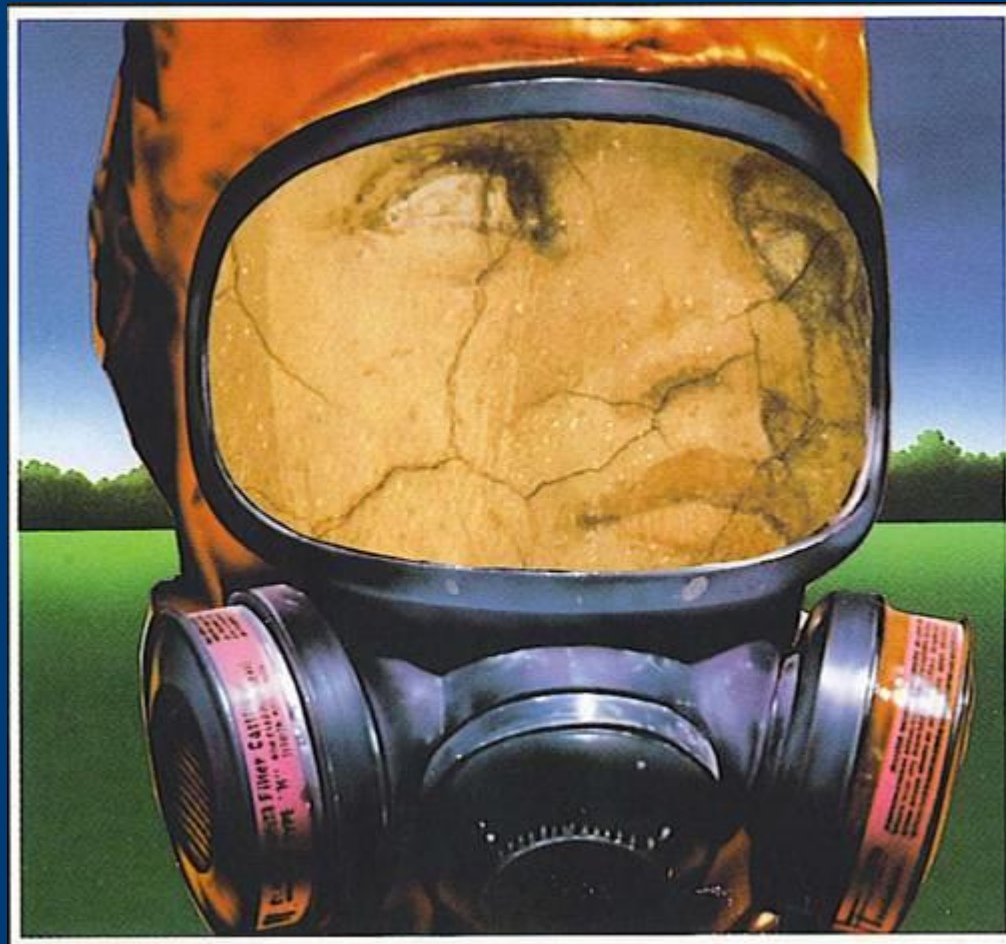


# CAUSAS de alteración de la INMUNIDAD como enfermedad de civilización (II - 3) Alimentación

Alfredo Embid. 2013



# Alteración de la inmunidad como enfermedad de civilización

- La inmunidad es excesiva: alergias.
- Insuficiencia inmunitaria: infecciones repetidas, pérdida de la inmunidad y SIDA.
- Inmunidad desviada el organismo no es capaz de eliminar células alteradas que proliferan: tumores, cánceres.
- La inmunidad se comporta de forma aberrante: enfermedades autoinmunes arremete a los propios tejidos: esclerosis en placas, esclerodermia, poliartritis, lupus, miopatías, algunas diabetes, etc.

# CAUSAS DE LAS ALTERACIONES INMUNITARIAS

## **I Contaminación medioambiental industrial:**

Contaminación radiactiva.

Contaminación química.

## **II Factores Nutricionales**

Por desnutrición.

Por contaminación y pérdidas del valor nutritivo; vitaminas y oligoelementos:

Por procesos industriales de cultivo de los alimentos Abonos y pesticidas.

Por procesos industriales de elaboración de los alimentos.

Por procesos culinarios equivocados.

## **III Por contaminación médica, yatrogenia:**

Por abuso de drogas inmunosupresoras.

Diagnósticos inmunodepresores

Fármacos inmunodepresores. Abuso de antibióticos

Procedimientos radiológicos diagnóstico y terapéutica

Prevención diagnósticos, Vacunas, etc.

**IV** Por alteraciones psicósomáticas – somatopsíquicas.

**V** Por agresiones externas infecciones repetidas, agresiones climáticas.





**DIETÉTICA**

**E**

**INMUNIDAD**



# Por desnutrición



# SINA

## Síndrome de inmunodeficiencia nutricional adquirida

- La inmunodeficiencia por hambre es transmisible.
- Hay investigaciones experimentales que apuntan a que esta inmunodeficiencia nutricional no se acaba dando de comer a la gente.
- La inmunodeficiencia se puede transmitir a varias generaciones.



Roberto Giraldo "SIDA en África" en la contraconferencia sobre el SIDA de Barcelona Julio 2002. Video en la AMC

# Definición del SIDA en África

## Criterios de diagnóstico del SIDA sin tests:

a) 2 signos mayores + 1 signo menor, 2 para los niños

b) 1 signo patognomónico

Signos mayores			Signos menores		
adultos		niños	adultos		niños
x 10%	perdida de peso	x	1 mes	tos	x
	crecimiento anormal	x	x	dermatitis pruriginosa generalizada	
x	diarrea 1 mes	x	x	herpes zóster recurrente	x
x	fiebre 1 mes	x	x	candidiasis orofaríngea	x
			x	herpex simplex crónico	
				ganglios, linfadenopatías generalizadas	x
				infecciones repetidas otitis, faringitis	x
				infección materna LAV/HTLV-III	x
<b>Signos patognomónicos</b> (suficientes para diagnosticar el SIDA) <b>sarcoma de kaposi generalizado</b> <b>meningitis criptocócica</b>					



# Consecuencia aceptada y promovida por la OMS: Las enfermedades de la pobreza son redefinidas como SIDA



# Por procesos industriales de cultivo de los alimentos



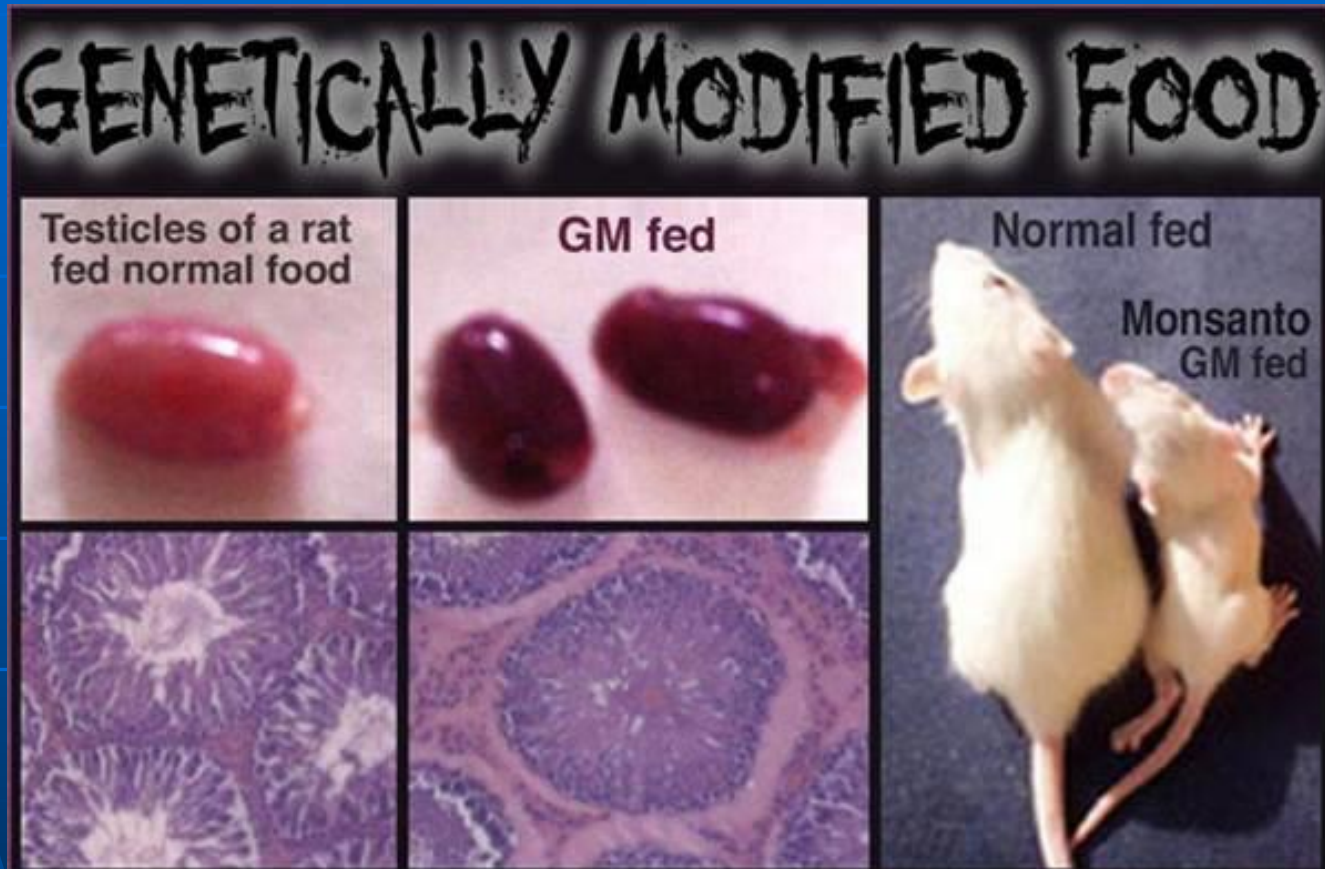


# Transgénicos





# Transgénicos



**Esterilidad en la tercera generación de ratas alimentadas con soja de Monsanto**  
**Alteraciones endocrinas**

# Por procesos industriales de cultivo de los alimentos Pesticidas





## L'insecticide qui attaquerait l'immunité

*L'Aldicarbe est un pesticide d'origine américaine, mis au point par Union Carbide, qui se présente sous forme de cristaux blancs, instables dans un milieu alcalin.*

Il est utilisé, en France comme aux Etats-Unis, pour la protection des plantes ligneuses, dont la betterave; mais aussi dans l'horticulture, pour la protection des chrysanthèmes, des œillets, des rosiers et des glaïeuls; et également pour la protection des bananiers.

Aux Etats-Unis, il est utilisé pour la protection des plants de pomme de terre, de coton, de canne à sucre, d'orange entre autres. Or, des chercheurs de l'université du Wisconsin Madison ont découvert que des concentrations aussi faibles qu'une part par milliard altèrent le système immunitaire de la souris. Tant pis pour les souris, dira-t-on. L'ennui est que l'Aldicarbe contamine les couches phréatiques par écoulement des eaux d'irrigation et que l'homme aussi consomme l'eau de ces couches. Telle est la raison pour laquelle, en 1982, et pour minimiser autant que possible les risques, le Département américain de l'agriculture a fortement réglementé l'usage de ce pesticide. Il est, par exemple, interdit de s'en servir à moins d'un kilomètre et demi d'un puits qui présenterait des concentrations d'Aldicarbe supérieures à 10 parts par milliard. L'Agence américaine pour la protection du milieu estime, en effet, qu'au-dessous de ce taux, l'Aldicarbe ne présente pas de danger pour l'homme.

Reste à observer, en ce qui concerne l'utilisation dans les campagnes françaises aussi bien qu'américaines, que les circuits

réviser, généralement en baisse. Si l'Aldicarbe est rapidement mortel à des doses élevées (à raison de 1 mg/kg corporel chez le rat), en raison de sa neurotoxicité, ses effets à faibles doses ne sont pas moins inquiétants du point de vue de l'immunité: les chercheurs cités plus haut ont constaté que ce sont les doses les plus faibles qui, chez la souris, entraînent les plus fortes baisses immunitaires; 1 part par milliard est plus dangereuse que 10, ce qui est paradoxal, mais enfin, les faits sont les faits. Pour le moment, il ne s'agit que de souris; mais en ce qui concerne l'homme, on ignore totalement, et pour cause, quels effets correspondraient à quelles doses.

G.H.



# Documentos oficiales solicitados a Alemania confirman que Temik 10 estaba prohibido hasta para las flores

**BIOLOGISCHE BUNDESANSTALT FÜR LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT**  
 Abteilung für Pflanzenschutzmittel und Anwendungstechnik

Biologische Bundesanstalt, Messeweg 11/12, D-3300 Braunschweig

Herrn  
 Eckard Strobel  
 Finca Agua Dulce - Playa San Juan  
 38000 Guia De Isora  
 Tenerife - Islas Canarias - España

Es wird gebeten, Zuschriften nur an die Dienststelle, nicht an einzelne Mitarbeiter zu richten.  
 Tel. 0531/399-1  
 Telefax 0531/399-239  
 Telefax 5316300-BEABIS  
 Fernruf im Rahmen der geltenden Arbeitszeit  
 9:00-15:00 Uhr

In Zahlen  
 des Nachschreibens von  
 20.01.1989

Unter Zusicherungen über die Beauftragung angelegte  
 Versand-Nachricht vom  
 AP 40-10-00 No/An/1111

Durchwahl  
 399-386

Datum  
 4. Februar 1989

**Zulassung von Temik 5G und Temik 10G**

Sehr geehrter Herr Strobel,

Zu Ihrer Anfrage bezüglich der o. g. Mittel teile ich mit:

1. Temik 10G ist in der Bundesrepublik Deutschland nicht zugelassen. Der Wirkstoff- (=aldicarb) - Gehalt von 10 l bringt eine erhebliche Vogelfährdung mit sich, weshalb eine solche Formulierung nicht für vertretbar gehalten wird.
2. Temik 5G ist unter der Nr. 03305 zugelassen mit folgenden Anwendungsgebieten:
  - gegen Blattläuse (Frühbefall bis 60 Tagen nach der Saat) und Rübenfliege in Zuckerrüben (Reihenbehandlung 1 g/m)
  - gegen saugende Insekten und Spinnmilben in Zierpflanzen (Beetkulturen) auch unter Glas, nach der Saat, nach dem Pflanzen bzw. Topfen, mit 6 g/m<sup>2</sup> streuen und einregen bzw. abdecken.
  - gegen wandernde Wurzelnekrotomen sowie gegen Stock- und Blattlächchen in Zierpflanzen (Beetkulturen) auch unter Glas, mit 10 g/m<sup>2</sup> unmittelbar bis 14 Tage nach der Saat / nach dem Pflanzen / Topfen austreuen.

Behandelte Topfpflanzen dürfen erst 14 Tage nach der Anwendung in den Verkehr gebracht werden. Auf behandelten Zierpflanzenbeeten darf Frucht- und Wurzelgemüse erst ein Jahr nach der Anwendung, Blatt- und Sproßgemüse erst zwei Jahre nach der Anwendung angebaut werden.

- gegen Blattlächchen in Erdbeervermehrungsbeständen (Früchte dürfen nicht früher als ein Jahr nach der Anwendung entnommen werden); mit 2 g/m (= 4 g/m<sup>2</sup> insgesamt) 10 - 14 Tage nach dem Pflanzen ca. 10 cm beiderseits der Reihe streuen und einarbeiten, im Herbst oder zeitigen Frühjahr.

**BUNDESVERBAND DER LANDWIRTSCHAFTLICHEN BERUFSGENOSSENSCHAFTEN**

3500 KASSEL-WILHELMSHOHE POSTFACH 410360 WEISSENSTEINSTR. 72  
 Hauptstelle für Unfallverhütung  
 Durchwahl 3081-2 29  
 den 02.02.89

Aktenzeichen - 4,5 -

Herrn  
 Eckard Strobel  
 Finca Agua Dulce - Playa San Juan  
 38000 Guia de Isora  
 Tenerife - Islas Canarias-España

Betr.: Temik 10G  
 Bezug: Ihr Schreiben vom 20.01.88

Sehr geehrter Herr Strobel,

in der Bundesrepublik Deutschland dürfen Pflanzenschutzmittel nur dann vertrieben werden und zur Anwendung gelangen, wenn sie durch die Biologische Bundesanstalt für Land- und Forstwirtschaft amtlich zugelassen sind.

Das Mittel Temik 10G ist nach dem Pflanzenschutzmittel-Verzeichnis 1988 in der Bundesrepublik nicht zugelassen. Aus den beigefügten / Fotokopien aus dem Verzeichnis geht hervor, daß Temik 5G in verschiedenen Anwendungsfällen zum Einsatz gelangen darf. Vornehmlich handelt es sich bei Temik 10G um ein Mittel mit einem doppelt so hohen Wirkstoffgehalt wie bei Temik 5G (Wirkstoffgehalt 5 %).

Soweit hier erinnerlich, war Temik 10G in den siebziger Jahren zugelassen. Aus welchen Gründen Temik 10G nicht mehr zugelassen ist, ist uns nicht bekannt. Vielleicht kann Ihnen das

Bundesgesundheitsamt  
 Postfach 33 00 11  
 1000 Berlin 2 oder die

Biologische Bundesanstalt  
 für Land- u. Forstwirtschaft  
 Messeweg 11/12  
 3300 Braunschweig

hierüber Auskunft erteilt.  
 BUNDESVERBAND DER LANDWIRTSCHAFTLICHEN BERUFSGENOSSENSCHAFTEN  
 KASSEL-WILHELMSHOHE 3500 KASSEL-WILHELMSHOHE POSTFACH 410360 WEISSENSTEINSTR. 72  
 TELEFON 0531/399-1 TELEFAX 0531/399-239 TELEFAX 5316300-10  
 BUNDESVERBAND DER LANDWIRTSCHAFTLICHEN BERUFSGENOSSENSCHAFTEN  
 POSTFACH 114400 KASSEL-WILHELMSHOHE 3500 KASSEL-WILHELMSHOHE  
 TELEFON 0531/399-1 TELEFAX 0531/399-239

# Mientras en España se recomienda para las patatas y los cítricos



The advertisement is split into two main sections. The left section features a 3D rendering of a white and black box of Temik 10G, showing the product name and '10G' prominently. Below this is a large, bold 'Temik 10G' logo with a stylized potato tuber graphic. At the bottom left of this section is the Condor logo, which includes a stylized 'C' and the text 'CONDOR GRUPO RHONE-POULENC'. Below the logo is the address 'Villanueva, 13. Tel. 435 65 00. 28001 Madrid.' and a warning: 'Los productos fitosanitarios pueden dañar la salud y el medio ambiente si no se usan correctamente. Lea con detenimiento la etiqueta y utilícelos solo siguiendo las instrucciones.'

The right section shows a black and white photograph of a person wearing a hooded protective suit, working in a field. Two boxes of Temik 10G are superimposed over the image. Below the photograph, the text 'Descubra el secreto del éxito' is written in a large, elegant serif font. At the bottom left of the entire advertisement, there is a small vertical line of text: 'Temik® es marca registrada por Rhône-Poulenc Nederland B.V. Temik 10G está inscrito en el R.O.P.M.F. con el n.º 13.771/02.'



A pesar de que su toxicidad estaba documentada oficialmente y que había sido prohibido en países europeos, en los años 80, ninguna revista quiso publicar el artículo.

Hasta que hicimos la nuestra ...

# MEDICINA HOLÍSTICA

REVISTA DE MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

AÑO V. Nº 30. 1992. 1.400 pts.



Medicina Tradicional China, Fitoterapia occidental y oriental, Oligoterapia, Homeopatía, Qi Gong, Osteopatía, Medicina biológica, Dietética, Naturopatía, Psicología Humanista Transpersonal, Nuevas terapias, Bibliografía internacional, Investigación, Crítica médica, Ecología y salud, Informaciones breves de actualidad, cursos...

TRATAR DE OTRA FORMA:

DIARREA  
TOXICOMANIAS  
METATARSALGIAS  
INFECCIONES URINARIAS  
CONSOLIDACION DE FRACTURAS  
OSTEOPOROSIS  
ENFERMEDADES DEL APARATO  
LOCOMOTOR.

INMUNODEPRESION  
Y PESTICIDAS PROHIBIDOS EN  
EUROPA, PERO NO EN ESPAÑA.

HOMEOPATIA Y DILUCIONES MAGICAS

¿ES LA LECHE ANIMAL UN BUEN  
ALIMENTO PARA EL HOMBRE?.

LA RESPIRACION HOLOTROPICA DEL  
DR. STANISLAV GROF

LA INVESTIGACION DEL SIDA  
PUESTA PATAS ARRIBA.

ARBOL, POSTURA BASICA DEL QIGONG  
UTILIDAD TERAPEUTICA

FASCIAS Y OSTEOPATIA

CRENOTERAPIA RADIATIVA.





## La mayor catástrofe química de la historia



International  
Campaign for Justice  
in Bhopal







66

# Un esc Hemin

TEXTO: **ELENA F. PALACIOS**  
FOTOS: **JAVIER ARCEILLAS**

La nube tóxica vertida desde una fábrica de pesticidas *Sevin* de la Unión Carbide en el corazón de la India dejó, más allá de los números, un rastro de nombres y apellidos. Dominique Lapierre y Javier Moro los desenterran ahora, diecisiete años después de la tragedia, y les dan protagonismo a los campesinos, a los ingenieros que se creyeron dioses, a los médicos ... *Era medianoche en Bhopal* comienza como una aventura apasionante que permitiría a los hindúes exorcizar el hambre. Después llegaron los 30.000 muertos, los 200.000 heridos y las secuelas que aún perduran.

-Parece una especie de "Bienvenido Mr. Marshall" con final trágico.

-Dominique Lapierre: No es una mala idea. Al principio es un regalo, un sueño. 'Aquí venimos con la alta tecnología occidental para darles a ustedes este regalo que se llama *Sevin*' (muestra el bote).

