

INTRODUCCIÓN

Frank Suárez y su obra es un paradigma científico y humanista, investigador que cree en la ciencia y en lo que funciona, enfatizando en el valor y en la dignidad de las personas. El fundador de NaturalSlim ha creado una sistematización de los principios del metabolismo que contienen una tecnología real que está revolucionando a la comunidad científica a nivel mundial. La capacidad de observar las causas y soluciones de los problemas se expresan en su comunicación directa, donde con palabras sencillas ha ayudado a cientos de miles de personas que hoy agradecen, respetan y lo admiran. La restauración del metabolismo ha enriquecido el campo de la medicina, creando nuevas capacidades en la atención y prevención de enfermedades. Sus resultados han quedado demostrados y sus potencialidades son ilimitadas donde hay esperanzas para todos a cualquier edad, estando sustentadas en la aplicación de las investigaciones más actualizadas.

Hace tres años aproximadamente me encontraba revisando información actualizada sobre cáncer de tiroides y descubrí El Poder del Metabolismo, a partir de ese momento me puse en contacto con este mundo nuevo. Después de 41 años de ejercer mi profesión médica y de trabajar en las salas hospitalarias, terapia intensiva y de Profesor de Medicina Interna obtuve esos conocimientos novedosos. Me di a la tarea de estudiar e investigar todo lo relacionado con sus conceptos fundamentales que apliqué conmigo mismo y mis pacientes obteniendo resultados excelentes. En mi experiencia al personalizar cada caso educándolo, identificando el sistema nervioso predominante, desintoxicando el cuerpo, hidratando adecuadamente, realizando la limpieza por hongo candida, creando un metabolismo ágil, evitando el uso excesivo de carbohidratos refinados, que contribuyen marcadamente a la creciente epidemia de obesidad, aplicando la Dieta 3x1 identificando y suprimiendo los alimentos agresores, realizando ejercicios físicos, resolviendo los desbalances hormonales, atendiendo estados mentales y emocionales que no son agradables, así como identificando el tipo de estrés, y otras medidas relacionadas con estilo de vida han sido clave en el desempeño de mi labor con mis pacientes, convenciéndome que no existe ninguna enfermedad que no pueda ser atendida y mejorada sin excepción con la restauración del metabolismo desde asma bronquial hasta el cáncer.

En mis registros médicos tengo las evidencias palpables de estos resultados. Asombrosamente los pacientes se recuperaban de padecimientos que no podían resolver aún con medicamentos. Obtuve avances significativos en casos de neuropatía diabética, logré la disminución de triglicéridos en sangre sin medicamentos alguno eliminando las vendas estatinas; resolver reflujo gástrico, cálculos de vesículas que iban camino a quirófano, estados depresivos, insomnio rebelde sin medicamentos, soluciones a la migrañas, zumbidos de oídos, apnea del sueño, disminución de la libido y hasta impotencia sexual, hipertensión arterial, afecciones cardiovasculares y cerebrales hipotiroidismo, diabetes mellitus, obesidad; siempre velando que los conocimientos médicos actualizados confirmados y publicados sustenten científicamente la aplicación y mi conducta médica con mis pacientes. He asumido conscientemente el propósito de ayudar a los pacientes y sus familias a educarse mejor

conociendo los síntomas evitando de ser posible la indicación de medicamentos evitando su toxicidad y complicaciones de una forma sencilla, funcional y sobretodo efectivo. La satisfacción recibida de mis pacientes me inspiró a continuar profundizando hasta alcanzar el Doctorado en Metabolismo. Recomendando la lectura y aplicación de este libro Metabolismo Ultra Poderoso.

En mi condición de cubano, participé activamente en la construcción del sistema de salud de mi país; orgulloso y agradecido de la formación ética-profesional recibida de mis profesores, brindé mis servicios ejerciendo como médico en varios países, iniciando en Jamaica (1980-1981) hasta Argelia (2008-2009). He vivido esta experiencia con integridad en condiciones difíciles incluso en lugares donde nunca habían visto un médico. Durante diecisiete años dirigí con diferentes responsabilidades la salud pública y alcancé otra especialidad de administración de salud y la candidatura de Doctor en Ciencias otorgada por la Academia de Ciencias de Cuba. En mi condición de diputado del parlamento cubano asumí la responsabilidad de presidente de la Comisión de Salud del Parlamento Latinoamericano, visitando decenas de países viendo de cerca la crisis de salud que confrontamos e impartiendo conferencias, exponiendo en Congresos Internacionales. He dedicado mi vida al terreno de la salud con la profesión más humana, que toca el alma de las personas. Defendamos, cuidemos el legado de la enorme proeza realizada por el autor del presente libro que ha puesto al servicio de la humanidad sus conocimientos con humildad, desinterés y una vocación de ayudar a los necesitados exponiendo sus propias experiencias y venciendo múltiples condiciones de salud para convertirse en un héroe de estos tiempos, y que continua con su labor quijotesca y con su daga de la verdad luchando contra los molinos de viento actuales.

México, país hospitalario donde resido libremente y laboro actualmente en el Centro de Diagnóstico Avanzado IMAGENUS, en mi condición de Jefe de Gabinete de Check Up, necesita como otros pueblos de esta visión. Es un deber ineludible crear un movimiento social que llegue a todos los rincones del planeta que impacte en la voluntad política y constituya una fuerza poderosa para la solución de nuestros males que llenan de luto a nuestras familias. Aspiramos que esta tecnología sea compartida y perfeccionada con rigor científico y nos concentremos en ayudar a las personas a confrontar dificultades físicas, pues es una guía práctica para construir un mundo que necesita cambiar, capacitándolos en las técnicas y principios básicos para que la persona pueda aplicarla a la salud, no cerrar los ojos al dolor luchar por resolver el sufrimiento humano.

El mayor problema es que la tendencia es clara: la situación continúa empeorando año tras año. Crear conciencia del problema y sus causas para protegernos y no convertirnos en víctima de la ignorancia. Todos de una forma u otra tenemos responsabilidad. Todavía puede amanecer un nuevo día para los hombres y mujeres que necesitan de esa esperanza. Pienso que, si la labor consagrada de Frank y sus colaboradores se multiplicó con mi humilde trabajo inspirado en su ética, profesionalidad, y humanismo ¿cuántos médicos desconocen actualmente de estos avances? ¿Por qué en los programas de estudio de los estudiantes de Medicina no incorporan estos elementos? Si sabemos que es Ciencia demostrada y que respeta a las investigaciones

científicas reconocidas, algunas de ellas Premios Nobel de la Medicina, que el cuerpo humano todo está relacionado con todo; qué campo más fértil nos brinda estos avances del metabolismo, para la aplicación del método

clínico para diagnosticar con certeza, con la rigurosidad de escuchar y observar al paciente y entender que salud no es ausencia de enfermedad que es un equilibrio biológico-psicológico-social y que debemos entender que el cuerpo tiene que ver con la mente y el ser. El camino está abonado para que se realicen trabajos de investigación con todo lo expuesto y validado ¿Cuántos pacientes se beneficiarían? Me queda claro que se abre un sendero para alcanzar las soluciones a los problemas actuales que azotan a la humanidad.

¡SALVEMOS ESTE LEGADO!

Dr. Ramón Crespo
Médico Internista y Especialista
en Administración de Salud

NOTAS DEL AUTOR

Mi propósito es llevar un mensaje que sirva para mejorar o recuperar la energía, el metabolismo y la salud en general. El mensaje escrito se comunica a través de las palabras. Las palabras tienen significados que no siempre son conocidos para todos nosotros.

Así que hago lo posible por evitar las palabras técnicas o los términos médicos. Siempre que me veo forzado a utilizar una palabra técnica me aseguro de proveer también la definición de ella para que la persona no pierda el interés en el tema y lo pueda entender. En realidad, el conocimiento es poder, pero el conocimiento se adquiere a través de las palabras del lenguaje.

Cuando me veo obligado a utilizar una palabra que entiendo pudiera ser malentendida le proveo la definición al pie de la página y también la incluyo en las definiciones que están en la sección de GLOSARIO, al final del libro. La idea es que usted pueda localizar las palabras nuevas que trae este tema en el glosario sin necesidad de utilizar un diccionario médico o especializado. No obstante, es siempre una buena idea el tener un buen diccionario accesible porque aun una simple palabra de nuestro lenguaje común que no se entienda le puede quitar el interés en lo que usted lee.

Lo mismo pasa con el lenguaje. Muchas de las palabras que se utilizan son más fáciles de entender en inglés que en español. Ejemplo: el cuerpo humano produce una hormona que en español se llama glucocorticosteroide y que es la hormona asociada a las condiciones de estrés. En inglés esta hormona se llama cortisol y naturalmente es muchísimo más fácil hablar de cortisol que de glucocorticosteroide. Como mi propósito principal es que el mensaje llegue a los lectores, elegí usar la palabra que sea más fácil de entender y recordar, con el permiso de los expertos de la lengua española.

RUTA AL METABOLISMO ULTRA PODEROSO

El propósito principal de este libro es que usted pueda establecer los pasos específicos, en secuencia, que debe llevar a cabo para restaurar su metabolismo y alcanzar su meta, ya sea de adelgazar, mejorar su diabetes o mejorar su salud en general.

Así que, al final de cada capítulo usted encontrará un breve resumen de los puntos discutidos y una o varias preguntas o ejercicios que llevar a cabo. Usted puede responderlos aquí en el libro o puede entrar al sitio

MetabolismoUltraPoderoso.com,

crear su perfil, e ingresar las respuestas a cada capítulo. Al usted completar los ejercicios de cada capítulo, estará creando su programa personalizado con los pasos en orden que le ayudarán a alcanzar su meta.

Le invito a que no salte ni un solo paso de su Ruta al Metabolismo Ultra Poderoso. Con el conocimiento correcto y con su decisión de restaurar su metabolismo, seguramente logrará su propósito.

Le espero en la recta final,

Frank Suárez
Especialista en Obesidad,
Diabetes y Metabolismo

EL PODER ESTÁ EN EL CONOCIMIENTO

EL METABOLISMO DEL CUERPO Y SUS ENEMIGOS

Cantidad de gente se queja de tener un “metabolismo lento” porque se les hace difícil adelgazar, ganan peso con demasiada facilidad o se sienten faltos de energía. La palabra metabolismo viene del griego meta que quiere decir cambio o movimiento.

Cuando utilizamos la palabra meta en su sentido de cambio, es como cuando hablamos de la palabra metamorfosis. Metamorfosis es un proceso de cambio de forma. Es como cuando una oruga pasa por un proceso de cambio y se convierte en una bella mariposa. Ahora, si usamos la palabra meta del griego en su sentido de movimiento es como cuando hablamos de un cáncer¹ que está en metástasis. Un cáncer en metástasis es un cáncer que está en movimiento, regándose por todo el cuerpo, ya en su etapa terminal. Así que cuando hablamos de metabolismo estamos hablando de cambio o de movimiento. Entonces, ¿qué es el metabolismo? Le ofrezco la siguiente definición básica de metabolismo que le ayudará a entender el tema:

metabolismo: la suma de todos los movimientos, acciones y cambios que ocurren en el cuerpo para convertir los alimentos y los nutrientes en energía para sobrevivir.

Son muchos los movimientos, procesos, acciones y cambios que el cuerpo humano realiza para sobrevivir: digestión², absorción, respiración, sistema inmune (defensa), circulación, eliminación, etc. Cada uno de estos procesos tiene algo en común: movimiento. El movimiento siempre conlleva el uso de energía. Sin energía no hay movimiento. El metabolismo de su cuerpo es el que produce la energía que permite crear todo el movimiento, la vida y la salud de su cuerpo.

La palabra metabolismo tiene su origen en el griego meta que quiere decir movimiento. El metabolismo ocurre dentro de las células³ del cuerpo y es el proceso natural que utiliza su cuerpo para crear la energía que le mantiene la vida y la salud. Cuando una persona experimenta un metabolismo lento su cuerpo está falto de energía, por lo cual la persona también tendrá una deficiencia de movimiento interno que le hará engordar con facilidad, tendrá dificultad para adelgazar con las dietas y muy posiblemente se sentirá sin energía para hacer ejercicios.

Cuando el metabolismo es demasiado lento, todos los procesos del cuerpo también son lentos y ello se puede reflejar en estreñimiento, acumulación de tóxicos, mala circulación, muchas infecciones, mala digestión, sobrepeso y obesidad, diabetes, mala calidad de sueño y problemas de la tiroides, entre otros. Podríamos decir que el metabolismo de su cuerpo es como el motor de su auto. Si el motor de su auto está descompuesto o no funciona bien, muy difícilmente llegará lejos o irá a la velocidad correcta que le ayude a llegar a tiempo a su destino. El buen funcionamiento de su auto dependerá del buen mantenimiento que le brinde, la calidad del combustible y los aceites que utilice, entre otras cosas. De igual manera, la función del

metabolismo de su cuerpo dependerá de cuán bien lo cuide o cuánto usted permita que los enemigos del metabolismo entren en contacto con su cuerpo.

Lamentablemente, llevamos décadas haciéndole daño al metabolismo de nuestro cuerpo. La alimentación incorrecta, el contacto con sustancias tóxicas y mayormente la cantidad de datos falsos que hay allá afuera, nos han llevado a entrar en confusión con miles de dietas y “remedios milagrosos” que al final sólo nos hacen más daño.

Sin embargo, aunque tome algo de tiempo restaurar el metabolismo, es posible hacerlo y llegar hasta romper la dependencia a medicamentos recetados para condiciones como la diabetes⁴, el hipotiroidismo⁵, el colesterol⁶ y triglicéridos⁷ altos y hasta los medicamentos para la presión (tensión) arterial alta (hipertensión⁸). El secreto está en primero educarse, tener el conocimiento de cómo funciona su cuerpo y manejar todo aquello que está afectando su metabolismo.

Ha sido mi misión, por décadas, investigar y sacar a la luz aquellos datos que realmente son beneficiosos a nuestro metabolismo y a la salud en general. Luego de haber vencido mi propio problema de metabolismo lento y haber ayudado a cientos de miles de personas en mis centros NaturalSlim y a través de mis libros y mis videos en MetabolismoTV, estoy completamente seguro de que cualquier condición del metabolismo puede mejorarse si se aplican los datos correctos, en la secuencia correcta. Como la verdad siempre triunfa y estoy totalmente comprometido con la verdad, mi propósito con este libro es llevarle a través de los pasos comprobados que desatarán su metabolismo y lo harán ultra poderoso; todo cimentado en la base sólida del CONOCIMIENTO CORRECTO.

En mis libros El Poder del Metabolismo y Diabetes Sin Problemas explico las cosas que más afectan el funcionamiento del metabolismo de nuestro cuerpo. De entrada, puede ser muy confuso y puede dar la impresión de que TODO nos hace daño, cuando no es así. Se puede mejorar el metabolismo de nuestro cuerpo, manejando las cosas que le afectan y aún así llevar un estilo de vida placentero, sin sufrimiento ni restricciones. Así que como para vencer al enemigo hay que conocerlo, repasemos brevemente algunos de los factores que reducen el metabolismo.

