

LA NUEVA BIOLOGÍA DE LA SALUD

Empieza un nuevo día. Un día de verdadera salud holística, de vitalidad y de bienestar. Un período para llenar nuestras células de energía, para potenciar al máximo nuestro organismo. ¡Una era de un físico esbelto y fuerte de forma natural! Una era para centrarnos en los alimentos correctos y no en los fármacos inadecuados. Este libro, basado en la evaluación microscópica de la sangre, te iluminará en este camino. Esto te ayudará, lector, a comprender la ciencia revolucionaria a la que yo (Rob) llamo nueva biología, y te explica formas prácticas para cambiar de dieta y desencadenar el don que tiene el organismo para auto curarse.

En realidad, la luz asomó por el horizonte hace más de cien años. Por desgracia, la corriente médica dominante ha estado tan absorta en sus propios mitos que, ciega a otras realidades más amplias, ha pasado por alto la tarea innovadora de algunos magníficos científicos pioneros. Hasta ahora. Nos encontramos en el proceso de quitarnos las vendas de los ojos y de contemplar un modelo completamente nuevo de salud, a la vez que corregimos el antiguo modelo de enfermedad. Partiendo de varias décadas de investigaciones exhaustivas (las mías y las de aquellos primeros pioneros ignorados), descubriremos los caminos básicos hacia la enfermedad y el bienestar. El lector accederá a la parte científica, por supuesto, pero también a cuestiones prácticas que le permitirán poner en acción a la ciencia.

Todo tiene que ver con el equilibrio: el equilibrio del pH. El universo funciona manteniendo en equilibrio las fuerzas opuestas, y el universo contenido en nuestro organismo no supone una excepción. Cuando se produce un desequilibrio, nos vemos afectados por los signos de la enfermedad (o los trastornos): poca energía, fatiga, malas digestiones, exceso de peso, torpeza mental, dolores y achaques, además de otros trastornos importantes. Este libro tiene que ver con la reivindicación del equilibrio: energía, claridad mental, funcionamiento adecuado de todos los sistemas corporales, ojos y piel claros y brillantes, y un cuerpo esbelto y estilizado. Siguiendo el planteamiento expuesto en este libro, el lector podrá conseguir todo esto en unas cuantas semanas.

Lo único que tienes que hacer es echar un vistazo a tú alrededor para ver que la mayoría de las personas con nuestro estilo de vida actual sufre desequilibrios: son personas obesas que están cansadas y que han envejecido prematuramente. Quizás todo eso te suceda a ti también. Es muy probable que por lo menos un ser querido esté afectado por uno de los tres principales asesinos de Occidente: la cardiopatía, el cáncer o la diabetes. Cuando pregunté a los asistentes a una de mis conferencias cuántos de ellos tenían un familiar que padeciera una de estas tres grandes dolencias, entre un 80 y un 90% levantó la mano. El hecho es que la mitad de nosotros moriremos de una enfermedad cardíaca o de diabetes, y un tercio falleceremos de cáncer.

Si tú, lector, como mucha gente de nuestra cultura occidental, te encuentras en esta tesitura pensarás: **“Bueno, de algo hay que morir.”** Hemos olvidado que lo natural es morir (y vivir) de forma saludable. En realidad, vivir de manera saludable hasta el día de nuestra muerte es un derecho inalienable. Hacer de ello una realidad es el

gran regalo del planteamiento de este libro. Y créeme, no tiene nada que ver con trazar el mapa del genoma humano, con las tecnologías médicas punteras o con los fármacos más potentes (y peligrosos). Las buenas noticias son que la respuesta es muchísimo más sencilla que todo eso, y está disponible justo aquí y ahora: hoy mismo.

Una de las claves más obvias se encuentra ahí, en los tres principales asesinos: el cáncer, las afecciones cardíacas y la diabetes. Todos ellos están directamente relacionados con la dieta. De hecho, ocho de las diez principales causas actuales de muerte en Occidente lo están (por no mencionar que la dieta es, obviamente, la causa de la obesidad del 69% de los individuos). (No tengo duda alguna de que si dedicáramos -y cuando dediquemos- la suficiente energía a estudiar las “enfermedades” menos comunes y los retos de la salud, demostraremos que también están relacionados con la dieta). Consumir los alimentos adecuados y obtener los mejores nutrientes, de forma equilibrada, te ayudará a evitar todo eso, además del sufrimiento y la mala calidad de vida que tan frecuentemente preceden a la muerte, a veces durante décadas. La milagrosa dieta del pH se basa en secretos sencillos para averiguar las combinaciones alimentarias adecuadas. Incluso la corriente dominante de la medicina está de acuerdo con ello: “los alimentos contienen nutrientes esenciales para una función metabólica normal, y cuando surgen problemas, se deben a los desequilibrios en la ingesta de nutrientes y a la interacción perniciosa de otros factores. *En [...] los estadounidenses adultos que no fuman y no beben alcohol en exceso, hay una decisión personal que Parece influir en las Perspectivas de gozar de una buena salud a largo plazo más que cualquier otra cosa: lo que comemos*” (extraído del “informe sobre Salud y Nutrición” de la Dirección General de Salud Pública de EE.UU. de 1988, cursiva añadida).