Javier Moro: El *Sevin* un producto que tiene grandes ventajas: es inocuo (contrariamente al DDT y a otros insecticidas), es biodegradable y barato. Lo que pasa es que

entraña un gravísimo peligro: para su fabricación se necesita el isocianato de *mitilo*, que es uno de los gases más peligrosos de la industria química. Este es el regalo que la tecnología americana ofrece a la India en la ciudad de Bhopal para

ayudar a los campesinos indios a luchar contra las plagas endémicas de insectos. La historia empieza como un cuento de hadas en el que cada uno aporta lo mejor de

los dos tios. El a, Herman 'la fábrica



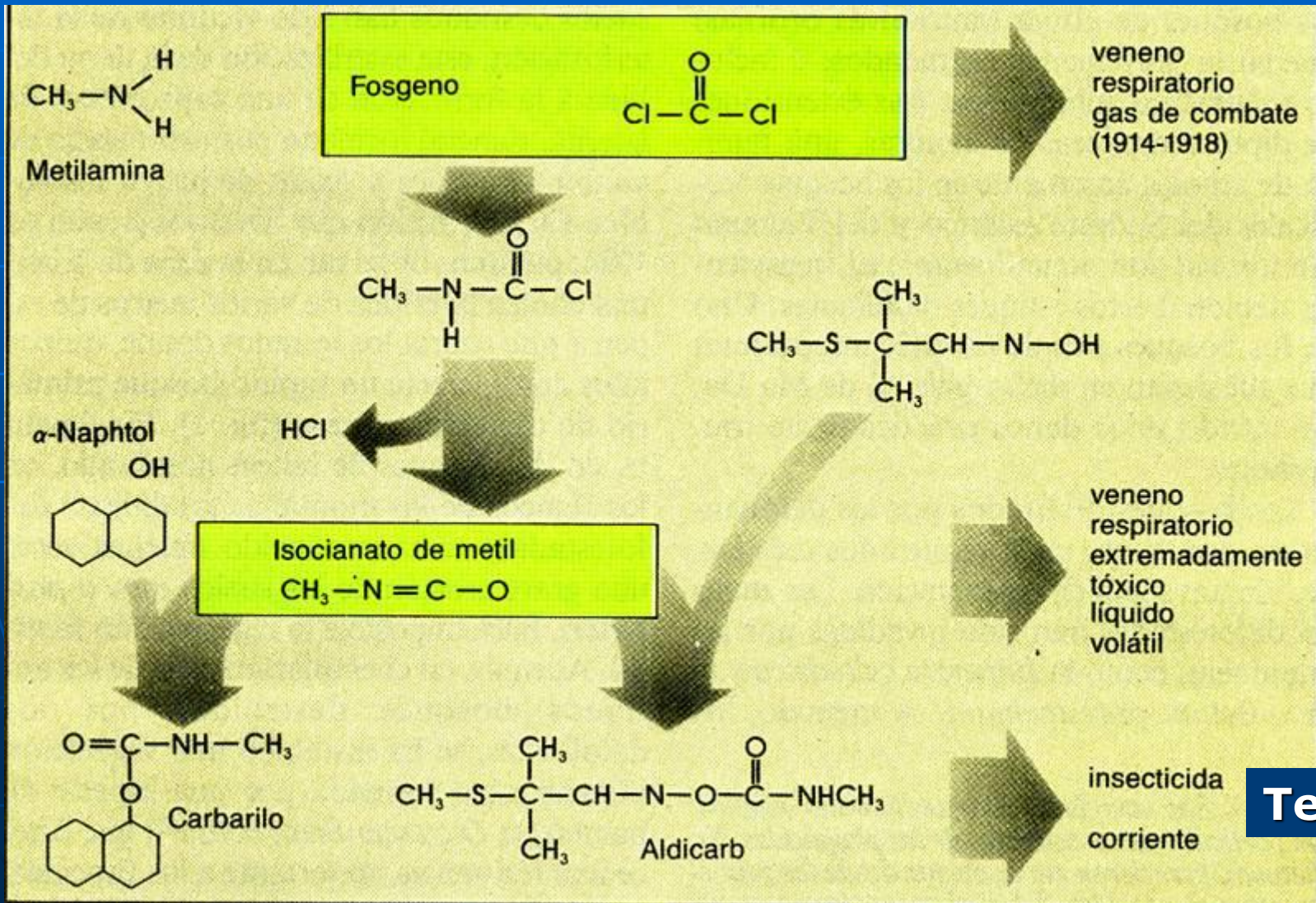
**TÍO Y SOBRINO.** Los dos autores han invertido tres años en investigar el accidente que causó en la India entre 16.000 y 30.000 muertos

JAVIER ARCEILLAS

# Lapierre: "La fórmula del gas de Bhopal es tan secreta como la de la Coca-Cola"

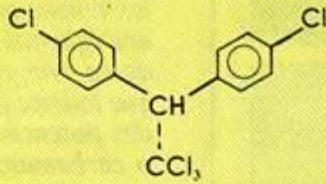
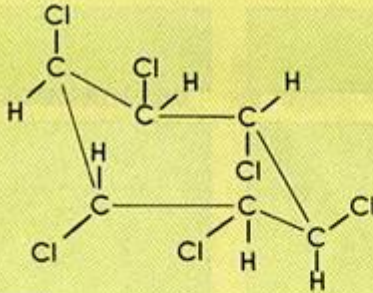
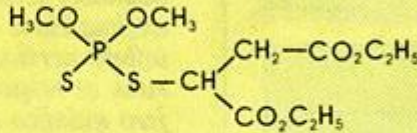
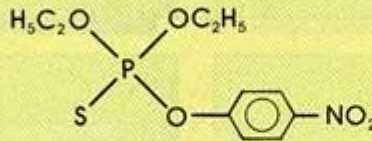
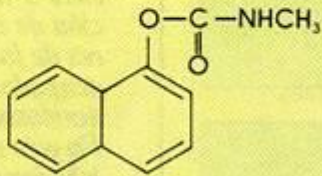
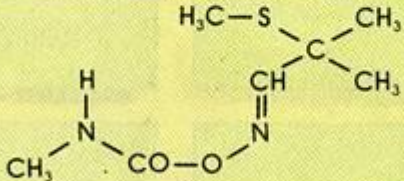
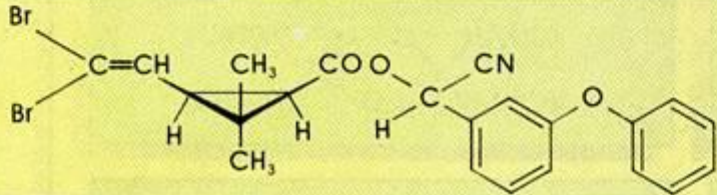


# ¿Si? Aquí la tienes





# Tabla de principales grupos de insecticidas

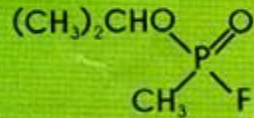
insecticidas			toxicidad mg/kg		
			insecto	rata	
organoclorados		DDT		10	113
				$r = 11,3$	
organofosforados		Malathion		0,9	3,6
				$r = 4$	
Carbamatos		Carbarilo		0,5	1
				$r = 2$	
Piretroides		Deltametrine	0,025	67	
			$r = 2680$		



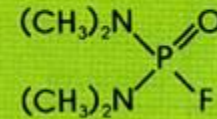
gas de combate

plaguicidas

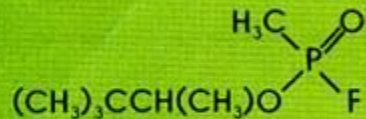
Sarin



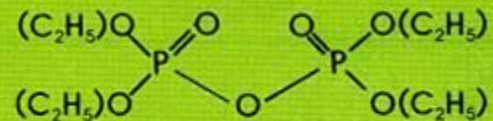
Dimefox



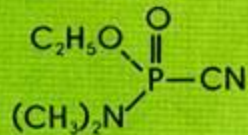
Soman



Tepp



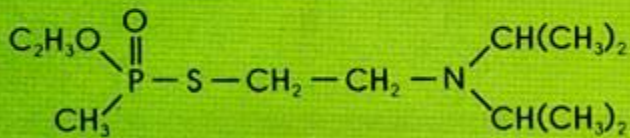
Tabun



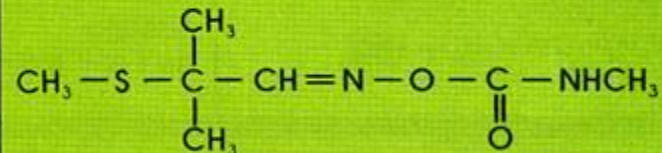
Schradan

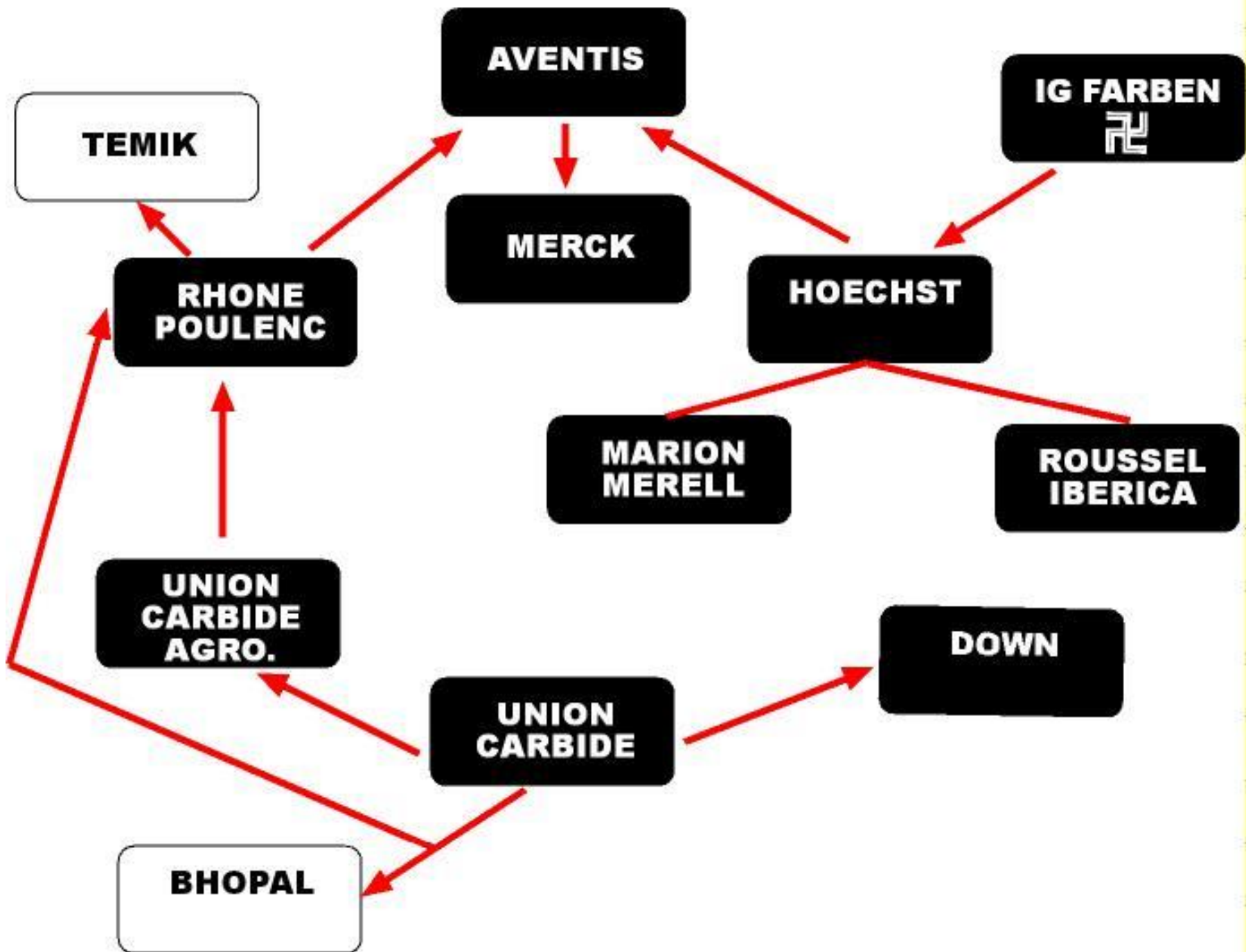


VX



Aldicarb







# Aldicarb – Temik quién lo fabrica (actualización)

1º Union Carbide



Union Carbide's Agricultural Chemicals



Rhône-Poulenc



Rhone-Poulenc Agrochemical + Hoechst AG



Aventis Cropscience



lo compra en 2002 Bayer



Bayer CropScience



IGFARBEN  
Gran  
Corporación  
química Nazi

# Falsificación de la causa para encubrir al responsable del síndrome tóxico

1981 España. **Neumonía atípica**  
→700 muertos.  
→25.000 afectados.

Se establecen varias comisiones de investigación sobre las causas probables.

Cuando los **CDC** intervienen queda solo una verdad oficial:

→**Síndrome de la colza.**

A pesar de que el mismo Centro Superior de Información y de Defensa (CESID) y otros expertos niegan que el **aceite sea el responsable.**



*«El montaje del Síndrome Tóxico» de Gudrun Greunke y Jörg Heimbrecht, Editorial Obelisco.*

números 43 y 46 de la revista «Medicina Holística».

Libro de Gudrum Greunke "El montaje del síndrome tóxico"

[www.cbgnetwork.org/1522.html](http://www.cbgnetwork.org/1522.html)

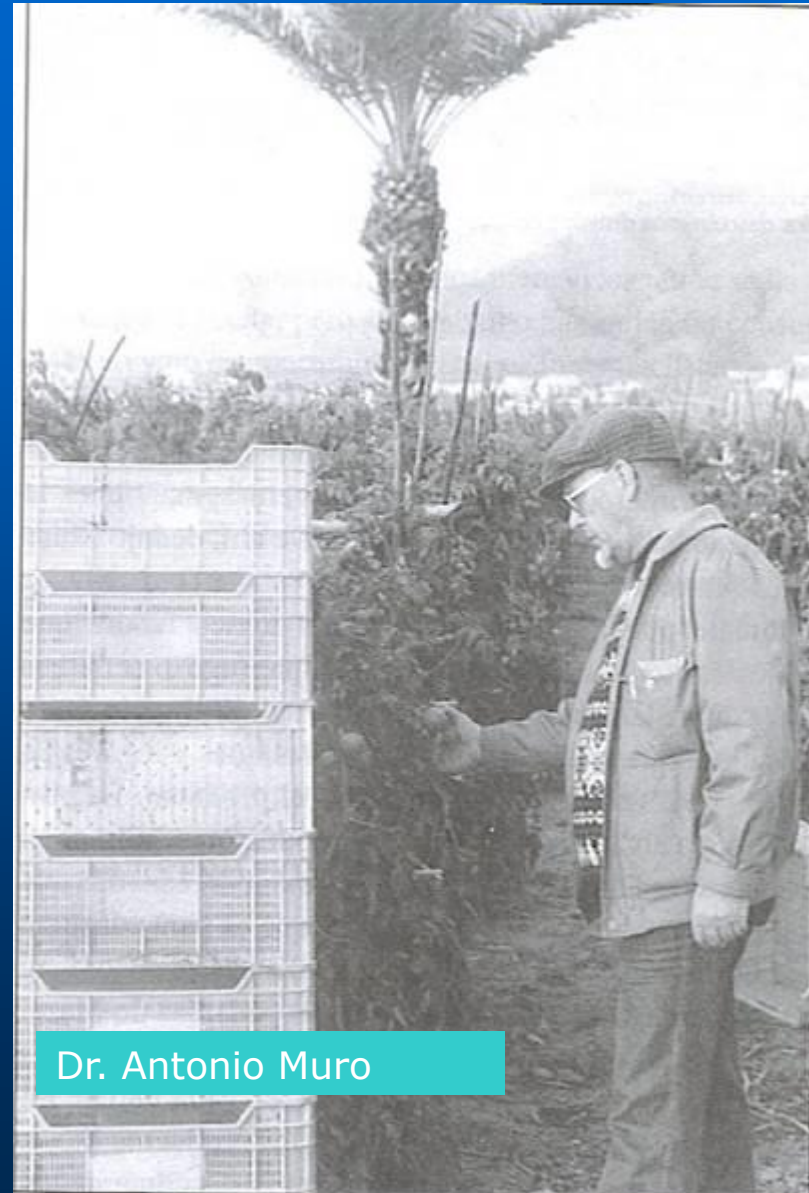
# Invención de la causa del síndrome tóxico

Gaston Vetorazzi (experto de la **OMS**) en una entrevista grabada.

Dr. Antonio Muro (director del Hospital del Rey) que será apartado de la investigación y las pruebas de su laboratorio saqueadas por los **CDC**.

Los **CDC** y la **OMS** ocultan la verdadera causa:

El Namacur. Pesticida organofosforado de **Bayer** en los tomates.



Dr. Antonio Muro

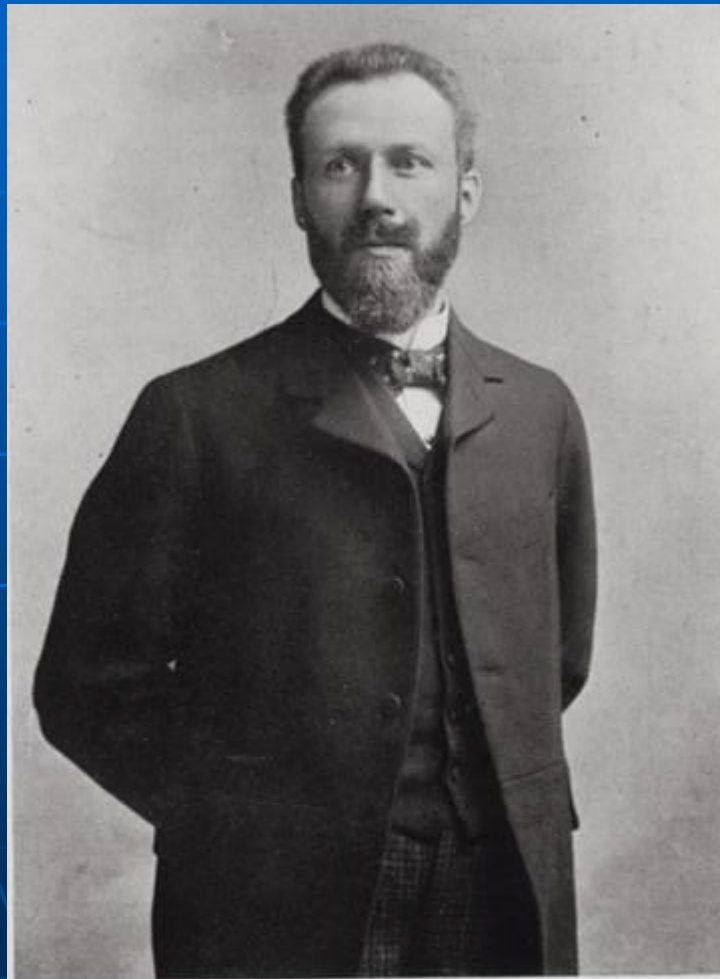


# Por procesos industriales de cultivo de los alimentos Abonos químicos



Empobrecimiento del suelo en oligoelementos

# El Dr. Pierre Delbet tras investigar toda su vida el papel del magnesio demostró la relación Magnesio - cáncer - inmunodeficiencia



PROFESSEUR PIERRE DELBET  
Prof. de Clinique chirurgicale à la Faculté de Médecine de Paris,  
Chirurgien de l'Hôpital Necker.





# El Dr. Pierre Delbet tras investigar toda su vida el papel del magnesio demostró la relación Magnesio - cáncer - inmunodeficiencia

Empobrecimiento de la tierra  
en magnesio

→ Mas cáncer

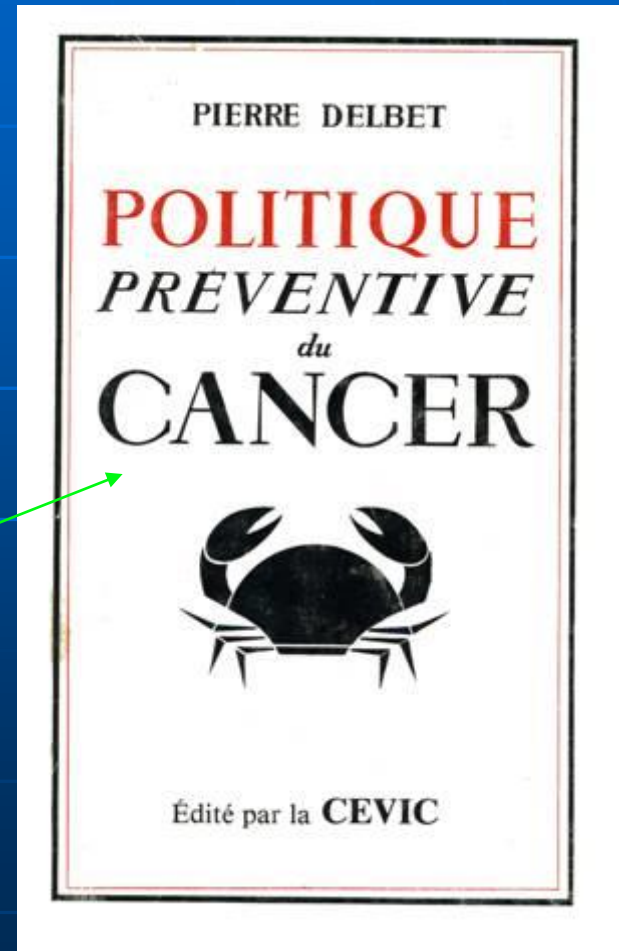
(A principios del siglo pasado,  
icuando no existía Carrefour!)

Déficit de magnesio  
experimental en la dieta

→ Menor resistencia al  
trasplante de cánceres

y a las infecciones.

ipublicado en 1944!