EL EXCESO DE AZÚCARES Y CARBOHIDRATOS REFINADOS

No hay nada que guste más que comerse un pedazo de pan acabado de hornear, un delicioso plato de gallo pinto con patacones fritos, unas riquísimas enchiladas, una lasaña de carne o espagueti, o unas alcapurrias o bacalaítos fritos. ¿Y qué de un pastel de chocolate con helado, o unas dulces rosquillas o donas? Todas comidas sabrosas que no podemos ni pensar vivir sin ellas. Estamos adictos a la pizza, las hamburguesas, los emparedados, las pastas, los postres, los tubérculos, los refrescos azucarados como la Coca-Cola, la leche y los cientos de miles de versiones de postres que nos hacen enloquecer.

Tristemente, el exceso de todos estos carbohidratos refinados y el uso en exceso del azúcar no sólo han disparado la epidemia de obesidad y sobrepeso, sino que afectan el metabolismo del cuerpo y la salud en general. El resultado, cada vez más personas que padecen de diabetes, hipotiroidismo y triglicéridos altos por sólo mencionar algunas de las condiciones de salud que se producen al consumir carbohidratos refinados en exceso.

El término carbohidratos abarca una gran variedad de alimentos como pan, harinas, pizza, arroz, papa, granos, dulces, azúcar, e incluye los vegetales y ensaladas. Cuando decimos carbohidratos refinados nos referimos a aquellos carbohidratos que de alguna forma han sido procesados, cocinados, molidos, pulidos o refinados. Esto los hace mucho más absorbibles y aumentan con facilidad los niveles de glucosa del cuerpo. A casi todos los vegetales y ensaladas (con excepción del maíz) los consideramos carbohidratos naturales (no refinados).



Aunque muchos de los carbohidratos naturales tienen un alto contenido de fibra¹⁵, por lo que no nos hacen daño, dentro de los carbohidratos naturales existen algunos carbohidratos que son de sabor muy dulce. Los carbohidratos dulces pueden venir de fuentes naturales pero el hecho de que son dulces indica que son muy altos en azúcares que se pueden convertir en grasa. Ejemplos de carbohidratos dulces lo serían las frutas dulces como el guineo (banana), el mango, la piña o las pasas. También hay ciertos vegetales muy dulces como el maíz, la zanahoria, la remolacha y el tomate, que debemos consumir con mucha moderación, ya que también se convierten en grasa con facilidad. Hay algunas frutas que no son excesivamente dulces como las fresas y la manzana que son aceptables como carbohidratos naturales.

Los procesos industriales para refinar los carbohidratos (trigo, arroz, maíz) son violentos. Los carbohidratos que ya están refinados se convierten en harina de trigo, harina de maíz, endulzantes de maíz, papa deshidratada, harina de soja (soya) y otras formas de carbohidratos refinados. Estos alimentos están tan refinados y sus moléculas¹⁶ son ya tan pequeñas que el cuerpo humano los convierte en glucosa rápidamente sin mucho esfuerzo. Todo lo que aumente demasiado la glucosa en el cuerpo creará un exceso de grasa corporal.

Observe que más del 85% de los diabéticos tienen sobrepeso. Los diabéticos son diabéticos porque sus niveles de glucosa son demasiado altos y como los altos niveles de glucosa obligan al cuerpo a crear grasa corporal, más del 85% de ellos están sobrepeso. Cuando nos comemos una dona o rosquilla (harina de trigo con azúcar) el cuerpo rápidamente la convierte en un montón de glucosa y eso crea un exceso de glucosa en la sangre, lo cual prepara la escena para engordar. Esa es la mecánica envuelta en el proceso de engordar y uno de los factores principales que afectan nuestro metabolismo.

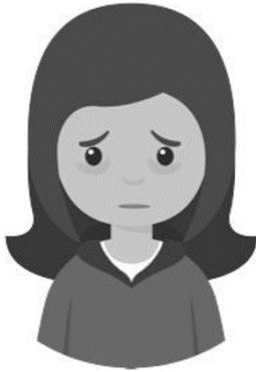
El problema mayor de consumir carbohidratos refinados en exceso es que los carbohidratos refinados son adictivos. Las personas que están adictas a los carbohidratos no se pueden controlar. Se comen los chocolates y esconden las envolturas como si fueran malhechores. Están atrapados en una adicción de la misma forma que el adicto al cigarrillo necesita fumar o el alcohólico necesita beber alcohol. El consumo de estos carbohidratos refinados en abundancia no solo causa una adicción, también causa un estado de acidez en el cuerpo que reduce el metabolismo. El exceso de carbohidratos refinados se convierte en glucosa una vez ha sido digerido. Parte del sobrante de glucosa se fermenta dentro del cuerpo y se convierte en ácido láctico¹⁷, lo cual crea un estado de acidez que reduce el oxígeno y el metabolismo.

Además, la adicción a los carbohidratos refinados tiene un efecto devastador en nuestro estado de ánimo, nuestras emociones y entusiasmo hacia la vida. El exceso de carbohidratos refinados causa sueño, cansancio; hace que las personas estén intolerantes porque están faltos de energía, además de que causa serios desbalances hormonales.

La forma en que el cuerpo maneja el exceso de azúcar en la sangre producida por los carbohidratos refinados es que segrega mucha hormona¹⁸ insulina¹⁹, que es la hormona que convierte ese exceso de glucosa en grasa. El problema es que el exceso de insulina interfiere con las hormonas de la glándula²⁰ tiroides²¹. Los doctores saben que las personas con hipotiroidismo también sufren de depresión, insomnio, estreñimiento, dificultad para adelgazar y frío en las extremidades, entre otras manifestaciones. Esto pasa porque las hormonas que produce la glándula tiroides controlan todo el metabolismo del cuerpo y su temperatura. Cuando se afecta el metabolismo ocurre un desajuste hormonal que produce todos estos síntomas²².

En realidad, no nos debemos restringir en comernos un pedacito de ese pan o pastel que tanto nos gusta. El asunto es consumirlo en la proporción correcta que no cause el desbalance hormonal y metabólico que produce ingerir carbohidratos refinados en exceso.

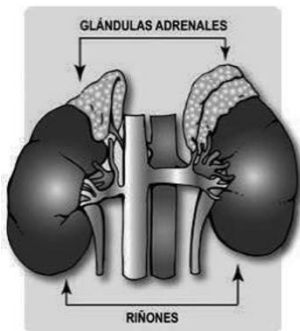
EL ESTRÉS Y SU EFECTOS



El estrés es una reacción que nuestra mente y nuestro cuerpo tienen siempre que sienten que la sobrevivencia está siendo amenazada. No importa si la amenaza es real o imaginaria, un ruido o movimiento inesperado, accidente, caída, golpe, cambio repentino de temperatura, preocupación con el presente o el futuro, posible pérdida de algo o de algún ser querido, obstáculo o problema inesperado, peligro a la seguridad o problema de salud o enfermedad causarán una reacción de estrés. El estrés es una reacción instantánea que puede llegar a ser tan violenta que nos cause un fulminante ataque al corazón. Generalmente la reacción no llega hasta este punto, pero sí genera un estado de ALARMA GENERAL tan fuerte que todo nuestro sistema hormonal y nervioso se ve afectado. Es un efecto que es definitivamente acumulativo. Basta con observar lo envejecida y deteriorada que se ve a una persona después de la pérdida de un ser querido para saber que el estrés afecta a todo el cuerpo en mil y una formas.

Algunas personas viven en un estado de estrés tan constante y continuo que ya no logran distinguir si sienten estrés o no. Cuando el estrés se hace presente de forma rutinaria a la persona se le dificulta hacerse consciente de que está pasando por una situación de vida estresante. Por ejemplo, cuando la persona experimenta problemas de pareja o familiares y tiene que vivir con ello día tras día, se llega a acostumbrar y ya ni se da cuenta de que está bajo estrés.

Además de los daños observables a simple vista que produce el estrés al cuerpo y a la salud, hay un factor que es medible: el factor hormonal. Cuando hay estrés el cuerpo produce un exceso de la hormona cortisol²³. A esta hormona, se le llama la hormona del estrés porque se produce siempre que se genera una situación de estresante.



La hormona cortisol se produce en las glándulas adrenales²⁴ que están localizadas arriba de cada uno de nuestros riñones. Esta hormona es parte vital²⁵ de nuestro sistema de alarma del cuerpo. Cuando el cuerpo se siente en una situación de peligro, como decir un perro molesto que le quiere atacar, el cuerpo produce la hormona cortisol que le da la orden al hígado de que suelte la glucosa que tiene almacenada, ya que la glucosa hace falta para tener la energía suficiente para pelear o correr y sobrevivir a la amenaza.

El problema es que cuando la fuente del estrés es de corta duración, digamos una mala noticia, los niveles de glucosa aumentan debido al cortisol, pero al no ser consumidos por las células, se convierte en grasa para almacenar. La glucosa es la fuente de energía principal de todas las células de nuestro cuerpo, pero cuando no se utiliza y está excedente, el cuerpo la convierte en grasa para almacenarla como fuente de energía para una ocasión futura. Así es como el estrés produce un exceso de glucosa en la sangre, a través de la acción de la hormona

cortisol, y ese exceso de glucosa termina depositándose en nuestra cintura, caderas y abdomen en forma de grasa. Sí, el estrés engorda.

Hay que mencionar que la fuente de estrés puede ser externa o interna. Con esto quiero decir que también una situación de infección, enfermedad interna del cuerpo, incluso el consumo de alimentos que agreden al cuerpo produce grandes cantidades de cortisol porque el cuerpo percibe la situación como algo peligroso y reacciona a ello con un aumento en la producción de esta hormona.

El metabolismo se ve grandemente afectado por la hormona cortisol que se genera durante los momentos de estrés. Basta con saber esto para darnos cuenta de que nuestro estilo de vida está relacionado a la condición de nuestro metabolismo y estado de salud en general.

SUSTANCIAS ENEMIGAS AL METABOLISMO

Como ya sabemos, todo lo que consumimos tiene un efecto en nuestro cuerpo. Muchas veces, las cosas que consumimos comúnmente pueden ser las más perjudiciales. Nuestros alimentos procesados tienen preservantes, colorantes e ingredientes que pueden causar desbalances hormonales y afectar nuestra salud. Este es el caso de las sustancias a continuación.

LOS ACEITES POLIINSATURADOS²⁶

Estos son los aceites como el aceite de maíz, el aceite de soya, el aceite de canola, aceite de girasol o lo que conocemos como aceite vegetal. El problema con este tipo de aceites es que, por su composición molecular, se oxidan (se pudren) y afectan el funcionamiento de la glándula tiroides. Incluso, recientemente la ciencia²⁷ moderna descubrió que específicamente el aceite de canola es extremadamente dañino y tóxico a la tiroides y a la salud.



Así que le recomiendo que para confeccionar alimentos que no requieran freírse, es decir, para sus ensaladas o saltear sus alimentos, utilice el aceite de oliva. El aceite de oliva no se recomienda para freír ya que no soporta mucho el calor. Para freír sus alimentos utilice aceite de coco, el cual también le ayuda a subir su metabolismo o utilice el aceite de aguacate.

El aceite de aguacate debe ser el que se extrae en frío ya que con esta técnica realmente se obtienen los nutrientes beneficiosos que contiene el aguacate como los todos sus antioxidantes y la Vitamina E²⁸. De hecho, el aceite de aguacate es sumamente beneficioso. Ayuda a romper la grasa abdominal y tiene la capacidad de penetrar hasta el interior de las células y ayuda a reconstruirlas, además de que promueve la absorción de la Vitamina B12, entre otras cosas. Para conocer más sobre los aceites que afectan el metabolismo, le invito a que vea los episodios #1119 y #1275 en MetabolismoTV.

LA MARGARINA



Por décadas hemos sido bombardeados por los medios de comunicación sobre los peligros del colesterol, para así vendernos productos sin colesterol. De esta campaña surgió la idea de sustituir la mantequilla de vaca, que contiene colesterol, por la grasa llamada margarina. Sin embargo, la margarina no es la alternativa saludable que nos venden.

Todas las margarinas tienen un alto contenido de ácidos transgrasos (“trans fatty acids”). Los ácidos transgrasos son moléculas de grasa que han sido dañadas y deformadas por el proceso de cambiar los aceites poliinsaturados (maíz, soya, girasol, vegetal) de su estado líquido a un estado sólido y así hacer margarina. Este proceso de convertir el aceite en grasa

sólida se llama hidrogenación y se lleva a cabo calentando el aceite a altas temperaturas mientras se le aplica corriente eléctrica y se le bombea gas hidrógeno.

Debido a esto, las moléculas de los aceites transgrasos han perdido su forma molecular normal y han quedado deformes. Así que el cuerpo las trata como si fueran tóxicos porque no las reconoce como comestibles y no las puede usar para su sustento. Luego de todo este proceso, la grasa resultante, es decir, la margarina, es de un color blanco que no es nada apetecible. Así que los fabricantes de margarinas le añaden colorante amarillo #5, para que se parezca a la mantequilla y queramos ingerirla. Los ácidos transgrasos que contiene la margarina son muy dañinos para la salud y reducen el metabolismo.

Contrario a lo que se le quiere hacer pensar al público consumidor de margarina, hay varios estudios que reflejan que el uso de la margarina aumenta el colesterol y aumenta también la incidencia de problemas del corazón. Si usted quiere subir el metabolismo y adelgazar debe evitar la margarina. La mantequilla por otro lado es una grasa saturada que contiene colesterol, pero es una grasa que el cuerpo puede utilizar de forma natural y que no contiene los ácidos transgrasos que son perjudiciales a la salud. La mantequilla es amarilla porque la vaca y la creación así lo decidieron, no tiene colorantes. La mantequilla le ayudará a adelgazar, la margarina afectará su metabolismo.

EL JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA



Hay investigaciones científicas que indican que la fructosa es mucho más dañina que el azúcar común. El aumento en el consumo nacional e internacional de la fructosa corresponde con exactitud al aumento internacional en la obesidad y en la diabetes. El único órgano²⁹ del cuerpo que puede usar la fructosa es el HÍGADO, el cual convierte la fructosa en ÁCIDO ÚRICO³⁰, que es la causa de artritis, gota³¹, triglicéridos altos (grasa) y de una serie de otras sustancias inflamatorias que empiezan a dañar las paredes de las arterias³² y los riñones. Investigadores en la Universidad de Duke de Carolina del Norte descubrieron que el consumo de fructosa es la causa principal del hígado graso, que luego crea la resistencia a la insulina, que finalmente termina en un paciente que tiene que INYECTARSE INSULINA, y se convertirá en un cliente permanente de uno de los únicos tres productores de insulina del mundo: Eli Lilly, Novo Nordisk y Sanofi-Aventis.