Desde el informe histórico de C. Everett Koop (e incluso antes, dependiendo de los círculos en los que uno se mueva), los estadounidenses y los occidentales han estado siguiendo una moda dietética tras otra, no sólo en un intento de deshacerse del “exceso de equipaje” que la mayoría llevamos encima, sino también como forma de volver a encontrar el camino hacia la buena salud. Además, desde la aparición de ese informe, la industria agropecuaria de Estados Unidos y el mundo de la publicidad han incrementado, de forma espectacular y poco honrada, la información falsa, distorsionada, engañosa y sinsentido acerca de los alimentos que se venden en nuestras tiendas de comestibles y se sirven en los restaurantes de comida rápida. ¿El resultado?: que nosotros estamos más gordos que nunca. Y ciertamente no estamos más sanos.

El problema es que, aunque la dieta es la clave no sólo para la esbeltez, sino también para la salud y el bienestar general, tiene que tratarse de una alimentación que equilibre adecuadamente nuestra química corporal; pero muchas de las dietas más habituales (incluidos los regímenes supuestamente saludables, como las dietas bajas en grasas, la pirámide alimentaria, la dieta macrobiótica, la dieta según el grupo sanguíneo, el crudivorismo y el vegetarianismo) dan lugar a una química corporal terriblemente desequilibrada. Aunque una manera determinada de comer nos haga perder los kilos que nos sobran (por lo general de forma temporal) o reduzca los niveles de colesterol o alivie los trastornos digestivos de algunas personas, no cumple con la promesa de, sencillamente, tener una buena salud. De hecho, estamos tan acostumbrados a la maquinaria médica actual que la buena salud parece cualquier cosa menos sencilla. Yo estoy aquí para decirlo: es sencillo.

Olvídate de los índices de colesterol y de los carbohidratos. Olvídate de las calorías y de los gramos de grasa. Olvídate de la presión sanguínea, del azúcar en sangre, de los niveles de hormonas o de cualquiera de los otros índices de la buena salud a los que estás acostumbrado en la consulta del médico. **El valor más importante para tu salud es el pH de la sangre y de los tejidos:** lo ácidos o alcalinos (básicos) que son. Las diferentes zonas del organismo tienen distintos niveles de pH ideal, pero el pH de la sangre y de los tejidos es el más revelador de todos. Al igual que la temperatura corporal está regulada de forma rígida, la sangre y los tejidos deben mantenerse dentro de un margen de pH muy estrecho: ligeramente básico o alcalino. El organismo hará todo lo que esté en su mano por mantenerlo así, incluso causar estragos en otros tejidos o sistemas corporales.

El valor del **pH** de nuestros fluidos internos afecta a cada célula del organismo. Todo el proceso metabólico depende de un entorno alcalino.

Una acidez excesiva y crónica corroe los tejidos corporales y, si no se le pone fin, interrumpirá todas las actividades y funciones celulares: desde el latido del corazón hasta la activación neural del cerebro. En otras palabras, una acidez excesiva interfiere en la propia vida y es algo que se halla (como veremos más detalladamente en el siguiente capítulo) en la raíz de todas las dolencias, enfermedades y trastornos. Si eso no resulta suficiente para captar tu interés y equilibrar el pH de tu organismo de forma natural y no destructiva, ten esto presente: la acidez excesiva es también lo que hace que estés obeso. (Se tratará este tema más adelante).