# Empobrecimiento de la tierra en magnesio → mas cáncer

## CARTE de la MAGNÉSIE

d'après la carte géologique au 10000 publiée par le Ministère des Travaux Publics

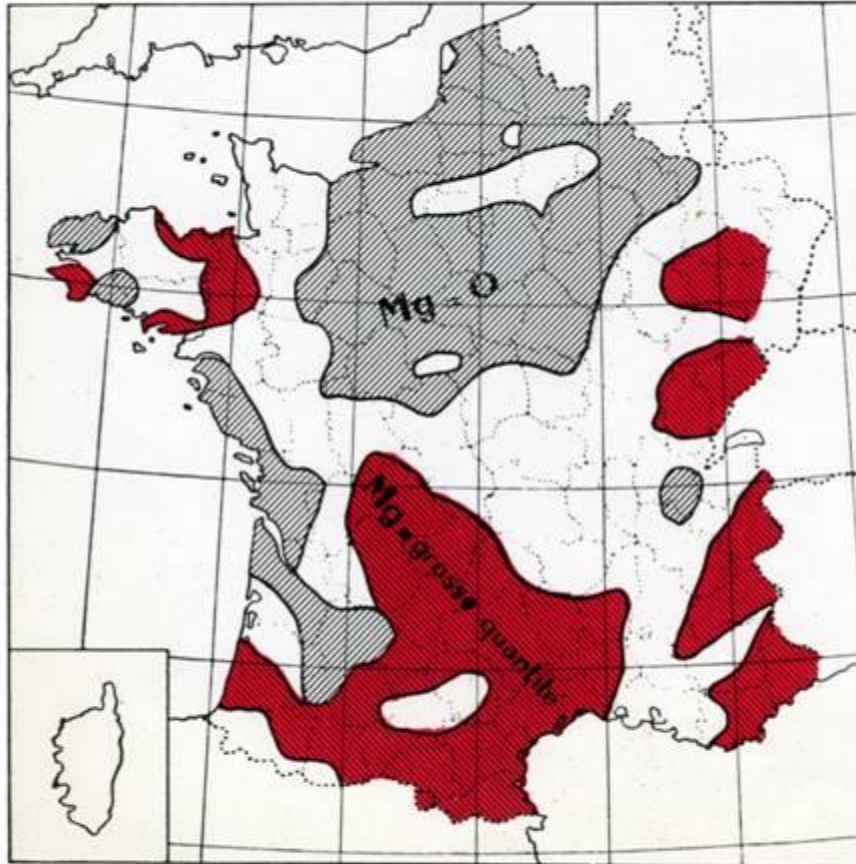
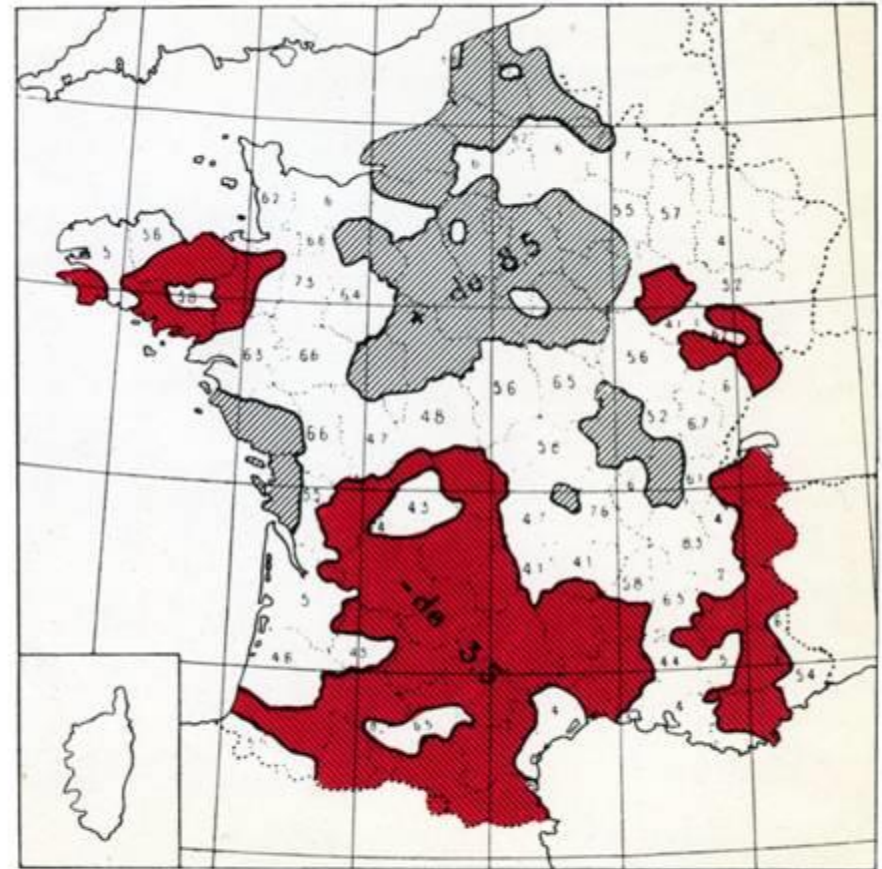


Figure 38

## CARTE du CANCER



Statistique par Arrondissements (Communes de moins de 5.000 habitants).

- ▨ Coefficients supérieurs à 8.5 = beaucoup de cancers (60 Arrondissements.)
- Coefficients inférieurs à 3.5 = très peu de cancers (102 Arrondissements.)

Figure 39

# Aumento de los cánceres en el grupo con dieta pobre en magnesio

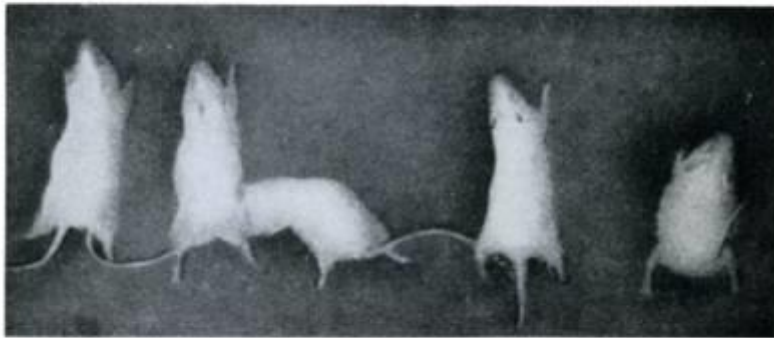
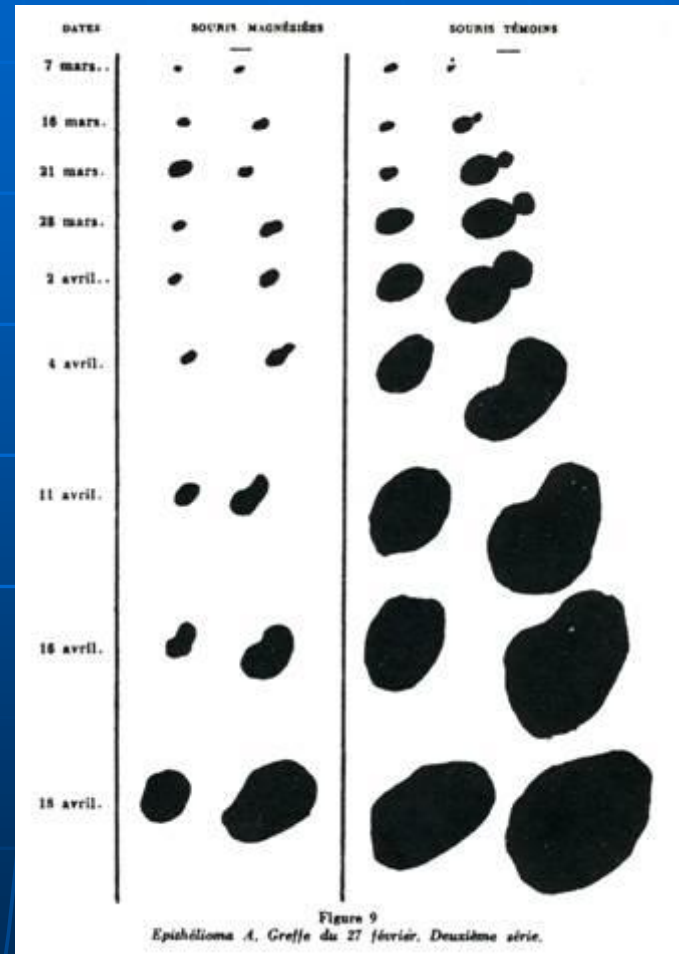


Figure 6

Photographies prises le 23 février, au vingt-troisième jour de la greffe.  
 En haut : Souris témoins.  
 En bas : Souris magnésiées.





# Aumento de los cánceres en el grupo con dieta pobre en magnesio

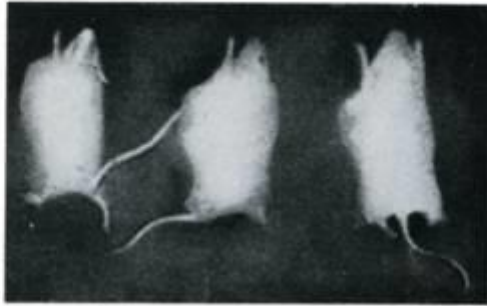
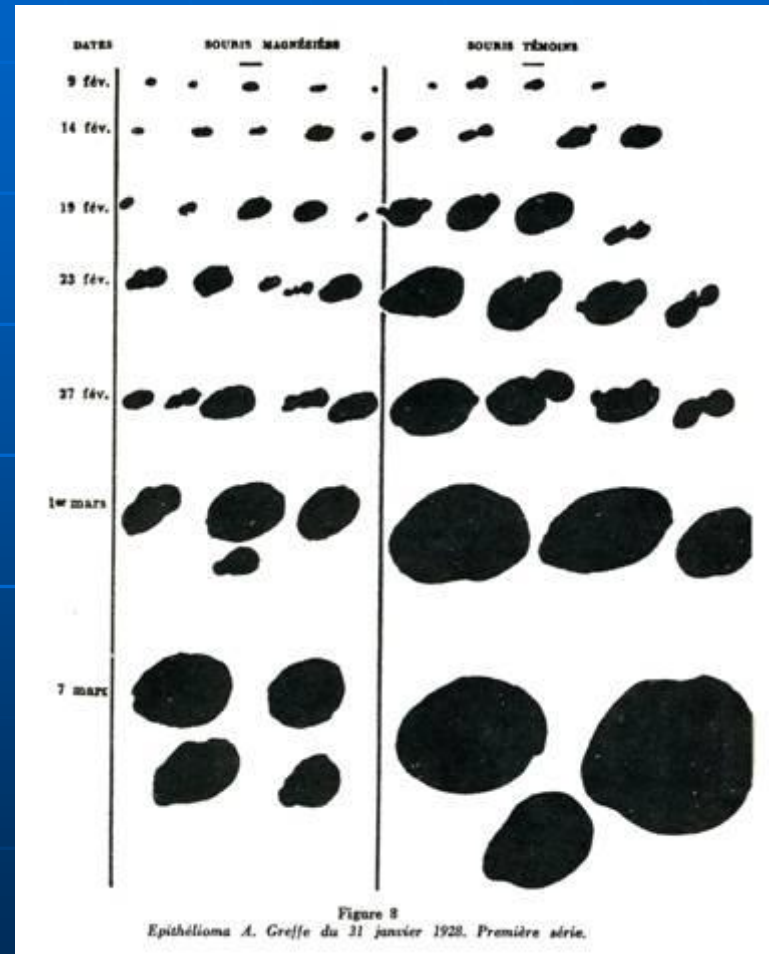


Figure 7

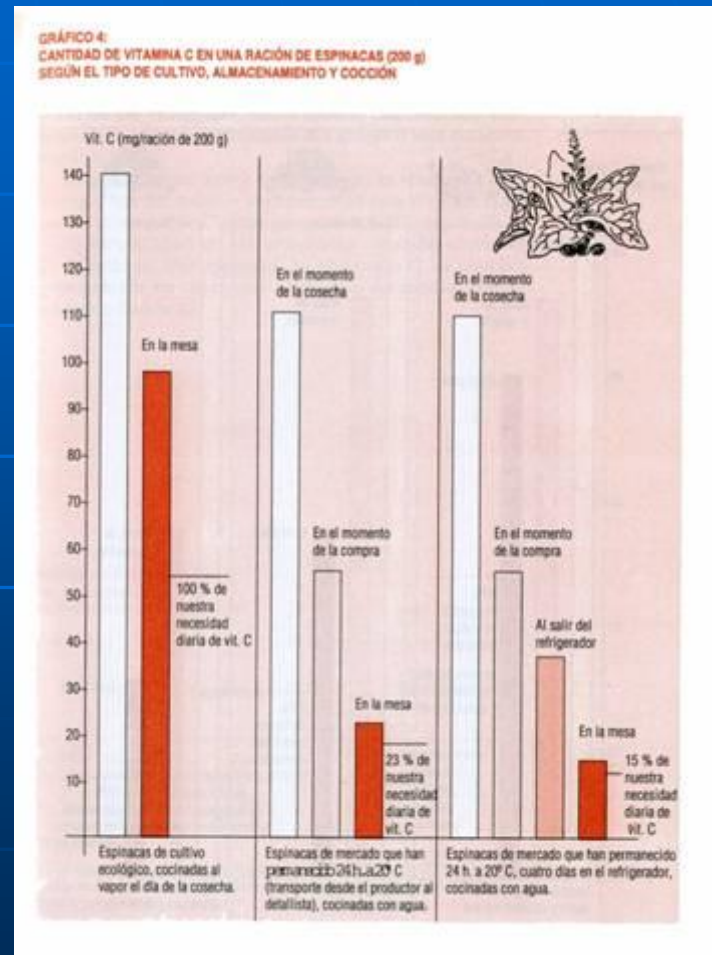
Photographies prises le 2 mars au trente et unième jour de la greffe.

En haut : Souris témoins.

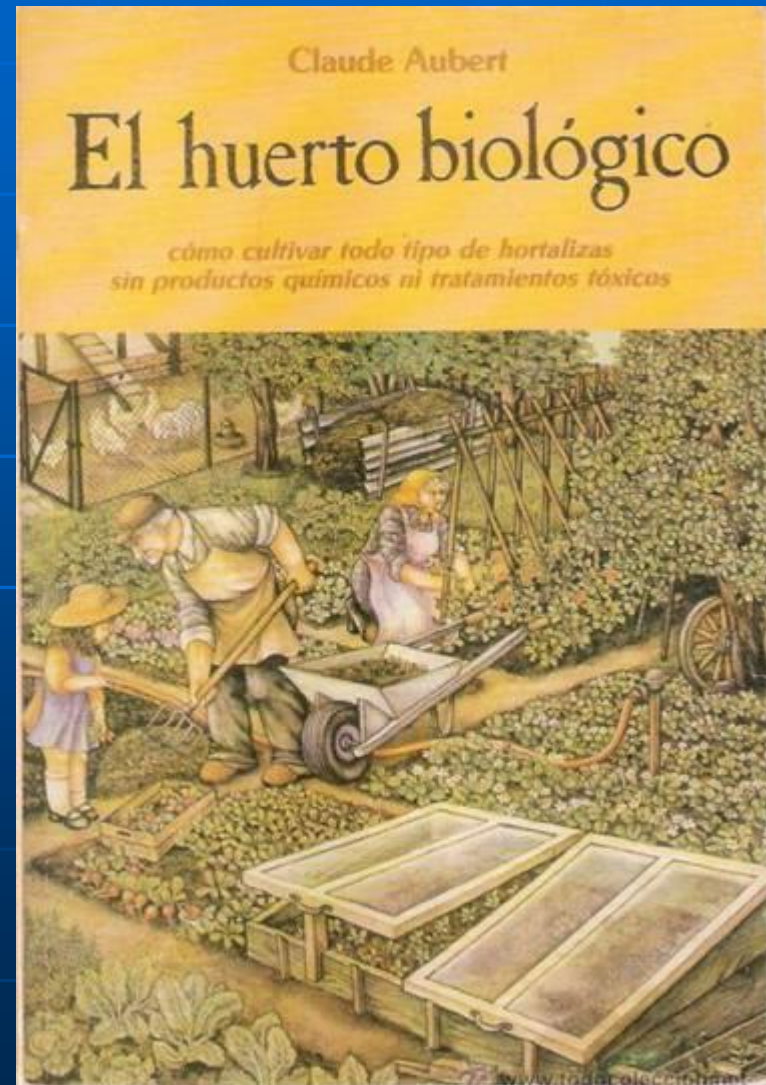
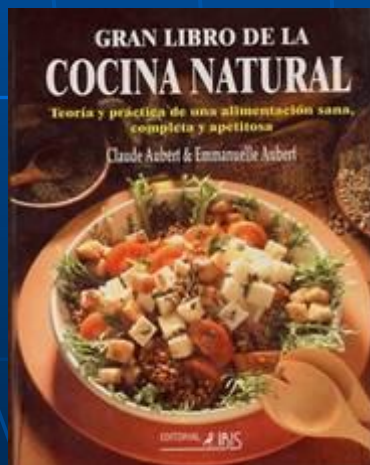
En bas : Souris magnésiées.



# Claude Aubert. Ingeniero agrónomo. Trabajos sobre el cultivo biológico y la cocina sana \*\*\*



# Claude Aubert. Ingeniero agrónomo. Trabajos sobre el cultivo biológico y la cocina sana \*\*\*





# Por procesos industriales de elaboración de los alimentos



# Edulcorante Aspartamo

## Enfermedades autoinmunes: Esclerosis Múltiple, Lupus sistémico





# Contaminación química Ejemplo: Aspartamo Aprobado gracias a Rumsfeld (Searle → Monsanto)



Lo que no os han contado sobre el Aspartamo E-951 (PDF) Revista 64  
<http://www.amcmh.org/PagAMC/medicina/articulospdf/AspartamoE951.pdf>

Aspartamo Revista 65

Aspartamo y muerte por fallo cardíaco (PDF) Revista 74  
<http://www.amcmh.org/PagAMC/medicina/articulospdf/Aspartamo.pdf>

Seguridad del aspartamo; un intento fallido... Revista 77

Aspartamo y aumento de cáncer cerebral Revista 77

El aspartamo relacionado con el cáncer en las nuevas investigaciones (PDF) Revista 76



**Dra. Katerine Kousmine**  
**(Precursora de la Medicina Ortomolecular)**



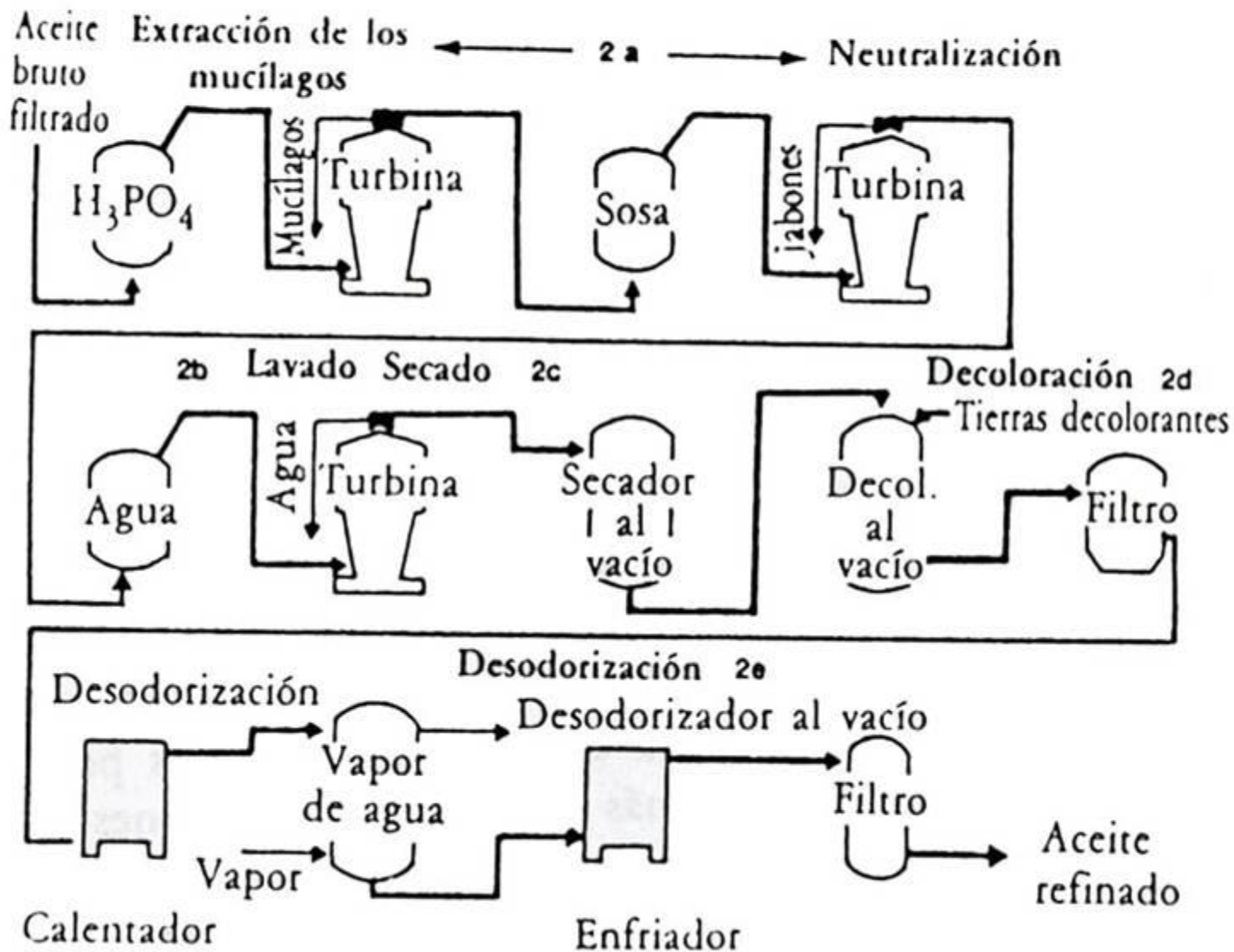


Kousmine  
demostró que el proceso  
industrial de fabricación  
de los aceites  
(y de las margarinas)

↓  
producía grasas  
artificiales "trans"