En mi libro Diabetes Sin Problemas menciono las decenas de estudios científicos que han comprobado el daño gigantesco que hacen la fructosa y el jarabe de maíz de alta fructosa en nuestro cuerpo. El jarabe de maíz de alta fructosa es un edulcorante³³ líquido creado a partir del almidón³⁴ del maíz. La gran mayoría de los “jugos naturales” que venden en los supermercados y los jugos de frutas que los padres ponen en las meriendas de sus niños están endulzados con el jarabe de maíz de alta fructosa, que en inglés también se conoce como “High Fructose Corn Syrup”, según usted verá en las etiquetas. Además de el alto contenido de

fructosa que tiene, la mayoría del maíz del que se extrae y que consumimos ha sido genéticamente modificado³⁵, lo que lo hace más dañino.

Tristemente, aún con la existencia de tantos estudios clínicos que demuestran el daño que hace el jarabe de maíz de alta fructosa a nuestro cuerpo y nuestro metabolismo, se les sigue recomendando a los diabéticos y al público en general que consuman productos endulzados con jarabe de maíz de alta fructosa tales como los jugos de frutas, las galletitas, el yogurt, el ketchup, las jaleas, los panes, las barras de cereales, las pastas enlatadas, los vegetales enlatados, los aderezos para ensaladas y las frutas enlatadas, entre otros cientos de productos más.

Si usted observa los estantes del supermercado verá que están llenos de productos que dicen ser “aptos para diabéticos”, o que son “libres de grasa”, “bajos en calorías³⁶” y “sin azúcar” (porque no consideran la fructosa como azúcar) que son endulzados con fructosa en forma de jarabe de maíz de alta fructosa. Incluso, se ha llegado a decir que la fructosa es mejor para endulzar su café, porque como es un “azúcar natural de las frutas” hace menos daño que otros edulcorantes. Le pueden recomendar hasta fructosa de fuentes naturales como el agave o el néctar de coco y la verdad es que son altísimos en azúcar. Simplemente nos están matando con estas recomendaciones.

Aunque la fructosa en altas cantidades, tal como se usa en los refrescos o para endulzar los jugos de fruta, es muy dañina, no vamos a caer en el extremo ilógico de confundir a la fructosa con algún veneno o tóxico conocido, tal como lo son los metales aluminio y mercurio, que necesitan evitarse en cualquier dosis por pequeña que sea. La fructosa puede convertirse en un veneno o tóxico para su cuerpo solamente si usted abusa de su consumo.

La fructosa es parte de los vegetales y también de las frutas. En general, podría decirse que los vegetales contienen muy poca fructosa y que las frutas contienen más cantidad. La fructosa en pequeñas cantidades, como pasa con los vegetales, no puede llegar a ser dañina. Las frutas que son más bajas en fructosa son frutas como las fresas y las manzanas. Trate de evitar las frutas más dulces como el mango, la piña y el guineo (en otros países se le llama plátano, banana, banano, cambur). No comenzaremos ahora una campaña ilógica de eliminar todo lo que tenga fructosa, porque no es necesario. Son los excesos los que hacen daño y eso es lo que tenemos que evitar, los excesos.

EL EDULCORANTE ARTIFICIAL ASPARTAME



La gran mayoría de los refrescos carbonatados de dieta se endulzan con aspartame. Se vende también como un edulcorante para uso casero o en los restaurantes bajo las marcas NutraSweet o Equal. Este edulcorante (sustituto del azúcar) causa más del 75% de todos los reportes anuales de reacciones adversas que se reciben en la agencia reguladora FDA de los Estados Unidos.

Muchas de las reacciones al aspartame son muy serias, incluyendo casos de ataques de convulsiones, que causan la muerte. Otras manifestaciones de efectos adversos que produce el aspartame son: migrañas, dolores de cabeza, mareos, adormecimiento de las extremidades, aumento de peso, sarpullido, depresión, fatiga, irritabilidad, taquicardia (latidos acelerados y desiguales del corazón), insomnio, problemas con la visión, pérdida de la audición, palpitaciones del corazón, dificultades respiratorias, ataques de ansiedad, pérdida del sabor, vértigo, pérdida de la memoria y dolores en las coyunturas. Sin embargo, todavía continúa utilizándose el aspartame en el mercado como si nada pasara.

La mayoría de los refrescos de dieta están endulzados con aspartame. Pero además de este dato, usted debe saber que tomar refrescos de dieta le ENGORDA. Hubo un estudio en el que participó la doctora Helen Hazuda de la Universidad de Texas, en el que claramente se vio que los refrescos de dieta engordan. Esta investigadora dice, en relación con los resultados de este estudio sobre los refrescos de dieta que “puede que sean libres de calorías, pero no son libres de consecuencias”.

Los investigadores llevaron las medidas y el seguimiento de 474 personas que tomaban refrescos de dieta por nueve años y medio. Encontraron que los tomadores de refrescos de dieta habían aumentado la medida de su cintura en un 70% en esos años, versus los que no bebían refrescos de dieta. De hecho, aquellos que consumían por lo menos dos refrescos de dieta por día tuvieron aumentos de la circunferencia de su cintura de un 500% mayor que los que no bebían refrescos de dieta. Estos refrescos de dieta engordan, no sólo porque muchos de ellos son endulzados con aspartame, también por su contenido de ácido fosfórico³⁷, que elimina el oxígeno del cuerpo y reduce el metabolismo.

Para endulzar sus bebidas y comidas le recomiendo la estevia, que viene de una fuente natural y no le afecta su metabolismo. Puede usar la sucralosa para hornear, pero siempre le recomiendo que se incline por las soluciones naturales.

LA SOYA



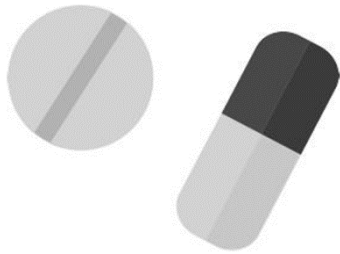
La soya no era comestible hasta que en China descubrieron el proceso de fermentarla. La soya sin fermentar no puede consumirse ya que tiene su propia enzima natural que la hace muy difícil para ser digerida por el ser humano. El proceso de fermentación hace que la podamos consumir, pero esto no significa que sea beneficiosa a nuestro cuerpo.

La soya tiene un alto contenido de ácido fítico, que es una sustancia que bloquea la absorción de minerales³⁸ esenciales como el calcio, el magnesio, el cobre, el hierro³⁹ y especialmente el mineral zinc, que tiene mucho que ver con proteger el sistema inmune, con mejorar la función sexual en los hombres y con evitar el cáncer de la próstata. La deficiencia de zinc también causa depresión y además resistencia a la insulina, lo cual engorda y descontrola la diabetes.

También la soya contiene goitrógenos⁴⁰, que son unas sustancias que bloquean la función de la glándula tiroides. El consumo de soya fuerza al cuerpo a producir más hormona TSH, que es la hormona que produce el cerebro⁴¹ cuando necesita que la glándula tiroides produzca más hormona tiroidea. La forma de detectar que una persona padece de hipotiroidismo es viendo sus niveles de la hormona TSH. Si se encuentran demasiado altos, entonces se sabe que la persona tiene su tiroides afectada y está padeciendo de hipotiroidismo.

Los goitrógenos que contiene la soya no son buenos para el metabolismo. Afectan directamente a la glándula tiroides, lo cual produce depresión, obesidad, fatiga, caída del cabello, insomnio, frío en las extremidades, pérdida de interés en la actividad sexual y descontrol en la diabetes. Por ello le recomiendo que evite consumir los productos compuestos de soya, incluyendo la leche de soya, para que no afecte el funcionamiento de su tiroides, que es la glándula que controla el metabolismo del cuerpo.

OTRAS SUSTANCIAS ENEMIGAS



Existen otras sustancias que afectan el metabolismo del cuerpo, de las cuales he hablado extensamente en mis libros anteriores. Sustancias como el fluoruro, el cual se llegó a utilizar para tratar a las personas con hipertiroidismo⁴² para desacelerar (volver más lento) el funcionamiento de la glándula tiroides; los medicamentos antidepresivos, que aumentan la incidencia de padecer del llamado síndrome metabólico⁴³, le engordan y que, irónicamente, causan depresión, porque afectan directamente a la tiroides; y el medicamento acetaminofén⁴⁴ o paracetamol, que afecta directamente al hígado y aumenta el riesgo de padecer de cáncer en los senos. Puede ver más información sobre estas sustancias en los episodios #1387, #1146 y #1303 de MetabolismoTV.

También hay otros factores que afectan el metabolismo como la deshidratación, la alimentación incorrecta para nuestro tipo de sistema nervioso, los problemas con la glándula tiroides, problemas de digestión, las infecciones del hongos y el consumo de alimentos que son agresores a nuestro cuerpo, entre otras cosas que estaremos viendo más en detalle en este libro, con el que tengo como meta darle todas las herramientas para que pueda realmente restaurar su metabolismo y hacerlo uno ultra poderoso.

Ruta al Metabolismo Ultra Poderoso

☞ Factores que reducen el metabolismo

- El exceso en el consumo de azúcares y carbohidratos refinados.
- El exceso de estrés emocional e interno del cuerpo.
- El consumo de sustancias enemigas al metabolismo como:
 - ✗ Los aceites poliinsaturados
 - ✗ Los ácidos transgrasos → la margarina
 - ✗ El jarabe de maíz de alta fructosa
 - ✗ El edulcorante artificial aspartame
 - ✗ La soya
 - ✗ El fluoruro
 - ✗ Los medicamentos antidepresivos y el acetaminofén

☞ Responda las siguientes preguntas

1. ¿A cuáles de los factores que reducen el metabolismo ha estado usted expuesto? ¿Por cuánto tiempo?
2. ¿Qué decisión ha tomado y qué acciones tomará al respecto, luego de haber aprendido sobre los factores que reducen su metabolismo?

ESTADO ACTUAL DE SU METABOLISMO

El cuerpo humano es una creación perfecta. Al nacer, nuestros sistemas internos vienen listos para hacer su trabajo y todo marcha de la manera en que debería. El metabolismo de un bebé está en su funcionamiento óptimo, encargándose de que todos los movimientos necesarios para la vida estén ocurriendo constantemente.

Al crecer y llegar a la madurez, comenzamos a perder gradualmente el poder de nuestro metabolismo ya que envejecemos y los movimientos del cuerpo se vuelven más lentos. A pesar de esto, podemos ayudar a nuestro cuerpo a que funcione a su mayor capacidad de acuerdo con su edad y tener un metabolismo ultra poderoso.

Nuestro cuerpo lleva a cabo procesos todo el tiempo para asegurar nuestra supervivencia y nuestro bienestar. Se asegura de que respiremos el oxígeno que necesitamos. Absorbe los nutrientes que necesitan las células para funcionar. Se encarga de filtrar las toxinas que entran al cuerpo en nuestro hígado y hasta tiene un sistema de alcantarillado, llamado el sistema linfático, por donde fluyen los desechos de las células, los tóxicos y la grasa que necesita eliminar el cuerpo y que así no nos enfermemos. Además, tiene un sistema de defensa contra las enfermedades, virus y bacterias y hasta recoge el exceso de azúcar en nuestra sangre y lo convierte en grasa para evitar que se dañen nuestros órganos o nos quedemos ciegos. No existe duda de la complejidad y lo extraordinario del cuerpo humano.

Ahora bien, usted podría preguntarse, si el cuerpo humano está tan bien construido ¿por qué no puedo adelgazar o padezco de enfermedades? ¿Por qué tengo un metabolismo tan lento? La respuesta es muy simple: llevamos demasiado tiempo, debido a la desinformación y falta de datos correctos, abusando de nuestro cuerpo, causándole estrés interno, alimentándolo de la forma incorrecta y exponiéndolo a acciones y costumbres que afectan su buen funcionamiento. Inevitablemente llegará un momento en que el cuerpo no podrá manejar el desbalance metabólico en el que se encuentra y tendrá manifestaciones no placenteras.

Cuando el metabolismo se afecta comenzamos a padecer síntomas que empeoran gradualmente, hasta desarrollarse en condiciones médicas más serias como diabetes, hipotiroidismo, colesterol y triglicéridos altos e hipertensión, entre otras. Se comienza con algo de fatiga o cansancio continuo; falta de energía para hacer las labores del día o hasta para jugar con nuestros niños. Se comienza a tener mala calidad de sueño y despertarse sin fuerzas y cansado; padecer de insomnio o levantarse muchas veces durante la noche. También sucede que se hace cada vez más difícil adelgazar y hasta comiendo poco, se engorda mucho.

Así, gradualmente nuestro sistema empeora, hasta que terminamos padeciendo una o varias de las siguientes condiciones de salud:

- Arritmia cardiaca
- Artritis⁴⁵
- Colesterol alto
- Depresión
- Diabetes
- Divertículos⁴⁶
- Dolores de espalda
- Enfermedades autoinmunes⁴⁷
- Gases estomacales / indigestión
- Hemorroides
- Hipoglucemia⁴⁸
- Hipotiroidismo
- Insomnio
- Mala circulación
- Neuropatía diabética⁴⁹
- No puede ejercitarse
- Osteoporosis⁵⁰
- Pólipos intestinales o vaginales⁵¹
- Presión (tensión) alta
- Problemas del corazón
- Problemas en su hígado / riñones
- Reflujo / acidez⁵²
- Triglicéridos altos

No tenemos que llegar a padecer estas condiciones para hacer algo por nuestro cuerpo. Sólo debemos evitar las costumbres que pueden ir afectando nuestro metabolismo. Ya sabemos que el consumo excesivo de carbohidratos refinados reduce nuestro metabolismo, pero le afectan aún más cuando son el componente principal en nuestros desayunos.

Cuando nuestro cuerpo duerme por la noche el metabolismo se reduce porque el cuerpo entra en su periodo de “reparación”. Al dormir se reducen todas las funciones básicas del cuerpo y hasta la respiración es mucho más lenta de lo normal. Para dormir es necesario reducir el metabolismo y la producción de energía del cuerpo.

Al despertar en la mañana, hay que subir la producción de energía del cuerpo para despertar el metabolismo. Esto se logra haciendo ejercicios o consumiendo alimentos. Ahora, si su desayuno se compone de alguna avena o crema de maíz o arroz (carbohidratos), acompañada de unas tostadas de pan (carbohidratos) y un jugo de naranja (carbohidratos) y café con leche (más carbohidratos), tenga por seguro que, además de comenzar su camino a la diabetes

temprano en la mañana, no estará proporcionándole a su cuerpo la energía que necesita para despertar. Desayunar así sólo reduce poco a poco el funcionamiento de su metabolismo.

De igual manera, comer fuertísimo en la noche y rápidamente acostarse a dormir le baja el metabolismo. Como ya mencionamos, al dormir todos los funcionamientos del cuerpo se desaceleran ya que el cuerpo entra en su estado de reparación. Si usted come muy fuerte y no consume la energía de esos alimentos antes de dormir, el cuerpo no tendrá más remedio que procesar esa energía en exceso convirtiéndola en grasa, que le engorda y reduce su metabolismo.

Hay otra costumbre muy común de pasar hambre. Ya sea por alguna dieta milagrosa para adelgazar con rapidez que les recomendaron o por tener la información incorrecta, muchas personas deciden pasar hambre, afectando así su metabolismo. El cuerpo está vivo, por lo cual tiene la capacidad de adaptarse a cualquier cosa.