El objetivo (y lo que el planteamiento del libro/esta dieta te permite hacer), pues, consiste en crear un adecuado equilibrio alcalino en tu organismo. La forma de hacerlo radica en consumir alimentos ácidos y alcalinos de manera equilibrada. Eso significa que el 80% de tu dieta debe consistir en alimentos alcalinizantes, como, por ejemplo, las verduras. (Este porcentaje descenderá un poco cuando la persona se haya reequilibrado y si está muy enferma, el porcentaje deberá aumentar durante algún tiempo). Por tanto, las raciones de alimentos ácidos (como la carne y los cereales) deben ser mucho menores. Además, los suplementos nutricionales alcalinizantes escogidos cuidadosamente te ayudarán a conseguir y mantener el equilibrio del **pH**. Aprenderás mucho más acerca de todo esto y en detalle en capítulos posteriores. También tenemos que hacer ejercicio de forma adecuada (**véase el capítulo 13**) y adoptar otras prácticas del estilo de vida alcalino, como aprender a controlar el estrés (**véase el capítulo 14**). Tan sólo se trata de eso. Llena al menos las tres cuartas partes de tu plato de alimentos alcalinizantes, utiliza los suplementos nutricionales alcalinizantes de la forma que se menciona en este libro e iniciarás el buen camino.

Los siguientes capítulos examinan los motivos de todo ello, y el resto del libro muestra específicamente qué y cómo. Obtendrás los beneficios de mis propias investigaciones exhaustivas y de grandes mentes que han emprendido este camino antes que yo, y también accederás a la experiencia real y práctica de Shelley sobre cómo permitir que todo esto suceda.

En resumen: este tratamiento te aportará una mejor calidad y cantidad de vida. Te garantizo que verás una mejoría inmediata. Tu energía aumentará, dispondrás de una claridad mental y de una capacidad de concentración renovadas, incrementarás tu fortaleza física y tu resistencia, y perderás el exceso de grasa corporal, al mismo tiempo que aumentas la masa muscular. Tendrás unos ojos brillantes y una piel clara, un mejor aspecto. Mejorarás tu rendimiento deportivo. Todo tu cuerpo funcionará de forma más eficaz. Independientemente de los retos de salud a los que te hayas estado enfrentando, ésta mejorará y lo más probable es que esos problemas desaparezcan al mismo tiempo. En pocas palabras, recuperarás tu energía natural y sostenible y el bienestar que creías

La Nueva Biología de la Salud

haber perdido junto a tu niñez. Con la curación, la plenitud y el rejuvenecimiento que aporta este tratamiento experimentarás, seguramente, y por primera vez en tu vida, una salud personal vibrante y llena de energía.

Una y otra vez hemos sido testigos de la alegría, el alivio y la tranquilidad de espíritu renovados de aquellos que han superado una enfermedad grave o crónica, de aquellas personas que han perdido peso tras haber estado batallando con él durante años, de quienes han reducido los niveles de colesterol, cuyos niveles de azúcar en sangre se han normalizado, la presión sanguínea ha mejorado, la piel se ha curado, el prurito ha desaparecido y la energía ha vuelto. He visto a personas que ya no necesitan insulina para controlar la diabetes, a gente a quien le han desaparecido los dolores y achaques, e incluso a personas a las que les diagnosticaron cáncer y desaparecieron los tumores. Frecuentemente oímos hablar de personas que no han sido capaces de trabajar durante meses y años y que vuelven al trabajo, gente que ha mejorado de sus alergias y otros que han visto desaparecer sus infecciones. Son personas que están bien, sanas y llenas de energía. Gente como Sharon y su marido. Dejaremos que sea ella quien explique su historia:

Llegué a pesar 87 kilos. Estaba deprimida y cansada y había probado prácticamente todas las dietas habidas y por haber. Perdía peso y luego lo volvía a recuperar en cuanto volvía a mis antiguos hábitos alimentarios. Me fui desanimando más y más. Estaba enferma y cansada de estar enferma y cansada, ¡y gorda! Sabía que era el momento de llevar a cabo cambios importantes en mi estilo de vida.

Así que, una vez más, me subí a la montaña rusa de las dietas yo-yo y acudí a una organización de mi barrio para perder peso. Funcionó durante los primeros meses. Perdí casi quince kilos, cambié los refrescos por agua y empecé a hacer ejercicio. Pensé que esta vez había solucionado el problema de verdad. En esa misma época, mi marido solicitó una póliza para un seguro de vida. Los resultados de la revisión médica de la compañía nos dieron un susto de muerte. Su colesterol se salía prácticamente de los gráficos: el valor era de 340. Tenía bultos de grasa en un hombro.

Además, pesaba más que nunca: 103 kilos. Para alguien que mide 1,75 metros eso es mucho peso. El informe médico decía que era poco menos que una bomba de relojería andante, en cualquier momento podía sucederle algo. Al igual que yo, se dio cuenta de que tenía que hacer algunos cambios importantes, pero no sabía ni qué ni cómo.

Antes de empezar el tratamiento nos mudamos a una nueva casa y nos fuimos de vacaciones. Volví a mis viejos hábitos alimentarios, dejé de hacer ejercicio y recuperé nueve de los casi quince kilos que había perdido. Cuando las cosas volvieron a la normalidad y nos dimos cuenta de que teníamos que tomar serias medidas, fue cuando “la milagrosa dieta del pH” llegó a nuestra vida.