↓  
que son tóxicas

# Preparación industrial de los aceites

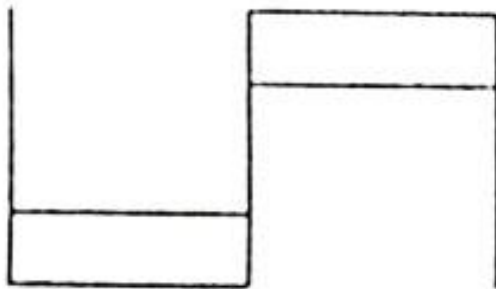




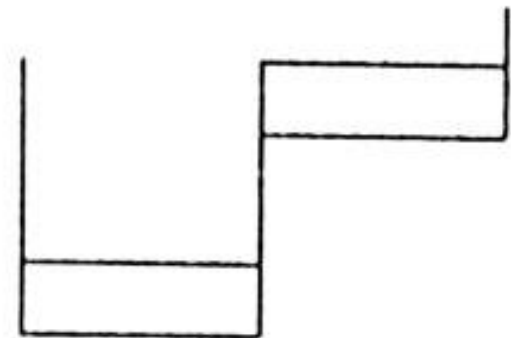
## Las grasas trans

son incapaces de originar la cascada de reacciones fisiológicas que lleva a las prostaglandinas Pg 2 y Pg 3  
(Como lo hacen las calentadas a menos de 40°)  
que son factores importantes para la inmunidad

(Prof. B. Entressangles, *Lipides et santé. Quelles vérités?* Éd. Lesieur)



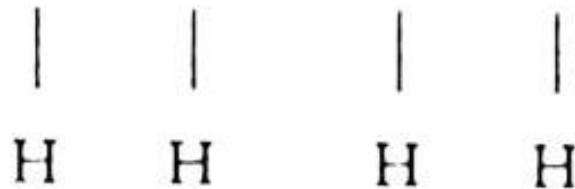
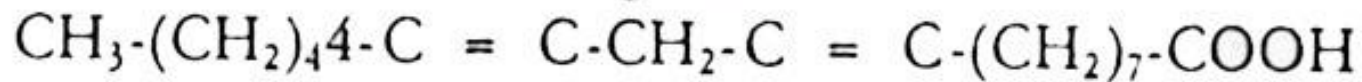
*cis cis*



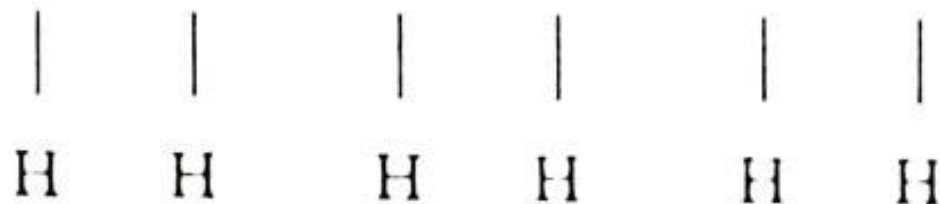
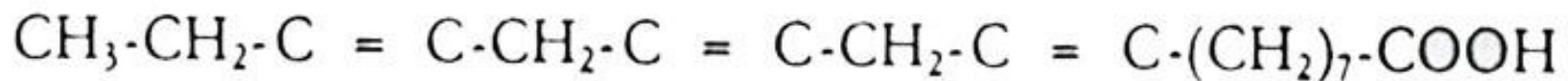
*cis trans*

Las grasas trans son incapaces de originar  
 prostaglandinas Pg 2 – 3  
 a partir del los ácidos grasos

*Ácido linoleico = ácido graso diinsaturado con 18 átomos de carbono*



*Ácido alfa-linolénico = ácido triinsaturado con 18 átomos de carbono*



# ÁCIDOS GRASOS (1)

SATURADOS

Carnes



ÁCIDO ARAQUIDÓNICO



PROSTAGLANDINAS  
PG2



LINFOCITOS T



INFLAMATORIA

Prostaglandinas

de guerra (pro-inflamatorias)



# ÁCIDOS GRASOS

**POLIINSATURADOS**  
Aceites de 1ª presión en frío de  
cártamo, girasol, nuez

**OMEGA 6**

LINOLEICO (VITAMINA F)  
CIS CIS

Disminuye con la edad, alcohol, ayuno,  
alimentación rica en grasas saturadas

B6, Piridoxina      ZN

A. nicotínico B      MG (+)

Enzima Delta 6 Desaturasa

GAMMALINOLÉNICO

Vitamina C (+)  
Nicotinamida

(-) Aportado directamente  
por aceites de:

Onagra 10%  
Borracho officinalis 24%  
Ribes Nigrum 19%

ACIDO  
ARAQUIDÓNICO

DIHOMOGAMMALINOLÉNICO

Vitamina C (+)  
Nicotinamida

PROSTAGLANDINAS  
PGI

Prostaglandinas  
de paz (antiinflamatorias)

(+) LINFOCITOS T

(-) INFLAMATORIA

(-) COAGULACIÓN

Control de: La circulación

La permeabilidad celular

La transmisión influjo-nerviosa

La actividad de la musculatura lisa

La actividad glandular, etc.

Regulan la inmunidad

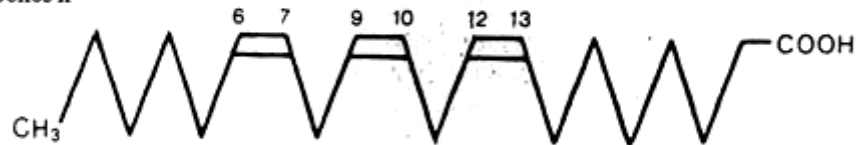
*Acido linoleico*  
18 átomos de carbono,  
2 valencias dobles.  
Carbonos nº



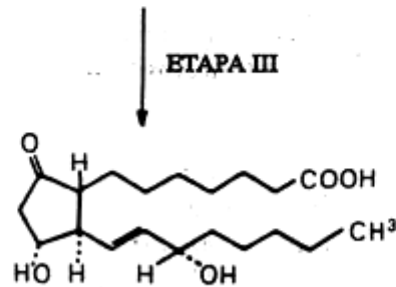
*Acido gammalinolénico*  
18 átomos de carbono,  
3 valencias dobles.  
Carbonos nº



*Acido dihomogammalinolénico*  
20 átomos de carbono,  
3 valencias dobles.  
Carbonos nº



PGE<sub>1</sub>



# ÁCIDOS GRASOS

**POLIINSATURADOS**  
Aceites de 1ª presión en frío de  
lino, pescados

**OMEGA 3**

↓  
ÁCIDO ALFALINOLÉNICO

↓  
ÁCIDO EICOSAPENTAENOICO: EPA

↓  
Aportado directamente  
por aceites por aceites  
de pescado

↓  
PROSTAGLANDINAS  
PG3

↓  
Prostaglandinas  
de paz (antiinflamatorias)



# Dra. Katerine Kousmine



- La práctica cotidiana del Método Kousmine. Para mantener o recobrar la salud. Dr. André Denjean, Lucette Serre. AMC.

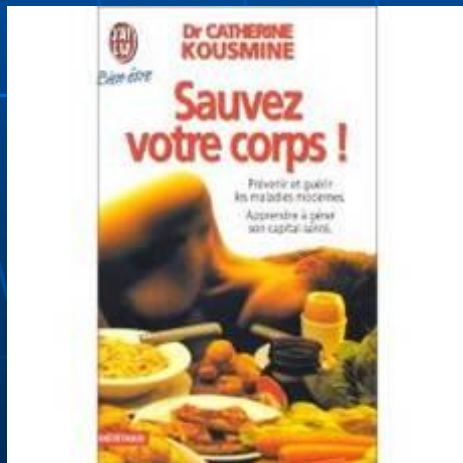


Tabla II  
LA CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA

1. Aditivos alimentarios  
(Chambolle, 1992)

---

Colorantes  
Conservantes  
Antioxidantes  
Emulsionantes  
Sales solubles  
Espesantes  
Gelatinizantes  
Estabilizantes  
Potenciadores del sabor  
Acidulantes  
Correctores de acidez  
Antiagregantes  
Almidón modificado

Edulcorantes  
Detergentes en polvo  
Antiespumantes  
Agentes de recubrimiento  
Tratamiento de la harina  
Endurecedores  
Humectantes  
Aislantes  
Enzimas  
Agentes de carga  
Gases propulsores  
Gases de embalaje

2. Productos administrados a los animales  
y a los vegetales

---

Hormonas  
Antibióticos  
Tranquilizantes

Diversos medicamentos  
Pesticidas  
Abonos

# el ecologista

EL PLACER DE LA BICI  
MAGANA NOS ENGANA  
LOS TRAPEROS A LA  
ALCALDIA  
LEMONIZ  
VALDECABALLEROS  
GARONA



ECOLOGIA Y CIUDAD

## NESTLE ¿ASESINA BEBES?

En 1951 el 71 % de los niños eran alimentados con leche materna en Singapur. En 1971 solo lo eran el 5 % (1) ¿Qué había sucedido en estos 20 años? ... ¿No lo adivináis? NESTLE decidió abrir un nuevo mercado de leche en polvo. Además de los supereficaces

métodos de publicidad, su propaganda incluyó equipos para médicos, distribución gratuita de camisetas, de pañales, etc. Mediante estas tretas consiguió convencer a los nativos para que abandonaran esa "bárbara costumbre" de dar de mamar a los niños.



¡Qué maravilloso negocio! La táctica se extendió a todo el tercer mundo hasta que en 1973 la OMS reveló los resultados de una encuesta realizada en Chile. La mortalidad de los bebés alimentados con biberón es a tres veces superior a la mortalidad de los que mataban (2). Se empezó a hablar de la enfermedad del biberón que tendría dos causas fundamentales. Desnutrición e infecciones. Mucha gente no posee medios para hervir el agua, que en muchas zonas ni siquiera es potable.

Añadid a todo esto las perturbaciones psicológicas ligadas a la falta de contacto con el pecho materno y la sobrecarga económica que suponen para un habitante del tercer mundo tener que comprar leche en polvo (en muchos casos llega hasta el 80 % de su presupuesto). Además por si fuera poco, se ha comprobado que no dar de mamar es uno de los factores que intervienen directamente en la producción del cáncer de senos. (3)

En Estados Unidos varios grupos organizaron un boicot a Nestlé (1) con el objeto de que suprimiesen la promoción de estos productos. Según un colectivo de trabajo sobre el sector disminuyeron en un 20 o/o. En Europa el grupo de Berna publicó un panfleto que se tituló "Nestlé mata a los bebés" (en alemán) y "¿Nestlé mata a los bebés?" (en francés). Pues por no poner interrogación fue procesado por difamación. Sin embargo la multa fue simbólica y el tribunal recomendó a Nestlé que reconsiderara sus métodos publicitarios.

En Suiza la casa madre de la empresa declaró que "Había detenido toda la publicidad en el Tercer Mundo y que sólo quedaban en algunos países unas educadoras en materia de nutrición que trabajan de acuerdo con los gobiernos, no venden y se limitan a enseñar a las madres a ocuparse de sus bebés". ... y nosotros nos chupamos el dedo. ●

ALFREDO EMBID

Notas bibliográficas y contactos.

- 1) "NESTLE contra los bebés" Co edition Maspéro/Presses Universitaires de Grenoble.
- 2) Informe de la Organización Mundial de la Salud, citado en (1).
- 3) Artículo "Ojo con los pechos" A. Embid -El día 17 de junio 79 Tenerife.
- 4) Coordinación boycott USA: INFACIT (Infant Formula Action Coalition) 1701 University Avenue, S.E. Minneapolis MN 55414 USA.
- 5) Groupe de travail sur le tiers monde. Boite postale 10007, 3001 Berna, Suiza. Publican información sobre los países subdesarrollados en su revista "Vers un développement solidaires" Case postale, 97,1000, Lausanne 9 - SUIZA.



Tabla I  
 CARACTERÍSTICAS DE LA LECHE MATERNA COMPARADA  
 CON LA LECHE DE VACA

Elementos específicos	Elementos más abundantes	Elementos menos frecuentes
Ginolactosas	Lactosa × 2	
	Lípidos + 25%	
	Ácido palmítico	
	Ácido oleico	Ácido esteárico
	Ácido linoleico	
Ácido gammalinolénico	Ácido alfa linolénico × 8	
	Proteínas del lactosuero	Caseínas
	Alfalactoglobulina	Betalactoglobulina
	Lactotransferrina	
	Lisozima	
	IgA	IgG
<i>Las proteínas humanas tienen una estructura diferente de las proteínas bovinas. Las leches maternizadas no son la solución</i>	Aminoácidos libres	Sodio 1/3
	Ciertas enzimas	Calcio 1/3
	Absorción óptima en particular del hierro y del calcio	Fósforo 1/5
		Magnesio 1/35
		Manganeso 1/100
	Vitamina A × 5	
	Vitamina C × 5	
	Vitamina E × 5	
		Vitamina D 1/20
		Ácido fólico 1/4
		Vitamina K 1/2

## ¿Leche cruda o leche uperizada? Juzgue usted mismo:

Experiencia relatada por el profesor Blanc en el Congreso Kousmine'88

### Dos grupos de 8 ratas:

- El primero alimentado con leche cruda (A).
- El segundo con leche uperizada (B).

Se les provoca una infección haciéndoles absorber 1 millón de salmonellas vivas y patógenas:

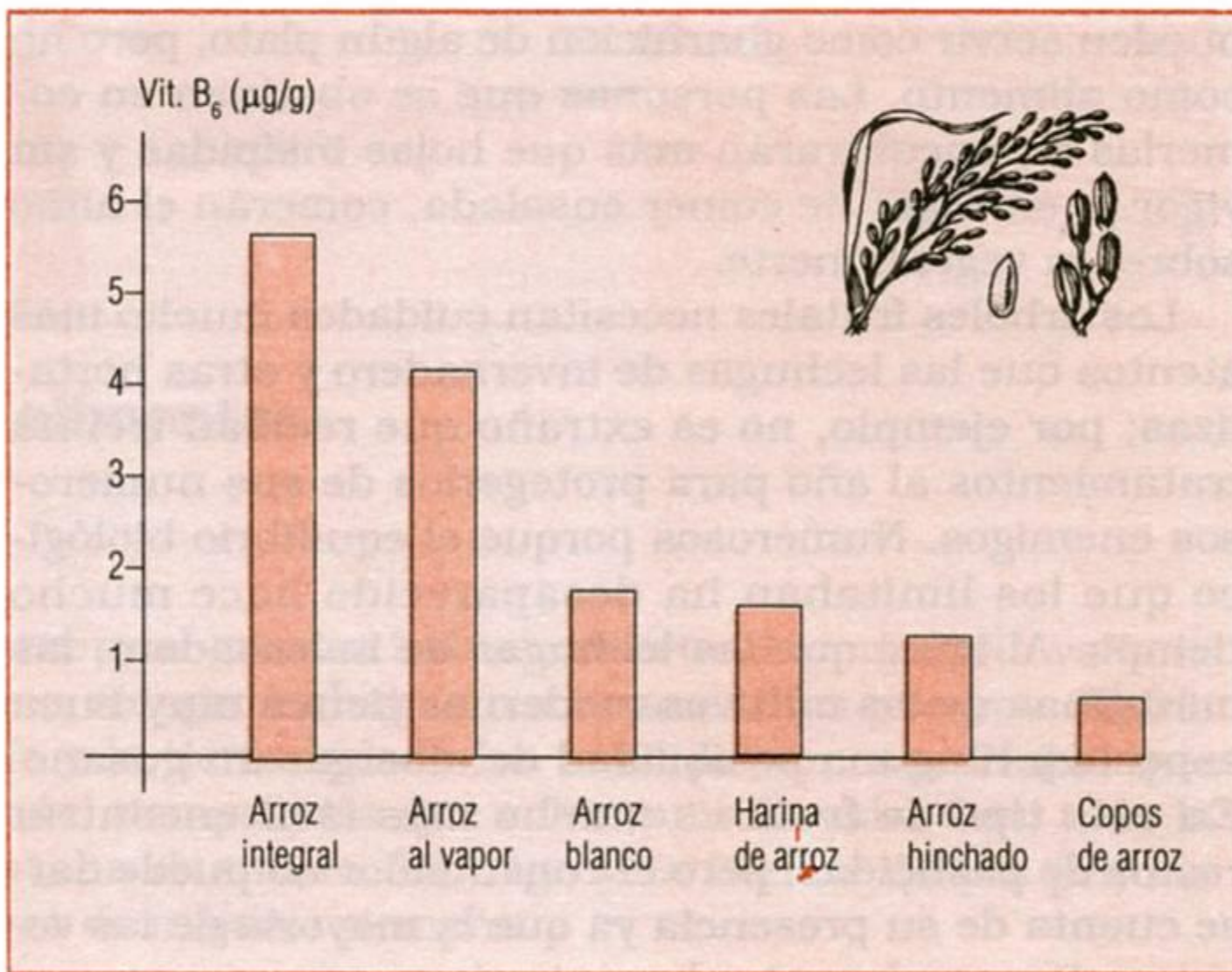
- El grupo A resiste sin mostrar indicios de patología. No hay indicios de salmonella en sus brazos.
- El grupo B muestra una infección mortal al sexto día; salmonellas vivas en sus brazos.

**Análisis comparados de tres tipos de azúcar  
por cada 100 g. según los trabajos del Dr. Béguin**

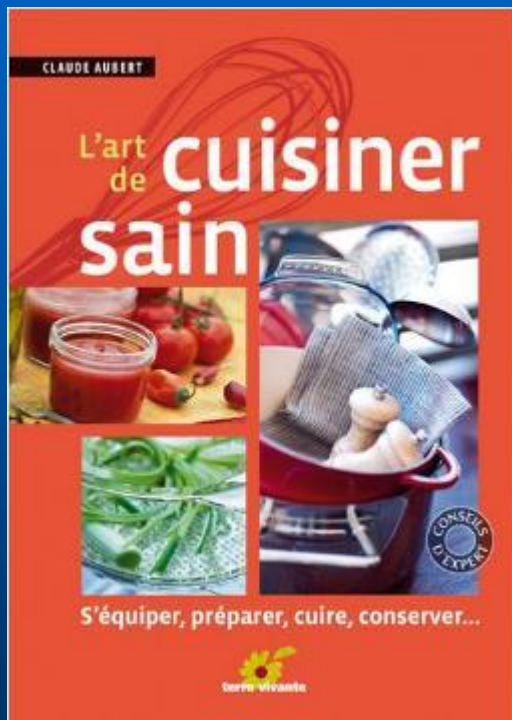
	<b>Azúcar completo</b>	<b>Azúcar bruto</b>	<b>Azúcar blanco</b>
Sacarosa	74-92 g	96-97 g	99.6 g
Glucosa	2-11 g	0-1 g	0 g
Fructosa	3-12 g	0-1 g	0 g
Proteína	0.4-1.1 g	0 g	0 g
<b>Sales minerales</b>	1500-2900 mg	260-500mg	30-50 mg
Potasio	600-1100 mg	15-150 mg	3-5 mg
Magnesio	100-180 mg	13-20 mg	0 mg
Calcio	50-170 mg	75-95 mg	10-15 mg
Fósforo	14-80 mg	3-4 mg	0.3 mg
Hierro	3-5 mg	0.5-1.3 mg	0.1 mg
<b>Vitaminas</b>			
Provit. A	3.9 mg	0 mg	0 mg
B1	0.14 mg	0.01 mg	0 mg
B2	0.14 mg	0.006 mg	0 mg
B6	0.4 mg	0 mg	0 mg
Nicotinamida	0.2 mg	0.03 mg	0 mg
Pantotenato	1.2 mg	0 mg	0mg
Vitamina C	38 mg	0 mg	0 mg



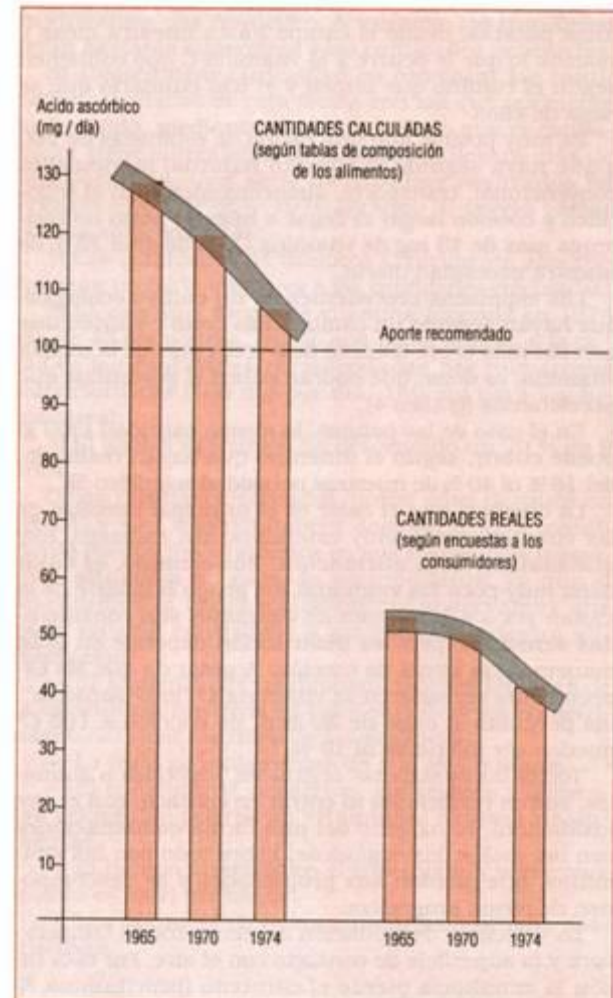
**GRÁFICO 2:  
CANTIDAD DE VITAMINA B<sub>6</sub> DEL ARROZ  
SEGÚN LA FORMA EN QUE SE COMERCIALIZA**



Fuente: Schroeder, 1971.