La razón por la cual las dietas de contar calorías (pasar hambre) no funcionan es porque el cuerpo siente la reducción drástica de alimentos que traen estas dietas. De inicio, la persona empieza a bajar de peso, pero su pérdida principal en las primeras dos semanas es una pérdida de agua. Luego, la persona continúa la dieta y empieza a bajar de peso, pero nota que cada semana que pasa la pérdida de peso es cada vez menor y su metabolismo se va poniendo cada vez más lento.

Lo que se ha descubierto sobre esto es que el cuerpo aprende y se adapta a la reducción de alimentos reduciendo el metabolismo. El cuerpo interpreta la reducción de alimentos como una condición de escasez. Su solución a la escasez es reducir cada vez más la velocidad del metabolismo reduciendo la función de la glándula tiroides. Las dietas de calorías y pasar hambre le dan el mensaje incorrecto al cuerpo. El mensaje es que tiene que reducir el metabolismo porque si no lo hace se quedará sin comida. Como el cuerpo está diseñado para sobrevivir, su respuesta es reducir la función de la glándula tiroides y por ende el metabolismo, para poder sobrevivir con menos comida. Es una reacción de adaptación del cuerpo.

Si se desea fortalecer el metabolismo es necesario llevar un tipo de alimentación que le provea al cuerpo lo que necesita para mantener al metabolismo con la energía que necesita. Sería un tipo de alimentación como la Dieta 3x153 que discutiremos más adelante.

Además del consumo desmedido de carbohidratos refinados y llevar malas costumbres en nuestra alimentación, el no controlar el estrés y la ansiedad y no dormir contribuyen a un metabolismo afectado. Aunque usted no lo crea, dormir bien es importantísimo. Mientras dormimos, el cuerpo lleva a cabo sus procesos de reparación. Si estos procesos se interrumpen, también el buen funcionamiento de nuestros sistemas.

Dormir bien implica descansar con un sueño profundo por un mínimo de siete horas para que nuestro cuerpo pueda realmente repararse. Si usted se levanta dos o tres veces en la noche

para ir al baño o su sueño es muy liviano y cualquier sonido lo despierta, usted realmente no está descansando. Esta manera pobre de descansar, no sólo le hace sentirse cansado al despertar en la mañana, sino que puede hasta subirle los niveles de glucosa en la sangre y, por ende, no permitirle adelgazar. También puede hacer que se levante muy intolerante o malhumorado, ya que a penas tiene energía para funcionar. Lo cual contribuye de manera inmediata al estrés que padecemos día a día.

Luego de no haber dormido bien, decidimos no desayunar y sólo bebernos un café. Llegamos al trabajo y surgen problemas a resolver por todos lados y encima de eso, nuestro jefe gruñón, que probablemente tampoco durmió bien, entra a nuestra área y nos grita por algo que salió mal. Entonces nos llaman de la escuela porque Juancito se lastimó jugando en el recreo y luego de salir de la clínica con el niño, el tráfico de vuelta a la casa está pesadísimo, lleno de personas intolerantes también cargadas de estrés. En este punto ya estamos súper cansados de todo el trajín del día y no hay energía para cocinar, así que decidimos ir a McDonald's y comprar algo rápido: hamburguesas, papas fritas, refresco y un helado con chocolate de postre. Un festín de carbohidratos refinados que ahora le causa un estrés interno y alarmante a nuestro cuerpo.

Esto parece un poco caótico, pero si lo pensamos bien, es un día bastante común en la vida de muchos, sólo que ya estamos tan acostumbrados que ya ni lo tomamos como “un día estresante”. Súmele a este ejemplo anterior los diversos problemas de relaciones de pareja o familiares que podamos tener y con los que tenemos que lidiar día a día. Parecería que es muy difícil sobrevivir al estrés. La buena noticia es que hay esperanza y podemos manejar todo, pero en primer lugar debemos identificar en qué estado se encuentra actualmente nuestro metabolismo para entonces poder ayudarlo.

Ruta al Metabolismo Ultra Poderoso

☞ Podemos identificar cuán afectado está nuestro metabolismo observando lo siguiente:

- Cuál es nuestro nivel de energía.
- Cuánta es nuestra capacidad de manejar el estrés externo e interno del cuerpo.
- Cuán buena es nuestra calidad de sueño.
- Cuántas condiciones de salud padecemos.

☞ Responda las siguientes preguntas:

1. Describa su nivel de energía. ¿Se cansa con facilidad o se fatiga? ¿Siente que “arrastra su cuerpo” o no tiene fuerzas para comenzar el día?
2. Describa su calidad de sueño. ¿Duerme usted un mínimo de siete horas ininterrumpidas? ¿Se siente descansado y con energía al despertar?
3. Describa su habilidad para evitar el estrés.
4. Escriba aquí todas las condiciones de salud que usted padece, de la lista presentada en este capítulo. Añada cualquier otra que padezca que no aparezca en la lista.
5. Describa ahora cuál es el estado actual de su metabolismo.
6. ¿Qué decisión ha tomado y qué acciones tomará al respecto, luego de descubrir el estado actual de su metabolismo?

DATOS FALSOS QUE AFECTAN SU METABOLISMO

La desinformación y los datos falsos que encontramos en los medios de comunicación con respecto al metabolismo, las dietas y la salud son una de las razones principales por las cuales nuestro estado de salud general sigue empeorando. Estamos en la era del fácil acceso a la información, pero estamos cada vez más enfermos.

Definitivamente el estar enfermo es un buen negocio para las compañías farmacéuticas. Por ejemplo, desde el año de 1966 hay estudios que demuestran que el exceso de consumo de carbohidratos refinados es el causante principal de una gran cantidad de enfermedades, como enfermedades inflamatorias, problemas con el hígado y diabetes, entre muchas otras. Sin embargo, no se les dice a las personas lo que realmente tienen que hacer para recobrar su salud.



Si usted padece de presión (tensión) alta, le recetan un medicamento para la hipertensión; pero no le explican qué tipo de alimentación o régimen⁵⁴ debe llevar para realmente curarse y no tener que ingerir el medicamento para siempre. Esto es así porque definitivamente la gente enferma es un buen negocio. Un estudio de las casas acreditadoras de inversiones estimó que el mercado anual de medicamentos, para la diabetes solamente, llegará a recibir un aproximado de 58 billones de dólares en ingresos para el año 2018. Haga el cálculo sumándole los cientos de medicamentos que existen para el resto de las enfermedades. Definitivamente, la prevención no es un negocio para las farmacéuticas.

Así que lo que encontramos en los medios informáticos es realmente una campaña de desinformación y datos falsos que no nos permiten realmente mejorar, restaurar nuestro metabolismo y estar saludables. Un dato falso es una información que no es verdad, que está equivocada o que de alguna otra forma obliga a una persona a cometer errores y equivocarse. Veamos algunos de ellos en detalle.

EL CUERPO HUMANO ES UNA CALDERA

Desde finales de los 1800 se argumentó que la única razón para engordar era consumir más calorías que las que habíamos gastado. El término calorías se refiere a la cantidad de energía que puede producir un alimento dentro del cuerpo al ingerirse. Si usted observa las etiquetas nutricionales de los alimentos, verá que le indican cuánta cantidad de calorías contiene ese alimento.

Este tipo de clasificación en las etiquetas existe de manera estándar desde hace décadas y se basa en el argumento de que la gente engorda porque está ingiriendo mucha más energía (calorías) que lo que su cuerpo realmente consume, por lo cual el cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa. Así que básicamente, si se controla el consumo de alimentos, basándonos en su cantidad de calorías, entonces evitamos engordar.



Esta declaración parte de la comparación de nuestro cuerpo con una caldera de carbón, como la que se usaba en los trenes. Si se añade demasiado carbón a la caldera, llega un punto en que se “engorda la caldera”, porque se acumuló demasiado carbón al no lograrse quemar en su totalidad. Entonces se entiende que lo mismo pasa con nuestro cuerpo. Si esto fuese correcto, bastaría con sólo reducir el consumo de las calorías y no engordaríamos.

Aunque sí es cierto que se puede engordar por comer en exceso, al formularse esta teoría de las calorías no se tomó en consideración que el cuerpo humano posee vida, por lo cual reacciona y se adapta. Así que esta teoría de las calorías no ha dado los resultados esperados. Llevamos décadas contando calorías y la gente está cada vez más gorda. Se ha recomendado que haga una dieta de 500, 1000, 1200 calorías si quiere adelgazar. Además de que pasa hambre y el cuerpo se adapta a esto reduciendo el funcionamiento de su tiroides, esta dieta de contar calorías contiene muy poca cantidad de proteínas (carnes como pollo, pavo, pescado, res, cerdo, etc.), ya que éstas son altas en calorías.

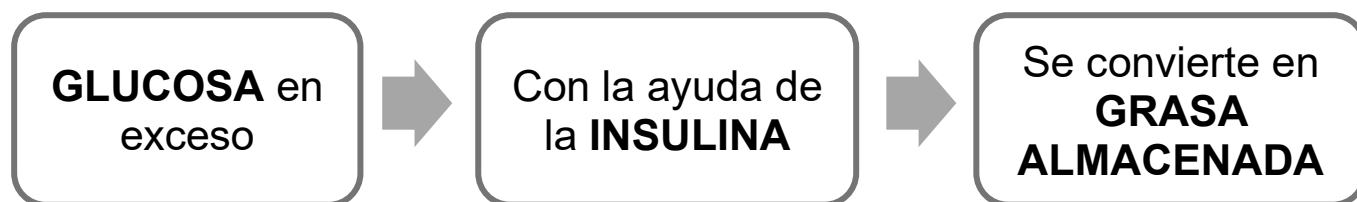
Entonces usted hace una dieta en la que come sólo ensaladas, vegetales y papa, o arroz, o granos, u otros carbohidratos, con muy poca proteína. Lo que hace es seguir dándole al cuerpo muchos carbohidratos y muy poco de lo que le ayuda a adelgazar que son las proteínas. Aunque sí al inicio comienza a bajar de peso, lo que baja es peso de agua y de los músculos que su cuerpo comienza a consumir a falta de recibir más cantidad de alimento. Luego de unas semanas, su metabolismo se reduce y deja de adelgazar. Así que definitivamente, nuestro cuerpo no es una caldera quemadora de carbón y contar calorías no es la solución para restaurar el metabolismo y adelgazar.

LA GRASA ENGORDA

Llevamos décadas reduciendo el consumo de grasa. Hay cientos de productos sin grasa o bajos en grasa, pero la obesidad sigue en aumento. Nos han vendido la idea de que la grasa produce más grasa. Esto es una media verdad. Es cierto que la grasa que consumimos nos puede engordar, pero esto es cierto sólo si la hormona insulina está presente. Sin que haya hormona insulina en el proceso de digestión de los alimentos, la grasa no nos puede engordar.

La forma en que se forma la grasa del cuerpo es la siguiente. Usted ingiere alimentos. Los alimentos se convierten en glucosa (azúcar de la sangre) para poder ser utilizados como fuente de energía. Dependiendo del tipo de alimentos que usted consuma será la cantidad de glucosa que se genere. Por ejemplo, las proteínas⁵⁵, por su composición molecular, se convierten en muy poca glucosa; la mayoría de los vegetales, ya que contienen muy poca cantidad de carbohidratos simples, también se convierten en muy poca glucosa. Sin embargo, los carbohidratos refinados como el arroz, las tortillas o las patatas se convierten en muchísima glucosa.

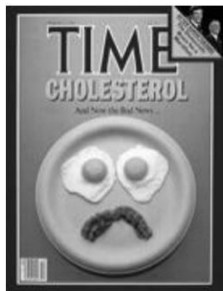
Luego de que los alimentos se han convertido en glucosa, el páncreas⁵⁶ segrega la hormona insulina para que transporte la glucosa a las células y proveerles energía. Ahora bien, si la cantidad de glucosa es demasiada para las células y éstas no la necesitan, entonces la insulina ayuda a que se convierta esa glucosa en grasa, para así poder almacenarla y utilizarse como fuente de energía en el futuro.



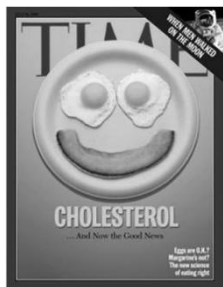
La razón por la cual una dieta alta en carbohidratos refinados produce sobrepeso, obesidad y afecta el metabolismo es porque ningún grupo de alimentos produce más glucosa, más rápidamente, que los carbohidratos refinados. Mientras mayor cantidad de glucosa, más se fuerza al cuerpo a producir mayor cantidad de insulina.

Así que las grasas no son las culpables. La grasa se convertirá en más grasa, sólo si usted la ingiere acompañada de muchos carbohidratos refinados. Si usted se come unas quesadillas fritas, sabe que esa grasa del aceite será recogida por la insulina junto con la glucosa que se produjo del carbohidrato de la quesadilla y será almacenada en su cuerpo en forma de grasa. Disfrute de su pollo frito, carne o pescado frito. Sólo no lo combine con muchos carbohidratos refinados.

EL HUEVO SUBE EL COLESTEROL



Toda la confusión y la campaña negativa falsa que existió desde los años 60 en contra de los huevos, finalmente se recrudeció en el 1984 cuando la Revista TIME publicó un estudio que declaraba a los huevos como responsables de ataques al corazón por su contenido en colesterol. En julio de 1999, un nuevo estudio finalmente declaró al colesterol del huevo inocente de causar daños al cuerpo.



El huevo y su contenido de colesterol ha seguido estudiándose a través de los años con noticias cada vez mejores. Se ha descubierto que el huevo reduce la incidencia de arterosclerosis⁵⁷ y de derrames cerebrales. También se demostró que consumir tres huevos al día hace que el colesterol bueno (HDL) suba a niveles saludables y el colesterol malo (LDL) baje o permanezca igual, al combinar el consumo de huevos con una dieta baja en carbohidratos. En fin, los huevos son una proteína perfecta, muy beneficiosa, que combina magníficamente con casi cualquier otro alimento en el tipo de alimentación que le recomendamos para restaurar su metabolismo.

TOMAR MUCHA AGUA SUBE LA PRESIÓN

Un dato totalmente falso es que el beber agua sube la presión (tensión) arterial. De hecho, una de las maneras más efectivas de bajar la presión arterial es TOMAR SUFICIENTE AGUA CADA DÍA. Esto es una solución tan sencilla que a los expertos en nutrición les parece irreal.

El 65% de nuestro cuerpo es agua. El agua es un líquido vital para la vida y para todos los procesos del cuerpo. Si usted no toma la cantidad diaria de agua que su cuerpo necesita, todos sus procesos se ven afectados y en efecto también causa que le suba la presión arterial. Lo que sucede es que, al estar deshidratado, el cuerpo aumenta la producción de la hormona vasopresina, que es una hormona anti-diurética, es decir, que evita que usted orine o pierda agua en el sudor o de otra forma. La vasopresina hace exactamente eso, presiona los vasos sanguíneos para evitar que se pierda más agua. Al cerrarse los capilares para no perder agua, aumenta la presión arterial del cuerpo.