Compartimos la misma idea: ¿Cómo íbamos a modificar nuestro estilo de vida de forma tan drástica? Y luego pensamos que teníamos que intentarlo. Esa noche nos comprometimos a seguir el tratamiento y nos dirigimos de inmediato a uno de nuestros restaurantes favoritos de la ciudad para ponernos morados con lo que serían las últimas costillas de cerdo a la barbacoa y la torta de helado con galletas de chocolate. A la mañana siguiente modificamos la dieta y con ello cambiamos nuestra vida. Nunca hemos vuelto a mirar hacia atrás.

Los niveles de colesterol de mi marido bajaron a 242 en seis semanas, y ahora se encuentran por debajo de 200. Tenía artritis en las caderas y había estado pensando en operarse, pero ahora el dolor ¡ha desaparecido! Por primera vez en mi vida, no estoy deprimida. Ya no como compulsivamente y tampoco hasta ponerme enferma para, después, volver a comer.

Ya no soy esclava del azúcar y del pan. Ahora, los alimentos que prefiero son los aguacates y las habas de soja. A los dos nos gustaría seguir perdiendo algunos kilos más, pero ya no nos preocupamos por eso. Sabemos que nuestro cuerpo alcanzará un peso óptimo, y que nunca volveremos a ganar kilos porque ya no ansiamos aquellos alimentos que nos hacían enfermar, sentirnos cansados y estar obesos.

La pérdida de peso es, prácticamente, un beneficio secundario. Lo que en realidad sacamos de todo esto es sentirnos mejor. Nuestra mente y nuestro cuerpo son más fuertes. Ya no nos encontramos enfermos y cansados todo el tiempo. Incluso nuestra relación ha mejorado. Tenemos una vida más satisfactoria. Podemos disfrutar con mayor plenitud de las mejores cosas de la vida: principalmente de nuestros hijos.

Con respecto a ellos, ahora también estamos haciendo que sigan el tratamiento poco a poco. Se han criado a base de comida rápida y pizza, chucherías y refrescos. Y se han hecho adictos al azúcar, al pan y a la carne, y como resultado de ello están cansados, obesos y deprimidos, como buena parte de su generación. ¿Quién hubiera dicho que incluso beberían zumo de verduras para desayunar? Les alimentamos con comidas sanas y también toman suplementos nutricionales. Siguen ingiriendo un poco de azúcar de vez en cuando, pero sabemos que éste es un proceso que no desaparece de un día para otro. Toda nuestra familia sigue el planteamiento correcto.

Robert Louis Stevenson escribió: “Llegará un tiempo en el que nos sentaremos ante el banquete de nuestras consecuencias”.

Así estábamos y así estamos. La situación actual me gusta mucho más. Aparte de historias como ésta (que compartiré a lo largo del libro), he visto pruebas científicas de esas transformaciones con mis propios ojos, aunque nada es más convincente que los cambios radicales en la vida cotidiana de la gente. He observado muchos miles de muestras de sangre, incluidos los niveles de pH, de personas de todo el mundo, y he visto la transformación que se produce (incluso a nivel celular) cuando la gente modifica su forma de alimentarse, de comer y de pensar.

CÓMO LLEGAMOS A ALIMENTARNOS DE ESTA FORMA

Toda esta curación es posible porque la gente está dispuesta a responsabilizarse de su salud y a llevar a cabo los cambios necesarios. Esta es una misión en la que Shelley y yo nos implicamos, y empezamos hace más de treinta años. Pero tardamos bastante tiempo en darnos cuenta de que lo que parecía ser algo óptimo en el pensamiento popular nos seguía dejando cansados, aparentemente susceptibles a cualquier resfriado e incapaces de sacar lo mejor de la vida. Finalmente, probando y también equivocándonos (experimentando en nosotros mismos), desarrollamos esta dieta y tratamiento, y la forma de estar plena, permanente y holísticamente sanos: preparados a nivel físico para vivir la vida al máximo.

Siempre nos habíamos mantenido activos y atentos a formas de mejorar nuestra salud. Hacia 1980, seguíamos lo que pensábamos que era un régimen vegetariano estricto ideal: principalmente carbohidratos complejos con algunos hidratos de carbono sencillos (azúcares), proteínas y grasas. Nos aveníamos a lo que parecía ser la mejor nutrición posible para nuestro cuerpo, y criamos a nuestros hijos de esta manera. Consumimos los mejores alimentos que vendían en nuestras tiendas naturistas favoritas. Pese a ello, nos sentíamos fatigados por la tarde. Nuestra resistencia atlética parecía haber llegado a un

punto muerto y ya no obteníamos más mejoras. No disponíamos de la fuerza física y de la resistencia que deseábamos. Estábamos afectados, poco a poco sin duda alguna, por un signo del envejecimiento tras otro, y todo parecía ir empeorando a medida que nos hacíamos mayores.

