando librium, pasando del médico al psiquiatra y viceversa, volverse un ser humano sano, feliz y libre de drogas. Vi a un arquitecto de 60 años, a punto de jubilarse por su mala salud, recobrar su salud y aceptar un contrato para la construcción del que es hoy uno de los más sobresalientes edificios de Los Angeles. Un actor de mediana edad, dependiente de los fármacos, lo vi librarse de su hábito y encontrar un papel secundario muy apetecido en una serie de televisión, que todavía le da considerables ganancias.

Ya en 1970 estaba totalmente entregado a la medicina preventiva y a la nutrición. Viendo la escasez de conocimientos en esta área, me asocié con otro farmacéutico, con el propósito primordial de fabricar vitaminas naturales y ponerlas a la disposición del público junto con una acertada información sobre nutrición.

Hoy, como nutriólogo, conferenciante y autor, me siento todavía entusiasmado con el mundo que se abrió para mí hace 20 años —un mundo que continúa expandiéndose para mí con nuevos descubrimientos diarios— y que estoy ansioso por compartir.

2. QUÉ SON LAS VITAMINAS

Debemos obtener las vitaminas ya sea en los alimentos naturales, ya sea en los suplementos para mantenernos con vida

Cuando menciono la palabra «vitamina», la mayoría de la gente piensa «píldora». El pensar en «píldoras» trae a la mente imágenes confusas de drogas y medicinas. A pesar de que las vitaminas pueden actuar algunas veces como drogas o medicinas, no son ni lo uno ni lo otro.

Las vitaminas son simplemente sustancias orgánicas necesarias para la vida. Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal de nuestro cuerpo y salvo algunas excepciones, no pueden ser fabricadas o sintetizadas internamente. Son necesarias para nuestro crecimiento, vitalidad y bienestar general y se encuentran en cantidades pequeñísimas en todos los alimentos naturales. Debemos obtenerlas de éstos o de los suplementos dietéticos.

Lo que debe tomarse en cuenta es que los suplementos que se encuentran en forma de tabletas, cápsulas, jarabes, polvos o inyecciones, son sustancias alimenticias, y —al menos que sean sintéticas— se derivan de las plantas y de los animales.

Es imposible mantener la vida sin *todas* las vitaminas necesarias.

3. LO QUE NO SON LAS VITAMINAS

Las vitaminas no son ni píldoras vigorizantes, ni sustitutos de la comida

Mucha gente piensa que las vitaminas pueden reemplazar la comida. Hay un montón de conceptos erróneos sobre las vitaminas y espero que este libro ayude a aclarar la mayoría de ellos.

- Las vitaminas no son píldoras vigorizantes y no tienen valor calórico o energético de por sí.
- Las vitaminas no pueden sustituir a las proteínas o a cualquier otro nutriente como los minerales, grasas, carbohidratos, agua, o a otras vitaminas.
- Las vitaminas de por sí no constituyen los componentes de nuestra estructura corporal.
- Uno no puede tomar vitaminas, dejar de comer y esperar mantener una buena salud.

4. CÓMO ACTÚAN LAS VITAMINAS

Si usted se imagina al cuerpo como el motor de un coche y a las vitaminas como sus bujías, tiene una idea bastante acertada de cómo actúan estas diminutas sustancias alimenticias.

Las vitaminas regulan nuestro metabolismo a través de sistemas enzimáticos. Una simple deficiencia puede poner en peligro todo el cuerpo

Las vitaminas son componentes de nuestro sistema enzimático, que, actuando a la manera de bujías, regulan y dan energía a nuestro metabolismo, manteniéndonos a tono y funcionando a niveles óptimos.

Comparado con nuestro consumo de otros nutrientes como las proteínas, las grasas y los carbohidratos, nuestro consumo de vitaminas, aún en regímenes de megadosis, es minúsculo. Pero una deficiencia, tan siquiera de una vitamina, puede poner en peligro todo el cuerpo.

5. ¿DEBEMOS TOMAR SUPLEMENTOS?

«Toda persona que haya comido azúcar, harina refinada, o comida enlatada, tiene alguna enfermedad carencial...»

Puesto que las vitaminas están presentes en toda la materia orgánica, algunas sustancias son más ricas en una vitamina que en otra y

en cantidades mayores o menores. Puede decirse que si comemos las comidas «correctas» en una alimentación bien balanceada, obtendremos todas las vitaminas que necesitamos. Y probablemente estaremos bien de salud. El problema radica en que muy pocos de nosotros somos capaces de obtener esta mítica dieta. De acuerdo al Dr. Daniel T. Quigley, autor de *La Desnutrición Nacional*, «todo aquel que haya comido azúcar procesada, harina refinada o alimentos enlatados, tiene alguna enfermedad carencial dependiendo la gravedad de la deficiencia, del porcentaje del mencionado deficiente alimento en la dieta».

Debido a que la mayoría de los restaurantes tienden a recalentar la comida o a mantenerla caliente bajo lámparas calóricas, si usted come fuera con frecuencia, corre el riesgo de tener deficiencias en las vitaminas A, C y B. Y si usted es una mujer entre las edades de 13 y 40 años, esta clase de comida que le ahorra trabajo, le costará la pérdida de invalorable cantidades de calcio y de hierro.

La mayoría de las comidas que comemos han sido procesadas y despojadas de nutrientes. Tomemos por ejemplo el pan y los cereales. Prácticamente todos los que se encuentran hoy en el supermercado son pobres en todos los nutrientes, excepto en carbohidratos. «¡Pero están enriquecidos!». Está escrito en la etiqueta de la caja: *Enriquecido*.

¿Enriquecido? El enriquecimiento promedio de la harina refinada consiste en reemplazar los 22 nutrientes naturales que se quitan por tres de las vitaminas del grupo B, vitamina D, calcio y sales de hierro. Verdaderamente, para el trigo que ha sido llamado el «soporte de la vida», lo que queda es más bien una endeble varilla.

Creo que ahora usted puede ver claramente la respuesta sobre la necesidad de los suplementos.

6. ¿QUÉ SON LOS NUTRIENTES?

Son más que las vitaminas, a pesar de que la gente piensa a menudo que son la misma cosa.

Seis importantes nutrientes

Los carbohidratos, las proteínas (que están hechas de aminoácidos (vea las secciones 75 - 83), las grasas, los minerales, las vitaminas y el agua son todos nutrientes —componentes absorbibles de las co-

midas— y necesarias para la buena salud. Los crecimientos son necesarios para la energía, las funciones orgánicas, la utilización de los alimentos y el crecimiento de las células.

7. DIFERENCIAS ENTRE MICRONUTRIENTES Y MACRONUTRIENTES

Los micronutrientes, como las vitaminas y los minerales, nos proporcionan energía por sí mismos. Los macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) proporcionan también energía, pero cuando hay suficientes micronutrientes para desprenderla.

Con los nutrientes, *menos* es a veces lo mismo que *más*

La cantidad de micronutrientes y macronutrientes necesarios para una salud idónea difiere ampliamente, pero cada uno de ellos es importante. (Vea la sección 70 «La Conexión Proteína Aminoácido».)

8. CÓMO LLEGAN A EJERCER SU TRABAJO LOS NUTRIENTES

El cuerpo simplifica los nutrientes para poder utilizarlos

Los nutrientes básicamente trabajan a través de la digestión. La digestión es un proceso continuo de simplificación química de los materiales que entran en el cuerpo a través de la boca. Los materiales se dividen por la acción de las enzimas en fragmentos químicos más pequeños y más simples que pueden absorberse a través de las paredes del tracto intestinal, un tubo hueco y musculoso de más de 30 pies de largo, que pasa a través del cuerpo y entra por fin en el torrente sanguíneo.

9. COMPRENDA SU SISTEMA DIGESTIVO

Al conocer cómo trabaja su sistema digestivo, podrá ver claramente desde el principio, algunas de las confusiones más comunes acerca de cómo, cuándo y dónde operan los nutrientes.

BOCA Y ESÓFAGO

La digestión comienza en la boca con la masticación de la comida y la anexión de la saliva. Una enzima llamada ptialina que se encuentra en la saliva, empieza a dividir los almidones en azúcares simples. La comida es empujada luego del fondo de la cavidad bucal hacia el esófago. Aquí comienza la peristalsis. Esta consiste en unos movimientos de amasamiento, constricción y relajamiento de los músculos que empujan los materiales a través del sistema digestivo. Para evitar el reflujo de los alimentos y para propiciar la aparición de enzimas idóneas —puesto que cada enzima tiene su trabajo que no puede ser realizado por otra— el sistema digestivo está equipado con válvulas situadas en todas las confluencias importantes.

EL ESTÓMAGO

El estómago es la protuberancia más grande del tubo digestivo, como lo sabemos muy bien la mayoría de nosotros. Pero está colocado más alto de lo que se piensa, estando situado principalmente detrás de las bajas costillas, no debajo del ombligo y no ocupa el lugar de «la barriga». Es una bolsa flexible, rodeada de músculos en continuo movimiento que cambian continuamente de forma.

Virtualmente lo único que puede absorberse a través de las paredes del estómago es el alcohol.

Una comida corriente abandona el estómago entre las tres o las cinco horas

Las sustancias acuosas como la sopa, dejan el estómago rápidamente. Las grasas permanecen durante un tiempo considerable. Una comida corriente de carbohidratos, proteínas y grasas abandona el estómago en un tiempo promedio de tres a cinco horas. Las glándulas del estómago y ciertas células especializadas producen una sustancia mucosa, enzimas, ácido hidroclorhídrico y un factor que permite a la vitamina B₁₂ disolverse a través de las paredes intestinales y pasar al sistema circulatorio. Un estómago normal es ácido y el jugo gástrico, la mezcla especial del estómago, está formado de muchas sustancias:

Pepsina. Es la enzima predominante del estómago y un potente digestivo de las carnes y otras proteínas. Es activa solamente en un medio ácido.

Renina. Es la sustancia que coagula la leche.

HCl (ácido hidrociorhídrico), es una sustancia producida por las células estomacales que ayuda a crear un medio ácido.

El estómago no es absolutamente indispensable para la digestión. La mayor parte de los procesos digestivos ocurren más allá de éste.

INTESTINO DELGADO

La absorción de todos los nutrientes ocurre casi totalmente en el intestino delgado

El intestino delgado tiene 22 pies de largo y es el lugar donde se completa la digestión y donde ocurre la absorción de casi todos los nutrientes. Tiene un medio ambiente alcalino, producido por la bilis que es altamente alcalina, el jugo pancreático y las secreciones de las paredes intestinales. El medio alcalino es necesario para el trabajo más importante de la digestión y de la absorción.

El duodeno que comienza en el orificio de salida del estómago es la primera parte del intestino delgado. Este se une al *yeyuno* (que tiene alrededor de diez pies), el cual se une al *ileon* (que tiene entre diez y doce pies de largo). Cuando se tornan semilíquidos, los contenidos del intestino son empujados por los movimientos peristálticos, que producen los sonidos que algunas veces nos hacen decir que nuestro estómago «habla». En realidad, el estómago yace encima del sitio de estos ruidos, pero aún conociendo este hecho, es improbable que la frase cambie.

INTESTINO GRUESO (COLON)

Se necesitan alrededor de doce a catorce horas para que los alimentos hagan el viaje completo alrededor del intestino grueso

Todos los materiales que abandonan el ileon y entran en el cecum (donde se juntan el intestino delgado y el grueso) son bastante acuosos. El reflujo se evita por la presencia de una válvula muscular.

A través del intestino grueso se absorben muy pocas sustancias con excepción del agua.

El colon es principalmente un órgano de almacenamiento y deshidratación. Las sustancias que entran en un estado líquido se vuelven semi sólidas a medida que el agua es absorbida. Se necesitan alrededor de doce o catorce horas para que los alimentos hagan el viaje a través del intestino grueso.

El colon, al contrario del estómago que está libre de gérmenes, está profundamente poblado de bacterias, la flora intestinal normal. Una gran parte de las heces está constituida por bacterias junto con sustancias indigeribles, principalmente celulosa y sustancias residuales de la sangre y otras desprendidas de las paredes intestinales.

EL HÍGADO

Es el principal órgano de almacenamiento de las vitaminas liposolubles

El hígado es el órgano sólido más grande del cuerpo. Es una planta química incomparable. Puede modificar casi todas las estructuras químicas. Es un poderoso órgano desintoxicante, que puede degradar una gran cantidad de moléculas tóxicas y convertirlas en sustancias inofensivas.

Es también un depósito de sangre y un órgano de almacenamiento para las vitaminas A y D y para los carbohidratos ya digeridos (glucógeno), el cual se desprende para mantener constante el azúcar sanguínea. Fabrica enzimas, colesterol, proteínas, vitamina A (a partir del caróteno) y algunos factores de coagulación de la sangre.

Una de las principales funciones del hígado es la producción de la bilis. La bilis contiene sales que favorecen una eficiente digestión de las grasas por medio de la acción detergente, convirtiendo en una emulsión las materias grasas.

LA VESÍCULA BILIAR

Hasta la simple presencia de la comida puede poner en funcionamiento la vesícula biliar

La vesícula es un órgano de almacenamiento en forma de bolsa de más o menos tres pulgadas de largo. Contiene la bilis, a la cual

modifica químicamente y la concentra en una proporción diez veces mayor. El sabor de una sustancia, aún la presencia de la comida puede vaciar la vesícula biliar. Sus componentes pueden cristalizarse y formar cálculos biliares.

PÁNCREAS

El páncreas suministra al cuerpo las enzimas más importantes

Esta glándula de alrededor de seis pulgadas de largo se anida en la curva del duodeno. Sus células agrupadas segregan la insulina, la cual acelera la combustión de los azúcares en el cuerpo. La parte más amplia del páncreas fabrica y segrega el jugo pancreático, el cual contiene algunas de las más importantes enzimas del cuerpo: *las lipasas*, que desintegran las grasas; *las proteasas*, que desintegran las proteínas y *las amilasas*, que desintegran los almidones.

10. NÓMBRAME ESA VITAMINA

Debido a que durante largo tiempo nadie había descifrado la estructura química de las vitaminas y por lo tanto no se les podía dar un nombre científico apropiado, se resolvió designarlas con una letra del alfabeto. Las vitaminas relacionadas a continuación son las conocidas hasta hoy. Faltan muchas por descubrir.

Vitaminas conocidas de la A a la U

Vitamina A (retinol, caróteno); Grupo de Vitaminas del Complejo B: B₁ (tiamina); B₂ (Riboflavina); B₃ (niacina, niacinamida); B₄ (adenina); B₅ (ácido pantoténico); B₆ (piridoxina); B₁₀, B₁₁ (factores de crecimiento); B₁₂ (cobalamina, cianocobalamina); B₁₃ (ácido orótico); B₁₅ (ácido pangámico); B₁₇ (Amigdalina); B_c (ácido fólico); B_t (Carnitina); B_x o PABA (ácido para amino benzoico); Colina; Inositol; C (ácido ascórbico); D (Calciferol, Viosterol, ergosterol); E (Tocoférol); F (ácidos grasos); G (Riboflavina); H (Biotina); K (Menadiona); P (Bioflavinoídes); PP (Niacinamida); P₄ (Troloxrutina); T (factores promotores del crecimiento); U (extraída del zumo de repollo).

11. NÓMBRAME ESE MINERAL

Los seis minerales más importantes son el Calcio, el Yodo, el Hierro, el Magnesio, el Fósforo y el Zinc.

A pesar de que cerca de 18 minerales se requieren para el mantenimiento y las funciones reguladoras del organismo, sólo se han establecido recomendaciones dietéticas diarias (RDA) para seis de ellos: calcio, yodo, hierro, magnesio, fósforo y zinc.

Los minerales activos en nuestro cuerpo son el calcio, el cloro, el cromo, el cobalto, el cobre, el fluor, el yodo, el hierro, el magnesio, el manganeso, el molibdeno, el fósforo, el potasio, el selenio, el sodio, el azufre, el vanadio y el zinc.

12. NUESTRO CUERPO NECESITA SIMULTANEIDAD

Las vitaminas aisladas no son suficientes

Con todo lo importantes que son, las vitaminas no pueden hacer nada sin los minerales. A mí me gusta llamar a los minerales, las cenicientas del mundo de la nutrición, porque a pesar de que poca gente lo sabe, las vitaminas no pueden funcionar, no pueden ser asimiladas, sin la ayuda de los minerales. Y a pesar de que el cuerpo puede sintetizar algunas vitaminas, no puede fabricar ni un solo mineral.

13. ATENCIÓN A ESTOS DATOS SOBRE NUTRICIÓN

- ¡Un cigarrillo puede destruir de 25 a 100 mgs. de vitamina C!
- ¡La leche con vitamina D sintética añadida (y esto incluye todas las leches compradas en las tiendas), puede privar al cuerpo de magnesio!
- ¡La gente que vive en ciudades contaminadas no recibe la misma cantidad de vitamina D que sus parientes que viven en el campo, porque la contaminación absorbe los rayos ultravioleta del sol!
- ¡Más de un cóctel al día puede causar un descenso en el organismo de las vitaminas B₁, B₆ y ácido fólico!
- ¡El 80% de las mujeres americanas sufren deficiencias de calcio!

- ¡Diez millones de mujeres americanas toman anticonceptivos orales y la mayoría de ellas desconocen el hecho de que la píldora interfiere con la acción eficaz de las vitaminas B₆, B₁₂, ácido fólico y vitamina C!
- ¡Los hombres americanos están considerados estadísticamente en el décimo tercer puesto del mundo en lo que respecta a su salud; las mujeres americanas en el sexto!
- ¡Los niños necesitan de una y media a dos veces más gramos de proteína por libra de peso corporal que los adultos y los bebés tres veces más!
- ¡Investigadores sobre el cáncer del Instituto Tecnológico de Massachusetts han descubierto que las vitaminas C y E y ciertas sustancias químicas llamadas *indolas*, que se encuentran en el repollo, las coles de Bruselas y otros vegetales de la familia de las crucíferas, son potentes y aparentemente inofensivos, inhibidores de las sustancias carcinogénicas.
- ¡La vitamina B₁ ayuda a combatir los mareos!
- ¡Si usted sigue una dieta alta en proteínas necesita aumentar su consumo de vitamina B₆!
- ¡Las cebollas, el ajo, los rábanos y los puerros contienen un antibiótico natural llamado *alicina*, que puede destruir gérmenes causantes de enfermedades sin destruir las bacterias necesarias al organismo!
- ¡La aspirina triplica la proporción de excreción de la vitamina C!
- ¡Dieciocho nueces de pecana suministran toda la cantidad de vitamina F que necesitamos diariamente!

14. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO I

He visto unos cuantos suplementos de aminoácidos en las tiendas de alimentos especiales para la salud últimamente. ¿Son éstos tan importantes como las vitaminas?

¡Enfáticamente, sí, y sí otra vez! Los aminoácidos (vea las secciones 70 y 75) son la materia prima de uno de los nutrientes más importantes: las proteínas.

Todas las células de nuestro cuerpo contienen —y necesitan— proteínas. Estas son usadas para formar nuevos tejidos y reparar células estropeadas, para hacer hormonas y enzimas, mantener el equilibrio ácido básico de la sangre y eliminar sustancias de desecho entre otras cosas. A medida que las proteínas se digieren son fragmentadas en sus componentes, los aminoácidos. Cuando estos aminoácidos llegan

hasta las células del cuerpo, se convierten de nuevo en proteínas. Es un ciclo maravilloso.

Las vitaminas son nutricionalmente tan importantes como los aminoácidos, porque el valor de las unas se anula sin la presencia de los otros. Con respecto a los suplementos de aminoácidos y su valor para usted como individuo, le sugiero que mire en las secciones 75 a 83, en las cuales se exponen algunos de los importantes beneficios que proporcionan los aminoácidos.

He leído que el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional estima que uno de cada cuatro trabajadores está expuesto a sustancias consideradas peligrosas. ¿Cuáles son esos trabajos y qué clase de suplementos deben tomar esos trabajadores?

No podemos nombrar todos los trabajos, pero la siguiente lista contiene información sobre algunos de ellos:

Ingenieros electricistas, electricistas y tipógrafos. Exposición a aparatos electrónicos, luces fluorescentes, desinfectantes, aparatos de medición o ciertos tintes o tintas que pueden someter al trabajador al mercurio inodoro que puede causar desórdenes emocionales y aún la muerte.

Secretarías y recepcionistas. Ciertas máquinas copiadoras pueden expedir vapores que pueden causar problemas visuales, fatiga y dolores de cabeza. Algunos tableros telefónicos pueden desprender ozono, un gas incoloro que puede causar desórdenes respiratorios.

Empapeladores. Hay papeles para paredes que están recubiertos de cloruro de vinilo, aparentemente carcinogénico, sustancia ésta que puede ser inhalada fácilmente.

Dentistas, higienistas dentales. La amalgama de plata que se usa a menudo para los empastes, contiene mercurio y puede desprender vapores. El Instituto de Seguridad Ocupacional estima que existen niveles dañinos de mercurio en una de cada diez oficinas de dentistas.

Mecánicos. Si usted trabaja con maquinaria que se limpie con disolventes, corre el peligro de inhalar vapores que pueden poner en peligro la salud, causando inflamaciones cutáneas y problemas del hígado y los riñones.

Trabajadores con asbesto. Se estima que el 45% de los obreros que trabajan con asbesto aislante morirán de alguna forma de cáncer. (Respirar en los edificios cuyas vigas de acero se han rociado con asbesto, si éste se desprende con escamas, puede ser peligroso, para la salud de cualquier persona.)

¡La gente que se dedica a cualquiera de estas ocupaciones debería tomar diariamente suplementos de antioxidantes: vitaminas A, C, E y selenio!

II

Una píldora de vitamina es una píldora de vitamina, es una...

15. DE DÓNDE VIENEN LAS VITAMINAS

La mayor parte de las vitaminas son extraídas de fuentes naturales básicas

Debido a que las vitaminas son sustancias naturales que se encuentran en las comidas, los suplementos que se toman, ya sea en forma de cápsulas, tabletas, polvos o líquidos, también provienen de los alimentos. A pesar de que muchas vitaminas pueden ser sintetizadas, la mayoría se extrae básicamente de fuentes naturales.

Por ejemplo, la vitamina A viene generalmente del aceite de hígado de pescado. La mejor forma de vitamina C es la que se obtiene de las bayas del fruto del rosal silvestre después de que los pétalos han caído. Y la vitamina E se extrae por lo general de las judías de soja, el germen de trigo o el maíz.

16. POR QUÉ VIENEN LAS VITAMINAS EN DIFERENTES FORMAS

Las necesidades de cada persona son diferentes y por esta razón los fabricantes proporcionan las vitaminas en diferentes formas.

Las vitaminas vienen en formas diferentes porque cada persona es diferente

Tabletas: Son la forma más común y conveniente. Fáciles de almacenar, traer y llevar, duran más que los polvos o los líquidos.

Cápsulas: Como las tabletas, son convenientes y fáciles de almacenar y son muy usadas en los suplementos de las vitaminas liposolubles como la A, la D y la E.

Polvos: Tienen la ventaja de su gran potencia (una cucharadita de vitamina C en polvo puede proporcionar hasta 4.000 mgs.) y además no contienen excipientes, sustancias para pegar las pastillas o aditivos que pueden causar alergias.

Líquidos: Se presentan en esta forma para que puedan ser mezclados fácilmente con las bebidas para aquellas personas que no pueden tragar pastillas.

17. SOLUBLES EN ACEITE CONTRA SOLUBLES EN AGUA

Las vitaminas solubles en aceite tales como la A, D, E y K están disponibles en forma seca o en solución acuosa para aquellas personas que tienden a sentir malestar estomacal con los aceites, para las personas que sufren de acné y para todos aquellos con problemas cutáneos en los cuales el aceite no es aconsejable, o para los que siguen una dieta pobre en grasas. (Las vitaminas liposolubles necesitan de la grasa para una asimilación apropiada. Si usted está en una dieta baja en calorías y tomando suplementos de las vitaminas A, D, E o K, le sugiero que use la forma seca.)

18. SINTÉTICAS VERSUS NATURALES Y ORGÁNICAS VERSUS INORGÁNICAS

Posiblemente las vitaminas sintéticas causarán menos daño a su bolsillo que a su estómago

Cuando se me pregunta si hay una diferencia entre las vitaminas sintéticas y las naturales, yo contesto generalmente que existe una: usted. A pesar de que las vitaminas y los minerales sintéticos producen resultados satisfactorios, los efectos benéficos de las vitaminas naturales en gran parte de los casos sobrepasan a los de las sintéticas.

El análisis químico de cada una de ellas, puede parecer igual, pero hay algo más en las vitaminas naturales, porque hay algo más en la naturaleza.

La vitamina C sintética es sólo eso: ácido ascórbico y nada más. La vitamina C natural de la baya de la rosa contiene bioflavonoides, el complejo C completo, lo cual hace a la vitamina C más efectiva.

La vitamina E natural, que incluye todos los tocoferoles, es más potente que su doble sintético.

De acuerdo al doctor Theron G. Randolph, conocido alergólogo: *«Una sustancia producida sintéticamente puede causar una reacción en una persona químicamente susceptible a pesar de que la misma sustancia, cuando tiene un origen natural, es tolerada, aunque las dos sustancias tengan una estructura química idéntica.»*

Por otra parte, la gente que es alérgica al polen puede experimentar una reacción indeseable a la vitamina C natural, por su posible contenido de polen.

Sin embargo, como tantos que han probado las dos, puedo afirmar que se producen menos malestares intestinales con los suplementos naturales —y menos reacciones tóxicas— cuando se exceden las dosis recomendadas.

La diferencia entre inorgánico y orgánico no es la misma que entre sintético y natural, a pesar de que es un concepto errado muy común. Todas las vitaminas son orgánicas. Todas son sustancias que contienen carbón.

19. LA QUELACIÓN O QUELATACIÓN Y LO QUE SIGNIFICA

Sólo entre el 2 y el 10 por ciento del hierro que se toma es absorbido efectivamente

La quelación es el proceso por el cual las sustancias minerales se cambian en su forma digestible. Los suplementos minerales comunes tales como la dolomita o el hueso pulverizado no son quelatados la mayoría de las veces y deben ser transformados por los procesos digestivos para poder ser usados por el organismo. El sistema de quelación no es suficientemente eficiente en muchas personas, y por esta razón gran parte de los suplementos que toman no les sirve de mucho.

Cuando uno se da cuenta de que el cuerpo no usa todo aquello que ingiere, que la mayoría de nosotros no digerimos los alimentos de una forma eficiente, que sólo entre el dos y el diez por ciento del hierro inorgánico que tomamos es absorbido efectivamente, y aún más, que de este porcentaje tan pequeño, el 50% es luego eliminado,

debemos reconocer la importancia de tomar minerales quelatados. Los minerales quelatados con lazos de aminoácidos, proporcionan una asimilación entre 3 y 10 veces mayor que los no quelatados y vale bien la pena pagar su pequeño costo adicional.

20. DESINTEGRACIÓN LENTA

Un gran avance en la fabricación de las vitaminas ha sido la introducción de los suplementos de desintegración lenta. Por medio de este proceso las vitaminas son fabricadas por medio de micropíldoras agrupadas y combinadas luego en una base especial para que se vayan desprendiendo de modo que se asegure su absorción en el lapso de seis a doce horas. La mayor parte de las vitaminas son hidrosolubles y no pueden almacenarse en el cuerpo. Sin el proceso de desintegración lenta, éstas son rápidamente absorbidas en el torrente sanguíneo, y no importa cuán alta sea la dosis, son excretadas por la orina en el término de dos a tres horas.

Es una manera de asegurarse una protección vitamínica de veinticuatro horas

Los suplementos de desintegración lenta pueden ofrecer una efectividad óptima y niveles sanguíneos estables durante el día y la noche.

21. RELLENOS, EXCIPIENTES O ¿QUÉ MÁS ESTOY COMPRANDO?

En los suplementos vitamínicos hay algo más que lo que ven los ojos y con frecuencia, algo más que lo que dice el rótulo. Los rellenos, los excipientes, los lubricantes y afines no se ven en la lista de ingredientes. Pero si usted quiere saber lo que está ingiriendo, la lista siguiente le ayudará.

Diluentes y rellenos. Son materias inertes añadidas a las tabletas para aumentar su volumen de manera que se pueda conseguir un tamaño adecuado para luego comprimirlas. Los mejores laboratorios usan para este fin el fosfato dicálcico, una excelente fuente de calcio. Es un polvo blanco derivado de las rocas minerales purificadas. Algunas veces se usan el sorbitol y la celulosa (fibra vegetal).

Excipientes. Estos ingredientes dan cohesión a las sustancias en polvo, es decir, son materiales que mantienen unidos los ingredientes de las tabletas. La celulosa y la metilcelulosa se usan frecuentemente para este fin. La celulosa es el principal constituyente de la fibra vegetal. Otros excipientes que se usan son:

La acacia (goma arábiga), una goma vegetal.

El Algin (ácido algínico o alginato de sodio), un carbohidrato vegetal derivado de las algas marinas.

Lecitina y sorbitol (usados de vez en cuando).

Lubricantes. Son sustancias resbaladizas que se agregan a las tabletas para que no se peguen a las máquinas donde se les da forma. El estereato de calcio y el sílice se usan frecuentemente. El estereato de calcio se deriva de los aceites vegetales. El sílice es un polvo blanco que se encuentra en la naturaleza. El estereato de magnesio también puede usarse.

Desintegradores. Sustancias tales como la goma arábiga, algina y alginato se agregan a las tabletas para facilitar su desintegración después de ser ingeridas.

Colorantes. Hacen la apariencia de la tableta más estética o elegante. Los colorantes derivados de fuentes naturales como la clorofila son los mejores.

Sabores y edulcorantes. Usados solamente en tabletas masticables, los edulcorantes son generalmente fructosa (azúcar de frutas), dextrinas de malta, sorbitol o maltosa. La sacarosa (azúcar de mesa) se usa muy raramente en las marcas de prestigio.

Materiales de revestimiento. Son sustancias usadas para proteger las pastillas de la humedad. Ayudan al mismo tiempo a enmascarar sabores y olores desagradables y hacen a la tableta fácil de tragar. La zeína es una de estas sustancias. Derivada de la proteína del maíz es un agente de revestimiento que crea una película clara sobre las pastillas. La cera del Brasil, que es un producto natural derivado de las palmeras, se usa con frecuencia.

Agentes secantes. Son sustancias que impiden que las materias absorbentes de humedad (sustancias higroscópicas) atraigan humedad hacia el producto en el proceso de fabricación. La gelatina de sílice se usa con frecuencia.

22. ALMACENAMIENTO Y PODER DE CONSERVACIÓN

Las vitaminas y suplementos minerales deben ser almacenados en lugares fríos y oscuros, lejos de la acción directa de la luz solar y en un recipiente cerrado, preferiblemente opaco. No necesitan ser guardados en la nevera, a menos que uno viva en un clima desértico. Para protegerlas contra la humedad se pueden colocar unos cuantos granos de arroz en el fondo del frasco de vitaminas. El arroz actúa como un absorbente natural de la humedad.

Las vitaminas pueden durar de 2 a 3 años en un recipiente bien sellado

Si las vitaminas se mantienen en un lugar fresco y lejos de la luz y permanecen bien selladas, pueden durar de 2 a 3 años. Para asegurarse de que están frescas, lo mejor es comprar las marcas que señalan una fecha de expiración. Una vez que los frascos de vitaminas se abren, se puede esperar un promedio de vida de doce meses.

Nuestro cuerpo tiende a excretar por la orina aquellas sustancias que hemos tomado en un período de cuatro horas y esto es especialmente cierto de las vitaminas hidrosolubles como las B y la C. En un estómago vacío las vitaminas B y C abandonan el organismo en el corto lapso de dos horas después de ser ingeridas.

Las vitaminas, liposolubles A, D, E y K, permanecen en el cuerpo un período aproximado de 24 horas. Sin embargo, el excedente se almacena en el hígado por períodos más largos. Las vitaminas A y E secas no permanecen tanto tiempo en el organismo.

23. CUÁNDO Y CÓMO TOMAR SUPLEMENTOS

El cuerpo humano funciona en ciclos de 24 horas. Nuestras células no se van a dormir cuando lo hacemos nosotros, ni pueden existir sin un suministro continuo de oxígeno y nutrientes. Por lo tanto, para mejores resultados, hay que espaciar los suplementos tan proporcionalmente como sea posible durante el día.

Si usted toma todos los suplementos de una vez, hágalo después de la cena, no del desayuno

La mejor hora para tomar suplementos es después de las comidas. Las vitaminas son sustancias orgánicas y deben tomarse con otras comidas y con minerales para mejor absorción. Debido a que las vitaminas del complejo B y la vitamina C se excretan con bastante rapidez por la orina, un régimen de ingestión de vitaminas después del desayuno, del almuerzo y de la cena proveerá a su organismo con los más altos niveles. Si no es posible hacerlo después de cada comida, la mitad de la cantidad total debería tomarse después del desayuno y la otra mitad después de la cena.

Si tiene que tomar todas sus vitaminas de una vez, hágalo después de la comida más abundante. En otras palabras, para mejores resultados, es deseable que las tome después de la cena, no del desayuno.

Y recuerde, los minerales son necesarios para la adecuada absorción de las vitaminas, así que asegúrese de tomar sus vitaminas y minerales juntos.

24. ¿QUÉ ES LO MEJOR PARA UD.?

Si no está seguro de qué es lo que más le conviene, si tomar las vitaminas en forma líquida o en tabletas, tomarlas tres veces al día o tomar aquellas de desintegración lenta, mi consejo es que experimente. Si los suplementos que está tomando no le sientan bien, tómelos en otra forma. El polvo de vitamina C mezclado con las bebidas, puede ser más fácil de tomar que varias píldoras de tamaño grande cuando tiene un principio de resfriado. Si le salen granos en la cara con la vitamina E, trate de tomar la forma seca. Revise las secciones 26 a 68 y las advertencias en la sección 277 para asegurarse de que conoce bien todo lo relativo a los suplementos.

25. PREGUNTAS SOBRE EL CAPÍTULO II

Cuando las vitaminas huelen mal, ¿quiere decir que están estropeadas y pueden ser peligrosas?

Los olores fuertes no significan necesariamente que estén estropeadas. Pero si usted ha estado guardando las vitaminas en lugares cálidos y soleados (magnífico para usted, pero no para ellas), es más que posible, es probable. Pero aún si las vitaminas están estropeadas no le harán daño. Lo peor que puede pasarles es que pierdan su efectividad.

De vez en cuando detecto un olor a alcohol en algún frasco de vitaminas. ¿Indica esto algún deterioro y son estas vitaminas inofensivas para la salud?

No, las vitaminas no se están deteriorando, y sí, estas vitaminas son inofensivas. El alcohol se usa con frecuencia como un agente secante para prevenir cualquier contaminación con la humedad. De vez en cuando, si el producto es empacado muy rápidamente, algo de olor a alcohol permanece. Mi consejo es poner algunos granos de arroz en la botella. Los granos absorberán la humedad y el olor.

Algunas veces he encontrado algunas de mis píldoras de vitamina B rotas. ¿Son inofensivas?

Sí, lo son, como lo son también las de vitamina C. Un pobre proceso de revestimiento causa las rupturas, pero las vitaminas en sí son efectivas e inofensivas.

III

Lo que usted siempre quiso saber acerca de las Vitaminas, pero no tenía a quien preguntar

26. VITAMINA A

La vitamina A es liposoluble. Necesita de las grasas y de los minerales para poder ser absorbida por el sistema digestivo.

Puede ser almacenada en el organismo y no necesita ser reemplazada cada día.

Ocurre en dos formas: vitamina A preformada, llamada también retinol (se encuentra sólo en alimentos de origen animal) y provitamina A, conocida también como caróteno (proporcionada por alimentos de origen tanto vegetal como animal).

La vitamina A se mide en U.S.P. (Farmacopea de los Estados Unidos), UI (Unidades Internacionales) y, en forma más reciente, R.E. (equivalente en retino). (Vea la sección 124.)

Una dosis diaria de 1.000 RE (o 5.000 UI), se recomienda a los hombres adultos para prevenir deficiencias. Las recomendaciones para las mujeres son de 800 RE (4.000 UI). Durante el embarazo se necesita una dosis adicional de 200 RE y para la madre que amamanta a su bebé, se recomiendan 400 RE más. (2.000 UI).

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Contrarresta la ceguera nocturna, la visión débil y ayuda en el tratamiento de muchos desórdenes de los ojos. (Permite la formación de la púrpura visual en los ojos).

Ayuda a prevenir las infecciones respiratorias.

Mantiene las capas externas de los tejidos y órganos en estado saludable.

Ayuda a remover las manchas de la piel debidas a la edad. Favorece el crecimiento, el desarrollo de huesos fuertes, cutis, cabello, dientes y encías sanas.

Ayuda en el tratamiento del acné, impétigo, furúnculos, carbunclos y úlceras abiertas cuando se aplica externamente.

Ayuda en el tratamiento de los enfisemas y el hipertiroidismo.

ENFERMEDADES POR DEFICIENCIA DE VITAMINA A

Xeroftalmia, ceguera nocturna. (Para síntomas de deficiencia vea la sección 119).

MEJORES FUENTES NATURALES

Aceite de hígado de bacalao, hígado, zanahorias, vegetales verdes y amarillos, leche, mantequilla, huevos, margarina y frutas amarillas.

SUPLEMENTOS

Generalmente disponible en dos formas: una derivada del aceite de hígado de bacalao y la otra suspendida en agua.

Los suplementos suspendidos en agua son el acetato o el palmitato y se recomiendan a las personas que no pueden tolerar los aceites, especialmente aquellas afectadas de acné.

La vitamina A ácida (retinol) se recomienda algunas veces para el acné, pero sólo se suministra por receta médica. Las dosis diarias más comunes son de 10.000 a 25.000 UI.

TOXICIDAD

Más de 100.000 unidades diarias pueden producir efectos tóxicos en las personas adultas si las toman durante largos períodos de tiempo por vía oral.

Más de 18.000 unidades diarias pueden producir efectos tóxicos en los bebés (una taza de zanahoria cocida contiene 15.000 UI de vitamina A).

Los síntomas tóxicos incluyen pérdida del cabello, náuseas, vómitos, diarrea, piel escamosa, visión borrosa, irritación de la piel, dolor

en los huesos, menstruaciones irregulares, fatiga, dolores de cabeza y aumento del tamaño del hígado. (Vea la sección 277 «Advertencias».)

ENEMIGOS

Los ácidos grasos poliinsaturados actúan en contra de la vitamina A, al menos que al mismo tiempo se ingieran antioxidantes. (Vea la sección 49 para antioxidantes y la sección 239 para las drogas que agotan las vitaminas.)

CONSEJO PERSONAL

Ud. necesita al menos 10.000 unidades de vitamina A si toma más de 400 UI de vitamina E diariamente.

Si está tomando la píldora anticonceptiva su necesidad de vitamina A *disminuye*.

Si su dieta diaria incluye considerables cantidades de hígado, zanahorias, espinacas, patatas dulces o melones, es improbable que necesite suplementos de vitamina A.

La vitamina A no debe tomarse con aceite mineral.

La vitamina A es más efectiva con el complejo B, las vitaminas D, E, calcio, fósforo y zinc. (El zinc es la sustancia que necesita el hígado para poder sacar la vitamina A de sus depósitos de almacenamiento.)

La vitamina A ayuda a que la vitamina C no se oxide.

No se debe dar a los gatos y perros suplementos de vitamina A, a menos que el veterinario lo recomiende específicamente.

Si está tomando una droga contra el colesterol como el Questran (colesteramina), su absorción de vitamina A está disminuida y probablemente necesitará suplementos.

Para evitar la acumulación en el organismo, tome vitamina A por cinco días a la semana y descanse dos.

27. VITAMINA B₁ (TIAMINA)

Es soluble en agua. Como todas las vitaminas del complejo B, cualquier exceso se elimina por la orina. Tiene que ser reemplazada diariamente.

Se mide en miligramos (mg.)

Siendo su acción sinérgica, las vitaminas B son más potentes juntas que cuando se usan separadamente. La B₁, la B₂ y la B₆ deben estar balanceadas (por ejemplo, 50 mgs. de B₁, 50 mgs. de B₂ y 50 mg. de B₆) para que sean efectivas.

La dosis oficial recomendada para adultos es de 1 a 1,5 miligramos diarios. Durante la gestación y la lactancia se sugieren de 1,4 a 1,6 mgs.

Se necesita incrementar la dosis durante las enfermedades, el estrés y la cirugía.

Se la conoce como «la vitamina del estado de ánimo» por su efecto benéfico sobre el sistema nervioso y la actitud mental.

Tiene un leve efecto diurético.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Favorece el crecimiento.

Ayuda a la digestión, especialmente a la de los carbohidratos. Mejora su actitud mental.

Mantiene el sistema nervioso, los músculos y el corazón funcionando normalmente.

Ayuda a combatir los mareos.

Alivia el dolor dental posoperatorio.

Ayuda en el tratamiento del herpes zóster.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Beri-beri. (Para los síntomas de deficiencia, vea la sección 119)

MEJORES FUENTES NATURALES

La levadura seca de cerveza, la cáscara de arroz, el trigo entero, el cacahuate o maní, la avena, el cerdo, la mayor parte de los vegetales, el salvado y la leche.

SUPLEMENTOS

Disponible en dosis de baja y alta potencia, generalmente 50 mgs., 100 mgs. y 500 mgs. Es más efectiva en fórmulas de complejo B, en balance con la B₂ y la B₆. Es aún más efectiva cuando la fórmula contiene ácido pantoténico (un factor antiestrés), ácido fólico y B₁₂. Las dosis diarias más comunes son de 100 a 300 mgs.

TOXICIDAD

No se conoce toxicidad de esta vitamina hidrosoluble. Cualquier exceso es eliminado por la orina y no se almacena en ningún grado en ningún órgano o tejido. Raros síntomas de exceso incluyen temblores, herpes, edema, nerviosismo, aceleración de los latidos del corazón y alergias. (Vea la sección 277 «Advertencias».)

ENEMIGOS

El calor, al cocer los alimentos destruye fácilmente esta vitamina B. Otros enemigos de la vitamina B₁ son la cafeína, el alcohol, los métodos de procesamiento de los alimentos, el aire, el agua, el estrógeno, los antiácidos y las sulfas. (Vea la sección 239 para las drogas que agotan las vitaminas.)

CONSEJO PERSONAL

Si usted es fumador, bebedor, o gran consumidor de azúcar, usted necesita más vitamina B₁.

Si usted es una mujer embarazada, dando pecho a su hijo o tomando la píldora anticonceptiva, usted tiene una necesidad mayor de esta vitamina.

Si tiene el hábito de tomar un antiácido después de la cena, puede estar perdiendo la tiamina que ha tomado en la comida.

Como en todas las situaciones de estrés (enfermedad, ansiedad, trauma, postcirugía) su ingestión de complejo B, que debe contener tiamina, tiene que aumentar.

28. VITAMINA B₂ (RIBOFLAVINA)

Soluble en agua. Fácilmente absorbible. La cantidad eliminada depende de las necesidades del organismo y puede ir acompañada de pérdida de proteínas. Como las otras vitaminas B no se almacena en el organismo y debe ser reemplazada regularmente a través de los suplementos. También se la conoce como vitamina G.

Al contrario de la tiamina, la Riboflavina *no* se destruye con el calor, la oxidación o los ácidos.

Para los adultos normales, la dosis es de 1,2 a 1,7 mg. Cantidades un poco mayores se sugieren durante el embarazo y la lactancia.

La necesidad de ésta aumenta en las situaciones de estrés.

La deficiencia vitamínica más común de los americanos es la de vitamina B₂.

¿QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda al crecimiento y a la reproducción.

Favorece piel, uñas y cabellos sanos.

Ayuda a eliminar dolores de la boca, labios y lengua.

Beneficia la visión y alivia la fatiga de los ojos.

Funciona con otras sustancias para metabolizar los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Arriboflavinosis, lesiones en los labios, piel y órganos genitales. (Para síntomas de deficiencia, ver la sección 119)

MEJORES FUENTES NATURALES

Leche, hígado, riñones, levadura, queso, vegetales de hojas verdes, pescados y huevos.

SUPLEMENTOS

Disponible en dosis de alta y baja potencia. Lo más común es en dosis de 100 miligramos. Como la mayoría de las vitaminas del complejo B, es más efectiva cuando está balanceada con las otras. Las dosis diarias más comunes son de 100 a 300 mgs.

TOXICIDAD

No se conocen efectos tóxicos.

Posibles síntomas de un exceso leve incluye picazón, sensaciones de entumecimiento o agujones en la piel.

(Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

La luz, especialmente la luz ultravioleta y las sustancias alcalinas destruyen la riboflavina. (Los cartones de leche opacos usados ahora, protegen la riboflavina que antes se destruía en las botellas de vidrio transparentes.) Otros enemigos naturales son el agua (la B₂ se disuelve en los líquidos donde se cocina), sulfas, estrógeno y alcohol.

CONSEJO PERSONAL

Si usted está tomando la píldora, está embarazada o lactando, necesita más vitamina B₂.

Si usted come poca carne, lácteos o huevos, debe aumentar su ingestión de vitamina B₂.

Hay una fuerte probabilidad de que sufra de deficiencia de esta vitamina si ha estado largo tiempo en una dieta para úlcera o diabetes. (En todo caso, mientras esté bajo tratamiento médico para una enfermedad específica, consulte con su médico antes de alterar su régimen alimenticio o empezar uno nuevo.)

Todas las situaciones de estrés requieren aumento de la ingestión de complejo B.

Esta vitamina es más efectiva acompañada de la B₆, la C o la niacina.

Si está tomando una droga antineoplástica (anticáncer) como el metotrexato, demasiada vitamina B₂ puede disminuir la efectividad de la droga.

29. VITAMINA B₆ (PIRIDOXINA)

Soluble en agua. Se elimina a las ocho horas de haberla ingerido y como las otras vitaminas B, necesita ser reemplazada por alimentos o suplementos.

La vitamina B₆ es en realidad un grupo de sustancias (piridoxina, piridoxal y piridoxamina) que están íntimamente relacionadas y funcionan juntas.

Se mide en miligramos (mgs.)

Se necesita en mayor cantidad cuando se siguen dietas altas en proteínas.

Debe estar presente para que el cuerpo pueda fabricar anticuerpos y glóbulos rojos.

Hay cierta evidencia de que las bacterias intestinales pueden fabricarla, y que esta síntesis es realizada con la ayuda de los alimentos vegetales ricos en celulosa.

Se requiere para la absorción adecuada de la vitamina B₁₂.

Se necesita para la producción del ácido hidrocloclorhídrico y el magnesio.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a asimilar adecuadamente las proteínas y las grasas. Ayuda a prevenir varias enfermedades nerviosas y de la piel.

Alivia las náuseas, (Muchos fármacos para la prevención de los mareos matinales incluyen la vitamina B₆.)

Fomenta la adecuada síntesis de los ácidos nucleicos. (Ácidos antienviejecedores.)

Ayuda a reducir la sequedad de la boca y los problemas urinarios causados por los antidepresivos tricíclicos.

Reduce los espasmos musculares nocturnos, calambres de las piernas, el entumecimiento de las manos y ciertas formas de neuritis en las extremidades.

Funciona como diurético natural.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Anemia, dermatitis seborreica, glositis. (Para los síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Levadura de cerveza, salvado de trigo, germen de trigo, hígado, riñón, corazón, melón, repollo, melazas negras, leche, huevos y carne.

SUPLEMENTOS

Disponible en una gran variedad de dosis (desde 50 a 500 mgs.) en suplementos individuales así como en fórmulas de complejos de multivitaminas.

Para prevenir las deficiencias de otras vitaminas B, la piridoxina debe tomarse en iguales cantidades con la B₁ y la B₂.

Puede comprarse en píldoras de desintegración lenta que proporcionan un suministro constante durante diez horas.

TOXICIDAD

Dosis diarias de 2 a 10 gramos pueden causar desórdenes neurológicos.

Posibles síntomas de una sobredosis de B₆ pueden ser nerviosidad nocturna y una evocación demasiado vívida de los sueños.

Dosis de más de 500 miligramos no son recomendables. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Almacenamiento durante largo tiempo; conservación en latas; asado o guisado de las carnes; agua; técnicas de procesamiento de los alimentos; alcohol, estrógeno. (Vea la sección 239.)

CONSEJO PERSONAL

Si usted está tomando la píldora anticonceptiva, es más que probable que necesite aumentar su ingestión de vitamina B₆.

Las personas que consumen grandes cantidades de proteínas necesitan cantidades extras de vitamina B₆.

La vitamina B₆ puede disminuir las necesidades de insulina de los diabéticos y si la dosis no se ajusta, puede resultar una reacción de baja de azúcar. Los artríticos tratados con Cuprimina (penicilamina) deberían tomar suplementos de esta vitamina.

Esta vitamina es más efectiva junto con la vitamina B₁, B₂, ácido pantoténico, vitamina C y magnesio.

¡Las personas que sufren la enfermedad de Parkinson no deben tomar suplementos de esta vitamina!

(Pregunte a su médico acerca del Sinemet, una droga que puede evitar esta interacción adversa.)

30. VITAMINA B₁₂ (COBALAMINA)

Soluble en agua y efectiva en dosis muy pequeñas.

Generalmente se la llama «la vitamina roja», también Cianocobalamina.

Es la única vitamina que contiene un elemento mineral en su composición.

No se asimila bien a través del estómago. Necesita combinarse con el calcio durante la absorción para beneficiar apropiadamente al organismo.

La dosis diaria recomendada para los adultos es de 3 microgramos. Cantidades mayores se requieren para las mujeres embarazadas y lactando.

Una dieta baja en vitamina B₁ y alta en ácido fólico (como la dieta vegetariana) a menudo puede ocultar una deficiencia de B₁₂.

Una glándula tiroides que funcione apropiadamente ayuda a la absorción de la vitamina B₁₂. Síntomas de deficiencia de B₁₂ pueden tardar cinco años en aparecer después de que agote lo que el cuerpo tiene almacenado.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Forma y regenera los glóbulos rojos de la sangre, por lo tanto, previene la anemia.

Favorece el crecimiento y el aumento del apetito en los niños.

Aumenta la energía.

Mantiene un sistema nervioso saludable.

Ayuda a la apropiada utilización de las grasas, los carbohidratos y las proteínas.

Alivia la irritabilidad.

Mejora la concentración de la memoria y el balance.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Anemia perniciosa, daño cerebral. (Para síntomas de deficiencia vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Hígado, carne, cerdo, huevos, queso, riñones.

SUPLEMENTOS

Debido a que la vitamina B₁₂ no se absorbe bien a través del estómago, yo recomiendo la forma sublingual de la vitamina o la forma de desintegración lenta acompañada de sorbitol, de manera que pueda ser asimilada en el intestino delgado.

Los suplementos se encuentran disponibles en una variedad de concentraciones desde 50 hasta 2.000 microgramos.

Los doctores, por rutina, administran la vitamina B₁₂ en forma de inyecciones. Si hay una grave indicación de deficiencia o fatiga extrema, este método es la mejor forma de administración de la vitamina.

Las dosis diarias que se usan más frecuentemente son de 5 a 100 microgramos.

TOXICIDAD

No se han reportado casos de toxicidad de la vitamina B₁₂ ni aún en régimen de megadosis. (Vea la sección 277, «Advertencias.»)

ENEMIGOS

Ácidos y alcalinos, agua, la luz del sol, el alcohol, el estrógeno y las píldoras para dormir. (Vea la sección 239.)

CONSEJO PERSONAL

Si usted es vegetariano y ha excluido de su dieta los huevos y los lácteos, necesita suplementos de vitamina B₁₂.

Si asiste frecuentemente a fiestas y bebe bastante, la vitamina B₁₂ es un suplemento de importancia para usted.

Combinado con el ácido fólico, la vitamina B₁₂ es un revitalizante importante. Sorpresivamente, los grandes consumidores de proteína también necesitan cantidades extras de esta vitamina, que trabaja en forma sinérgica con casi todas las otras vitaminas B, como también con la A, la E y la C.

En los períodos previos a la menstruación, la vitamina B₁₂ —como parte del complejo B— es de gran ayuda para las mujeres.

31. VITAMINA B₁₃ (ÁCIDO ORÓTICO)

No está disponible en forma separada en los Estados Unidos, pero puede obtenerse en combinación con minerales.

Metaboliza el ácido fólico y la vitamina B₁₂.

No se han establecido necesidades mínimas diarias.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Posiblemente prevenir ciertos problemas del hígado y la vejez prematura.

Ayuda en el tratamiento de la esclerosis múltiple.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Los síntomas de deficiencia y las enfermedades relacionadas con esta vitamina son hasta el momento inciertos.

MEJORES FUENTES NATURALES

Las raíces comestibles y el suero o porción líquida de la leche cortada.

SUPLEMENTOS

Disponible como orotato de calcio en forma de suplementos.

TOXICIDAD

Se conoce muy poco de esta vitamina hasta el momento para poder establecer pautas. (Vea la sección 277, «Advertencias.»)

ENEMIGOS

El agua y la luz solar.

No se han hecho suficientes investigaciones sobre esta vitamina para poder hacer recomendaciones.

32. VITAMINA B₁₅ (ÁCIDO PANGÁMICO)

Soluble en agua.

Debido a que no se han establecido los requisitos mínimos diarios en la dieta no puede considerarse una vitamina en el sentido estricto.

Se mide en miligramos (mg.)

Se parece a la vitamina E en el hecho de que es también un antioxidante.

Fue introducida por los rusos, quienes se encuentran fascinados con sus resultados.

La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos la ha retirado del mercado en sus formas de ácido pangámico y pangamato de calcio.

Su actividad se mejora cuando se toma junto con las vitaminas A y E.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED *

Prolonga el promedio de vida de las células.

Neutraliza el deseo por alcohol.

Acelera la recuperación de la fatiga.

Baja los niveles de colesterol en la sangre.

Protege contra los agentes contaminantes.

Alivia los síntomas de la angina y el asma.

Protege el hígado contra la cirrosis.

Evita la resaca.

Estimula las respuestas del sistema inmunitario.

Ayuda a la síntesis de las proteínas.

* La investigación en los Estados Unidos sobre la vitamina B₁₅ es limitada. La lista de beneficios que puede proporcionar y que se dan aquí, se basa en mis estudios de textos soviéticos.

De nuevo, la investigación es limitada; pero ciertos indicios apuntan a desórdenes glandulares y nerviosos, enfermedades del corazón y disminución de la oxigenación de los tejidos.

MEJORES FUENTES NATURALES

La levadura de cerveza, el arroz integral, los granos integrales, las semillas de calabaza y las semillas de sésamo.

SUPLEMENTOS

Generalmente disponible en suplementos de 50 miligramos. Las dosis diarias que se usan más frecuentemente varían entre 50 y 150 mgs.