Entonces no tomar agua sube la presión arterial, mientras que tomar suficiente agua reduce la presión arterial. En el capítulo EL LÍQUIDO DE LA VIDA veremos exactamente cómo determinar cuánta agua necesita ingerir diariamente, de acuerdo con la necesidad específica su cuerpo.

Además de la deshidratación, la obesidad es una de las causas principales de la hipertensión. Cuando una persona está demasiado obesa, el exceso de grasa en su cuerpo llega a acumularse de forma excesiva en las paredes de las arterias reduciendo así el espacio que queda libre para que la sangre logre pasar. Las arterias se tapan y se dificulta la labor del corazón de bombear la sangre hacia las distintas partes del cuerpo. El corazón reacciona a este problema de arterias bloqueadas bombeando con mayor fuerza, lo cual causa una condición de presión (tensión) alta.

LAS VITAMINAS CAUSAN HAMBRE

No es verdad que las vitaminas dan hambre. Lo que da hambre al tomar vitaminas son las DEFICIENCIAS GRAVES de vitaminas y minerales que se acumularon en el cuerpo por muchos años de mala nutrición. Si una persona siente que le aumenta el hambre al tomar vitaminas eso significa que el cuerpo estaba tan deficiente de vitaminas y minerales que el metabolismo se ha despertado y ahora las células del cuerpo, que son como pequeños hornos, piden alimento para quemar. Si a la persona le da hambre no significa que va a engordar. Sólo significa que el metabolismo se está activando y lo que se debe hacer es darle alimentos de la forma correcta y nunca excediéndose en el consumo de carbohidratos refinados.



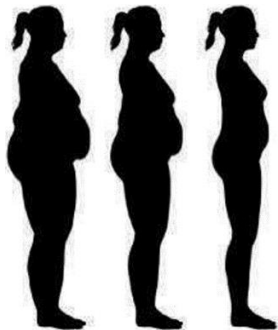
De hecho, debemos alimentar nuestro cuerpo con unas buenas vitaminas que sean realmente potentes y que suplan las cantidades que nuestro cuerpo necesita para un buen funcionamiento. Las vitaminas comerciales, que en mi libro *El Poder del Metabolismo* llamé vitapobres, no suplen en realidad las cantidades de minerales y vitaminas que nuestro cuerpo necesita. Supleméntese con buenas vitaminas y verá el cambio en su energía y la mejoría en su metabolismo rápidamente.

LA GRAN MENTIRA DE BAJAR DE PESO

Si usted padece de obesidad o sobrepeso, debe evitar caer en la gran mentira de “bajar de peso”. El problema no es el peso de su cuerpo, el problema es el exceso de grasa almacenada en su cuerpo, que es lo que se llama obesidad. Adelgazar y bajar de peso no son lo mismo.

Cuando usted hace una dieta muy baja en calorías o muy baja en grasas su cuerpo pasa hambre. Lo que realmente ocurre internamente al existir una escasez de alimentos es que el cuerpo, para sobrevivir, produce un aumento en la cantidad de la hormona cortisol (hormona del estrés), para destruir una buena parte de los músculos del cuerpo y dárselos como alimento a las células, de forma que se sostenga la vida. Mucho del peso que usted pierde en una dieta que es demasiado baja en calorías, no es peso de grasa, es peso de músculos que se destruyeron para poder alimentar a las células. Lo que usted realmente quiere lograr es **adelgazar**, si padece de sobrepeso u obesidad y para controlar la diabetes. Esto quiere decir, **reducir la grasa** del cuerpo sin destruir los músculos, lo cual significa que usted **no puede pasar hambre**.

En los más de veinte años de operación de los centros NaturalSlim, el obstáculo más grande que hemos tenido es la **idea errónea** que tiene la mayoría de las personas de que su meta debe ser bajar de peso. El peso de un cuerpo no es una buena medida de progreso. Sin embargo, medir la circunferencia de la cintura sí lo es, porque refleja claramente la reducción en la grasa del cuerpo. Al restaurar el metabolismo se aumenta dramáticamente la cantidad de energía que producen las células del cuerpo y se empieza a consumir la grasa almacenada. Esto reduce la grasa a nivel de todo el cuerpo, pero muy en especial en el área del abdomen.



Si usted es una dama con una talla 24 de pantalón, que pesa unas 260 libras (118 kg), no le sirve de nada bajar 40 libras (18 kg) de peso y resultar en que apenas bajó a una talla 20 de ropa. Usted lo que quiere es **adelgazar** esas 40 libras (18 kg) pero de grasa. Si usted elimina esa cantidad de **grasa**, tenga por seguro que estará modelando una esbelta figura talla 10-12 y se sentirá llena de energía. De seguro el peso de su cuerpo no reflejará mucho cambio y baje a 225 libras (102 kg) aproximadamente, ya que mientras elimina la grasa crea más masa muscular y los músculos son pesados.

La mayoría de la gente tiene un serio malentendido con la grasa. La grasa no es una sustancia pesada. De hecho, lo más liviano del cuerpo es la grasa. Lo que realmente pesa mucho en el cuerpo es el agua, los músculos y los huesos. Piense en la grasa como si fuese un cojín (almohadilla) hecho de esponja. Usted puede decorar los asientos de su casa con cojines muy grandes rellenos de esponja, que ocupan un gran espacio, sin embargo, son muy livianos; casi no pesan. Así mismo es la grasa; es muy liviana, pero ocupa mucho espacio.

Cuando una persona hace ejercicios físicos aumentará su masa muscular y por lo tanto subirá el peso de su cuerpo. Pero al hacer ejercicios, la persona está aumentando su masa muscular mientras se reduce la grasa del cuerpo y por lo tanto quedará más pesada, pero también más esbelta y con menos grasa en su cuerpo.

Así que lo que usted quiere es subir su metabolismo y adelgazar. ¡Olvídese del maldito peso! ¿De qué le serviría a usted bajar de peso si la ropa cada vez le quedara más y más apretada? Lo que usted realmente quiere observar es su talla (tamaño de la ropa) o su cintura. Usted quiere que la grasa se vaya y no que la piel le quede colgando como esparadrapos. No haga caso a la Gran Mentira de Bajar de Peso y comience a disfrutar de la figura esbelta y el metabolismo restaurado que usted se merece.

Ruta al Metabolismo Ultra Poderoso

☞ Datos falsos que afectan su metabolismo

- Hacer dieta de contar calorías.
- Pensar que la grasa produce más grasa. Lo que realmente engorda es el exceso de carbohidratos refinados.
- Pensar que el consumir huevos sube el colesterol. El huevo es una proteína perfecta, que ayuda al metabolismo.
- Pensar que beber agua sube la presión (tensión) arterial. Al contrario, el agua es necesaria para controlar la hipertensión.
- Desnutrir al cuerpo no tomando vitaminas, pensando que le darán hambre y le harán engordar.
- Creer la gran mentira de que estamos muy pesados y hay que “bajar de peso”. Lo que hay que hacer es adelgazar y reducir las tallas de ropa y la grasa del cuerpo.

☞ Responda las siguientes preguntas

1. ¿Cuáles de los datos falsos mencionados usted había escuchado anteriormente?
2. ¿Cuáles de estos datos falsos ha usted practicado en su vida? ¿Cuáles han sido los resultados?
3. ¿Qué decisión ha tomado y qué acciones tomará al respecto, luego de haber descubierto la verdad sobre estos datos falsos?

RESTAURANDO EL METABOLISMO

LA META CORRECTA

Antes de comenzar a aplicar los pasos correctos en secuencia para restaurar su metabolismo, sepa que lo más importante es fijarse la meta correcta y no comenzar con falsas expectativas. A lo que me refiero con esto es que al entender cómo funciona el metabolismo de nuestro cuerpo, podemos establecer metas que sean realistas sobre lo que alcanzaremos.

Encontramos allá fuera miles de promesas de “pastillas milagrosas” que le ayudarán a adelgazar “50 libras (23 kilos) en un mes”. “Pierda 30 libras (14 kilos) en 30 días y pague sólo por el costo de comida”. “Use esta maravillosa máquina y baje su cintura en dos meses”. Estamos tan bombardeados, que poco a poco nos hacemos falsas expectativas de lo que podemos lograr en una corta cantidad de tiempo. Tener una meta incorrecta le forzará a fracasar.

La verdad es que llevamos mucho tiempo dañando nuestro metabolismo con el consumo desmedido de carbohidratos refinados (pizza, tacos, hamburguesas, emparedados, pastas, postres, arroz, papas, rosquillas, pasteles, etc.) y sin manejar el estrés, entre otras cosas, que hemos afectado el funcionamiento del metabolismo de nuestro cuerpo. No podemos esperar que todo el daño que hemos causado se solucione en unos pocos días.

Sí, al comenzar un régimen de restauración del metabolismo usted comenzará a ver los cambios rápidamente. Pero debemos establecer nuestra meta a partir de los datos correctos. Por ejemplo, si usted busca adelgazar, lo más recomendable es que pierda de una a tres libras de grasa por semana (de ,45 a 1,36 kilos por semana). Perder mucho más de esto semanalmente aportará a que la piel le quede colgando y no le dé tiempo a colocarse en su lugar naturalmente.

Lo más importante es que no se ponga la meta equivocada de “bajar de peso”. Como ya explicamos, hay una diferencia importante entre bajar de peso, que puede significar en la pérdida de músculos o de agua y le hace daño al cuerpo, y tener la meta correcta de adelgazar que significa reducir la grasa del cuerpo. Al adelgazar usando una nutrición e hidratación correcta, el cuerpo gana músculos y se hidrata, lo cual evita daños permanentes a la piel con marcas de estrías o con piel flácida que le hace lucir mal, como pasa con las dietas de pasar hambre.

Observe esta foto con dos hombres que tienen el mismo peso. Ambos pesan 200 libras (90 kilos). El de la izquierda tiene **mucha grasa** y el de la derecha tiene **muchos músculos y agua**. El de la izquierda tendrá mala salud y poca energía y el de la derecha tendrá buena salud y mucha energía. Aunque los dos pesan 200 libras (90 kilos) de peso, sus cuerpos son muy distintos.



Cuando queremos restaurar nuestro metabolismo, los resultados más importantes y las metas saludables deben ser:

1. **Reducir su talla de ropa** (medida de cintura en los hombres), que es lo que pasa cuando se reduce la grasa de su cuerpo;
2. Aumentar su nivel de energía;
3. Controlar su sistema nervioso; y
4. Mejorar su estado de salud.

Recuerde que la ropa no miente, ni tampoco perdona. Si usted realmente está adelgazando se reflejará en un cuerpo más esbelto y lleno de energía. Para entender visualmente [este tema](#), le recomiendo que vea el episodio #500 en MetabolismoTV.

En el caso de que usted padezca de diabetes, en el libro Diabetes Sin Problemas le explico detalladamente cómo alcanzar el control de su diabetes, pero a modo de resumen, las metas adicionales para usted serían:

1. Mantener la glucosa por debajo del rango de peligro, que es 130 mg/dl.
2. Lograr que la glucosa permanezca siempre dentro de los rangos normales, que son entre 70 mg/dl y 130 mg/dl.
3. Bajar pulgadas (centímetros) de la cintura y adelgazar.

Ruta al Metabolismo Ultra Poderoso

☞ La meta correcta

- Es importante establecer la meta correcta y eliminar las falsas expectativas.
- Las metas correctas deben estar dentro de las siguientes:
 - reducir la talla de ropa
 - aumentar los niveles de energía
 - controlar el sistema nervioso del cuerpo
 - mejorar el estado de la salud en general

☞ Responda las siguientes preguntas

1. Haga una lista de todos los intentos fallidos que recuerde haber hecho en su vida para adelgazar o mejorar su salud. (Ejemplos: pastillas Slimex100, gotas HCG, Adipex, dieta de la toronja, nutricionista, medicamento Allí, contar calorías, evitar las grasas, ejercicios/caminar, gimnasios, etc.).
2. Localice en su mente cuál era su Propósito Básico detrás de todos los esfuerzos anteriores que hizo y pregúntese ¿qué es lo que quería lograr? ¿Cuál era la razón principal que le motivó a invertir esfuerzos o dinero en todos los intentos que fallaron? Por ejemplo: “ponerme la ropa que no me sirve”, “poder usar ropa talla 4, como antes de casarme”, “lucir bien para mi pareja”, “sentirme bien cuando me miro al espejo”, “mejorar la diabetes”, etc.

Una vez que lo localice en su mente, escríbalo aquí.

3. Ahora la pregunta importante que debe hacerse es, ese propósito básico suyo, ¿todavía es algo que quisiera tener? Si la respuesta es sí, usted ha rehabilitado su propósito básico y puede ahora escoger su meta correcta. Si la respuesta es NO dedíquese un rato hasta encontrar cuál es su verdadero propósito básico personal en cuanto al tema del metabolismo, la salud o adelgazar, y escríbalo aquí.

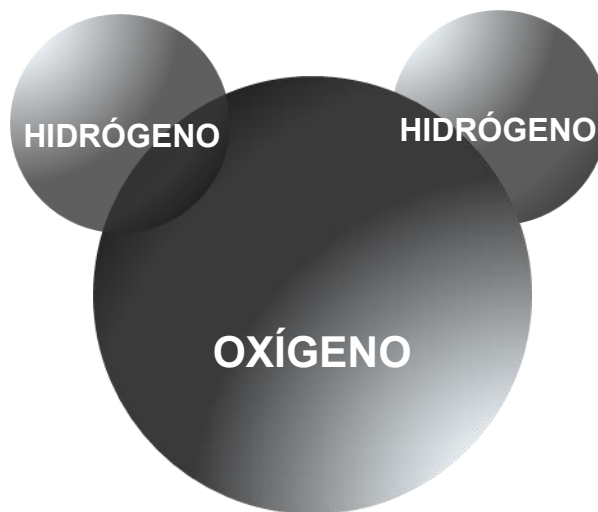


4. Establezca ahora su meta personal en talla de ropa y logros de salud.
 - Mi talla de ropa o medida de cintura actual es:
 - Mi meta en talla de ropa o medida de cintura es:
 - Mi meta de salud es: (ejemplos: controlar la diabetes, que el médico me quite los medicamentos, bajar el colesterol, bajar los triglicéridos, reducir la presión (tensión) arterial, lograr dormir bien, sentirme con más energía, etc.).
5. ¿Qué decisión ha tomado con respecto a sus metas correctas al momento de restaurar su metabolismo?

EL LÍQUIDO DE LA VIDA

Sepa que sin agua no hay vida. Todos, antes de nacer, pasamos nueve meses flotando en un lago de agua, llamado la placenta, en el vientre de nuestras madres. Sin agua y sin oxígeno para respirar no existe ni la vida ni la salud.