**GRÁFICO 3:**  
LA VITAMINA C EN LA ALIMENTACIÓN  
DE LA POBLACIÓN FRANCESA



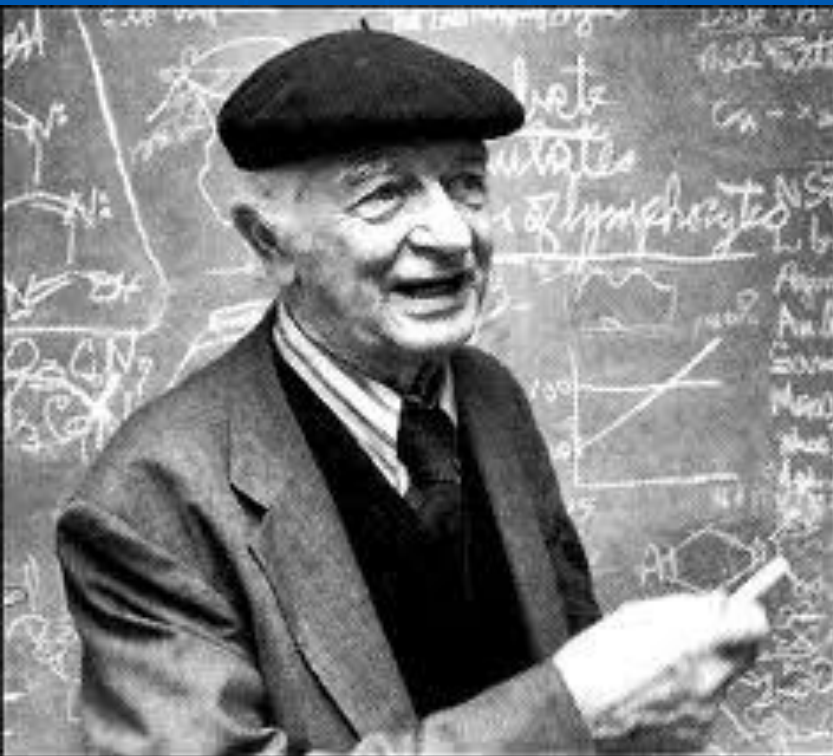
Fuente: Mareschi, 1980.

# Por procesos culinarios equivocados e ignorancia programada

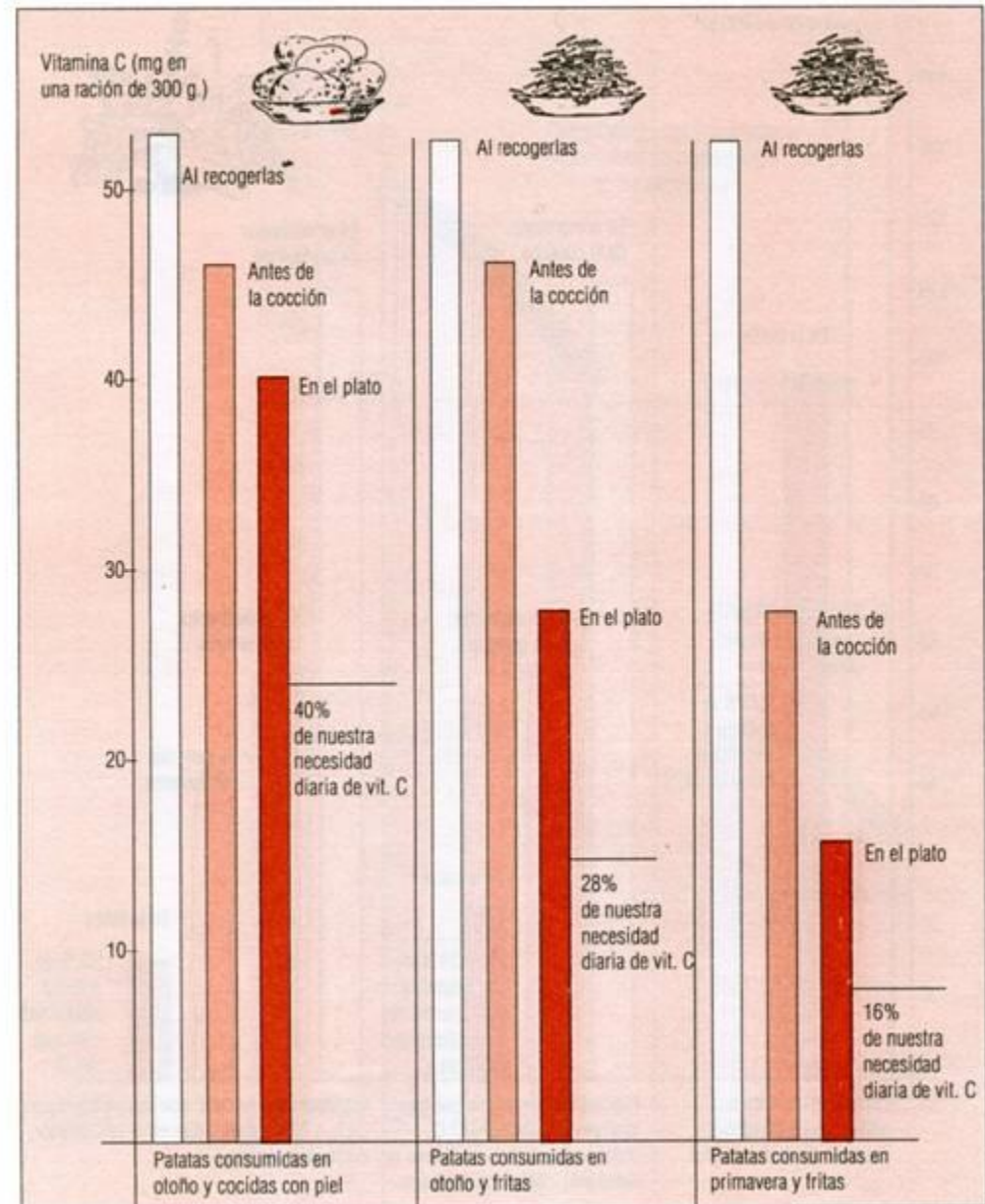




# Linus Pauling (Dos veces P. Nobel) Demostró la importancia de la vitamina C



**GRÁFICO 5:  
CANTIDAD DE VITAMINA C  
EN UNA RACIÓN DE PATATAS  
SEGÚN LA ÉPOCA DE CONSUMO Y EL MODO DE COCCIÓN**



**Tabla 2: SENSIBILIDAD DE LAS VITAMINAS**

	Al calor	Al calor (oxígeno)	A la luz	Condiciones del PH		
				Ácido	Neutro	Alcalino
Vit. A	sensible	sensible	sensible	sensible	sensible	sensible
Vit. B <sub>1</sub>	muy sensibl.	poco sensibl.	estable	estable	sensible	sensible
Vit. B <sub>2</sub>	sensible	estable	muy sensible	estable	estable	estable
Vit. PP	estable	estable	estable	estable	estable	estable
Vit. B <sub>6</sub>	sensible	sensible	sensible	estable	estable	estable
Vit. B <sub>12</sub>	estable	sensible	sensible	estable	estable	estable
Vit. C	sensible	muy sensible	sensible	estable	sensible	sensible
Vit. D	sensible	sensible	sensible	sensible	estable	sensible
Vit. E	sensible	sensible	sensible	estable	estable	estable

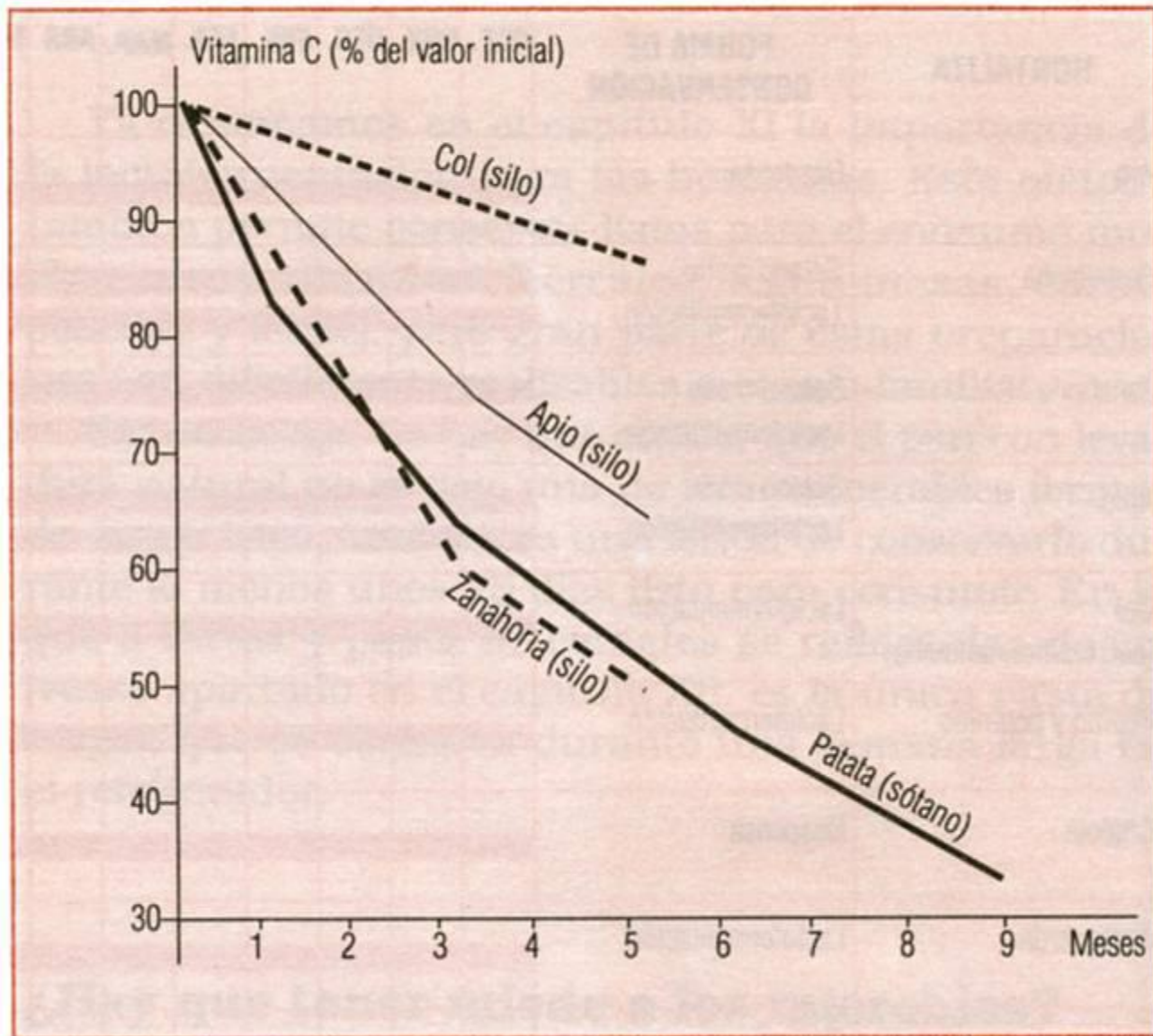
## DESTRUCCIÓN DE LA VITAMINA C EN LAS ESPINACAS EN FUNCIÓN DE LA TEMPERATURA

Temperatura	Tiempo necesario para destruir el 50% de vitamina C
100° C (ebullición)	5 a 10 minutos
20° C (almacenamiento a temperatura ambiente)	24 horas
12° C (almacenamiento en sótano)	48 horas
4° C (almacenamiento en frigorífico)	4-5 días
-28° C (almacenamiento en congelador)	10 meses

Conviene observar que, incluso en el frigorífico (+ 4° C) o en el congelador (-28° C), las vitaminas continúan desapareciendo de forma progresiva.



**GRÁFICO 32: PÉRDIDA DE VITAMINA C DE LAS HORTALIZAS CONSERVADAS EN SÓTANOS O EN SILOS**



Fuente: Bogнар, 1983.

**GRÁFICO 31: MODO Y DURACIÓN DE LA CONSERVACIÓN DE HORTALIZAS MEDIANTE PROCEDIMIENTOS NATURALES**

HORTALIZA	FORMA DE CONSERVACIÓN	OCT.	NOV.	DEC.	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.
Ajo	Despensa	[Barra continua]											
Remolacha	Sótano o silo Lactofermentación	[Barra continua]											
Zanahoria	Sótano o silo Lactofermentación	[Barra continua]											
Apio	Sótano o silo Lactofermentación	[Barra continua]											
Col (col, coliflor, colinabo)	Lactofermentación	[Barra continua]											
Pepino y pepinillo	Lactofermentación	[Barra continua]											
Chalote	Despensa	[Barra continua]											
Judía verde	Lactofermentación	[Barra continua]											
Cebolla	Despensa Lactofermentación	[Barra continua]											
Nabo	Sótano o silo Lactofermentación	[Barra continua]											
Chirivía	Sótano, silo o en la tierra. Lactofermentación	[Barra continua]											
Patata	Sótano	[Barra continua]											
Calabaza	Lugar seco	[Barra continua]											
Rábano	Sótano o silo Lactofermentación	[Barra continua]											
Escorzonera	Sótano o silo	[Barra continua]											
Tomate	Lugar seco Secado	[Barra continua]											
Pataca	Silo o en la tierra	[Barra continua]											

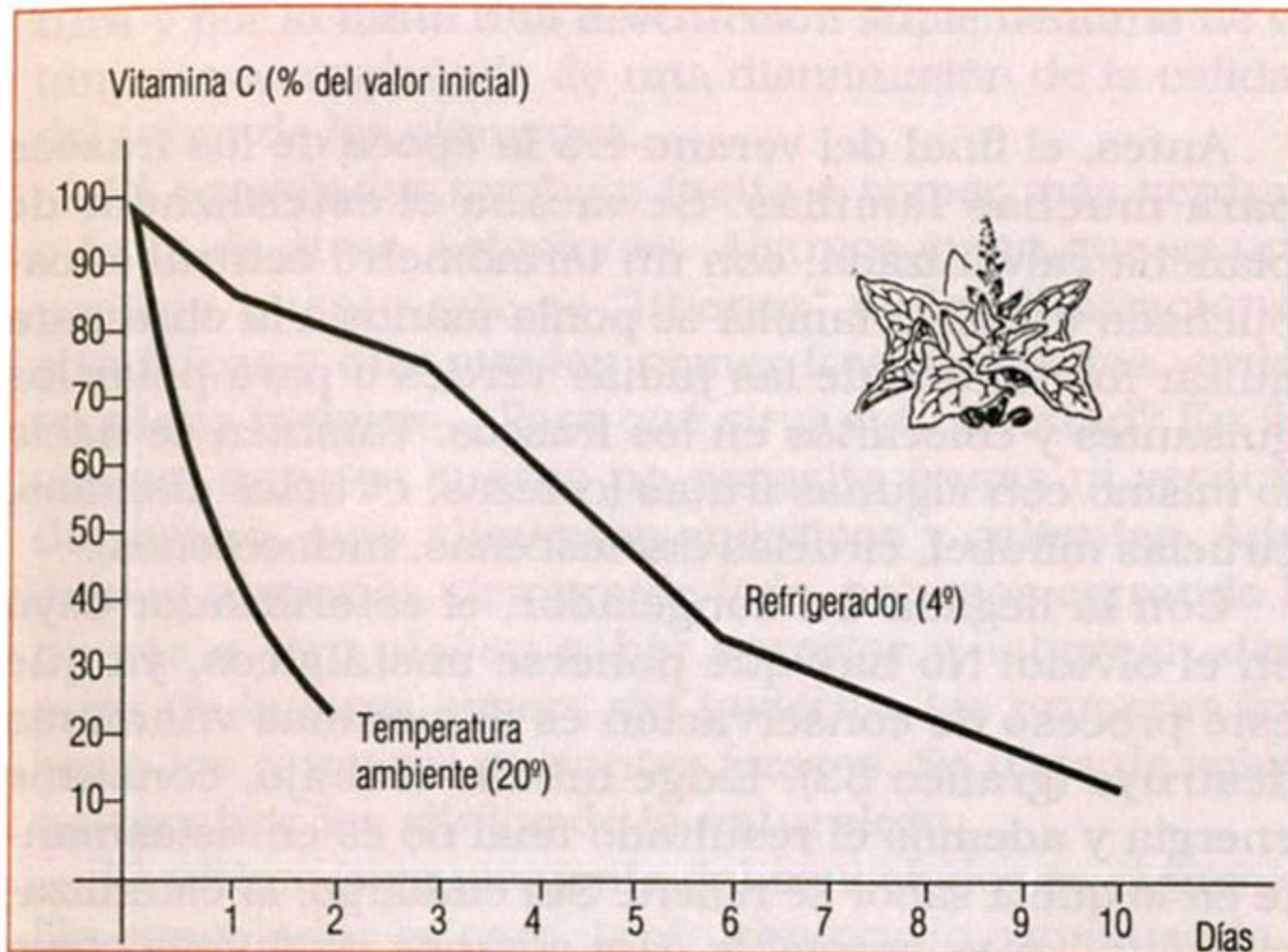
**TABLA 17: PÉRDIDA DE VITAMINA C  
DE CIERTAS HORTALIZAS ALMACENADAS  
EN EL REFRIGERADOR A 4° C**

<b>HORTALIZAS</b>	<b>DURACIÓN DEL ALMACENAMIENTO</b>	<b>PÉRDIDA DE VITAMINA C (%)</b>
<b>Hortalizas crudas</b>		
Coliflor	1 día	7
	1 semana	9
Judía verde	1 día	25
	2 días	36
Lechuga	1 día	25
	2 días	37
	1 semana	55
Puerro	4 días	35
Perejil no cortado	1 día	8
Perejil cortado	1 día	28
Col	4 días	3
<b>Hortalizas cocidas<sup>1</sup></b>		
Judía verde	24 horas	41
Col	24 horas	52
	72 horas	59

*Fuente: Harris, 1971.*

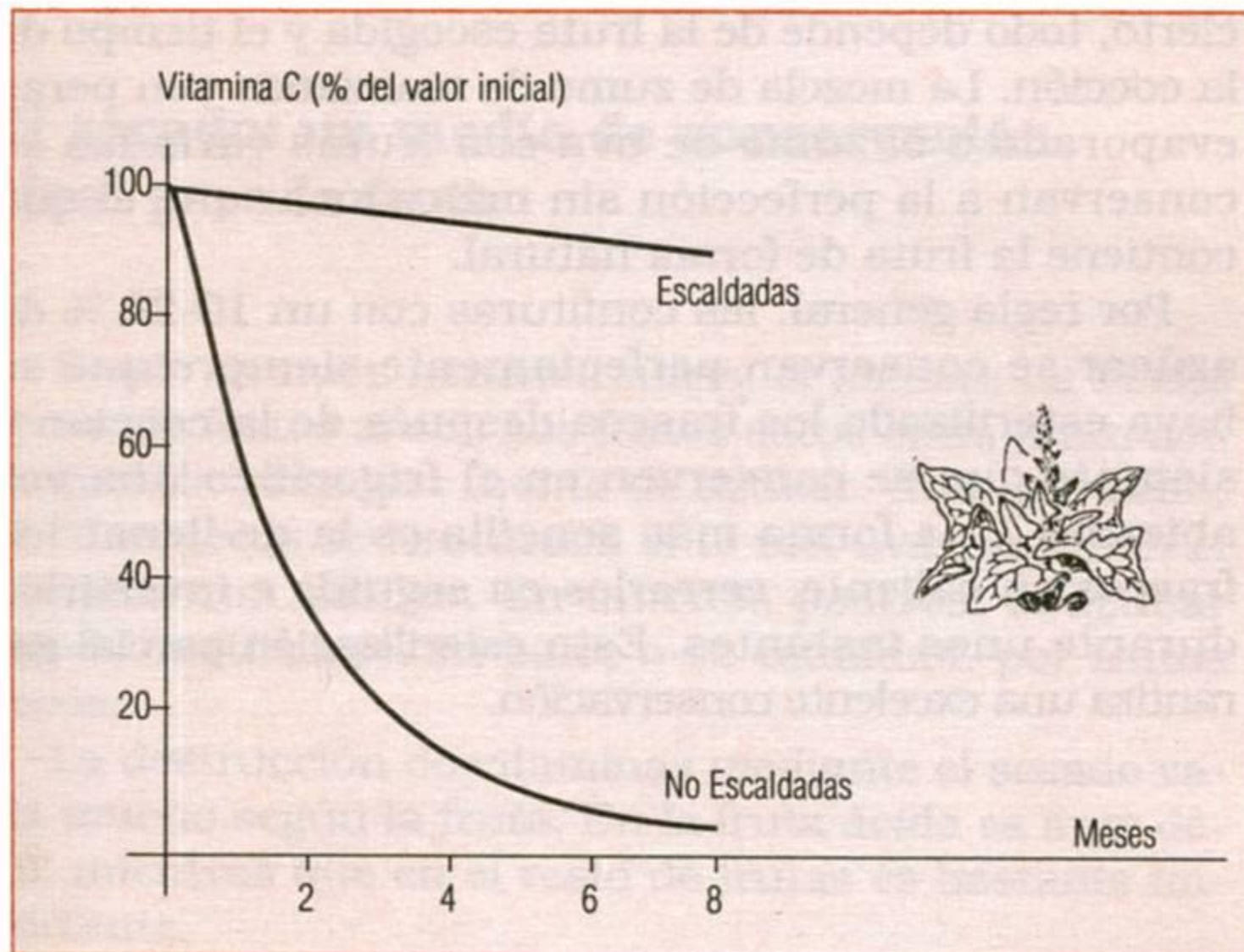


**GRÁFICO 29: PÉRDIDA DE VITAMINA C EN LAS ESPINACAS EN FUNCIÓN DE LA TEMPERATURA Y DE DURACIÓN DEL ALMACENAMIENTO**



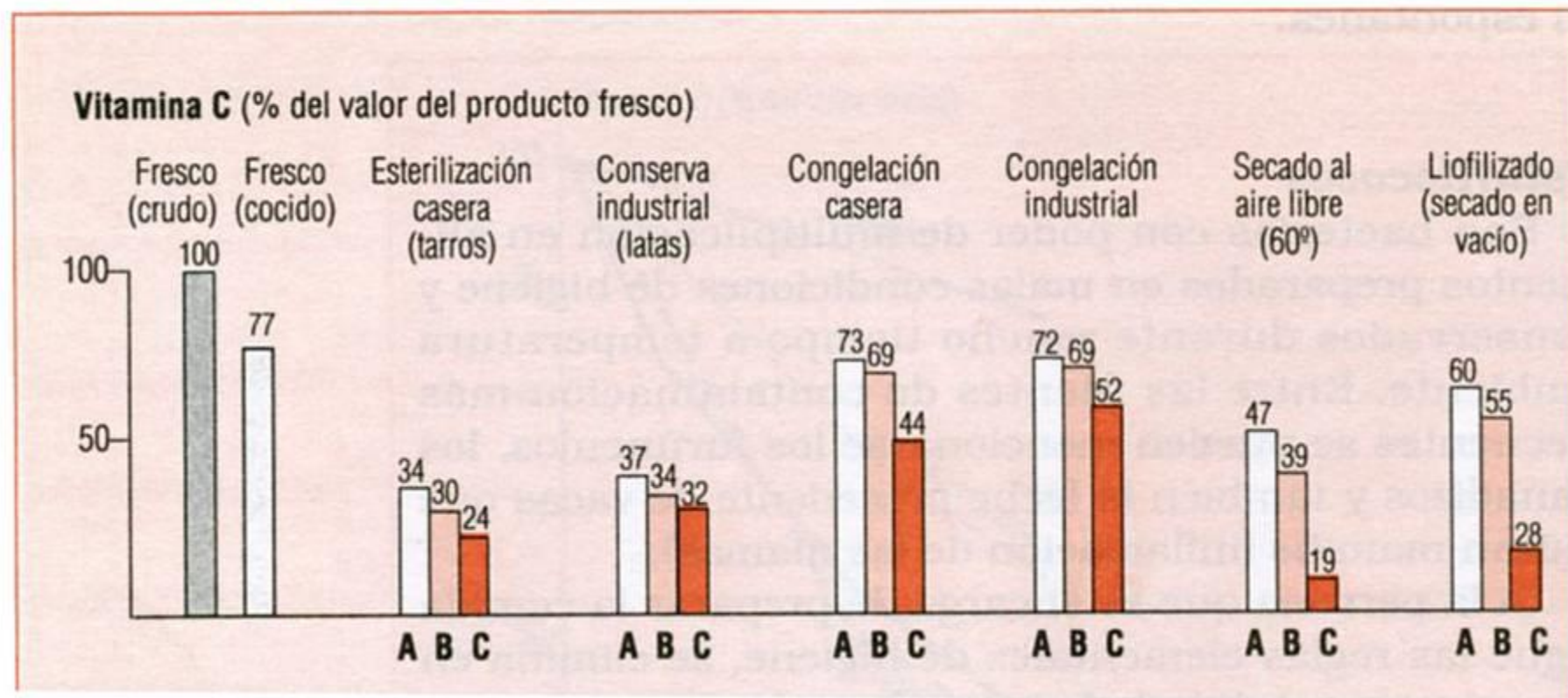
*Fuente: Somogyi, 1955.*

## GRÁFICO 30: PORCENTAJE DE VITAMINA C EN LAS ESPINACAS CONGELADAS CONSERVADAS A $-18^{\circ}\text{C}$



Fuente: Somogyi, 1965.