TOXICIDAD

No se han reportado casos de toxicidad. Algunas personas dicen que han experimentado náuseas al comienzo de su ingestión de vitamina B₁₅, pero esto generalmente desaparece después de algunos días y pueden aliviarse tomando vitamina B₁ después de la comida más abundante del día. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

El agua y la luz del sol.

CONSEJO PERSONAL

A pesar de la controversia, yo encuentro que la vitamina B₁₅ es efectiva y creo que la mayor parte de las personas se beneficiarían con suplementos de ella.

(El doctor Atkins la recomienda para cualquier persona que siga su dieta superenergética).

Si usted es un atleta o quiere sentirse como uno, le sugiero una tableta de 50 mgs. en la mañana con el desayuno y otra en la tarde con la cena.

Es un suplemento importante para los residentes de las grandes ciudades o de aquellas con altos índices de contaminación.

33. VITAMINA B₁₇ (LAETRILE)

Una de las vitaminas más controversiales de la época.

Químicamente está compuesta de moléculas de azúcar (una benzaldehído y la otra de cianuro) llamadas una amigdalina.

Conocidas como nitrosidas cuando se usan en dosis médicas. Se extrae de la semilla del albaricoque.

Es una de las vitaminas B que no está presente en la levadura de cerveza.

Como tratamiento contra el cáncer, no ha sido aceptado en la mayor parte de los estados de los Estados Unidos hasta la fecha. (Es legal en veinticuatro estados.)

Ha sido rechazada por la Administración de Alimentos y Drogas por el hecho de que puede ser venenosa debido a su contenido de cianuro.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Se supone que posee propiedades específicas para controlar y prevenir el cáncer.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Su deficiencia puede llevar a poca resistencia al cáncer.

LAS MEJORES FUENTES NATURALES

Una pequeña cantidad de laetrile se encuentra en el interior de las semillas de albaricoque, manzanas, melocotones, ciruelas y mandarinas.

SUPLEMENTOS

Las dosis más frecuentemente usadas son de 0,25 a 1,0 mgs.

TOXICIDAD

A pesar de que no han sido establecidos todavía niveles de toxicidad, el tomar cantidades excesivas de laetrile puede ser peligroso. Cantidades acumuladas hasta de 3 gramos pueden ser ingeridas sin peligro, pero no más de un gramo a la vez.

De acuerdo con el *Nutrition Almanac*, de cinco a treinta almendras de durazno comidas a lo largo del día, pero nunca todas al tiempo, pueden servir como preventivo suficiente. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJO PERSONAL

Si le interesa el laetrile como tratamiento preventivo del cáncer, consulte con un médico interesado en asuntos nutricionales.

Existe en la actualidad una extensa literatura acerca del laetrile. Le recomiendo que haga su propia investigación y busque consejo médico antes de decidirse por un régimen que incluya la vitamina B₁₇.

34. BIOTINA (COENZIMA R O VITAMINA H)

Soluble en agua y un miembro bastante reciente de la familia del complejo B.

Generalmente se mide en microgramos.

La biotina es necesaria para la síntesis del ácido ascórbico.

Es esencial para el metabolismo normal de las proteínas y las grasas.

Las recomendaciones diarias para los adultos están entre los 150 y 300 microgramos.

Puede ser sintetizada por las bacterias intestinales.

Los huevos crudos impiden que sea absorbida por el organismo.

Obra en forma sinérgica con la B₂, la B₆, la niacina y la vitamina A en el mantenimiento de una piel saludable.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a que el cabello no se vuelva blanco.

Ayuda en los tratamientos preventivos de la calvicie.

Alivia los dolores musculares.

Alivia el eczema y la dermatitis.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Eczema de la cara y el cuerpo, fatiga extrema, deterioro de las funciones metabólicas. (Para síntomas de deficiencia vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Frutos secos, frutas, levadura de cerveza, hígado de res, yema de huevo, leche, riñones, arroz integral.

SUPLEMENTOS

La biotina generalmente se incluye en la mayoría de los suplementos del complejo B y las tabletas de polivitamínicos.

Las dosis diarias usadas con más frecuencia fluctúan entre 25 a 300 microgramos.

TOXICIDAD

No se conocen casos de toxicidad a la biotina. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

La clara de huevo cruda (la cual contiene avidina, una proteína que impide la absorción de la biotina), el agua, las sulfas, el estrógeno, las técnicas de procesamiento de los alimentos y el alcohol. (Vea la sección 239.)

CONSEJO PERSONAL

Si le gusta mucho el ponche de huevo, que está hecho de huevos crudos, probablemente necesite suplementos de biotina.

Asegúrese de ingerir al menos 25 microgramos diarios si está tomando antibióticos y sulfas.

Los hombres que están perdiendo el cabello pueden lograr que se les mantenga por más tiempo tomando biotina.

Tenga en cuenta que la biotina actúa en forma sinérgica y más efectivamente con las vitaminas B₂, B₆, niacina y A.

35. VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO, ÁCIDO CEVITAMINICO)

La mayor parte de los animales fabrican su propia vitamina C, pero el hombre, los primates y los conejillos de indias necesitan fuentes nutricionales.

Juega un papel fundamental en la formación del colágeno, el cual es importante para el crecimiento y reparación de las células de los tejidos corporales, encías, vasos sanguíneos, huesos y dientes.

Ayuda a que el cuerpo absorba el hierro.

Se mide en miligramos (mgs.)

Se desgasta rápidamente en situaciones de estrés.

La recomendación diaria para los adultos es de 60 mgs. Dosis más altas se recomiendan durante el embarazo y la lactancia (80 y 120 mgs).

Los fumadores y las personas mayores tienen una mayor necesidad de vitamina C (cada cigarrillo destruye entre 25 y 100 mgs).

Se recomienda como prevención del SIDDS (En inglés Sudden Infant Death Syndrome) o el síndrome de muerte súbita infantil.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Cicatrizas las heridas, quemaduras y encías sangrantes.

Acelera la cicatrización después de la cirugía.

Ayuda a rebajar el nivel de colesterol en la sangre.

Ayuda a la prevención de muchas infecciones virales y bacterianas y en general aumenta la eficacia del sistema inmunitario.

Ofrece protección contra los agentes cancerígenos.

Ayuda a contrarrestar la formación de las nitrosaminas (sustancias causantes del cáncer).

Actúa como un laxante natural.

Disminuye la incidencia de los coágulos sanguíneos en las venas.

Ayuda en la prevención y tratamiento del resfriado común.

Alarga la vida al permitir la cohesión de las células proteicas.

Reduce los efectos de muchas sustancias productoras de alergias.

Previene el escorbuto.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Escorbuto (Para los síntomas de deficiencia, vea la sección 119).

MEJORES FUENTES NATURALES

Frutas cítricas, bayas, vegetales de hoja verde, tomates, coliflor, patatas y patatas dulces.

SUPLEMENTOS

La vitamina C es uno de los suplementos más ampliamente usados. Está disponible en píldoras convencionales, tabletas de desintegración lenta, jarabes, polvos, obleas masticables, justamente en todas las formas que una vitamina puede tomar.

La forma que constituye la vitamina C *pura* se deriva de la dextrosa del maíz (a pesar de que no quede luego nada de dextrosa o maíz).

La diferencia entre la vitamina C «natural» y «orgánica» y el ácido ascórbico ordinario radica principalmente en la habilidad de cada individuo para digerirla.

El mejor suplemento de vitamina C es aquel que contiene el complejo C complejo o bioflavonoides, hesperidina y rutina. (Algunas veces son llamadas sales cítricas.)

Las tabletas y cápsulas por lo general son suministradas en concentraciones hasta de 1.000 miligramos y en forma de polvo, algunas veces 5.000 miligramos por cucharadita de las de café.

Las dosis diarias usadas más frecuentemente son las de 500 mgs. a 4 gramos.

La vitamina C de rosa del bosque (rose hips) contiene bioflavonoides y otras enzimas que ayudan a la asimilación de la vitamina C. Estas son la más rica fuente de vitamina C. (La vitamina C se fabrica bajo el botón de la rosa.)

La acerola C está hecha con las bayas de la acerola.

TOXICIDAD

La ingestión excesiva causa la formación de piedras de ácido oxálico y úrico (a pesar de que la ingestión de magnesio y vitamina B₆ y suficiente cantidad de agua diariamente puede contrarrestar este efecto).

Ocasionalmente dosis muy altas (más de 10 gramos diarios) pueden causar efectos colaterales desagradables como diarreas, exceso de orina e irritaciones de la piel. Si algo de esto sucede, se debe disminuir la dosis.

La vitamina C no debe ser usada por los pacientes de cáncer que reciben radiación o quimioterapia. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

El agua, la cocción, el calor, la luz, el oxígeno, el fumar. (Vea la sección 239.)

CONSEJO PERSONAL

Debido a que la vitamina C se elimina después de tres horas, dependiendo en esta eliminación de la cantidad de comida en el estómago, y porque es importante mantener un nivel constante y alto de vitamina C en el torrente sanguíneo a toda hora, yo recomiendo las tabletas de desintegración lenta para una efectividad óptima.

Los diabéticos deben tener en cuenta que las pruebas para detectar la presencia de azúcar pueden dar resultados inexactos si el paciente está tomando altas dosis de vitamina C (pero hay equipos para estas pruebas que no son afectados por la vitamina C. Pregunte a su médico o farmacéutico).

Si está tomando más de 750 miligramos diarios le sugiero que tome un suplemento de magnesio. Este es un freno efectivo contra las piedras en los riñones.

El monóxido de carbono destruye la vitamina C. De manera que los habitantes de las ciudades contaminadas deben aumentar su consumo.

Las mujeres que toman la píldora anticonceptiva necesitan cantidades extras de vitamina C.

Para aumentar al máximo la eficacia de la vitamina C, recuerde que ésta funciona mejor en conjunto con los bioflavonoides, el calcio y el magnesio.

Yo recomiendo el aumento de consumo de vitamina C a las personas que están tomando aspirina, la cual triplica la eliminación de la vitamina C.

Si usted toma ginseng, es preferible tomarlo tres horas antes o después de haber tomado vitamina C o alimentos ricos en ella.

36. PANTOTENATO DE CALCIO ÁCIDO PANTOTÉNICO, PANTENOL, VITAMINA B₅

Soluble en el agua. Otro miembro de la familia del complejo B. Ayuda a la formación de las células, al mantenimiento de patrones normales de crecimiento y desarrollo del sistema nervioso central. Vital para el funcionamiento adecuado de las glándulas adrenales. Esencial para la conversión de las grasas y los azúcares en energía. Necesaria para la síntesis de los anticuerpos, para la utilización del PABA y la colina.

Las dosis diarias para un adulto (según señala la Federación de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos), es de 10 mgs. para los adultos.

Puede ser fabricada en el cuerpo por las bacterias intestinales.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

- Ayuda a la cicatrización de las heridas.
- Combate las infecciones al fabricar anticuerpos.
- Ayuda en el tratamiento del shock posoperatorio.
- Previene la fatiga.
- Reduce el efecto adverso y tóxico de muchos antibióticos.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Hipoglicemia, úlceras duodenales, desórdenes de la piel y de la sangre. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

La carne, los granos integrales, el germen de trigo, el salvado, los riñones, el hígado, el corazón, los vegetales verdes, la levadura de cerveza, los frutos secos, el pollo y las melazas crudas.

Se encuentra más frecuentemente en las fórmulas del complejo B en una variedad de concentraciones de 10 a 100 mgs.

La dosis diaria que se toma generalmente es de 10 a 300 mgs.

TOXICIDAD

No se conocen efectos tóxicos. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

El calor, las técnicas de procesamiento de los alimentos, los enlatados, la cafeína, las sulfas, las píldoras para dormir, el estrógeno, el alcohol. (Vea la sección 239.)

CONSEJO PERSONAL

Si sufre con frecuencias de sensaciones de picazón en manos y pies, debe tratar de aumentar su consumo de ácido pantoténico, en combinación con otras vitaminas B.

El ácido pantoténico puede proporcionarle una defensa contra cualquier situación de estrés que vea venir o que esté sufriendo.

Una dosis diaria de 1.000 mgs. ha sido comprobado que es efectiva para reducir el dolor de la artritis en algunos casos.

Si sufre de alergia, el alivio puede estar a unos pasos de la vitamina B₅ y de la vitamina C. Trate de tomar 1.000 miligramos de cada una con las comidas en la mañana y en la tarde.

37. COLINA

Un miembro de la familia del complejo B y un lipotrópico (emulsiona las grasas).

Actúa junto con el inositol (otro miembro del complejo B) para utilizar las grasas y el colesterol.

Es una de las pocas sustancias capaces de penetrar en la llamada barrera sanguínea del cerebro, que lo protege contra las variaciones de la dieta diaria e ir directamente al cerebro para producir una sustancia que ayuda a la memoria.

Las dosis diarias no han sido establecidas a pesar de que se estima que la dieta promedio del adulto contiene alrededor de 500 a 900 miligramos diarios.

Parece que ayuda a emulsionar el colesterol de manera que no se fije a las paredes de las arterias o en la vesícula biliar.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a controlar la acumulación de colesterol.

Ayuda a la transmisión de los impulsos nerviosos, especialmente los impulsos nerviosos que el cerebro utiliza para la formación de la memoria.

Ayuda a aliviar los problemas de la pérdida de la memoria en la vejez. (Dosis de 1 a 5 mgs. diarios.)

Ayuda a eliminar las toxinas y drogas del organismo al ayudar al hígado en esta tarea.

Produce un efecto calmante.

Ayuda en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Posiblemente cirrosis y degeneración grasosa del hígado, endurecimiento de las arterias y enfermedad de Alzheimer. (Para los síntomas de deficiencia, ver la página 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Yema de huevo, sesos, corazón, vegetales de hojas verdes, levadura, hígado, germen de trigo y lecitina (en pequeñas cantidades).

SUPLEMENTOS

Seis cápsulas de lecitina hecha de alubias de soja, contienen 244 mgs. de inositol y colina.

El complejo B promedio contiene aproximadamente 50 mgs, de colina e inositol.

Las dosis diarias más usadas son de 500 a 1.000 mgs.

TOXICIDAD

(Ver la sección 277, «Advertencias»).

CONSEJO PERSONAL

Siempre tome la colina con sus otras vitaminas B.

Si usted está con frecuencia nervioso o irritado, puede aliviarse aumentando su ingestión de colina.

Si está tomando lecitina, probablemente necesitará un suplemento de calcio quelatado, para mantener su calcio y su fósforo balanceados, puesto que la colina aumenta el fósforo del organismo.

Trate de agregar colina a su dieta para mejorar su memoria.

Si se excede en la ingestión de alcohol, asegúrese de dar a su hígado la colina que necesita para desempeñar el trabajo extra que el alcohol le impone.

38. VITAMINA D (CALCIFEROL, VIOSTEROL, ERGOSTEROL, VITAMINA DE LA LUZ SOLAR)

Es liposoluble. Se adquiere a través de la dieta o de la luz del sol. (Los rayos ultravioleta actúan sobre los aceites de la piel para producir la vitamina que es luego absorbida por el cuerpo.)

Cuando se toma en forma oral, la vitamina D se absorbe con las grasas a través de las paredes intestinales.

Se mide en unidades internacionales (UI) o microgramos de colecalciferol.

La recomendación diaria para los adultos es de 400 UI o 5 a 10 microgramos.

La contaminación reduce los rayos de sol productores de la vitamina D.

Después de que se ha adquirido un bronceado, la producción de vitamina D a través del cuerpo, se detiene.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Asegura una utilización idónea del calcio y el fósforo necesarios para unos dientes y huesos fuertes.

Tomada junto con las vitaminas A y C ayuda a prevenir los resfriados.

Ayuda al tratamiento de la conjuntivitis.

Ayuda a asimilar la vitamina A.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Raquitismo, caries dentales graves, osteomalacia, osteoporosis senil. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Aceites de hígado de pescado, sardinas, arenques, salmón, atún, leche y otros lácteos.

SUPLEMENTOS

Generalmente disponible en cápsulas de 500 UI, la vitamina se deriva del aceite de hígado de pescado.

Las dosis diarias que se toman más frecuentemente son de 400 a 1.000 UI.

TOXICIDAD

Una dosis de 25.000 UI diarias durante un período largo de tiempo puede producir efectos tóxicos en los adultos.

Dosis de más de 5.000 UI diarias pueden afectar a algunos individuos en forma adversa.

Signos de toxicidad son sed des acostumbrada, dolores en los ojos, picazón en la piel, vómitos, diarrea, necesidad urgente de orinar, depósitos anormales de calcio en las paredes de los vasos sanguíneos, hígado, pulmones, riñones y estómago. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

El aceite mineral y la contaminación.

CONSEJO PERSONAL

La gente que vive en las ciudades, especialmente en las áreas de fuerte contaminación, debe aumentar su ingestión de vitamina D.

Los trabajadores nocturnos, especialmente aquellos en zonas de alta contaminación y otros cuya vestimenta o estilo de vida los mantiene apartados de la luz del sol, deben aumentar su ingestión de vitamina D.

Si toma drogas anticonvulsivas, probablemente necesitará aumentar su ingestión de vitamina D.

No le de a su gato o a su perro suplementos de vitamina D a menos que esto haya sido recomendado específicamente por el veterinario.

La vitamina D actúa mejor con las vitaminas A, C, colina, calcio y fósforo.

39. VITAMINA E (TOCOFEROL)

Liposoluble y almacenada en el hígado, los tejidos grasos, el corazón, los músculos, los testículos, el útero, la sangre, las glándulas adrenales y la pituitaria.

Antiguamente se la medía por peso, pero actualmente por lo general se la designa de acuerdo a su actividad biológica en unidades internacionales (UI). Con esta vitamina cada UI es igual a 1 miligramo.

Se compone de sustancias llamadas tocoferoles. De los ocho tocoferoles —alfa, beta, gama, delta, epsilon, zeta, eta y theta— el tocoferol alfa es el más efectivo.

Es un antioxidante activo, impide la oxidación de los componentes grasos, de la vitamina A, selenio, dos aminoácidos sulfurados y algo de la vitamina C.

Aumenta la actividad de la vitamina A.

Las recomendaciones diarias para los adultos son de 8 a 10 UI. (Esta dosis se basa en el National Research Council de los Estados Unidos, en una revisión de las dosis diarias permitidas, en 1980.)

Del 60 al 70 por ciento de las dosis diarias son eliminadas por las heces.

Al contrario de las otras vitaminas liposolubles, la vitamina E se almacena en el cuerpo por un tiempo relativamente corto en forma muy parecida a las B y la C.

Es importante como vasodilatador y como anticoagulante.

Los productos con 25 mgs. de selenio por cada 200 unidades de vitamina E, aumentan la potencia de esta última.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a mantenerlo joven y a retardar el envejecimiento celular debido a la oxidación.

Proporciona oxígeno al cuerpo y le da más resistencia.

Protege los pulmones contra la contaminación actuando junto con la vitamina A.

Previene y disuelve los coágulos sanguíneos.

Alivia la fatiga.

Impide la formación de tejido cicatrizal grueso en la parte externa del cuerpo (cuando se aplica como ungüento puede absorberse a través de la piel) y también internamente puede prevenir la formación de tejido cicatrizal.

Acelera la cicatrización de las quemaduras.
Ayuda a prevenir los abortos espontáneos.
Ayuda a aliviar los calambres de las piernas.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Destrucción de los glóbulos rojos de la sangre, degeneración muscular, algunas anemias y desórdenes de la reproducción. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Germen de trigo, alubias de soja, aceites vegetales, brécol, coles de Bruselas, vegetales verdes, espinaca, harina enriquecida, trigo integral, cereales integrales, huevos.

SUPLEMENTOS

Disponible en cápsulas de aceite así como también en tabletas secas de dispersión acuosa.

Generalmente está disponible en dosis de 100 a 1.000 UI.

La fórmula seca se recomienda a las personas que no pueden tolerar el aceite o cuya piel se ve afectada por éste (también mejor para las personas de cuarenta años).

Las dosis diarias más usadas están entre 200 y 1.200 UI.

TOXICIDAD

Esencialmente no tóxica. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

El calor, el oxígeno, las temperaturas bajo cero, el procesamiento de los alimentos, el hierro, el cloro y el aceite mineral. (Vea la sección 239.)

CONSEJO PERSONAL

Si usted sigue una dieta alta en aceites poliinsaturados, puede necesitar dosis adicionales de vitamina E.

El hierro inorgánico (sulfato ferroso) destruye la vitamina E, de modo que no debe ser ingerido junto con ésta. Si está tomando un suplemento que contenga sulfato ferroso, la vitamina E debe tomarse ocho horas antes o después del hierro.

El gluconato, peptonato, citrato o fumarato ferroso (compuestos orgánicos de hierro) no destruyen la vitamina E.

Si usa agua de beber clorinada, necesita más vitamina E.

Las mujeres embarazadas o lactando, así como las que toman la píldora anticonceptiva necesitan más vitaminas E.

Aconsejo a las mujeres en la menopausia aumentar su ingestión de vitamina E (se recomiendan los tocoferoles mixtos entre 400 a 1.200 unidades diarias).

40. VITAMINA F (ÁCIDOS GRASOS NO SATURADOS, ÁCIDOS LINOLEICO, LINOLÉNICO Y ARAQUIDÓNICO)

Solubles en grasa, constituidos por los ácidos grasos no saturados presentes en las comidas.

Medidos en miligramos.

No se han establecido recomendaciones mínimas diarias, pero el National Research Council de los Estados Unidos (Consejo Nacional de Investigaciones) sugiere que al menos un uno por ciento del total de calorías diarias debe incluir ácidos grasos no saturados.

La grasa no saturada ayuda a quemar la grasa saturada.

Doce cucharaditas de las de té de semillas de girasol o dieciocho pacanas pueden completar las necesidades diarias.

Si se consume suficiente ácido linoleico, los otros dos ácidos pueden ser fabricados por el organismo.

El consumo de gran cantidad de carbohidratos aumenta la necesidad de vitamina F.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a evitar los depósitos de colesterol en las arterias.

Favorece el desarrollo de un cutis y un cabello sanos.

Da cierto grado de protección contra los efectos dañinos de los rayos X.

Ayuda al crecimiento y al bienestar al influir en la actividad glandular y haciendo llegar el calcio hasta las células.

Combate las enfermedades del corazón.
Ayuda a reducir de peso al quemar las grasas saturadas.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Eczemas, acné. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Los aceites vegetales —aceite de germen de trigo, de linaza, de girasol, de azafrán o cártamo, de soja y de cacahuete— las semillas de girasol, las nueces, las pacanas, las almendras y los aguacates.

SUPLEMENTOS

Viene en píldoras de 100 a 150 miligramos.

TOXICIDAD

No se conocen efectos tóxicos, pero tomada en exceso puede llevar a aumento de peso. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Grasas saturadas, calor, oxígeno.

CONSEJO PERSONAL

Para mejor absorción de la vitamina F, tome vitamina E con ella a la hora de las comidas.

Si usted es una persona que consume muchos carbohidratos, necesita más vitamina F.

A pesar de que la mayoría de los frutos secos son buena fuente de ácidos grasos no saturados, las nueces del Brasil y los anacardos contienen muy poca.

Tenga cuidado con las dietas de moda, altas en ácidos grasos saturados.

41. FOLICO, ÁCIDO (FOLACINA)

Soluble en agua, otro miembro del complejo B, también conocido como vitamina B₉ o vitamina M.

Se mide en microgramos (mcg).

Esencial para la formación de los glóbulos rojos de la sangre. Ayuda al metabolismo de las proteínas.

La recomendación oficial diaria para los adultos es de 400 mcgs.; dos veces esta cantidad para las mujeres embarazadas y para la mujer que lacta a su hijo, 500 microgramos.

Importante para la producción del ácido nucleico (RNA y DNA).

Esencial para la división de las células del cuerpo.

Necesario para la utilización del azúcar y los aminoácidos.

Puede ser destruido por el almacenamiento a la temperatura ambiente durante largos periodos de tiempo.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a aumentar la leche materna.

Protege contra los parásitos intestinales y la intoxicación por las comidas en mal estado.

Actúa como un analgésico para el dolor.

Favorece el desarrollo de un cutis saludable.

Puede retardar la aparición de las canas cuando se usa conjuntamente con el ácido pantoténico y el PABA.

Aumenta el apetito de las personas debilitadas.

Previene la aparición de las úlceras bucales.

Previene la anemia.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Anemia macrocítica nutricional. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Los vegetales de hojas verde oscuro, los vegetales en general, las zanahorias, la levadura de tórrula, el hígado, la yema de huevos, los melones, los albaricoques, calabazas, aguacates, alubias, trigo integral y la harina oscura de centeno.

SUPLEMENTOS

Generalmente se suministra en concentraciones de 800 a 400 microgramos. Las concentraciones de 1 mg. (1.000 mgs.) pueden obtenerse únicamente por prescripción médica.

En algunos polivitamínicos se encuentran dosis de 400 microgramos, pero generalmente la concentración es de 100 mcgs. (Mire las etiquetas).

Las dosis diarias que se usan más frecuentemente son las de 400 mcgs. a 5 mgs.

TOXICIDAD

No se conocen efectos tóxicos a pesar de que algunas personas experimentan reacciones alérgicas de la piel. (Ver la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

El agua, las sulfas, la luz del sol, el estrógeno, el procesamiento de los alimentos (especialmente el hervido), el calor. (Vea la sección 239.)

CONSEJOS PERSONALES

Si bebe alcohol, es aconsejable que aumente su consumo de ácido fólico.

La ingestión de altas dosis de vitamina C favorece la excreción del ácido fólico, y toda persona que tome más de 2 gs. de vitamina C al día, debe tomar más ácido fólico.

Si está tomando Dilantín, estrógeno, sulfonamidas, fenobarbital o aspirina, le sugiero que aumente su consumo de ácido fólico.

Yo he visto que muchas personas que toman entre 1 y 5 miligramos diarios por un corto período de tiempo, han eliminado varios tipos de decoloración cutánea. Si tiene problemas de esta clase, consulte con un médico interesado en nutrición acerca de esta posibilidad.

Si usted piensa que va a caer enfermo, o lucha contra una enfermedad, asegúrese que su suplemento de vitaminas antiestrés contenga amplias cantidades de ácido fólico. Cuando el ácido fólico es deficiente, también lo son nuestros anticuerpos.

42. INOSITOL

Soluble en agua. Otro miembro del complejo B y un lipotrópico. Se mide en miligramos (mgs.).

Se combina con la colina para formar la lecitina.

Metaboliza las grasas y el colesterol.

No se han establecido necesidades diarias, pero el adulto promedio consume alrededor de un gramo diario.

Como la colina, es importante para la nutrición de las células cerebrales.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a bajar los niveles de colesterol.

Favorece un cabello sano y evita su caída.

Ayuda a prevenir la eczema.

Ayuda a la redistribución de las grasas del cuerpo.

Produce un efecto calmante.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Eczema (para los síntomas de deficiencia ve la sección 119).

MEJORES FUENTES NATURALES

El hígado, la levadura de cerveza, las alubias de lima secas, los sesos y el corazón de vacuno, el melón, el pomelo, las uvas, las pasas, el germen de trigo, las melazas no refinadas, los cacahuets y el repollo.

SUPLEMENTOS

Como en la colina, seis cápsulas de lecitina en una base de aceite de soja contienen aproximadamente 244 miligramos de inositol y colina.

Disponible en polvos de lecitina que se mezclan bien con los líquidos. La mayoría de los suplementos de complejo B contienen aproximadamente 100 mgs. de colina y 100 de inositol.

Las dosis diarias más usadas son de 250 a 500 mgs.

TOXICIDAD

No se conocen efectos tóxicos. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

El agua, las sulfas, el estrógeno, el procesamiento de los alimentos, el alcohol y el café. (Vea la sección 239.)

CONSEJOS PERSONALES

Tome el inositol y la colina con sus otras vitaminas B.

Si bebe mucho café, probablemente necesitará suplementos de inositol.

Si toma lecitina, le sugiero un suplemento de calcio quelatado para mantener el balance de calcio y fósforo en su organismo, puesto que el inositol y la colina aumentan los niveles de fósforo.

Una buena manera de aumentar al máximo la efectividad de su vitamina E, es tomar suficiente inositol y colina.

43. VITAMINA K (MENADIONA)

Soluble en agua.

Generalmente se mide en microgramos (mcgs.)

La vitamina K es un trío. La K₁ y la K₂ pueden formarse por las bacterias intestinales; la K₃ es sintética.

No se han establecido necesidades diarias, pero la ingestión de 300 microgramos diarios por un adulto es considerada una dosis adecuada. Los niños recién nacidos necesitan más.

Esencial para la formación de la protombina, una sustancia química que coagula la sangre.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a evitar las hemorragias internas y externas.

Ayuda a reducir el excesivo flujo menstrual.

Favorece la coagulación apropiada de la sangre.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Enfermedad celíaca, psilosis, colitis. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Yogur, alfalfa, yema de huevo, aceite de azafrán, aceite de soja, aceites de hígado de pescado, kelp (cenizas de algas marinas) vegetales de hojas verdes.

SUPLEMENTOS

Disponible en tabletas de 100 microgramos (a pesar de que la abundancia de vitamina K hace los suplementos innecesarios).

No se incluye generalmente en los polivitamínicos.

TOXICIDAD

Más de 500 mcgs. de vitamina K sintética no son recomendables. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Rayos X y radiaciones, comidas congeladas, aspirina, contaminación ambiental, aceite mineral. (Vea la sección 239.)

CONSEJOS PERSONALES

La diarrea excesiva puede ser un síntoma de deficiencia de vitamina K, pero antes de autorrecetarse, vaya a ver a un médico.

El yogur es la mejor defensa contra las deficiencias de vitamina K.

Si le sangra con frecuencia la nariz, trate de aumentar su ingestión de vitamina K a través de fuentes naturales. Las tabletas de alfalfa pueden ayudar.

Si está tomando anticoagulantes (sustancias que disminuyen el espesor de la sangre), debe saber que esta vitamina, aún en sus fuentes naturales, elimina el efecto de esta clase de drogas.

44. NIACINA (ÁCIDO NICOTÍNICO, NIACINAMIDA, NICOTINAMIDA)

Soluble en el agua y un miembro de la familia del complejo B, conocida como vitamina B₃.

Generalmente se mide en miligramos.

A partir del aminoácido triptófano, el cuerpo puede fabricar su propia niacina.

Una persona con deficiencias de la vitamina B₁ y B₂ y B₆ no será capaz de fabricar su propia niacina a partir del triptófano.

La falta de niacina hace aparecer cambios negativos en la personalidad.

La recomendación diaria para adultos, de acuerdo al Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos, es de 13 a 19 miligramos.

Es esencial para la síntesis de las hormonas sexuales (estrógeno, progesterona, testosterona), así como también para la fabricación de la cortisona, tiroxina e insulina.

Necesaria para la salud del cerebro y del sistema nervioso.

En la forma de niacinamida no produce los sofocos y picazón que ocurren frecuentemente cuando se toma en forma de ácido nicotínico o de niacina. (Los sofocos, por otra parte, no son peligrosos y desaparecen a los 20 minutos. Beber un vaso de agua, ayuda.)

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Favorece la salud del sistema digestivo y alivia las perturbaciones gastrointestinales.

Proporciona un cutis de apariencia saludable.

Ayuda a prevenir y aliviar los dolores de cabeza conocidos como migraña.

Aumenta la circulación y reduce la alta presión arterial.

Alivia ciertos ataques de diarrea.

Reduce los síntomas desagradables de vértigo en la enfermedad de Menière.

Aumenta la energía al favorecer la adecuada utilización de los alimentos.

Ayuda a eliminar las ampollas de la boca y algunas veces el mal aliento.

Reduce el colesterol y los triglicéridos.

ENFERMEDAD DEFICITARIA

Pelagra. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Hígado, carnes magras, productos derivados del trigo integral, levadura de cerveza, riñones, germen de trigo, pescados, huevos, cacahuetes asados, la carne blanca de las aves, aguacates, dátiles, higos y ciruelas pasas.

SUPLEMENTOS

Disponible como niacina y niacinamida. (La única diferencia es que la niacina —ácido nicotínico— puede causar sofocos y la niacinamida o nicotinamida, no los producen. Si usted prefiere la niacina y quiere reducir el efecto sofocante, puede hacerlo tomando un equivalente igual de inositol con el estómago lleno.)

Generalmente se encuentra en dosis de 50 a 100 mgs. (Examine las etiquetas.)

TOXICIDAD

Esencialmente no es tóxica, excepto por efectos colaterales que resultan de la ingestión superior a 100 mgs.

Algunas personas especialmente sensibles pueden experimentar sensaciones de quemazón o picazón en la piel.

No se debe dar a los animales, especialmente a los perros. Puede causar sofocos, sudoración y gran malestar al animal. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Agua, sulfas, alcohol, técnicas de procesamiento de los alimentos, píldoras para dormir, estrógeno. (Vea la sección 239.)

CONSEJOS PERSONALES

Si está tomando antibióticos y encuentra que los sofocos producidos por la niacina aumentan, no se alarme. Es bastante común. Probablemente se sentirá más cómodo si cambia a niacinamida.

Si tiene problemas de colesterol, aumentar la ingestión de niacina le ayudará.

El cutis, que es especialmente sensible a la luz del sol, es con frecuencia un signo temprano de deficiencia de niacina.

45. VITAMINA P (COMPLEJO DE BIOFLAVONOIDES CÍTRICOS, RUTINA Y HESPERIDINA)

Soluble en el agua y compuesto de citrina, rutina y hesperidina, flavones y flavonoles.

Generalmente se mide en miligramos (mgs).

Necesaria para el funcionamiento adecuado y la absorción de la vitamina C.

Los flavonoides son las sustancias que proporcionan el color amarillo y anaranjado a las frutas cítricas.

También se le llama factor de permeabilidad capilar. (La P_c con que se designa a esa vitamina es por el factor de permeabilidad). La principal función de los bioflavonoides es la de aumentar la fortaleza de los capilares y regular su absorción.

Ayuda a la vitamina C en el mantenimiento de la salud del tejido conectivo.

No se han establecido las necesidades diarias, pero la mayoría de los nutriólogos están de acuerdo en que por cada 500 mgs. de vitamina C se deben tomar al menos 100 mgs. de bioflavonoides.

Trabaja en forma sinérgica con la vitamina C.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Impide que la vitamina C sea destruida por la oxidación.

Fortalece las paredes de los capilares y por lo tanto previene la aparición de cardenales.

Ayuda a aumentar la resistencia a las infecciones.

Ayuda a prevenir y curar las encías sangrantes.

Aumenta la efectividad de la vitamina C.

Ayuda al tratamiento del edema y los mareos debidos a enfermedades del oído interno.

ENFERMEDAD DEFICITARIA

Fragilidad capilar. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

La parte blanca pegada a la piel en las frutas cítricas —limones, naranjas, toronjas—. También en los melocotones, trigo, sarraceno, moras, cerezas y botones de rosa.

SUPLEMENTOS

Disponible sola o en suplementos de complejo C. La mayor parte de las veces, hay 50 mgs de bioflavonoides por 50 mgs. de rutina y hesperidina. (Si la proporción de rutina y hesperidina no es igual, debería haber el doble de rutina.)

Todos los suplementos de vitamina C funcionan mejor con bioflavonoides.

Las dosis más comunes de rutina y hesperidina son de 100 mgs. tres veces al día.

TOXICIDAD

No hay toxicidad conocida. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

El agua, la cocción, el calor, la luz, el oxígeno, el cigarrillo. (Vea la sección 239.)

CONSEJOS PERSONALES

Las mujeres que atraviesan la menopausia pueden encontrar alivio efectivo a los sofocos de este período con un aumento de los bioflavonoides tomados en conjunto con la vitamina C.

Si sus encías sangran con frecuencia cuando se cepilla los dientes, asegúrese de que está tomando las suficientes rutina y hesperidina.

Cualquier persona con tendencia a formar cardenales fácilmente se beneficiará de la ingestión de suplementos de vitamina C con bioflavonoides rutina y hesperidina.

46. PABA (ÁCIDO PARA-AMINO-BENZOICO)

Soluble en el agua. Uno de los más recientes miembros de la familia del complejo B.

Generalmente se mide en miligramos (mgs.)

Puede ser fabricada por el organismo.

No se han establecido necesidades diarias.

Ayuda a formar el ácido fólico y es importante para la utilización de las proteínas.

Tiene importantes propiedades para proteger la piel de los rayos solares.

Ayuda a la asimilación —y por ende a la efectividad— del ácido pantoténico.

En experimentos con animales se ha probado que usado junto con el ácido pantoténico es efectivo para restaurar el color natural del cabello.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Usado como ungüento, protege contra las quemaduras del sol.

Reduce el dolor de las quemaduras.

Mantiene la piel saludable y suave.

Ayuda a retardar la aparición de las arrugas.

Ayuda a restaurar el color natural del cabello.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Eczema. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

El hígado, la levadura de cerveza, los riñones, los granos integrales, el arroz, el salvado, el germen de trigo y las melazas.

SUPLEMENTOS

Dosis de 30 a 100 pueden encontrarse en las cápsulas buenas de complejo B, así como en las multivitaminas de la mejor calidad.

Disponible en dosis de 30 a 1.000 mgs. en cápsulas corrientes y de desintegración lenta.

Las dosis que se usan más frecuentemente son las de 30 a 1.000 mgs.

TOXICIDAD

No se conocen efectos tóxicos, pero la ingestión prolongada de altas dosis no es recomendable.

Los síntomas que pueden indicar una sobredosis de PABA incluyen náuseas y vómitos. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Agua, sulfas, técnicas de procesamiento de los alimentos, alcohol, estrógeno.

CONSEJO PERSONAL

Algunas personas dicen que la combinación de ácido fólico y PABA les ha eliminado las canas. En los animales, esto ha sido comprobado, de manera que vale la pena ensayarlo como una alternativa a teñirse el pelo. Para este fin, 1.000 mgs. diarios (de desintegración lenta) diariamente por seis días a la semana es un régimen viable.

Si tiende a quemarse fácilmente con el sol, use PABA como un ungüento protector.

Muchas estrellas de Hollywood que yo conozco, usan PABA para evitar las arrugas. No las elimina, pero ciertamente ayuda a mantenerlas a distancia en algunas personas.

Si está tomando penicilina o cualquier sulfa, debe aumentar su ingestión de PABA, ya sea comiendo los alimentos que la contienen o por medio de suplementos.

47. VITAMINA T

Se conoce muy poco de esta vitamina, excepto que ayuda a la coagulación de la sangre y a la formación de las plaquetas sanguíneas. Debido a estos atributos es importante para evitar ciertas formas de

anemia y hemofilia. No se han asignado cantidades mínimas diarias. Se encuentra en las semillas de sésamo, la yema de huevo y no se conoce toxicidad.

48. VITAMINA U

Se conoce todavía menos acerca de la vitamina U que de la vitamina T. Se le atribuye un importante papel en la curación de las úlceras, pero las opiniones médicas varían a este respecto. Se encuentra en el repollo crudo y no se conoce toxicidad.

49. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO III

Vivo en Los Angeles y he oído mucho acerca de la contaminación ambiental. He oído mucho también acerca de la necesidad de tomar antioxidantes. ¿Puede decirme qué son los antioxidantes y si realmente los necesito?

Ciertamente los necesita. Déjeme empezar por decirle que si usted vive en *cualquier* ciudad grande hoy día, está respirando aire contaminado. Cada año, 200 millones de toneladas de contaminantes peligrosos son descargados en la atmósfera. Con cada respiración, se someten al cuerpo y los pulmones a una gran cantidad de contaminantes y ninguna parte del cuerpo es inmune a ellos. Los antioxidantes —las vitaminas A, C, E y el selenio— son nutrientes capaces de proteger a otras sustancias de la oxidación. En otras palabras, los radicales libres (oxidaciones incontroladas que causan daño a las células) que se forman cuando inhalamos contaminantes, son controlados por los antioxidantes.

La vitamina A protege las mucosas de la boca, nariz, garganta y pulmones. Ayuda a proteger la vitamina C de la oxidación, lo cual permite a esta vitamina ejercer mejor su trabajo.

La vitamina C lucha contra las bacterias infecciosas y reduce los efectos de las sustancias productoras de alergias. Protege también a las vitaminas A y E y algunas del complejo B, de la oxidación.

La vitamina E protege de la oxidación a las vitaminas B y C. Tiene la capacidad de mezclarse con el oxígeno y evitar que éste forme peróxidos tóxicos. Actúa como un anticontaminante para los pulmones.

El selenio y la vitamina E. Deben estar los dos presentes para corregir las deficiencias de uno y de otro. Los niveles de selenio en la

sangre de una muestra de personas de varias ciudades fueron medidas para una investigación y los resultados mostraron una relación directa entre los bajos niveles de selenio y la mortalidad por cáncer. En otras palabras, mientras más altos los niveles de selenio en la sangre, más baja la incidencia de muerte por cáncer y viceversa.

He leído que las dietas muy ricas en brécol, coles de Bruselas y zanahorias pueden ayudar a reducir el peligro de cáncer, pero yo odio esos vegetales. ¿Qué vitaminas debo tomar en lugar de ellos?

Usted, puede encontrar formas concentradas de crucíferas (repollo, brécol, coles de Bruselas, coliflor) y vegetales ricos en caróteno (espinacas y zanahorias), en forma de tabletas. Le recomiendo tomar esos suplementos diariamente. Puesto que están fabricados con vegetales que se cogen cuando están maduros, cuidadosamente lavados y deshidratados rápidamente sin cocinarlos y fortificados con vitaminas A, C y E, beta caróteno y selenio, poseen un valor nutritivo óptimo.

¿Puede explicarme de qué manera la colina es útil en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer, que es la pérdida lenta de las facultades mentales, se está volviendo una enfermedad muy común en la gente anciana y por esta razón muchos doctores han dado en denominarla «la enfermedad de los ochenta». La enfermedad parece ser causada por un agotamiento en el sistema nervioso de las reservas de un neurotransmisor, la acetilcolina. (No es producida por un virus, o por envenenamiento por aluminio como se dijo anteriormente.)

Se ha encontrado que los pacientes con la enfermedad de Alzheimer no tienen únicamente deficiencias de acetilcolina, sino que también carecen de la enzima que cataliza su producción: la colina - acetiltransferasa. La ingestión de colina puede impedir la destrucción de la acetilcolina existente.

No existe todavía un tratamiento específico para la enfermedad, pero se sabe que ciertos medicamentos pueden empeorar a estos pacientes (por ejemplo los hipnóticos tales como el flurazepan (Dalmane), las drogas para las enfermedades del corazón y aquellas que se usan para los cólicos intestinales).

IV

Sus minerales esenciales

50. EL AGUA

La verdad más simple es que el agua es nuestro nutriente más importante.

De la mitad a un tercio de nuestro peso corporal es agua. Un ser humano puede vivir durante semanas sin comida, pero sólo unos cuantos días sin agua.

El agua es el mejor solvente de todos los productos de la digestión. Es esencial para remover las sustancias de desecho.

No hay una asignación dietética específica, puesto que las pérdidas de agua varían según el clima, las situaciones y los individuos, pero bajo circunstancias ordinarias, seis vasos diarios se consideran una cantidad saludable.

Regula la temperatura corporal.

ENFERMEDAD DEFICITARIA

La deshidratación.

MEJORES FUENTES NATURALES

Beber agua y zumos, comer frutas y vegetales.

SUPLEMENTOS

Todos los líquidos bebibles ayudan a cubrir nuestros requisitos diarios de agua.

TOXICIDAD

No se conoce. Pero una ingestión de un galón y medio (de dieci-

séis a veinticuatro vasos) en una hora puede ser peligroso para un adulto. Ello podría matar a un niño.

CONSEJOS PERSONALES

Yo aconsejo de seis a ocho vasos de agua diarios, tomados media hora antes de las comidas, a todas aquellas personas que están a régimen para adelgazar.

Si tiene fiebre, asegúrese de tomar mucha agua para prevenir la deshidratación y para eliminar las sustancias de desecho de su organismo.

Si vive en un área donde hay aguas duras, probablemente está tomando más calcio y magnesio del que piensa.

51. AZUFRE

Esencial para tener cabellos, cutis y uñas sanas.

Ayuda a mantener el balance oxígeno necesario para el funcionamiento apropiado del cerebro.

Opera junto a las vitaminas del complejo B para el metabolismo básico del cuerpo y es parte de los aminoácidos que ayudan a construir tejidos.

Ayuda al hígado en la secreción de la bilis.

No se han establecido requerimientos mínimos diarios, pero una dieta que contenga suficiente proteína contendrá también suficiente azufre.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Embelece el cutis y hace el cabello más brillante.

Ayuda a combatir las infecciones bacterianas.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

No se conocen.

MEJORES FUENTES NATURALES

Carnes magras, alubias secas, huevos, repollo.

SUPLEMENTOS

No está disponible en suplementos.

Puede encontrarse en pomadas y cremas para uso externo en problemas de la piel.

TOXICIDAD

No se conoce toxicidad en cuanto se refiere al azufre orgánico, pero pueden ocurrir efectos negativos si se consumen grandes cantidades de azufre inorgánico. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJOS PERSONALES

Si usted consume suficiente proteína en sus comidas diarias, lo más seguro es que su consumo de azufre sea satisfactorio.

Las cremas y pomadas de azufre son bastante efectivas en el tratamiento de una gran variedad de problemas de la piel. Revise los ingredientes de las preparaciones que está usando actualmente. Hay buenas preparaciones disponibles en las tiendas de la salud. (Health Food Stores).

52. EL CALCIO

En el cuerpo hay más cantidad de calcio que de cualquier otro mineral.

El calcio y el fósforo actúan conjuntamente para la salud de los huesos y los dientes.

El calcio y el magnesio actúan conjuntamente para la salud cardiovascular.

Casi todo el calcio del cuerpo (dos o tres libras) se encuentra en los huesos y dientes.

El 20% del calcio de los huesos de los adultos se reabsorbe y reemplaza cada año. (Las células nuevas se forman a medida que las viejas se destruyen).

El calcio debe existir en una relación de dos a uno con el fósforo (dos partes de calcio por una parte de fósforo).

Para que el calcio pueda ser absorbido, el organismo debe tener suficiente vitamina D.

Las necesidades diarias para un adulto varían entre 800 y 1.200 miligramos.

El calcio y el hierro son los dos minerales más escasos en la dieta de la mujer americana.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Mantener huesos fuertes y dientes sanos.

Mantener el ritmo regular de los latidos del corazón.

Aliviar el insomnio.

Ayuda a metabolizar el hierro del cuerpo.

Ayuda al sistema nervioso, especialmente en la transmisión de los impulsos.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Raquitismo, osteomalacia, osteoporosis (comúnmente conocida como huesos quebradizos). (Vea la sección 119 sobre síntomas de deficiencia.)

MEJORES FUENTES NATURALES

La leche y sus derivados, todos los quesos, las alubias de soja, las sardinas, el salmón, los cacahuets, las nueces, las semillas de girasol, las alubias secas, los vegetales verdes.

SUPLEMENTOS

Las dosis disponibles más comunes son las tabletas de 100 a 500 miligramos. El calcio sacado de los huesos (bonemeal) es un suplemento bastante común y una buena fuente de este mineral; sin embargo algunas personas encuentran que el gluconato de calcio (una fuente vegetal) o el lactato de calcio (un derivado del azúcar de leche) son más fácilmente absorbibles. (El gluconato es más potente que el lactato.)

La mejor forma de tomarlo es en tabletas quelatadas.

Muchos preparados de vitaminas y minerales incluyen el calcio.

Cuando se combina con el magnesio, la proporción debe ser el doble de calcio por cada parte de magnesio. La dolomita es una forma

natural de calcio y magnesio que no necesita vitamina D para su asimilación. Cinco pastillas de dolomita son equivalentes a 750 mgs. de calcio.

Las dosis que más frecuentemente se usan son las de 800 a 2.000 mgs. por día.

Tanto el calcio derivado de los huesos de animales como la dolomita tienen un inconveniente: un gran contenido de plomo. Pida un análisis del fabricante.

TOXICIDAD

Una ingestión excesiva —más de 2.000 mgs. diarios— puede causar hipercalcemia. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Grandes cantidades de grasa, ácido oxálico (que se encuentra en el chocolate y el ruibarbo) y el ácido pítico (que se encuentra en los granos) son capaces de impedir la adecuada absorción del calcio.

CONSEJO PERSONAL

Si sufre de dolores de espalda, la dolomita, el calcio quelatado o los suplementos de calcio derivado de los huesos, pueden ayudarlo:

Las mujeres que sufren de dolores menstruales pueden sentir alivio si aumentan su consumo de calcio.

Los adolescentes que sufren «dolores de crecimiento» generalmente encuentran que éstos desaparecen con un aumento de calcio.

Los hipoglicémicos deberían tomar más calcio. (Yo recomiendo el calcio quelatado para mejor absorción en dosis de 1.000 a 1.500 mgs. diarios.)

El calcio surte mejor efecto si se acompaña de las vitaminas A, C, D, hierro, magnesio y fósforo. (Demasiado fósforo, sin embargo, puede agotar el calcio.)

53. COBALTO

Este mineral forma parte de la vitamina B₁₂.

Generalmente se mide en microgramos.

Esencial para los glóbulos rojos de la sangre.

Debe ser obtenido de los alimentos.

No se han establecido necesidades mínimas diarias para este mineral, y sólo muy pequeñas cantidades se necesitan en la dieta diaria. (Generalmente no más de 8 mcgs.)

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Eliminar la anemia.

ENFERMEDAD DEFICITARIA

La anemia.

MEJORES FUENTES NATURALES

La carne, los riñones, el hígado, la leche, las ostras y las almejas.

SUPLEMENTOS

Muy raramente se encuentra en forma de suplementos.

TOXICIDAD

No se conoce. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Todo lo que antagonice con la vitamina B₁₂.

CONSEJOS PERSONALES

Si usted es un vegetariano estricto, es probable que sufra deficiencias de este mineral.

54. COBRE

Necesario para convertir el hierro acumulado en el organismo en hemoglobina.

Puede llegar al torrente sanguíneo a los 15 minutos de ser ingerido.

Hace que el organismo pueda utilizar el aminoácido tirosina, permitiendo a éste operar como un factor de pigmentación para el cabello y la piel.

Está presente en los cigarrillos, las píldoras anticonceptivas y en la contaminación producida por los coches.

Es esencial para la utilización de la vitamina C.

Los requisitos mínimos diarios no se han establecido, pero se sugieren de 2 a 3 mgs. para los adultos.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a mantener su energía al ayudar a la absorción efectiva del hierro.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Anemia, edema.

FUENTES NATURALES

Alubias secas, guisantes, trigo integral, ciruelas pasas, hígado de vaca y de ternera, gambas, la mayor parte de los mariscos.

SUPLEMENTOS

Generalmente disponible en dosis de 2 mgs. en los preparados polivitamínicos y multiminerales.

TOXICIDAD

Rara. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJOS PERSONALES

A pesar de que es un mineral muy importante, yo raramente recomiendo suplementos. Un exceso parece bajar los niveles de zinc y producir insomnio, pérdida del cabello, menstruaciones irregulares y depresión.

Si usted consume suficientes granos integrales y sus derivados y vegetales verdes frescos así como hígado, no necesita preocuparse acerca de su ingestión de cobre.

55. CLORO

Regula el balance ácido —básico de la sangre.

Opera con el sodio y el potasio en forma de un compuesto.

Ayuda a la eliminación de las impurezas del cuerpo al ayudar al hígado en esta función.

No se han establecido dosis diarias; pero si la persona ingiere sal diariamente, es suficiente.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a la digestión.

Ayuda a mantener la flexibilidad.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Pérdida del cabello y de los dientes.

MEJORES FUENTES NATURALES

La sal de mesa; el kelp (algas marinas secas), las aceitunas.

SUPLEMENTOS

La mayor parte de los buenos complejos de minerales incluyen el cloro.

TOXICIDAD

Más de 15 gs. pueden causar desagradables efectos colaterales. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJOS PERSONALES

Si el agua que bebe contiene cloro, usted no está recibiendo toda la vitamina E que piensa. (El agua con cloro destruye la vitamina E.)

Toda persona que beba agua purificada con cloro debería tomar yogur porque éste ayuda a reemplazar las bacterias intestinales que el cloro destruye.

56. CROMO

Opera con la insulina en el metabolismo de los azúcares.

Ayuda a llevar las proteínas a los lugares que la necesitan.

No se ha establecido oficialmente la necesidad mínima diaria, pero entre 50 y 200 microgramos es la ingestión promedio de un adulto.

Cuando uno se hace mayor retiene menos cromo en el cuerpo.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Se sospecha que su deficiencia puede ser un factor coadyuvante en la arterioesclerosis y la diabetes.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda al crecimiento.

Ayuda a evitar y bajar la alta presión arterial.

Sirve como un freno a la diabetes.

MEJORES FUENTES NATURALES

Carnes, mariscos, pollo, aceite de maíz, almejas, levadura de cerveza.

SUPLEMENTOS

Se puede encontrar en las mejores preparaciones multivitamínicas. (El factor de tolerancia a la glucosa.)

TOXICIDAD

No se conoce. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJOS PERSONALES

Si usted tiene poco cromo (un análisis del cabello puede demostrarlo, vea la sección 118), puede tratar de usar un suplemento de zinc. Por alguna razón, el zinc quelatado parece ser un buen sustituto para la deficiencia de cromo.

57. FLÚOR

Es parte del compuesto sintético fluoruro de sodio (que se agrega al agua de beber) y del fluoruro de calcio (una sustancia natural).

Disminuye la propensión a las caries dentales, pero el tomar demasiado puede decolorar los dientes.

No se han establecido las necesidades mínimas diarias, pero la mayor parte de la gente obtiene alrededor de 1 mg. diario de agua fluorinada. (El Consejo Nacional de Investigaciones de la Academia de Ciencias de los Estados Unidos, sugiere ingerir de 1,5 a 4 mgs.)

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Reducir las caries dentales.

Fortificar los huesos.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Caries dentales.

MEJORES FUENTES NATURALES COMESTIBLES

El agua fluorinada, los mariscos y la gelatina.

SUPLEMENTOS

Por lo general no se encuentra en los suplementos polivitamínicos.

Disponible en forma de suplementos para niños bajo prescripción médica y para aquellos que viven en lugares donde el agua no contiene flúor.

TOXICIDAD

Dosis de 20 a 80 mgs. por día pueden producir efectos tóxicos. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJO PERSONAL

No tome flúor a menos que haya sido aconsejado por el médico o el dentista.

58. FÓSFORO

Presente en cada una de las células del cuerpo.

La vitamina D y el calcio son esenciales para la función adecuada del fósforo.

El calcio y el fósforo deben estar balanceadas (el doble de calcio que de fósforo).

Está presente en casi todas las reacciones químico-fisiológicas.

Necesario para la estructura normal de dientes y huesos.