La molécula del agua, cuando usted la ve dibujada, parece la figura de la cara con las dos orejas de Mickey Mouse⁵⁸. El símbolo químico del agua es H_2O . Significa que la molécula de agua está compuesta de dos átomos⁵⁹ de hidrógeno y uno de oxígeno. Observe la molécula de agua y verá que el átomo de oxígeno es mucho más grande (es ocho veces mayor en tamaño) que lo que sería la suma de los dos pequeños átomos de hidrógeno:



8 veces más grande

En otras palabras, cuando usted toma agua, lo que principalmente está ingiriendo es **oxígeno**. Ese oxígeno es el que provee la habilidad de respirar a las células de su cuerpo, para así restaurar el metabolismo. El metabolismo depende de la combustión⁶⁰ interna de las células y esa combustión es imposible sin oxígeno. Según el peso molecular que tiene el átomo de oxígeno y el peso de los dos pequeños átomos de hidrógeno que componen el agua, resulta que el agua que consumimos está en realidad compuesta en un 88% de puro oxígeno.

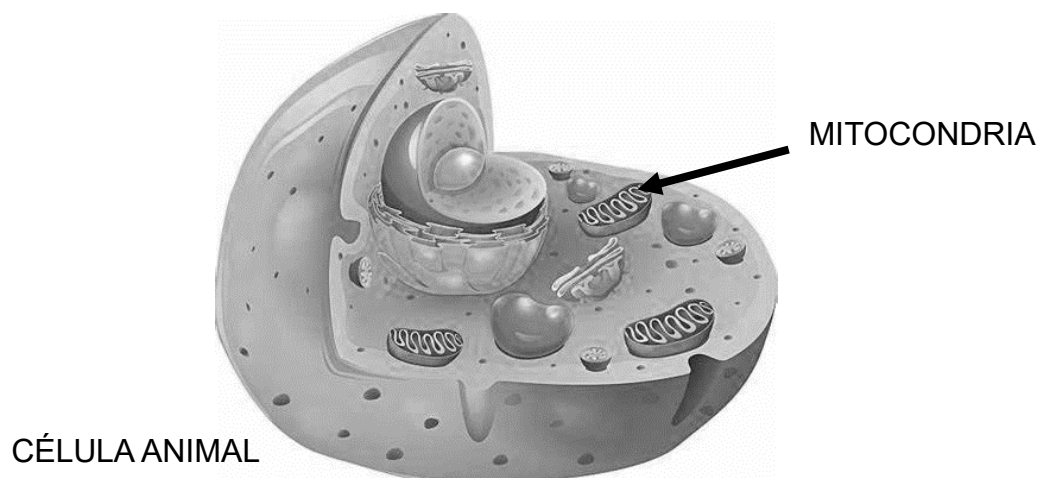
Para poder crear la energía del cuerpo que nos permite tener movimientos y vivir la vida saludablemente tenemos que restaurar el metabolismo de nuestro cuerpo. Así las células podrán hacer su trabajo con eficiencia. Las células de nuestro cuerpo son como pequeñas plantas generadoras de energía. Usted tiene en su cuerpo trillones de células, o sea, millones, de millones, de millones de células que podrían producir energía. Pero cuando nuestro metabolismo está afectado, es como si una parte de esas células, que son plantas generadoras de energía, estuvieran apagadas.

Para restaurar el metabolismo y rehabilitar la capacidad de producción de energía de esas células que parecen estar apagadas, usted debe comenzar por darle a su cuerpo la cantidad de AGUA que necesita. Cuando usted se siente con mucha energía y no se cansa con facilidad, lo que ha pasado es que se activaron muchas de esas células que por falta de agua y alimentos adecuados estaban como apagadas, por lo cual no podían contribuir aportando su energía. Restaurar el metabolismo es como encender todas las luces de un edificio que estaba parcialmente oscuro y tenebroso porque tenía demasiadas luces apagadas. Tomar suficiente agua de acuerdo con el peso de su cuerpo permite que esto pase.

Cuando su metabolismo está funcionando bien usted se sentirá con mucha energía y con deseos de mover el cuerpo. Si su metabolismo está deficiente (metabolismo lento) usted andará “cargando con su cuerpo a cuestas” y a veces sentirá que lo está arrastrando. Esto sucede porque las células de su cuerpo no están produciendo suficiente energía, lo cual pasa, en gran parte, porque su cuerpo no tiene suficiente agua para activar la creación de energía celular.

El metabolismo del cuerpo ocurre dentro de las células, específicamente en la mitocondria. La mitocondria es la parte de la célula que funciona como un pequeño horno que produce energía. Cuando usted ingiere los alimentos, el cuerpo los descompone en partículas muy pequeñas que son transportadas a las células. Entonces la mitocondria recoge esos nutrientes y los mezcla con el oxígeno, generando una combustión, que produce la energía de calor. Por eso, cuando nuestro metabolismo está funcionando bien, sentimos el cuerpo calentito. Esa energía de calor realmente es una sustancia que se llama trifosfato de adenosina, o por sus siglas en inglés, ATP. El ATP es la energía química interna del cuerpo, que permite el movimiento al que llamamos “vida”.

La característica principal de la vida es el movimiento; las cosas muertas no se mueven. Cuando usted logra que las células de su cuerpo produzcan más ATP usted sentirá mucha energía, no se cansará con facilidad, podrá adelgazar, la mente le funcionará bien y podrá aprender, dormirá bien y hasta podrá controlar la diabetes si la padeciera.



Algo fascinante que encontré en la literatura científica es que en el 1970 se descubrió que el consumo de agua (tener una buena hidratación) logra que el ATP que producen las células del cuerpo se multiplique en su energía potencial por casi diez veces más. Así que el ATP depende de su consumo de agua para poder activarse al máximo de su potencia y proveerle energía abundante a su cuerpo. Cuando el ATP entra en contacto con el agua y se hidrata, ocurre una reacción que multiplica la energía del ATP.

Las maravillosas propiedades creadoras de energía que produce el agua dentro de las células del cuerpo y que tienen una influencia determinante sobre su metabolismo, han sido estudiadas extensamente por los científicos durante los últimos años. Lamentablemente es una solución tan barata para mejorar su salud, que no se le da mucha propaganda.

Desde que publiqué mi libro *El Poder del Metabolismo* di a conocer la importancia del consumo suficiente de agua en el proceso de restaurar el metabolismo. Las personas que padecen de metabolismo lento engordan con demasiada facilidad y adelgazan demasiado lento simplemente porque su metabolismo no está quemando la grasa del cuerpo; y una de las causas principales de que esto ocurra es la DESHIDRATACIÓN.

La fórmula que recomendamos para determinar cuánta agua necesita consumir su cuerpo diariamente, que es la misma que usamos con éxito hace más de veinte años en NaturalSlim, la tomamos de las recomendaciones del doctor Batmanghelidj. Él es el autor del libro *Your Body's May Cries for Water* (Los muchos clamores de su cuerpo por el agua). Usando esta fórmula para calcular cuánta agua debe tomar cada día hemos tenido excelentes resultados con los miembros del Sistema NaturalSlim, tanto en ayudarles a adelgazar como en controlar la diabetes. Esta fórmula toma en consideración que mientras más grande sea un cuerpo, más necesidad de agua tendrá; por lo cual se calcula la necesidad diaria de agua a base del peso del cuerpo de la persona.

La fórmula es la siguiente cuando el peso del cuerpo se calcula en libras:

PESO DEL CUERPO EN LIBRAS dividido entre 16 es igual a VASOS DE AGUA DE 8 ONZAS que necesita consumir cada día. Ejemplo: $176 \text{ lb de peso} / 16 = 11$ vasos de agua de 8 onzas

Cuando el peso del cuerpo se calcula en kilogramos, usamos la siguiente:

PESO DEL CUERPO EN KILOS dividido entre 7 es igual a VASOS DE AGUA DE 250 MILILITROS que necesita consumir cada día. Ejemplo: $84 \text{ kg de peso} / 7 = 12$ vasos de agua de 250 ml

Ya sea que calcule el peso en libras o en kilogramos, la fórmula siempre produce el mismo resultado. Cuando la persona adelgaza, por lo cual se reduce el peso y el tamaño de su cuerpo, el cálculo requiere que se reduzca de forma proporcional a base de su nuevo peso.

La recomendación usual que acostumbramos de “hay que tomar ocho vasos de agua al día” no es muy lógica porque no toma en cuenta el tamaño del cuerpo, que en realidad es lo que determina su necesidad de consumo diario de agua. No es lo mismo tener un cuerpo de 160 libras (73 kilos) que necesita 10 vasos de agua, que tener un cuerpo de 240 libras (109 kilos) que necesita 15 vasos de agua.

Algo muy importante es que tomar otros líquidos con sabor como refrescos, jugos de frutas, leche, café, té y agua con sabores, entre otros, no es igual para el cuerpo que tomar agua. Cuando un líquido tiene algún sabor los sensores de la pared del estómago detectan ese sabor y el cuerpo lo maneja como si fuera un alimento, produciendo ácido hidróclorico⁶¹ para digerirlo. Nuestro interés no es activar la digestión, sino hidratar al cuerpo. Así que lo que se recomienda para restaurar el metabolismo es tomar AGUA, puro H₂O sin nada añadido y sin ningún sabor.

La gente que está muy deshidratada odia el agua y siente que no la tolera, por lo cual trata de tomar cualquier líquido que tenga sabor. Pero sepa que para realmente alcanzar un metabolismo ultra poderoso usted tiene que beber agua. El cuerpo se adapta a todo. Al principio puede ser que hasta le produzca náuseas beber agua, porque usted ha mantenido su cuerpo sin agua por tanto tiempo que su cuerpo ya no la quiere. La clave es no desesperarse y continuar dándole agua. Para el tercer día usted sentirá deseos de tomar agua y su cuerpo ya no le pedirá otros líquidos, porque la ENERGÍA que produce el agua en su metabolismo ya habrá aumentado.

Además de que el no tomar agua reduce la producción de energía de su cuerpo, no tomar agua trae otros problemas adicionales al cuerpo. Para poder sobrevivir sin agua, el cuerpo hace un racionamiento interno y deja el agua disponible sólo para el uso exclusivo de los órganos vitales. Así que las personas que están deshidratadas comienzan a tener la boca seca y hasta faltas de lágrimas y sudor. La presión (tensión) arterial sube, ya que se cierran los capilares para evitar perder la poca agua que le queda al cuerpo.

Además, las personas deshidratadas comienzan a tener problemas de mal aliento, porque el cuerpo tiene una capacidad reducida de eliminar sus desechos por la falta de agua para la orina y la defecación. También se les hinchan los tobillos de las piernas, ya que el cuerpo trata de retener el poco líquido que tiene. El estar deshidratado también afecta la capacidad de los riñones de hacer su trabajo, así que debemos beber agua para evitar daños, tanto a los riñones como al resto de los órganos de nuestro cuerpo.

Otra área que se ve grandemente afectada por la falta de agua es el funcionamiento de los órganos sexuales. La deshidratación agrava la impotencia sexual en los hombres y reduce

el deseo sexual de las mujeres. El sistema sexual de un hombre es un sistema hidráulico (que trabaja a base de la presión del agua), que es lo que puede crear y mantener una erección. Los hombres que están deshidratados tienen la sangre demasiado espesa, por lo cual no pasa fácilmente a través de los capilares más pequeños del pene. La sangre humana es 92% agua y la gente deshidratada tiene una sangre demasiado espesa que no fluye con tanta facilidad, lo cual afecta la función sexual. En el caso de las mujeres, si no se mantienen bien hidratadas, tienen problemas con la actividad sexual porque empiezan a padecer de un exceso de sequedad vaginal que les hace la actividad sexual dolorosa e indeseable.

El agua es el líquido de la vida. Esto no significa que no pueda consumir otras bebidas siempre y cuando lo haga con moderación. Los “jugos de frutas naturales” que venden las tiendas son demasiado altos en azúcar, ya que los endulzan con jarabe de maíz de alta fructosa y realmente no son recomendables. Si desea tomar un jugo de fruta realmente natural, hecho en su casa, puede disfrutarlo en poca cantidad y si lo endulza con algo adicional, hágalo con estevia y no con azúcar.

En cuanto al uso del café o el té, no hay problemas en consumirlos, siempre y cuando se haga con moderación (hasta dos a tres tazas por día). Lo que debe evitar es beberlos con leche, azúcar o miel. Prefiera usar sustitutos bajos en carbohidratos refinados como la crema de leche (que es la grasa de la leche) o el producto llamado “half and half”, que es mitad leche y mitad crema. Ahora bien, recuerde que la cafeína que contienen el café y el té es un diurético⁶², es decir, que extrae el agua del cuerpo y lo obliga a orinar. Así que, si los consume, debe compensar al agua que le hace perder la cafeína para que no se deshidrate.

El consumo de las bebidas alcohólicas, cuando se hace en pequeñas cantidades, puede ser aceptable. Pero si usted es una de esas personas a las que se les hace muy difícil controlar su consumo de alcohol, lo mejor es que no lo consuma en absoluto, ya que no podrá moderarlo. Si usted quiere consumir alcohol debe hacerlo de forma muy moderada y sin mezclarlo con jugos dulces o refrescos (Coca-Cola, 7Up, Pepsi, etc.) o con cualquier otra fuente de carbohidratos. Una copa de vino tinto o blanco, un trago de whiskey, vodka, ron, tequila u otro alcohol con soda (agua mineral carbonatada), incluso una cerveza, sería tolerable. Las bebidas dulces y los cordiales⁶³ para después de las comidas son demasiada azúcar.

Las bebidas alcohólicas están compuestas de carbohidratos muy simples que se convierten rápidamente en glucosa y le engordarán, por eso su consumo debe ser extremadamente moderado. Sin embargo, el problema principal es que el alcohol es un diurético y deshidrata al cuerpo. Basta sólo con que usted observe la frecuencia con la que las personas van al baño a orinar mientras están consumiendo alcohol para saber que esto es cierto. Si usted planifica ir a alguna actividad social y sabe que beberá alcohol, asegúrese de haber hidratado muy bien su cuerpo antes de asistir. Debe hacer esto para evitar que el alcohol le saque tanta agua del cuerpo que le deshidrate y reduzca su metabolismo. Entonces, mientras consume alcohol, asegúrese también de beber agua y luego tomar mucha más agua para reemplazar la pérdida.

Son muchos los beneficios de consumir agua: restaura su metabolismo y le da energía, le ayuda a adelgazar, a bajar la presión arterial, ayuda a la eliminación de tóxicos, ayuda con el estreñimiento y con el funcionamiento óptimo de todos los órganos del cuerpo. Mejora la actividad sexual, la diabetes y hasta la salud de la piel. En fin, el consumir diariamente la cantidad de agua que su cuerpo necesita es su primer paso para alcanzar un metabolismo ultra poderoso.

Ruta al Metabolismo Ultra Poderoso

☞ La vida depende el agua y del oxígeno

- Para restaurar el metabolismo debemos consumir la cantidad de agua que nuestro cuerpo necesita.
- El agua provee el oxígeno que el cuerpo necesita para producir la energía y mantener nuestro metabolismo en movimiento.
- Beber agua en las cantidades correctas produce los siguientes beneficios, entre muchos:
 - ✓ restaura el metabolismo
 - ✓ aumenta los niveles de energía
 - ✓ saca ácidos y tóxicos del cuerpo
 - ✓ ayuda a adelgazar
 - ✓ baja la presión (tensión) arterial
 - ✓ ayuda con el estreñimiento y la buena digestión
 - ✓ ayuda a controlar la diabetes
 - ✓ mejora el funcionamiento sexual
 - ✓ mejora el estado de la salud general del cuerpo

☞ Responda las siguientes preguntas

1.  Determine cuál es la cantidad correcta de vasos de agua al día que necesita su cuerpo.

Su peso es _____ (libras / kilos).