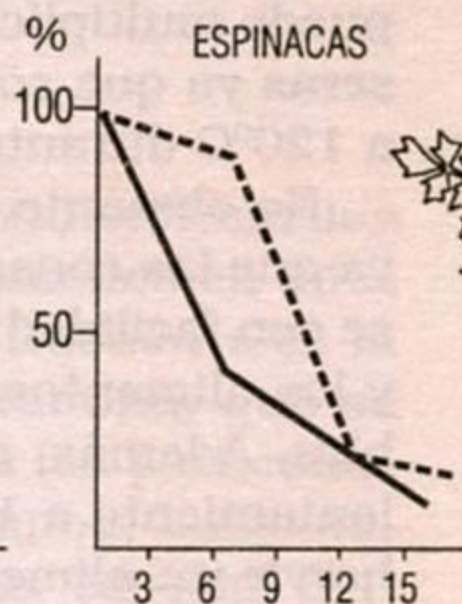
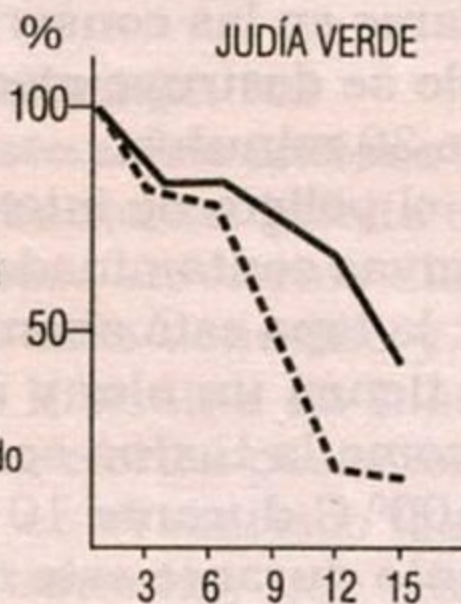
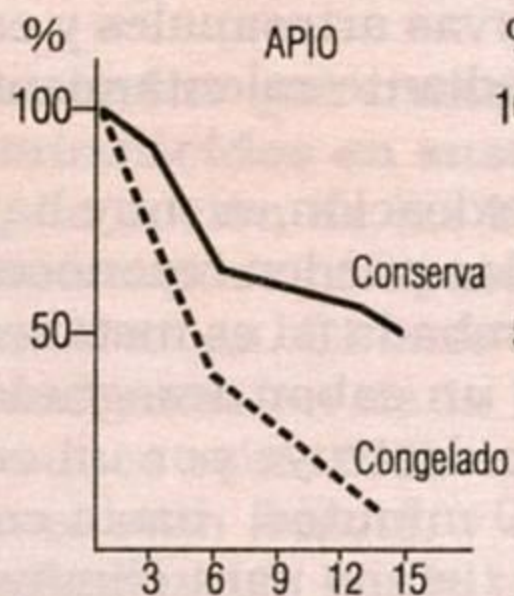
**GRÁFICO 33: CANTIDAD DE VITAMINAS DE LA JUDÍA VERDE SEGÚN EL MÉTODO DE CONSERVACIÓN**









**GRÁFICO 34: PÉRDIDA DE VITAMINA DURANTE LA CONSERVACIÓN DE HORTALIZAS EN CONSERVA Y CONGELADAS**

**Vitamina C (% del valor al inicio del almacenamiento)**



**TABLA 5: PÉRDIDA DE VITAMINA C  
DE ALGUNAS HORTALIZAS EN REMOJO**

HORTALIZA	TIEMPO DE REMOJO	PÉRDIDA DE VIT. B (EN %)
Lechuga cortada	15 min. 1 hora	30 48
Lechuga entera 	1 hora	7
Coliflor cortada	15 min. 1 hora	8 18
Coliflor entera 	1 hora	2
Espinacas 	15 min. 1 hora	8 22
Patatas 	15 min. 1 hora 12 horas	4 13 60

Fuente: Spengler, 1971.

**TABLA 6: PÉRDIDA DE VITAMINA C  
DE LAS HORTALIZAS AL TRITURARLAS**

HORTALIZA	PÉRDIDA DE VIT. C (EN %)	
	Inmediatamente después de triturar	2 horas después de triturar
Espinaca de primavera — cruda	9	32
cocida	6	9
Espinaca de otoño	2	16
Tomate	3	9
Tomate + zumo de limón	2	3
Col	10	33
Col + zumo de limón	8	13

Fuente: Zacharias, 1965.

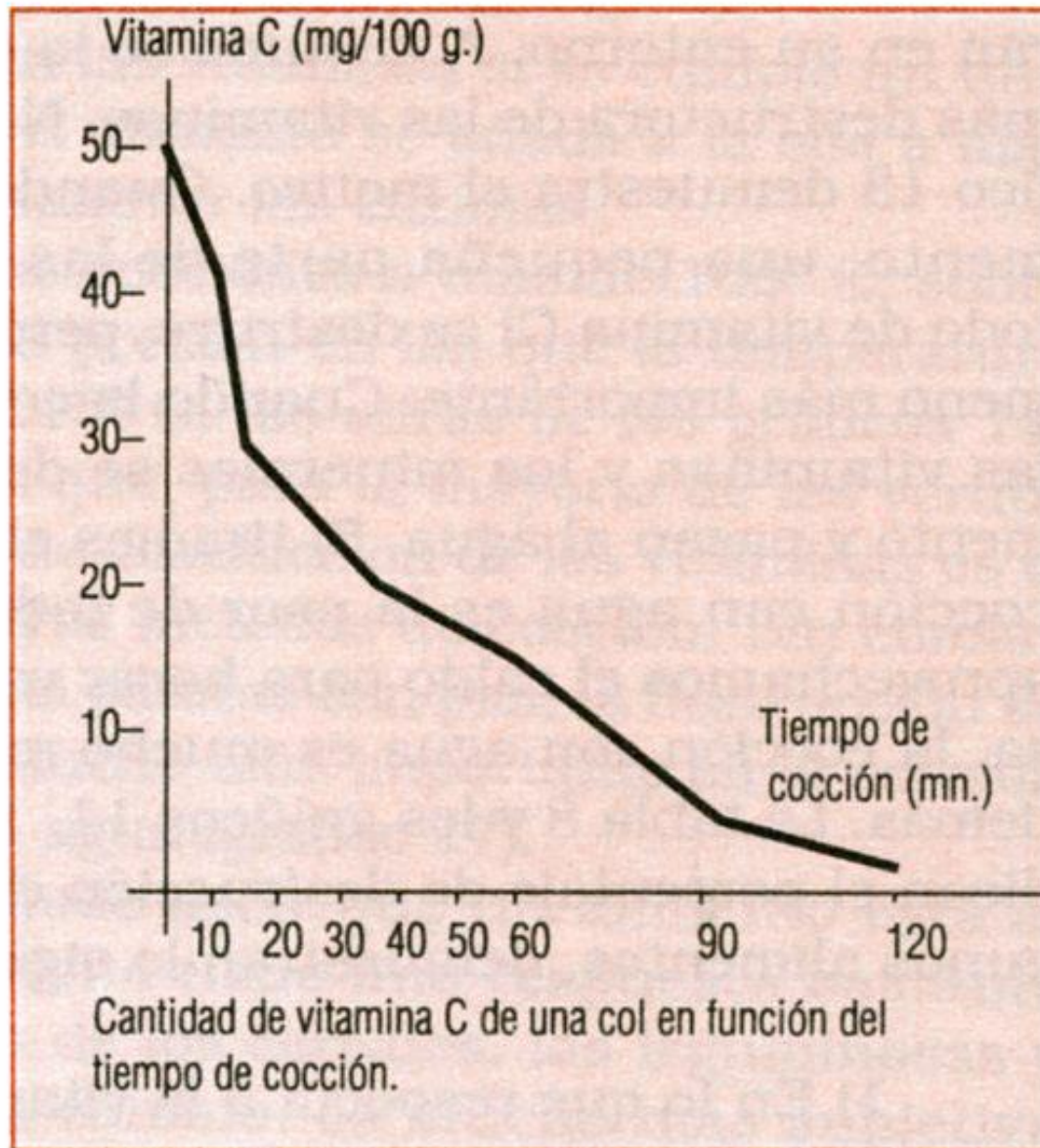
**TABLA 7: PERDIDA DE VITAMINA C  
EN LAS HORTALIZAS Y LAS MANZANAS  
CORTADAS Y CONSERVADAS DURANTE 2 H. A 20° C**

HORTALIZAS Y FRUTAS	PÉRDIDA DE VIT. C (EN %)	
	Natural	Con limón o vinagre
Col común	52	25 con vinagre
Col lombarda	62	32 con vinagre
Col china	55	38 con vinagre
Manzana (rallada)	26	2 con limón

Fuente: Zobel, 1964.

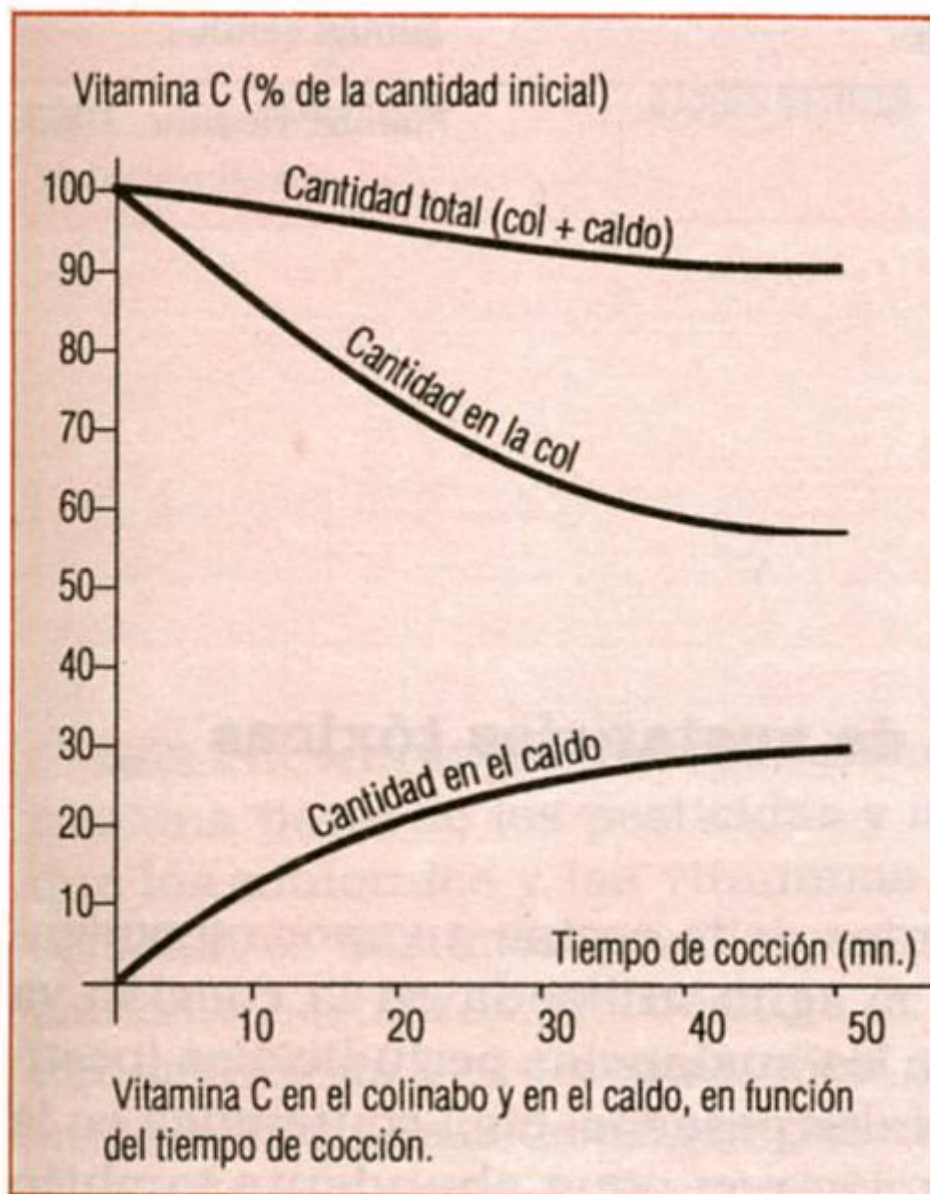


## GRÁFICO 12



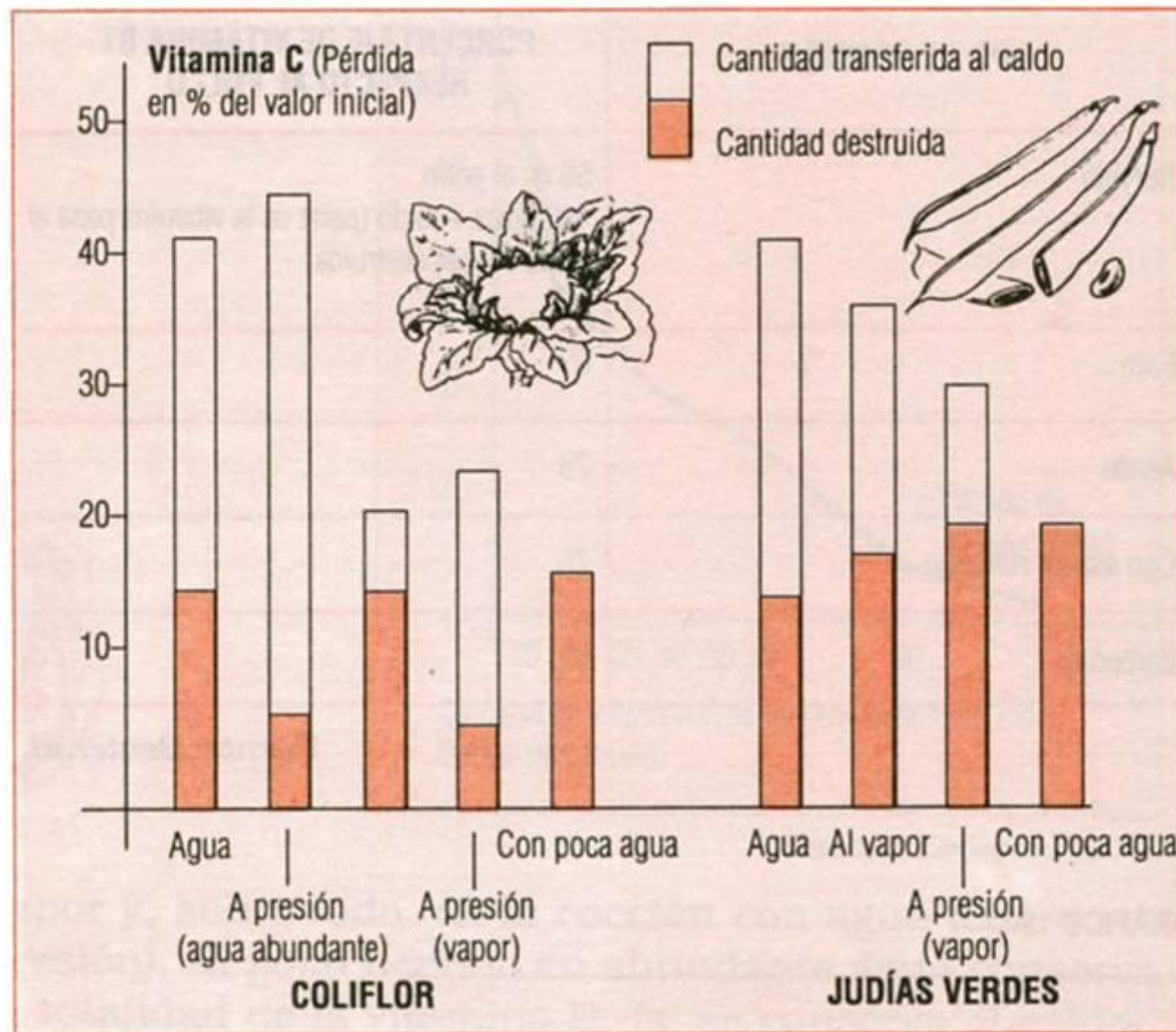
Fuente: Lederer, 1977.

### GRÁFICO 13



Fuente: Benterud

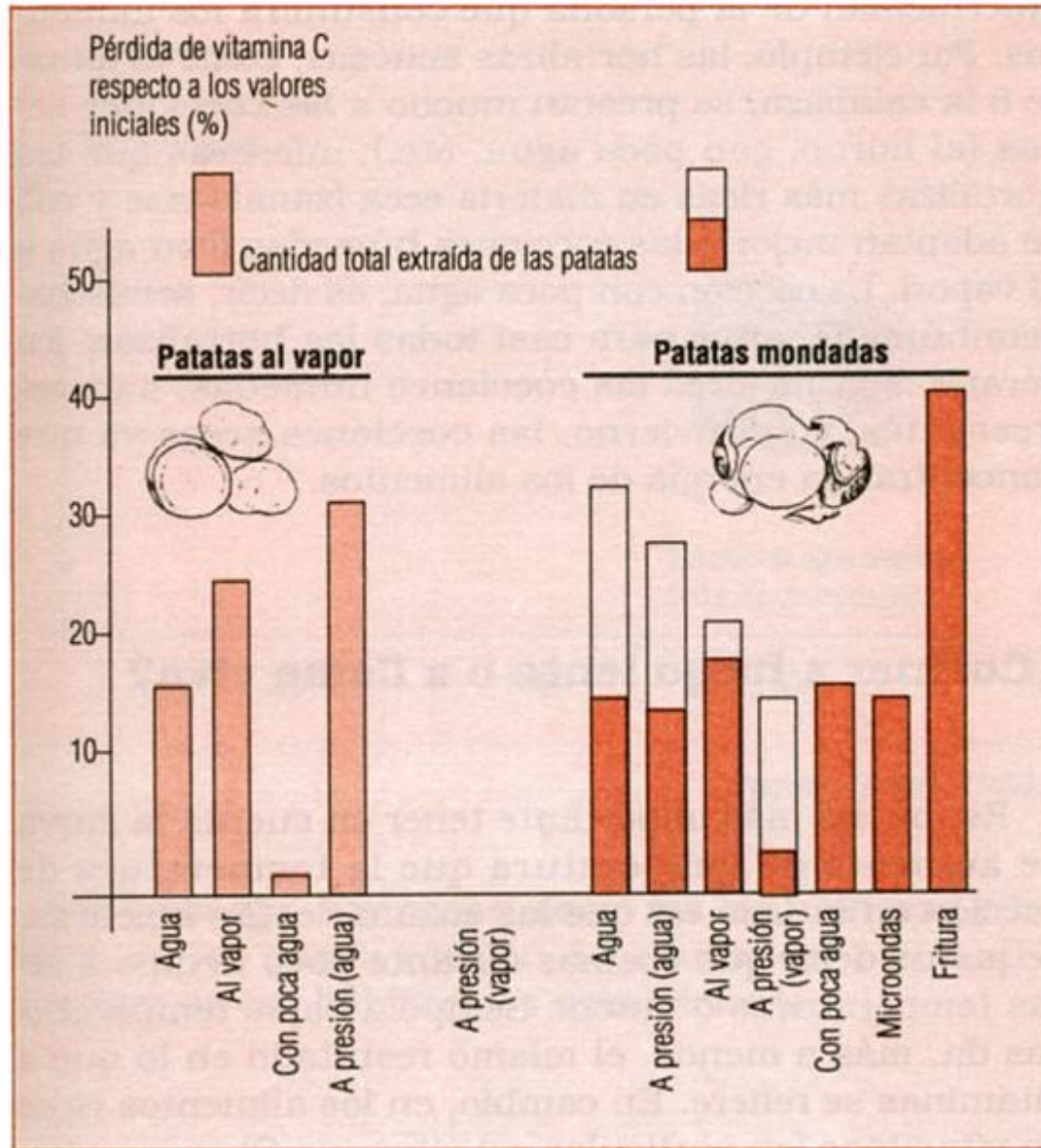
**GRÁFICO 14: PÉRDIDA DE VITAMINA C  
SEGÚN LA FORMA DE PREPARAR DOS TIPOS DE VERDURA**



Fuente: Bognar, 1983.