La niacina no puede ser asimilada sin el fósforo.

Importante para la regularidad del corazón.

Necesario para el funcionamiento normal de los riñones.

Necesario para la transmisión de los impulsos nerviosos.

La dosis diaria establecida es de 800 a 1.200 mgs. para los adultos. Niveles más altos para las mujeres embarazadas y lactando.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda al crecimiento y reconstrucción de los huesos.

Proporciona energía y vigor al ayudar al metabolismo de las grasas y los almidones.

Alivia el dolor de la artritis.

Proporciona encías y dientes saludables.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Raquitismo, piorrea.

MEJORES FUENTES NATURALES

Pescados, aves, carnes, cereales integrales, frutos secos, semillas.

SUPLEMENTOS

Los suplementos derivados de los huesos son una buena fuente de fósforo. (Asegúrese de que se les ha añadido vitamina D para ayudar a la asimilación.)

TOXICIDAD

No se conoce. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Demasiado hierro, aluminio o magnesio pueden hacer al fósforo inefectivo.

CONSEJOS PERSONALES

Cuando se ingiere demasiado fósforo, se destruye el balance mineral del cuerpo y disminuye el calcio. Nuestras dietas son generalmente altas en fósforo, puesto que éste aparece en casi todas las comidas naturales, y por lo tanto, las deficiencias de calcio son frecuentes. Tenga en cuenta esto y ajuste su dieta en concordancia.

Si usted es mayor de 40 años, debe disminuir su consumo semanal de carne y comer más vegetales de hoja y beber leche. La razón de esto, es que después de los cuarenta los riñones no ayudan a eliminar bien el exceso de fósforo y el calcio disminuye. Evite las comidas preservadas con fosfatos y si las consume, considérelas como parte de su ingestión de fósforo.

59. HIERRO

Esencial y necesario para la vida, para la producción de la hemoglobina (corpúsculos rojos de la sangre), mioglobina (pigmentos rojos de los músculos) y ciertas enzimas.

Las mayores deficiencias alimenticias de las mujeres americanas son las de hierro y calcio.

Sólo el 8% de la ingestión total de hierro puede absorberse y penetrar en el torrente sanguíneo.

Un adulto promedio de 150 libras de peso, tiene aproximadamente 4 grs. de hierro en su cuerpo. La hemoglobina, que se lleva la mayor parte del hierro, se recicla y se reutiliza a medida que las células sanguíneas se reemplazan cada 120 días.

El hierro que está unido a una proteína (la ferritina) se almacena en el cuerpo, de la misma manera que el hierro de los tejidos (presente en la amidoheemoglobina) en muy pequeñas cantidades.

Las recomendaciones diarias, de acuerdo al Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos son de 8 a 10 mgs. para los adultos y de 30 a 60 para las mujeres embarazadas y lactando.

En un mes, las mujeres pierden el doble de hierro que los hombres.

El cobre, el cobalto, el manganeso y la vitamina C son necesarios para asimilar el hierro.

El hierro es necesario para la metabolización adecuada de las vitaminas B.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayudar al crecimiento.

Prevenir la fatiga.

Curar y prevenir la anemia por deficiencias de hierro.

Devolver el buen color a la piel.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Anemia por deficiencia de hierro. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES COMESTIBLES

Hígado de cerdo, riñones de vaca, harina de maíz, almejas crudas, melocotones secos, carnes rojas, yemas de huevo, ostras, frutos secos, alubias, espárragos, melazas y avena.

SUPLEMENTOS

La forma más asimilable de hierro es la hidrolizada y quelatada con proteína, lo que significa hierro orgánico que ha sido procesado

para una rápida asimilación. En esta forma no causa estreñimiento en las personas sensibles.

El sulfato ferroso, hierro inorgánico, aparece en muchos suplementos vitamínicos y minerales y destruye la vitamina E (deben tomarse con al menos ocho horas de diferencia). Mire las etiquetas; muchas fórmulas de farmacia contienen sulfato ferroso.

Los suplementos de hierro inorgánico —gluconato o fumarato ferroso, citrato ferroso o peptonanato ferroso— no neutralizan la vitamina E. Están disponibles en una gran variedad de dosis, generalmente de más de 320 miligramos.

TOXICIDAD

Es muy rara en individuos sanos y saludables. Dosis excesivas, sin embargo, pueden ser un peligro para los niños. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

El hierro no debe ser ingerido por personas con anemia de células falciformes, hemocromatosis o talasemia.

ENEMIGOS

La fosfoproteína de los huevos y los fitatos del trigo integral sin levadura, reducen la capacidad del organismo para absorber el hierro.

CONSEJOS PERSONALES

Si es usted mujer, le recomiendo un suplemento quelatado o enlazado con hemoglobina. Mire la etiqueta en su polivitamínico y mire la cantidad que está tomando y guíese de acuerdo. Recuerde, si el hierro en su polivitamínico es sulfato ferroso, está perdiendo vitamina E.

Mantenga todos los suplementos de hierro fuera del alcance de los niños.

Los bebedores de café, así como los que beben bastante alcohol, deben tener en cuenta que grandes dosis de estas dos bebidas, inhiben la absorción del hierro.

Si usted está embarazada, consulte con su doctor antes de tomar hierro o vitaminas fortificadas con hierro. (Se ha encontrado envenenamiento por hierro en los bebés cuyas madres habían tomado demasiado hierro durante su embarazo.)

60. MAGNESIO

Necesario para el metabolismo del calcio y de la vitamina C, así como también el del fósforo, sodio y potasio.

Se mide en miligramos.

Esencial para el funcionamiento efectivo de los nervios y los músculos.

Importante para convertir en energía el azúcar de la sangre. Conocido como el mineral antiestrés.

Los alcohólicos están por lo general deficientes en magnesio.

Los adultos necesitan de 300 a 450 mgs. diarios, un poco más las embarazadas y lactantes, de acuerdo al Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos.

El cuerpo humano contiene aproximadamente 21 gramos de magnesio.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a luchar contra la depresión.

Desarrolla un sistema cardiovascular más sano y ayuda a prevenir los ataques cardíacos.

Mantiene los dientes saludables.

Ayuda a evitar los depósitos de calcio, las piedras en los riñones, y los cálculos biliares.

Proporciona alivio contra la indigestión.

Combinado con el calcio funciona como un tranquilizante natural.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

(Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119).

MEJORES FUENTES COMESTIBLES

Higos, limones, pomelos, maíz amarillo, almendras, nueces, semillas, vegetales verde oscuro, manzanas.

SUPLEMENTOS

El calcio y el magnesio quelatados en perfecto balance (la mitad de magnesio que de calcio) es un buen suplemento.

Disponible en los suplementos de vitaminas y minerales.

Puede comprarse como óxido de magnesio (concentraciones de 250 mgs. (Concentraciones de 250 miligramos equivalen a 150 miligramos por tableta.)

Generalmente se encuentra en concentraciones de 133,3 miligramos para tomar cuatro veces al día.

Los suplementos de magnesio no deben tomarse después de las comidas, pues este mineral neutraliza la acidez del estómago.

TOXICIDAD

Grandes cantidades por un período largo de tiempo, pueden ser tóxicas si su ingestión de calcio y de fósforo es alta. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Diuréticos, alcohol. (Vea la sección 239.)

CONSEJOS PERSONALES

Si usted, bebe, le aconsejo aumentar su consumo de magnesio.

Las mujeres que toman la píldora o que toman estrógeno en cualquier forma deberían tomar buenas cantidades de magnesio.

Si usted, come muchos frutos secos, semillas y vegetales verdes, probablemente recibe amplias cantidades de magnesio, lo mismo que las personas que viven en áreas donde hay aguas duras.

El magnesio opera mejor con la vitamina A, el calcio y el fósforo.

61. MANGANESO

Ayuda a activar las enzimas necesarias para el uso adecuado por el cuerpo de la biotina, la vitamina B₁ y la vitamina C.

Se necesita para la estructura normal de los huesos.

Se mide en miligramos.

Importante para la formación de la tiroxina, la hormona principal de la glándula tiroides.

Necesario para la digestión y la apropiada utilización de los alimentos.

No se han establecido oficialmente las necesidades diarias, pero se acepta que un adulto promedio necesita entre 2 y 2,5 miligramos.

Importante para la reproducción y normal funcionamiento del sistema nervioso.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

- Ayuda a eliminar la fatiga.
- Ayuda a los reflejos musculares.
- Mejora la memoria.
- Reduce la irritabilidad nerviosa.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Ataxia.

FUENTES NATURALES COMESTIBLES

Frutos secos, vegetales de hojas verdes, guisantes, yema de huevo, cereales integrales.

SUPLEMENTOS

Frecuentemente se le encuentra en preparaciones de polivitamínicos y multiminerales en dosis de 1 a 9 miligramos.

TOXICIDAD

Rara, a no ser por fuentes industriales. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Grandes cantidades de calcio y de fósforo impiden su absorción.

CONSEJOS PERSONALES

Si sufre de mareos frecuentes, debe tratar de añadir más magnesio a su dieta.

Aconsejo a las personas distraídas o a aquellas con problemas de memoria asegurarse de que su consumo de manganeso es suficiente.

Las personas que toman mucha leche y comen mucha carne, deben aumentar su consumo de manganeso.

62. MOLIBDENO

Ayuda al metabolismo de los carbohidratos y las grasas.

Es parte vital de la enzima necesaria para la utilización del hierro.

No se han establecido las necesidades diarias, pero se estima que entre 100 y 150 microgramos diarios son suficientes.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

- Ayuda a prevenir la anemia.
- Favorece el bienestar general.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

No se conocen.

MEJORES FUENTES NATURALES

Vegetales de hoja verde oscura, granos integrales, legumbres.

SUPLEMENTOS

No disponibles generalmente.

TOXICIDAD

Rara; pero de 5 a 10 partes por millón han sido consideradas tóxicas. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJOS PERSONALES

Tan importante como es el molibdeno, no parece que haya necesidad de tomar suplementos, a menos que toda la comida que usted consuma venga de suelos deficientes en nutrientes.

63. POTASIO

Actúa junto con el sodio para regular el balance de agua en el organismo y normalizar el ritmo cardíaco. (El potasio opera dentro de las células, el sodio fuera de ellas.)

Las funciones nerviosa y muscular sufren cuando hay desequilibrio entre el sodio y el potasio.

La hipoglicemia (baja azúcar sanguínea) causa pérdidas de potasio, lo mismo que un ayuno prolongado o diarrea severa.

No se han establecido necesidades diarias. Pero entre 1.875 y 5.625 miligramos diarios son considerados una ingestión promedio no perjudicial para la salud.

Tanto el estrés físico como el emocional pueden llevar a una deficiencia de potasio.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a pensar claramente, puesto que envía oxígeno al cerebro.

Ayuda a eliminar los desechos del organismo.

Ayuda a reducir la presión sanguínea.

Ayuda al tratamiento de las alergias.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Edema, hipoglicemia. (Para síntomas de deficiencia, vea la sección 119.)

MEJORES FUENTES NATURALES

Frutas cítricas, melón, tomate, berro, todos los vegetales de hoja verde oscura, hierbabuena, semillas de girasol, bananas y patatas.

SUPLEMENTOS

Disponible en la mayoría de los preparados multivitamínicos y multiminerales de alta potencia.

Las «sales» inorgánicas de potasio son el sulfato, el clorato, el óxido y el carbonato. Las orgánicas se refieren al gluconato, al citrato y al fumarato.

Puede comprarse separadamente como gluconato de potasio, citrato o clorato en dosis cercanas a los 600 miligramos. (99 mgs. de potasio elemental.)

TOXICIDAD

Una dosis de 25 gr. de cloruro de potasio puede ser tóxica. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Alcohol, café, azúcar, diuréticos. (Vea la sección 239.)

CONSEJOS PERSONALES

Si usted, toma grandes cantidades de café, pudiera ser que con ello esté tratando de vencer la fatiga que sufre debida a la falta de potasio.

Los grandes bebedores y cualquier persona con una gran necesidad de dulces, debe considerar que sus niveles de potasio pueden ser anormalmente bajos.

Si sufre de baja azúcar sanguínea puede que esté reteniendo agua y perdiendo potasio. ¡Y si toma diuréticos está perdiendo todavía más potasio! Vigile su dieta, aumente su ingestión de vegetales verdes y tome suficiente magnesio para restablecer el equilibrio mineral de su organismo.

Al perder peso en una dieta baja en carbohidratos, puede que no sea solamente peso lo que esté perdiendo. Seguramente sus niveles de potasio también están bajando. Obsérvese a sí mismo y mire si siente debilidad y reflejos disminuidos.

64. SELENIO

La vitamina E y el selenio actúan en forma sinérgica. Esto significa que los dos juntos son más fuertes que la suma de sus partes iguales.

Tanto la vitamina E como el selenio son antioxidantes, los dos previenen, o al menos retardan, el proceso de envejecimiento y endurecimiento de los tejidos debido a la oxidación.

Los hombres tienen aparentemente mayor necesidad de selenio que las mujeres. La mitad del suministro que tiene el cuerpo de los varones se encuentra en los testículos y partes de los conductos seminales adyacentes a la próstata. Con el semen, también se pierde selenio.

No se han establecido las cantidades diarias de este mineral, pero una dosis entre 50 y 200 microgramos es la más general. No se aconseja excederse de 200 microgramos diarios.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a mantener la elasticidad juvenil de los tejidos.

Alivia los sofocos y el malestar de la menopausia.

Ayuda al tratamiento y prevención de la caspa.

Posiblemente ayude a neutralizar ciertos agentes carcinogénicos y proporciona protección contra ciertos cánceres.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Pérdida prematura del vigor.

MEJORES FUENTES NATURALES

Germen de trigo, salvado de trigo, cebollas, tomates y brécol.

SUPLEMENTOS

Disponible en dosis de pocos microgramos (25 a 100 microgramos es lo más frecuente).

También disponible en combinación con la vitamina E y otros antioxidantes.

Las fuentes naturales proporcionan las cantidades suficientes cuando se toman con frecuencia.

TOXICIDAD

Dosis más allá de 5 partes por millón pueden ser tóxicas. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Las técnicas de procesamiento de los alimentos.

Alimentos enlatados.

CONSEJO PERSONAL

El selenio fue descubierto hace poco más de veinte años. Apenas se empieza a reconocer su importancia en la nutrición humana. Hasta que no se conozca más yo aconsejo consumir sólo cantidades moderadas.

65. SODIO

El sodio y el potasio fueron descubiertos al mismo tiempo y se encontró que ambos son necesarios para el crecimiento normal.

Un alto consumo de sodio (sal) resultará en pérdidas de potasio.

Las dietas altas en sodio son la mayor parte de las veces culpables de una alta presión arterial.

No hay asignación diaria oficial de sodio, pero se sugiere un gramo de cloruro de sodio por cada kilogramo de agua ingerida (o 1.100 a 3.300 miligramos diarios).

El sodio ayuda a que el calcio y otros minerales se mantengan disueltos en la sangre.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a prevenir la insolación.

Ayuda al funcionamiento normal de nervios y músculos.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Incapacidad de digerir los carbohidratos. Posible neuralgia.

MEJORES FUENTES NATURALES

Sal, mariscos, zanahorias, remolacha, alcachofas, carnes secas, sésos, riñones, tocineta.

SUPLEMENTOS

Raramente se necesitan suplementos, pero en caso de que se necesiten, el kelp (cenizas de algas marinas) es un suplemento sano y nutritivo.

TOXICIDAD

Más de 14 gramos de cloruro de sodio diarios pueden producir efectos tóxicos. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJOS PERSONALES

Si piensa que no consume suficiente sal, lea las secciones 257 y 258 y piense de nuevo.

Si tiene alta presión arterial, disminuya su consumo de sal, pero lea las etiquetas de los productos que compra. Mire si contienen sal, cloruro de sodio o el símbolo químico NaCl.

Aumentar su consumo de sal puede ser tan fácil como sacudir el salero, pero disminuirlo es difícil. Evite las carnes embutidas, salchichas, alimentos curados como el jamón, el tocino y los condimentos —ketchup, salsa picante, salsa de soja, mostaza. No use polvos de hornear ni bicarbonato con sus comidas.

66. VANADIO

Inhíbe la formación del colesterol en los vasos sanguíneos.
No se han establecido las necesidades diarias.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a prevenir los ataques cardíacos.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Ninguna conocida.

MEJORES FUENTES NATURALES

Pescado.

SUPLEMENTOS

No hay disponibles.

TOXICIDAD

Fácilmente tóxico si se toma en forma sintética. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

CONSEJOS PERSONALES

Este es un mineral del cual no se necesitan suplementos. Una buena cena con pescado le dará todo el que necesita.

67. YODO

Dos tercios del yodo del cuerpo se encuentra en la glándula tiroides.

Debido a que la glándula tiroides controla el metabolismo y el yodo influye en la tiroides, una deficiencia de este mineral puede resultar en reacciones lentas, aumento de peso y falta de energía.

Las recomendaciones diarias establecidas por el Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos es de 150 mcgs. diarios para los adultos (1 mcg. por kilogramo de peso corporal) y de 175 a 200 mcgs. para las mujeres embarazadas o las que están amamantando respectivamente.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayudarle a hacer régimen porque quema el exceso de grasa.
Darle más energía.

Ayudar al crecimiento apropiado.

Mejorar la agilidad mental.

Desarrollar cabello, uñas, piel y dientes saludables.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Bocio o hipotiroidismo.

MEJORES FUENTES COMESTIBLES

Kelp, vegetales cultivados en suelos ricos en yodo, cebollas, todos los mariscos.

SUPLEMENTOS

Disponible en suplementos de minerales y vitaminas de gran potencia en dosis de 0.15 mcgs.

El kelp es una buena fuente suplementaria de yodo.

TOXICIDAD

No se conoce toxicidad de las fuentes naturales de yodo; sin embargo, el yodo como medicina puede ser peligroso si se presenta en forma incorrecta. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

ENEMIGOS

Procesamiento de los alimentos, suelos pobres.

CONSEJOS PERSONALES

Aparte del kelp y del yodo que se incluye en los polivitamínicos y en complejos de minerales, yo no recomiendo la ingestión adicional de yodo a menos que haya sido aconsejado por el médico.

Si usted usa sal y vive en regiones donde los suelos son pobres en sal, asegúrese de que la sal que consume es yodada.

Si usted come cantidades excesivas de repollo crudo, puede que no esté obteniendo todo el yodo que necesita, porque hay elementos en el repollo que impiden la utilización adecuada del yodo. Si este es el caso, tome suplementos de kelp.

68. ZINC

El zinc actúa como un policía de tráfico que dirige y vigila el flujo eficiente de los procesos corporales, del sistema de enzimas y el mantenimiento de las células.

Es esencial para la síntesis de las proteínas.

Gobierna la contractibilidad de los músculos.

Ayuda a la formación de la insulina.

Importante para la estabilidad de la sangre y para el mantenimiento del balance ácido —alcalino del cuerpo.

Ejerce una función normalizadora de la glándula prostática y es importante para el desarrollo de todos los órganos reproductivos.

Nuevos estudios indican su importancia en el funcionamiento del cerebro y en el tratamiento de la esquizofrenia.

Hay una fuerte evidencia de que se necesita para la síntesis del DNA.

Las dosis mínimas diarias establecidas por el Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos es de 15 miligramos (dosis ligeramente más altas para las embarazadas y madres lactantes).

La sudoración excesiva causa una pérdida de al menos 3 mgs, de zinc al día.

La mayor parte del zinc en las comidas se pierde en el procesamiento o no existe en los alimentos, debido a los suelos pobres en este mineral.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Acelera el tiempo de cicatrización de las heridas internas y externas.

Acaba con las manchas blancas de las uñas.

Ayuda a eliminar la pérdida del sentido del gusto.

Ayuda en el tratamiento de la infertilidad.

Ayuda a evitar problemas prostáticos.

Favorece el crecimiento y ayuda a la actividad mental.

Ayuda a disminuir los depósitos de colesterol.

Ayuda en el tratamiento de los desórdenes mentales.

ENFERMEDADES DEFICITARIAS

Posiblemente la hipertrofia prostática (agrandamiento de la próstata), arterioesclerosis.

MEJORES FUENTES NATURALES

La carne, las chuletas de cordero, el solomillo de cerdo, el germen de trigo, la levadura de cerveza, las semillas de calabaza, los huevos, la leche en polvo desnatada, la mostaza molida.

SUPLEMENTOS

Disponible en todos los buenos preparados de vitaminas y minerales.

Puede venir en tabletas de sulfato o gluconato de zinc y en dosis que van desde los 15 a los 300 miligramos. Tanto el sulfato como el gluconato de zinc son igualmente efectivos, pero el gluconato es tolerado más fácilmente.

El zinc quelatado es la mejor forma de tomar zinc.

El zinc también se puede encontrar en combinaciones con la vitamina C, el magnesio y las vitaminas del complejo B.

TOXICIDAD

Casi completamente inocuo, excepto cuando se toma en dosis excesivas y la comida ha sido guardada en depósitos galvanizados.

Dosis de más de 150 mgs. no son recomendables. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

recomes. s. es. a sa sem

CONSEJOS PERSONALES

Se necesita ingerir más zinc cuando se toman altas dosis de vitamina B₆. Esto se aplica también a los alcohólicos y diabéticos.

Los hombres con problemas prostáticos —y sin ellos— deberían ser aconsejados de mantener altos sus niveles de zinc.

La gente mayor preocupada por problemas de demencia senil debería consumir suplementos de zinc y de magnesio.

Si sufre de menstruaciones irregulares debería recurrir a suplementos de zinc para restaurar la normalidad, antes de recurrir a tratamientos hormonales.

Recuerde, si añade zinc a su dieta, esto aumenta su necesidad de vitamina A. (El zinc opera mejor con la vitamina A, el calcio y el fósforo.)

69. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO

Yo sé que el agua es buena para mí, pero con toda la contaminación de ríos y manantiales en nuestros días, ¿cómo puedo saber si el agua que bebo no es peligrosa?

Lo mejor que puede hacer si quiere saber si hay contaminantes en su agua es ponerse en contacto con el superintendente de aguas de su localidad y preguntarle por los resultados de las pruebas sobre muestras de agua e inspecciones sanitarias; después pida ver las normas del Servicio de Salud Pública, de manera que pueda comparar los primeros con estas últimas. También puede hacer examinar el agua de su localidad por la mayor parte de los laboratorios de los hospitales de su área.

El agua embotellada parece ser la alternativa lógica si le preocupa el problema, pero tenga en cuenta que algunas aguas embotelladas no son más que agua corriente a la cual se han añadido minerales con o sin carbonatos. A pesar de que la mayor parte de las marcas están libres de sustancias carcinogénicas orgánicas, han aparecido estudios que demuestran que hay algunas plantas embotelladoras con deficiencias sanitarias. Es también recomendable preguntar a la embotelladora acerca de la fuente de donde proviene el agua que venden y escoger una cuya fuente sea un manantial de una zona no industrializada.

V

Las proteínas y esos sorprendentes aminoácidos

70. LA CONEXIÓN PROTEÍNA - AMINOÁCIDO

La proteína es una necesidad vital en la dieta del hombre y de todos los animales. Sin embargo, no es la proteína por sí misma la que se necesita, sino los aminoácidos que son la materia prima de las proteínas.

Si un aminoácido esencial se consume en muy poca cantidad la efectividad de los demás disminuirá proporcionalmente

Los aminoácidos que combinados con el nitrógeno forman miles de proteínas diferentes, no son solamente unidades para formar proteínas, sino que son también el producto final de la digestión de éstas:

Hay veintidós aminoácidos conocidos; ocho de ellos son llamados *aminoácidos esenciales*. Esos aminoácidos esenciales *no pueden*, como los otros, ser fabricados por el cuerpo humano y *deben* ser obtenidos de la alimentación o de los suplementos. Un noveno aminoácido, histidina, es considerado esencial sólo para los bebés y los niños.

LOS 22 AMINOÁCIDOS

(Los esenciales están marcados con un asterisco)

Ácido glutámico	*Isoleucina
Alanina	*Leucina
Arginina	*Lisina
Asparagina	*Metionina
Cisteína	Ornitina
Cistina	Prolina
*Fenilalanina	Serina
Glicina	Tirosina
Glutamina	*Treonina
*Histidina (elemental para bebés y niños)	*Triptófano
	*Valina

Para que el cuerpo pueda usar y sintetizar efectivamente la proteína, todos los aminoácidos esenciales deben estar presentes en las proporciones adecuadas. Aún la falta temporal de un aminoácido esencial puede afectar en forma adversa la síntesis proteica. De hecho, cualquier aminoácido esencial que falta o existe en muy poca cantidad, reducirá proporcionalmente la efectividad de todos los demás.

71. ¿CUÁNTA PROTEÍNA NECESITA USTED EN REALIDAD?

Las necesidades proteicas de cada persona difieren de acuerdo a un número de factores entre los cuales están la salud, la edad y el tamaño. En realidad, mientras más grande y más joven sea usted, más proteína necesitará. Para calcular sus necesidades diarias vea la siguiente tabla:

Edad	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18	19 o más
Clave en libras	0,82	0,68	0,55	0,45	0,40	0,36

Halle la clave en libras situada debajo de la columna de su edad. Multiplique ese número por su peso.

El resultado será su necesidad diaria de proteínas. Ejemplo: usted pesa 100 libras y tiene 33 años. Su clave en libras será 0,36. $0,36 \times 100 = 36$ gr. Su necesidad diaria de proteínas.

El promedio mínimo de necesidad de proteínas diarias es de unos 45 gramos. Lo cual indica un consumo de más o menos 15 gramos por comida. Hay que asegurarse de obtener lo suficiente en el desayuno.

72. TIPOS DE PROTEÍNAS. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Todas las proteínas no son lo mismo, a pesar de que todas ellas se fabrican con los mismos 22 aminoácidos. Cada una tiene funciones diferentes y opera en diferentes áreas del cuerpo.

Hay básicamente dos tipos de proteínas: proteínas completas e incompletas.

Las proteínas completas proporcionan el balance apropiado de ocho aminoácidos necesarios para construir tejidos y se encuentran en alimentos de origen animal como las carnes, las aves, los mariscos, pescados, huevos, leche y quesos.

Las proteínas incompletas carecen de ciertos aminoácidos esenciales y el cuerpo no puede usarlas eficientemente cuando se toman solas. Sin embargo, cuando se combinan con pequeñas cantidades de proteínas de origen animal, se vuelven completas. Se encuentran en las semillas, los frutos secos, los guisantes, los granos y las alubias.

La mezcla de proteínas completas e incompletas puede resultar en una mejor nutrición que comiéndolas solas. Un buen plato de arroz con alubias y un poco de queso puede ser muy nutritivo, menos caro y más bajo en grasa que en un bistec.

73. MITOS SOBRE LAS PROTEÍNAS

Mucha gente cree que los alimentos ricos en proteína no engordan. Este falso concepto frustra a muchas personas resueltas a hacer dieta, que evitan el pan, pero que toman buenas proporciones de carne y se preguntan de dónde vienen los kilos.

El hecho es:

- 1 g. de proteína = 4 calorías
- 1 g. de carbohidratos = 4 calorías
- 1 g. de grasa = 9 calorías

En otras palabras, las proteínas y los carbohidratos tienen el mismo número de calorías gramo por gramo.

Se piensa también que las proteínas pueden ayudar a quemar las grasas. Esto es otra suposición errónea que deja a las personas a régimen perplejas ante la balanza. No es verdad que mientras más proteínas se coma, más delgado se vuelve uno. Y créalo o no, el taco relleno de carne (plato mexicano) o un pedazo de pizza con queso, tiene más proteína que dos huevos o cuatro rajitas de tocino o una taza de leche. (Por supuesto, si el taco o la pizza están hechos con toda clase de aditivos, es mejor disminuir el consumo de proteínas y quedarse con los huevos.)

74. SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS

Dos cucharadas de suplemento tienen el mismo contenido proteico que un filete de tres onzas

Para cualquier persona que no pueda cubrir sus necesidades diarias de proteínas, los suplementos proteicos son de gran ayuda. Las mejores fórmulas se derivan de las alubias de soja que contienen todos los aminoácidos esenciales. Estos suministran alrededor de 26 gramos de proteína por onza (dos cucharadas). Esta es la misma cantidad de proteína que contienen un filete de tres onzas.

Estos suplementos se pueden añadir fácilmente a las bebidas y a las comidas. La proteína vegetal texturizada puede añadirse a la carne molida para aumentar las hamburguesas, que serán de esta forma más económicas y mejores para su salud al ser más ligeras en grasas saturadas.

75. SUPLEMENTOS DE AMINOÁCIDOS

Los aminoácidos se encuentran ahora disponibles en fórmulas balanceadas porque muchos de ellos se ha encontrado que poseen propiedades benéficas para la salud —desde mejorar el sistema inmunitario hasta reducir la dependencia en las drogas. (Vea los listados individuales en las secciones 76 a 82.)

Es una medida prudente tomar los suplementos de aminoácidos con las principales vitaminas que están involucradas en su metabolismo —B₆, B₁₂ y niacina, por ejemplo. Si va a tomar una fórmula de aminoácidos, asegúrese de que ésta sea bien balanceada. ¡Lea la etiqueta! Para que ocurra la síntesis de proteínas, debe haber un balance entre los aminoácidos «esenciales» y los «no esenciales» y los esenciales deben estar en la proporción adecuada unos con otros. (La lisina debe estar en la proporción 2:1 con la metionina, 3:1 con el triptófano, etc. Cuando tenga dudas, pregunte al farmacéutico o consulte a un nutricionista de confianza.) Lo que usted necesita es una fórmula que se haya hecho sobre un modelo natural de proteínas, de manera que pueda obtener su valor terapéutico apropiado.

ADVERTENCIA: Es peligroso usar cualquier suplemento como reemplazo de la comida en forma regular o tomar megadosis o tomarlos en lugar de las medicinas sin el consejo de un médico. Mantenga todo fuera del alcance de los niños.

76. HABLEMOS DEL TRIPTÓFANO

El triptófano es un aminoácido esencial que es usado por el cerebro, junto con la vitamina B₆, la niacina o niacinamida y el magnesio, para producir serotonina, un neurotransmisor que lleva mensajes entre el cerebro y uno de los mecanismos bioquímicos de éste que produce el sueño.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Induce el sueño en forma natural.

Reduce la sensibilidad al dolor.

Actúa como un antidepresivo natural.

Ayuda a reducir la ansiedad y la tensión.

Ayuda a aliviar algunos de los síntomas de los desórdenes de la química corporal relacionados con el alcohol y ayuda al control del alcoholismo.

MEJORES FUENTES NATURALES

El requesón, la leche, la carne, el pescado, el pavo, las bananas, los dátiles secos, los cacahuets y todos los alimentos ricos en proteínas.

SUPLEMENTOS

El triptófano L viene en tabletas de 250 mgs. a 667 mgs. Cuando se quiera que tenga un efecto relajante debe tomarse durante el día y entre las comidas, con zumos de fruta o agua, no con leche u otras proteínas.

Para inducir el sueño es mejor tomarlo en dosis de 500 mgs. junto con los 100 mgs. de vitamina B₆, 100 mgs. de niacinamida y quelato de magnesio de 130 mgs., entre una a media hora antes de ir a la cama. (Repetimos, las dosis deben tomarse con zumo o agua, no con proteínas.)

Muchos doctores, entre ellos el doctor David Bressler, del Centro de Control del Dolor de la Universidad de California, sugiere que se tome una tableta adicional de triptófano una media hora antes de ir a la cama para ayudar a dormir toda la noche.

ADVERTENCIA: Dosis de más de dos gramos (2.000 mgs.) no son recomendables, aunque importantes pruebas del Centro de Investigación Psiquiátrica de Maryland han demostrado que no existe el peligro de sobredosis o adición al triptófano. (Debido a que el triptófano es parte natural de la composición física del cuerpo, éste no tiene que hacer cambios de ninguna función para hacer uso del triptófano, como así sucede con las drogas.) Si experimenta alguna reacción adversa, deje de usarlo y consulte a su médico.

CONSEJOS PERSONALES

Si está tomando L-triptófano, tome también un completo balance de las vitaminas B (50 a 100 mgs. de B₁, B₂ y B₆) con sus comidas de mañana y tarde. El efecto relajante del triptófano puede prolongarse si se toma en una proporción de 2 a 1 con niacinamida (dos veces la cantidad de triptófano que de niacinamida). La niacinamida tiene un efecto antidepresivo por sí misma. (Vea la sección 44.)

77. LA FENOMENAL FENILALANINA

La fenilalanina es un aminoácido esencial que es un neurotransmisor, una sustancia química que transmite señales entre las células nerviosas y el cerebro. En el cuerpo se transforma en norepinefrina y dopamina, transmisores de excitaciones que favorecen la actividad y vitalidad. (No la confunda con la DL-fenilalanina; vea la sección 78.)

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Reducir el apetito.

Aumentar el interés sexual.

Mejorar la memoria y la actividad mental.

Aliviar la depresión.

MEJORES FUENTES NATURALES

Todas las comidas ricas en proteínas, los productos de soja, el requesón, la leche en polvo desnatada, las almendras, los cacahuets, las alubias de lima, las semillas de calabaza y de sésamo.

Disponible en tabletas de 250 a 500 mgs. Para control del apetito, las tabletas deben tomarse una hora antes de las comidas con zumos o agua (no con proteínas).

Para la actividad general y vitalidad, las tabletas deben tomarse entre las comidas, pero de nuevo, con zumos o agua, no con proteínas.

ADVERTENCIA: La fenilalanina está contraindicada en el embarazo y para las personas que sufren de PKU (fenilcetanuria) o cáncer de la piel.

CONSEJOS PERSONALES

Antes de recurrir a las drogas recreativas o prescritas por el médico, le aconsejo dar una oportunidad a este vigorizante natural. (Tenga en cuenta, sin embargo que éste no puede ser metabolizado si usted está deficiente en vitamina C.)

La fenilalanina no es adictiva, pero puede elevar la presión arterial. Si usted es hiperactivo o tiene una enfermedad del corazón, le aconsejo que consulte con su médico antes de usar la fenilalanina. (En la mayoría de los casos, las personas con alta presión arterial pueden tomar la fenilalanina *después* de las comidas, pero aclare esto primero con el médico.)

78. DL-FENILALANINA (DLPA)

Esta forma del aminoácido esencial fenilalanina es una mezcla a partes iguales de fenilalanina D (sintética) y L (natural). Al activar y producir unas hormonas semejantes a la morfina llamadas *endorfinas*, intensifica y prolonga las respuestas propias del cuerpo de reducción del dolor ante una lesión, accidente o enfermedad.

Ciertos sistemas enzimáticos del cuerpo destruyen continuamente las endorfinas, pero la DL-fenilalanina inhibe de manera efectiva estas enzimas, permitiendo a las endorfinas ejecutar su trabajo.

Muchas personas que no responden a los analgésicos convencionales tales como la Empirina y Codeína, responden al DLPA

Las personas que sufren de dolores crónicos tienen bajos niveles de actividad de las endorfinas en su sangre y en el líquido cerebro espinal. Puesto que el DLPA es capaz de impedir el dolor en forma selectiva, puede aliviar con éxito el malestar crónico y dejar que los mecanismos defensivos del cuerpo para los dolores agudos de corta duración (quemaduras, heridas, etc.) queden libres para funcionar.

El efecto de la DLPA a veces iguala o excede al de la morfina y otros derivados del opio, pero la DLPA difiere de los medicamentos y drogas en que...

- No causa dependencia.
- El alivio del dolor se hace *más efectivo* a través del tiempo (sin el desarrollo de tolerancia).
- Tiene fuerte acción antidepresiva.
- Puede proporcionar alivio continuo al dolor por más de un mes sin necesidad de una medicación adicional.
- No es tóxico.
- Puede combinarse con cualquier otro medicamento o terapia para aumentar los beneficios sin interacciones adversas.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Actúa como un calmante natural para enfermedades como tortícolis, osteoartritis reumatoidea, dolor de la parte baja de la espalda, migrañas, calambres musculares de las piernas, dolor postoperatorio y neuralgias.

SUPLEMENTOS

La DL-Fenilalanina está disponible generalmente en tabletas de 375 miligramos. La dosis correcta varía de acuerdo con la propia experiencia individual del dolor.

Seis tabletas por día (dos tabletas aproximadamente quince minutos antes de cada comida) es la mejor manera de comenzar un régimen de DLPA. El alivio del dolor debe ocurrir dentro de los primeros cuatro días, a pesar de que puede tardar en algunos casos, entre tres o cuatro semanas. (Si no se encuentra alivio notable dentro de las tres primeras semanas, hay que doblar la dosis inicial por dos o tres semanas más.) Si el tratamiento aún así no es efectivo, descontinúelo. Se ha encontrado que entre el 5 y el 15% de las personas no responden a las propiedades analgésicas de la DLPA.

ADVERTENCIA: La DLPA está contraindicada durante el embarazo y para las personas que sufren de PKU (fenilcetanuria). Por el hecho de que puede elevar la presión arterial, las personas que sufren del corazón o son hipertensas, deben consultar a un médico antes de cualquier régimen con DLPA. Generalmente, sin embargo, es permitido tomarla *después* de las comidas.

CONSEJOS PERSONALES

En un régimen de DLPA, el dolor disminuye generalmente después de la primera semana. Las dosis pueden irse reduciendo gradualmente hasta que se determina la necesidad mínima. Cualquiera que sea su caso, las dosis deben administrarse a lo largo del día.

Algunas personas requieren sólo una semana de suplementos de DLPA al mes, otras la necesitan continuamente. (Algunas veces he visto como cosa interesante que personas que no responden a analgésicos prescritos por el médico como Empirín y codeína, responden a DLPA.)

79. UNA MIRADA A LA LISINA

Este aminoácido esencial es vital para la fabricación de proteínas críticas para el cuerpo. Es necesaria para el crecimiento, reparación de los tejidos y la producción de antibióticos, hormonas y enzimas.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayuda a reducir la incidencia y/o prevenir las infecciones por herpes simplex.

Favorece una mayor concentración.

Ayuda a utilizar en forma apropiada los ácidos grasos necesarios para la producción de la energía.

Ayuda a aliviar algunos problemas de fertilidad.

MEJORES FUENTES NATURALES

Pescados, leche, alubias de lima, carne, queso, levadura, huevos, productos de soja y todas las comidas ricas en proteínas.

SUPLEMENTOS

La L-lisina se encuentra generalmente disponible en cápsulas de 500 mgs. La dosis usual es de dos cápsulas diarias entre comidas.

CONSEJOS PERSONALES

Si se siente cansado con frecuencia, incapaz de concentrarse, propenso a las irritaciones de los ojos, con náuseas, mareos, pérdida del cabello y anemia, puede tener una deficiencia de lisina.

La gente mayor, especialmente los hombres, necesitan más lisina que los jóvenes.

La lisina falta en ciertas proteínas de cereales como la gliadina (del trigo) y la zeína (del maíz). Aumentar con lisina las comidas a base de trigo mejora su calidad como proteína. (Vea las proteínas completas e incompletas en la sección 72.)

Si tiene infecciones por herpes simplex tome suplementos de lisina en dosis de 3 a 6 gramos diarios, más comidas ricas en lisina. Tome los suplementos entre comidas con agua, no con proteínas.

80. TODO ACERCA DE LA ARGININA

Este aminoácido es necesario para el funcionamiento normal de la glándula pituitaria. Junto con la ornitina, fenilalanina y otros neuroquímicos, la arginina se necesita para la síntesis y liberación de la hormona del crecimiento de la glándula pituitaria. (Vea la sección 81.) La necesidad de arginina es especialmente notable en los hombres, puesto que los fluidos seminales contienen un 80% de este aminoácido y una deficiencia puede conducir a la infertilidad.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Aumenta el conteo de espermatozoides en los varones.

Ayuda a la respuesta inmunitaria y a la curación de las heridas.

Ayuda a metabolizar la grasa acumulada en el cuerpo y a tonificar los tejidos musculares.

MEJORES FUENTES NATURALES

Frutos secos, palomitas de maíz, algarrobo, postres de gelatina,

chocolate, arroz integral, avena, uvas pasas, semillas de sésamo, de girasol, pan integral y todas las comidas ricas en proteínas.

SUPLEMENTOS

Este aminoácido está disponible en tabletas o en polvo. Es mejor tomarlo con el estómago vacío (con agua) en dosis de 2 gramos (2.000 mgs.) inmediatamente antes de irse a dormir. Beneficios adicionales (particularmente el endurecimiento de los músculos, se pueden obtener tomando dos gramos con el estómago vacío (con agua) una hora antes de practicar un ejercicio físico vigoroso.

ADVERTENCIA: No se lo dé a los niños en edad de crecimiento (puede producir gigantismo) o a personas con condiciones esquizofrénicas. Los suplementos de arginina —y las comidas ricas en ella— están contraindicadas para aquellas personas que sufren de herpes. Dosis que excedan los 20 o 30 gramos diarios no son recomendables. (Pueden causar alargamiento de las conjunturas y deformidades de los huesos.)

CONSEJOS PERSONALES

La arginina es necesaria para los adultos, porque después de cumplir 30 años casi cesa completamente la secreción de la glándula pituitaria.

Si nota que el cutis se le pone grueso y áspero, su consumo de arginina es demasiado alto. Varias semanas tomando dosis extremadamente altas pueden causar este efecto colateral, pero es reversible. Sólo disminuya o suprima su consumo.

Todo trauma físico aumenta la necesidad de arginina.

El aminoácido L-arginina tomado junto con el L-ornitina puede ayudar a estimular la pérdida de peso.

81. LIBERADORES DE LA HORMONA DEL CRECIMIENTO (HC)

Los liberadores de la hormona del crecimiento (HC), son nutrientes que estimulan la producción de la hormona del crecimiento en el cuerpo. La hormona del crecimiento se almacena en la glándula pituitaria y el cuerpo la libera en respuesta al sueño, al ejercicio y a la restricción en el consumo de alimentos.

QUÉ PUEDE HACER POR USTED

Ayudan a quemar la grasa y convertirla en músculo y energía. Mejoran la resistencia a las enfermedades.

Aceleran la curación de las heridas.

Ayudan a la reparación de los tejidos.

Fortifican el tejido conectivo y por lo tanto ayudan a tener tendones y ligamentos más saludables.

Aumentan la síntesis de las proteínas con lo cual se ayuda al crecimiento de los músculos.

Reducen los niveles de urea y de sangre en la orina.

Los aminoácidos ornitina, arginina, triptófano, glicina y tirosina, que operan en forma sinérgica (más efectivamente juntos que separados) son importantes liberadores de la hormona del crecimiento. Estos aminoácidos aumentan su eficacia con la vitamina B₆, niacinamida, zinc, calcio, magnesio, potasio y vitamina C para iniciar la liberación nocturna de la hormona del crecimiento. La más alta secreción de HC se produce noventa minutos después de que nos quedamos dormidos.

Los niveles naturales de la hormona del crecimiento decrecen a medida que envejecemos. Alrededor de los 50 años, la producción se detiene completamente. Pero al complementar la dieta con los aminoácidos y las vitaminas que estimulan la liberación de la hormona del crecimiento, la producción puede volver a la de un adulto joven.

ADVERTENCIA: No es aconsejable que los diabéticos tomen liberadores de la hormona del crecimiento, puesto que éstos pueden interferir con la distribución de la insulina. Nadie menor de 25 años debe tomar estas hormonas, a menos que haya sido específicamente aconsejado por su médico.

EL DÚO DINÁMICO DE AMINOÁCIDOS: ORNITINA Y ARGININA

La ornitina y la arginina, dos de los aminoácidos involucrados en la liberación de la hormona del crecimiento, son dos de los aminoácidos más populares como suplementos hoy día, especialmente porque pueden ayudar a adelgazar y moldear el cuerpo mientras se duerme (porque es cuando se segrega la hormona del crecimiento).

Mientras que algunas hormonas estimulan el almacenamiento de grasas en el cuerpo, la hormona del crecimiento actúa como un movilizador de las grasas, ayudando no sólo a lucir más delgado, sino a tener más energía.

La ornitina estimula la secreción de insulina y ayuda a la insulina a operar como una hormona anabólica (formadora de músculo) lo cual ha aumentado su uso entre los fisioculturistas. Tomar ornitina extra ayudará a aumentar los niveles de arginina en el cuerpo. (En realidad, la arginina se sintetiza a partir de la ornitina, y la ornitina se libera con la ayuda de la arginina en un proceso cíclico continuo.)

Debido a que la ornitina y la arginina están íntimamente relacionadas, las características y advertencias sobre la una se aplican a la otra. (Vea la sección 80, «Todo sobre la Arginina». Como suplemento, la ornitina actúa mejor cuando se toma al mismo tiempo y de la misma forma que la arginina (con el estómago vacío y con agua, no con proteína).

82. OTROS SORPRENDENTES AMINIOÁCIDOS

GLUTAMINA Y ÁCIDO GLUTÁMICO

El ácido glutámico sirve principalmente como un combustible del cerebro. Tiene la capacidad de absorber el exceso de amoníaco —el cual puede inhibir las funciones más altas del cerebro y convertirlo en el amortiguador glutaminas. Puesto que la glutamina produce una marcada elevación del ácido glutámico, una escasez del primero en la dieta, puede resultar en una escasez del segundo en el cerebro.

Aparte de mejorar la inteligencia (aún el coeficiente intelectual de los niños deficientes mentales), se ha demostrado que la glutamina ayuda a controlar el alcoholismo. También se ha descubierto que acorta el tiempo de cicatrización de las úlceras y alivia la fatiga, la depresión y la impotencia. Más recientemente, ha sido usada con éxito en el tratamiento de la esquizofrenia y la demencia senil.

La L-glutamina (la forma natural de la glutamina) está disponible en cápsulas de 500 mgs. La dosis recomendada es de 1 a 4 gramos (1.000 a 4.000 mgs.) diarios en dosis divididas. (Para la fatiga, depresión e impotencia, la dosis recomendada es de 500 a 1.000 mgs. diarios por las primeras pocas semanas, y finalmente 2.000 mgs. después de un mes.)

ADVERTENCIA: A pesar de que la glutamina y el ácido glutámico no son lo mismo que el glutamato de monosodio (GMS), las personas sensibles a este último, pueden experimentar una reacción alérgica y se les aconseja consultar a un médico antes de usar estos suplementos.

ÁCIDO ASPÁRTICO

El ácido aspártico ayuda a expulsar el amoníaco peligroso para el cuerpo. (Cuando el amoníaco entra en el torrente circulatorio, actúa como una sustancia altamente tóxica. Al eliminar el amoníaco, el ácido aspártico ayuda a proteger el sistema nervioso central. Investigaciones recientes indican que puede ser un factor importante en un aumento de la resistencia a la fatiga. Cuando se dan sales de ácido aspártico a los atletas, éstos demuestran un aumento en el vigor y resistencia.

El ácido L-aspártico (la forma natural del ácido aspártico) está disponible en tabletas de 250 a 500 mgs. La dosis corriente es de 500 mgs. 1 a 3 veces al día con agua o zumo (no proteína.)

CISTINA Y CISTEÍNA

La cistina es la *forma estable* del aminoácido sulfurado cisteína (un factor muy importante contra el envejecimiento). El cuerpo es capaz de convertir el uno en el otro cuando lo necesita y las dos formas pueden considerarse un solo aminoácido en lo que respecta al metabolismo. Cuando la cistina es metabolizada, libera ácido sulfúrico, el cual reacciona con otras sustancias para ayudar a desintoxicar al sistema.

Los aminoácidos sulfurados, especialmente la cistina y la metionina, han probado ser protectores efectivos contra el envenenamiento por cobre. (Una acumulación excesiva de cobre en los seres humanos es uno de los signos de la enfermedad de Wilson.) Las cistina/cisteína también ayuda a asegurar y proteger el cuerpo de otros metales dañinos así como los destructivos radicales libres que se forman al fumar y beber.

Un suplemento de cisteína tomado diariamente con vitamina C (*el triple de vitamina C que de cisteína*) es un régimen que ha sido sugerido para fumadores y bebedores. (Los suplementos no es necesario tomarlos con el estómago vacío.) Investigaciones recientes indican que dosis terapéuticas de cisteína pueden ofrecer un importante grado de protección contra los rayos X y las radiaciones nucleares.

ADVERTENCIA: Grandes dosis de cisteína/cistina, vitamina C y vitamina B₁, no son recomendables para aquellos que sufren de diabetes melitus y sólo deben tomarlos bajo supervisión médica. (La combinación de esos nutrientes puede interferir con la efectividad de la insulina.)

METIONINA

Como la cisteína, éste es otro de los aminoácidos sulfurados. La metionina ayuda al tratamiento de algunos casos de esquizofrenia al reducir el nivel de histamina en la sangre, la cual hace que el cerebro transmita mensajes erróneos. Cuando se combina con la colina y el ácido fólico, ofrece protección contra ciertos tumores.

Una insuficiencia de metionina puede deteriorar la capacidad del cuerpo para procesar la orina y resulta en edema (hinchazón debida a retención de líquido en los tejidos) y tendencia a las infecciones. Una deficiencia de metionina en los animales de laboratorio ha sido asociada con depósitos de colesterol, arterioesclerosis y pérdida del cabello.

GLICINA

Algunas veces denominado como el más simple de los aminoácidos, se ha demostrado que este aminoácido puede producir algunos notables beneficios. Ayuda al tratamiento de la baja función de la pituitaria y debido a que proporciona al cuerpo creatinina adicional (esencial para la función de los músculos), es también efectiva en el tratamiento de la distrofia muscular progresiva.

Muchos doctores inclinados hacia los asuntos nutricionales usan ahora la glicina para el tratamiento de la hipoglicemia. (La glicina estimula la liberación de glucagón, que metaboliza el glicógeno que luego es liberado en la sangre como glucosa.)

Además, es efectivo en el tratamiento de la hiperactividad gástrica (y se incluye en muchas de las drogas antiácidas). Ha sido usado también para tratar ciertos tipos de acidemia (bajo pH de la sangre), especialmente la causada por un imbalance de leucina, lo cual resulta en un olor ofensivo del aliento y del cuerpo. (Un estado antes, tratado únicamente con una restricción dietética de la leucina.)

TIROSINA

A pesar de ser un aminoácido no esencial, es un neurotransmisor de la primera magnitud y muy importante por el papel que juega en la estimulación y modificación de la actividad cerebral. Por ejemplo, para que la fenilalanina sea efectiva como elevador del estado de ánimo, reductor del apetito y demás (vea la sección 77), ésta debe ser primero convertida en tirosina. Si esta conversión no se lleva a cabo, ya sea por insuficiencia enzimática o por una gran necesidad de cual-

quier otra parte del organismo de fenilalanina, se producirán insuficientes cantidades de norepinefrina en el cerebro y resultará la depresión.

Estudios clínicos han demostrado que los suplementos de tirosina han ayudado a controlar ciertas depresiones y ansiedades resistentes a las medicinas convencionales y ayuda a los pacientes que toman anfetaminas (como antidepresivos o para controlar el apetito) a reducir sus dosis a los niveles mínimos en cuestión de semanas.

La tirosina también ha ayudado a los adictos a la cocaína a librarse del hábito, al ayudar a vencer la depresión, la fatiga y la extrema irritabilidad que acompaña su supresión. Un régimen de tirosina, disuelta en zumo de naranja, tomado con vitamina C, hidrolasa de tirosina (la enzima que permite al cuerpo usar la tirosina), vitamina B₁, vitamina B₂ y niacina, parece surtir efecto.

83. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO V

Tengo tendencia a las convulsiones y mi médico me recetó Dilantin (fenitoína). Hace poco una amiga me habló del aminoácido no esencial taurina, el cual me dijo es natural y podía ayudarme de alguna manera. Lo que quiero saber es, si no es esencial, ¿por qué lo necesito y por qué me serviría a mí?

Déjeme comenzar por aclarar un malentendido muy importante. En lo que concierne a los aminoácidos, la palabra no esencial *no* significa innecesario. Todos los aminoácidos son necesarios, es sólo que los que son considerados esenciales no pueden ser sintetizados por el cuerpo en suficientes cantidades para favorecer la síntesis efectiva de las proteínas. Si estos aminoácidos esenciales no son proporcionados por la dieta, *todos* los aminoácidos se reducen en la misma proporción que aquél que falta o que es proporcionado en baja cantidad. En lo que respecta a la sustitución del aminoácido taurina por la medicina anticonvulsiva, eso es una decisión que sólo su médico puede tomar. Puedo decirle, sin embargo, que la taurina ha demostrado ser un anticonvulsivo bastante efectivo cuando se toma en combinación con los ácidos glutámico y aspártico, pero yo no recomendaría su ingestión sin la recomendación de un médico. (Para una lista de médicos orientados hacia la nutrición en su área, vea la sección 278.)

He leído que el ejercicio estimula producción de la hormona del crecimiento. Yo hago por lo menos 22 minutos de ejercicio de baile cada día, ¿significa esto que probablemente no necesito un suplemento de hormona del crecimiento?

Al contrario, usted probablemente la necesita. Solamente ciertos ejercicios, como el levantamiento de pesas, donde hay lo que se llama «esfuerzo máximo» (aunque sostenido por breve tiempo), favorece una descarga significativa de la hormona del crecimiento. Otros ejercicios, aún los prolongados, producen cantidades no apreciables (si acaso la producen) de la hormona del crecimiento, a menos que sean realizados con el máximo esfuerzo corporal. De hecho, puesto que los aminoácidos se pierden a través de la piel cuando uno suda, el ejercicio *aumenta* la necesidad de los aminoácidos que estimulan la hormona del crecimiento.

Yo tomo Dexatrin para controlar mi peso. En la etiqueta dice que contiene fenilpropanolamina. ¿Es esto lo mismo que la L-fenilalanina, y son igualmente efectivas?

La fenilpropanolamina (PPA) que se encuentra en tantas píldoras para control de peso, definitivamente *no* es lo mismo que la L-fenilalanina. PPA es un depresor del apetito (de dudosa efectividad de acuerdo con la Asociación Médica Americana), con una alta incidencia de efectos colaterales, incluyendo una interacción adversa con los inhibidores de la monoamina oxidasa (MAO) y con algunos anticonceptivos orales. Al contrario del aminoácido fenilalanina, que estimula el cerebro para que produzca norepinefrina (la cual se ha demostrado que reduce el hambre) y alivia los estados depresivos producidos por la dieta, PPA agota la norepinefrina del cerebro —generalmente a las dos semanas— y deja a las personas que siguen un régimen, fatigadas y a menudo deprimidas.

PPA es un pobre sustituto de una buena dieta (vea la sección 117), mientras que la L-fenilalanina, que se encuentra naturalmente en estas comidas ricas en proteínas como el requesón, productos derivados de la soja, almendras, leche en polvo desnatada, y muchos más, puede ayudar a controlar el apetito (al mismo tiempo que nutre el cerebro) si se toma una hora antes de las comidas con zumos o agua.