Divida el total de su peso entre 16, si es en libras o entre 7 si es en kilos. Escriba el número resultante de la división aquí _____.

Así que usted debe consumir diariamente _____
(peso dividido entre 16 o 7)
vasos de agua (de 8 oz o 250 ml).

2. ¿Por qué es de vital importancia que usted consuma mínimo esta cantidad de vasos de agua al día?
3. ¿Qué decisión ha tomado y qué acciones tomará al respecto, luego de entender la importancia de estar hidratado?

TODOS NO SOMOS IGUALES

En este momento debo explicarle uno de los descubrimientos más importantes, que ha hecho que la tecnología⁶⁴ del metabolismo sea tan exitosa, tanto para reducir la grasa del cuerpo (adelgazar), como para controlar la diabetes. Fíjese que el problema de las dietas, todas ellas (reducción de calorías, reducción de grasas, comer menos, etc.), es que generalmente las personas logran perder peso, pero al poco tiempo sufren del famoso “rebote de peso”, que les hace volver a engordar, muchas veces más del peso inicial con el que habían empezado a hacer dieta.

Las dietas en realidad no funcionan a menos que se mejore el metabolismo. Más de veinte años y cientos de miles de personas atendidas en NaturalSlim nos permitió darnos cuenta de que el fracaso en las dietas para adelgazar o para controlar la diabetes tenía un componente de desconocimiento de la persona sobre el funcionamiento de su metabolismo. Los que van sufriendo y fracasando de una dieta a la próxima dieta, todos, tienen un metabolismo lento.

De la misma forma que hay algunas pocas personas que pueden comer lo que deseen y nunca engordan, también es cierto que la gran mayoría de nosotros engordamos con demasiada facilidad, por el fenómeno del metabolismo lento. Para los que padecemos de un metabolismo lento tal parece que engordamos hasta de mirar la comida. Sin embargo, cada uno de nosotros conoce por lo menos a una de esas personas muy delgadas (cariñosamente les llamo “esos flacos condenados”) que pueden comer pizza, alimentos grasosos, chocolates, dulces y refrescos azucarados todo el día y, simplemente, no engordan, coman lo que coman. En realidad, un metabolismo lento, no es otra cosa que un metabolismo ineficiente. Como el metabolismo del cuerpo es el que crea la energía del cuerpo, cualquier problema de ineficiencia en el metabolismo se reflejará en una deficiencia de producción de energía.

Lo primero que hay que entender es que el metabolismo crea la energía del cuerpo. La energía del cuerpo es la que permite el movimiento. Nada se puede mover si no existe primero una energía para moverlo. Todos los procesos del cuerpo dependen de que se logre un nivel apropiado de creación de energía del metabolismo. Se necesita además que la cantidad de energía creada y su velocidad de movimiento sea al ritmo adecuado, ni muy rápido, ni muy lento.

Mi observación es que el cuerpo humano es un organismo de un exquisito diseño y de gran precisión, que no tolera los excesos de nada, ni muy caliente, ni muy frío, ni muy ácido, ni muy alcalino (contrario de ácido), ni demasiada comida, ni demasiada hambre, etcétera. El cuerpo humano trata a toda costa de mantener el equilibrio metabólico interno, a lo cual se le llama homeostasis⁶⁵. El tema del EQUILIBRIO METABÓLICO es tan importante para el cuerpo, que usted no tiene ni que pensar en mantenerlo; su cuerpo lo hace de forma automática utilizando el sistema nervioso autónomo⁶⁶.

Para poder entender cómo funciona el sistema nervioso primero hay que comprender cuáles son las partes que lo componen. Empecemos por decir que el cerebro, que es el centro de mando, es parte del sistema nervioso y desde allí se dirigen todas las funciones del cuerpo.

El sistema nervioso es un sistema de comunicación compuesto por el cerebro y los nervios, que son en efecto un cableado muy extenso, que conduce los impulsos eléctricos que crea el cerebro para darle órdenes y dirigir el funcionamiento de todos los otros sistemas del cuerpo.

Para que su corazón bombee sangre, el sistema nervioso envía impulsos de corriente eléctrica que le ordenan al corazón contraerse. Así mismo el sistema nervioso envía impulsos eléctricos que logran que sus pulmones inhalen y exhalen aire para la respiración. También hay impulsos eléctricos que dirigen lo que ocurre en su estómago para la digestión, e impulsos eléctricos para que su intestino se mueva y para que los músculos de sus piernas se coordinen y usted pueda caminar.

En fin, todos los movimientos que su cuerpo necesita ejecutar para mantener la vida son controlados por los impulsos eléctricos que emite el cerebro y que se transmiten a través de su sistema nervioso. Veamos la forma en que está estructurado el sistema nervioso.

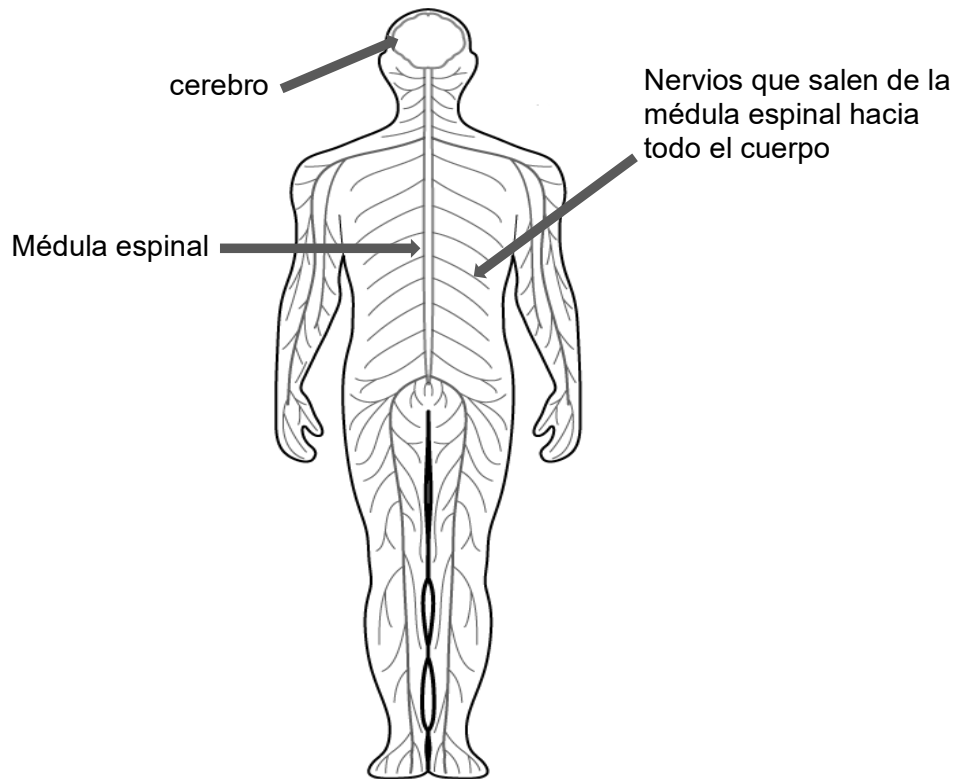
Observe que el Sistema Nervioso se divide en dos partes: la primera es lo que llamamos el Sistema Nervioso Central, que está compuesto del cerebro y de la médula espinal⁶⁷, por donde pasan todos los nervios que llevan los impulsos eléctricos que se originan en el cerebro.

A la segunda parte del sistema nervioso se le llama el Sistema Nervioso Periférico⁶⁸. Se le llama periférico porque comprende nervios que están en la periferia, o sea, en los lados o alrededor de la médula espinal. El sistema nervioso periférico recibe los impulsos eléctricos de la médula espinal para ser distribuidos a todos los otros múltiples sistemas del cuerpo.

El Sistema Nervioso se divide inicialmente entre:

Sistema Nervioso Central

Sistema Nervioso Periférico



En resumen, estas primeras dos grandes divisiones del sistema nervioso se dividen entre el sistema nervioso central, que comprende el cerebro, desde donde se originan los impulsos eléctricos nerviosos, y la médula espinal que distribuirá esos impulsos nerviosos eléctricos hacia la segunda parte, que es el sistema nervioso periférico.

Así que cuando hablamos de que el corazón bombea sangre eso pasa porque el impulso eléctrico nervioso que empieza en el cerebro baja por la médula espinal, que es la primera parte y de ahí pasa a la segunda parte, que es el sistema nervioso periférico que llevan esos impulsos para mover el corazón.

De la misma forma, cuando los impulsos van desde la médula espinal a los pulmones se logra la respiración. Así también cuando van hacia el estómago se logra la digestión. Cuando los impulsos eléctricos van hacia el intestino se logra el movimiento intestinal y cuando van hacia los músculos de las piernas se logra caminar.

El sistema nervioso periférico es el que permite que los impulsos nerviosos que vienen desde el cerebro lleguen hasta los órganos tales como los pulmones, el hígado, el corazón y también conecta con las glándulas tales como la tiroides, el páncreas o las adrenales. Así que, el sistema periférico extiende el dominio del control del cerebro sobre todas las otras partes del cuerpo.

El sistema periférico tiene una parte que funciona de manera involuntaria a la que se le llama Sistema Nervioso Autónomo. Se le llama autónomo porque funciona de forma automática o independiente y no puede ser controlado a voluntad. Es decir, es un sistema independiente y automático que controla o influencia todos los otros sistemas del cuerpo.

El sistema autónomo controla que usted respire, que su corazón palpita, que digiera sus alimentos y hasta que genere sudor para bajar la temperatura de su cuerpo. Usted puede conscientemente controlar algunas de estas acciones automáticas como respirar profundo o más lento, pero usted no tiene que ordenarle al cuerpo que respire ya que es una acción involuntaria llevada a cabo por su sistema autónomo para asegurar que usted no muera por falta de oxígeno.

El sistema nervioso autónomo del cuerpo funciona en automático, las veinticuatro horas del día, todos los días de su vida, tratando de mantener un EQUILIBRIO METABÓLICO. Lograr ese estado de equilibrio metabólico es tan importante para el cuerpo que, de forma natural, hará lo posible para reducirle la velocidad a cualquier proceso interno que esté sucediendo con demasiada rapidez. También tratará de acelerar cualquier proceso que esté sucediendo de forma demasiado lenta.

En fin, su cuerpo lucha de forma continua y permanente para mantener el equilibrio o balance metabólico porque depende de lograr unos movimientos y cambios internos a un ritmo óptimo (ni muy rápido, ni muy lento) para poder sobrevivir.

Cualquier situación que sea extrema pone en peligro al cuerpo. Por esta razón, tener estreñimiento (un movimiento intestinal demasiado lento) puede ser igual de problemático a tener lo contrario que sería diarrea (un movimiento intestinal demasiado rápido). Tener un ritmo del corazón acelerado, palpitaciones cardíacas⁶⁹, es tan peligroso como tenerlo demasiado lento. Tener una temperatura demasiado alta, lo cual llamamos fiebre, y que es producida por un exceso de actividad y movimientos del sistema inmune en su lucha contra las bacterias, puede ser igual de peligroso que tener una temperatura demasiado baja (hipotermia⁷⁰). El cuerpo humano depende de su equilibrio o balance metabólico para tener salud.

En el tema del metabolismo, se hace crucial que los procesos internos de las células del cuerpo ocurran a una velocidad adecuada, que no sea ni muy rápida ni muy lenta. El sistema nervioso controla los impulsos nerviosos que, a su vez, controlan la velocidad de los procesos del metabolismo.

De la misma forma en que su corazón necesita mantener una velocidad de palpitaciones dentro de un rango normal para estar saludable, las células del cuerpo, que es donde ocurre la creación de la energía que produce el metabolismo, deben también mantener una velocidad adecuada en sus procesos químicos internos. Para esto, el cuerpo debe en todo momento lograr mantener una regulación de la acidez o alcalinidad⁷¹ (contrario de acidez) de las células. Para restaurar el metabolismo se hace necesario primero entenderlo y así tomar las acciones correctas que le devuelven el equilibrio metabólico.

Ya sabemos que todos los procesos vitales del cuerpo como la respiración, la digestión, la eliminación, la defensa, la circulación y demás sistemas son controlados desde el cerebro, a través del sistema nervioso autónomo, por impulsos eléctricos que viajan por los nervios del sistema nervioso, que serían equivalentes al cableado eléctrico de su casa.

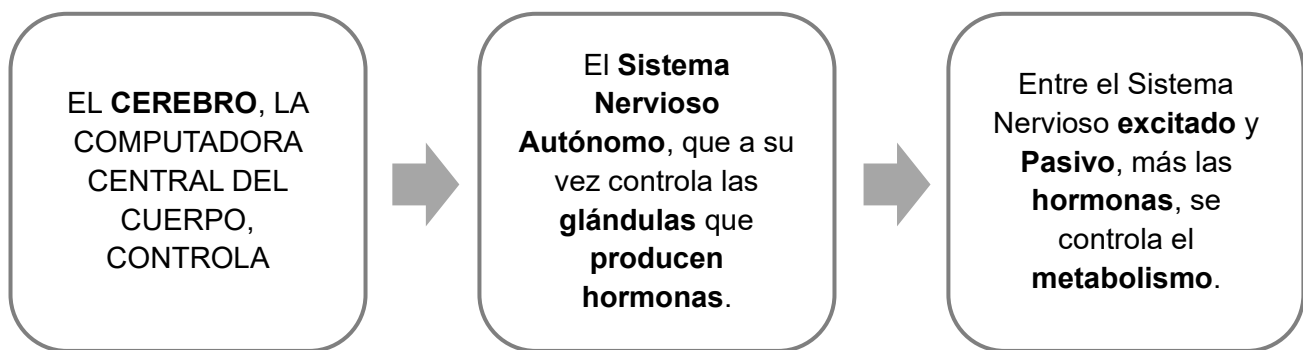
El sistema autónomo, a su vez, está dividido en dos partes llamadas Sistema Nervioso Simpático⁷² y Sistema Nervioso Parasimpático⁷³. Sin embargo, para efectos de lograr un lenguaje sencillo, decidí renombrarlos como el sistema nervioso **EXCITADO**⁷⁴ y el sistema nervioso **PASIVO**. Los nombro así para evitar las palabras técnicas que en realidad no facilitan a la comprensión de las personas que no tienen una educación en medicina:

Las Dos Divisiones Del Sistema Nervioso Autónomo			
Los médicos le llaman	Su función es	Es equivalente a	Lo renombramos como
Sistema nervioso simpático	Crear o acelerar movimientos	El pedal ACELERADOR de su auto	Sistema Nervioso EXCITADO
Sistema nervioso parasimpático	Parar o desacelerar movimientos	El pedal del FRENO de su auto	Sistema Nervioso PASIVO



Siempre trato de escoger el lenguaje más sencillo que pueda para explicar nuestra tecnología del metabolismo, buscando siempre la comprensión de la persona a la que quiero ayudar. Hago un esfuerzo supremo por mantener la simplicidad de las palabras y de los ejemplos que utilizo, porque reconozco que los resultados que obtenga la persona dependerán únicamente de su comprensión de estos temas. Por esta razón, de aquí en adelante, me referiré a estas dos partes del sistema nervioso autónomo, simplemente como **excitado** y **pasivo**.