Lo que no sabíamos entonces era los estragos que todo esto estaba provocando en la química de nuestro organismo y cómo acidificó nuestro cuerpo de forma peligrosa, hasta convertirse en la puerta de entrada para todas las consecuencias desastrosas que se explicarán en los siguientes capítulos. Gracias a Dios, todos en la familia nos habíamos mantenido sanos en general, pero con lo que sabemos ahora, podemos ver que fuimos afortunados. Nos estábamos tendiendo una trampa para sufrir muchos problemas potenciales. Nos llevó mucho tiempo darnos cuenta de lo que estaba sucediendo y qué es lo que podíamos hacer al respecto. Cuando lo averiguamos, ¡menuda diferencia! Entre otras cosas, y aunque, para empezar, ninguno de nosotros tenía sobrepeso, los dos perdimos kilos. Yo perdí unos nueve kilos y diez centímetros de cintura. Shelley, unos siete kilos, y ahora viste la misma talla que cuando iba a la universidad (una talla 42). Lo más importante es que nos sentíamos mucho mejor, y no sólo eso, sino que también pude observar unos cambios sorprendentes en nuestra sangre, incluidos los valores del pH. Una cosa buena del viaje de unos catorce años por el que transitamos para desarrollar este tratamiento fue que me proporcionó el tiempo para descubrir algunas técnicas de laboratorio nuevas (para mí) con las que podría registrar gráficamente nuestros avances (que describiré de forma más completa más adelante).

Como, en esencia, y ya para empezar, estábamos sanos, estaba ansioso por evaluar los efectos de los cambios que estábamos realizando en la dieta en personas que se enfrentaban a retos importantes de salud, como la diabetes, el cáncer, la obesidad, las cardiopatías, el lupus, la gota, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson y la artritis. Efectivamente, en mis estudios podía ver las mismas mejoras radicales en su sangre y en el pH de su saliva y su orina. Todos nos informaban de que se sentían mejor y de que estaban perdiendo peso, y en muchos casos, incluso los graves problemas que padecían se curaban o desaparecían. Fui testigo de estos sorprendentes resultados y supe que habíamos hallado algo más que una forma de comer que resultaba adecuada para nosotros y para nuestra familia: habíamos descubierto algo que queríamos compartir.

Hemos seguido la dieta y el tratamiento a rajatabla durante más de diez años, y no tenemos ninguna duda: Nunca volveremos a nuestros antiguos hábitos. Hemos ganado tanto que no querríamos perderlo nunca. Incluso al ir envejeciendo nos seguimos sintiendo mejor, y sabemos que nos estamos protegiendo de los estragos de las enfermedades que se cobran las vidas de muchos de nuestros conciudadanos estadounidenses (y de los habitantes de los países de Occidente). Hemos hallado una forma de asegurar que estaremos el uno para el otro, que estaremos ahí para nuestro trabajo y para la mayoría de nuestros hijos a largo plazo, y que podremos disfrutar verdaderamente de todo ello durante cada minuto de nuestra vida.

La buena salud debería ser algo consustancial a nosotros, pero para muchas personas parece algo muy difícil de conservar. Esta dieta modifica esa idea para siempre. Te investirá de poder para recuperar lo que te pertenece por derecho, te animará a asumir la responsabilidad de tu propio bienestar y restablecerá el gran regalo que supone la satisfacción.

Sé que existen muchas fórmulas para recuperarse y muchas tienen un buen historial y una reputación positiva. Frecuentemente, se debe a que tratan de manera parcial (quizás sin saberlo) con lo que vas a aprender. Además, puedes mejorar mucho sin lograr estar del todo bien, por lo que quizás pienses que el trabajo ya está hecho sin llegar a cosechar las mejores recompensas. No

obstante, una vez que experimentes el bienestar pleno y vibrante que conlleva este cambio básico en tu dieta y tu estilo de vida, conocerás lo enorme que puede ser la diferencia. Por tanto, te invitamos a iniciar este camino y a experimentar los resultados por ti mismo. ¡Despierta a la luz de un nuevo día!

La Milagrosa Dieta del pH

Capítulo 7 “La Nueva Biología de la Salud”

Dr. Robert Young