¿Existe algo como un aminoácido antienvjecimiento?

De hecho, el L-glutathiona (GSH) ha sido llamado la triple amenaza contra el envejecimiento. Este es realmente un tripéptido, sintetizado a partir de tres aminoácidos —L-cisteína, ácido L-glutámico y glicina— y se ha demostrado que actúa como antioxidante y un desactivador de los radicales libres que aceleran el proceso de envejecimiento. Es también un agente antitumores y un acelerador de la respiración cerebral; ha sido usado en el tratamiento de las alergias, cataratas, diabetes, hipoglicemia y artritis; ayuda a prevenir los efectos colaterales dañinos de las altas dosis de radiación, quimioterapia y rayos X y protege contra los efectos dañinos del cigarrillo y el alcohol.

¿Qué es este nuevo aminoácido L-carnitina del cual he estado oyendo?

Todos nos sentimos muy estimulados por las recientes investigaciones sobre este aminoácido que indican que no solamente juega un importante papel en convertir las grasas almacenadas en energía, sino que pueden también ayudar a controlar la hipoglicemia, reducir los ataques de angina y beneficiar a los pacientes con diabetes y enfermedades del hígado y del riñón.

El corazón necesita de la L-carnitina, y una deficiencia de este aminoácido puede causar deterioro del tejido cardíaco. Las principales fuentes naturales son las carnes, los lácteos y los huevos.

Con enfermedades tales como el cáncer, el SIDA, y quién sabe cuántas otras hoy en día, ¿Hay algo que pueda hacerse para mejorar el sistema inmunitario de una persona?

¡Afortunadamente, sí! La respuesta parece estar en los liberadores de la hormona del crecimiento. (Vea la sección 81.)

Lo que sucede es que a medida que envejecemos, nuestro sistema inmunitario, ese ejército siempre listo de glóbulos blancos, (llamadas células T porque están bajo la dirección de la glándula timo), que son informadas de dónde y cómo atacar y de qué anticuerpos deben fabricar sus compañeros de armas (llamadas células B, porque se producen en la médula de los huesos, «bone» en inglés). Este sistema empieza a declinar debido a que nuestra glándula timo empieza a decrecer en poder y en tamaño. Esto no solamente produce un sistema defensivo poco efectivo, sino que puede crear una confusión peligrosa, cuando las células T se equivocan y confunden a los amigos con los enemigos y los atacan, resultando desórdenes autoinmunitarios. (Se ha sugerido que ciertos desórdenes, tales como la esclerosis múltiple, la miastenia grave y la artritis son causados por esta equivocación del sistema inmunitario.)

Lo que ha sido descubierto recientemente, sin embargo, es que este declive es muy probablemente el resultado de una reducción en la producción de la hormona del crecimiento, que es producida por la glándula pituitaria y que es necesaria para la función de la glándula timo y por lo tanto del sistema inmunitario. Pero al tomar ciertos aminoácidos (arginina, ornitina y cisteína), así como también vitamina E, A, zinc, selenio y enzimas tales como la papaína, se ha visto que se producen efectos maravillosos al invertirse este síndrome degenerativo.

VI

Grasa y manipuladores de la grasa

84. ¿QUÉ SON LOS LIPOTRÓPICOS?

La metionina, la colina, el inositol y la betaína son lipotrópicos. Lo que significa que su función principal es prevenir la acumulación anormal o excesiva de grasa en el hígado.

Los lipotrópicos también aumentan la producción de lecitina en el hígado, lo cual mantiene más soluble el colesterol, desintoxica el hígado y aumenta la resistencia a las enfermedades al ayudar a la glándula timo a desempeñar sus funciones.

85. ¿QUIÉN LOS NECESITA Y POR QUÉ?

Todos necesitamos lipotrópicos, algunos de nosotros más que otros. Todo el que lleve una dieta alta en proteínas cae dentro de esta última categoría. La metionina y la colina son necesarias para desintoxicarnos de las aminas, las cuales son los subproductos del metabolismo de las proteínas.

Por el hecho de que casi todos nosotros consumimos demasiada grasa (el consumo promedio actual en los Estados Unidos es de 40 a 45% del total de las calorías), y una buena parte de esta grasa es saturada, los lipotrópicos son indispensables. Al ayudar al hígado a producir la lecitina, ayudan a que el colesterol no forme peligrosos depósitos en los vasos sanguíneos, disminuyendo la probabilidad de ataques cardíacos, arterioesclerosis y formación de piedras biliares.

Los lipotrópicos hacen que el colesterol se desplace sin peligro

Necesitamos también los lipotrópicos para conservar nuestra salud, puesto que éstos ayudan a la glándula timo a estimular la pro-

ducción de anticuerpos, fomentando el crecimiento y acción de los fagocitos (los cuales rodean y tragan los virus y microbios invasores), y destruyen tejidos extraños y anormales.

86. LA HISTORIA DEL COLESTEROL

Como todo lo demás, las grasas tienen un lado bueno y uno malo. Un error generalizado es creer que todas ellas son malas para la salud. Esta idea es tan común como errada. Y de todas las grasas, el colesterol es la más difamada.

Prácticamente todo el mundo sabe que el colesterol puede ser responsable de la arterioesclerosis, ataques cardíacos y una variedad de enfermedades, pero muy pocos conocen que el colesterol es también *esencial* para la salud.

Al menos dos tercios del colesterol de nuestro cuerpo son producidos por el hígado y el intestino. Se encuentra allí lo mismo que en el cerebro, las glándulas adrenales y la membrana mieloidea de las fibras nerviosas. Y cuando es bueno, es muy, muy bueno.

- El colesterol de la piel se convierte en vitamina D cuando se pone en contacto con los rayos ultravioleta del sol.
- El colesterol ayuda al metabolismo de los carbohidratos. (Mientras más carbohidratos se ingieren, más colesterol se produce.)
- El colesterol es el principal abastecedor de las hormonas esteroideas de las glándulas adrenales, esenciales para la vida tales como la cortisona y también de las hormonas sexuales.

Investigaciones recientes demuestran que el colesterol se comporta en forma diferente dependiendo de la proteína a la cual está asociado. Las lipoproteínas son los factores de la sangre que transportan el colesterol. Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) transportan alrededor del 65% del colesterol de la sangre; las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) alrededor del 15%, y éstas parecen tener una correlación con las enfermedades del corazón. Pero las lipoproteínas de alta densidad (HDL), que transportan alrededor del 20% parece que tienen el efecto opuesto. Estas lipoproteínas (de alta densidad) están compuestas especialmente de lecitina, cuya acción detergente disuelve el colesterol y puede transportarlo fácilmente a través de la sangre sin obstruir las arterias. Resumiendo, mientras de mayor densidad sean las lipoproteínas, menor será la oportunidad de desarrollar síntomas de enfermedad cardíaca.

Es interesante hacer notar que las mujeres que viven como promedio ocho años más que los hombres, tienen más altos niveles de lipoproteínas de alta densidad, y, sorprendentemente, también los bebedores moderados de alcohol.

Los huevos puede que no sean tan malos como usted piensa

Vale la pena mencionar también que a pesar de que el consumo de huevos en los Estados Unidos es la mitad de lo que era en 1945, no ha habido una disminución comparable en las enfermedades del corazón. Y a pesar de que la Asociación Americana del Corazón considera a los huevos como peligrosos, una dieta sin ellos puede ser igualmente peligrosa. No solamente los huevos tienen la composición proteica más perfecta, sino que contienen lecitina, la cual ayuda a la asimilación de la grasa. Más importante aún: ¡Elevan los niveles de lipoproteínas de alta densidad!

87. CÓMO SUBIR Y BAJAR LOS NIVELES DE COLESTEROL

Elevan el Colesterol

Cigarrillos
Aditivos como el BHT
Contaminantes como el PCBS
Café
Estrés
La píldora
El azúcar refinada
Las grasas saturadas

Bajan el Colesterol

Berenjenas
Cebollas (crudas o cocidas, no fritas)
Ajo
Yogur (aún el hecho con leche entera)
Pectina (manzanas sin pelar, membrana blanca de los cítricos)
Alubias de soja
Zanahorias (crudas)
Las alubias pintas, blancas y rojas
Aceites poliinsaturados
Suplementos de cromo
Vitaminas C, E y niacina
Lecitina

Para aquellos que tienen que vigilar su colesterol, una comida a base de carne blanca de pavo es una buena elección, especialmente si se tiene en cuenta que no se recomienda más de 300 mgs. de colesterol al día. Tres onzas de carne blanca de pavo tienen sólo 67 mgs. de colesterol (sin embargo la misma cantidad de carne oscura tiene 75 mgs.). Tenga cuidado con el hígado de pavo: una taza de éste picada, tiene cerca de 839 mgs. y recuerde, los vegetales preparados sin mantequilla están libres de colesterol.

88. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO VI

¿Hay suplementos de lipotrópicos disponibles? Y si los hay, ¿cuál es la dosis recomendada y si requieren instrucciones especiales para tomarlos?

Los lipotrópicos están disponibles como suplementos en forma de tabletas. (Generalmente 3 tabletas son iguales a 1.000 mgs. o 1 g. de cada agente lipotrópico.) La dosis más frecuentemente recomendada es de 1 a 2 tabletas tomadas tres veces al día con las comidas.

¿Considera usted los lipotrópicos más importantes para unas personas que para otras?

Definitivamente, sí. Especialmente desde que algunos estudios han demostrado que los americanos comen 100 libras de grasa por persona al año, y los lipotrópicos son sustancias que pueden derretir y homogenizar las grasas. Yo considero que los suplementos son especialmente importantes para cualquier persona que siga una dieta alta en proteínas, porque los lipotrópicos desintoxican las aminas, que son el subproducto del metabolismo de las proteínas. Por otra parte, cualquier persona preocupada por la formación de cálculos biliares debería considerar estos suplementos.

¿Es realmente tan importante usar aceites poliinsaturados?

Sólo si usted quiere mantener sus niveles de colesterol bajos y tal vez evitar ataques cardíacos y alta presión arterial, entre otras cosas.

Las grasas poliinsaturadas son aceites vegetales (de girasol, de maíz, de azafrán y soja, por ejemplo). Estos han demostrado con absoluta certeza ser capaces de bajar los niveles de colesterol en la sangre. La grasa saturada, así como la grasa hidrogenada y aún los aceites parcialmente hidrogenados, pueden causar justamente lo contrario. Es una buena idea leer cuidadosamente las etiquetas. Por ejemplo, al comprar la margarina, asegúrese de que el primer ingrediente sea aceite vegetal poliinsaturado. El segundo ingrediente será indudablemente un aceite parcialmente hidrogenado, pero al menos está en

el segundo lugar. Mientras más disminuya el consumo de grasas saturadas, reduzca el consumo de grasas hidrogenadas, y aumente el de grasas poliinsaturadas, mejor será. Evite los aceites de cacahuete, coco y palma; tome vitamina E (400 a 800 UI diarias) para ayudar a prevenir la oxidación de los lípidos (oxidación de las grasas en el cuerpo); aumente el consumo de pescados como la macarela y el bacalao y no se olvide de tomar agua suficiente todos los días.

VII

Carbohidratos y enzimas

89. POR QUÉ SON NECESARIOS LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos, la plaga de las personas a dieta mal informadas, son los principales proveedores de energía para nuestro cuerpo. Durante la digestión, los almidones y los azúcares —las principales clases de carbohidratos— se desintegran en glucosa, mejor conocida como el azúcar de la sangre. Este azúcar sanguíneo proporciona la energía esencial a nuestro cerebro y a nuestro sistema nervioso central.

Necesitamos carbohidratos en nuestra dieta diaria, de tal manera que la proteína vital para la construcción de nuestros tejidos no se desperdicie en labores energéticas cuando es necesaria para trabajos de reparación.

Los carbohidratos tienen las mismas calorías que las proteínas

Si comemos demasiados carbohidratos, más de los que pueden ser convertidos en glucosa o glicógeno (el cual se almacena en el hígado y los músculos), el resultado, como bien lo sabemos todos, es la grasa. Cuando el cuerpo necesita más combustible, la grasa es de nuevo convertida en glucosa y perdemos peso.

No desprecie los carbohidratos. Son tan importantes para la buena salud como los otros nutrientes. Y gramo a gramo, tienen las mismas cuatro calorías que las proteínas. A pesar de que no existe una necesidad determinada oficialmente. Un mínimo de 50 gs. diarios se recomiendan para evitar la quetosis y acidificación de la sangre, que puede suceder cuando la propia grasa es usada como la principal fuente de energía.

90. LA VERDAD ACERCA DE LAS ENZIMAS

Las enzimas son necesarias para la digestión de la comida; éstas desprenden valiosas vitaminas, minerales y aminoácidos que nos mantienen vivos y saludables.

Las enzimas son catalizadores, esto significa que tienen el poder de causar actividad interna sin que ellas mismas sean cambiadas o destruidas en el proceso.

Las enzimas se destruyen bajo ciertas condiciones de temperatura.

Las enzimas se obtienen mejor de las frutas, verduras, vegetales, huevos, carnes y pescados frescos sin procesar.

Cada enzima actúa sobre un alimento específico; una no puede substituir a otra. Una deficiencia, carencia o ausencia de una simple enzima puede significar la diferencia entre salud y enfermedad.

Las enzimas terminadas en *asa* se refieren al alimento sobre el cual actúan. Por ejemplo, si actúan con el fósforo la enzima se llama fosfatasa; con el azúcar (sacarosa) es conocida como sacarasa.

La pepsina es una enzima digestiva vital que desintegra las proteínas del cuerpo. Sin la pepsina, la proteína no podría ser usada para construir piel saludable, fuerte estructura esquelética, rico suministro de sangre y fuertes músculos.

La renina es una enzima digestiva que hace que la leche se coagule. La renina libera los valiosos minerales de la leche —calcio, fósforo, potasio y hierro— que son usados por el cuerpo para estabilizar su balance acuoso, fortalecer el sistema nervioso y producir dientes y huesos fuertes.

La lipasa divide la grasa, que es luego utilizada para nutrir las células de la piel, proteger el cuerpo contra golpes y contusiones y proteger contra la entrada de virus, infecciones y condiciones alérgicas.

El ácido hidrociorhídrico del estómago opera sobre los alimentos duros como las carnes fibrosas, los vegetales y las aves. Digiere las proteínas, el calcio y el hierro. Sin HCl se pueden desarrollar problemas como la anemia perniciosa, el carcinoma gástrico, la aclorhidria congénita y las alergias. Debido a que el estrés, la tensión, la ira y la ansiedad antes de comer, lo mismo que las deficiencias de ciertas vitaminas (principalmente las del complejo B) y ciertos minerales pueden causar disminución del ácido clorhídrico, la mayoría de nosotros tenemos menos ácido clorhídrico del que creemos. Si usted cree que tiene un problema de hiperacidez, para el cual se está autorrecetando antiácidos tales como Maalox, Di-Gel, Tums, Roloids o Alka Seltzer, usted probablemente ignora que *los síntomas de tener muy poco áci-*

do son exactamente los mismos que los de tener demasiado, en cuyo caso la ingestión de antiácidos es lo peor que puede hacer.

El doctor Alan Nittler, autor del libro *Una nueva raza de médico (A New Breed of Doctor)*, ha asegurado enfáticamente que cualquier persona mayor de cuarenta años debe usar suplementos de HCl. La Betaína HCl y el ácido glutámico HCl son las mejores formas comerciales disponibles de ácido hidrociorhídrico.

ADVERTENCIA: Si tiene úlcera, consulte a su médico antes de usar estos suplementos.

91. LAS DOCE SALES CELULARES Y SUS FUNCIONES

Las sales celulares son compuestos minerales inorgánicos de nuestros tejidos corporales. También son conocidas con el nombre de sales celulares bioquímicas de Schuessler, quien las aisló a finales del siglo XIX. El doctor Schuessler descubrió que si el cuerpo era deficiente en algunas de esas sales, se producían enfermedades, y que si la deficiencia se corregía, el cuerpo podía curarse a sí mismo. En otras palabras las sales celulares *no son una cura*, son simplemente un remedio.

Las doce sales celulares son:

Fluoruro de Calcio: Es parte de todos los tejidos conectivos de nuestro cuerpo. Un imbalance puede ser la causa de venas varicosas, dentición tardía, esguinces en músculos y tendones, carbunclos y piel agrietada.

Fosfato de Calcio: Se encuentra en todas las células y fluidos del cuerpo. Es un importante elemento de los jugos gástricos, de los huesos y los dientes. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de manos y pies fríos, entumecimiento, hidrocele, senos doloridos y excesiva sudoración.

Sulfato de Calcio: Partículas diminutas de sulfato de calcio forman parte de todo el tejido conjuntivo de nuestro cuerpo. Se le encuentra también en las células del hígado. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de erupciones en la piel, absesos profundos o úlceras crónicas.

Fosfato de Hierro: Es parte de la sangre y otras células del cuerpo con excepción de la célula nerviosa. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de diarreas continuas o —paradójicamente— estreñimiento. Ha sido usado como remedio para el sangrado de la nariz y las menstruaciones excesivas.

Cloruro de Potasio: Se encuentra en la membrana y bajo la superficie de las células del cuerpo. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de granulaciones en los párpados, eczema con ampollas y verrugas.

Sulfato de Potasio: Las células que forman la piel y la membrana de los órganos internos interactúan con esta sal. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de erupciones en la piel, una capa amarillenta en la parte de atrás de la lengua, sensaciones de pesadez y dolores en los miembros.

Fosfato de Potasio: Se encuentra en todos los tejidos del cuerpo, especialmente en los nervios, el cerebro y las células de la sangre. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de una mala digestión de las grasas, poca memoria, ansiedad, insomnio y pulso rápido, pero desfallecido.

Fosfato de Magnesio: Otro elemento mineral de los huesos, dientes, cerebro, nervios, sangre y células musculares. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de calambres, neuralgia, dolores punzantes y cólicos.

Cloruro de Sodio: Regula la cantidad de humedad en el cuerpo y lleva humedad a las células. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de un deseo exagerado de sal, fiebre del heno y pérdida de agua por ojos y nariz.

Fosfato de Sodio: Emulsiona los ácidos grasos y mantiene el ácido úrico soluble en la sangre. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de ictericia, aliento agrio y un sabor ácido o a cobre en la boca.

Sulfato de Sodio: Es ligeramente irritante a los tejidos y funciona como un estimulante para las secreciones naturales. Un imbalance o deficiencia puede ser la causa de febrículas, edemas, depresión y desórdenes de la vesícula biliar.

Ácido Silícico: Es parte de todo el tejido conectivo de las células, así como también del cabello, uñas y piel. Una deficiencia o imbalance puede ser la causa de una mala memoria, carbunclos, caída del cabello, uñas acanaladas y crecidas hacia adentro. El consumo de granos integrales suministra las cantidades necesarias de esta sal celular.

92. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO VII

Mi suegro sufre terriblemente de acidez y toma Maalox con tanta frecuencia que es casi completamente su postre después de las comidas. ¿No hay una alternativa natural?

Seguro que la hay y sabe mejor que cualquier líquido con sabor a tiza. Las tabletas masticables de enzima de papaya hechas a partir de este «melón mágico de la naturaleza» (la papaya) las cuales pueden digerir 2.230 veces su peso de almidón. Esto sucede porque contienen papaína y prolasa, dos enzimas que ayudan a la digestión de las proteínas y se combinan con la milaza, una potente enzima que digiere el almidón. (La papaína, a propósito, es el principal ingrediente de los ablandadores de carne, que opera sobre los alimentos aún antes de llegar al estómago.) El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha certificado el hecho de que la papaya contiene valiosas propiedades nutritivas, de modo que su suegro estará bien asesorado (Y probablemente más contento) si se le recomienda tomar una o dos de esas agradables y naturales tabletas antes de las comidas.

VIII

Otros maravillosos operarios

93. ACIDÓFILUS

Los bacilos lácteos o acidófilus, como son comúnmente conocidos, son una fuente de benéficas bacterias intestinales y más efectivos que el yogur. Están disponibles en forma de culturas de acidófilus, incubados en bases de soja, leche o levadura.

El uso regular de acidófilus mantiene limpios los intestinos

Muchos doctores recetan acidófilus junto con el tratamiento de antibióticos orales porque los antibióticos destruyen la benéfica flora intestinal causando diarrea, así como una superproducción del hongo *cándida albicans*. Este hongo puede crecer en los intestinos, la vagina, los pulmones, la boca (afta), los dedos o debajo de las uñas. Este hongo desaparece después de unos cuantos días de generosas cantidades de acidófilus.

El uso regular de las culturas de acidófilus mantienen limpios los intestinos. Puede eliminar el mal aliento causado por la putrefacción intestinal (la clase de mal aliento resistente a los enjuagues y desodorantes bucales), el estreñimiento, las flatulencias malolientes, a la vez que ayuda en el tratamiento del acné y otros problemas de la piel.

Tenga en cuenta que la lactosa, los carbohidratos complejos, la pectina y la vitamina C más la fibra, estimulan el crecimiento adicional de la flora intestinal. Esto es importante, puesto que las bacterias benéficas pueden morir en el término de cinco días, al menos que sean abastecidas continuamente con alguna forma de ácido láctico o lactosa, como el acidófilus.

94. GINSENG

Es aceptado generalmente que el ginseng es un estimulante de la energía tanto física como mental. Los chinos lo han venido usando por cerca de cinco mil años y todavía lo consideran como un respetable preventivo y curativo de todo. Es un laxante suave y ayuda a que el cuerpo se libere de las toxinas con mayor rapidez. Su reputación incluye la cura de la impotencia, presión arterial alta y baja, anemia, artritis, indigestión, insomnio, fatiga, hipoglicemia, mala circulación y más.

Milagros aparte, el ginseng ayuda a la asimilación de las vitaminas y los minerales al actuar como un estimulante de las glándulas endocrinas. Lo mejor es tomarlo con el estómago vacío, preferiblemente antes del desayuno, si se quiere que sea más efectivo.

La vitamina C se dice que neutraliza parte del valor del ginseng, pero no hay una evidencia real que soporte esta afirmación. (Si se toma vitamina C de desintegración gradual, esta interacción negativa será menos probable.)

El ginseng está disponible en forma de cápsulas, con nombres tales como Ginseng de Siberia y Ginseng de Corea, en dosis de 50 a 650 mgs (10 gramos). También puede adquirirse como té, concentrado líquido o como raíz de ginseng en una botella.

95. ALFALFA, AJO, CLOROFILA Y YUCA

Un diurético natural

La alfalfa ha sido apodada «la gran cicatrizante» por el notable biólogo y escritor Fran Bouer, quien descubrió que las hojas verdes de esta notable legumbre contienen *ocho* enzimas esenciales. También, cada 100 gramos de esta planta contienen 8.000 UI de vitamina A y de 20.000 a 40.000 unidades de vitamina K, la cual protege contra las hemorragias y ayuda a la coagulación de la sangre. Además es una buena fuente de las vitaminas B₆ y E y contiene suficiente vitamina D, calcio y fósforo para garantizar fuertes huesos y dientes a los niños en edad de crecimiento.

Muchos doctores han usado la alfalfa para tratar enfermedades del estómago, dolores producidos por gases, condiciones ulcerosas y falta de apetito, porque contiene vitamina U, que se encuentra también en el repollo crudo y en el zumo de repollo. Este último ha sido

usado con frecuencia en el tratamiento de la úlcera péptica. La alfalfa también es un buen laxante y un diurético natural.

Penicilina rusa

El ajo contiene potasio, fósforo, una cantidad significativa de vitaminas B y C, calcio y proteínas. En Europa se le respeta como una valiosa medicina. Los soviéticos lo llaman «la penicilina rusa». En América es prácticamente ignorado.

A pesar de su poca aceptación aquí, al parecer tiene propiedades sorprendentes. Muchas autoridades médicas piensan que puede reducir la alta presión arterial, ya sea porque neutraliza las sustancias tóxicas en los intestinos o porque actúa como un vasodilatador. F. G. Piotrowsky, de la Universidad de Viena encontró que un 40% de sus pacientes hipertensos bajaban significativamente su presión arterial después de recibir ajo.

El ajo es también efectivo para limpiar la sangre del exceso de glucosa. (El azúcar sanguíneo está al mismo nivel del colesterol como factor causante de la arterioesclerosis y los ataques cardíacos.) Con esto no queremos sugerir, sin embargo, que debe ser usado para reemplazar los métodos prescritos por el médico. Además se ha dicho que puede aliviar las gripes, los dolores de garganta y las congestiones bronquiales.

La mejor forma de tomar el ajo como suplemento es en la forma de perlas. Estas contienen los valiosos aceites del ajo y no dejan olor en el aliento, porque no se disuelven en el estómago sino en la parte baja del tubo digestivo. También hay disponibles tabletas de ajo con perejil (que contiene clorofila natural).

La clorofila: De acuerdo con G.W. Rapp en la *Revista Americana de Farmacología*, posee una positiva propiedad antibacteriana. Parece que también actúa como agente cicatrizante de las heridas y, al mismo tiempo, estimula el crecimiento de nuevos tejidos, y reduce el peligro de la contaminación bacteriana.

El desodorante de la naturaleza, la clorofila, se usa en ambientadores comerciales, como desodorante para el cuerpo y como refrescante del aliento. Está disponible en tabletas y en preparaciones líquidas.

El extracto de *yuca* proviene de los árboles y arbustos de una planta de la familia de las liliáceas. (El Joshua tree * es un árbol de yuca.)

* Árbol de las regiones desérticas de los Estados Unidos. *N. del T.*

Los indios usaban la yuca de muchas maneras y la reverenciaban como una planta que garantizaba su salud y su supervivencia. El Dr. John W. Yale, un botánico y bioquímico, extrajo el esteroide saponina de esta planta y usó el extracto en forma de tabletas para el tratamiento de la artritis. El tratamiento resultó seguro y efectivo (la dosis promedio fue de cuatro tabletas diarias) y no se presentaron irritaciones gastrointestinales. Las tabletas de extracto de yuca no son tóxicas y están disponibles en la mayoría de las tiendas de salud y de vitaminas.

96. FIBRA Y SALVADO

Cuando la *Revista de la Asociación Médica Americana* publicó una serie de investigaciones señalando que podríamos tener una vida mucho más larga y sana si consumiésemos una dieta menos refinada que pasara más fibra no digerible a través de nuestro sistema digestivo, una gran cantidad de personas, inteligentemente, se apresuraron a consumir más fibra, pero muchos no sabían (ni saben todavía), que no todas las fibras son iguales y que diferentes clases de éstas, ejecutan tareas diferentes.

TIPOS DE FIBRA QUE DEBEN CONOCERSE

Celulosa. Esta se encuentra en la harina de trigo integral, salvado, repollo, guisantes tiernos, judías verdes, habichuelas, brécol, coles de Bruselas, piel de pepino, pimientos, manzanas y zanahorias.

Hemicelulosa. Se encuentra en el salvado, los cereales, los granos integrales, las coles de Bruselas, las hojas de mostaza, la raíz de la remolacha.

La celulosa y la hemicelulosa absorben agua y suavizan la función del intestino grueso. Esencialmente, lo que hacen es añadir volumen a los materiales de desecho y ayudar a que éstos se muevan a través del colon más rápidamente. Esto no solamente previene el estreñimiento, sino que puede proteger contra la diverticulosis, el colon espástico y las venas varicosas.

Gomas. Se encuentran por lo general en la avena y sus derivados. Así como también en las alubias secas.

Pectina. Se encuentra en las manzanas, en los frutos cítricos, las zanahorias, la coliflor, el repollo, los guisantes secos, las judías verdes, las patatas, la calabaza y las fresas.

Las gomas y pectina influyen principalmente en la absorción que se produce a nivel del estómago y el intestino delgado. Al unirse a los ácidos biliares, disminuyen la absorción de las grasas y bajan los niveles de colesterol. Al mismo tiempo retardan el vaciamiento del estómago, puesto que forman una cobertura en sus paredes, retardando a su vez la absorción de los azúcares después de una comida, lo cual es muy importante para los diabéticos al reducir la cantidad de insulina necesaria para utilizar el azúcar.

Lignina. Este tipo de fibra se encuentra en muchos cereales para el desayuno, en el salvado y en los vegetales envejecidos. (Cuando los vegetales envejecen, su contenido de lignina aumenta y se hacen menos digeribles), en las berenjenas, judías verdes, fresas, peras y rábanos.

La lignina reduce la digestibilidad de otras fibras. También se combina con los ácidos biliares para bajar el colesterol y ayuda a la comida a atravesar rápidamente el tubo digestivo.

ADVERTENCIA: Es verdad que la mayoría de nosotros no comemos suficiente fibra. Pero demasiada cantidad de ella, pueden causar gases, hinchazón, náuseas, vómitos, diarrea y posiblemente interfiera con la capacidad del organismo para absorber ciertos minerales como el zinc, el calcio, el hierro, el magnesio y la vitamina B₁₂. Esto puede evitarse variando la dieta junto con las comidas altas en fibra.

97. KELP

Esta sorprendente alga marina contiene más vitaminas y minerales que cualquier otro alimento. Para ser más específicos, el kelp contiene vitamina B₁₂, niacina, colina, caróteno y ácido algínico, así como veintitrés minerales en las siguientes proporciones:

Yodo	0,15-0,20%	Magnesio	0,76%
Calcio	1,20%	Azufre	0,93%
Fósforo	0,30%	Cloro	12,21%
Hierro	0,10%	Cobre	0,0008%
Sodio	3,14%	Zinc	0,0003%
Potasio	0,63%	Manganeso	0,0008%

Además, contiene algunas cantidades de bario, boro, cromo, litio, níquel, plata, titanio, vanadio, aluminio, estroncio y silicio.

Por su contenido en yodo, el kelp tiene un efecto normalizador de la glándula tiroides. En otras palabras, la gente demasiado delgada

por problemas de la tiroides puede ganar peso al usar kelp, y la gente obesa por las mismas razones, puede perder peso al tomarlo.

Los médicos homeópatas usan el kelp para la obesidad, las malas digestiones, flatulencias y estreñimiento persistente; y desde hace algunos años una de las dietas de moda más difundidas ha sido la del kelp, lecitina, vinagre y vitamina B₆. (Vea la sección 249.)

98. LEVADURA

Una de las más ricas fuentes de hierro orgánico

Es conocida como uno de los alimentos maravillosos de la naturaleza y realmente merece su reputación. La levadura es una excelente fuente de proteínas y vitaminas naturales del complejo B. Es una de las fuentes más ricas de hierro orgánico y una mina de oro de minerales y aminoácidos. Se sabe que ayuda a bajar los niveles de colesterol. (Cuando se combina con la lecitina), ayuda a aliviar la gota y los dolores de la neuritis.

Hay varias fuentes de levadura:

Levadura de cerveza: (derivada de la mezcla del lúpulo y la cerveza, por lo tanto un producto de la fabricación de la cerveza), se llama también levadura nutritiva.

Levadura de tórrula: Crece sobre la pulpa de madera usada en la fabricación de papel, o puede ser también producida a partir de las melazas.

Suero: Un derivado del queso y de la leche (de mejor sabor y más potente).

Levadura líquida: (De Suiza y Alemania.) Alimentada de hierbas, miel de malta y naranjas o pomelos.

¡Evite la levadura viva de hornear! Las células vivas de la levadura de hornear o de panadería agotan las vitaminas B del intestino y privan a su cuerpo de todas ellas. Al usarse en la fabricación del pan, estas células vivas mueren por el calor, por lo tanto no causan daño.

La levadura contiene todas las vitaminas del complejo B con excepción de la B₁₂, la cual puede serle añadida. Contiene dieciséis aminoácidos, catorce minerales y más de diecisiete vitaminas (con excepción de la A, la E y la C). Puede ser considerada un alimento completo.

Puesto que la levadura, como todos los alimentos proteicos, tienen gran cantidad de fósforo, es aconsejable cuando se toma añadir

a la dieta más calcio. El fósforo, a pesar de que es un compañero de trabajo del calcio, puede retirar el calcio del cuerpo, dando lugar a una deficiencia. El remedio es simple: aumente su ingestión de calcio (el lactato de calcio se asimila bien en el cuerpo). *Las vitaminas del complejo B deben tomarse junto con la levadura para hacerlas más efectivas. Juntas hacen las veces de una planta generadora de energía.*

La levadura puede mezclarse con zumos de frutas o agua y tomarse entre comidas. Mucha gente que se siente fatigada y toma una cucharada sopera, siente un retorno de su energía en pocos minutos. La levadura también puede usarse como una comida para bajar de peso. Tómela antes de las comidas y verá cómo reduce el apetito y ahorra un montón de calorías.

99. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO VIII

¿Qué sucede con la espirulina? ¿Es una especie de droga maravillosa?

No es una droga en absoluto. La espirulina es una proteína completa natural, fácilmente asimilable. (Es también conocida como plactón de espirulina o alga azul verdosa.) Es la fuente más rica en la naturaleza de clorofila, rica en minerales quelatados tales como el hierro, el calcio, el zinc, el potasio y el magnesio. Es una buena fuente de vitamina A y complejo B y contiene fenilalanina, que actúa sobre los centros cerebrales que controlan el apetito, y alivia las molestias del hambre, mientras mantiene el azúcar sanguíneo a un nivel apropiado. Si usted quiere adelgazar, es una ayuda maravillosa para reducir de peso. Tome tres tabletas de 500 miligramos media hora antes de las comidas. Apenas la dosis comience a surtir efecto, reduzca la dosis a una o dos tabletas antes de las comidas.

IX

Hierbas y remedios caseros

100. LO QUE SE DEBE SABER ACERCA DE LAS MEDICINAS NATURALES

El simple hecho de que las hierbas sean naturales no quiere decir que pueda hacerse de ellas un uso indiscriminado. Antes de usar cualquier remedio a base de hierbas, asegúrese de sus efectos, cómo prepararlas y cómo usarlas, qué precauciones tomar y cuáles son sus efectos colaterales.

¡Nunca tome ningún remedio natural ni ninguna hierba sin conocer sus efectos, cómo debe ser preparado e ingerido qué precauciones deben observarse y cuáles son sus posibles efectos colaterales!

Por regla general, pocos problemas médicos pueden resultar del uso de remedios a base de hierbas, pero existe el peligro potencial de una reacción alérgica o tóxica.

IMPORTANTE: Si usted está tomando cualquier clase de droga, o tiene algún problema que necesite supervisión médica, es prudente consultar a un médico inclinado hacia las cuestiones nutricionales, quien estará enterado de las relaciones entre hierbas y drogas y de los posibles efectos colaterales peligrosos.

101. ACÓNITO (MATALOBOS)

Pequeñas cantidades del extracto líquido de la raíz de esta planta mezcladas con una taza de agua tibia reducen el dolor, la fiebre, las inflamaciones del estómago y las palpitaciones del corazón.

ADVERTENCIA: Esta es una de las pocas hierbas cuyo uso erróneo puede causar un efecto especialmente peligroso: el fallo cardíaco.

102. ACEITE DE BELLORITA O DE PRÍMULA

Como suplemento dietético, el aceite de bellorita ayuda a bajar el colesterol y la presión arterial, ayuda a bajar de peso, alivia el dolor premenstrual, mejora el eczema, ayuda en el tratamiento de casos moderados de artritis reumatoide, retarda el progreso de la arterioesclerosis múltiple, ayuda a los niños hiperactivos, mejora el acné (junto con el zinc), y ayuda a hacer crecer las uñas.

El ingrediente activo en el aceite de bellorita o prímula es el ácido gama linoleico (GLA), que es necesario al organismo para producir las prostaglandinas, sustancias parecidas a las hormonas, vitales para la buena salud. En otras palabras, una deficiencia de GLA puede resultar en una producción deficiente de prostaglandinas y en efectos adversos para el bienestar general de la persona.

103. ALOE VERA

La planta de aloe vera contiene una sustancia de propiedades cicatrizantes llamada gel de aloe vera, una mezcla de antibiótico, astringente y agentes coagulantes.

Tomado internamente hace el efecto de un laxante suave. Una cucharada sopera tomada a intervalos regulares (preferiblemente con el estómago vacío) haciendo un total diario de una pinta (aproximadamente 2 tazas) ayuda en el tratamiento de las úlceras estomacales. No es recomendable para las mujeres embarazadas sin el permiso de su médico.

Los usos externos del aloe vera son muchos:

- Actúa como un efectivo e inmediato cicatrizador, ayudando en el tratamiento de las quemaduras, picaduras de insectos y hiedra venenosa. Puede usarse partiendo una hoja y aplicando la pulpa directamente sobre la herida, o empapando un pañuelo con gel de aloe vera y aplicando sobre la herida.
- El gel de aloe vera, cremas, ungüentos y lociones pueden prevenir las ampollas y el despellejamiento producido por las quemaduras del sol.
- Ayuda a suavizar los callos de los pies.
- Aplicado sobre la cara y cuello ayuda a suavizar la piel y prevenir las arrugas.
- Puede aliviar el dolor y picazón de las hemorroides.
- Puede ser usado como un efectivo acondicionador para el cabello.

ADVERTENCIA: A pesar de que son raras, las reacciones alérgicas al aloe vera pueden ocurrir en individuos sensibles. Si usted experimenta reacciones adversas, descontinúe su uso y consulte a su médico.

104. BAYAS DE ENEBRO

Se usan frecuentemente como tónico para el estómago, pueden actuar para aumentar el apetito y la digestión, como diurético y como desinfectante del tracto urinario.

105. CAMOMILA

Esta planta posee propiedades antiespasmódicas y se toma frecuentemente para aliviar la migraña, cólicos gástricos y ansiedad. Externamente se usa como tratamiento para las heridas, úlceras de la piel y conjuntivitis.

106. CARDO LECHAL

Se usa con frecuencia como estimulante del apetito y en el tratamiento de problemas digestivos, puede bajar la fiebre y aliviar la congestión.

ADVERTENCIA: En dosis muy altas puede causar quemaduras de la boca y el esófago y también diarrea.

107. CONSUELDA

Cuando se usa en forma de té, la consuelda alivia los malestares del estómago, tos, diarrea, dolores artríticos, problemas hepáticos y condiciones de la vesícula biliar.

ADVERTENCIA: Un posible efecto colateral de esta hierba es que reduce el poder de absorción del organismo del hierro y la vitamina B₁₂.

108. LICORICE

Un restaurador efectivo de la función de las membranas y tejidos. También ayuda al equilibrio hormonal, estimula las secreciones intestinales, estimula la respiración y es un laxante.

ADVERTENCIA: La presión arterial alta y la arritmia cardíaca pueden ser posibles efectos colaterales del regaliz. (El regaliz americano, el que se usa en los caramelos, es un sabor artificial y no tiene estos efectos potenciales. Por supuesto, no ofrece tampoco ninguno de sus beneficios.)

109. PEREJIL (HOJAS Y SEMILLAS)

Un diurético y estimulante gástrico, el perejil es usado como medicina para tratar resfriados, asma, falta de menstruación, menstruaciones dolorosas y conjuntivitis.

110. POLEO

Llamada a veces «menta del pulmón», se usa como inhalante para el tratamiento de los resfriados; se usa en forma de té para curar dolores de cabeza y cólicos menstruales.

ADVERTENCIA: El poleo puede inducir al aborto y por lo tanto NUNCA debe usarse durante el embarazo.

111. ROMERO (HOJAS)

Usado externamente como unguento, alivia los dolores reumáticos, esguinces, heridas, contusiones y eczemas. Tomado internamente en la preparación adecuada, el romero alivia la flatulencia, el cólico y estimula la producción de bilis.

ADVERTENCIA: El romero puede ser tóxico en grandes cantidades.

112. SEMILLAS DE ANÍS

El anís es un diurético natural y un estimulante gástrico y se usa con frecuencia para aliviar los gases. Se usa también como remedio casero para el alivio de la tos seca.

113. TOMILLO

Un antiséptico y desodorante natural, el romero aplicado externamente en compresas, puede ser un linimento efectivo para las heridas. Internamente actúa como un antidiarreico, alivia los cólicos gástricos, la bronquitis y la laringitis.

114. YERBABUENA (HOJAS)

Un antiespasmódico, tónico y estimulante, la yerbabuena ha sido usada en el tratamiento del nerviosismo, insomnio, calambres, mareos y resfriados. (Para los dolores de cabeza una taza de té de yerbabuena bien cargado, luego recostarse durante quince o veinte minutos.) Es tan efectivo como la aspirina, sin sus adversos efectos.

115. HIERBAS PELIGROSAS

Las siguientes hierbas pueden ser peligrosas para su salud y no deben ser preparadas como infusiones o en cualquier otra forma debido a su toxicidad potencial.

NOTA: Puesto que muchas hierbas tienen varios nombres comunes, el nombre botánico de la planta se da entre paréntesis y en cursiva.

AGRIDULCE, DULCAMARA, SOMBRA NOCTURNA LEÑOSA O TREPADORA (SOLANUM DULCAMARA)

Venosa.

AJENJO, ABSINTIO, VERMUT, MARRUBIO (ARTEMISA ABSINTHIUM)

El aceite de ajeno es un veneno narcótico activo. Se usa para dar sabor a una bebida alcohólica —*Absenta o licor de ajeno*— prohibido ahora en los Estados Unidos porque su uso causa daños al sistema nervioso.

ÁRBOL HUSO (EUONYMUS EUROPAEUS)

Un purgante extremadamente violento.

ARNICA, CASTIGO DE LOBOS, CASTIGO DE LEOPARDO, TABACO DE MONTAÑA (ARNICA MONTANA)

El árnica es irritante y puede producir una violenta gastroenteritis tóxica, intensa debilidad muscular, desórdenes nerviosos y la muerte.

BELEÑO, ALUBIA DE CERDO, TABACO VENENOSO

Venoso. Contiene alcaloides peligrosamente tóxicos.

BELLADONA, SOMBRA NOCTURNA MORTAL (*ATROPA BELLADONA*)

Venosa. Contiene alcaloides tóxicos.

CALAMO AROMÁTICO, JUNCO, BANDERA DULCE, RAÍZ DULCE, CAÑA DULCE, CANELA DULCE (No confundirla con el tronco de la popular especia) (*ACORUS CALAMUS*)

El aceite de calamo es carcinogénico (agente causante de cáncer), puesto que las semillas también contienen una resina purgante muy peligrosa para la salud.

CASTAÑO DE INDIAS, CASTANO DE CABALLO (*AESCLUS HIPPOCASANUM*)

Una planta venenosa que contiene la sustancia tóxica cumarina.

CICUTA, CICUTA MANCHADA, PEREJIL MANCHADO, CARIOFILADA, PEREJIL DE TONTOS (*CONIUM MACULATUM*)

Contiene alcaloides peligrosos. A menudo se la confunde con la cicuta acuática (*cicuta virosa o maculata*) o con el abeto del Canadá (*Tsuga canadensis*)

ESTRAMONIO, DATURA, MANZANA DEL PERÚ, PINCHADA, TOLGUACHA (*DATURA STRAMONIUM*)

Esta es una planta venenosa que contiene estropina, hiosiamina y escopolamina, drogas que son ilegales (por buenas razones) sin prescripción médica.

GLORIA DE LA MAÑANA (*IPOMEA PURPUREA*)

Las semillas de esta clase especial de gloria de la mañana, contienen amidas del ácido lisérgico, pero con mucha menos potencia que el L.S.D. Alguien que proyecte hacer un «viaje» con ellas, puede esperar desagradables y potencialmente peligrosas sorpresas.

HELIOTROPO (*HELIOTROPIUM EUROPAEUM*)

Esta planta es venenosa y también contiene alcaloides que causan daños hepáticos (No debe confundirse con el heliotropo de jardín, cuyo nombre botánico es *valeriana officinalis* y que no es venenosa.

LIRIO DEL VALLE, CONVALARIA, LIRIO DE MAYO (*CONVALLARIA MAGALIS*)

Una planta venenosa que contiene toxinas cardíacas.

LITORINA, VINCA, LITORINA MAYOR, (*VINCA MAYOR y VINCA MINOR*)

Mantenga estas plantas en su jardín y fuera de su sistema digestivo. Contienen alcaloides tóxicos que pueden causar adversos efectos neurológicos y dañar el hígado y los riñones.

LOBELIA, TABACO INDIO, TABACO SILVESTRE, HIERBA DEL ASMA, HIERBA EMÉTICA (*LOBELIA INFLATA*)

Una planta venenosa que es a menudo usada imprudentemente como emético. Sobredosis de extractos de las hojas de la planta o el fruto producen vómitos severos, sudor, parálisis, pulso rápido pero débil y muy frecuentemente, colapso, coma y muerte.

MANDRAKE, MANDRÁGORA, MANDRÁGORA EUROPEA (*MADRAGORA OFFICINARUM*)

Un narcótico venenoso similar a la belladona.

MANZANA DE MAYO, MANDRAKE, MANDRAKE AMERICANO, PLANTA SOMBRILLA, CALOMEL VEGETAL, LIMÓN SALVAJE (*PODOPHYLLUM PETATUM*)

Una planta venenosa con complejos constituyentes tóxicos.

MUÉRDAGO, VISCUM, MUÉRDAGO AMERICANO (*PHORADENDRON FLAVESCENS y VISCUM FLAVESCENS*)

Contiene aminos tóxicos. Considérelo venenoso.

MUÉRDAGO, VISCUM, MUÉRDAGO DE JUNÍPERO (*PHORADENDRON JUNIPERINUM*)

Esta clase de muérdago puede ser o no ser venenoso, pero se sabe demasiado poco de él para que una persona prudente le dé uso.

MUÉRDAGO VISCUM, MUÉRDAGO EUROPEO (*VISCUM ALBUM*)

Esta clase de muérdago contiene aminos tóxicos y es considerado venenoso.

PUNTA DE ESCOBA, ESCOPARIA, ESCOBA IRLANDESA, ESCOBA ESCOCESA, ESCOBA (*CYTISUS SCOPARIUS*)

Contiene alcaloides tóxicos, entre ellos, la esparteína.

RAÍZ BLANCA DE SERPIENTE, RAÍZ DE SERPIENTE, YERBARRICA (*EUPATORIUM RUGOSUM, E. OGERATOIDES y E. URTICAEFOLIUM*)

Esta planta venenosa contiene un alcohol insaturado venenoso. Causa temblores en los animales y produce la enfermedad de la leche en los seres humanos cuando toman leche, mantequilla y posiblemente carne de los animales que han comido esta planta.

RAÍZ DE JALAPA, ENREDADERA DE JALAPA, JALAPA DE VERACRUZ, RAÍZ DE JUAN LARGO, JUAN EL CONQUISTADOR, (*EXOGONIUM PURGA*, *IPOMEA JALAPA* e *IPOMEA PURGA*)

Esta es una enredadera mexicana conocida con muchos nombres, que puede ser extremadamente peligrosa. La planta es un potente catártico y su acción extremadamente purgante puede resultar en movimientos intestinales que ponen en peligro la vida.

RAÍZ SANGUINARIA, SANGUINARIA, ORCANETA ROJA (*SANGUINARIA CANDENSIS*)

Contiene entre otros el alcaloide venenoso sanguinaria.

SARAPIA, HABA TONCA (*DIPTERYX ODORATA*, *COUMAROUNA ODORATA*, *DIPTERYX OPPOSITIFOLIA*, y *COUMAROUNA OPPOSITIFOLIA*)

El constituyente activo de estas semillas es la cumarina, cuya venta como alimento o como aditivo ha sido prohibido por la Federación de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos, porque se ha descubierto que causa extensos daños en el hígado, retardo en el crecimiento y atrofia de los testículos cuando se usa en la dieta de los animales experimentales.

TRONCO EVONIMO, ÁRBOL HUSO (*EUONYMUS ATROPURPUREUS*)

Se usa a menudo como laxante, pero sus cualidades venenosas no han sido identificadas, por lo tanto es prudente mantenerse alejados de él.

YOHIMBE (*CORYNANATHE YOHIMBI* y *PAUSINYSTALIA YOHIMBE*)

No es una hierba para andar jugando con ella. Contiene el alcaloide tóxico yohimbina.

116. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO IX

¿Tiene el eneldo alguna propiedad nutritiva o buena para la salud?

Indudablemente. Mejora el apetito y la digestión y también actúa como diurético. Además, masticar las semillas ayuda a eliminar el mal aliento.

¿Es verdad que la linaza es un laxante?

Puede actuar como laxante. Las semillas forman material de desecho. La linaza o semillas de lino pueden comerse crudas o cocinadas (son muy buenas en sopas), y una cucharada sopera diaria ayuda

a prevenir el estreñimiento de los adultos. Se ha encontrado que ayuda también a la gente que sufre de resfriados graves y bronquitis.

¿Hay algunas hierbas que pueden usarse en circunstancias normales, pero que pueden estar contraindicadas durante el embarazo o la lactancia?

Bien, como ejemplo, el sello de oro (goldenseal) debe evitarse durante el embarazo y la lactancia, (la berberina, el alcaloide que contiene el sello de oro es muy similar a la morfina). También deben evitarse las hierbas que contienen cafeína como la guarana y las nueces de kola.

Los laxantes, ya sean naturales o manufacturados, o deben tomarse durante los primeros meses del embarazo, pues pueden causar abortos (ladierno, ruibarbo y sen, son laxantes naturales). Hierbas fuertemente sedantes como el casquete o la valeriana no son aconsejables, ni tampoco las especias fuertes como el ají o guindilla y el rábano picante. Los eméticos como la lobelia, pueden ser peligrosos al comienzo del embarazo y en el último trimestre.

A pesar de que el ajo y la cebolla son muy buenos para muchas cosas es aconsejable evitarlos durante el embarazo y la lactancia, especialmente durante la lactancia, pues se sabe que pueden pasar a través de la leche materna y causar cólicos al bebé.

X

Cómo saber qué vitaminas se necesitan realmente

117. QUÉ ES UNA DIETA BALANCEADA. ¿LA SIGUE USTED?

Una dieta balanceada es algo que fácilmente se encuentra en los libros y raramente en la mesa. A pesar de que los nutrientes están distribuidos en todos los alimentos a nuestro alcance, los suelos pobres, el almacenamiento, el procesamiento y la cocción, destruyen muchos de ellos. Todo ello hace que las comidas balanceadas sean importantes. Después de todo, los suplementos no pueden hacer su trabajo sin los alimentos, y mientras mejor se alimente usted, los suplementos actuarán de mejor forma. Desafortunadamente no hay dieta balanceada posible que pueda llenar nuestras necesidades nutricionales hoy día.

Sin embargo, para saber si usted consume una dieta balanceada, debe familiarizarse con los cuatro grupos alimenticios básicos, y el número de porciones que se recomiendan diariamente de cada uno de ellos. Las porciones deben determinarse individualmente: porciones más pequeñas para gentes menos activas y porciones mayores para adolescentes y para gente que hacen ejercicios físicos enérgicos.

GRUPO LÁCTEOS

Leche, queso, yogur y alimentos hechos a base de leche.

3 porciones al día para un niño

4 porciones al día para un adolescente

2 porciones diarias para un adulto

4 porciones diarias para mujeres embarazadas o lactando.

GRUPO CARNES

Carne, ternera, cerdo, cordero, pescado, aves, hígado y huevos.

Guisantes secos, alubias, productos derivados de la soja y frutos secos combinados con proteína animal (incluyendo huevos, queso y leche) o proteína de cereales pueden ser sustitutos de una porción de carne.

2 porciones diarias

3 porciones diarias para mujeres embarazadas.

GRUPO VEGETALES Y FRUTAS

Frutas cítricas u otras frutas ricas en vitamina C (o zumo de tomate) deben tomarse diariamente. Vegetales de hoja verde oscura o vegetales amarillos y frutas deben comerse tres o cuatro veces a la semana por su contenido en vitamina A.

4 porciones por día.

GRUPO DE LOS GRANOS

Granos integrales o enriquecidos, pan en cualquier forma, cereales calientes o fríos, macarrones, espaguetis u otra pasta.

4 porciones por día.

Las porciones recomendadas por el Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos deben proporcionar 1.200 calorías.

Se espera que cada persona ajuste el tamaño de sus porciones de acuerdo con su estatura, peso y necesidades energéticas.

118. ¿CÓMO SABER SI EXISTEN DEFICIENCIAS?

Si usted se está preguntando si necesita o no suplementos de vitaminas o minerales, su mejor elección será consultar a un doctor orientado hacia la nutrición (vea la sección 278). Fuera de esto hay una serie de pruebas «indicadoras» que le dirán lo suficiente para encaminarlo en la dirección adecuada.

El Dr. John M. Ellis ha desarrollado un test rápido y de detección temprana de la deficiencia de piridoxina (vitamina B₆). Extienda su

mano con la palma hacia arriba, trate de doblar las dos coyunturas de sus cuatro dedos (no los nudillos de la mano) hasta que la punta de sus dedos alcance la palma de su mano (no se dobla la mano como un puño, puesto que sólo se doblan las dos coyunturas). Hágalo con las dos manos. Si es difícil, si las coyunturas no se doblan para permitir a sus dedos llegar hasta la palma de la mano, es posible que exista una deficiencia de piridoxina.

Betty Lee Morales, una conocida nutrióloga, dice que la orina es un indicador bastante bueno de la concentración de las vitaminas B en su cuerpo. Puesto que las vitaminas B son solubles en agua y se pierden cada día a través de la orina, cuando su cuerpo demanda más, la orina frecuentemente será de color más claro. Cuando la orina es oscura, las demandas de vitaminas B serán probablemente menores.

ADVERTENCIA: Muchas drogas, enfermedades (particularmente la hepatitis) y alimentos alteran el color de la orina. Esto debe tomarse en consideración y consultar con el médico.

El análisis de los cabellos, por medio del cual una cucharada de cabellos recogidos de detrás de la cabeza, se envía al laboratorio para comprobar si existen deficiencias o niveles anormalmente altos de minerales, recientemente ha sido objeto de controversia con respecto a su fiabilidad. Los analistas del cabello aseguran que el cabello sirve como un indicador permanente del consumo nutricional y de la exposición a sustancias tóxicas, puesto que las sustancias que entran en el cabello permanecen en él hasta que el cabello se cae. Los detractores, por otra parte, dicen que hay muchos factores además de lo que comemos y bebemos que pueden afectar el contenido de los cabellos (tintes, champús, colorantes, lociones para rizar, elementos químicos, de las piscinas, etc.) para producir análisis confiables.

Por lo que respecta a quien escribe, la controversia no ha sido resuelta. Por lo tanto mi consejo una vez más, es consultar a un médico inclinado hacia cuestiones nutricionales antes de invertir en un análisis por su propia cuenta. Probablemente el mejor indicador de cualquier deficiencia mineral o vitamínica es su propio cuerpo y la manera como se siente.