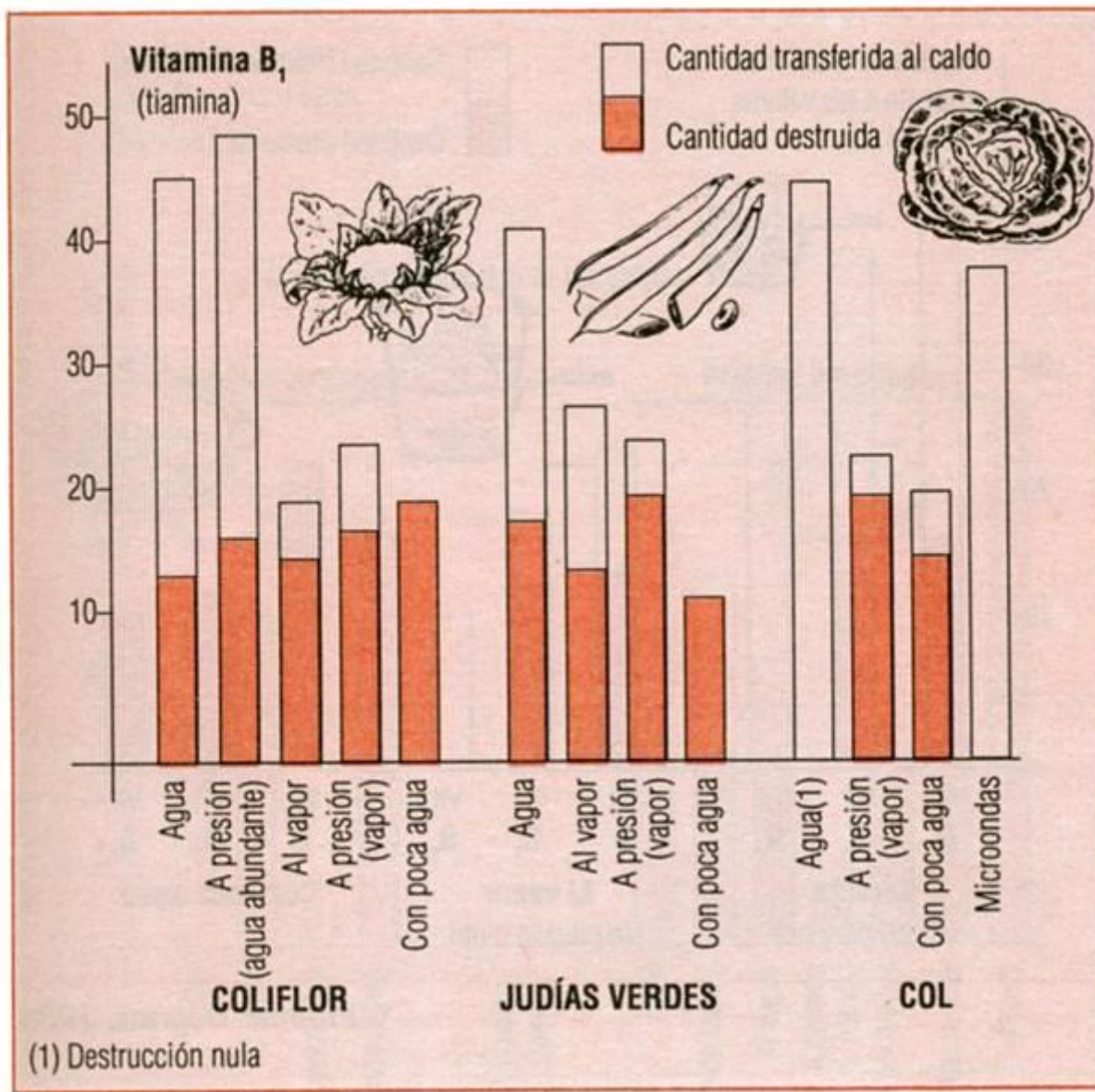


**GRÁFICO 17:  
PÉRDIDA DE VITAMINA C  
DE LAS PATATAS SEGÚN EL MODO DE COCCIÓN**



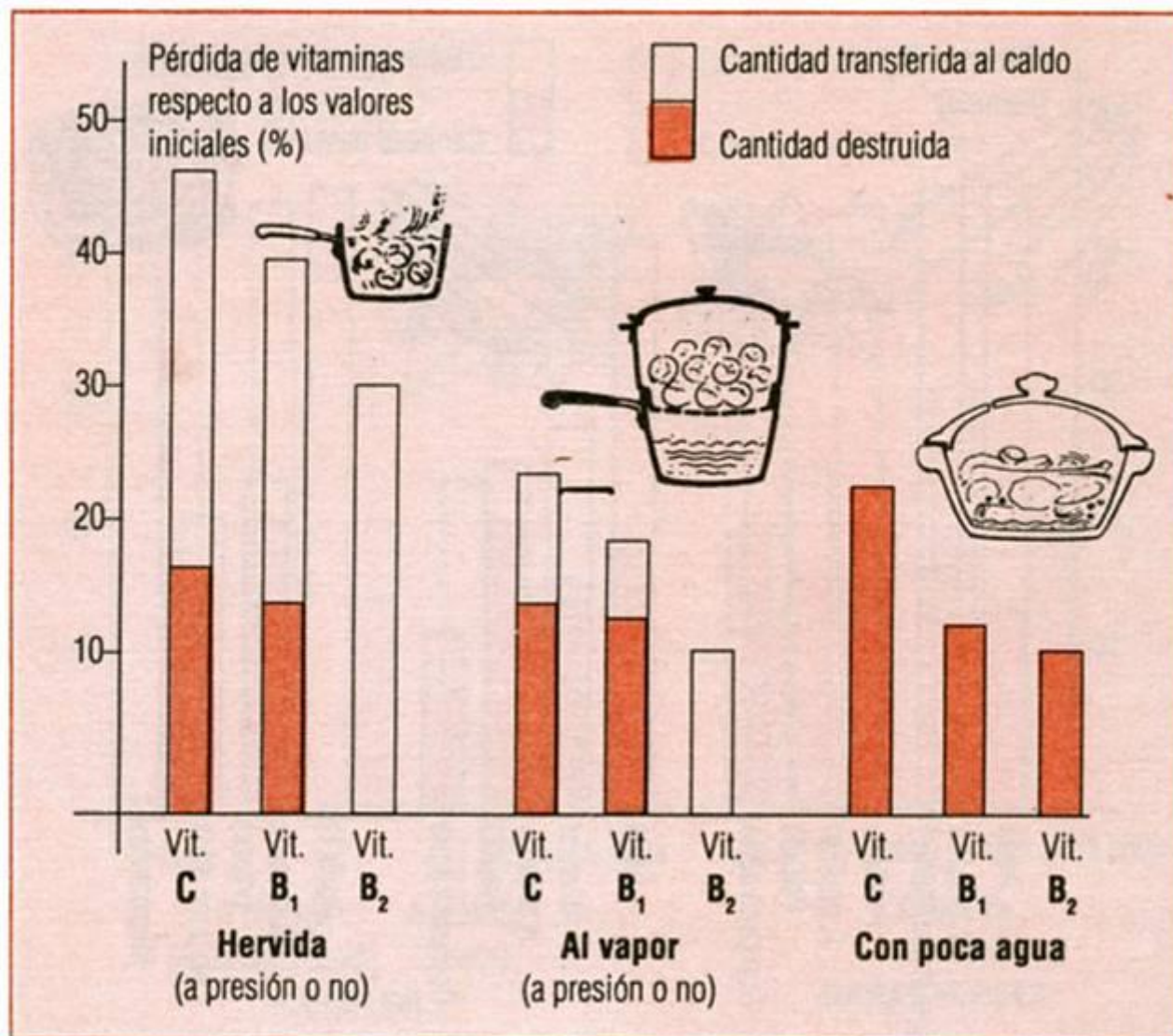
Fuente: Bognar, 1983.

**GRÁFICO 15: PÉRDIDA DE VITAMINA B<sub>1</sub> EN TRES TIPOS DE VERDURA SEGÚN EL TIPO DE COCCIÓN**



Fuente: Bognar, 1983.

**GRÁFICO 16:**  
**PÉRDIDA MEDIA DE VITAMINAS C, B<sub>1</sub> Y B<sub>2</sub>**  
**DE LAS VERDURAS SEGÚN EL MODO DE COCCIÓN**



*Fuente: Bognar, 1983.*

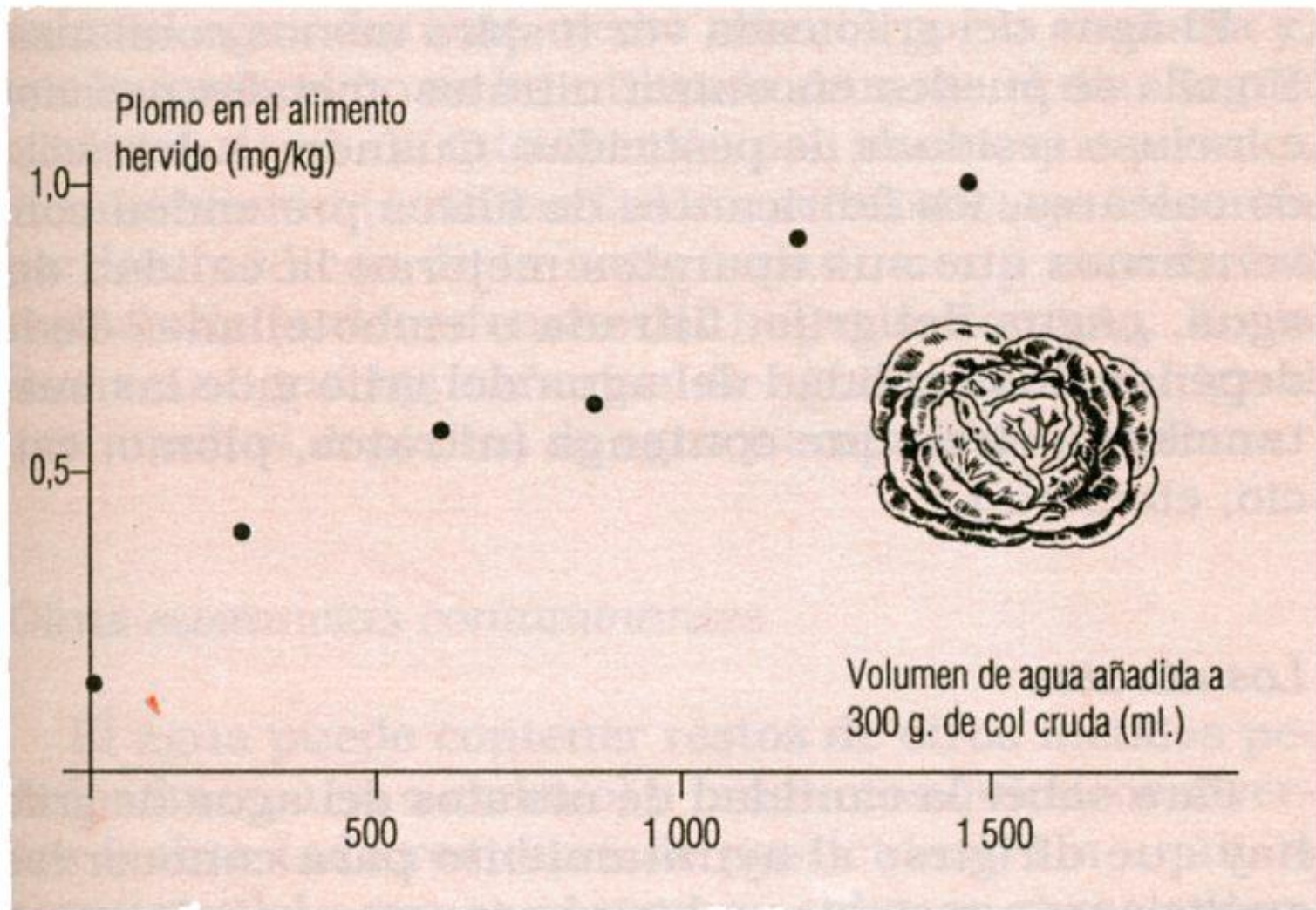


**TABLA 8: CANTIDAD DE VITAMINA B<sub>1</sub> (TIAMINA)  
DEL POLLO SEGÚN LA FORMA DE GUI SARLO**

<b>TIPO DE COCCIÓN</b>	<b>PORCENTAJE DE VITAMINA B<sub>1</sub> RESPECTO AL POLLO</b>
Hervido	58 en el pollo 100 pollo + caldo (parte de la vitamina pasa al caldo sin ser destruida)
Frito	65
Asado	78
Con asador rotatorio	76
Barbacoa	65

*Fuente: Benterud.*

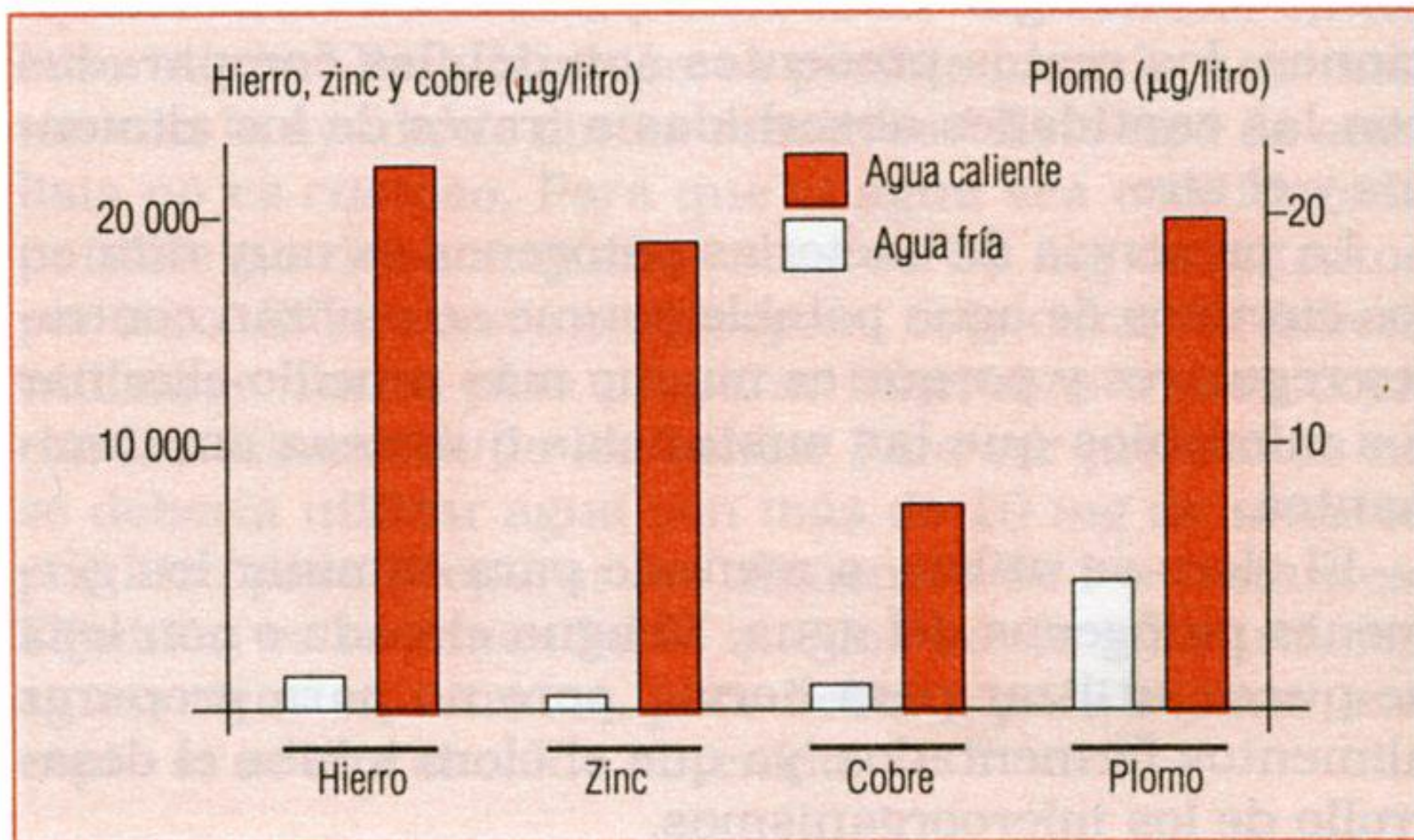
**GRÁFICO 18:  
CANTIDAD DE PLOMO EN UNA COL HERVIDA  
EN FUNCIÓN DEL VOLUMEN DE AGUA UTILIZADA EN LA COCCIÓN**



*Fuente: Smart, 1983.*



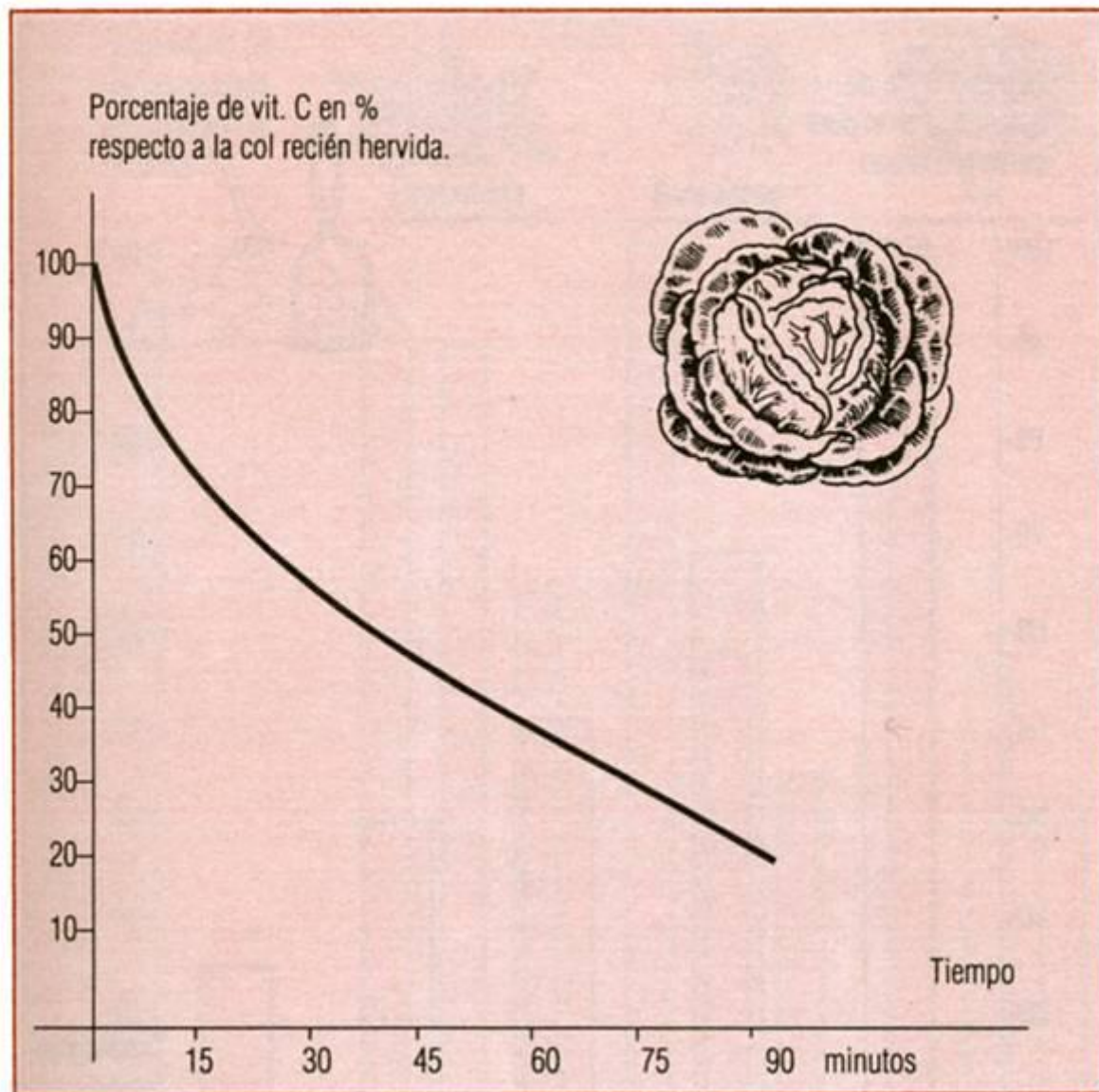
**GRÁFICO 19:  
CANTIDAD DE METALES  
DEL AGUA FRÍA Y EL AGUA CALIENTE DE GRIFO**