Aunque desde el año 2006 en que se publicó mi libro El Poder del Metabolismo he podido ayudar a miles de personas en toda Latinoamérica y el mundo, siempre me mantengo investigando con la meta de ayudar a las personas aún más. Así que luego de cuatro años de investigación descubrí la **influencia determinante del sistema nervioso autónomo sobre el metabolismo**. Descubrí que la secuencia del control del metabolismo es la siguiente:



Más importante aún, descubrí, gracias a la labor investigativa de otros investigadores que fueron pioneros en los campos de la nutrición y de la fisiología⁷⁵, que los distintos alimentos de la dieta tenían sus propios efectos de excitar o de calmar el sistema nervioso. Por ejemplo, la carne roja y la grasa excitan el sistema nervioso, mientras que los vegetales y la ensalada tienen un efecto calmante. Lo mismo pasa con las vitaminas y minerales; por ejemplo, el calcio y el sodio (la sal) excitan, y el magnesio y el potasio calman y relajan al sistema nervioso.

En efecto, descubrí que podía mejorar cualquier metabolismo si escogía correctamente los alimentos que le recomendaba a una persona que utilizara en su dieta. Eso me abrió los ojos a nuevas posibilidades de controlar la obesidad y las condiciones de desequilibrio hormonal como la diabetes.

No obstante, lo más importante de todo, fue el descubrimiento de que **TODOS NO SOMOS IGUALES**, por lo cual, la dieta no puede ser igual para todos. Descubrí que algunos de nosotros tenemos más activo o más dominante el sistema nervioso **EXCITADO** y otros, tenemos más activo o dominante, el sistema nervioso **PASIVO**.

Este descubrimiento, al aplicarlo a nuestra práctica de consultoría sobre el metabolismo en los centros NaturalSlim, mejoró muchísimo los resultados que obteníamos. Invariablemente, al aplicarlo, hacemos que las personas adelgacen más rápido, con menos esfuerzo, con mayor nivel de energía y hasta con una mejor calidad de sueño.

LOS DOS LADOS DEL SISTEMA NERVIOSO: EXCITADO Y PASIVO

La parte del sistema nervioso que llamamos el lado excitado activa las glándulas y órganos que defienden al cuerpo de un ataque. El ataque puede ser real (alguien que le amenaza con un revolver, unas bacterias que atacan al cuerpo), o imaginario, como decir temor a que le despidan de su trabajo. Sea como sea que se perciba una amenaza, su sistema nervioso reaccionará activando el lado excitado del sistema nervioso para defenderse.

El sistema **excitado** es el que maneja las amenazas, por lo cual prepara al cuerpo para pelear o correr. Los nervios del sistema nervioso excitado logran que una mayor cantidad de sangre y nutrientes vayan hacia el cerebro y hacia los músculos para ayudar a combatir la amenaza. El sistema excitado también estimula y activa la glándula tiroides y las adrenales, para proveer una mayor cantidad de energía para así poder pelear, o correr del peligro.

Cuando se activa el sistema nervioso excitado el ritmo del corazón y la presión arterial aumentan, mientras que se reduce el flujo de la sangre al sistema digestivo y de eliminación. Observe que cuando alguien pasa un susto o un mal rato le aumenta el ritmo de los latidos del corazón y se le sube la presión (tensión) a la persona. También cuando el sistema nervioso excitado reacciona como si hubiera una amenaza, sube la glucosa, aunque no haya comido en cinco a seis horas, porque el cuerpo para combatir la amenaza percibida liberará glucosa de la que se almacena en el hígado, en forma de glucógeno⁷⁶. Cualquier situación en la que usted esté sintiéndose nervioso, estresado, o con sentimientos de pánico, es el resultado de un sistema nervioso excitado que se ha activado.

El sistema nervioso **excitado**, cuando se mantiene con un exceso de actividad, es destructivo para el cuerpo. Puede observar cómo una persona envejece y se ve demacrada cuando ha perdido un ser querido o ha estado pasando por una situación en exceso estresante. El deterioro físico acelerado es resultado de un sistema excitado que se mantiene en un constante estado de alerta. Cuando hay una situación de alerta y el sistema excitado se activa, toda la energía del cuerpo se reserva para la defensa, por lo cual no queda energía para nutrir a las células o para eliminar los tóxicos. La gente se estresa y le da estreñimiento porque el sistema excitado detiene el movimiento intestinal y reserva todos sus recursos para pelear o correr. Cuando el sistema excitado está en estado de alerta por demasiado tiempo pasa como si un país pusiera en estado de alerta a todo su ejército para prepararlo para la guerra. Mientras todo el país está en alerta, con su ejército listo para defender al país, la actividad económica de ese país sufrirá serios daños, y el país se hará cada día más pobre. Algo parecido le pasa al cuerpo. Si el sistema excitado permanece en estado de alerta por un tiempo extendido, la salud de la persona empezará a decaer, comenzando por su calidad de sueño, que se tornará muy mala.

Por otra parte, el lado **pasivo** del sistema nervioso tiene sus nervios conectados con todo lo que tiene que ver con alimentar, curar o regenerar al cuerpo. El lado pasivo es un sistema que construye o repara partes del cuerpo, mientras que el sistema excitado destruye partes del cuerpo. Los nervios del sistema pasivo estimulan la digestión, el sistema inmune y a los órganos

de eliminación. Estos órganos que están bajo el control del sistema pasivo incluyen al hígado, el páncreas, el estómago y los intestinos.

Cuando existe una amenaza y se activa el sistema excitado, se desactiva el sistema pasivo, lo cual puede dañarle la digestión, hacer que usted se enferme porque se redujo el sistema inmune o que usted padezca de problemas de eliminación, como el estreñimiento, mientras está bajo los efectos de situaciones estresantes. Para recuperar la salud y restaurar el metabolismo hace falta que el cuerpo pase una mayor cantidad de tiempo sin estar sufriendo el desgaste que produce un sistema nervioso excitado.

El sistema nervioso excitado y el pasivo son contrarios el uno al otro. Siempre está activado uno o el otro, pero nunca los dos a la vez. Usted acelera el auto o lo frena, pero no ambas cosas a la vez. El sistema excitado toma prominencia sobre el pasivo.

Para sanar el cuerpo hay que lograr un equilibrio metabólico y eso se logra, entre otras recomendaciones de este libro, escogiendo los alimentos correctamente para su tipo de sistema nervioso dominante, que puede ser o excitado o pasivo. Todos los extremos son malos, por lo cual, tan malo sería un sistema nervioso demasiado excitado, como demasiado pasivo. La vida y la salud necesitan de un equilibrio para mantenerse.

CÓMO IDENTIFICAR SU TIPO DE SISTEMA NERVIOSO

Primero que todo debe entender que usted es un ser espiritual y NO es su cuerpo. Los seres tenemos ideas, opiniones, actitudes, preferencias y aspiraciones, porque somos SERES ESPIRITUALES. Usted no es su cuerpo, de la misma manera que usted no es su auto. Usted, como ser, es dueño de su cuerpo y toma las decisiones necesarias para cuidar o descuidar su cuerpo. Su cuerpo no toma decisiones, no tiene opiniones, ni preferencias políticas, ni aspiración ninguna.

Su cuerpo es su cuerpo, punto. Es un organismo que posee vida y unos sentidos que le permiten a usted disfrutar del juego de la vida. Le explico esto porque a la hora de determinar si su CUERPO tiene un sistema nervioso excitado o pasivo, lo que estamos evaluando es EL CUERPO, no a USTED que es el SER ESPIRITUAL.

Entre los miembros del sistema NaturalSlim, frecuentemente me encuentro con alguna persona que está confundida con este tema de excitado o pasivo y me dice: “uno de sus consultores me dijo que yo soy pasivo, pero siento que soy excitado, porque siempre tengo prisa, soy impaciente y me molesta esperar”. En un caso como este, la persona está confundiendo a su cuerpo con él o ella misma, que es la persona. Lo que tiene un sistema nervioso excitado o pasivo es el cuerpo, no la persona. Lo que tiene diabetes o metabolismo lento es su cuerpo, no usted.

El tema confunde porque hay personas que tienen una gran cantidad de serenidad y son muy tranquilas como personas, mientras que tienen un cuerpo de sistema nervioso excitado que padece de insomnio, mal dormir, mala digestión y estreñimiento, como le pasa a los de sistema nervioso excitado. Si usted observa a alguien que tiene mucha serenidad pudiera pensar erróneamente “debe ser pasivo”, cosa que no necesariamente es cierta. Hay también personas cuyo cuerpo tienen un sistema nervioso pasivo, mientras que ellos, como seres, son extremadamente activos, no se pueden estar quietos ni un minuto, son intolerantes y se comportan en un cierto estado de excitación. No se confunda entre su cuerpo y usted. El sistema nervioso excitado o pasivo tienen que ver sólo con su cuerpo.

Para determinar si su sistema nervioso es pasivo o excitado, sólo debe responder una simple prueba. La prueba consta de cinco indicadores. Son las cinco manifestaciones más comunes que tienen los cuerpos que tienen un sistema nervioso excitado.

Estos cinco indicadores reflejan cinco características de los excitados, que hemos descubierto en la investigación sobre el metabolismo, que mejor reflejan el tipo de sistema nervioso que es dominante en su cuerpo.

La regla es ésta:

Si usted contesta sí a cualquiera de estas cinco preguntas, aunque sea una sola de ellas y aunque sea con “sólo de vez en cuando”, usted tiene un cuerpo cuyo sistema nervioso es EXCITADO.

Los que tenemos un sistema nervioso pasivo, siempre contestamos NO a cada uno de los cinco indicadores siguientes:

Indicadores del Sistema Nervioso Excitado	
1	Tengo dificultad para digerir la carne roja o tardo en digerirla (si no consume roja, considere qué pasaría si lo hiciera)
2	Consumir grasa saturada o alimentos grasos, como cerdo, chuletas o alimentos fritos, me puede causar problemas digestivos
3	Si consumo alimentos tarde en la noche, se me dificulta la digestión
4	Consumir alimentos después de cierta hora de la noche, me puede dificultar el sueño (tardo en conciliar el sueño)
5	Tengo un sueño liviano y los ruidos o movimientos extremos me pueden despertar con facilidad (sueño poco profundo)

¿A cuántos de los indicadores respondió con un sí? Si respondió que padece de uno o más de estos cinco indicadores, debe considerar que su cuerpo tiene un sistema nervioso excitado. Si no marcó ninguno de los cinco indicadores, su cuerpo tiene un sistema nervioso pasivo. Veremos más adelante cuáles serían las recomendaciones de los tipos de alimentos que le convendría consumir como parte de su Dieta 3x1, para obtener los mejores resultados en el control de su diabetes y en lograr adelgazar, si es algo que le hace falta.

En este punto usted debe saber si su cuerpo tiene un sistema nervioso que es predominantemente excitado o pasivo. Si está en duda, o piensa “tengo un poco de los dos, de excitado y de pasivo”, simplemente hubo algo que no entendió en la explicación anterior. Todos nuestros cuerpos tienen tanto el sistema nervioso excitado como también el pasivo, porque

ambas partes del sistema nervioso son necesarias para sostener la vida. Lo que se trata de evaluar para ayudarle a mejorar la eficiencia de su metabolismo es ¿cuál de las dos partes del sistema nervioso autónomo (excitado o pasivo) es más dominante en su cuerpo?

Estas dos partes del sistema nervioso autónomo (excitado y pasivo) son igual de importantes, tal como lo son el pedal acelerador y el pedal del freno de su auto. Su cuerpo tiene ambas de ellas. Lo que pasa es que, desde la perspectiva del metabolismo, hemos descubierto que todos tenemos, principalmente por los factores hereditarios, una cierta inclinación más pronunciada hacia uno de los dos lados: más excitado o más pasivo. Hay algunos cuerpos que tienen más tiempo el “pedal acelerador” (excitado) activado, mientras que hay otros cuerpos que permanecen más tiempo con el “pedal del freno” (pasivo) activado.

Cuando tratamos de detectar si el sistema nervioso de su cuerpo es predominantemente excitado o si es pasivo, lo que estamos tratando de hacer es entender mejor lo que está pasando con su metabolismo, y con la capacidad de creación de energía que tiene su cuerpo. Tanto el sistema nervioso excitado que está demasiado excitado, como el sistema nervioso pasivo que está demasiado pasivo, están desequilibrados. Esto se refleja en una persona en su falta de energía, que está agotada, con mala calidad de sueño, con estreñimiento, con una tiroides vaga (hipotiroidismo) o demasiado acelerada (hipertiroidismo) y, en los diabéticos, con un descontrol de la glucosa, simplemente porque el metabolismo está siendo descontrolado por una alimentación incorrecta para su tipo de sistema.

En principio, buscamos un equilibrio utilizando las propiedades de los alimentos de la Dieta 3x1 que vamos a utilizar para calmar al cuerpo, reduciendo lo que sería un exceso de estimulación con carne roja, grasa y sal (sodio), a los que tienen un sistema nervioso excitado. También buscamos equilibrar, con un consumo mayor de alimentos que son excitantes al sistema nervioso (carne roja, crustáceos como camarones o langosta, pescados grasos como el salmón o atún, quesos grasos), para estimular un sistema nervioso que es demasiado pasivo.

Teóricamente, debe existir alguien que tenga un equilibrio perfecto entre su sistema excitado y pasivo, pero de seguro, no padece ni de diabetes ni de obesidad; tanto la diabetes como la obesidad son causadas por un desequilibrio o desbalance en el metabolismo, que luego afecta al sistema hormonal y se convierte en el descontrol de glucosa de un diabético, o en el exceso de glucosa que produce la grasa excesiva que llamamos obesidad.

Si usted todavía está en duda sobre si su cuerpo tiene un sistema nervioso predominantemente excitado o pasivo, lea nuevamente la sección anterior y asegúrese de aclarar con un diccionario cualquier palabra que encuentre que no le ayude a que el material le haga sentido. La falta de comprensión de cualquier tema sólo procede de no entender el significado de las palabras que se utilizan. Recuerde que hay palabras que tienen distintos significados, dependiendo del uso que se les dé.

Algo adicional que puede hacer para esclarecer el tema es visitar MetabolismoTV y haga una búsqueda bajo “excitado” o “pasivo”. Encontrará unos más de veinte vídeos cortos que le explican el tema de excitado o pasivo con mayor detalle. En [especial, hay un vídeo titulado “Características Dominantes de los Excitados” \(Episodio #199\)](#). Al ver ese vídeo usted debe salir de la duda. Mientras mejor domine este tema y sepa si su cuerpo tiene un sistema nervioso predominantemente excitado o pasivo más fácil se le hará restaurar su metabolismo.