119. POSIBLES SEÑALES DE AVISO

Un cuerpo necesitado de vitaminas generalmente se lo hace saber a su dueño tarde o temprano. Es muy poco probable que cualquiera de nosotros resultemos enfermos de escorbuto sin que antes nos hubiéramos dado cuenta de que necesitamos vitamina C, porque más a

menudo que lo contrario, nuestro cuerpo nos da indicios de deficiencias que algunas veces no somos capaces de reconocer. Con el precio de los seguros médicos cada vez más alto, poner atención a nuestro sistema de alarma nutricional, es casi el seguro mejor y más barato. He aquí algunos síntomas comunes que usted puede estar ignorando y que no debería hacer.

Los suplementos recomendados no tienen intención de ser consejos médicos. Sólo son una guía para que consulte con un doctor.

NOTA. Las iniciales PVM quieren decir Programa Vitamínico de Mindell (una valiosa ficha en el juego de la nutrición). Consiste en fórmulas de multivitamínicos de gran potencia, con minerales quelatados, preferiblemente de desintegración lenta; una tableta de vitamina C de 1.000 miligramos con bioflavonoides, rutina, hesperidina y rosa del bosque (rose hips), de desintegración lenta y un suplemento de varios minerales quelatados de gran potencia.

Posible deficiencia	Alimento que necesita
SÍNTOMA: Pérdida del apetito	
Proteína	Carne, pescado, huevos, lácteos, alubias de soja, cacahuets.
Vitamina A	Pescado, hígado, yema de huevo, mantequilla, crema, vegetales amarillos, o de hoja verde oscura.
Vitamina B ₁	Levadura de cerveza, granos integrales, carne (cerdo o hígado) frutos secos, legumbres y patatas.
Vitamina C	Frutas cítricas, tomates, patatas, repollo, pimientos verdes.
Biotina	Levadura de cerveza, frutos secos, hígado, riñones, arroz integral.
Fósforo	Leche, queso, carne, aves, pescados, cereales, frutos secos y legumbres.
Sodio	Carne, cerdo, sardinas, queso, aceitunas verdes, pan de maíz, chucruta (sauerkraut).
Zinc	Vegetales, granos integrales, salvado de trigo, semillas de calabaza y de girasol.
SUPLEMENTOS:	1 complejo B, 50 mgs., con cada comida. 1 B ₁₂ 2.000 mcg. (desintegración lenta) con el desayuno. 1 tableta de complejo orgánico de hierro (que contenga Vitamina C, cobre, hígado, manganeso, zinc para ayudar a asimilar el hierro).

Posible deficiencia	Alimento que necesita
SÍNTOMA: <i>Mal aliento</i>	
Niacina	Hígado, carne, pescado, granos integrales, legumbres.
SUPLEMENTOS:	1-2 cucharadas de acidófilo líquido (con sabor). 1-3 veces al día. 1 tableta o cápsula de clorofila, 3 veces al día. 1-3 tabletas de zinc quelatado de 50 mgs., 3 veces al día. 1-2 tabletas de enzimas digestivas, 1-3 veces al día.
SÍNTOMA: <i>Mal olor corporal</i>	
B ₁₂ , Zinc	Levadura, hígado, carne, huevos, riñones, vegetales, granos integrales, salvado de trigo, germen de trigo, semillas de girasol y de calabaza.
SUPLEMENTOS:	1-2 cucharadas de acidófilus líquido (con sabor). 1-3 veces al día. 1 tableta o cápsula de clorofila, 3 veces al día. 1-3 tabletas de zinc quelatado, 15 a 50 mgs. 3 veces al día. 1-2 tabletas de enzimas digestivas, 1-3 veces al día.
SÍNTOMA: <i>Contusiones por golpes leves</i> (cuando el más leve golpe produce cardenales en la piel)	
Vitamina C	Frutos cítricos, tomates, patatas, repollo, pimientos verdes.
Bioflavonoides	Piel de la naranja, mandarina, limones y limas.
SUPLEMENTOS:	1 Complejo C de 1.000 mgs. (de desintegración lenta) con bioflavonoides rutina y hesperidina, mañana y tarde.
SÍNTOMA: <i>Alto Colesterol</i>	
Complejo B	Levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melón.
SUPLEMENTOS:	2 cucharadas de granos de lecitina, 3 veces al día (usadas sobre las ensaladas o el requesón) o 3 cápsulas de lecitina de 1.200 mgs. 3-4 veces al día.

Posible deficiencia	Alimento que necesita
SÍNTOMA: <i>Estreñimiento</i>	
Complejo B	Hígado, carne, queso, cerdo, riñones.
SUPLEMENTOS:	8-10 vasos de agua al día. 1 cucharada de acidófilus líquido, 3 veces al día. 3-9 tabletas de salvado al día o 3 cucharadas de salvado al día.
SÍNTOMA: <i>Diarrea</i>	
Vitamina K	Yogur, alfalfa, aceite de soja, aceites de hígado de pescados, kelp, hígado, carnes magras, levadura de cerveza, germen de trigo, cacahuets, carnes blancas de aves, aguacate, pescados, legumbres, granos integrales.
Vitamina F	Aceites vegetales, cacahuets, semillas de girasol, nueces.
SUPLEMENTOS:	1 gr. de potasio dividido en las tres comidas. Como preventivo, 1-2 cucharadas de acidófilus líquido (con sabor), 3 veces al día.
SÍNTOMA: <i>Mareos</i>	
Manganeso	Frutos secos, vegetales de hojas verdes, guisantes, remolacha, yema de huevo.
B ₂ (Riboflavina)	Leche, hígado, riñones, levadura, queso, pescado, huevos.
SUPLEMENTOS:	50-100 mgs. de niacina, 3 veces al día. 400 UI Vitamina E, 1-3 veces al día.
SÍNTOMA: <i>Ruidos en los oídos</i>	
Manganeso	Frutos secos, vegetales de hojas verde oscuro, guisantes, remolacha, yema de huevo.
Potasio	Bananas, berros, todos los vegetales de hojas verdes, frutas cítricas, semillas de girasol.
SUPLEMENTOS:	50-100 mgs. de niacina, 3 veces al día. 400 UI de Vitamina E de 1 a 3 veces al día.

Posible deficiencia	Alimento que necesita
SÍNTOMA: (<i>Problemas en la vista</i>) (Ceguera nocturna, dificultad de adaptación a la oscuridad, ojos enrojecidos e inflados, picazón, orzuelos)	
Vitamina A	Pescado, hígado, yema de huevo, mantequilla, crema, vegetales amarillos o de hojas verdes.
Vitamina B ₂ (Riboflavina)	Leche, hígado, riñones, levadura, queso, pescados, huevos.
SUPLEMENTOS	10.000 UI Vit. A, 1-3 veces al día por 5 días y parar por 2. 100 mgs. de complejo B (desintegración lenta) mañana y tarde. 400 UI Vitamina E (seca), mañana y tarde.

SÍNTOMA: *Fatiga* (Lasitud, debilidad, poca inclinación por la actividad física)

Zinc	Vegetales, granos integrales, levadura de cerveza, salvado de trigo, semillas de calabaza y de girasol.
Carbohidratos	Celulosa.
Proteína	Carne, pescados, huevos, lácteos, alubias de soja, cacahuetes.
Vitamina A	Pescado, hígado, yema de huevo, mantequilla, crema, vegetales amarillos o verde oscuro.
Complejo de Vitamina B	Levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melón.
PABA	Germen de trigo, harina de soja.
Hierro	Carne, riñones, hígado, alubias, almejas, melocotones, melazas.
Yodo	Mariscos, kelp, lácteos.
Vitamina C	Frutas cítricas, tomates, patatas, repollo, pimientos verdes.
Vitamina D	Aceites de hígado de pescado, mantequilla, yema de huevo, hígado, luz solar.
SUPLEMENTOS	1 Complejo B de 100 mgs. (desintegración lenta), 2 veces al día 1.200 mcg. B ₁₂ ., mañana y tarde PVM, mañana y tarde.

SÍNTOMA: *Problemas Gastrointestinales* (gastritis, úlcera gástrica, vesícula biliar, perturbaciones digestivas)

Vitamina B ₁ (tiamina)	Levadura de cerveza, granos integrales, frutos secos, legumbres y patatas.
Vitamina B ₂ (Riboflavina)	Leche, hígado, riñones, levadura, queso, pescado, huevos.

Posible deficiencia	Alimento que necesita
Ácido Fólico	Vegetales frescos de hojas verdes, frutas, riñones, hígado, levadura seca.
PABA	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melón.
Vitamina C	Frutas cítricas, tomates, patatas, repollo, pimientos verdes.
Cloro	Kelp, harina de centeno, aceitunas maduras, algas marinas.
Ácido Pantoténico	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melones.
SUPLEMENTOS:	10.000 UI Vitamina A, 1-2 veces al día; tome durante 5 días, pare por dos. 100 mgs. de complejo B (desintegración lenta), mañana y tarde. Complejo de minerales, mañana y tarde. Betaina HCL, 500 mgs. ½ hora antes de las comidas con un vaso de agua. Enzimas digestivas múltiples ½ hora después de las comidas con un vaso de agua. 1 vaso de zumo de repollo recién exprimido después de las comidas.

SÍNTOMA: *Problemas del Cabello*

1. CASPA (copos grasos o secos que caen del cuero cabelludo)

Vitamina B ₁₂	Hígado, carne, cerdo, hígado, vísceras, huevos leche y productos lácteos.
Vitamina F	Aceites vegetales, cacahuetes, semillas de girasol, nueces.
Vitamina B ₆	Levadura seca de cerveza, hígado, vísceras, legumbres, granos integrales, pescados.
Selenio	Salvado, germen de cereales, brécol, cebollas, tomates, atún.
SUPLEMENTOS:	100 mcg. de selenio 2 veces al día. 1 PVM mañana y tarde. 3 cápsulas de vitamina F diarias con las comidas.

2. Cabello sin vida, seco, quebradizo y encanecido

Complejo de vitamina B	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melones.
PABA	Aceites vegetales, cacahuetes, semillas de girasol, nueces.
Vitamina F	Mariscos, sal yodada, lácteos.
Yodo	3 cápsulas de vitamina F con cada comida.
SUPLEMENTOS:	3-6 cápsulas de lecitina con cada comida. 1 PVM mañana y tarde.

Possible deficiencia	Alimento que necesita
3. Pérdida del cabello	
Biotina	Levadura de cerveza, nueces, hígado, riñón, arroz integral.
Inositol	Melazas no refinadas, hígado, lecitina, granos integrales no procesados, frutas cítricas, levadura de cerveza.
Cloro	Cloruro de sodio (sal de mesa).
Complejo B con C y ácido fólico	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melón, frutas cítricas, pimientos verdes, tomates, repollo, patatas, vegetales frescos de hojas verdes, frutas, vísceras, hígado, levadura seca nutricional.
SUPLEMENTOS:	1.000 mgs. colina e inositol diarios. 1 complejo mineral diario. Cisteína 1 g. diario. Complejo B de 100 mgs. (desintegración lenta) mañana y tarde.

SÍNTOMA: Palpitaciones

Vitamina B ₁₂ (cobalamina, cianocobalamina)	Levadura, hígado, carne, huevos, riñones.
SUPLEMENTOS:	1 PMV mañana y tarde. 100 mgs. niacina 1-3 veces al día. 3 capas de lecitina 3 veces al día.

SÍNTOMA: Alta presión arterial

Colina	Yema de huevo, sesos, corazón, vegetales de hoja verde oscura, levadura, hígado, germen de trigo.
SUPLEMENTOS:	Gránulos de lecitina, 3 cucharadas diarias o 3 cápsulas 3 veces al día. 1 PVM mañana y tarde. Empiece con 100 UI de Vitamina E y continúe hacia concentraciones mayores. (Vea la sección 39.) 1-3 tabletas de kelp diarias. 1 perla de ajo 3 veces al día.

Possible Deficiencia	Alimentos que necesita
SÍNTOMA: Insomnio	
Potasio	Bananas, berros, todos los vegetales de hojas verdes, frutas cítricas, semillas de girasol.
Complejo B	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melones.
Biotina	Levadura de cerveza, frutos secos, hígado, riñones, arroz integral.
Calcio	Leche y sus derivados, carne, pescado, huevos, cereales, alubias, frutas y vegetales.
SUPLEMENTOS:	2 gr. triptófano ½ hora antes de acostarse (vea la sección 76). Vitamina B ₆ 100 mgs; niacinamida 100 mgs. calcio y magnesio quelatados ½ hora antes de acostarse. 1 PVM mañana y tarde.

SÍNTOMA: Infecciones (alta susceptibilidad)

Vitamina A (caróteno)	Pescado, hígado, yemas de huevo mantequilla, crema, vegetales verdes o amarillos.
Ácido Pantoténico	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melones.
SUPLEMENTOS:	1-2 cucharadas de acidófilus 3 veces al día. Vitamina A hasta 100.000 UI en días alternos mientras dure la infección. 1 PVM mañana y tarde 2-5 g. de vitamina C mientras dure la infección.

SÍNTOMA: Pérdida del olfato

Vitamina A	Pescado, hígado, yemas de huevo, mantequilla, crema, vegetales amarillos o de hojas verde oscuro.
Zinc	Vegetales, granos integrales, salvado de trigo, germen de trigo, semillas de calabaza y de girasol.
SUPLEMENTOS:	50 mg. zinc quelatados 3 veces al día (disminuya la dosis a 1-2 cuando se produzca la mejoría).

Posible deficiencia	Alimentos que necesita
---------------------	------------------------

SÍNTOMA: *Pérdida de la memoria*

B ₁ (tiamina)	Levadura de cerveza, granos integrales, carne (cerdo o hígado) frutos secos, legumbres y patatas.
SUPLEMENTOS:	L- glutamina, 500 mgs. 3 veces al día. 50 mg. de complejo B mañana y tarde. Colina, 2 gs. diarios en dosis divididas.

SÍNTOMA: *Problemas menstruales*

B ₁₂	Levadura, hígado, carne, huevos, riñones.
SUPLEMENTOS:	7-10 días antes del período: 1 PVM mañana y tarde. 100 mgs. B ₆ 3 veces al día. 100 mgs. complejo B (desintegración lenta), mañana y tarde. 500 mgs. de aceite de primula (primrose o bello-rita) 3 veces al día. 500 mgs. de magnesio y la mitad de magnesio una vez al día.

SÍNTOMA: *Labios doloridos y agrietados*

Vitamina B ₂ (riboflavina)	Leche, hígado, riñón, levadura, queso, pescados, huevos.
Vitamina B ₆ (piridoxina)	Levadura seca nutricional, hígado, vísceras, legumbres, cereales integrales, pescados.
SUPLEMENTOS:	Complejo B de 50 mgs. 3 veces día con las comidas. 1 PMV mañana y tarde.

SÍNTOMA: *Problemas musculares*
(debilidad muscular general, dolores en las pantorrillas, calambres nocturnos, contracciones dolorosas de brazos y piernas).

Vitamina B ₁ (tiamina)	Levadura de cerveza, granos integrales, carnes (cerdo o hígado) frutos secos, legumbres, patatas.
Vitamina B ₆ (piridoxina)	Levadura seca nutricional, hígado, vísceras, legumbres, granos integrales y pescados.
Cloro	Cloruro de sodio (sal de mesa)
Sodio	Carne, cerdo, sardinas, queso, aceitunas verdes, pan de maíz, chucruta (sauerkraut)

Posible deficiencia	Alimentos que necesita
---------------------	------------------------

Vitamina D (calciferol)	Aceites de hígado de pescado, mantequilla, yema de huevo, hígado, luz solar.
SUPLEMENTOS:	400 UI de vitamina E (seca) 3 veces al día. Calcio quelatado y magnesio, 3 tabletas, 3 veces al día. 100 mgs. de niacina 3 veces al día.

SÍNTOMA: *Nerviosismo*

Vitamina B ₆ (piridoxina)	Levadura seca nutricional, hígado, vísceras, legumbres, granos integrales, pescados.
Vitamina B ₁₂ (cianocobalamina)	Levadura, hígado, carne, huevos, riñones.
Niacina (ácido nicotínico niacinamida)	Hígado, carne, pescado, granos legumbres.
PABA	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melones.
Magnesio	Vegetales de hoja verde oscura, nueces, cereales, granos, mariscos.
SUPLEMENTOS:	Complejo B antiestrés con C, 1-3 veces al día (50 mgs. de todas las vitaminas B). 500-667 mg. de tripófano 3 veces al día entre comidas (con zumos o agua) y 3 tabletas antes de acostarse. 3 tabletas quelatadas de calcio y magnesio 3 veces al día. 1 PVM mañana y tarde.

SÍNTOMA: *Hemorragias nasales*

Vitamina C	Frutas cítricas, tomates, patatas, repollo, pimientos verdes.
Vitamina K	Yogur, alfalfa, aceite de soja, aceites de hígado de pescado, kelp.
Bioflavonoides	Piel de limones, naranjas, limas y mandarinas.
SUPLEMENTOS:	1.000 mgs. de vitamina C con 50 mgs. de rutina, hesperidina y 500 mgs. de bioflavonoides (de desintegración lenta) mañana y tarde.

Posible deficiencia	Alimentos que necesita
SÍNTOMA: Retardo en el crecimiento	
Grasa	Carne, mantequilla.
Proteína	Carne, pescado, huevos, lácteos, alubias de soja, cacahuetes.
Vitamina B ₂ (riboflavina)	Leche, hígado, riñones, levadura, queso, pescado, huevos.
Ácido Fólico	Vegetales frescos de hojas verdes, frutas, vísceras, hígado, levadura seca nutricional.
Zinc	Vegetales, granos integrales, salvado de trigo, germen de trigo, semillas de girasol y calabaza.
Cobalto	Hígado, riñones, páncreas y bazo (vísceras)
SUPLEMENTOS:	1 PMV mañana y tarde.

SÍNTOMA: Problemas de la piel

1. ACNÉ (manchas de la piel, puntos negros y blancos, engrosamiento de la piel, manchas rojas)

Vitamina A soluble en agua	Pescado, hígado, yema de huevo, mantequilla, crema, vegetales amarillos o de hojas verdes.
Complejo B	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melones.
SUPLEMENTOS:	1 complejo de vitaminas y minerales (con poco yodo) diariamente. 1-2 tabletas vitamina E (seca) de 400 UI diarias. 25.000 UI vitamina A (seca), 1-2 tabletas diarias, 5 días a la semana. 50 mgs. de zinc quelatado 3 veces al día con las comidas. 1-2 cucharadas de acidófilus líquido 3 veces al día o de 3 a 6 cápsulas 3 veces al día. (El yodo empeora el acné, así que elimine todas las comidas procesadas —con gran contenido de sal yodada— de su dieta).

2. DERMATITIS (inflamación de la piel)

Vitamina B ₂ (Riboflavina)	Leche, hígado, riñones, queso, pescado, huevos. Levadura seca nutricional, hígado, vísceras, legumbres, cereales integrales, pescado. Levadura de cerveza, frutos secos, hígado, riñón, arroz integral. Hígado, carne, pescado, granos integrales, legumbres.
---------------------------------------	---

Posible deficiencia	Alimentos que necesita
SUPLEMENTOS:	
	Complejo de vitaminas y minerales (con poco yodo) diariamente. 1-2 400 UI de vitamina E (seca) diariamente. 25.000 UI de vitamina A (seca) 1-2 tabletas diarias, 5 días a la semana. 50 mgs. de zinc quelatado 3 veces al día con las comidas. 1-2 cucharadas de acidófilus líquido 3 veces al día o 3-6 cápsulas 3 veces al día.

3. ECZEMA (piel áspera, seca y escamosa enrojecimiento e inflamación y pequeñas vejigas).

Grasa	Carne, mantequilla.
Vitamina A (caróteno)	Pescado, hígado, yema de huevo, mantequilla, crema, vegetales amarillos o de hojas verdes.
Complejo B	Levadura, levadura de cerveza, habas secas, uvas pasas, melones.
Inositol	Vísceras, ostras, nueces, legumbres secas, cereales integrales.
Cobre	Mariscos, sal yodada, lácteos.
Yodo	Complejo de vitaminas y minerales (con poco yodo) diariamente.
SUPLEMENTOS:	1-2 400 UI de vitamina E (seca) diariamente. 25.000 UI de vitamina A (seca), 1-2 tabletas al día 5 días a la semana. 50 mgs. de zinc quelatado 3 veces al día con las comidas. 1-2 cucharadas de acidófilus líquido 3 veces al día o 3-6 cápsulas 3 veces al día.

SÍNTOMA: Curación lenta de heridas y fracturas

Vitamina C	Frutas cítricas, tomates, patatas, repollo, pimientos verdes.
SUPLEMENTOS:	50 mgs. de zinc 3 veces al día. 400 UI de vitamina E 3 veces al día. 1 PVM mañana y tarde.

SÍNTOMA: Debilitamiento de huesos y dientes

Vitamina D (calciferol)	Aceites de hígado de pescado, mantequilla, yema de huevo, luz solar.
Calcio	Leche y sus derivados, carne, pescado, huevos, productos cereales, alubias, frutas y vegetales.
SUPLEMENTOS:	1.000 - 1.500 mgs. de calcio; 500 mgs. magnesio divididos en 2 de las comidas del día.

Posible deficiencia	Alimentos que necesita
SÍNTOMA: Temblores	
Magnesio	Vegetales de hojas verdes, frutos secos, cereales, granos, mariscos.
SUPLEMENTOS:	Complejo B y 50 mgs. B ₆ 3 veces al día. 1.000 mgs. de calcio, 500 de magnesio divididos en las 3 comidas del día.
SÍNTOMA: Prurito vaginal	
Vitamina B ₂	Leche, hígado, riñones, levadura, queso, huevos.
SUPLEMENTOS:	2 cucharadas de acidófilus 3 veces al día o 3-6 cápsulas 3-4 veces al día. Ducha de acidófilus o vinagre también pueden ayudar.
SÍNTOMA: Retención de agua	
Vitamina B ₆	Levadura seca nutricional, hígado, vísceras, legumbres, granos integrales, pescado.
SUPLEMENTOS:	100 mgs. de vitamina B ₆ 3 veces al día.
SÍNTOMA: Manchas blancas en las uñas	
Zinc	Vegetales, granos integrales, salvado de trigo, germen de trigo, semillas de girasol y calabaza.
SUPLEMENTOS:	50 mgs. zinc 3 veces al día. Stress B con C 1-2 veces diarias. 1 complejo de minerales 2 veces al día.

120. QUÉ SIGNIFICA EL DESEO EXAGERADO POR UN ALIMENTO

El apetito exagerado por un alimento, que algunas veces puede producir alergias, es a menudo una de las formas que tiene la naturaleza para hacernos saber que no estamos comiendo suficientes cantidades de alguna vitamina o mineral. Frecuentemente esas hambres específicas se desarrollan cuando la dieta en general es inadecuada.

Las hambres específicas más comunes son:

Mantequilla de Cacahuete. Está definitivamente entre las diez primeras y es sorprendente. La mantequilla de cacahuete es una rica fuente de todas las vitaminas B. Si usted se encuentra frecuentemente haciendo viajes hacia el frasco de este alimento, puede ser que se halle en situación de estrés y su consumo de vitamina B es insuficiente. Puesto que 50 gramos de mantequilla de cacahuete (la tercera parte de una taza), tiene 284 calorías, será mejor para su línea tomar un suplemento de vitaminas del complejo B.

Bananas. Cuando se sorprenda buscando esta fruta con frecuencia, puede ser que su cuerpo necesite potasio. Media banana contienen 555 miligramos de este mineral. La gente que toma diuréticos o cortisona (que agotan el potasio del organismo) con frecuencia siente deseos de comer plátanos.

Queso. Si desea frecuentemente comer queso, hay muchas probabilidades de que su hambre sea de calcio y fósforo. (Si ha estado comiendo quesos procesados, ha estado adquiriendo también aluminio y sal sin saberlo). Es aconsejable que trate de comer brécol, que tiene alto contenido de calcio y fósforo y muchísimas menos calorías que el queso.

Manzanas. Una manzana al día no mantiene necesariamente al doctor alejado de casa, pero ofrece un montón de cosas buenas que escasean en otros alimentos —calcio, magnesio, fósforo y potasio— y es una excelente fuente de pectina, que baja el colesterol. Si acostumbra a comer una gran cantidad de alimentos ricos en grasas saturadas, esto puede explicar su deseo de comer manzanas.

Mantequilla. A menudo los vegetarianos desean comer mantequilla debido a que su dieta es por lo general muy baja en grasas saturadas. La mantequilla salada, por otra parte, puede ser deseada por la sal solamente.

Refrescos. El deseo de tomar refrescos es a menudo un hambre de azúcar o el deseo de tomar cafeína. (Vea la sección 229.) Estas bebidas no tienen ningún valor nutritivo.

Frutos secos. Si desea mucho comer frutos secos probablemente necesita más proteína, vitamina del complejo B o grasas en su dieta. Si lo que desea son frutos secos salados, probablemente busca la sal y no las nueces. La gente sometida a estrés tiende a comer más frutos secos que la gente más tranquila.

Helados. El helado tiene un alto contenido de calcio, pero la gente generalmente lo desea por su alto contenido de azúcar. Los hipoglucémicos y los diabéticos tienen gran necesidad de ellos, así como también las personas que necesitan recapturar la seguridad de su infancia.

Encurtidos. Si está embarazada y quiere comer encurtidos, probablemente tiene necesidad de comer sal, y si no lo está y lo desea, la razón es probablemente la misma. (Los encurtidos contienen también una buena cantidad de potasio.)

Tocineta. El deseo de comer tocineta se debe generalmente a su contenido en grasa. La gente con dietas restringidas es la más propensa a caer en el abuso de comidas grasosas. Desafortunadamente las grasas saturadas no son el único inconveniente de la tocineta. Esta posee un alto contenido de nitritos que son carcinógenos. Si cae en la tentación de la tocineta, asegúrese de que está tomando suficientes vitaminas C, A, D y E para contrarrestar los nitritos.

Huevos. Aparte de las proteínas (dos huevos proporcionan 13 gramos), azufre, aminoácidos y proteína de selenio, los que desean comer huevos buscan el contenido en grasa de la yema, o, paradójicamente, la colina que contienen y que disuelve el colesterol y la grasa.

Melón cantelope. Sólo porque le agrada su sabor no es la única razón por la cual desea usted este melón. El cantelope es alto en potasio y vitamina A. De hecho, un cuarto de esta variedad de melón tiene 3.400 UI de vitamina A. Puesto que también ofrece vitamina C, calcio, magnesio, fósforo, biotina e inositol, no es un deseo que deba rechazarse. Medio melón contiene alrededor de 60 calorías.

Aceitunas. Si las desea verdes o negras, lo que desea es comer sal. Las personas con tiroides hipoactivas son las primeras en pedir las.

Sal. No hay nada que adivinar aquí. La necesidad es de sodio. Los que la buscan, tienen probablemente una tiroides deficiente de yodo o la enfermedad de Addison, que baja el sodio. Los hipertensos a veces desean tomar sal, pero no deben hacerlo.

Cebollas. Las hambres específicas por comidas con especias pueden indicar a veces problemas en los pulmones o en las cavidades nasales.

Chocolate. Definitivamente una de las hambres específicas más comunes, si no la más común. Las personas adictas a él son adictas a la cafeína y al azúcar (hay de 5 a 10 mgas. de cafeína en una taza de chocolate). Si quiere dejar el hábito del chocolate trate de sustituirlo por el algarrobo (llamado también caroba o pan de San Juan, se hace con las vainas comestibles del árbol mediterráneo del algarrobo).

Leche. Si usted es un adulto y todavía desea tomar mucha leche, tal vez necesite un suplemento de calcio. Puede ser que su cuerpo necesite los aminoácidos que contiene como el triptófano, la leucina y la lisina. La gente nerviosa busca en la leche el triptófano, que tiene cualidades tranquilizantes.

Comida china. Por supuesto que es deliciosa, pero a menudo es

el deseo de comer glutamato de monosodio lo que produce el hambre por ella. La gente con deficiencias de sal busca comida china. (El glutamato de monosodio puede causar una reacción histamínica en algunas personas: dolores de cabeza, sonrojos, etc. La mayor parte de los restaurantes chinos ahora preparan la comida sin glutamato de monosodio si usted lo solicita.)

Mayonesa. Puesto que es un alimento graso, es solicitado por vegetarianos y por personas que han eliminado la grasa de su dieta.

Frutas ácidas. Un persistente deseo de frutas ácidas puede indicar problemas en la vesícula biliar o en el hígado.

Pintura y tierra. Algunos niños tienen tendencia a comer pintura y tierra. Frecuentemente es un indicador de deficiencias de calcio y vitamina D. En estos casos se hace necesaria una reevaluación de la dieta del niño y la consulta a un pediatra.

121. CÓMO OBTENER EL MÁXIMO DE VITAMINAS DE LOS ALIMENTOS

El hecho de comer correctamente todos los alimentos que necesitamos no significa necesariamente que obtengamos todas las vitaminas que estos contienen. El modo de procesar los alimentos, el almacenamiento y la cocción pueden fácilmente minar las mejores intenciones nutricionales. Para sacar el mayor provecho de lo que se come (y por ende de lo que se gasta) tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Lave, pero no deje en agua los vegetales frescos si quiere beneficiarse de las vitaminas B y C que éstos contienen.
- Olvídense de la comodidad y prepare las ensaladas inmediatamente antes de consumirlas. Las frutas y vitaminas cortadas y almacenadas pierden vitaminas.
- Use un cuchillo bien afilado cuando esté cortando o rallando vegetales, porque las vitaminas A y C que éstos contienen se pierden cuando los tejidos vegetales se rasgan.
- Si no va a consumir sus vegetales y frutas frescas por algún tiempo es mejor comprarlos congelados. El contenido vitamínico de las judías verdes congeladas en forma correcta será mayor que el de las frescas que han sido mantenidas en refrigeración por una semana.
- Las hojas exteriores de la lechuga, a pesar de que son menos finas que las interiores, tienen un contenido mayor de calcio, hierro y vitamina A.
- No descongele los vegetales congelados antes de cocinarlos.

- Las hojas de brécol tienen un contenido más alto en vitamina A que las flores o tallos.
- El arroz integral es más nutritivo que el arroz blanco.
- Los alimentos congelados que pueden hervirse dentro de las bolsas que los contienen, ofrecen más vitaminas que las otras clases de congelados, y todas las comidas congeladas son preferibles a las enlatadas.
- El cocinar en ollas de cobre destruye la vitamina C, el ácido fólico y la vitamina E.
- Los utensilios de acero inoxidable, vidrio y esmalte son los mejores para retener los nutrientes mientras se cocina. Las ollas de hierro le dan el beneficio de una cantidad extra del hierro que desprenden, pero disminuyen la vitamina C de los alimentos.
- Mientras más corto sea el tiempo de cocción y menor la cantidad de agua, mejor será la conservación de los nutrientes.
- La leche en envases transparentes pierde la riboflavina, así como las vitaminas A y D, a menos que se mantenga alejada de la luz. (Los panes expuestos a la luz también pierden estos nutrientes.)
- Los productos de panadería muy tostados tienen menos tiamina que los otros.
- Hornee y hierva las patatas con su piel para lograr la mayor parte de las vitaminas que contienen.
- Use el agua en que se han cocido los vegetales para hacer sopas y salsa, y los jarabes de las frutas enlatadas para hacer postres.
- No use bicarbonato de soda para cocinar vegetales si quiere beneficiarse de su contenido en tiamina y vitamina C.
- Guarde las frutas y verduras en la nevera tan pronto como llegue del mercado.

122. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO X

Yo trato de dar a mis hijos una alimentación balanceada. Pero son adolescentes y mientras están fuera de casa comen hamburguesas, perritos calientes, merengadas y comidas semejantes. ¿Son esas comidas realmente perjudiciales?

Bueno, onza a onza, sorbo a sorbo y mordisco a mordisco, lo negativo supera a lo positivo. Por ejemplo, una hamburguesa de restaurantes rápidos, puede dar a un adolescente el 44% de la proteína que necesita. Pero si consideramos que una Big Mac por ejemplo, tiene 591 calorías, 33 gramos de grasa, 6 gramos de azúcar y 963 mili-

gramos de sodio (una Burger King Whooper tiene 1.083 mgs. de sodio), tenemos que admitir que es un precio terriblemente alto en términos nutricionales a pagar por una proteína. Nadie necesita toda esa cantidad de sal. (Vea la sección 256.)

En lo que se refiere a los perritos calientes, hay muy poco bueno que decir de ellos. Estos son altos en contenido de grasa, bajos en proteínas y generalmente contienen sodio y nitrito de potasio. Los nitritos se combinan con las sustancias llamadas aminas, que se encuentran normalmente en las comidas, y forman nitrosaminas, las cuales son carcinogénicas (producen cáncer).

Los batidos, que contienen leche y productos lácteos, contienen de 8 a 14 cucharadas de las de té de azúcar y entre 276 y 685 mg. de sal. Sus hijos pueden hacerse uno en casa por la mitad del precio, calorías, sal y azúcar y por el doble de su valor nutritivo. Dar esta información a sus hijos puede ser una buena manera de que se olviden de los lugares donde venden comidas rápidas.

Muy frecuentemente experimento una sensación quemante o caliente en mis labios y lengua. No me parece que esté relacionado con la ingestión de ninguna comida ingerida. ¿Puede tratarse de una deficiencia vitamínica?

Es muy posible. La sensación de tener la lengua y labios quemantes se considera ligado a una deficiencia de vitamina B₁ (tiamina). Le sugiero un aumento en su consumo de trigo integral, avena, salvado, vegetales y levadura de cerveza junto con la ingestión de un complejo bien balanceado de vitamina B, tres veces al día.

Mi madre siente una necesidad constante de comer hielo. No sólo en días de calor, sino todo el tiempo. Consume cubitos de hielo como si fueran caramelos. ¿Puede esto estar relacionado con alguna deficiencia vitamínica?

Si su madre se siente también frecuentemente cansada, su deseo de hielo puede indicar una deficiencia de hierro (que puede causar una ligera anemia). Trate de hacer que consuma más comidas ricas en hierro (hígado, melocotones secos, carnes rojas, ostras, espárragos, avena) y tomar un suplemento orgánico de hierro, de 50 a 100 mgs., de 1 a 3 veces al día.

Tengo 42 años y me están apareciendo unos gránulos amarillentos alrededor de los ojos. ¿Puede haber alguna vitamina o mineral que falle en mi dieta y que esté causándolos?

Lo más posible es que esos granos sean depósitos de colesterol, los cuales se producen cuando el cuerpo está tratando de librarse del colesterol que le sobra. Esa clase de problema tiende a ser hereditaria y podría indicar que usted está en el percentil de personas con un riesgo alto de sufrir un ataque cardíaco. Vea la sección 87 sobre cómo reducir el colesterol. También aumente su consumo de vitaminas del complejo B, cromo y zinc en las comidas y en forma de suplementos.

XI

Lea las etiquetas

123. LA IMPORTANCIA DE COMPRENDER LO QUE DICEN LAS ETIQUETAS

Muy frecuentemente la gente compra suplementos y jamás mira las etiquetas. Preguntan al dependiente por un polivitamínico y toman lo que se les da, no dándose cuenta de que pueden recibir menos de lo que desean en cuanto a contenido vitamínico se refiere. Todos los polivitamínicos difieren en las cantidades incluidas, y la tableta más cara, no es necesariamente la mejor. La única manera de asegurarse de que está recibiendo la B₆, folacina o C que necesita es leer la letra pequeña de la etiqueta. También, en el caso de que sufra de alergias, revise para cerciorarse de qué otras cosas recibe junto con su suplemento. (Vea la sección 21.)

Si hay palabras en la etiqueta que usted no entiende pregunte al farmacéutico o vendedor que le explique lo que es. Si no pueden haberlo, compre sus suplementos en un lugar donde sí puedan hacerlo. Y sobre todo, recuerde revisar las dosis que recibe. Las vitaminas y minerales vienen en diferentes potencias. Asegúrese de que recibe lo que pide y necesita. El no comprender las etiquetas puede disminuir una gran parte de los beneficios de las vitaminas.

124. ¿CÓMO SE MIDE ESO?

UI, RE, MG, MCG
un poco puede significar mucho

La terminología para medir la actividad de las vitaminas no es tan confusa como usted puede pensar. Las vitaminas solubles en agua (A, E, D y K) se miden generalmente en unidades internacionales (UI). Recientemente sin embargo, un comité de expertos de la Organización para la Agricultura y la Alimentación y de la Organización Mun-

dial de la Salud (FAO-OMS) decidieron cambiar este orden de medidas para la vitamina A. En vez del uso de unidades internacionales propusieron que la vitamina A fuese evaluada en términos de su equivalente en retinol (RE) que es el peso equivalente del retinol (alcohol de la vitamina A) *realmente absorbido y convertido*.

El equivalente en retinol viene a ser cinco veces menor que las unidades internacionales (UI). Las dosis recomendadas de 5.000 UI para hombres entre las edades de 20 y 50 años, serían 1.000 RE; 4.000 UI para mujeres de la misma edad serían solamente 800 RE.

La mayor parte de las otras vitaminas y minerales se miden en miligramos (mg.) y microgramos (mcg.). Si usted sabe que un gramo equivale a 0,35 onzas, que 28,35 gramos equivalen a 1 onza (y 1 onza fluida equivale a dos cucharadas) tendrá una idea de la poca cantidad de vitaminas y minerales que necesitamos. La siguiente tabla es una buena guía de referencia:

QUÉ ES QUÉ EN PESAS Y MEDIDAS

Sistema Métrico

- 1 kilogramo igual a 1.000 gramos
- 1 gramo igual a 1.000 miligramos
- 1 miligramo igual a 1/1.000 partes de un gramo
- 1 microgramo igual a 1/1.000 partes de un miligramo
- 1 grama igual a un microgramo

Pesos Avoirdupois

- 16 onzas igual a 1 libra
- 700 granos igual a 1 libra
- 453,6 gramos igual a 1 libra
- 1 onza avoirdupois igual a 437,5 granos
- 1 onza avoirdupois igual a 28,35 gramos

Factores de Conversión

- 1 gramo igual a 15,4 granos
- 1 grano igual 0,065 gramos (65 miligramos)
- 1 onza farmacéutica igual a 31,1 gramos
- 1 onza fluida igual a 29,8 cc.
- 1 onza fluida igual a 480 minims.

Medidas para líquidos

- 1 gota igual 1 minim
- 1 minim igual a 0,06 cc.
- 15 minims igual a 1,0 cc.
- 4 cc. 1 dracma fluida
- 30 cc. igual a 1 onza fluida

Medidas caseras

- 1 cucharada de té igual 4 cc., igual a 1 grano fluido
- 1 cucharada igual a 15 cc., igual a ½ onza fluida
- ½ pinta igual a 240 cc., igual a 8 onzas fluidas

Abreviaturas

- RMDA. Necesidades Mínimas Diarias de un Adulto
- USP. Farmacopea de los Estados Unidos
- UI, Unidades Internacionales
- RMD, Necesidades Mínimas Diarias
- mg. miligramos
- mcg. microgramos
- g. gramos
- gr. grano

125. INTERPRETANDO LOS CÓDIGOS

Mucha gente se siente perdida por las variaciones que aparecen en las listas de vitaminas tales como RDA, U.S. RDA y MDR. Todo ello se aclara cuando se comprende que no son la misma cosa.

RDA (del inglés *Recommended Daily Dietary Allowances*, que significa Asignación Dietética Diaria Recomendada) vino a usarse desde 1941, cuando la Junta de Alimentación y Nutrición del Consejo Nacional de Investigaciones de la Academia de Ciencias fue establecida por el gobierno para salvaguardar la salud pública. Los RDA no se formularon para cubrir las necesidades de aquellas personas que están enfermas —no son terapéuticas y están recomendadas sólo a individuos sanos— ni tienen en cuenta pérdidas nutricionales que ocurren durante el procesamiento y preparación de las comidas. Son

cálculos aproximados de los requisitos nutricionales necesarios para asegurarse un crecimiento saludable de los niños y la prevención del agotamiento nutricional de los adultos. *No significa que en ellas se indiquen dosis óptimas ni son recomendaciones para una dieta ideal.* No son requisitos promedio, sino recomendaciones que intentan satisfacer las necesidades de la *gente sana* con los más altos requerimientos.

U.S. RDA (*U.S. Recommended Daily Allowances* o Asignaciones Diarias Recomendadas en los Estados Unidos) fueron formuladas por la Administración de Alimentos y Drogas para usarse como *norma legal* en el etiquetado de los alimentos en lo referente al contenido nutricional. (Las medidas RDA se usaron como base para las U.S. RDA). Las calorías y diez nutrientes deben estar en las etiquetas —proteína, carbohidratos, grasa, vitamina A, vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, calcio y hierro. Puesto que estas medidas están basadas en los valores más altos del RDA, son más altos que las necesidades básicas de la mayor parte de las personas sanas, a pesar de que muy pocos individuos hoy día caen dentro de esa hipotética categoría. Los individuos varían entre sí por amplios márgenes y el estrés y las enfermedades pasadas y presentes, afectan a cada uno en forma diferente. En lo que a mí respecta (y también a muchos otros nutriólogos) las medidas RDA y U.S. RDA son lastimosamente inadecuadas, pero aparecen en la lista de las secciones 26 y 27 de cada vitamina y mineral.

126. QUÉ BUSCAR EN LAS ETIQUETAS

Cuando compre minerales, busque en la etiqueta si dice que son quelatados. Sólo el 10% de los minerales se asimilan en el cuerpo, pero cuando se combinan con aminoácidos la asimilación es tres veces más eficiente.

Hidrolizado. Significa que la sustancia es transportada por el agua. *Quelutado con proteínas e hidrolizado.* Significa que el suplemento está en su forma más fácilmente asimilable.

Proteína predigerida. Significa que es proteína en una forma tal, que va directamente al torrente sanguíneo.

Prensado en frío. Es importante buscar estas palabras cuando se compran aceites o cápsulas de aceite. Esto significa que la vitamina no ha sido destruida por el calor y el aceite, extraído por medio de métodos de prensado en frío, permanece poliinsaturado.

127. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XI

¿Qué son los emulsionantes?

Los emulsionantes se usan para homogeneizar los ingredientes que usualmente no se mezclan bien. La lecitina y la pectina, que son naturales e inocuas, se usan generalmente, pero desgraciadamente no son los únicos emulsionantes. Algunos como el polisorbato 60 (que la FDA tiene todavía bajo investigación), la locusta (en la lista de aditivos que la FDA considera que necesitan más investigación por sus efectos mutagénicos y teratógenos) y el carrageno, (otra sustancia bajo estudio demasiado lento por la FDA), entre otros, se usan todavía. A pesar de que esas sustancias son generalmente reconocidas como no peligrosas, yo personalmente prefiero recomendar productos que no las contengan.

¿Son los colorantes usados en las cubiertas de las vitaminas, naturales o artificiales? ¿Cómo puede uno distinguir?

Desafortunadamente una gran cantidad de vitaminas sintéticas usan tintes de alquitrán en sus envolturas y lo mantienen en secreto (puesto que no lo ponen en las etiquetas). Estos tintes no son necesariamente dañinos, pero pueden causar reacciones alérgicas. Mi consejo es ir a lo seguro y comprar vitaminas naturales que no tienen colorantes artificiales, *¡y lo dicen!*

¿Se miden las vitaminas en la misma forma en diferentes países?

Muchos países usan el sistema métrico y el valor energético de los alimentos se mide en unidades llamadas *julios*. Cuatro de nuestras calorías son equivalentes a 17 julios. En otras palabras, un julio es algo más que cuatro veces una caloría.

XII

Sus necesidades especiales de vitaminas

128. LA ELECCIÓN DE UN RÉGIMEN

Todos sabemos que no todo el mundo tiene el mismo metabolismo, pero frecuentemente olvidamos que esto también significa que no todo el mundo requiere las mismas vitaminas. En las siguientes secciones he diseñado un número de dietas personalizadas para una variedad de necesidades especiales. Mírelas todas y vea cuál de ellas se ajusta a su situación especial. Si cae bajo más de una categoría, ajuste los regímenes combinados, de manera que no se dosifique en forma doble, sino que agregue las vitaminas que necesite.

Notará que en muchos casos yo aconsejo lo que llamo un PMV (Programa Mindell de Vitaminas). Este trío multivitamínico es mi base para una buena salud general.

PROGRAMA MINDELL DE VITAMINAS

- Un polivitamínico de alta potencia con minerales quelatados (de desintegración lenta preferiblemente).
- Vitamina C de 1.000 mgs. con bioflavonoides, rutina, hesperidina y rosa del bosque.
- Una fórmula con minerales quelatados de gran potencia.

NOTA IMPORTANTE: Antes de comenzar cualquier programa debe ver la sección de **ADVERTENCIAS** (sección 277) y consultar con un doctor interesado en cuestiones nutricionales. *Los regímenes de este libro no son prescripciones médicas, ni se intenta dar con ellas consejo médico.*

129. MUJERES

- De 12 a 18 años Vitaminas y minerales múltiples.
Vitamina C, 500 mg. con rosa del bosque.
Vitamina E (forma seca).
1 de cada una con el desayuno.
- De 19 a 50 años PVM (vea la sección 128).
Vitamina E, 400 UI (forma seca).
1 de cada una con el desayuno y de nuevo con la cena si es necesario.
3 RNA-DNA en tabletas de 100 miligramos diariamente.
3 tabletas SOD (vea la sección 266) diariamente durante 6 días a la semana.
Magnesio, 1.000 mgs. y calcio 500 mgs. diariamente.
Hierro, 15 a 50 mg. diarios.
1 enzima digestiva múltiple cuando se necesite.
Complejo B antiestrés mañana y tarde si existe estrés.
- 50 años o más PVM (vea la sección 128).
Vitamina E, 400 UI (forma seca).
1 de cada una con el desayuno y la cena.
3 RNA-DNA tabletas de 100 mgs. diariamente.
1-3 enzimas digestivas múltiples diarias.

130. HOMBRES

- De 11 a 18 años Complejo de vitaminas y minerales.
Vitamina C, 500 mgs. con rosa del bosque.
Vitamina E, 400 UI (forma seca).
1 de cada una con el desayuno.
- De 19 a 50 años PVM (vea la sección 128).
Vitamina E, 400 UI (forma seca).
1 de cada una, mañana y tarde.
3 RNA-DNA en tabletas de 100 mgs. diariamente.
3 tabletas de SOD (vea la sección 266) diariamente, por 6 días a la semana.

Zinc, 15-50 mgs. diarios.
Lecitina granulada, 2 cucharadas o 9 cápsulas diarias.
Complejo B antiestrés, mañana y tarde si se necesita.

50 años o más
PMV (vea la sección 128).
Vitamina E, 400 UI (forma seca).
1 de cada una, dos veces al día.
3 RNA-DNA tabletas de 100 mgs. diariamente.
3 tabletas de SOD (vea la sección 266) diariamente durante 6 días a la semana.
1-3 enzimas digestivas múltiples diariamente.

131. INFANTES

De 1 a 4 años
Un multivitamínico masticable de buen sabor (mire la etiqueta para asegurarse de que todas las principales vitaminas están incluidas); no debe tener ni color ni sabor artificiales, ni azúcar (sacarina) añadida.

132. NIÑOS

De 4 a 12 años
Los niños que están creciendo necesitan un fuerte polivitamínico que contenga minerales, especialmente calcio y hierro para su crecimiento normal. La tableta debe contener niveles altos de vitaminas del complejo B y C (el 50% de los niños americanos, obtienen ni siquiera el RDA de vitamina C). Una al día es suficiente. Mire la etiqueta para cerciorarse de que no hay sabores ni colores artificiales, ni azúcar (sacarosa) agregada.

133. MUJERES EMBARAZADAS

Las vitaminas apropiadas son esenciales en esta época:
Un complejo de vitaminas y minerales de gran potencia rico en las vitaminas A, B₆, B₁₂, C y ácido fólico.

Complejo de minerales quelatados, rico en calcio (2 tabletas deben ser iguales a 1.000 mgs. de calcio y 500 de magnesio), 1 de cada una, dos veces al día. También 800 mgs. de ácido fólico, 3 veces al día.

134. MUJERES LACTANDO A SU BEBÉ

Los mismos suplementos recomendados para las mujeres embarazadas, más las vitaminas adicionales A, B₆, B₁₂, C y ácido fólico.
Su cuerpo y su bebé necesitan que se les proporcione la mejor de las alimentaciones.

135. CORREDORES

Durante los primeros 15 o 20 minutos de correr, la mayor parte de lo que se quema es glucosa. El cuerpo recurre a las grasas (lípidos) para su energía. (Al usar los lípidos para obtener energía se forma un compuesto llamado acetil-coenzima A.) Si sólo están presentes grasas animales, el compuesto se forma lentamente y la energía es insuficiente. Si están presentes grasas poliinsaturadas, el compuesto se forma rápidamente. Aumente su consumo de grasas poliinsaturadas —semillas, cacahuets— y antioxidantes tales como las vitaminas A, C, E y selenio, para evitar las reacciones de los radicales libres.

Un buen programa de suplementos sería:

Un complejo de vitaminas con minerales quelatados.

Complejo de vitamina C de 1.000 mgs.

Complejo de vitamina B (Stress B Complex) con selenio.

1 de cada una, 2-3 veces al día.

También vitamina E, 400 UI en la mañana y en la noche, y un complejo de minerales quelatados, una vez al día.

Citocromo C e inosina, más octacosanol, 1-3 veces al día.

136. JOGGERS

Las necesidades nutricionales de éstos son las mismas de los corredores. Para la mayor energía, tenga en cuenta las grasas poliinsaturadas.

137. EJECUTIVOS

Con la tensión y el estrés como parte, aceptada por usted, de su vida diaria, usted es una persona con grandes necesidades energéticas y requiere un régimen de vitaminas que no lo abandone. Muchos ejecutivos de alto nivel toman lo siguiente:

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.

Complejo B antiestrés, mañana y tarde.

Lecitina granulada, 2 cucharadas o 3 cápsulas con cada comida.

Triptófano L, 500 mgs. entre comidas.

Si tiene prisa por la mañana, pruebe mi bebida energética para el desayuno.

RECETA

2 cucharadas de polvo de proteínas

1 cucharada de levadura natural

2 cucharadas de lecitina granulada

3 cubos de hielo

2 cucharadas de fruta fresca, miel o fructosa.

Mezcle en una batidora a alta velocidad por un minuto.

138. ESTUDIANTES

Comer a la loca, saltarse el desayuno y no descansar lo suficiente es la vida de la mayor parte de los estudiantes. Y por si esto no fuera suficientemente malo para la salud, las dietas estudiantiles constan en su mayor parte de carbohidratos y almidones. Si se encuentra en esta categoría, tenga en cuenta que estos factores, junto con la situación del estrés de la escuela, le pasarán la cuenta. Un buen suplemento sería:

PVM (vea la sección 128).

Vitamina E, 500 UI.

Complejo B antiestrés con zinc.

1 de cada una en el desayuno y la cena.

Colina, 100 mg., 3 veces al día.

Aumentará su rendimiento intelectual consumiendo más alimentos ricos en colina (vea la sección 37).

139. CIUDADANOS DE LA TERCERA EDAD

Las necesidades nutricionales de los ancianos varían ampliamente dependiendo de cada individuo. Como regla general, sin embargo, puede decirse que si usted tiene más de 65 años necesita más minerales, especialmente calcio, magnesio y hierro, así como más vitaminas del complejo B y C. La vitamina E puede ayudar a aliviar la mala circulación, que es la causante por lo general de los calambres en las piernas. Y no se olvide de la fibra. Si masticar es un problema, las comidas ricas en fibras pueden ser molidas y convertidas en alimentos de textura conveniente y serán igualmente efectivas. Debe evitarse el azúcar, pues hay una alta incidencia de diabetes entre las personas mayores.

Un buen régimen de suplementos sería:

Un polivitamínico con minerales.

Vitamina C (de rosa del bosque) con bioflavonoides.

Tableta de minerales quelatados.

Vitamina E (forma seca).

1 de cada una al desayuno y la cena.

140. ATLETAS

Los atletas tienen necesidades nutricionales muy exigentes. El primer requisito para un buen rendimiento es la energía y los alimentos de alto valor energético (en oposición a los que proporcionan energía instantánea) deben ser preferidos.

Si practica deportes de acción, necesita una dieta rica en carbohidratos complejos y proteína, que una persona que practique un deporte que demande poca energía no necesitará con tanta urgencia. Sin embargo, aún el golf puede llegar a ser un deporte con altas exigencias energéticas si se practica intensamente y durante largo tiempo. Tenga en cuenta que los excesos de glucosa, azúcar, miel o caramelos, tienden a retirar los fluidos del sistema gastrointestinal. Esto puede desembocar en problemas de deshidratación en competiciones de resistencia. Una bebida ácida o un zumo de frutas congelado o enlatado pueden ser la mejor bebida.

Como suplementos recomiendo:

Un complejo de vitaminas y minerales quelatados.

Vitaminas B antiestrés.

Complejo de vitamina C de 1.000 mgs.
Vitamina E, 400 a 1.000 UI.
Minerales quelatados.
1 de cada uno al desayuno, almuerzo y cena.
Citocromo E e inosina.
Vitamina B₁₅, 50 mgs.
Octacosanol.
Todo de 1 a 3 veces al día.
Un suplemento de proteínas también es buena idea.

141. TRABAJADORES NOCTURNOS

El Centro para la Investigación del Estrés y la Salud del Instituto de Stanford ha descubierto que «el cambio de horario cobra un precio físico y emocional en los trabajadores». Cuando los patrones de sueño y alimento son alterados, también lo son los ritmos biológicos y toma «de tres a cuatro semanas para que el ritmo circadiano pueda volver a sincronizarse». Si usted cambia del trabajo diurno al nocturno con frecuencia, su cuerpo está bajo un gran estrés y sus oportunidades de caer enfermo son mayores, lo mismo que su riesgo de contraer úlceras. Yo creo que estos suplementos son esenciales:

PVM (vea la sección 128).

1 vitamina D, 400 UI con la comida más abundante.

3 tabletas de 500 mgs. de triptófano media hora antes de acostarse (a la hora que tenga que hacerlo).

142. CHOFERES DE CAMIÓN

La tensión, el estrés y una dieta que es con frecuencia muy alta en grasas son razones suficientes para considerar los siguientes suplementos:

PVM (vea la sección 128).

Lecitina granulada, 3 cucharadas diarias.

1 complejo de vitamina B de 100 mgs.

3 tabletas de triptófano de 500 mgs., media hora antes de ir a la cama.

143. BAILARINES

Los bailarines tienen necesidades energéticas semejantes a las de los atletas, pero por restricciones de peso, no pueden consumir la misma cantidad de carbohidratos. Buenos suplementos son indispensables, en lo cual están de acuerdo la mayoría de los bailarines. Yo sugiero:

PVM (vea la sección 128). Tenga en cuenta tomar el complejo de minerales dos veces al día.

1 suplemento balanceado de calcio y de magnesio diariamente.

144. TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN

Uno de cada cuatro trabajadores está expuesto a sustancias consideradas peligrosas de acuerdo con el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos. Los trabajadores de la construcción son especialmente vulnerables. Dependiendo de la clase de construcción que realicen y de dónde se hace, se exponen a una gran variedad de condiciones peligrosas, que van desde la contaminación general a la inhalación de óxido de plomo, lo cual puede suceder cuando se usan soldaduras para metal o plástico. En cualquier caso, una dieta rica en antioxidantes tales como las vitaminas A, D y E, le ayudarán a desintoxicar su cuerpo.

Los siguientes suplementos se recomiendan:

PVM (vea la sección 128).

Complejo B de 100 mgs., 2 veces al día.

Vitamina E 400, 1.000 mgs., dos veces al día.

145. JUGADORES

Si usted es un jugador, no tengo que hablarle acerca de su estrés, sueño y necesidades dietéticas. Estoy segura de que usted se da cuenta de que éstas son mayores que el promedio. Lo que puede no darse cuenta, sin embargo, es que puede estar necesitando suplementos de

vitamina D debido a la falta de luz solar. Para mejor rendimiento ante cualquier mesa de juego, le sugiero los siguientes suplementos:

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.
Vitamina E 400 UI, dos veces al día.
Vitamina D 400 UI, si es necesario.
Un complejo B con zinc.

146. VENDEDORES

El agobio diario de tener que enfrentarse con el público no puede ser desestimado. Ya sea que usted venda automóviles, libros, máquinas de hacer ejercicio o comida, lo haga de casa en casa o detrás de un mostrador, el estrés físico y emocional que soporta su organismo es grande. Y puesto que las apariencias son a veces tan importantes como los productos en su línea de trabajo, es prudente que empaque los suplementos adecuados junto con sus muestras. Se verá gratamente sorprendido con los resultados.

PVM (vea la sección 128).
Complejo B antiestrés, 3 veces al día (con cada comida).
Vitamina E 400 UI, 3 veces al día (con cada comida).

147. ACTORES PROFESIONALES DE LA RADIO Y LA TELEVISIÓN

No hay actor o actriz que yo conozca que no necesite un suplemento de vitamina B. El estrés y la tensión de actuar son inseparables de la profesión. Y si usted es como la mayoría de los actores, el régimen es casi la única forma de comer que usted conoce, negándose a menudo los nutrientes necesarios. Un provechoso escenario de suplementos sería:

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.
Vitamina C adicional, 1.000 mgs., mañana y tarde cuando sea necesario.

148. CANTANTES

Como los actores, los cantantes también están bajo altos niveles de estrés, ya sea actuando o ensayando. Si está preocupado por la laringitis u otro tipo de infecciones, es aconsejable que mantenga altos sus niveles de vitamina C todo el tiempo. La vitamina C de desintegración lenta será su mejor elección.

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.
Vitamina C adicional, 1.000 mgs., mañana y tarde cuando sea necesario.

149. MÉDICOS Y ENFERMERAS

Si usted trabaja con enfermos, necesita toda la protección que pueda obtener. Largas horas de trabajo, de estrés y los mismos gérmenes contribuyen a aumentar sus necesidades de suplementos de vitaminas y minerales.

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.
Vitaminas B antiestrés, dos veces al día.
Vitamina C extra para guardarse de las infecciones.

150. INVÁLIDOS

Si usted está imposibilitado, sus necesidades de vitaminas son por lo general muy altas. Muy frecuentemente, si una parte de su cuerpo no funciona adecuadamente, la otra está trabajando el doble y necesita nutrientes. Unos suplementos básicos y útiles serían:

Complejo de vitamina B de 50 mg. mañana y tarde.
1 complejo de minerales de gran potencia, dos veces al día.

151. JUGADORES DE GOLF

A pesar de que usted disfruta practicándolo, el golf demanda energías de su cuerpo. El estrés y la tensión del juego, pueden consumir rápidamente sus reservas de vitamina B. Los suplementos apropiados

no pueden hacer de usted un gran jugador, pero pueden ayudarlo a conservar su energía a lo largo de todo el juego.

MVP (vea la sección 128), mañana y tarde.
Vitaminas B antiestrés, mañana y tarde.

152. JUGADORES DE TENIS

Si usted juega frecuentemente al tenis puede que su apariencia sea muy buena, pero por dentro puede haber carencias nutricionales. He visto a demasiados jugadores de tenis saltarse una comida o consumir sólo proteínas, ambos muy malos hábitos. Un juego exigente como el tenis requiere consumir las vitaminas que el cuerpo necesita.

PMV (vea la sección 128), mañana y tarde.
Complejo B antiestrés, mañana y tarde.
Calcio extra para prevenir la fatiga muscular.
Vitamina E (forma seca), 400 a 1.000 UI diarias.
Aceite de germen de trigo.

153. JUGADORES DE FRONTENIS

Pocos deportes requieren un vigor físico tan intenso como el frontenis. De manera que si intenta jugarlo regularmente (o aún ocasionalmente), es mejor que esté preparado, no sólo para enfrentarse a su oponente, sino también al reto nutricional.

PMV (vea la sección 128), mañana y tarde.
Citocromo, inosina y octacosanol, dos veces al día.
Vitamina E (forma seca), 400 UI diarias.
Vitaminas B antiestrés, mañana y tarde.

154. MAESTROS

Los días de escuela están llenos de estrés tanto para los maestros como para los alumnos, y tal vez más para los primeros. Para mantener altos la energía y el espíritu, un buen programa vitamínico es importante.

PMV (vea la sección 128), mañana y tarde.
Vitaminas B antiestrés, mañana y tarde.

155. FUMADORES

Cada cigarrillo que se fuma, destruye entre 25 y 100 mgs. de vitamina C. También, aparte de dar cáncer de pulmón, se está más propenso a los desórdenes pulmonares y cardiovasculares. Sin ir a la larga lista de los peligrosos efectos que pueden tener el cigarrillo, me siento autorizado a decir a los fumadores que necesitan toda la ayuda nutricional que puedan recibir, especialmente de antioxidantes tales como las vitaminas A, C, E y selenio.

PMV (vea la sección 128), mañana y tarde.
Selenio 100 mcgs. diarios.
Vitamina A, 10.000 UI diarias.

156. BEBEDORES

El alcoholismo es la principal causa de las deficiencias vitamínicas entre la gente civilizada con amplios suministros de alimentos. Si usted es un bebedor empedernido, el alcohol que consume por lo general ocupa el lugar de las proteínas que necesita, o en algunos casos, impide la absorción o el consumo adecuado de las vitaminas que consume.

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.
Complejo B, 100 mgs., dos veces al día. (Especialmente se necesitan la B₁, B₆ y ácido fólico.)

157. PERSONAS QUE VEN DEMASIADA TELEVISIÓN

Sólo porque tiene tiempo de pasar muchas horas relajado al frente del televisor, no quiere decir que no necesita vitaminas. A causa del trabajo de los ojos, es más que probable que necesite vitamina A adicional. Y si raramente se expone a los rayos del sol, necesitará también vitamina D.

PVM (ver la sección 128), mañana y tarde.
Vitamina A, 10.000 UI con el desayuno.
Vitamina D, 400 UI, 5 días a la semana si es necesario.

158. VIAJEROS

El estrés de los viajes, a pesar de que a veces no se nota, puede ser significativo. Si se dirige a lugares cálidos o tropicales, asegúrese de que las vitaminas que lleva están en envases opacos y manténgalas en un lugar frío, lejos del contacto directo con el sol. Si se dirige hacia lugares fríos, asegúrese de llevar suficiente vitamina C y tómela con todas sus comidas, no sólo con el desayuno y la cena. Y si viaja a puertos extranjeros, tenga en cuenta que el acidófilus (3 cápsulas o dos cucharadas líquidas), tres veces al día son un buen preventivo de la diarrea.

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.

Vitamina E (forma seca), 400 UI, 1-2 veces al día.

Vitaminas B antiestrés, 50 mgs., 2-3 veces diarias.

159. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XII

Mi obstetra no me dice mucho, excepto «tome sus vitaminas». Puesto que usted es un farmacéutico y un nutriólogo, ¿puede decirme qué drogas o medicinas pueden ser peligrosas para mí o para el bebé?

Lo más seguro que puedo decirle es que todas ellas, a menos que sean específicamente recetadas por su médico. Ninguna droga, ya sea las que venden sin prescripción médica, el alcohol, la nicotina, la cafeína o las que se venden con receta, pueden considerarse seguras durante el embarazo. La mayor parte de las drogas pueden atravesar la placenta y por lo tanto afectar tanto al feto como a la madre. Considerando que las etapas más importantes para el desarrollo del embrión ocurren durante las primeras semanas de vida intrauterina, si está pensando en tener un hijo, consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento.

¿Están las personas mayores sujetas a deficiencias nutricionales específicas?

Por regla general lo están. Aparte del hecho de que consumen más medicamentos que cualquier otro grupo debido a su edad, generalmente sufren deficiencias subclínicas por su estilo de vida y consumo marginal de nutrientes claves causados por la mala absorción, malos dientes, soledad y otros problemas sociales. Las deficiencias nutricionales más comunes son el ácido fólico, el calcio, la vitamina B₁₂, la vitamina D y la vitamina C.

XIII

Las vitaminas justas en el momento justo

160. SUPLEMENTOS PARA SITUACIONES ESPECIALES

Las necesidades vitamínicas de su cuerpo no son siempre las mismas y en situaciones especiales, se requieren regímenes alimenticios y suplementos especiales. Lo que sigue es una lista de tales situaciones, la mayor parte de ellas temporales, con sugerencia de suplementos. Para los alimentos que contienen vitaminas y minerales específicos, vea las secciones 26 a la 67. Una vez más, aclaramos que esta información no es prescriptiva. (Vea la sección 128 para PVM.)

161. ACIDEZ

Los antiácidos que se venden sin receta médica como el Gelodrox, Gelotrixin, Kolantyl y Maalox, contienen aluminio, los cuales perturbaban el metabolismo del calcio y el fósforo. Se encontrará en mejores condiciones si toma cinco tabletas de calcio de huesos (bonemeal), dos veces al día junto con las comidas, enzimas digestivas múltiples de 1 a 3 veces al día, junto con enzimas masticables de papaya, y bebe líquidos entre comidas, *no* durante ellas.

162. ACNÉ

Este azote de la adolescencia ha sido tratado en una variedad de formas desde los rayos X hasta la tetraciclina, con grados variables de éxito. Yo propongo un tratamiento más natural y me encuentro encantado de los resultados.

Complejo de vitaminas y minerales con poco yodo. (El yodo puede empeorar el acné), 1 diaria.

Vitamina E (forma seca), 400 UI, 1-2 veces diarias, 5 días a la semana.

Zinc, 50 mgs. quelatado, 1 tableta, 3 veces al día con las comidas. Acidófilus líquido, 1-2 cucharadas o de 3-6 cápsulas, 3 veces al día. (Elimine todas las comidas procesadas, éstas tienen un alto contenido de sal yodada.)

163. CALVICIE O CAÍDA DEL CABELLO

No hay garantía, pero mucha gente reporta una disminución de la caída del cabello con el siguiente régimen:

Complejo B antiestrés, dos veces al día.

Colina e inositol, 1.000 mgs. de cada uno diario.

Una fórmula de complejo de minerales con 1.000 mgs. de calcio y 500 de magnesio.

Masaje diario del cuero cabelludo con aceite de jojoba y champú.

Cisteína, 1.000 mgs. diarios.

Vitamina C, 1.000 mgs. tres veces al día.

164. CANSANCIO PRODUCIDO POR LOS VIAJES EN AVIÓN (Jet lag)

¿De manera que su avión de Londres aterriza a las 9 A.M. y se supone que tiene que estar en una conferencia a las 10 A.M.? No hay problema. Excepto por el hecho de que, en lo que a su organismo se refiere, son sólo las cuatro de la mañana y usted debería estar durmiendo. Lo mejor que puede hacer es ayudar a su organismo a ajustarse al horario dándole las vitaminas que necesita.

Complejo B antiestrés (de desintegración lenta), mañana y tarde. Comience cuando todavía esté en el aire.

PVM con las comidas, dos veces durante los viajes de cinco o más horas.

Vitamina E, 400 UI, dos veces diarias.

Si se siente quebrantado, al mismo tiempo que fatigado, asegúrese de tomar vitamina C adicional.

165. CICATRIZACIÓN POSTOPERATORIA

Después de una cirugía, su cuerpo necesita toda la ayuda nutricional que pueda conseguir.

Vitamina E, 400 UI (forma seca), 3 veces al día.

Complejo de vitamina C de 1.000 mgs. con bioflavonoides, hesperidina y rutina, mañana y tarde.

Un complejo de minerales quelatados de gran potencia, mañana y tarde.

Vitamina A de 10.000 a 25.000 UI, tres veces al día, por 5 días (descansar 2 días para prevenir acumulación).

Zinc quelatado, 15-50 mgs. diarios.

166. CONTUSIONES

Complejo de vitamina C de 1.000 mgs. con bioflavonoides, rutina y hesperidina, tomados tres veces al día ayudarán a prevenir la rotura de los capilares frágiles, esas manchas azules y negras que aparecen cuando se rompen los capilares de la piel.

167. CORTADURAS

Complejo de vitamina C con bioflavonoides dos veces al día, junto con 50 mg. de zinc y 1.000 UI de vitamina E.

168. CUTIS SECO

El aceite de vitamina E parece obrar maravillas cuando se aplica al cutis seco, lo mismo pasa con los aceites ricos en vitaminas A y D.

Como suplemento dietético si no está comiendo demasiadas patatas dulces, zanahorias, hígado y tomates, trate con 25.000 UI diarias de vitamina A por dos semanas, después rebaje la dosis a 10.000 UI diarias. Si ha suprimido todas las grasas de su dieta, vuelva a tomar alguna cantidad de aceite poliinsaturado (2 cucharadas con la ensalada diaria son suficientes). O trate de 3 a 6 tabletas de lecitina diarias, junto con el PVM. Otra alternativa es una cucharada de aceite de hígado de bacalao (con sabor), tomado con zumo de naranja o leche una hora antes del desayuno.

169. DOLORES DE CABEZA

Un régimen de vitaminas y minerales sorprendentemente efectivo para los dolores de cabeza es el siguiente:

100 mgs. de niacina, tres veces al día.

100 mgs. de una fórmula de complejo B antiestrés (de desintegración lenta), dos veces al día.

Calcio y magnesio (dos veces más calcio que magnesio es la proporción adecuada), los cuales son tranquilizantes naturales.

170. DOLORES EN LAS PIERNAS

Aumente su ingestión de calcio. Trate con una tableta de calcio y magnesio quelatados en el desayuno y la cena, junto con una tableta de minerales múltiples quelatados. Se ha informado que la vitamina E puede ser de ayuda en casos de calambres. Las dosis más comunes son de 400 UI (forma seca), de una a tres veces al día.

171. DOLORES MUSCULARES

He visto a muchas personas encontrar alivio a ese dolor generalizado después del ejercicio o a otros dolores musculares, con 400 a 1.000 UI de vitamina E tomadas de 1 a 3 veces al día. Un mineral múltiple quelatado en la mañana y en la noche también ayuda.

172. ENCÍAS SANGRANTES

La terapia más efectiva para las encías sangrantes son 1.000 mgs. de vitamina C, con bioflavonoides rutina y hesperidina, tres veces al día.

173. ESTREÑIMIENTO

Todos sufrimos de estreñimiento una que otra vez. Generalmente es causado por falta de fibra en la dieta o por ciertas medicinas como la codeína. Los laxantes fuertes pueden privar al cuerpo de nutrientes, así como causar dependencia de ellos. Por lo tanto, los remedios naturales deben ser su primera elección.

2 cucharadas de copos de salvado natural, 1-3 veces al día o 3 gs. de tabletas de salvado, 3 veces al día.

1 cucharada de acidófilus líquido tres veces al día.

Un laxante vegetal y un suavizador de las heces sin azúcar por un corto período de tiempo, si es necesario.

8-10 vasos de agua al día (un poco de ejercicio no haría daño).

174. FIEBRE DEL HENO

El estrés puede empeorar los ataques de fiebre del heno. Si usted es uno de los muchos que la sufren, encontrará alivio con un complejo B antiestrés, dos veces al día, 1.000 mgs. de ácido pánóténico tres veces al día y la misma dosis de vitamina C, los cuales han demostrado efectivas propiedades antihistámicas.

175. HIEDRA VENENOSA

El aceite de vitamina E o el gel de aloe vera aplicados externamente pueden ayudar a curar. Dos tabletas de complejo de vitamina C (de desintegración lenta) tomados mañana y tarde junto con 400 UI de vitamina E pueden aliviar la picazón.

176. HEMORROIDES

La mitad de las personas mayores de cincuenta años sufren de hemorroides. Las dietas inapropiadas, la falta de ejercicio y el forzar excesivamente la eliminación de las heces, son factores que contribuyen a ello (lo mismo que el café, el chocolate, la cola y la cocoa, que contribuyen a las molestias al producir picazón anal). Si le molestan las hemorroides, 1 cucharada de salvado no procesado tres veces al día, puede ayudarle, tomado junto con 1.000 mgs. de complejo de vitamina C, dos veces al día para la cicatrización de las membranas y tres cápsulas de acidófilus tres veces al día, (o 1 o 2 cucharadas de acidófilus líquido tres veces al día). Aceite de vitamina E de 28.000 UI por onza, puede ser aplicado en las áreas afectadas con un algodón.

177. HUESOS ROTOS

Si alguna vez se ha roto un hueso, ya sabe qué frustrante es esperar a que sane. La sensación puede aliviarse y acelerarse la cicatrización del hueso al aumentar el consumo de calcio y vitamina D. Dosis diarias de 1.000 mgs. de calcio y 400-500 mgs. de vitamina D son muy buenos.

178. INSOMNIO

Los barbitúricos tales como el Fenobarbital, el Seconal, el Nembutal y el Butisol, son fuertes sedantes e hipnóticos que se prescriben frecuentemente para el insomnio. Aparte de formar hábito y ser peligrosos si se les mezcla con otras drogas, los barbitúricos pueden bajar los niveles de calcio.

El triptófano, por otra parte, es un aminoácido natural que es esencial para nuestros cuerpos y ayuda a dormir.

Un programa efectivo contra el insomnio sería:

3 tabletas de triptófano (500 a 667 mg.) media hora antes de acostarse con agua o zumo.

1 tableta de calcio y magnesio quelatados, tres veces diarias y 3 tabletas ½ hora antes de irse a la cama.

Vitamina B₆ y niacinamida, de 100 mgs. cada una, pues las dos trabajan conjuntamente para que el cerebro fabrique la sustancia química serotonina, que es esencial para que se produzca el sueño reparador (REM).

La leche, como se sabe, es una buena fuente de calcio y el pavo es una buena fuente de triptófano. Un sandwich de pavo y un vaso de leche tibia antes de ir a la cama pueden ser el mejor remedio de su vida para dormir.

(Si tiende a despertarse en medio de la noche, tome de 500 a 667 mgs. de triptófano hora y media antes de irse a la cama).

179. MAL ALIENTO

Junto con el cepillado y el uso frecuente del hilo dental, debe tratar:

PVM (vea la sección 128).

1 tableta o cápsula de clorofila, 1-3 veces al día.

3 cápsulas de acidófilus, o 1-2 cucharadas de acidófilus, 3 veces diarias.

Zinc, 50 mg., 1-3 veces al día.

180. MAREOS

Esta es una de las molestias para las cuales los remedios son más efectivos si se toman antes de que se produzcan.

Las vitaminas B₁ y B₆ son las nutrientes a elegir (de hecho muchas preparaciones antináuseas del embarazo contienen vitamina B₆).

Tomar 100 mgs. de complejo B la noche anterior a viajar y en la mañana de su viaje, ha sido recomendado como efectivo por muchos viajeros propensos a las náuseas.

¡Las cápsulas de raíz de gengibre tomadas tres veces al día, también son efectivas!

181. MENOPAUSIA

Por el riesgo que se ha descubierto recientemente que conllevan los estrógenos, muchas mujeres han estado buscando otra manera de aliviar las molestias de la menopausia. Un buen número de mujeres menopáusicas han encontrado que 400 UI de vitamina E (tocoferoles mixtos) de una a tres veces al día alivian, sin lugar a dudas los sofocos. Si usted se halla en ese período de la vida, el PVM y un complejo de 600 mgs. de vitaminas B antiestrés, dos veces al día, parece que pueden ayudar.

Ginseng de 500 mgs. y damiana tomados de 1 a 3 veces al día antes de las comidas, son también efectivos.

182. MENSTRUACIÓN

Entre los dolores y la hinchazón, la menstruación es para la mayoría de las mujeres una molestia mensual. Pero esta molestia puede descender a una simple distracción una vez que el malestar ha sido aliviado.

Vitamina B₆, 150 mgs., 3 veces al día (lo más efectivo como un diurético natural).

Complejo B de 100 mgs. (de desintegración lenta), mañana y tarde.

Aceite de primula o bellorita (primrose oil), 500 mgs., 3 veces al día. PVM.

183. PARA DEJAR DE FUMAR

No es hazaña menor dejar de fumar y su cuerpo lo sabe. Los síntomas de abstinencia son reales. Para la irritabilidad que ocurre, 1 tableta de triptófano (500-667 mgs) tres veces al día entre comidas parece que ayuda. Tome también un complejo B de 100 mgs. (de desintegración lenta), con la comida de la tarde, y 100 mgs. de cisteína con 300 mgs. de vitamina C diarias. Y no olvide su PVM.

184. PICADURA DE ABEJAS

Lo mejor que puede hacerse acerca de las picaduras de abejas es tratar de evitarlas. Ha sido demostrado que la vitamina B₁ (tiamina) es un repelente de insectos bastante bueno. Tomada tres veces al día (100 mgs.) crea un olor a nivel de la piel que disgusta a los insectos. Si es demasiado tarde para la B₁ y recibe una picadura, 1.000 mgs. de vitamina C le ayudarán a neutralizar una reacción alérgica.

185. PICAZÓN

Como antihistamínico, dos tabletas de vitamina C de dos gramos (de desintegración lenta) en las mañanas y tardes con las comidas. Yo recomendaría también un complejo antiestrés B con el desayuno y la cena; 1.000 mgs. de ácido pantoténico de 1 a 3 veces al día, y crema de vitamina E (25.000 UI por onza) aplicada al área afectada, 3 veces al día.

186. PIE DE ATLETA

Polvo o cristales de vitamina C aplicados directamente al área afectada parecen ayudar a esta infección por hongos. Mantenga sus pies secos y permanezca sin zapatos el mayor tiempo posible hasta que la infección ceda.

187. PIES FRÍOS

Si se siente avergonzado de tener que usar calcetines en la cama, puede tomar un complejo mineral con yodo, dos veces al día, junto con tabletas de kelp. Los pies fríos pueden deberse a que su glándula tiroidea no está produciendo suficiente tiroxina. La niacina y la vitamina E pueden ayudar también a su circulación.

188. LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA

Si toma anticonceptivos orales, no sólo usted es más vulnerable que otras mujeres a los coágulos, derrames y ataques al corazón, sino que también es posible que esté deficiente en zinc, ácido fólico, vitaminas C, B₆ y B₁₂ (lo cual explica tantas depresiones y nerviosismo entre las mujeres que la toman).

Los suplementos son importantes:

PVM

Zinc, 50 mgs. quelatado, de 1 a 3 tabletas al día.

Ácido fólico, 800 mcg. (de desintegración lenta o sublingual), de 1 a 3 veces al día.

B₁₂, 2.000 mcg. (de desintegración lenta o sublingual) por la mañana.

B₆ 150 mgs., 1-3 veces al día.

189. PÓLIPOS

Esas pequeñas y molestas protuberancias pueden indicar un posible riesgo de cáncer y deben ser definitivamente revisadas por un médico. En la mayoría de los casos hay que extirparlas quirúrgicamente. Pero en lo que se refiere a los suplementos, el doctor Jerome J. DeCosse, profesor y jefe de cirugía del Colegio Médico de Wisconsin, usa 3.000 mgs. de vitamina C (de desintegración lenta) diariamente, en pacientes con pólipos y ha tenido un éxito notable con su tratamiento.

190. PROBLEMAS PROSTÁTICOS

Se ha descubierto que la prostatitis crónica responde al tratamiento con zinc. (La glándula prostática contiene normalmente diez veces

más zinc que cualquier otro órgano del cuerpo.) En muchos casos los síntomas han desaparecido completamente siguiendo el siguiente régimen:

PVM

Zinc quelatado, 50 mgs., tres veces al día.

Vitamina F o cápsulas de lecitina (1.200 mgs.), tres cápsulas, tres veces al día.

191. PSORIASIS

A pesar de que muchos chistes se han hecho con esta enfermedad, no es materia de risa para los millones que la sufren. Ningún tratamiento se ha encontrado totalmente efectivo, pero el siguiente ha tenido bastante éxito:

PVM

Vitamina A hidrosoluble, 10.000 UI, 3 veces al día, por cinco días a la semana.

Complejo B, 100 mgs. (de desintegración lenta) mañana y tarde.

Vitamina E (forma seca), 400 UI, 3 veces al día.

Vitamina F o cápsulas de lecitina, 3 veces al día.

Aumente el consumo de proteínas (especialmente las de origen animal).

192. QUEMADURAS

Lo más importante que hay que hacer ante una quemadura es echar agua fría sobre ella inmediatamente. Para estimular de modo efectivo la curación de la quemadura, 50 mgs. de zinc han sido usados con éxito y vale la pena intentarlo. El complejo de vitamina C de 1.000 mgs. con bioflavonoides, tomados mañana y tarde ayudan a prevenir las infecciones. 1.000 mgs. de vitamina E usados oral y tópicamente pueden prevenir la aparición de cicatrices.

193. QUEMADURAS SOLARES

Debe usarse siempre un buen filtro solar antes de exponerse a los rayos ultravioleta del sol por cualquier período de tiempo. Lo que la mayor parte de la gente no se da cuenta es que el sol realmente quema la piel y que las quemaduras severas de sol pueden quebrar la piel y dejarla vulnerable a las infecciones.

Si es demasiado tarde para usar preventivos, tome lo siguiente:
Gel de aloe vera aplicada 3-4 veces al día.

Una crema de PABA con vitamina E (20.000 UI) también aplicada 3 o 4 veces al día.

PVM

Vitamina C adicional de 1.000 mgs. mañana y tarde, hasta que la piel sane.

194. RECHINAR LOS DIENTES

La gente por lo general no se da cuenta de que rechina los dientes. Esto ocurre más frecuentemente en niños que en adultos y es más común durante el sueño.

PVM

Complejo B de 100 mgs. mañana y tarde y unas cuantas tabletas de calcio de huesos (bonemeal) antes de acostarse pueden ayudar.

195. RESACA

Para prevenirla, tome un complejo de vitamina B de 100 mgs. antes de salir; uno cuando esté bebiendo y otro antes de ir a la cama (el alcohol destruye el complejo B).

500 mgs. de cisteína con 1.500 mgs. de vitamina C pueden ser una ayuda también.

196. SALPULLIDO CAUSADO POR EL CALOR

De la misma manera que la picazón, el salpullido parece responder a las propiedades antihistamínicas de la vitamina C. (Vea la sección 185 para el régimen.)

197. ÚLCERAS DE LA BOCA Y HERPES SIMPLE

Pocas cosas son más molestas que las úlceras en la boca (calenturas). El mejor remedio que he descubierto es:

Complejo de vitamina C, 1.000 mgs. con bioflavonoides, mañana y tarde.

Lactobacilos acidófilus, 3 cápsulas, 3 veces al día.

Aceite de vitamina E, 28.000 UI aplicado directamente al área afectada.

Lisina, 3 gr. (3.000 mgs.) tres veces al día (en dosis divididas) en tres comidas, con agua o zumo, no proteínas.

Como preventivo:

Lisina, 500 mgs. diarios (con agua o zumo, no proteína).

Vitamina C, 1.000 mgs., mañana y tarde.

198. VASECTOMÍA

Los hombres que se han hecho la vasectomía son más susceptibles a las infecciones y será prudente tomar 1.000 mgs. adicionales de vitamina C junto con la dieta PVM. Extra zinc, de 15 a 50 mgs. diarios, es también una buena idea.

199. VENAS VARICOSAS

La edad, la falta de ejercicio y el estreñimiento crónico son factores que contribuyen a la formación de venas varicosas. Vigilar la dieta y hacer ejercicios diarios pueden hacer mucho para prevenirlos.

PVM

1.000 mgs. extra de complejo de vitamina C, dos veces al día, junto con 400 a 800 UI de vitamina E diarias.

200. VERRUGAS

Estas no vienen de tocar sapos, pero sí parecen desaparecer efectivamente cuando se tratan con aceite de vitamina E. El régimen de más éxito parece ser 28.000 UI de vitamina E aplicada externamente 1 o 2 veces al día y 400 UI de vitamina E (forma seca) tomadas internamente 3 veces al día. Complejo de vitamina C, 1.000 a 2.000 mgs. diarios, pueden ayudar a formar inmunidad en el cuerpo y posiblemente evitar que vuelvan a ocurrir.

201. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XIII

Usted habla de que las enzimas digestivas pueden ayudar a curar la acidez. ¿Qué son éstas y qué hacen?

Las enzimas, que pueden comprarse como suplementos, pueden ayudar a su propio sistema digestivo a asimilar los alimentos. La *bro-melaína*, por ejemplo, es una enzima digestiva que se encuentra en la papaya. La *celulosa* es una ayuda para digerir las materias vegetales y ayuda a degradar los alimentos con fibra. El *ácido clorhídrico* del estómago trabaja sobre las comidas difíciles de digerir, como las fibras de las carnes, vegetales y aves (La *Betaína HCl* es la mejor forma disponible). La *lipasa* ayuda a la digestión de las grasas y la *mi-lasa* disuelve cientos de veces su propio peso en almidones de manera que usted pueda fácilmente asimilarlos. La *papaína* es una enzima que digiere las proteínas (derivada de la papaya) y la *prolase* es una enzima digestiva de las proteínas derivada de la papaína. (Vea la sección 161.)

¿Hay alguna razón especial por la cual usted recomienda el ginseng para el tratamiento de la menopausia?

Definitivamente. Desde que las hormonas que reemplazan el estrógeno comenzaron a usarse en 1960, se pudo observar un 35% de aumento de los cánceres uterinos. El ginseng contiene estriol, una variante anticarcinogénica (que lucha contra el cáncer) del estrógeno.

XIV

Sanar y conservar la salud

202. ¿POR QUÉ SE NECESITAN SUPLEMENTOS DURANTE LAS ENFERMEDADES?

Cuando estamos enfermos, nuestro organismo está en una situación de estrés. Las células se destruyen, las glándulas adrenales agotadas, privadas de nutrientes, son incapaces de funcionar adecuadamente y el equipo que tiene nuestro cuerpo para luchar contra el estrés, las vitaminas C, B₆, ácido fólico y ácido pantoténico está seriamente agotado. (El zinc y la vitamina E también se necesitan en grandes cantidades.)

Puesto que estas vitaminas son indispensables para utilizar efectivamente otros nutrientes y mantener nuestro metabolismo en constante funcionamiento, nuestras necesidades de ellas aumentan obviamente cuando estamos enfermos. Y puesto que sabemos que la fiebre y el estrés roban a nuestro cuerpo los nutrientes más esenciales, la importancia de los suplementos es evidente.

Repetimos de nuevo, *los siguientes regímenes no son expuestos con la intención de que sean considerados consejo médico, sólo como una guía para trabajar con su doctor.*

203. ALERGIAS

Las alergias vienen en todas las formas y tamaños, con toda clase de síntomas y usted puede contraerlas por cualquier causa. Sin embargo, pagan su tributo a la nutrición y los suplementos pueden ayudar.

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.

Vitaminas del complejo B de 100 mgs, 3 veces al día.

Ácido pantoténico, 1.000 mgs., mañana y tarde.

Si sufre de alergias, es una buena idea hacer una evaluación cuidadosa de su actual dieta. Muchas alergias son causadas por el glutamato de monosodio, colorantes, aditivos y preservativos.

204. AMIGDALITIS

La inflamación de las amígdalas pueden afectar a personas de cualquier edad, pero es más común en los niños. La buena nutrición y los suplementos se consideran efectivos en la prevención tanto como en la recuperación de esta enfermedad.

PMV (vea la sección 128) mañana y tarde con las comidas.

Vitamina A de 10.000 a 25.000 unidades (reduzca la dosis para los niños), de 1 a 3 veces al día, por cinco días, luego pare por dos.

Complejo de vitamina C extra, 1.000 mgs., mañana y tarde.

Vitamina E (forma seca) de 200 a 400 UI diarias.

3 cápsulas de acidófilus o de 1 a 3 cucharadas, tres veces al día.

Agua de 6 a 8 vasos diarios.

205. ARTRITIS

Miles de personas sufren de esta dolorosa condición crónica. Puesto que es un estrés tan grande para el cuerpo, los suplementos de vitaminas y minerales son realmente esenciales.

PVM (vea la sección 128).

Vitamina C extra de 1.000 mgs., 1-3 veces al día. (Si está tomando muchas aspirinas, está perdiendo vitamina C.)

Complejo B de 100 mgs., de 1 a 3 veces al día.

B₁₂, hasta 2.000 mcgs. diarios.

Niacina, hasta 1 g. diario.

1-3 tabletas de yuca, 3 veces al día.

Ácido pantoténico, 100 mgs., 3 veces al día.

Aceite de hígado de bacalao, 1-2 cucharadas, 3 veces al día (si en cápsulas, 3 cápsulas, 3 veces al día); tome durante cinco días y descanse dos.

206. ASMA

El asma es una condición alérgica crónica que afecta los tubos bronquiales y necesita atención médica. Cuando ocurre un ataque, los tejidos musculares de los tubos bronquiales se constriñen espasmódicamente, comprimiendo los conductos del aire y causando una respiración fatigosa y la sensación de sofoco. Las alergias, la herencia y el estrés emocional se han considerado como factores contribuyentes a las condiciones asmáticas, pero se ha encontrado que mu-

chos nutrientes son aptos para proporcionar alivio notable en forma natural, a pesar de lo cual no deben considerarse como sustitutos del cuidado médico.

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.

Extra vitamina C, 1.000 mgs., de 1 a 3 veces al día.

(ADVERTENCIA: La vitamina C que se acompaña de ascorbato de calcio, puede interferir con la acción de las tetraciclinas. Una forma de vitamina C, el ascorbato de sodio, puede usarse con las tetraciclinas, pero es contraproducente si le ha sido prohibido el sodio o si está tomando esteroides.)

Aceite de bellorita o de prímula, 2 tabletas de 500 mgs., tres veces al día por 3 o 4 meses; después 1 tableta, 3 veces al día. (Si está tomando esteroides, no se beneficiará del aceite de prímula, porque los esteroides interfieren con la acción de este aceite.)

Glandulares (concentrado de glándulas adrenales), 1-3 veces diarias, pero no por la noche, porque pueden causar insomnio.

(ADVERTENCIA: éstos concentrados no deben ser ingeridos por las personas alérgicas a la carne o al cerdo).

Vitamina A (soluble en agua), 10.000 a 25.000 UI diarias.

Vitamina B₂ (riboflavina), 100 mgs., 3-4 veces al día.

Vitamina B₆ (piridoxina), 100 a 200 mgs. de 1 a 4 veces al día.

Vitamina E (forma seca) de 400 a 1.200 UI diarias.

207. BRONQUITIS

La inflamación de las paredes de los tubos bronquiales es bastante común y extremadamente debilitante. El estrés que esta enfermedad ejerce sobre el organismo es grande y los antibióticos actúan como villanos en lo que se refiere a los nutrientes. (Vea la sección 239.)

Vitamina A, 25.000 UI, 1-3 veces al día. (Tómela durante cinco días, después pare por dos.)

Vitamina C de rosa del bosque (rose hips), 1.000 mgs. mañana y tarde.

Vitamina E (forma seca) 400 UI, 1-3 veces al día.

Agua, de 6 a 8 vasos diarios.

3 cápsulas de acidófilus o de 1 a 2 cucharadas líquidas, 3 veces al día.

208. COLITIS

Por regla general, esta enfermedad es más común en las mujeres que en los hombres, y es desencadenada por el estrés emocional. Entre las características más molestas de esta enfermedad están la alterancia de diarreas y estreñimiento, así como dolores estomacales. La dieta es de primera importancia y las vitaminas son recomendables.

PVM (vea la sección 128).

Potasio, 99 mg. (elemental), de 1 a 3 veces al día.

Zumo de repollo crudo (vitamina U), 1 vaso, 3 veces al día.

Agua, de 6 a 8 vasos diarios.

Gel de aloe vera (para uso interno), 1 cucharada, 3 veces al día o de 1 a 3 cápsulas, 3 veces al día.

Acidófilus, de 3 a 6 tabletas o 2 cucharadas, 3 veces al día.

1 cucharada de copos de salvado o de 3 a 6 tabletas, 3 veces al día.

209. DIABETES

Lo que pasa primordialmente en la diabetes, es que el páncreas deja de producir la adecuada cantidad de insulina y el azúcar de la sangre se eleva en forma incontrolada. En casos leves, la dieta sola puede controlar la situación. (Cuidado con los azúcares escondidos en los alimentos, (vea la sección 255). En casos severos, es necesario reemplazar la insulina que falta.

En todos los casos, el cuidado médico es indispensable.

Los suplementos que han ayudado a muchos diabéticos son: PVM (vea la sección 128).

Factor cromo de tolerancia a la glucosa (GTF), 200 mcgs., de 1 a 3 veces al día.

Zinc quelatado, 50 mgs., de 1 a 3 veces al día.

Agua, de 6 a 8 vasos diarios.

ADVERTENCIA: (La combinación de vitamina B₁, vitamina C y cisteína tiene la probabilidad de reducir la efectividad de la insulina para los diabéticos y debe sólo tomarse bajo supervisión médica.)

210. ENFERMEDADES VENÉREAS

La sífilis y la gonorrea son todavía los tipos más comunes de enfermedades venéreas, y a pesar de que las sulfas, la penicilina, la tetraciclina, eritromicina y los nuevos antibióticos son un efectivo tra-

tamiento para éstas, tales medicinas causan tanta necesidad de suplementos como la enfermedad misma.

PVM (vea la sección 128).

3 cápsulas de acidófilus o de 1 a 2 cucharadas de la forma líquida, tres veces al día.

Extra vitamina C 1.000 mgs., mañana y tarde.

Vitamina K, 100 mcgs. si está en un tratamiento con antibióticos por largos períodos de tiempo.

El herpes genital se ha convertido en la enfermedad número uno de los americanos durante los años ochenta. Como el herpes simplex del tipo I que causa úlceras (vea la sección 197), el herpes del tipo II, que causa infección genital, parece también responder positivamente a los alimentos ricos en lisina. Para prevenirlo, no sería mala idea aumentar su consumo de requesón, atún, lenguado, cacahuets, garbanzos y soja.

El *aciclovir*, (Zovirax) es una droga que —hasta el momento que esto se escribe— parece ser efectiva en impedir la duplicación de los herpes, pero los resultados finales no se conocen aún. Mientras tanto, sugiero un complemento preventivo de lisina, de 500 mgs. diarios (con agua o zumos, no proteínas) y vitamina C de 1.000 mgs. mañana y tarde. Si ya tiene el virus, 3 gs. de lisina (3.000 mgs.), tres veces al día —en dosis divididas— entre comidas.

ADVERTENCIA: Si tiene síntomas de herpes simplex I y II, evite los suplementos de arginina y las comidas ricas en este aminoácido. (Vea la sección 80.)

211. HERPES ZOSTER

El herpes Zoster es muy parecido al virus que causa la varicela. Pero mientras la varicela causa una erupción general de la piel, el herpes Zoster es una erupción a lo largo de un nervio. Sea cuales sean las diferencias, el déficit nutricional que causan ambas enfermedades es grande.

Vitamina A, 10.000 a 25.000 UI por cinco días, luego pare por dos.

Complejo de vitamina B de 100 mgs. (de desintegración lenta), mañana y tarde.

Vitamina C de rosas del bosque (rose hips) con bioflavonoides, de 1.000 a 2.000 mgs., mañana y tarde.

Vitamina D, 1.000 UI diarias por cinco días, luego pare por dos.

212. HIPOGLICEMIA

A pesar de que se estima que de 20 a 40 millones de americanos la sufren, esta enfermedad es una de las que más frecuentemente pasa indagnosticada. Es una condición debida a la baja de azúcar en la sangre, y como la diabetes, presenta una situación en la que el cuerpo es incapaz de metabolizar los carbohidratos normalmente. Puesto que el sistema del hipoglucémico reacciona en exceso ante el azúcar, produciendo demasiada insulina, la clave de elevar la cantidad de azúcar en la sangre, no es comiendo más carbohidratos que se metabolizan rápidamente, sino en comer más proteínas.

Suplementos recomendados:

Vitaminas A y D, cápsulas de 10.000 y 400 UI de 1 a 3 veces al día, por cinco días, luego parar dos.

Vitamina C, 500 mgs. con o después de cada comida.

Vitamina E de 100 a 200 UI, 3 veces al día.

Vitamina F, 1 cápsula, tres veces al día.

Tabletas de complejo de vitaminas y minerales, mañana y tarde.

Niacina, cuanto se necesite y se tolere. (Vea la sección 44.)

Ácido pantoténico, 500 mgs., dos veces al día.

2 cápsulas de lecitina (19 granos = 1.200 mgs.), tres veces al día.

Enzimas digestivas, si se necesitan.

1 tableta de kelp, tres veces al día.

3 cápsulas de acidófilus, o de 1 a 2 cucharadas líquidas, 3 veces al día.

Cromo GTF, 50 mg., 3 veces al día.

213. IMPÉTIGO

Causada por gérmenes similares a los que causan forúnculos, estafilococos y estreptococos, esta enfermedad ocurre más en los niños que en los adultos, pero nadie es inmune. Frecuentemente se produce como consecuencia de rascarse las picaduras de mosquitos, que como resultado, se infectan, permitiendo a los gérmenes penetrar a través de la piel desgarrada.

Cápsulas de vitaminas A y D (10.000 y 400 UI), de 1 a 3 veces al día (reduzca la dosis para los niños) por 5 días, luego pare durante 2.

Vitamina E (forma seca) 100 a 400 UI, una vez al día.

Vitamina C de rosa del bosque, 500 mgs. mañana y tarde.

214. MONONUCLEOSIS

Generalmente es una enfermedad que contraen los adolescentes y adultos jóvenes (fiebre glandular). Se le llama también con frecuencia «la enfermedad del beso», puede ser adquirida por cualquier persona y priva al cuerpo de cantidades masivas de nutrientes.

La dieta es importante y los suplementos son generalmente considerados esenciales durante la larga convalecencia.

PVM (vea la sección 128), mañana y tarde.

Extra vitamina C, 1.000 mgs., mañana y tarde, por tres meses.
Potasio, 99 gms., 3 veces al día.

Complejo B, 100 mgs. (de desintegración lenta), mañana y tarde.

215. PAPERAS

Existe la vacuna contra las paperas o parotiditis, pero la enfermedad es todavía bastante común y muy debilitante desde el punto de vista nutricional. El virus puede extenderse por todo el cuerpo, abarcando no solamente las glándulas salivares, sino también los ovarios y testículos, el páncreas, el sistema nervioso, y algunas veces el corazón.

Vitamina A, 10.000 UI (reduzca la dosis para los niños) de 1 a 3 veces al día, por cinco días, después pare durante dos días.

Vitamina C de rosa del bosque (rose hips) de 500 a 1.000 mgs., dos veces al día.

Vitamina E, de 200 a 400 UI (forma seca) diariamente.

216. PRESIÓN ARTERIAL - ALTA Y BAJA

ALTA

Cerca de sesenta millones de americanos tienen alta la presión arterial, lo cual ha sido estrechamente relacionado con los ataques cardíacos y derrames. La importancia de mantener la presión arterial baja nunca será suficientemente recalçada, y hay un buen número de modos de hacerlo en forma natural.

- Hable despacio. (Las personas que hablan apresuradamente no respiran bien y esto puede ayudar a elevar la presión sanguínea.)

- Reduzca, si tiene sobrepeso. (Una dieta controlada y razonable puede ayudar a reducir significativamente la presión arterial en las personas pasadas de kilos.)
- Disminuya el sodio y aumente el potasio en su dieta. (Vea la sección 257, la sal escondida en algunos alimentos.)
- Disminuya su ingestión de azúcar (vea la sección 255.)
- Elimine la cafeína (vea las secciones 229 y 230).
- Consuma más cebollas y ajos.
- Deje de fumar.
- Evite las situaciones de estrés y de ansiedad. (Los sonidos discordantes de todos los días, aún la televisión alta, pueden causar estrés y elevar la presión arterial.)
- Haga ejercicio regularmente (como el caminar rápido) y trate de lograr el descanso adecuado.

Régimen

Lecitina granulada, 3 cucharadas grandes, o 3 cápsulas 3 veces al día. Puede necesitar potasio si está tomando algún hipotensor, pero consulte a su médico para asegurarse de que no está contraindicado con la medicina que está tomando.

PVM (vea la sección 128).

Calcio, de 1.000 a 1.500 mgs. diarios.

Vitamina E, 100 UI diarias y suba a dosis más altas. (Consulte a su médico.)

Perlas de ajo desodorizadas, de 1 a 3 veces diarias.

BAJA

La baja presión arterial, a menos que sea extrema, es una condición mucho menos peligrosa que la contraria. Sin embargo, los hipotensos a veces sufren de mareos, desfallecimientos ocasionales y desmayos.

Régimen

1-3 tabletas de kelp al día.

(NOTA: Si está tomando medicinas para la tiroides, consulte a su médico, porque el kelp puede disminuir la necesidad de la cantidad que actualmente toma).

PVM (vea la sección 128).

217. PROBLEMAS CARDÍACOS

Cualquier problema del corazón requiere la supervisión de un médico. A pesar de que los medicamentos que vamos a enumerar a continuación se consideran seguros y provechosos, debe consultar con su médico para asegurarse de que no están contraindicados en su caso particular. (La vitamina E puede aumentar el imbalance entre las dos cámaras del corazón a algunas personas con corazón reumático.)

Vitamina B 100 mgs. (desintegración lenta), mañana y tarde.

Extra niacina, 100 mgs., de 1 a 3 veces al día.

Vitamina E (forma seca), 400 UI diarias.

PMV (vea la sección 128).

3 cápsulas de lecitina o 3 cucharadas de lecitina granulada, tres veces al día.

TÁCTICAS PARA PREVENIR LOS ATAQUES AL CORAZÓN

- Disminuya el consumo de sal y azúcar.
- Deje de fumar.
- Haga ejercicio regularmente.
- Vigile su peso.
- Practique técnicas de relajación tales como la meditación y el bio-feedback para reducir el estrés.
- Disminuya el consumo de grasas saturadas, aceites hidrogenados y colesterol.
- Coma más ajo, frutas frescas y pescado.
- Aumente su consumo de productos que contengan proteína de soja (úsela en lugar de proteína animal siempre que sea posible).
- Consuma suficiente calcio y magnesio (suplementos de 1.000 mgs. de calcio y 500 de magnesio se recomiendan).
- Asegúrese de que está consumiendo suficiente vitamina C, B₆ y E.
- Complete su dieta con lecitina.
- La risa es una gran medicina (no solamente relaja las emociones acumuladas y el estrés... divierte y hace sentir a uno bien).

218. PROBLEMAS DE LA VISTA

Desde una inflamación simple por dificultades de refracción hasta las más serias enfermedades de la vista, los problemas visuales nunca deben ser ignorados, ni se deben posponer las visitas al oftalmólogo. Hay sin embargo, suplementos benéficos que usted puede tomar:

Vitamina A, 10.000 UI, de 1 a 3 veces al día (tome durante cinco días, después descontinúe por dos).

Complejo B, 100 mgs. (de desintegración lenta), mañana y tarde.

Complejo de vitamina C de rosa del bosque (rose hips), 500 mgs., mañana y tarde.

Vitamina E (forma seca) 400 UI, mañana y tarde.

219. RESFRIADOS

Nadie pone mucha atención a un resfriado, excepto el cuerpo, que pone demasiada.

PVM (vea la sección 128).

Vitamina C de rosa del bosque (rose hips), 1.000 mgs., 3 veces al día.

Vitamina A de 25.000 UI, de 1 a 3 veces al día (tome por cinco días y pare por dos).

Vitamina E (forma seca), de 200 a 400 UI diarias.

Agua, de 6 a 8 vasos diarios.

3 cápsulas de acidófilus o de 1 a 2 cucharadas líquidas tres veces al día.

1 tableta de zinc, 15 mgs., 3 veces al día.

220. SARAPIÓN

Se puede tener el sarampión a cualquier edad, a pesar de que es más común entre los niños. Es la más contagiosa de las enfermedades infantiles. Existe ya una vacuna preventiva, pero el virus ataca a una gran mayoría de los no vacunados cada año. La enfermedad y la erupción pueden ser severas o leves, y existe tos fuerte. Su cuerpo necesita vitaminas para luchar contra la enfermedad y recuperarse de ella.

Vitamina A, 10.000 UI (reduzca la dosis para los niños), de 1 a 3 veces al día, por cinco días, luego pare 2.

Vitamina C de rosa del bosque (rose hips), de 500 a 1.000 mgs., mañana y tarde.

Vitamina E (forma seca), de 200 a 400 UI, mañana y tarde.

221. SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM)

Entre dos y diez días antes del comienzo de la menstruación, millones de mujeres se sienten afectadas por una amplia gama de malestares físicos y cambios de humor —desde acumulación de agua a la depresión, insomnio, dolores severos, violencia incontrolada, crisis de llanto y aún depresión suicida. Esto es conocido como el síndrome premenstrual.

BEBIDAS Y ALIMENTOS QUE HAY QUE EVITAR

- Sal y comidas saladas (vea la sección 258).
- Regaliz (éste estimula la producción de aldosterona, la cual causa retención aún mayor de sodio y agua).
- Comidas y bebidas frías (éstas afectan en forma negativa la circulación abdominal y empeoran los dolores menstruales).
- Cafeína en todas sus formas (vea la sección 230). La cafeína aumenta el deseo de azúcar, destruye las vitaminas B, ayuda a eliminar el potasio y el zinc y aumenta la secreción de ácido clorhídrico, lo cual puede causar irritación abdominal.
- Tés negros y astringentes. (Los tanitos que contienen envuelven a los minerales necesarios para el cuerpo e impiden su absorción en el tracto digestivo.)
- Alcohol (porque afecta negativamente el azúcar sanguíneo, agota los niveles de magnesio y puede interferir con la apropiada función del hígado, lo cual puede agravar la tensión premenstrual).
- La espinaca, las hojas de remolacha y otros vegetales que contienen oxalatos (los oxalatos impiden la asimilación y absorción apropiada de los minerales).

COMIDAS Y BEBIDAS QUE DEBEN AUMENTARSE

- Fresas, sandías (coma las semillas), alcachofas, perejil y berros (son diuréticos naturales).
- Semillas de girasol crudas, dátiles, higos, melocotones, bananas, patatas, cacahuets y tomates (ricos en potasio).
- Trate con el Dong Quai; es una hierba conocida como la hembra del ginseng que mejora la circulación, regula la función del hígado y ayuda a remover el exceso de agua del sistema.

Complementos que se sugieren

Vitamina B₆, 50 a 300 mgs. diarios (aumente gradualmente).
PVM (vea la sección 128).

Magnesio, 500 mgs. y calcio 250 mgs. (Sí, con la tensión premenstrual se necesita un doble de magnesio que de calcio, porque una deficiencia de magnesio causa muchos de los síntomas de la tensión premenstrual.

Vitamina E (forma seca), de 100 a 400 UI diarias.

Aceite de primula (primrose), 500 mgs., de 1 a 3 tabletas diarias.

Y ¡haga ejercicio! Aparte del hecho de que éste mejora la circulación abdominal, el sudor ayuda a remover el exceso de fluidos del cuerpo. Caminar rápidamente por 30 minutos, dos veces al día y/o nadar, es altamente recomendable.

222. ÚLCERAS

Hay dos tipos de úlceras pépticas, una en el estómago y la otra en el duodeno. Las dos asociadas con la excesiva acidez de los jugos gástricos. Se ha descubierto que en los dos tipos de úlcera, los suplementos pueden ser efectivos.

Vitamina A, 25.000 UI, de 1 a 3 veces al día, por cinco días, después pare por dos.

Complejo de vitamina B de 100 mgs. (de desintegración lenta), mañana y tarde.

Vitamina C de rosas del bosque con bioflavonoides, 1.000 mgs., mañana y tarde.

Complejo de vitaminas y minerales de gran potencia, mañana y tarde.

Gel de alovera, de 1 a 3 cápsulas, o de 1 a 3 cucharadas, forma líquida.

223. VARICELA

Esta enfermedad, común en la infancia, es causada por un virus estrechamente relacionado con el del herpes Zoster. La fiebre y la picazón desgastan una buena cantidad de nutrientes. Muchas madres han visto a sus hijos recobrase muy rápidamente al añadir los siguientes nutrientes a sus dietas.

Vitamina C de rosa del bosque (rose hips), 500 mgs., 3 veces al día.

Vitamina E de 100 a 200 UI, de 1 a 3 veces al día.

Vitamina A 10.000 UI diarias (consulte al pediatra para la dosificación adecuada de acuerdo con la edad y el peso); tomar durante 5 días y parar dos.

Complejo de vitaminas y minerales, mañana y tarde.

224. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XIV

Cuando usted habla de presión arterial, ¿cuál es normal y cuál es alta?

Se considera dentro del rango normal una presión alta (sistólica) entre 100 y 140 y la baja (diastólica) entre 60 y 90. Para un adulto saludable una presión 120/80 es considerada normal.

XV

No todo es culpa de su mente

225. CÓMO AFECTAN A NUESTRO CARÁCTER LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

El primer descubrimiento científico y documentado que relacionaba las enfermedades mentales con la dieta, ocurrió cuando se descubrió que la pelagra (con su depresión, diarrea y demencia) podía curarse con niacina. Después se demostró que completar la alimentación con todo el complejo B daba mejores resultados que con la niacina solamente.

Las evidencias sobre las causas bioquímicas de las enfermedades mentales empezaron a acumularse. Se ha demostrado experimentalmente que los síntomas de las enfermedades mentales pueden aparecer y desaparecer alternando los niveles de vitaminas del organismo.

Aún gente normal y feliz puede volverse deprimida cuando sufre deficiencias de ácido fólico y niacina

El Dr. R. Shulman publicó en el *British Journal of Psychiatry*, que había descubierto que en cincuenta y nueve pacientes psiquiátricos, cuarenta y ocho tenían deficiencias de ácido fólico. Otras investigaciones han demostrado que la mayoría de las personas enfermas mental o emocionalmente tienen deficiencias de una o más de las vitaminas del complejo B o vitamina C. Aún gente normal y feliz puede volverse deprimida y experimentar otros síntomas de perturbaciones emocionales cuando se las priva de niacina y ácido fólico.

En la universidad californiana de Stanford, el Dr. Linus Pauling desarrolló una serie de tests para determinar las necesidades vitamínicas individuales. Como parte de estas pruebas o tests, administró dosis masivas de vitamina C (llegó hasta 40 gs.) a pacientes esquizofrénicos y descubrió que muy poca o ninguna vitamina C aparecía en

la orina de estos enfermos. Puesto que el cuerpo elimina aquella parte de las vitaminas hidrosolubles que no necesita, la prueba indicaba claramente que los enfermos mentales necesitan más vitamina C (unas 100 veces más) que el resto de nosotros.

226. VITAMINAS Y MINERALES PARA LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

Las siguientes vitaminas han resultado muchas veces efectivas para la depresión y la ansiedad.

Vitamina B₁ (tiamina). Grandes cantidades parece que proporcionan energía a las personas deprimidas y tranquilizan a las ansiosas.

Vitamina B₆ (piridoxina). Importante para la función de la corteza adrenal.

Ácido pantoténico. Tiene efectos que relajan la tensión.

Vitamina C (ácido ascórbico). Esencial para combatir el estrés.

Vitamina E (tocoferol alfa). Ayuda a las células cerebrales a recoger el oxígeno que necesitan.

Zinc. Controla todos los procesos corporales y ayuda al funcionamiento del cerebro.

Magnesio. Necesario para el funcionamiento del sistema nervioso, conocido como el mineral antiestrés.

Calcio. Hace a las personas menos excitables. Más relajadas.

227. OTRAS DROGAS PUEDEN AUMENTAR SUS PROBLEMAS

El alcohol es un depresor del sistema nervioso. Si se mezclan los tranquilizantes con el alcohol, la combinación de los dos puede causar una depresión de los nervios y aún la muerte.

Si toma la píldora y se siente deprimida, esto no es de sorprender

Si toma Darvon con un tranquilizante, puede experimentar temblores y confusión mental. Lo mismo puede suceder si se combina un sedante con un antihistamínico (el cual se puede encontrar en remedios que se venden sin receta médica).

Los anticonceptivos orales agotan en el cuerpo las vitaminas B₆, B₁₂, ácido fólico y vitamina C. Si está tomando la píldora anticonceptiva y se siente deprimida, no es de sorprender. Su necesidad de vitamina B₆ necesaria para el normal metabolismo del triptófano, es de 50 a 100 veces mayor, que la de una persona que no toma la píldora.

DROGAS QUE USTED PUEDE PENSAR QUE NO CAUSAN DEPRESIÓN, PERO QUE LA CAUSAN

- Adrenocorticoides
- Bloqueadores beta (Inderal)
- Antihipertensores
- Estrógenos
- Medicamentos contra la artritis
- Suplementos de potasio
- Procainamida
- Propoxifene (Darvón)
- Cualquiera de las hormonas sexuales
- Trimetobenzamida (Tigan)

228. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XV

De vez en cuando me siento deprimido cuando no hay ninguna razón en mi vida para ello. Tengo veintinueve años, estoy felizmente casado y no sé por qué me deprimó. ¿Puede haber razones alimenticias?

¡Positivamente! Especialmente si usted se consuela a sí mismo con comidas ricas en azúcar. El azúcar, ya sea en forma de carbohidratos refinados, alcohol u otra cosa, agotada en su cuerpo las vitaminas B, especialmente la vitamina B₁, lo cual puede causar depresión. Los aminoácidos (vea las secciones 75-82) tales como la tirosina, el triptófano y la fenilalanina pueden usarse como antidepresivos. Consulte con su médico, pero yo le recomiendo entre 500 a 2.000 mgs. (2 gs.) o una combinación de estos aminoácidos, tomados a la hora de acostarse o en la mañana con agua o zumo (no proteínas).

XVI

Las drogas y usted

229. EMPECEMOS CON LA CAFEÍNA

No hay duda. La cafeína es una droga poderosa. Correcto, *droga*. Puede suceder que usted no sólo disfrute de sus cafés y refrescos diarios sino que esté adicto a ellos.

La cafeína es la droga más psicoactiva que existe en el mundo.

La cafeína actúa directamente sobre el sistema nervioso central. Produce una sensación casi inmediata de claridad de pensamiento y alivia la fatiga. También estimula la liberación del azúcar almacenada en el hígado, lo que explica la sensación de alerta que el café, los refrescos y el chocolate (los tres grandes de la cafeína) producen.

Pero estos beneficios pueden estar contrarrestados por los siguientes efectos colaterales:

- La liberación del azúcar acumulado produce gran estrés sobre el sistema endocrino.
- Los grandes bebedores de café a menudo desarrollan nerviosismo o se vuelven agitados.
- Amas de casa consumidoras de café presentan síntomas típicos de abstinencia cuando cambiaron a una bebida descafeinada.
- El doctor John Minton, profesor de cirugía de la universidad estatal de Ohio y especialista en tumores cancerosos, ha encontrado que un consumo excesivo de metilsantinas (sustancias químicas activas en la cafeína) pueden causar enfermedades benignas de los senos y problemas prostáticos.
- La cafeína puede privar al cuerpo de las vitaminas B, especialmente inositol, vitamina C, zinc, potasio y otros minerales.
- La cafeína aumenta la acidez del sistema gastrointestinal y puede causar picazón rectal.

- Muchos doctores consideran a la cafeína uno de los factores culpables de causar hipertensión.
- La publicación médica británica *Lancet* informa acerca de la fuerte relación que existe entre el consumo de café y el cáncer de la vejiga y la parte baja del sistema urinario.
- La gente que bebe cinco tazas de café diariamente tiene un riesgo 50% mayor de sufrir un ataque al corazón que los que no las beben.
- La publicación de la Asociación Médica Americana, habla de una enfermedad llamada cafeinismo, con síntomas de pérdida de apetito y de peso, irritabilidad, insomnio, sensaciones de sofoco, escalofríos y algunas veces fiebre leve.
- Se ha demostrado que la cafeína interfiere con la replicación del DNA.
- El Centro para la Ciencia a favor del Interés Público aconseja a las madres embarazadas mantenerse alejadas de la cafeína, debido a que algunos estudios han demostrado que la cantidad de cafeína contenida en cuatro tazas de café aproximadamente por día, puede causar defectos de nacimiento a los animales de laboratorio.
- Altas dosis de cafeína causan convulsiones y muerte a algunos animales de laboratorio.
- La cafeína puede ser altamente tóxica (se estima que la dosis letal está alrededor de los 10 g). Recientes investigaciones demuestran que un cuarto de café consumido en el lapso de tres horas puede destruir la mayor parte de la tiamina del organismo.

230. USTED ESTÁ CONSUMIENDO MÁS DE LO QUE PIENSA

La siguiente tabla muestra la cantidad de cafeína (en miligramos) contenida en algunas bebidas y drogas.

BEBIDA	BOTELLA O LATA DE 12 ONZAS
Coca-Cola	64,7 mg.
Tab	49,4 mg.
Pepsi-Cola	43,1 mg.
Diet Pepsi/Pepsi Lite	36,0 mg.
CAFE	PORCION
Instantáneo	66,0 mg.
Filtrado	110,0 mg.
De máquina	146,0 mg.

BOLSAS DE TÉ

Negro, mezcla de 5 minutos	46,0 mg.
Negro, mezcla de 1 minuto	28,0 mg.

TÉ SIN BOLSA

Negro, mezcla de 6 minutos	40,0 mg.
Verde, mezcla de 5 minutos	35,0 mg.
Cocoa	13,0 mg.

DROGA

CADA TABLETA

Cápsulas de Bio Slim T	140,0 mg.
Cafergot	100,0 mg.
Dexatrim	200,0 mg.
Empirin	32,0 mg.
Emprazil	30,0 mg.
Excedrin	65,0 mg.
(El Excedrin P.M. no contiene cafeína, pero sí un antihistamínico)	
Florinal	130,0 mg.
Midol	32,4 mg.
No Doz	100,0 mg.
Soma Compound	32,0 mg.
Triaminicin	30,0 mg.
Vanquish	33,0 mg.
Vivarin	200,0 mg.

231. ALTERNATIVAS A LA CAFEÍNA

El café descafeinado *no es* la mejor solución al problema de la cafeína. Investigaciones sobre el tricloroetileno, la primera sustancia usada para remover la cafeína, dieron como resultado que causaba una alta incidencia de cáncer en los animales de laboratorio. A pesar de que los fabricantes lo han reemplazado por cloruro de metileno, que es más seguro, también introduce en el organismo el mismo enlace de cloro y carbono que es característico de tantos insecticidas.

El ginseng puede darle un verdadero empujón.

El té tampoco es la respuesta puesto que tiene casi tanta cafeína como el café. Pero los tés de hierbas pueden ser bastante fortificantes y la mayor parte de las tiendas de alimentos saludables tienen gran variedad para escoger. También el ginseng puede darle un verdadero empujón, el mismo que se obtiene con la cafeína pero sin sus efectos colaterales.

Los refrescos, regulares o de dieta, han llegado a ser tan populares como el café para muchos que disfrutan del impulso que les da la cafeína. Trate de sustituir esas bebidas por agua mineral o sodas afrutadas si lo necesita. Puede que no disfrute de la sensación que da la cafeína, pero está haciendo un gran favor a su organismo.

232. LO QUE HACE EL ALCOHOL A SU CUERPO

El alcohol es la droga más ampliamente usada en nuestra sociedad y por el hecho de estar ampliamente disponible, la mayor parte de la gente no piensa en él como una droga. Pero lo es, y si se abusa de él, puede causar graves daños al organismo.

- El alcohol no es un estimulante, sino realmente un sedante y depresor del sistema nervioso central.
- Es capaz de romper las venas.
- No calienta el cuerpo, sino que hace sentir más frío porque aumenta la sudoración y la pérdida de calor del cuerpo.
- Destruye las células cerebrales al causar pérdida del agua que les es necesaria para sobrevivir.
- Puede agotar en el cuerpo las vitaminas B₁, B₂, B₆, B₁₂, ácido fólico, vitamina C, vitamina K, zinc, magnesio y potasio.
- Cuatro bebidas al día son capaces de causar daño al organismo.
- Puede estorbar la función hepática para procesar las grasas.

233. LO QUE USTED BEBE Y CUÁNDO LO BEBE

No se deje engañar por el hecho de que el contenido alcohólico varía en diferentes bebidas. Es verdad que la cerveza tiene tan sólo 4% de alcohol, el vino 12% y el güisqui más del 50%; pero una lata de cerveza, un vaso de vino y un trago de güisqui tienen todos prácticamente las mismas propiedades embriagantes. En otras palabras, cuatro latas de cerveza pueden embriagarlo tanto como cuatro tequilas.

Un Bloody Mary al desayuno puede ser más peligroso que un cóctel en la cena

Sorprendentemente, lo que usted bebe no importa tanto, como *cuándo* lo bebe. El Dr. John D. Palmer, de la Universidad de Massachusetts, informa que el tiempo que el alcohol permanece circulando en su sangre, varía a través del día. Esto significa, por supuesto, que mientras más tiempo permanezca el alcohol en su sangre, mayor tiempo tiene de actuar en sus células cerebrales. Entre las dos de la mañana y el mediodía, transcurren las horas más peligrosas; mientras que la tarde y el comienzo de la noche lo son menos. Un cóctel en la cena se quemará un 25% más rápidamente que un Bloody Mary al desayuno, y la última bebida de una fiesta, consumida después de la medianoche, se metaboliza relativamente en forma más lenta que las que le precedieron, produciendo una elevación mayor del alcohol sanguíneo.

234. VITAMINAS PARA DISMINUIR SU GUSTO POR EL ALCOHOL

Los grandes bebedores pueden romper el hábito

Investigaciones de la Universidad de Texas han demostrado que si los ratones alcohólicos son alimentados con dietas nutritivas, enriquecidas con vitaminas, pierden rápidamente su afición al alcohol. Esto parece suceder también en las personas, puesto que muchos bebedores han sido capaces de vencer el hábito y aún de perder interés, con la dieta correcta y los suplementos nutritivos adecuados. Las vitaminas A, D, E, C y todas las vitaminas B especialmente la B₁₂, B₆ y B₁, junto con la colina, el inositol, la niacina y una dieta muy alta en proteínas han producido los mejores resultados. El Dr. H. L. Newbold, de Nueva York que ha trabajado con alcohólicos, recomienda llegar hasta 5 cápsulas de glutamina (200 mg.) —*no ácido glutámico*— tres veces al día para controlar la bebida y consultar con un doctor orientado hacia la nutrición para el mejor régimen total. (Vea la sección 278).

En experimentos hechos por la Administración de Veteranos, un suplemento de triptófano, suministrado en concentraciones mayores que las que puede proveer una dieta normal, ha ayudado a los alcohólicos a lograr un sueño normal, al reducir o normalizar la fragmentación de los estados de sueño durante los cuales hay movimiento rápido de los ojos (REM). Debido a que la serotonina, una sustancia tranquilizante normal del cerebro desciende en los alcohólicos, el trip-

tófano (entre 500 mgs. a 3 gramos) puede ayudar a los alcohólicos a mantenerse alejados de la bebida, al aliviar algunos de los síntomas de desórdenes de la química corporal relacionados con el consumo de alcohol.

235. LOS INFORMES CONFIDENCIALES ACERCA DE LA MARIHUANA Y EL HASHISH

La marihuana y el hashish vienen de la planta *Cannabis sativa*. La marihuana consiste en las hojas y tallos picados de la planta, mientras que el hashish está formado por las resinas raspadas de la parte superior de la planta en floración.

Estas dos drogas pueden ser fumadas o comidas. Si se fuman, los efectos generalmente duran de 1 a 3 horas. Si se comen, pueden durar de cuatro a diez horas, a pesar de que toma más tiempo para el que la consume comenzar a sentir sus efectos.

Al contrario de otras drogas ilícitas, la marihuana y el hashish tienen la poco usual propiedad de «tolerancia al revés», lo cual significa que los consumidores habituados necesitan menos de la droga para lograr sus efectos que la primera vez. Esencialmente estas drogas actúan como intoxicantes, relajantes, tranquilizantes, estimulantes del apetito y suaves alucinógenos cuyos efectos varían con cada individuo.

El fumar un cigarrillo puede aumentar la presión arterial, los latidos del corazón, bajar la temperatura del cuerpo, y los niveles de vitamina C en la sangre. Se ha descubierto así mismo, que el fumar marihuana durante el embarazo puede producir bebés de poco peso al nacer y que aumenta el riesgo de cáncer del pulmón.

ADVERTENCIA: Pueden ocurrir psicosis tóxicas si se come *Cannabis* y que el que la consume no ha sido capaz de juzgar la cantidad a ingerir.

Suplementos y alimentos que pueden ayudar a los usuarios.

Aumente su consumo de frutas cítricas y de vegetales de hojas verdes. (Picar entre comidas le proporciona más de lo que cree de azúcares refinados y carbohidratos, lo cual significa que usted está privando a su cuerpo de las vitaminas B que necesita). Vitamina C, de desintegración lenta, 1.000 mgs. mañana y tarde. Vitamina E, 100 a 400 UI de 1 a 3 veces al día para proteger sus pulmones.

236. LA COCAÍNA ES MÁS CARA DE LO QUE SE PIENSA —EN MÁS DE UNA FORMA

La cocaína es un vasoconstrictor, un estimulante del sistema nervioso central que aumenta los efectos de la estimulación nerviosa. Aplicada externamente bloquea los impulsos nerviosos y produce una sensación anestésica.

El «corte» erróneo puede matar

Lo que los usuarios adquieren, no importa cuanto paguen, es raramente más de 60% de cocaína pura. El resto lo constituye el «corte» que es usado por los vendedores para diluir o aumentar la droga con el objeto de sacar más ganancias. Algunos cortes son relativamente inofensivos: lactosa, dextrosa, inositol (una de las vitaminas del complejo B) y manitol. Otros cortes tales como almidón de maíz, polvos de talco y harina pueden ser peligrosos porque son básicamente insolubles en la sangre y pueden formar coágulos en cualquier parte del cuerpo. *La Benzocaína*, que es farmacológicamente activa, puede causar coágulos en la sangre y causar complicaciones cuando se la usa como corte para la cocaína.

Puesto que la droga se absorbe rápidamente a través de las membranas mucosas, la inhalación nasal es la forma más popular de tomar cocaína, a pesar de que también se consume aplicándola en la lengua, los párpados y la región genital. También se la inyectan en forma intravenosa o se fuma en un proceso llamado «free basing».

Los efímeros efectos de la cocaína (cerca de media hora) son generalmente euforia y sentimientos de energía física y autoconfianza, pero luego, se necesita cada vez más de la droga para recapturar las primeras sensaciones. La dependencia psicológica es muy fuerte.

Aparte de causar hemorragias nasales, palpitaciones, sudoración fría y en algunas ocasiones la sensación de que hay insectos recorriendo la piel, la cocaína puede causar convulsiones, vómitos y aún choc anafiláctico. El peligro mayor es el de que la toxicidad es impredecible, porque aún pequeñas dosis con el corte inadecuado pueden causar problemas. El envenenamiento por cocaína puede causar la muerte inmediata, generalmente causada por una absorción demasiado rápida de la droga a través de inyecciones intravenosas.

Suplementos y alimentos para ayudar a los consumidores

Un complejo de vitaminas y minerales de gran potencia, mañana y tarde.

Vitamina C, 1.000 mgs., vitamina E de 200 a 400 UI, y complejo de vitamina B, 100 mgs. Todos, de 1 a 3 veces al día.

237. AYUDA PARA VENCER EL HÁBITO A LA COCA/INA

La tirosina, un aminoácido que se encuentra en la carne y el trigo (vea la sección 82) puede aliviar la depresión, la fatiga y la irritabilidad que hacen tan difícil dejar la cocaína. En el Hospital Fair Oaks de Summit, New Jersey, un grupo de adictos tomaron este aminoácido con zumo de naranja por doce días. También tomaron vitamina C, las vitaminas B (tiamina, niacina y riboflavina) e hidroxilasa de tirosina (la enzima que ayuda al organismo a utilizar la tirosina). Los resultados fueron notablemente efectivos; en los adictos, la depresión declinó en un 70%.

238. YA SEAN CON O SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA, HAY ALTERNATIVAS A LAS DROGAS

Los americanos consumen más de millón y medio de libras de tranquilizantes, más de 800.000 libras de barbitúricos y más de 4 millones de libras de antibióticos por año. ¿Son todas esas drogas necesarias? Probablemente no; pero cuando la gente paga por una visita al médico, espera salir de allí con una receta.

Pero hay alternativas propuestas por los médicos ortomoleculares y los individuos conscientes de la nutrición, antes de acudir a las drogas.

Inositol y ácido pantoténico en vez de píldoras para dormir

El Dr. Robert C. Atkins, autor de *La Dieta Revolucionaria del Dr. Atkins*, recomienda a sus pacientes tratar con ácido pantoténico y cerca de 2.000 mgs. de inositol los estados de falta de sueño, en vez

de Seconal, Nembutal, Butisol y otras píldoras para dormir con barbitúricos.

Así que antes de tragar su próxima píldora considere algunas alternativas naturales.

DROGA	ALTERNATIVA NATURAL
Antiácidos	Papaya y enzimas digestivas múltiples.
Antihistamínicos y antibióticos	Ajo, vitamina C y (sí, es verdad) la sopa de pollo tienen sorprendentes cualidades antibióticas y antihistamínicas. Otros buenos luchadores contra las infecciones son la vitamina A, el ácido pantoténico y el ácido fólico.
Antidepresantes	Colina, calcio y magnesio; vitaminas B ₁ , B ₆ y B ₁₂ , triptófano L y fenilalanina-L.
Antidiarreicos	Zanahorias, niacina y yogur con lactobacillus acidófilus para diarrea causada por antibióticos.
Drogas antináusea	Las vitaminas B ₁ y B ₆ pueden aliviar las náuseas debidas a mareos o a malestares de la mañana. La niacina y la vitamina P pueden ayudar en el tratamiento de los mareos debido a enfermedades del oído interno.
Descongestionantes	Vitaminas A, C, P, ajo y potasio.
Diuréticos	La alfalfa y la vitamina B ₆ pueden actuar como diuréticos naturales.
Laxantes	Vitamina C, vitaminas B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , potasio, y acidófilus, alfalfa, salvado y agua.
Tranquilizantes (sedantes, relajantes, etc.)	Colina, vitamina B ₁ , B ₆ , B ₁₂ y niacina, calcio y magnesio, manganeso, zinc, ácido pantoténico, inositol y triptófano-L.

239. EL GRAN DESPOJO DE LAS MEDICINAS

Más que nunca, los americanos están consumiendo drogas. Lo que la mayor parte de la gente no se da cuenta es que gran parte de esas medicinas —prescritas por el médico o de venta libre— quitan tanto como dan, al menos desde el punto de vista nutricional. Con demasiada frecuencia las drogas o detienen la absorción de los nutrientes o interfieren con la capacidad de las células para usarlos.

Un estudio reciente demostró que los ingredientes encontrados en las medicinas más comunes que se venden sin receta, remedios contra el dolor y las alergias, en realidad bajan los niveles de vitamina A en la sangre. Puesto que la vitamina A protege y fortifica las membranas mucosas que cubren la parte interna de la nariz, garganta y pul-

mones, una deficiencia puede dar a las bacterias una agradable casa para multiplicarse, prolongando la enfermedad que la droga debería aliviar.

La aspirina puede triplicar el promedio de excreción de la vitamina C

La aspirina, la droga casera milagrosa, el ingrediente más común en los analgésicos, remedios contra el resfriado y la sinusitis, es un ladrón de la vitamina C. Aún una pequeña cantidad puede *triplicar* el promedio de excreción de la vitamina C del cuerpo. Puede también conducir a una deficiencia de ácido fólico y vitamina B, lo cual puede causar anemia y perturbaciones digestivas.

Los corticosteroides (cortisona, prednisona), usados para resolver los dolores de la artritis, problemas de la piel, desórdenes de la sangre, de los ojos y el asma baja los niveles de zinc en la sangre.

De acuerdo con un estudio que apareció en el *Postgraduate Medical Journal* un significativo número de personas que toman barbitúricos tienen bajos niveles de calcio.

Se ha descubierto que los laxantes y los antiácidos, consumidos por millones de personas, producen perturbaciones en los niveles de calcio del organismo y en el metabolismo del fósforo. Y cualquier laxante, tomado en exceso, puede hacer perder grandes cantidades de potasio.

Los diuréticos, comúnmente prescritos para la alta tensión arterial, lo mismo que los antibióticos, bajan los niveles de potasio.

La siguiente es una lista de drogas que producen deficiencias vitamínicas y las vitaminas que agotan. Mírela antes de tomar la próxima medicina.

DROGA	NUTRIENTES QUE AGOTA
Alcohol (incluye los jarabes para la tos que contienen alcohol, elixires y medicinas sin receta tales como el Nyquil)	Vitaminas A, B ₁ , B ₂ , biotina, colina, niacina, vitamina B ₁₅ , ácido fólico y magnesio.
Antiácidos (ejemplo: Maalox, Milanta, Gelusil, Tums y Roloids)	Complejo B y vitamina A
Anticoagulantes (ejem: Coumadin, Dicumarol, Panwarfin)	Vitaminas A y K.
Anticonceptivos orales (ej. Brevicon, Demulen, Enovid, Lo/Ovral, Norinil, Ovral)	Ácido fólico, vitaminas C, B ₂ , B ₁₂ y E.

Antihistamínicos (Chlor-Trimeton, Piribenzamin)	Vitamina C
Aspirina (recuerde los remedios para el resfriado contienen aspirina)	Vitaminas A, complejo B, calcio y potasio
Barbitúricos (Fenobarbital, Seconal, Nembutal, Butisol, Tuinal)	Vitaminas A, D, ácido fólico y C
Cafeína	B ₁ , inositol, biotina, potasio, zinc. Puede inhibir también la asimilación del calcio y el hierro.
Clofibrate (Atromid-S)	Vitamina K
Cloramfenicol (Cloromicetin)	Vitamina K y niacina
Cloruro de amonio. (por ejemplo, el expectorante Ambenil, el Triaminicol el Jarabe Tussin)	Vitamina C
Colchicine (ColBENEMID)	B ₁₂ , A y Potasio
Dietilbestrol (DES)	Vitamina B ₆
Diuréticos (Diuril hidrodiuril, Laxis)	Complejo B, potasio, magnesio y zinc
Fenilbutazona (Azolid Butazolidina)	Ácido fólico
Fenitoína (Dilantín)	Ácido fólico y Vitamina D
Fluoruros	Vitamina C
Glutehimede (Doriden)	Ácido fólico
Indometacín (Indocin)	Vitaminas B ₁ y C
Isoniazida (Inh Nydravid)	B ₆
Kanacimina (Kantrex)	Vitaminas K y B ₁₂
Laxantes y lubricantes (aceite de castor, aceite mineral)	Vitaminas A, D, E, K, calcio y fósforo
Meprednisone (Betapar)	Vitaminas B ₆ , C, zinc y potasio
Metotrexato (Mexato)	Ácido fólico
Nitrofurantoína (Furadantín, Macro-dantín)	Ácido fólico
Penicilamina (Cuprimine)	Vitamina B ₆
Penicilina (en todas sus formas)	Vitaminas B ₆ , niacina y K.
Prednisone (ej. Meticorten, Prednisolone, Orasone)	Vitaminas B ₆ , D, C, zinc y potasio
Primetamine (Daraprim)	Ácido fólico
Propanteline (Pro-Banthine)	Vitamina K
Sulfonamidas sistémicas (ejem. Bac-trim, Gantanol, Tantrisin, Septra)	Ácido fólico, Vitaminas K y B ₂
Sulfonamidas y esteroides tópicos (Aerosporina, Cortisporina, Neosporina, Polisorina)	Vitaminas K, B ₁₂ y ácido fólico
Tabaco	Vitaminas C, B ₁ , ácido fólico y calcio

Tetraciclinas (ej. Acromicina V, Sulfamicin y Tetracín)	Vitamina K, calcio, magnesio y hierro
Triamterene (Direnum)	Ácido fólico
Trifluoperazina (Stelazina)	Vitamina B ₁₂

240. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XVI

Yo sé que el café me pone nervioso y por esta razón he cambiado al café descafeinado. Sin embargo, sigo sintiéndome tenso y molesto. ¿Puede tan pequeña cantidad de cafeína estar produciéndome estas molestias?

La cafeína no es la única sustancia en el café que tiene efectos sobre la conducta. A pesar de que no ha sido identificada, existe otra sustancia en el café, tanto en el regular como en el descafeinado (pero no en el té), que bloquea la actividad normal de los opiáceos del cerebro (las endorfinas), que actúan como calmantes y elevadores del estado de ánimo.

Algunas de las medicinas prescritas por el médico que estoy tomando especifican expresamente «no tome bebidas alcohólicas mientras esté tomando esta medicina». Con aquellas que no tienen esta especificación, ¿es seguro tomar algo de alcohol mientras estoy usándolas?

Sólo si usted piensa que la ruleta rusa es segura. De hecho, cualquier droga que esté disponible bajo la forma de desintegración lenta puede ser peligrosa si se toma con alcohol. La cubierta que permite que la droga se desintegre lentamente por un período más o menos largo de tiempo (generalmente entre ocho y doce horas), puede ser disuelta rápidamente en alcohol y en dar a la persona una desagradable y potencialmente tóxica dosis de la medicina.

¿Cuál es la razón farmacológica o fisiológica para la «depre» que sigue al consumo aún moderado de cocaína?

Es causada principalmente por la pérdida de dopamina y norepinefrina que sufre el cuerpo. Estas son sustancias químicas que el cuerpo usa normalmente para producir los mensajes energéticos. La excitación que produce la cocaína viene de la excitación de esos neurotransmisores, mientras que al mismo tiempo se inhibe la serotonina, la sustancia química capaz de calmar. Así, mientras el usuario de la cocaína está excitado, el cerebro ondula a una velocidad peligrosa, y luego cuando los neurotransmisores están agotados, el usuario se siente violentamente quebrantado, lo cual inicia el deseo por más droga. (Vea la sección 237 para un buen antídoto de aminoácidos.)

XVII

Perder peso libra a libra

241. LA DIETA ATKINS

Esta dieta ignora el contenido calórico de los alimentos y se centra en la restricción de los carbohidratos; pero al contrario de otras dietas bajas en carbohidratos, el Dr. Atkins sugiere *suprimir totalmente* los carbohidratos (al menos por la primera semana). Al hacer esto, el cuerpo empieza a desprender cuerpos cetónicos (pequeñas partículas de carbón que se derivan de la combustión incompleta de las grasas), en cantidades suficientes para producir una substancial pérdida de peso. De acuerdo con el Dr. Atkins, puesto que los carbohidratos son el primer combustible que su cuerpo quema para producir energía, si no se toma de ellos, el cuerpo recurrirá a la grasa acumulada para sus necesidades energéticas. A medida que los cuerpos cetónicos se expulsan, el hambre, lo mismo que el peso, desaparecerán.

Los pros y los contra son muchos; pero si usted está en esta dieta, el Dr. Atkins recomienda un polivitamínico de gran potencia. Yo sugiero seguir el PVM esbozado en la sección 128 y tomar unos 1.000 mgs. adicionales de vitamina C con bioflavonoides si usted deja de tomar todas las frutas cítricas. También tome por lo menos 50 mgs. de complejo de vitamina B con las comidas de la mañana y de la tarde, 1 g. de potasio dividido en tres comidas, y entre 400 a 800 mcgs. de ácido fólico diariamente.

242. LA DIETA STILLMAN

La dieta del Dr. Stillman *Pérdida rápida de peso*, frecuentemente llamada la «Dieta del Agua», porque obliga a beber ocho vasos de agua diariamente, es esencialmente un programa basado en las proteínas, sin grasas ni carbohidratos. No permite vegetales o frutas, ni lácteos, ni granos y se dice que en ella se queman 275 calorías más al día que en una dieta que contenga el mismo número de calorías pero

que incluya otros elementos, tales como los carbohidratos o las grasas. No se cuentan calorías, pero no se permite comer demasiado y la pérdida de peso promedio se dice que está entre las cinco y las quince libras por semana.

Aún el doctor Stillman reconoce la necesidad de complementos mientras se está en esta dieta. Él recomienda una tableta de vitaminas y minerales múltiples para cualquier persona que siga este régimen y una tableta de vitaminas y minerales de gran potencia para las personas mayores de cuarenta años que la siguen y para aquellas que restringen su ingestión de alimentos al máximo.

Mi propia opinión es que cualquiera que esté siguiendo el régimen de proteínas del Dr. Stillman debe tomar un polivitamínico de gran potencia y una tableta de minerales quelatados dos veces al día, junto con 1.000 mgs. de complejo de vitamina C (de desintegración lenta) y un complejo de minerales de alta potencia. También, puesto que la gran cantidad de agua que se consume tiende a arrastrar las vitaminas B así como la vitamina C del cuerpo muy rápidamente, un complejo de vitamina B de desintegración lenta sería aconsejable, así como también entre 400 a 800 mcgs. de ácido fólico y 1 g. de potasio dividido entre las tres comidas.

243. LA DIETA SCARSDALE

Esta dieta para perder peso rápidamente en catorce días, en los cuales pueden perderse hasta veinte libras, fue creada por el Dr. Herman Tarnower y fue hecha famosa en su libro *La dieta médica completa Scarsdale* (Rawson, Wade Publishers, Inc.) Es básicamente una variante de la dieta baja en calorías, grasas y carbohidratos y alta en proteínas. La diferencia entre la dieta Scarsdale y las dietas de Stillman y Atkins es que el Dr. Tarnower ha agregado un factor de no decisión en su plan. En otras palabras, usted come exactamente lo que está en el menú para cada comida según el día de la semana. Y no se cambia, al menos por dos semanas.

Librar al que hace la dieta de toda responsabilidad, excepto la de seguir instrucciones, ha hecho de la dieta Scarsdale un régimen muy popular y efectivo. Y como con cualquier dieta, debido a la restricción súbita de alimentos, es aconsejable tomar suplementos. Un programa básico PVM (vea la sección 128) debe seguirse con la dieta Scarsdale. También es recomendable la vitamina E (forma seca), entre 200 o 400 UI diarias y un buen complejo B.

244. WEIGHT WATCHERS (Vigilantes del Peso)

Este es un régimen que tiene muchos años y que recomienda tres comidas diarias con porciones medidas de proteínas, carbohidratos y grasas.

A pesar de que el programa es nutricionalmente balanceado, la mayor parte de los conocidos míos que la siguen coinciden en afirmar que los suplementos les han ayudado a mantener altos los niveles de energía mientras su consumo de calorías es bajo. Una tableta de vitaminas y minerales, una tableta de minerales quelatados y un complejo de vitamina C de 500 a 1.000 mgs. tomados una o dos veces al día, cumplen con los requisitos nutricionales.

245. LA DIETA DEL BEBEDOR

Esta es otra dieta baja en carbohidratos, alta en grasas y proteínas, pero con el atractivo añadido de que permite el alcohol como parte del régimen. Supuestamente basada en la dieta de las Fuerzas Aéreas Norteamericanas (a pesar de que las Fuerzas Aéreas lo niegan), esta dieta aconseja mantener el consumo diario de carbohidratos en 60 gs. al día.

La dieta dice expresamente que sólo deben seguirla las personas con buena salud y previene a los que la practican que deben consumir por lo menos 30 gs. de carbohidratos al día y suficiente vitamina C.

Cualquiera que siga esta dieta debe ser advertido de que debe tomar un suplemento de vitamina C, junto con el PVM (vea la sección 128) y un complejo de vitamina B tres veces al día, debido al consumo de alcohol.

246. LA DIETA DE LAS PROTEÍNAS LÍQUIDAS Y LA DIETA CAMBRIDGE

Estas dietas son peligrosas y potencialmente mortales. (La dieta de las proteínas líquidas ya no está en el mercado.)

La dieta Cambridge ofrece tres comidas líquidas *supuestamente* «balanceadas desde el punto de vista nutritivo» que suman 330 calorías al día, lo cual es un consumo que puede igualarse a la casi inacción. El Cr. Sami Hashim, una autoridad mundial en el tratamiento de la obesidad, ha declarado que «cualquier persona que esté en

una dieta de 600 calorías o menos debe estar en el hospital».

Las dietas radicales como ésta pueden causar un funcionamiento anormal del corazón y deficiencias severas en minerales vitales debido a la pérdida extremadamente rápida de peso. Yo no podría honestamente ofrecer sugerencias de consumo de suplementos, puesto que firmemente creo que dietas como éstas no deben tomarse sin la estricta supervisión médica.

247. LA DIETA MACROBIÓTICA ZEN

Contrariamente a la creencia popular, esta dieta no tiene ninguna relación con el Budismo Zen sino que es la creación de un japonés llamado George Ohsawa. A pesar de que tiene muchos seguidores, es peligrosa desde el punto de vista nutricional cuando se la sigue estrictamente.

Hay diez etapas en la dieta. La leche está prohibida. Se empieza por renunciar a los postres y se va retrocediendo hasta llegar a la etapa más alta, donde no se comen sino granos, especialmente arroz integral. La dieta, basada en la filosofía oriental del yin/yang, limita el consumo de líquidos, lo cual es peligroso como también lo es la falta de nutrientes cuando la alimentación se limita a sólo el arroz integral. Los seguidores creen que si nuestros pensamientos son correctos, podemos producir vitaminas, proteínas y minerales dentro de nuestro propio cuerpo, el cual es capaz de cambiar un elemento en otro.

Sólo en el caso de que sus pensamientos no sean siempre correctos, sería aconsejable, si está en esta dieta, o en una estrictamente vegetariana, tomar suplementos. Una tableta de polivitamínicos y complejo de minerales de gran potencia para vegetarianos dos veces al día, junto con un buen complejo B con ácido fólico es recomendable. También hay que tomar 100 mcg. de vitamina B₁₂, de una a tres veces al día.

248. LA DIETA DE LA FRUCTOSA

Esta dieta de catorce días es para las personas a quienes el dulce les apetece demasiado. El secreto es un suplemento de fructosa, un azúcar natural, que no sólo satisface el hambre y mantiene alto el nivel de energía, sino que permite perder una libra al día.

Desarrollada por el Dr. J.T. Cooper, la dieta de la fructosa es básicamente un programa bajo en calorías, pero que permite de 32 a 42

gs. de fructosa al día, que supuestamente ayudan a combatir el deseo por la comida. Al contrario de otros azúcares dietéticos, la fructosa se absorbe directamente, eliminando la reacción de hipoglicemia (baja azúcar en la sangre) producida por el exceso de insulina, que es la razón por la cual la mayoría de las personas en dieta sienten hambre.

La fructosa se obtiene de los vegetales tales como la alcachofa y el maíz. Está disponible en polvo, en tabletas masticables de 2 gs. con sabor y en jarabe. En esta dieta se recomiendan diez vasos de agua al día junto con suplementos. Un PVM (vea la sección 128), es importante, como lo es también el potasio, 99 mg. (elemental) tomado tres veces al día —una tableta con cada comida.

249. LA DIETA DEL KELP, LECITINA, VINAGRE Y VITAMINA B₆

Esta concisa pero efectiva dieta ha durado más de diez años y todavía parece ser popular. Los componentes básicos de la dieta pueden obtenerse en una tableta que contiene kelp, lecitina, vinagre de manzana y vitamina B₆. Hay dos potencias disponibles, sencilla y doble. (Con la potencia sencilla usted se toma dos tabletas en cada comida y con la doble, una.)

Como con cualquier dieta que restringe el consumo de calorías, es recomendable una buena tableta de vitaminas y minerales tomada con el almuerzo y la cena. Tome también un complejo B y 1.000 mgs. de vitamina C (de desintegración lenta) dos veces al día.

250. CONSEJOS MINDELL PARA LOS QUE ESTÁN A RÉGIMEN

- Antes de comenzar cualquier régimen, consulte con su médico. Si piensa que éste no comprende sus necesidades dietéticas, consulte a un médico especializado en el campo.
- Si está en una dieta baja en carbohidratos, tenga cuidado con las gomas de mascar y caramelos «sin azúcar» o «dietéticos», que contienen sorbitoles, manitoles o hexitoles. Estos son ingredientes que se metabolizan como carbohidratos, sólo que más lentamente.
- Si está en una dieta que permite alcohol, un vaso de vino antes de las comidas estimula los jugos gástricos y ayuda a la digestión apropiada.

- Tenga cuidado con las siguientes falacias dietéticas:
 - El postre de gelatina no engorda
 - La toronja permite perder peso
 - Las frutas no contienen calorías
 - Una libra de carne engorda menos que una patata
 - El pan tostado tiene menos calorías que el pan regular
- Cualquier cosa que vaya a comer, siéntese a comerla y cómlala despacio. (Puede que se gasten más calorías estando de pie que sentado, pero se tiende a comer más cuando se está de pie). Tampoco lea o mire la televisión hasta que no termine su comida.
- Al seleccionar las frutas, recuerde que no todas son iguales; que una manzana, un plátano o una pera tienen más calorías y carbohidratos que la mitad de un melón, una taza de fresas o una mandarina fresca.
- Al elegir sus vegetales, tome judías verdes en vez de guisantes (se ahorra 41 calorías en media taza), espinacas en vez de vegetales mixtos (ahorra 35 calorías) y puré de patatas (si tiene que comerlo) en vez de hashed browns (patatas peladas en cuadros pequeños o al estilo juliana y luego fritas) (ahorra 139 calorías).
- Quienes cuentan carbohidratos no deben subestimar la cebolla. Una taza tiene 18 gs. de carbohidratos.
- Si está contando cada caloría, debe darse cuenta que una cucharada de lecitina granulada contiene 50 calorías y una cápsula de lecitina, alrededor de 8.
- Pruebe a hacer un ayuno de agua una vez a la semana (los antiguos griegos lo hacían). Límitese a tomar sólo agua a la temperatura normal (no helada) o té de hierbas con zumo de limón o lima. Nada más. Esto lo hará sentirse bien.

251. LA DIETA MINDELL BALANCEADA CON VITAMINAS Y MINERALES PARA SEGUIR TODA LA VIDA

Ya sé que su madre ya se lo dijo, pero es verdad de todas maneras. El desayuno es la comida más importante del día. Viene después del período más largo de tiempo que usted ha estado sin tomar alimentos y no se pueden equilibrar las necesidades nutricionales de ese momento, tomando un buen almuerzo o una buena cena más tarde.

Para los que están a régimen es especialmente importante aumentar los niveles de energía al comenzar el día.

DESAYUNO

8 onzas de leche descremada (o zumo)

Un polvo de proteínas con sabor, bajo en calorías y que contenga levadura de cerveza, lecitina y fructosa.

4 cubos de hielo

Mezcle bien en una batidora por 60 segundos. Aproximadamente 150 calorías. Esta bebida puede congelarse y usarse como postre o bebida fortificante entre comidas si su cociente de calorías se lo permite.

El almuerzo puede ser engañoso. Los restaurantes de comidas rápidas son seductoramente convenientes; nada estropea más rápido una dieta que «unas cuantas patatas fritas» y «un pequeño batido». Si verdaderamente quiere perder peso, piense en un almuerzo como el siguiente:

ALMUERZO

Lunes, miércoles, sábado y domingo

Una modesta porción (3 a 5 onzas) de pescado enlatado sin aceite o pescado fresco. Una ensalada grande de vegetales crudos (con limón o vinagre) y una pieza de fruta.

Martes, jueves y viernes

2 huevos (preparados sin grasa), o requesón (no más de una taza), vegetales crudos, 1 tajada de pan ligeramente untada de margarina, y una fruta como postre. (La American Heart Association sugiere sólo tres huevos enteros a la semana, a pesar de que algunos doctores permiten más. Consulte con su propio médico.)

La cena es generalmente la ruina del que hace dieta, pero no tiene que ser así:

CENA

Cinco noches a la semana debe comer pescado (lenguado, trucha, salmón, etc.) o aves asadas, horneadas o cocidas (quite la piel antes de comer las aves); dos noches a la semana puede comer carne, de nuevo horneada, asada o hervida; un vegetal cocido; una ensalada

grande (no más de una cucharada de aceite en el aliño), una patata pequeña cocida u horneada una o dos veces por semana y una fruta fresca como postre.

Huya del alcohol. Pruebe con agua mineral gasificada con limón como sustituto. Como bebidas, té y agua pura, son lo mejor.

Tome sus complementos vitamínicos seis días a la semana y descanse uno. Al hacer esto, no tiene que preocuparse de una acumulación de las vitaminas liposolubles en su organismo.

SUPLEMENTOS

Polivitamínico de desintegración lenta con minerales quelatados (al menos 50 mg. de B₁, B₂ y B₆ por tableta) tomados mañana y tarde.

Vitamina C de desintegración lenta, 1.000 mgs. con bioflavonoides de rosa del bosque, 2 tabletas tomada 1 en la mañana y otra en la tarde.

Un complejo de vitaminas y minerales múltiples quelatados con al menos 500 mgs. de calcio y 250 mgs. de magnesio por tableta (debe tener también manganeso, zinc, hierro, selenio, cromo, cobre, yodo y potasio), tomados mañana y tarde.

Vitamina E seca, 400 UI, de tocoferol D-Alfa, con selenio, cromo, vitamina C y ascorbatos, tomados mañana y tarde.

RNA, 100 mgs., DNA, 100 mgs., 3 tabletas diarias, 6 días a la semana.

SOD (Vea la sección 266). 3 tabletas diarias, 1 hora antes de las comidas.

Lecitina, 1.200 mgs. (6 cápsulas) diarias. (Si usa lecitina granulada en la bebida del desayuno, este complemento no es necesario.

252. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XII

Estuve haciendo la dieta Cambridge por cuatro semanas, perdí 25 libras y me sentí muy bien. ¿Por qué se considera tan peligrosa?

Porque lo es (vea la sección 246) y usted ha tenido suerte. Muchas veces quienes están en dieta sufren daños cardíacos cuando se retiran de aquellas que son semiayunos y reasumen la ingestión normal de alimentos, debido al cambio radical que se produce en las sales y aguas del organismo. Además, las dietas al estilo de la Cambridge no le enseñan a cambiar sus hábitos alimenticios ni a mantener su peso controlado. De hecho, la mayor parte de la gente recobra al menos la mitad del peso perdido en el término de dos años.

XVIII

¿Piensa usted que come poca azúcar y poca sal?

253. CLASES DE AZÚCARES

Más de cien sustancias que sirven para endulzar pueden ser llamadas azúcares. Las que conocemos más comúnmente son la *fructosa*, un azúcar natural que se encuentra en las frutas y en la miel. La *glucosa*, el azúcar de la sangre y la forma más simple de azúcar, la *dextrosa*, derivada del maíz y químicamente idéntica a la glucosa; la *lactosa*, o azúcar de la leche; la *maltosa*, el azúcar formada a partir de los almidones por la acción de las levaduras; la *sacarosa*, el azúcar proveniente de la caña de azúcar o la remolacha, que se refina para que llegue a nuestra mesa en forma granulada.

El azúcar moreno no es más que cristales de azúcar cubiertos con jarabe de melaza

El azúcar moreno, que mucha gente supone más saludable, que el azúcar blanca, consiste sólo en cristales de azúcar cubiertos con jarabe de melaza. (En los Estados Unidos la mayor parte del azúcar moreno no es más que azúcar blanca rociada con melazas pulverizadas). El azúcar cruda, está prohibida en los Estados Unidos porque contiene contaminantes. Cuando está refinada parcialmente y limpia, se la vende con el nombre de azúcar turbinada. La miel es una mezcla de glucosa y fructosa. Luego existen las variedades edulcorantes derivadas del maíz y compuestos principalmente de dextrosa, maltosa y otros azúcares más complejos.

254. LOS PELIGROS DEL EXCESO DE AZÚCAR

La salsa de tomate (ketchup) tiene 8 por ciento más de azúcar que los helados

El gran problema del azúcar es que consumimos demasiada (más de 154 libras por persona en 1984) y a menudo ni siquiera nos damos cuenta.

Todos los edulcorantes carbohidratados pueden considerarse azúcares, aunque se les dé otros nombres; y cuando la sacarosa es el ingrediente número uno en una caja de cereales, el jarabe de maíz en número cinco y la miel el número siete, puede que usted no se dé cuenta, ¡pero está consumiendo algo que es 50% azúcar!

El consumidor de hoy está atrapado por el azúcar desde el comienzo. Las fórmulas para bebé son frecuentemente endulzadas con azúcar, como lo son muchos alimentos para bebés. Debido a que el azúcar actúa también como un conservante, puesto que retiene y absorbe la humedad, se encuentra con frecuencia en productos que jamás hubiésemos imaginado. Productos tales como sal, mantequilla de cacahuete, vegetales enlatados, cubos de caldo concentrado y más. ¿Crearía que la salsa de tomate (ketchup) que usted pene en su hamburguesa tiene 8% más de azúcar que un helado?, ¿que las cremas en polvo para el café contienen 65% de azúcar frente al 51% de una barra de chocolate?

El hecho es que estamos comiendo demasiada azúcar y esto no es bueno para nuestra salud. Está fuera de toda discusión que el azúcar es un factor primordial en las caries dentales. También es un hecho que una tercera parte de nuestra población tiene sobrepeso y la obesidad aumenta la posibilidad de las enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión, cálculos biliares, problemas de la espalda y artritis. El azúcar sola no es la única causa del sobrepeso, pero su presencia en las comidas nos induce a comer más, y si uno corta el consumo de calorías sin rebajar el consumo de azúcar, perderá nutrientes más rápido que libras.

El azúcar también es el villano en lo que respecta a la hipoglucemia, y a pesar de que hay argumentos en pro y en contra, directa o indirectamente es un factor en la diabetes y en las enfermedades del corazón.

255. AZÚCARES ESCONDIDOS

Los azúcares pueden estar escondidos donde uno menos lo espera. Si quiere ser un detective del azúcar, mi consejo es mirar las etiquetas. Cerciórese de los sustitutos del azúcar de mesa tales como el jarabe de maíz o azúcar de maíz, y vigile las palabras que terminan en «osa» que indican la presencia del azúcar. Un azúcar con otro nom-

bre sigue siendo un azúcar. Y recuerde que ¡ni siquiera las medicinas se libran de que se les agregue azúcar!

Cuando no esté seguro sobre el contenido de azúcar o sacarina de algún medicamento, consulte a su farmacéutico.

256. PELIGROS DEL EXCESO DE SAL

Tomar las cosas con un grano de sal está bien y sabe bien. Pero tomarla en exceso es otra cosa. El consumo normal de cloruro de sodio (sal de mesa) es de 6 a 18 gramos diarios, pero un consumo de 14 gramos se considera excesivo. Y muchos de nosotros estamos siendo excesivos. ¡El americano promedio come alrededor de 15 libras de sal al año!

El exceso de sal puede causar hipertensión (alta presión arterial), lo que aumenta las oportunidades de enfermedades cardíacas, y ha sido citado recientemente como una de las causas de la migraña. Causa retención anormal de líquidos lo cual puede resultar en mareos o hinchazón de las piernas. Puede hacer también que el potasio se pierda en la orina. Además, el exceso de sal puede interferir con la utilización adecuada de las proteínas.

257. TRAMPAS DE SAL

Sólo porque usted no come galletas saladas o pica entre comidas y no pone sal adicional a sus comidas en la mesa, no quiere decir que no esté comiendo más sal de la debida. Las trampas de sal están tan ocultas como las de azúcar.

Si quiere restringir su consumo de sal debe:

- Cuidarse de la cerveza. (Hay 25 mgs. de sodio en cada 12 onzas)
- Evite el uso de bicarbonato de sodio, glutamato de monosodio y polvos de hornear en la preparación de sus comidas.
- Apártese de los laxantes. La mayor parte de ellos contiene sodio.
- No beba y no cocine con agua tratada con suavizantes caseros del agua; estos contienen sodio.
- Vigile las palabras sal, sodio, el símbolo químico Na , cuando lea las etiquetas de los alimentos.
- No coma carnes curadas como jamón, tocino, salchichas, chorizos, mariscos, comidas enlatadas o congeladas, aves o pescados a los que se les ha agregado sodio.

- Cuando vaya a restaurantes, exija cortes de carne de la parte de adentro o chuletas o filetes sin sal.
- Tenga cuidado con los refrescos de dieta, las calorías pueden ser pocas, pero el contenido de sodio, alto.

258. ¿CUANTA SAL TIENE ESTO?

CONTENIDO APROXIMADO DE SODIO EN LAS COMIDAS MÁS COMUNES

Producto	Cantidad	Sal (mgs.)
Pepinillo encurtido	1 grande	1.928
Pavo congelado	1 (17 onzas)	1.735
Salsa de soja	1 cucharada	1.320
Pancakes	3 (4 pulgas c/u)	1.150
Sopa enlatada de pollo con fideos	10 onzas	1.050
Judías verdes enlatadas	1 taza	925
Queso procesado pasterizado	2 onzas	890
Alubias rojas horneadas	1 taza	810
Piza congelada	4 onzas	656
Zumo de vegetales	6 onzas	654
Bollos daneses con canela	1 porción	630
Pudín instantáneo de chocolate	½ taza	486
Atún en aceite	3 onzas	430
Frankfurter de carne	1	425

259. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XVIII

Es verdad que en climas muy cálidos, se necesitan suplementos de sal, especialmente si se hace ejercicio y se suda abundantemente?

¡No! Esto no solamente es un mito, sino algo que puede tener consecuencias peligrosas. La verdad es que las tabletas de sal tienen un efecto deshidratante y no son nunca recomendables. Cuando uno hace ejercicio, el cuerpo usa mecanismos especiales para conservar la sal y puesto que el promedio de los americanos consume alrededor de 60 veces más sal de la que necesita su organismo, las pérdidas de sal son altamente improbables. De hecho, demasiada sal bajo esas circunstancias puede contribuir a la insolación o postración debido al calor. (En el muy muy raro caso de que ocurra una deficiencia de sal, el reemplazo de ésta debe ser administrado por medio de una solución

de sal al 0,1 por ciento en el agua de beber y de todos modos el médico debe ser consultado.)

Yo sé que los refrescos dietéticos tienen alto contenido de sal, pero he oído decir que el club soda simple también tiene sal. ¿Cuánto puede realmente tener?

Puede tener mucho ¡y lo tiene! Un vaso de 8 onzas de club soda Canada Dry tiene 75 mgs. Puede reemplazarse por un seltzer libre de sal.

Es NutraSweet un edulcorante artificial más seguro que la sacarina?

Creo que sí. Al contrario de la sacarina y los ciclamatos, se ha descubierto que NutraSweet o aspartame no es carcinogénico (causante de cáncer). Esto no quiere decir que esté libre de efectos colaterales. Puesto que es una combinación de los aminoácidos L-aspartina y L-fenilalanina, las advertencias que se aplican a aquellos (vea la sección 77), también se aplican a NutraSweet.

XIX

Para conservar la belleza

260. VITAMINAS PARA UNA PIEL SALUDABLE

Como uno luce por fuera, es en gran medida el reflejo de lo que hace por su parte interna. En lo que se refiere a la piel, las vitaminas y la nutrición adecuada son esenciales.

Para lucir de lo mejor, cerciórese de que consume entre 55 y 65 gramos de proteína al día. Beba ocho vasos de agua al día (los té de hierbas pueden contarse como agua), y mantenga su consumo de leche y yogur limitado a la variedad descremada. Manténgase alejado del chocolate, frutos secos, frutas deshidratadas, frituras, cola, café, alcohol, cigarrillos y exceso de sal. También evite el azúcar. Pequeñas cantidades de miel y melaza endulzarán sus comidas y usted lucirá mejor por ello.

Un buen comienzo para un cutis resplandeciente y saludable es una bebida proteica diaria. Puede tomarse en lugar de una comida, pero es esencialmente buena al desayuno.

BEBIDA PROTEICA

6 onzas de leche descremada.

1 cucharada de levadura de cerveza (cantidades de vitaminas).
3 cucharadas de acidófilus (ayudan a multiplicar las bacterias positivas del intestino).

1 cucharada de lecitina granulada (deshace los promontorios de colesterol de debajo de la piel).

1 cucharada de polvo de proteína.

½ a 1 cucharada de melaza o miel.

Polvo de algarrobo, plátanos, fresas o cualquier fruta fresca para dar sabor.

Mezcle en la batidora. (Agregue 3 o 4 cubos de hielo si lo desea.)

SUPLEMENTOS

Complejo de vitaminas y minerales. 1 diaria. Tómelas después de cualquiera de las comidas. Importante para el buen tono de la piel y la salud de los nervios.

Complejo B 100 mgs. (desintegración lenta), una diaria.

Tome después de cualquier comida vitamina B₂ (riboflavina) y B₆ (piridoxina) reducen la grasa de la piel y previenen la formación de puntos negros.

Vitamina A (forma seca), 25.000 UI, 2 diarias por cinco días a la semana. Tome una después del desayuno y una después de la cena. Mantiene el cutis suave, liso y saludable. Ayuda a formar resistencia contra las infecciones.

Vitamina C (de rosas del bosque), 1.000 mgs. con bioflavonoides, 3 veces al día. Tome una después de cada comida y antes de ir a la cama. Ayuda a prevenir la propagación del acné. Ayuda a la cicatrización de las heridas, contusiones y tejido cicatrizal. Ayuda a impedir que se rompan los capilares de la cara.

Vitamina E (forma seca) 400 UI de 1 a 3 veces al día. Tome una después de cada comida. Mejora la circulación de los pequeños capilares. Ayuda a la cicatrización al reemplazar las células de las capas exteriores de la piel. Junto con la vitamina C ayuda al cutis a ser menos susceptible al acné. Use aceite de vitamina E (28.000 UI por onza) externamente en la piel para cicatrizar heridas, quemaduras y tejido cicatrizal.

Minerales quelatados múltiples, 6 al día. Tome dos tabletas después de cada comida (o tres en la mañana y tres en la tarde).

Ayuda a mantener el balance ácido-alcalino de la sangre necesario para un cutis limpio. El calcio es necesario para un cutis suave y liso; el cobre para el buen color de la piel; hierro para mejorar la palidez de la piel; potasio para el cutis seco y el acné; zinc para la cicatrización interna y externa de las heridas.

Colina e inositol, 1.000 mgs. diarios después de la comida más abundante. La lecitina granulada (2 cucharadas diarias) pueden sustituir a las tabletas de colina e inositol. Ayuda a emulsionar el colesterol (depósitos de grasa debajo de la piel), purifica los riñones, lo cual ayuda a la piel.

Acidófilus, 6 cucharadas diarias. Tome dos cucharadas o 6 cápsulas después de cada comida. Ayuda a luchar contra las erupciones de la piel causadas por bacterias en el organismo.

Clorofila, 3 cucharadas o 9 tabletas diarias. Tome una cucharada o 3 tabletas después de cada comida. Reduce el peligro de la conta-

minación bacteriana. Posee acción antibiótica. Es una excelente ayuda para la curación de las heridas, después de lavarlas muy bien con un sustituto del jabón hecho a base de la planta consuelda.

Cisteína. 1 gramo al día con 3 gramos de vitamina C. Tomada entre comidas con zumos, ayuda a mantener un cutis flexible, de apariencia juvenil.

Si la cara está muy manchada, el zinc (quelatado) es aconsejable, de 15 a 50 mgs. diarios. Ayuda al crecimiento y reparación de los tejidos lastimados.

261. VITAMINAS PARA UN CABELLO SALUDABLE

Los champús y acondicionadores no son suficientes. Para asegurarse de que está haciendo por su cabello lo que éste necesita, tiene que tener en cuenta que la nutrición juega un papel muy importante para tener un cabello maravilloso y brillante. Al contrario de la piel, el cabello no puede repararse, pero puede lograrse que crezca un cabello nuevo y saludable.

Lo primero que tiene que hacer es examinar su dieta. ¿Incluye ésta pescado, germen de trigo, levadura e hígado? Debería. Las vitaminas y minerales que estos alimentos suministran son las que su cabello necesita, junto con frecuentes masajes del cuero cabelludo, un buen champú enriquecido con proteínas y con un pH balanceado y suplementos.

SUPLEMENTOS

Complejos de vitaminas y minerales. 1 diaria. Tómelas después de cualquier comida. Importante para la salud general del cabello.

Complejo B, 100 mgs. (de desintegración lenta), 1 diaria. Tómelas después de cualquier comida. Las vitaminas del complejo B son esenciales para el crecimiento del cabello. El ácido pantoténico, el ácido fólico y el PABA, ayudan a restaurar el color natural del cabello.

Vitamina A, 10.000 UI, 1 a 2 diarias, cinco días a la semana. Tómelas en la mañana y en la tarde. Junto con las vitaminas del complejo B ayuda a mantener el brillo del cabello.

Cisteína, 1 gr. diario con 3 gramos de vitamina C. Tómelas entre comidas con zumos. El cabello es cisteína entre un 10 y 14%. Este suplemento ayuda a mantenerlo brillante.

Complejo de minerales quelatados. 1 tableta diaria. Tómelos con el desayuno. Los minerales tales como el silicón, el azufre, el yodo y el hierro ayudan a evitar la caída del cabello.

Tenga en cuenta que necesita algunos ácidos grasos, vitaminas B y colina en su organismo para que la vitamina A tenga efecto.

262. VITAMINAS PARA PIES Y MANOS

Sus manos reciben bastantes malos tratos. Los detergentes las privan de sus aceites naturales y el agua y la temperatura por sí solas pueden causar grietas. Los guantes de goma son una buena idea, pero si tiene heridas en la piel o cualquier clase de dermatitis, no se deben poner directamente en contacto con las manos. (Un par de guantes de algodón debajo de los plásticos absorberán la sudoración y evitarán las infecciones. No use harina de maíz en los guantes; esto puede permitir el crecimiento de microorganismos. Si quiere usar algo para absorber la humedad, use polvos de talco no perfumados.

En cuanto a las uñas de pies y manos, la mejor solución para sus problemas es la dieta adecuada. La gelatina es aceptada comúnmente como una cura para las uñas débiles, pero esto es un error. Las uñas necesitan proteína, pero la gelatina es una fuente muy pobre de ella. No solamente le faltan dos aminoácidos esenciales, sino que otro aminoácido, la glicina, está presente en unas proporciones que no se necesitan. Las comidas ricas en azufre tales como la yema de huevo, deben ser parte de su dieta, lo mismo que el hígado disecado y desengrasado (tabletas) que pueden tomarse como suplemento.

SUPLEMENTOS

Complejo de vitaminas y minerales, 1 diaria. Tómelos después de cualquiera de las comidas. Promueven la salud general de la piel y el crecimiento de las uñas.

Complejo B, 100 mgs. (de desintegración lenta), 1 diaria. Tómelo después de cualquier comida. Ayuda a crear resistencia contra las infecciones por hongos y son vitales para el crecimiento de las uñas.

Vitamina A, 10.000 UI, 1 diaria, 6 días a la semana. Tómelas después de cualquiera de las comidas. Ayuda a prevenir la rotura de las uñas.

Vitamina E, de 100 a 400 UI, 1 o 2 veces al día. Tómelas en la mañana y en la tarde. Necesarias para la utilización adecuada de la vitamina A.

Complejo de minerales quelatados, 1 diaria. Tómelos después de cualquier comida. El hierro ayuda a fortalecer las uñas. El zinc a eliminar las manchas blancas.

263. QUÉ CONTIENEN LOS COSMÉTICOS NATURALES

Muchos cosméticos hoy en día son anunciados como «naturales», pero mirar la lista de ingredientes puede hacer que uno se quede perplejo. Para estar seguro de lo que adquiere, lea cuidadosamente las etiquetas. La siguiente explicación de los ingredientes de los cosméticos, puede hacer las cosas más claras.

Amil Dimetil PABA, un agente para filtrar los rayos del sol, derivado del ácido para amino benzoico (PABA) un factor del complejo de vitamina B.

Achiote: un color vegetal que se obtiene de las semillas de una planta tropical.

Aceite de aguacate: un aceite vegetal que se obtiene de los aguacates.

Triglicéridos de Capri: un emoliente que se obtiene del aceite de coco.

Carrageno o musgo de Irlanda: un agente natural espesante.

Aceite de ricino: un aceite emoliente que se obtiene prensando las semillas de esta planta.

Cetil alcohol: un componente de los aceites vegetales.

Cetil palmitato: un componente de los aceites de palma y coco.

Ácido cítrico: un ácido orgánico que se encuentra ampliamente distribuido en las plantas cítricas.

Cocamide DEA, un espesante que se obtiene del aceite de coco.

Sulfosuccinato de monolanet: se obtiene de la lanolina y se usa para mejorar la textura del cabello.

Aceites fragantes: se obtienen de las flores, hierbas, raíces y tallos que dan un olor agradable.

Suero de leche de cabra: suero rico en proteínas que se obtiene de la leche de cabra.

Estereato de glicerina: una emulsión orgánica que se obtiene de la glicerina.

Aceite de ricino hidrogenado: un material ceroso que se obtiene del aceite de ricino.

Urea imidazolidinil: un conservante derivado como producto natural del metabolismo de las proteínas (hidrólisis).

Alcohol de lanolina: un componente de la lanolina que actúa como emoliente y emulsionante.

Laureth 3: un material orgánico que se obtiene de los aceites de palma y de coco.

Sesquiestereato de metil glucosid: un emulsionante orgánico que se obtiene de un azúcar simple.

Aceite mineral: un emoliente lubricante orgánico.

Aceite de cacahuete: un aceite vegetal obtenido del cacahuete.

Pectina: derivado de las frutas cítricas y la cáscara de manzana.

Lanolina PEG: un emoliente y emulsionante derivado de la lanolina.

Petrolatum: gelatina de petróleo. Vaselina.

P.O.E. (20) sesquiestereato de metil glucosid. Un emulsionante orgánico obtenido de un azúcar simple.

Sorbato de potasio: obtenido del ácido sórbico que se encuentra en las frutillas de la montaña.

Híbrido de aceite de azafrán: un emoliente natural obtenido de una selección de plantas especialmente cultivadas.

Aceite de ajonjolí: aceite de las semillas de esta planta.

Cetil sulfato de sodio: un detergente y emulsionante obtenido del aceite de coco.

Sulfato de sodio (laureth): un detergente obtenido del aceite de coco.

Sulfato de sodio (lauril): un detergente obtenido del aceite de coco.

Sodio PCA: un humectante natural que produce la piel.

Ácido sórbico: un conservante natural extraído de algunas frutillas.

Tocoferol: vitamina E natural.

Undecilenamide DEA: un conservante natural derivado del aceite de ricino.

Agua: el solvente universal y el mayor componente de los seres vivos.

264. DROGAS NO TAN BONITAS

Las medicinas son necesarias para ciertas condiciones, pero los doctores se olvidan a veces de mencionar sus efectos colaterales. Es muy raro el médico que recomienda a sus pacientes la píldora y le informa que ésta puede hacerle caer el pelo o que su cutis puede llenarse de granos; pero muchas mujeres que toman anticonceptivos orales se encuentran muy pronto en esa situación. De hecho, muchas dro-

gas pueden ser la causa de erupciones en la piel y otros problemas en la apariencia. La siguiente es una lista de solo unas pocas:

<i>Amital</i>	Erupciones de la piel, hinchazón de los párpados, picazón en la piel.
<i>Butisol</i>	Acné, granos.
<i>Dalmane</i>	Salpullido, sofocos.
<i>Dexamil</i>	Parches inflamados, escozor en la piel.
<i>Dexedrine</i>	Parches inflamados, escozor en la piel.
<i>Equanil</i>	Erupciones, ronchas, dermatitis.
<i>Librium</i>	Granos
<i>Miltown</i>	Ronchas, piel escamosa, picazón.
<i>Nembutal</i>	Erupciones en la piel.
<i>Fenobarbital</i>	Salpullido, picazón, párpados inflamados.
<i>Placidil</i>	Escozor en la piel, parches inflamados.
<i>Quaalude</i>	Granos, ronchas.
<i>Talwin</i>	Salpullido, inflamación de la cara, descamación de la piel.
<i>Tetraciclina</i>	Tomada durante el embarazo y en la infancia puede causar decoloración permanente en los dientes de los niños.
<i>Torazina</i>	Descamación de la piel, ictericia, ronchas, inflamación.
<i>Tofranil</i>	Salpullido, picazón en la piel, ictericia.
<i>Tuinal</i>	Puede agravar condiciones preexistentes de la piel.
<i>Valium</i>	Ictericia, salpullido, parches inflamados en la piel.

265. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XIX

¿Qué piensa usted del aceite de jojoba como aceite de belleza?

Personalmente pienso que es uno de los mejores. Está disponible en una gran variedad de formas: aceite, crema, jabón, champú ¡y trabaja maravillosamente en forma natural!

Por ejemplo, como humectante, use unas cuantas gotas debajo del maquillaje, haga un masaje suave sobre su piel, especialmente alrededor de los ojos donde aparecen las arrugas. (Tenga cuidado y evite el contacto directo con los ojos y si ocurre alguna irritación, descontinúe su uso). En la noche, use el aceite para suavizar su piel mientras duerme. Sólo aplique una capa fina sobre su cara y cuello, des-

pués de haberlas limpiado bien, por supuesto. El aceite también puede usarse para suavizar el cutis después de la ducha (todo lo que necesita es unas cuantas gotas), y como un lujoso aceite de baño (de nuevo, sólo unas pocas gotas). Para el cutis seco, resquebrajado o recientemente afeitado, debe aplicarse directamente.

Después de lavarse el cabello trate de friccionar unas cuantas gotas en su cabello y cuero cabelludo (no se lave después). Usado diariamente puede devolver aún al cabello más seco, su brillo natural.

Mis uñas no crecen. He tratado toda clase de vitaminas pero no sirven. ¿Qué puedo hacer?

Puede ser posible que tenga problemas de tiroides, por lo tanto debe tratar con un médico interesado en cuestiones nutricionales (Vea la sección 278).

Mientras tanto puede tratar con sílica, una hierba orgánica que también es conocida como cola de caballo y *Equisetum arvense*, que se cambia dentro del cuerpo en calcio fácilmente asimilable, el cual nutre las uñas, piel, cabello, huesos y el tejido conectivo del organismo.

XX

Cómo conservarse joven, energético y sexy

266. CÓMO RETARDAR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento es causado por la degeneración de las células. Nuestros cuerpos están constituidos por millones de células, cada una con un promedio de vida aproximado de dos años o más. Poco antes de que una célula muera, se reproduce a sí misma, ¿por qué entonces, no lucimos iguales que diez años antes? La razón para esto es que con cada sucesiva reproducción, la célula sufre algunas alteraciones, básicamente, algún deterioro. Así que a medida que nuestras células cambian y se deterioran, nosotros envejecemos.

Podemos parecer y sentirnos entre seis y diez años más jóvenes

El Dr. Benjamín S. Frank, autor de *La terapia de los ácidos nucleicos para el envejecimiento y las enfermedades degenerativas*, ha encontrado que las células en deterioro pueden rejuvenecerse si se les provee de las sustancias que las nutren directamente, sustancias tales como los ácidos nucleicos. El DNA (ácido desoxirribonucleico) y el RNA (ácido ribonucleico) son nuestros ácidos nucleicos. El DNA es esencialmente una marmita química para las nuevas células. Envía las moléculas de RNA como un equipo de trabajadores bien entrenados para formarlas. Cuando el DNA deja de dar las órdenes al RNA, la construcción de nuevas células cesa y cesa también la vida. Pero al ayudar al cuerpo a estar bien abastecido con ácidos nucleicos, el Dr. Frank ha descubierto que uno puede lucir y sentirse entre seis y doce años más joven.

De acuerdo al Dr. Frank, necesitamos de 1 a 1,5 gs. de ácidos nucleicos diariamente. A pesar de que el cuerpo puede reproducir sus

propios ácidos nucleicos, él piensa que éstos son descompuestos muy rápidamente en otras sustancias menos útiles y deben ser ayudados por fuentes externas si queremos retardar y aún invertir el proceso de envejecimiento.

Los alimentos ricos en ácidos nucleicos son el germen de trigo, el salvado, las espinacas, los espárragos, los champiñones, los pescados (especialmente la sardina, el salmón y la anchoa), el hígado de pollo, la avena y las cebollas. Él recomienda una dieta en la cual se coman mariscos siete veces a la semana junto con dos vasos de leche desnatada, un vaso de zumo de frutas o vegetales y cuatro vasos de agua al día.

Después de sólo dos meses de dieta y suplementos RNA-DNA, el Dr. Frank informa que sus pacientes tienen más energía y presentan una sustancial disminución de líneas y arrugas, con un cutis más saludable, más sonrosado y con apariencia más juvenil.

Uno de los más recientes logros en la batalla contra el envejecimiento es el SOD (superoxide dismutase). Esta enzima fortifica el cuerpo contra los estratos de los radicales libres, moléculas destructivas que aceleran el proceso de envejecimiento al destruir las células sanas y atacar al colágeno («cemento» que mantiene las células unidas).

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo produce menos SOD, de tal manera que los suplementos, junto con una dieta racional que controle la formación de radicales libres, puede ayudar a aumentar nuestros años productivos y energéticos. Es importante hacer notar, sin embargo, que el SOD puede volverse inactivo muy rápidamente si ciertos minerales tales como el zinc, el cobre y el manganeso no son suministrados.

La DHEA (dehidroepiandrosterona), una hormona natural que es producida por las glándulas adrenales, está ahora siendo usada en regímenes contra el envejecimiento, puesto que una de sus propiedades es la que puede «desexcitar» los procesos corporales y por lo tanto retardar la producción de grasas, hormonas y ácidos que contribuyen al envejecimiento.

267. UN PROGRAMA BÁSICO PARA MANTENERSE JOVEN

Junto con una dieta apropiada, un buen régimen de complementos es importante para lucir y sentirse joven.

1 Polivitamínico de gran potencia con minerales quelatados (de desintegración lenta preferiblemente), mañana y tarde.

Vitamina C de 1.000 mgs. con bioflavonoides mañana y tarde.

Vitamina E (forma seca), 400 UI con antioxidantes, mañana y tarde.

Tabletas de RNA-DNA de 100 mgs., 1 diaria por 1 mes, luego 2 diarias por el siguiente mes, luego 3 diarias y de ahí en adelante 6 días a la semana.

Complejo B antiestrés, mañana y tarde.

SOD, 125 mcgs., 1 diaria por 1 mes, después 2 diarias por el siguiente mes, luego 3 diarias y de ahí en adelante 6 días a la semana.

DHEA, 1 diaria, una hora antes de las comidas por un mes; 2 diarias, 1 hora antes de las comidas durante el siguiente mes; 3 diarias 1 hora antes de las comidas y de ahí en adelante durante 6 días a la semana.

268. RÉGIMEN DE ALTO VIGOR Y ENERGÍA

Si quiere sentirse o solamente lucir bien, el ejercicio, la dieta y los suplementos adecuados son los boletos para una gran energía.

Si no practica el jogging, no puede comprarse zapatillas de gimnasia, no juega tenis, se siente renuente a nadar en aguas con temperaturas bajo cero y odia la calistenia, yo tengo el ejercicio perfecto para usted: la cuerda de saltar.

Una cuerda de saltar es barata, conveniente (puede llevarla donde quiera) y es divertido usarla. ¡Y da resultados! En términos de calorías quemadas, la cuerda de saltar es mejor que la bicicleta, el tenis y la natación. Una persona promedio de 150 libras usa 720 calorías con una hora de saltar a la cuerda (con 120 a 140 vueltas por minuto). Cuando se entere de que una hora de tenis quema 420 calorías, puede darse una buena idea de lo bueno que es saltar a la cuerda.

Para mantener alta la energía, recuerde que tiene que comer una combinación de dos comidas proteicas (o una bebida proteica) con cada comida; beba al menos 6 vasos de agua al día (media hora antes o después de las comidas); evite los azúcares refinados, harinas, tabaco, alcohol, té, café, bebidas embotelladas, comidas procesadas y fritas.

Una buena bebida proteica vigorizante es:

1 cucharada de polvo de proteína

1 cucharada de lecitina granulada

- 2 cucharadas de líquido acidófilus
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1 cucharada de aceite de azafrán (opcional)

Mezcle con leche, agua o zumo en una batidora por un minuto.
(Agregue fruta fresca si lo desea.)

269. SUPLEMENTOS PARA UNA GRAN ENERGÍA

Con el desayuno:

- 1 polivitamínico de gran potencia con minerales quelatados (de desintegración lenta preferiblemente).
- Vitamina E (forma seca) 400 UI.
- Complejo de minerales quelatados de gran potencia.
- Acidófilus, 3 cápsulas o dos cucharadas líquido.
- Lecitina granulada, 1 cucharada o 3 cápsulas de 1.200 mgs.
- 3 tabletas de calcio y magnesio.

Con el almuerzo:

- Acidófilus, 3 cápsulas o 2 cucharadas líquido.
- Lecitina granulada, 1 cucharada o 3 cápsulas de 1.200 mgs.
- Opcional: vitamina B₁₂; tabletas de hígado; enzimas digestivas.

Con la cena:

- Vitamina E (forma seca), 400 UI.
- Acidófilus, 3 cápsulas o 2 cucharadas líquido.
- Lecitina granulada, 1 cucharada, o 3 cápsulas de 1.200 mgs.
- Opcional: enzimas digestivas.

270. LAS VITAMINAS Y LA SEXUALIDAD

Es importante recordar que si uno no se siente bien de salud, el apetito y la vida sexual van a sufrir junto con el resto de su salud.

Ha habido mucha especulación en torno a la vitamina E y el apetito sexual. Algunos estudios han demostrado sin duda que aumenta la fertilidad en hombres y mujeres y ayuda a restaurar la potencia masculina. El que influya fuertemente en el apetito sexual de hombres y mujeres no ha sido probado todavía, a pesar de que he conocido muchos consumidores de vitamina E que están felizmente convencidos de este hecho.

El mayor porcentaje de zinc en el cuerpo masculino se encuentra en la próstata

Otro nutriente importante para la sexualidad es el zinc. El mayor porcentaje de zinc en el cuerpo de un hombre se encuentra en la próstata y la falta de este mineral puede producir atrofia de los testículos y problemas de la próstata.

Recuerde que las vitaminas que mantienen altos sus niveles de energía (vea las secciones 268 y 269) harán también mucho por su vida sexual.

271. ALIMENTOS Y SUPLEMENTOS PARA UNA MEJOR VIDA SEXUAL

Las ostras (sí contienen mucho zinc), mariscos de todas clases, levadura de cerveza, salvado de trigo, germen de trigo, granos integrales y semillas de calabaza. Incorporando estos alimentos en un programa que incluya una dieta alta en proteínas y básicamente baja en carbohidratos, ejercicio y suplementos, será tan positiva como un afrodisíaco para los amantes.

Suplementos

- PVM (vea la sección 128).
- Complejo de vitamina B de 50 mgs. de 1 a 3 veces al día.
- Vitamina E 400 UI, de 1 a 3 veces al día.
- Zinc, 50 mgs. (quelatado) de 1 a 3 veces al día.
- Ginseng, 500 mgs., 3 veces al día una hora antes de las comidas.

272. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XX

Tengo entendido que el octacosanol puede mejorar enormemente la vida sexual masculina, ¿qué piensa usted?

Yo creo que los resultados dependerán en gran parte del hombre que lo tome. Es verdad, sin embargo, que el octacosanol (que es una sustancia natural presente en muy pequeñas cantidades en muchos aceites vegetales, las hojas de la alfalfa y el trigo, el germen de trigo y otros alimentos) tiene la función de desprender energía, aumentando el vigor y la fuerza vital. En experimentos de laboratorio se ha lle-

gado a la conclusión de que al parecer mejora las perturbaciones reproductivas.

Si lo toma, no sea impaciente. A menudo toma de 4 a 6 semanas para que se noten los efectos benéficos del octacosanol.

Tenga siempre en cuenta, que una dieta fortificante basada en alimentos crudos o escasamente cocidos, contribuirá a una buena vida sexual.

XXI

Los animales domésticos también necesitan alimentarse bien

273. VITAMINAS PARA SU PERRO

Los perros necesitan vitaminas lo mismo que las personas. Sus requerimientos, por supuesto, no son los mismos que los nuestros, pero ellos también necesitan todos los nutrientes. (Si quiere saber exactamente lo que estos animales necesitan para una nutrición básica, escriba al Consejo Nacional de Investigaciones, *Requisitos Nutricionales de los Perros*, Academia Nacional de Ciencias, Washington, D.C.)

Un perro adulto necesita 4,4 gramos de proteínas diarias, junto con 1,3 g. de grasa, 0,4 gs. de ácido linoleico o araquidónico, 15,4 gs. de carbohidratos. Los cachorros necesitan el doble de esa cantidad.

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reproducción de los tejidos del perro. Aquellas de alto valor biológico como los huevos, las carnes musculares, el pescado, las alubias de soja, la leche y la levadura son las mejores. Si quiere darle huevos a su perro, asegúrese de que estén cocidos. La clara del huevo cruda contiene avidina, que impide que se absorba la biotina. La leche, a pesar de que es buena para los perros, a menudo les causa diarrea, de manera que el yogur y el requesón son recomendables.

Los perros usan los carbohidratos para su energía, pero se sugiere que su dieta no contenga más del 50 ó 60% de éstos.

Las grasas, la fuente de energía más concentrada, proporciona los ácidos grasos esenciales para la salud de su piel y pelo. Una deficiencia puede retardar el crecimiento de los cachorros y producir cabellos ásperos y piel escamosa. Una cucharada de aceite de azafrán o de maíz añadida a la comida seca del perro, puede ayudar.

Los suplementos mal balanceados pueden hacer
daño a su perro

El calcio y el fósforo, en una proporción de 1,2 a 1, deben incluirse en la dieta del perro. Si la proporción es incorrecta, una mineralización anormal puede ocurrir en los huesos de los cachorros en crecimiento y en los perros adultos. Debe haber también suficiente vitamina D para la adecuada absorción de estos minerales. Puesto que el balance es tan importante, *asegúrese de que los suplementos vitamínicos estén balanceados*. Demasiada cantidad de calcio o bonemeal (calcio derivado de los huesos) o aceite de hígado de bacalao pueden resultar en problemas tan graves como aquellos que se trata de resolver.

El aceite de hígado de bacalao no es aconsejable como suplemento de rutina; puede conducir a sobredosis de vitamina D.

Las dietas exclusivas de carne no son buenas para los animales domésticos porque la proporción entre el calcio y el fósforo es incorrecta y hay cantidades inadecuadas de las vitaminas A, D y E.

Detenga las pulgas con levadura de cerveza

La levadura de cerveza, mezclada con la alimentación de su perro, ayudará a evitar las pulgas. (Vale también para los gatos.) Las pulgas odian el olor que despiden los animales que toman levadura de cerveza.

No dé a su perro suplementos de las vitaminas A, D o niacina. Pueden tener efectos adversos en el animal. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

274. REGÍMENES PARA PERROS CON DISPLASIA O ARTRITIS

Los perros, al contrario de los seres humanos, son capaces de fabricar su propia vitamina C. Sin embargo, recientes experimentos han demostrado que complementos de vitamina C pueden ser efectivos en el tratamiento de la artritis y la displasia. Yo, sin embargo, le reco-

miendo que consulte a un veterinario antes de comenzar cualquier programa de vitaminas. Pregúntele acerca del siguiente régimen:

Vitamina C, 300 mgs.

4 a 5 tabletas de alfalfa.

Vitamina E, 100 UI.

Mezcle con la comida de cada día.

275. VITAMINAS PARA SU GATO

Los gatos necesitan vitaminas, tanto como las personas y los perros, pero las necesidades nutricionales de estos animales no están muy bien establecidas. (Para la más reciente investigación disponible escriba al Consejo Nacional de Investigaciones de los Estados Unidos, *Demandas Nutricionales de los Animales de Laboratorio*, Academia Nacional de Ciencias, Washington, D.C.)

La leche de vaca es insuficiente para
un gato en crecimiento

Las demandas nutricionales de los gatos son altas; considerablemente más altas que las de los perros o las personas. Y los gatos pequeños necesitan un tercio más de proteínas que los gatos adultos. Las carnes musculares, las vísceras, las aves, los pescados, quesos, huevos y leche son todas buenas fuentes. (Los huevos deben ser cocidos y si se dan crudos, sólo debe usarse la yema.) Si va a darle leche a un gato pequeño, dele leche en polvo a una concentración doble de la que daría a un bebé; la leche de vaca no es lo suficientemente nutritiva para un gato en crecimiento.

Los carbohidratos no se necesitan realmente en la dieta de un gato, pero se usan como fuente de energía. Si hay niveles adecuados de grasas y proteínas, el 33% de la dieta puede ser de carbohidratos.

Dé a su gato las grasas que usted debe evitar

Las grasas son la fuente más concentrada de energía para los gatos. Al contrario de los seres humanos, los gatos pueden recibir una dieta del 64% de grasa y no mostrar signos de problemas vasculares. Sólo por el hecho de que las grasas cuestan más que los carbohidratos, las comidas para gatos tienen bajos porcentajes de grasa. De he-

cho, usted puede dar a su gato las grasas que usted debe evitar como la mantequilla y las grasas animales y vegetales. En lo que respecta a los gatos, las grasas poliinsaturadas no son los buenos de la película. Demasiados ácidos grasos no saturados son antagonistas de la vitamina E y los depósitos de grasa en el cuerpo del gato pueden afectarse seriamente.

A pesar de que los niveles de vitaminas esenciales no se han establecido para los gatos, la importancia de ciertas vitaminas en la dieta de los gatos debe hacerse notar. Por ejemplo, los gatos dependen de lo que ingieren para suplir sus necesidades de vitamina A (sus necesidades son mayores aún que las de los perros, pues, al contrario de aquéllos, los gatos no pueden fabricar la vitamina A en sus cuerpos a partir del caróteno). Por otra parte, demasiada vitamina A puede resultar en deformidades de los huesos. El hígado como suplemento (no como dieta total) es recomendable, así como lo es un preparado de vitaminas y minerales *balanceados*. El pescado, la mantequilla, la leche y el queso son también altos en vitamina A.

Las vitaminas B son también importantes para la estabilidad del sistema nervioso del gato, su piel y sus tejidos internos. La vitamina B₆ (piridoxina) ayuda a prevenir los cálculos urinarios, un problema serio para los gatos machos castrados. (Se recomienda una dieta baja en sales.)

Por lo general, los gatos requieren el doble de vitaminas que los perros, y dar a un gato comida para perros durante un largo período de tiempo puede resultar en deficiencia de vitamina B. También debe tenerse en cuenta que la vitamina B₁ (tiamina) puede ser destruida por un compuesto antagónico que existe en el pescado crudo. (Para un listado de comidas altas en complejo B, vea las secciones 27, 28 y 29.)

Una dieta exclusiva de pescado no es saludable para los gatos

En los gatos pueden ocurrir deficiencias de vitamina E, por alimentarlos con cantidades excesivas de la parte oscura del atún. (También pueden ocurrir por dietas exclusivas de pescado.) La falta de apetito, fiebre, dolores y una renuncia a moverse, son los síntomas característicos de la pansteatitis que es el resultado de una deficiencia de vitamina E. Si esto ocurre, vea al veterinario, no le dé de comer atún a menos que esté enriquecido con vitamina E y no use aceites de pescado como suplementos.

La proporción de calcio-fósforo en la dieta del gato debe ser de uno a uno, con las cantidades adecuadas de vitamina D. Puesto que los fabricantes de comidas para gatos generalmente añaden levadura irradiada, una fuente de vitamina D, los suplementos de esta vitamina son innecesarios, y pueden ser peligrosos. (Vea la sección 277, «Advertencias».)

Un polivitamínico con hierro, preparado especialmente para gatos, se recomienda para la anemia de los felinos. La enfermedad es rara en los gatos que consumen una dieta balanceada que incluya carne cruda y cocida, vísceras, pollo cocido o enlatado, pescado, cereales ricos en vitaminas y vegetales. Tenga en cuenta que una gata embarazada o amamantando, que con frecuencia comen entre 10 y 15 onzas de alimentos al día, tienen una necesidad de vitaminas el doble o el triple que un gato promedio de cinco a siete libras.

276. PREGUNTAS ACERCA DEL CAPÍTULO XXI

Si el selenio es un importante antioxidante para los seres humanos, no debería darse también a los gatos que viven en las ciudades?

Yo no recomiendo suplementos de selenio para los perros o los gatos a menos que éstos sean prescritos por el veterinario y sean estrictamente supervisados. Los suplementos accidentales pueden ser peligrosos, especialmente si un perro es viejo o está enfermo.

XXII

«Síes» y «noes» de las vitaminas que usted debería conocer

277. ADVERTENCIAS

A pesar de que todos sabemos que las vitaminas son benéficas, hay tiempos, situaciones y condiciones metabólicas donde ciertas precauciones y regulaciones son aconsejables. Le recomiendo que estudie cuidadosamente la siguiente lista para su propio bienestar y para obtener el máximo rendimiento de las vitaminas.

- Una hipervitaminosis A crónica puede ocurrir en pacientes que reciben megadosis como tratamiento para ciertas enfermedades de la piel.
- Una deficiencia de vitamina A puede conducir a pérdidas de vitamina C.
- Un suministro excesivo de vitamina B₁ (tiamina) puede afectar la producción de tiroides e insulina y puede causar deficiencias de vitamina B₆, así como pérdida de otras vitaminas del complejo B.
- La prolongada ingestión de cualquiera de las vitaminas B puede resultar en un agotamiento significativo de las otras.
- Las mujeres embarazadas deben consultar con sus médicos antes de tomar una dosis mayor a 50 mgs. de vitamina B₆ (piridoxina).
- La vitamina B₆ no debe ser ingerida por ninguna persona bajo tratamiento con Dopa-L para la enfermedad de Parkinson.
- Grandes dosis de vitamina B₂ (riboflavina) especialmente si se toma sin suplementos antioxidantes, pueden causar sensibilidad a la luz solar.
- Puesto que la vitamina D favorece la absorción del calcio, grandes dosis de vitamina D almacenada, pueden causar demasiado calcio en la sangre. (Hipercalcemia.)
- No coma claras de huevo crudas. Estas desactivan la biotina del organismo.

- Es posible que grandes cantidades de vitamina C puedan invertir la acción anticoagulante del disolvente sanguíneo Coumadín.
- Los pacientes con diabetes o enfermedades cardíacas, deben consultar con su médico, porque la vitamina C puede hacer que necesiten un reajuste en las dosis de sus medicamentos.
- Megadosis de vitamina C arrastran el ácido fólico y la vitamina B₁₂, por lo tanto asegúrese de que está tomando al menos los requisitos mínimos diarios de las dos.
- Dosis excesivas de colina, tomadas por un largo período de tiempo, pueden producir deficiencias de vitamina B₆.
- Si tiene alguna deficiencia cardíaca, consulte con su médico para ajustar la dosis apropiada de vitamina D.
- La vitamina E debe ser usada con cuidado por aquellas personas que tienen una tiroides hiperactiva, diabetes, alta presión arterial, o enfermedad reumática del corazón. (Si tiene alguna de estas enfermedades, empiece por una dosis muy baja y aumente gradualmente a 100 UI diarias por mes hasta llegar a las 400 u 800 UI.)
- Los pacientes con fiebre reumática deben saber que tienen un imbalance entre los dos lados de su corazón y grandes dosis de vitamina E pueden aumentar dicho imbalance y empeorar su enfermedad. (Antes de usar suplementos consulte a su médico.)
- La vitamina E puede aumentar la presión sanguínea de los hipertensos, pero si los suplementos se comienzan tomando con una dosis baja y se aumenta lentamente, el resultado final será una baja de la presión debido a las propiedades diuréticas de la vitamina.
- Hay diabéticos que han logrado reducir sus niveles de insulina con la ayuda de la vitamina E. Consulte a su médico.
- La vitamina E debe dejar de tomarse gradualmente.
- Un consumo excesivo de ácido fólico puede enmascarar los síntomas de la anemia perniciosa.
- Altas dosis de ácido fólico por largos períodos de tiempo no son recomendables para aquellas personas con una historia médica de desórdenes convulsivos o cáncer relacionado con las hormonas.
- El ácido fólico y el PABA pueden inhibir la efectividad de las sulfonamidas, tales como el Gantrisin.
- Megadosis de vitamina K pueden acumularse y producir rompimiento de los glóbulos rojos y anemia.
- Los pacientes que toman el anticoagulante Dicumarol deben saber que la vitamina K sintética puede contrarrestar la efectividad de la droga. Recíprocamente, la droga inhibe la absorción de la vitamina K natural.
- Un exceso de vitamina K puede producir sudoración y sofocos.

- La niacina debe ser usada con cuidado por las personas con diabetes severa, glaucoma, úlcera péptica o con deterioro de la función hepática.
- No dé niacina a su perro o a su gato. Esta produce sudoraciones y sofocos que causarán gran incomodidad al animal.
- No complemente la dieta de su perro o gato con las vitaminas A ó D al menos que haya sido específicamente recomendado por el veterinario.
- Cantidades excesivas de ácido para amino benzoico (PABA) pueden tener un efecto negativo sobre el hígado, los riñones y el corazón de algunos individuos.
- El hierro no debe ser consumido por personas con anemia de células falciformes, hemocromatosis o talasemia.
- Si su suplemento de hierro es sulfato ferroso, usted pierde vitamina E.
- Grandes cantidades de cafeína pueden inhibir la absorción del hierro.
- Cualquier persona con mal funcionamiento de los riñones no debe tomar más de 3.000 mgs. de magnesio diarios.
- Demasiado manganeso puede reducir la utilización del hierro del organismo.
- Altas dosis de manganeso pueden causar dificultades motoras y debilidad en ciertos individuos.
- Las dietas altas en grasa aumentan la absorción del fósforo y bajan los niveles de calcio.
- Si toma cortisona o aldosterona (Aldactona, Prednisona), usted pierde potasio y retiene sodio. Consulte a su médico para los suplementos adecuados.
- La sudoración excesiva puede causar pérdidas de sodio.
- Demasiada ingestión de sodio puede causar pérdidas de potasio.
- La ingestión excesiva de zinc puede resultar en pérdidas de hierro y cobre.
- Si añade zinc a su dieta, asegúrese de tomar suficiente vitamina A.
- Cualquier persona que sufra la enfermedad de Wilson es susceptible de intoxicarse con cobre.
- Demasiado cobalto en la dieta puede causar un crecimiento indeseable de la glándula tiroides.
- Cualquiera que tome medicinas para la tiroides debe saber que el kelp también afecta a dicha glándula. Si ha estado usando los dos, consulte con su médico. Descansar de la ingestión de kelp es recomendable. Puede necesitar *menos* medicación de lo que piensa.

- Grandes cantidades de repollo crudo pueden dar como resultado deficiencias de yodo y disminuir las secreciones tiroideas en personas que consumen pocas cantidades de yodo.
- La leche que contiene vitamina D sintética puede privar al cuerpo de magnesio.
- Las personas que beben mucho café o té o refrescos embotellados, deben saber que el exceso de cafeína crea un déficit de inositol.
- Informe a su médico si está tomando grandes cantidades de vitamina C. Esta puede cambiar los resultados de las pruebas de laboratorio para detectar azúcar en la sangre y la orina y dar resultados falsamente negativos en pruebas para detectar sangre en las heces.
- No haga ejercicios violentos durante las primeras cuatro horas de haber tomado vitamina A si quiere una absorción óptima.
- El cobre tiene tendencia a acumularse en la sangre y agota el zinc en el cerebro.
- El triptófano no debe tomarse con proteínas; use zumos o agua para tragar las pastillas, no leche.
- Los suplementos de DNA y RNA aumentan los niveles de ácido úrico en el suero sanguíneo y *no* deben tomarlos las personas que sufren de gota.
- La tirosina y la fenilalanina pueden aumentar la presión arterial y *no* deben tomarse con inhibidores de las monoamina oxidasas u otras drogas contra la depresión. Estos aminoácidos están también contraindicados en aquellas personas con melanomas malignos pigmentados.
- El PABA (ácido para amino benzoico) está contraindicado con el *metotrexato* (Mexato), una droga contra el cáncer.
- La folacina (ácido fólico) disminuye la acción anticonvulsiva del *fenitoín* (Dilantín).
- Los antibióticos pueden reducir su efectividad cuando se toman con los suplementos. (Tome los suplementos al menos una hora antes o dos horas después de los antibióticos.)
- El calcio puede interferir con la efectividad de la tetraciclina.
- Altas dosis de vitamina D o ascorbato de calcio están contraindicadas si está tomando la medicina para el corazón *digoxin* (Lanoxin.)
- Los antibióticos de amplio espectro no deben tomarse junto con la vitamina A.
- La vitamina A no debe tomarse junto con la droga para el acné acutane (*isotretinoin*).

- La colina no es recomendable durante la fase depresiva de las enfermedades maniaco depresivas, puesto que puede profundizar esta clase de depresión.
- La papaya o la piña crudas no son recomendables para las personas que sufren de úlceras.

Comentario final

Mientras más y más personas empiezan a darse cuenta de la importancia de las vitaminas en su vida diaria, la necesidad de una clara y sencilla información se hace más evidente. Y como las más recientes investigaciones nos demuestran que las vitaminas justas en el tiempo justo son más importantes para nosotros de lo que jamás nos habíamos imaginado, la necesidad se ha convertido en algo indispensable. Es mi esperanza que este libro recientemente revisado haya podido llenar esa necesidad, que haya ayudado a derribar los mitos que se tejen en torno a los alimentos y la nutrición y borrado la incertidumbre acerca de la naturaleza, funciones e inocuidad de las vitaminas.

Ya sea que haya leído el libro de pasta a pasta o simplemente recorrido los puntos relevantes para usted, estoy seguro de que su valor como libro de consulta aumentará a medida que surjan nuevas situaciones en su vida. Mi intención fue elaborar una guía comprensiva que pudiera responder no sólo a sus preguntas actuales sobre las vitaminas, sino también a las futuras. A medida que el tiempo pase, las secciones sobre cómo permanecer joven, energético y sexy y cómo retardar el proceso de envejecimiento, volverán a ser releídas, como lo serán aquellas que ofrecen regímenes para cualquiera que sean sus nuevas circunstancias particulares. En otras palabras, la información que he presentado está hecha para ser examinada cuidadosamente e intenta ser una guía no sólo para el día de hoy, sino para muchos felices y saludables mañanas.

Earl L. Mindell, R. Ph. Ph.D.

Glosario

Absorción: Proceso por el cual los nutrientes son transportados al torrente sanguíneo.

Acetato: Derivado del ácido acético.

Acetona: Disolvente incoloro de las grasas, aceites y ceras que se obtiene por fermentación. (Su inhalación puede irritar los pulmones, y grandes cantidades tienen un efecto narcótico.)

Ácido: Sustancia soluble en el agua de sabor agrio.

Ácido acético: Se usa como un agente sintético para dar sabor; es uno de los primeros aditivos de la comida (el vinagre es aproximadamente de 4 a 6% ácido acético); se encuentra en forma natural en el queso, el café, las uvas, los melocotones; las frambuesas y fresas. Se reconoce generalmente como seguro (GRAS) cuando se usa sólo en el embalaje.

Ácido glutámico: Un aminoácido presente en todas las proteínas completas; generalmente se manufactura a partir de la proteína vegetal; se le usa como sustituto de la sal y como un agente intensificador de los sabores.

Ácidos grasos poliinsaturados: Grasas altamente insaturadas que vienen de fuentes vegetales. Tienen a bajar el colesterol de la sangre.

Ácidos grasos saturados: Generalmente sólidos a la temperatura ambiente; se encuentran en altas proporciones en los alimentos pro-

venientes de fuentes animales; tienden a subir el colesterol de la sangre.

Ácido hidroclorehidrico: Parte normalmente ácida de los jugos gástricos del cuerpo.

Ácido linoléico: Una de las grasas poliinsaturadas y un constituyente de la lecitina; conocido como vitamina F; indispensable para la vida, debe ser obtenido de los alimentos.

Adrenales: Glándulas situadas encima de cada riñón que manufacturan la adrenalina.

Aislante: Sustancia que absorbe iones y evita cambios que afectarían el sabor, la textura y el color de los alimentos; se usa para suavizar las aguas.

Alcalina: Sustancia neutralizadora de los ácidos. (El bicarbonato de sodio es una sustancia alcalina que se usa para contrarrestar la excesiva acidez de los alimentos.)

Alergénico: Sustancia que causa alergias.

Aminoácidos: Compuestos orgánicos a partir de los cuales se construyen las proteínas; hay ventidós aminoácidos conocidos, pero sólo nueve son nutrientes indispensables al hombre: histidina, isoleucina, leucina y lisina son los aminoácidos sulfurados y treonina, triptófano y valina, los aminoácidos aromáticos.

Anorexia: Falta de apetito.

Antibiótico: Cualquiera de las varias sustancias que son efectivas para inhibir o destruir bacterias.

Anticoagulante: Sustancia que impide o retarda la coagulación de la sangre.

Antígeno: Cualquier sustancia normalmente ausente del cuerpo que estimula a éste a producir anticuerpos.

Antihistamínico: Droga usada para reducir los efectos de la producción de histamina en las alergias y resfriados.

Antioxidante: Sustancia capaz de proteger a otra sustancia de la oxidación; se agrega a las comidas para evitar que el oxígeno las cambie de color.

Antitoxina: Sustancia que se forma como respuesta a un envenenamiento de origen biológico y capaz de neutralizarlo.

Asimilación: Proceso por el cual los nutrientes son usados por el cuerpo y transformados en tejidos vivos.

Ataxia: Pérdida de la coordinación motora causada por alguna enfermedad del sistema nervioso.

A.T.P.: Molécula llamada trifosfato de adenosina, el combustible de la vida, un nucleotido (ladrillos de los ácidos nucleicos) que produce energía biológica con las vitaminas B₁, B₂, B₃ y ácido pantoténico.

Avidina: Proteína presente en la clara de huevo capaz de inactivar la biotina.

Bariatra: Médico especializado en el control de peso.

BHA: Butil-hidroxi-anisol. Preservativo y antioxidante usado en muchos productos; insoluble en el agua, puede ser tóxico para los riñones.

BHT: Butil-hidroxi-tol. Antioxidante

sólido blanco cristalino usado para retardar la putrefacción de muchas comidas; puede ser más tóxico para los riñones que su casi idéntico pariente químico el BHA.

Bioflavonoides: Generalmente vienen de la cáscara del limón y la naranja. Son compuestos de sabor cítrico necesarios para mantener la salud de las paredes de los vasos sanguíneos y se encuentran abundantemente en las frutas cítricas y la rosa del bosque. Conocidos también como complejo de vitamina P.

Calciferol: Sustancia incolora, inodora y cristalina, insoluble en el agua y soluble en las grasas. Forma sintética de la vitamina D hecha irradiando el ergosterol con luz ultravioleta.

Capilar: Vaso sanguíneo diminuto. Uno de los muchos que conectan las arterias y las venas.

Carcinógeno: Una sustancia que causa cáncer.

Caróteno: Pigmento amarillo naranja presente en muchas plantas y que el organismo es capaz de convertir en vitamina A.

Caseína: Proteína de la leche que se ha convertido en el promedio por el cual se mide la calidad de las proteínas.

Catabolismo: Cambio metabólico de nutrientes o sustancias complejas en compuestos simples, acompañado de una liberación de energía.

Catalizador: Sustancia que modifica, especialmente aumenta, las reacciones químicas sin que sea consumido o transformado en dicho proceso.

Células B: Células blancas de la sangre, producidas en la médula de los huesos, que producen anticuerpos bajo las órdenes de las células

T, células blancas fabricadas por la glándula timo.

Células T: Células blancas de la sangre fabricadas en la glándula timo, que protegen al cuerpo de las bacterias, virus y agentes cancerígenos, mientras controlan la producción de células B, que producen anticuerpos.

Coenzima: La porción mayor no proteica de una enzima; generalmente una de las vitaminas B.

Colágeno: El constituyente primario orgánico de huesos, cartílagos y tejido conectivo. (Se vuelve gelatinoso al hervirlo.)

Congénito: Condición no hereditaria pero que existe desde el nacimiento.

Crónico: de larga duración, continuo, constante.

Deshidratación: Condición resultante de una excesiva pérdida de agua del cuerpo.

Desecado: Seco. Preservado por medio de remover la humedad.

Dermatitis: Inflamación de la piel. Salpullido.

DNA: Ácido deoxirribonucleico. Ácido nucleico de los cromosomas que es parte de las bases químicas de las características hereditarias.

Diluentes: Relleno. Materia inerte agregada a las tabletas para aumentar su tamaño de manera que tengan un volumen práctico para comprimirlas.

Diurético: Sustancia que aumenta el flujo de orina del cuerpo.

Endógeno: Producido dentro del organismo.

Eneuresis: Mojar la cama.

Enfermedad de Alzheimer: Enfermedad progresiva degenerativa caracterizada por la pérdida de la memoria. Nuevas investigaciones in-

dican que puede ser tratada con cantidades extras de colina.

Excipiente: Cualquier sustancia inerte que se usa como diluyente o vehículo para una droga.

Exógeno: Que se deriva o desarrolla de causas externas.

Enzima: Sustancia proteica de las células vivientes que producen cambios químicos; necesaria para la digestión de los alimentos.

FDA: (Food and Drug Administration.) Administración de Alimentos y Drogas.

Fermento: Sustancia que fermenta.

Fibrina: Proteína insoluble que forma la red de fibras necesarias para la coagulación de la sangre.

Fosfato dicálcico: Relleno usado para pastillas, derivado de las rocas minerales purificadas y que es una excelente fuente de calcio y fósforo.

Fructosa: Azúcar natural de las frutas y la miel llamada también azúcar de frutas; usada como preservativo para algunos alimentos y material intravenoso.

Galactosemia: Desorden hereditario en el cual la leche resulta tóxica al ser ingerida.

Glicógeno: El principal carbohidrato almacenado por el cuerpo, principalmente en el hígado.

Gluconato de Calcio: Una forma orgánica del calcio.

Glutamina: Aminoácido que constituye junto con la glucosa, el principal nutriente usado por el sistema nervioso.

Gluten: Mezcla de dos proteínas: gliadina y glutenina, presentes en el trigo, el centeno, la avena y la cebada.

GRASS: (Siglas de Generalmente Reconocido como Seguro.) Encabe-

zamiento para un listado establecido por el congreso norteamericano para indicar sustancias añadidas a los alimentos.

Hesperidina: Parte del complejo de vitamina C.

Hipervitaminosis: Condición causada por una excesiva ingestión de vitaminas.

Hipoglicemia: Condición causada por una baja anormal del azúcar sanguínea.

Hipovitaminosis: Enfermedad carencial debida a una ausencia de vitaminas en la dieta.

Homeostasis: El equilibrio fisiológico del cuerpo.

Hormona: Sustancia formada en las glándulas endocrinas y transportada por los fluidos corporales para activar otros órganos específicamente receptivos a ellas.

Humectante: Sustancia usada para preservar el contenido acuoso de otras sustancias.

Ictiosis: Enfermedad caracterizada por escamas en las capas externas de la piel.

Idiopática: Enfermedad cuyas causas no son conocidas.

Immune: Protegido contra las enfermedades.

Insulina: Hormona segregada por el páncreas encargada del metabolismo del azúcar en el cuerpo.

Lactógeno: Que produce leche.

Laxante: Sustancia que estimula la evacuación de los intestinos.

Lípido: Grasa o sustancia grasa.

Lipofuscinas: Pigmentos de las células producidos por la edad.

Lipotrópico: Sustancia que previene la acumulación anormal o excesiva de grasa en el hígado.

Metabolizar: Sufrir cambios por medio de procesos físicos y químicos.

Nitritos: Sustancia usada como fijador en las carnes curadas. Puede combinarse con las sustancias naturales del estómago y las sustancias químicas de los alimentos para producir agentes cancerígenos peligrosos llamados nitrosaminas.

Ortomolecular: La molécula justa usada para el tratamiento justo; los doctores que practican la medicina preventiva y usan terapia vitamínica son llamados médicos ortomoleculares.

OSHA: Siglas de Occupational Safety and Health Administration, o Administración para la Seguridad y Salud Ocupacional.

Oxalatos: Sustancias químicas orgánicas presentes en ciertos alimentos, especialmente espinacas, la cual puede combinarse con el calcio para formar oxalato de calcio, una sustancia química insoluble que el cuerpo es incapaz de usar.

PABA: Ácido para amino benzoico; un miembro del complejo B.

Palmitato: Vitamina A soluble en agua.

PKU (fenilcetanuria): Enfermedad hereditaria causada por la falta de una enzima que se necesita para convertir el aminoácido esencial fenilalanina en una forma utilizable por el cuerpo; puede causar retardo mental a menos que se detecte a tiempo.

Provitaminas: Precursor de una vitamina. Sustancia química capaz y necesaria para producir una vitamina.

Proteína Predigerida: Proteína que ha sido procesada para una asimilación rápida y que puede ir directamente al torrente sanguíneo.

Quelato con aminoácidos: Mineral

que ha sido producido imitando el proceso que usa la naturaleza para rodear a los minerales dentro del organismo; en el tracto digestivo, la naturaleza rodea los minerales elementales con aminoácidos, permitiendo que sean más fácilmente absorbibles en el torrente sanguíneo.

Quelatado con proteínas hidrolizadas: Mineral soluble en agua y quelatado para más fácil asimilación.

Radicales libres: Fragmentos químicos altamente reactivos que pueden producir irritación en las paredes de las arterias e iniciar el proceso de la arterioesclerosis si la vitamina E no está presente. Generalmente perjudiciales.

RDA (Recommended Dietary Allowances): Asignación Dietética Recomendada según lo establecido por el Consejo de Alimentación y Nutrición, de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos.

RNA: Abreviación usada para el ácido ribonucleico.

Rosa del bosque: Rica fuente de vitamina C; el nódulo debajo del botón produce la vitamina C que se extrae.

Rutina: Sustancia extraída del trigo sarraceno; parte del complejo de vitamina C.

Síncope: Breve pérdida de la conciencia. Desmayo.

Sinérgico: La acción de dos o más sustancias para producir un efecto

que ninguna de las dos aisladas puede producir.

Sintético: Producido artificialmente.

S.N.C.: Sistema Nervioso Central.

Sistémico: Capaz de distribuirse a todo el cuerpo.

Terapia Megavitamínica: Tratamiento de las enfermedades con dosis masivas de vitaminas.

Teratológico: Formaciones monstruosas o anormales en plantas y animales.

Tocoferoles: Grupo de compuestos (alfa, beta, delta, epsilon, eta, gama y zeta) que constituyen la vitamina E; se obtienen por la destilación al vacío de los aceites comestibles.

Toxicidad: La calidad o condición de ser venenoso, dañino o destructivo.

Toxina: Veneno orgánico producido en los organismos vivos o muertos.

Tratamiento holístico: Tratamiento de la totalidad de la persona.

U.I.: Unidad Internacional.

USAN: Consejo Americano para la Adopción de Nombres; patrocinado por la Asociación de Farmacéuticos Americanos (APHA); la Asociación Médica Americana (AMA) y la Farmacopea de los Estados Unidos (USP), para el propósito específico de acuñar nombres convenientes y aceptables en el campo de las drogas.

USRDA: Dosis diarias recomendadas en los Estados Unidos.

Xerosis: Condición de sequedad.