*Fuente: Reilly, 1985.*

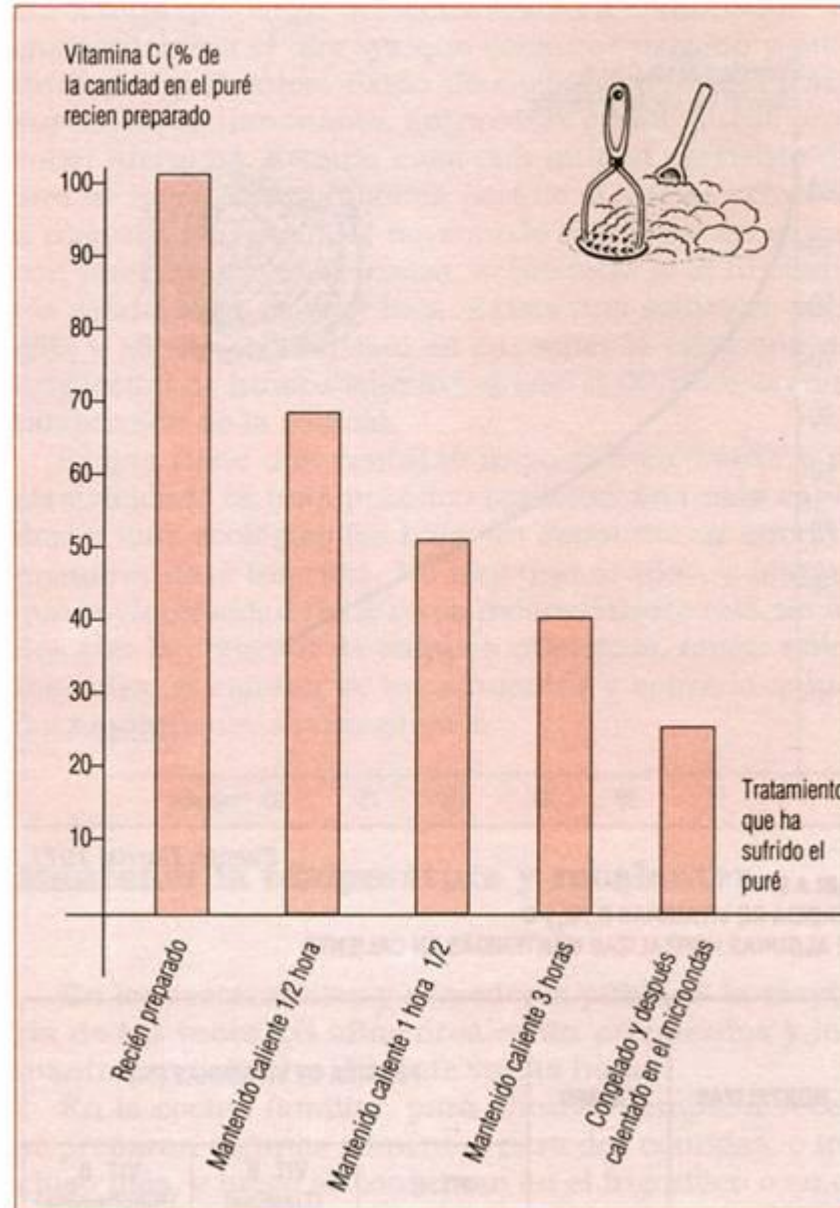


**GRÁFICO 20:  
PÉRDIDA DE VITAMINA C  
DE LA COL MANTENIDA CALIENTE**



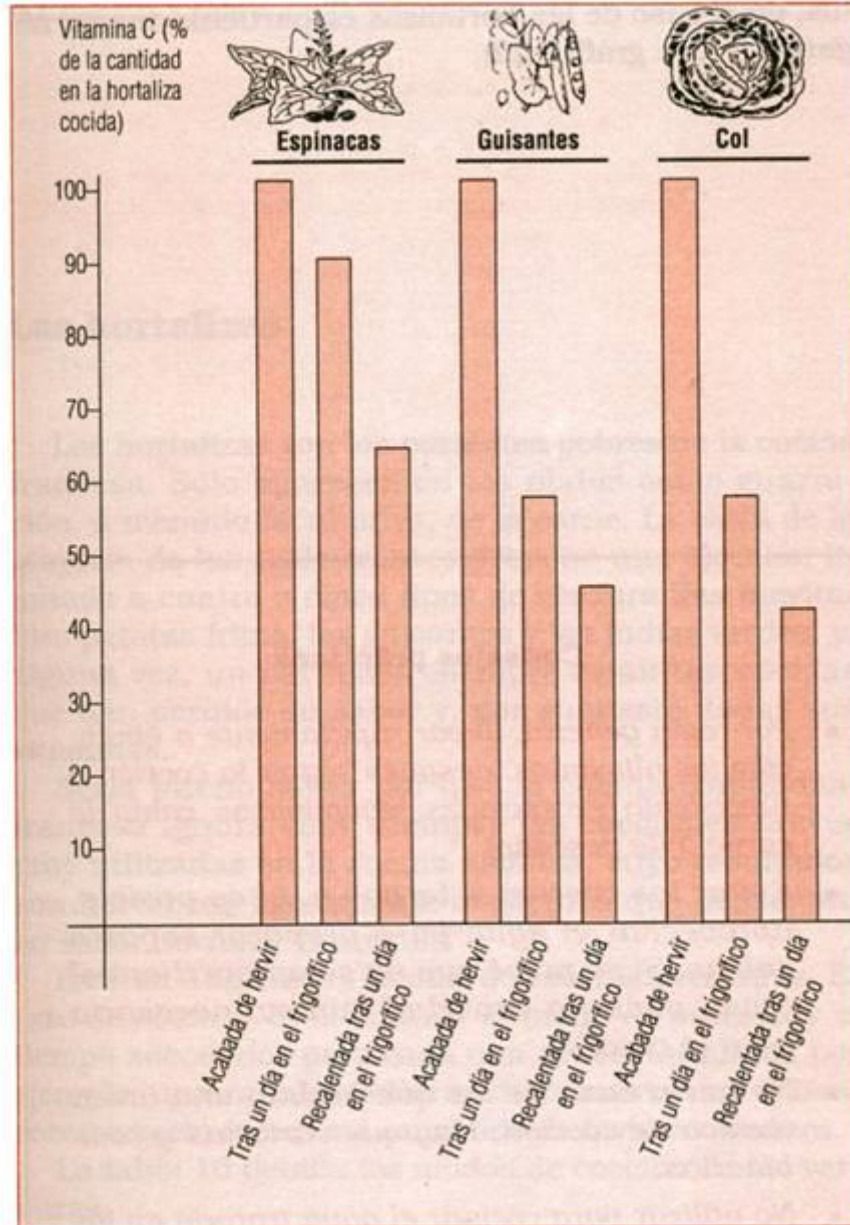
*Fuente: Harris, 1971.*

**GRÁFICO 21:**  
**VITAMINA C EN EL PURÉ DE PATATAS TRAS HABERLO**  
**MANTENIDO CALIENTE O CONGELADO**



Fuente: Fidanza, 1984.

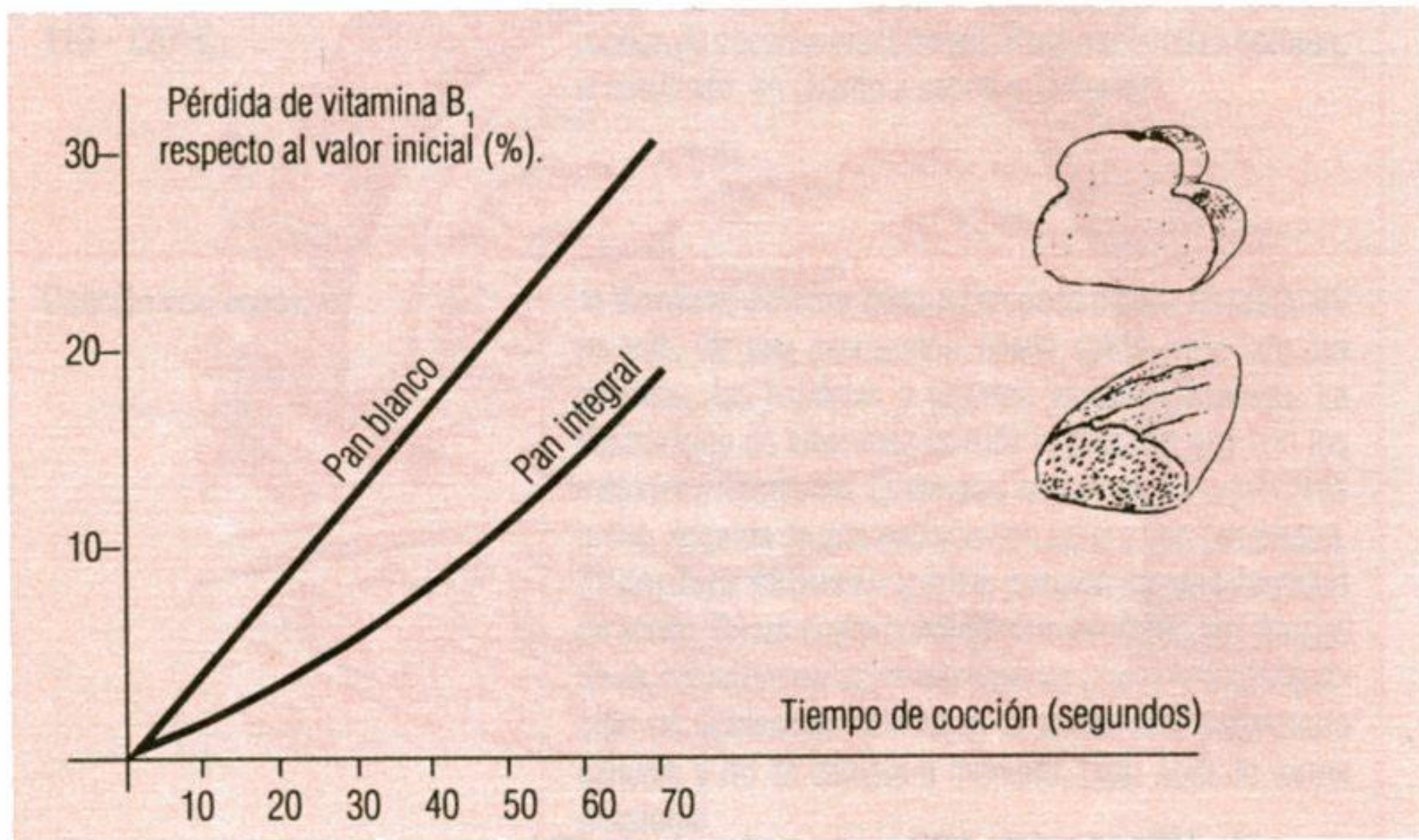
**GRÁFICO 22:**  
**VITAMINA C EN TRES HORTALIZAS**  
**DESPUÉS DE CONSERVACIÓN EN EL FRIGORIFICO Y RECALENTADO**



Fuente: Fidanza, 1984.

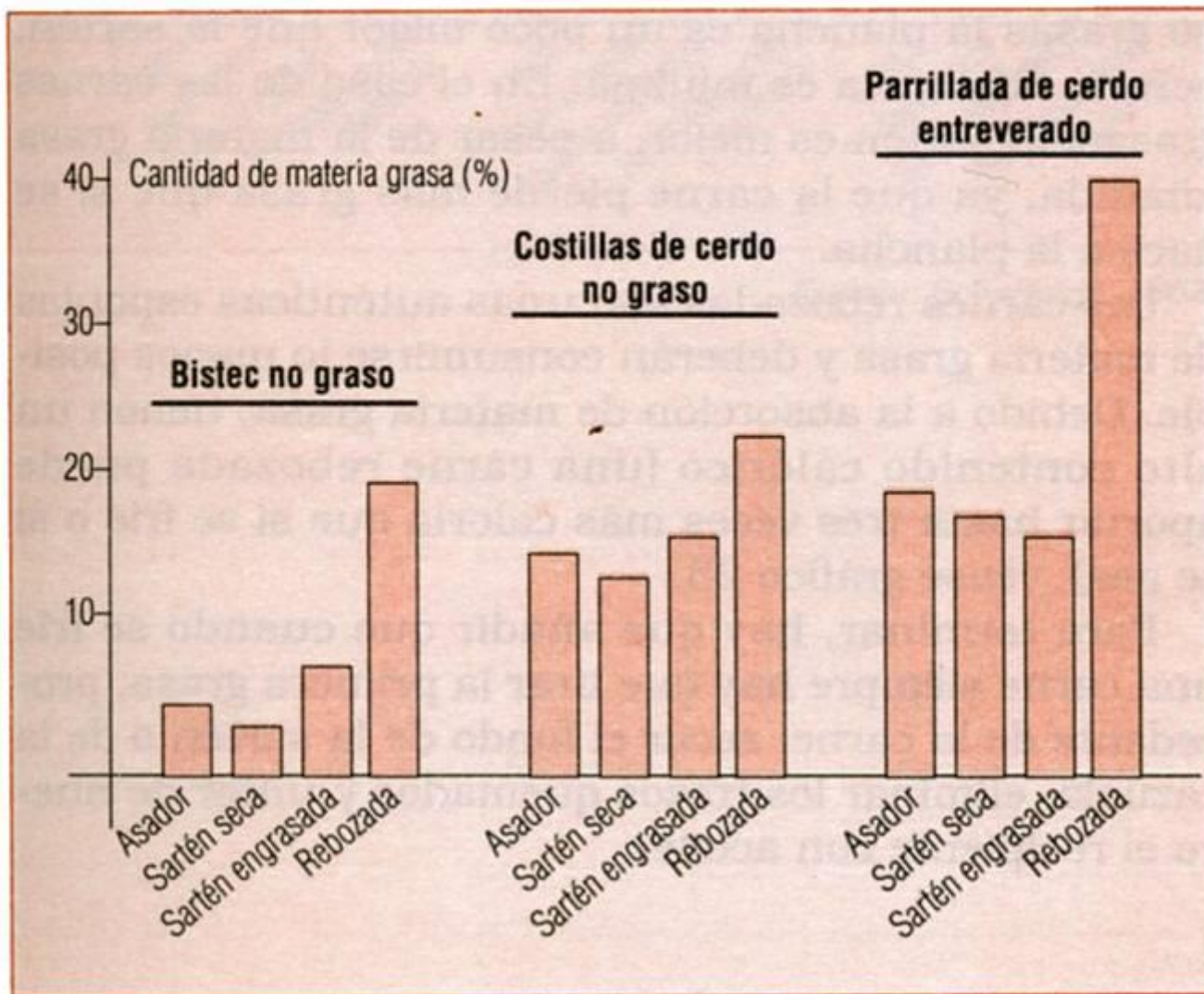


## GRÁFICO 23: PÉRDIDA DE VITAMINA B<sub>1</sub> (TIAMINA) DEL PAN



Fuente: Somogyi, 1965.

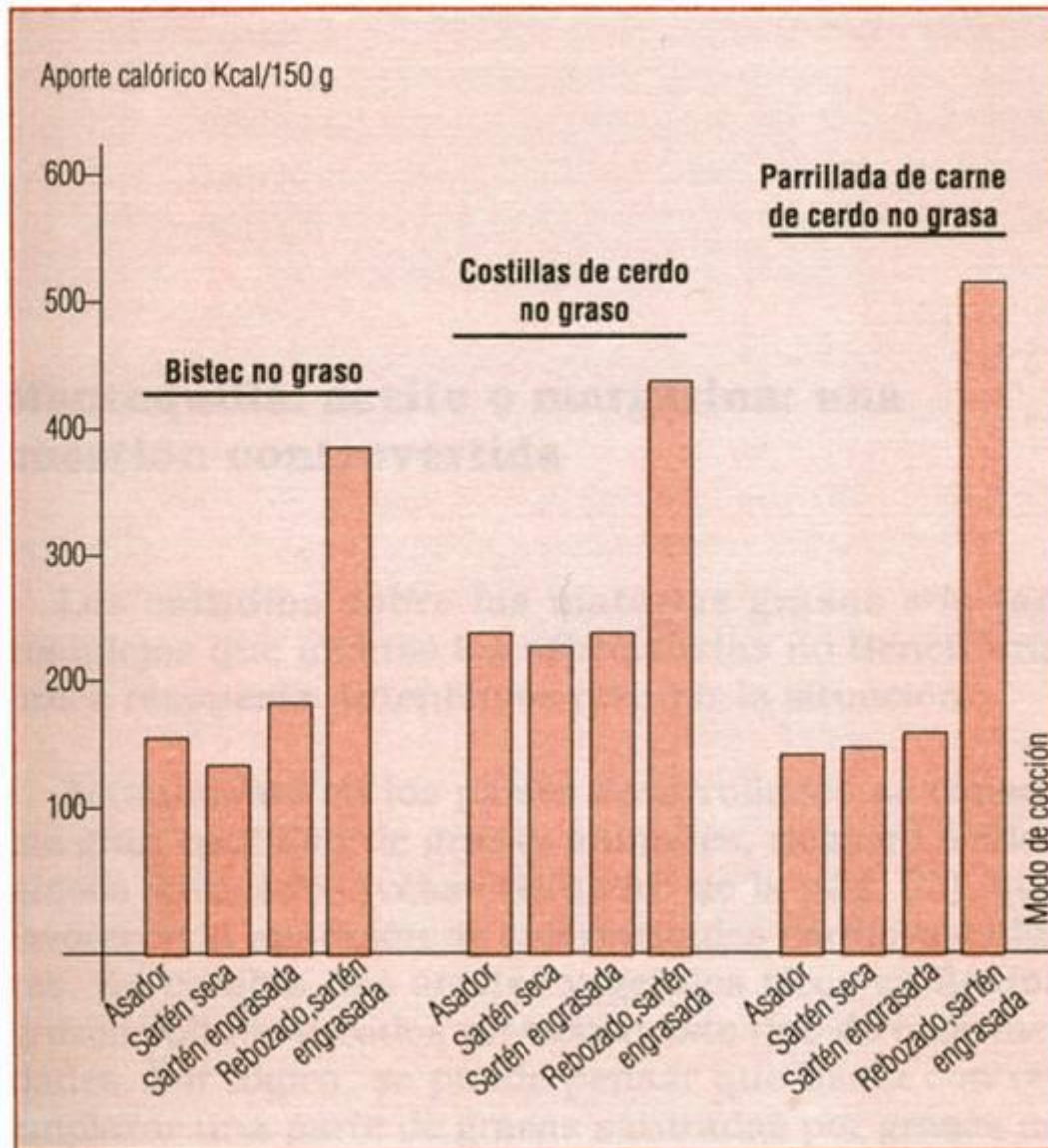
**GRÁFICO 24: CANTIDAD DE MATERIA GRASA EN TRES TIPOS DE CARNE SEGÚN EL MODO DE COCCIÓN**



Fuente: Scheffedt.



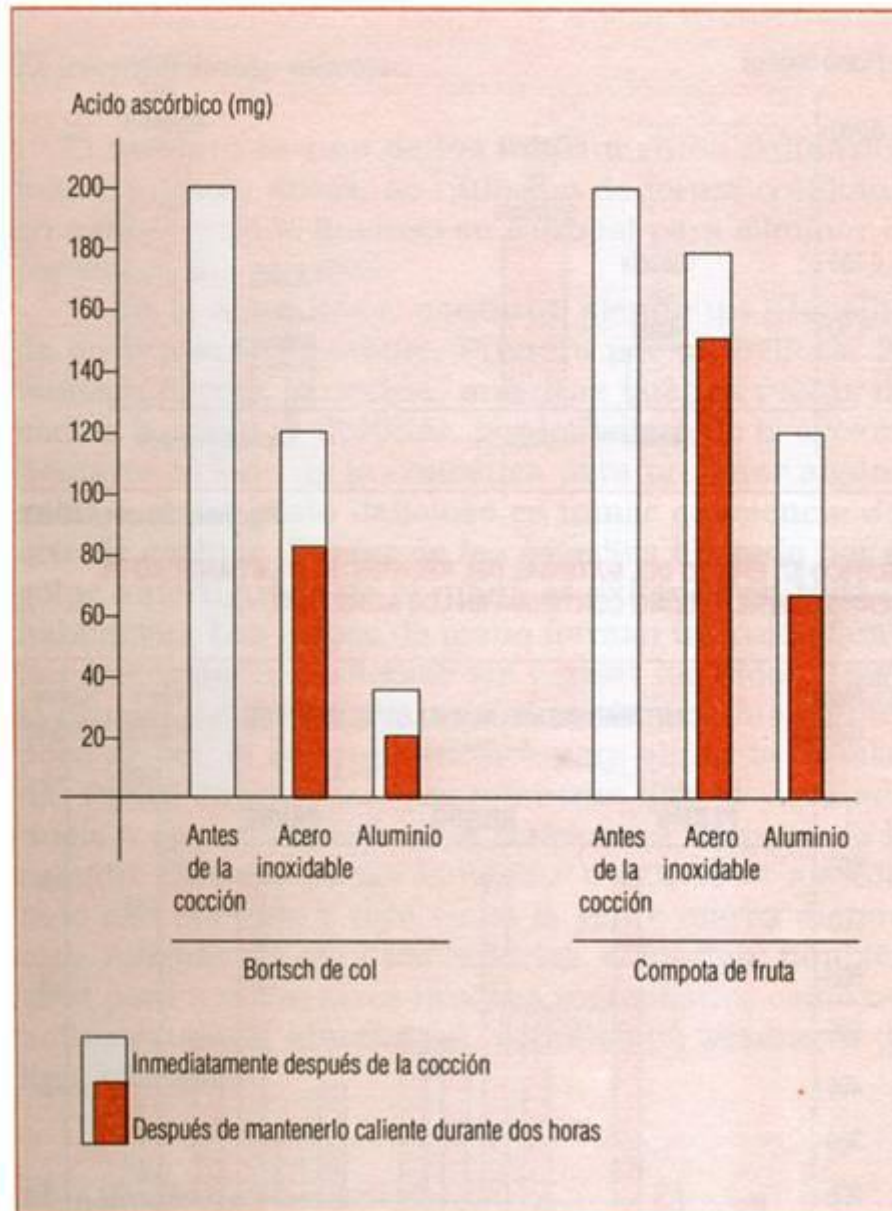
**GRÁFICO 25: APORTE CALÓRICO DE TRES TIPOS DE CARNE SEGÚN EL MODO DE COCCIÓN**



Fuente: Scheffeldt, 1983.

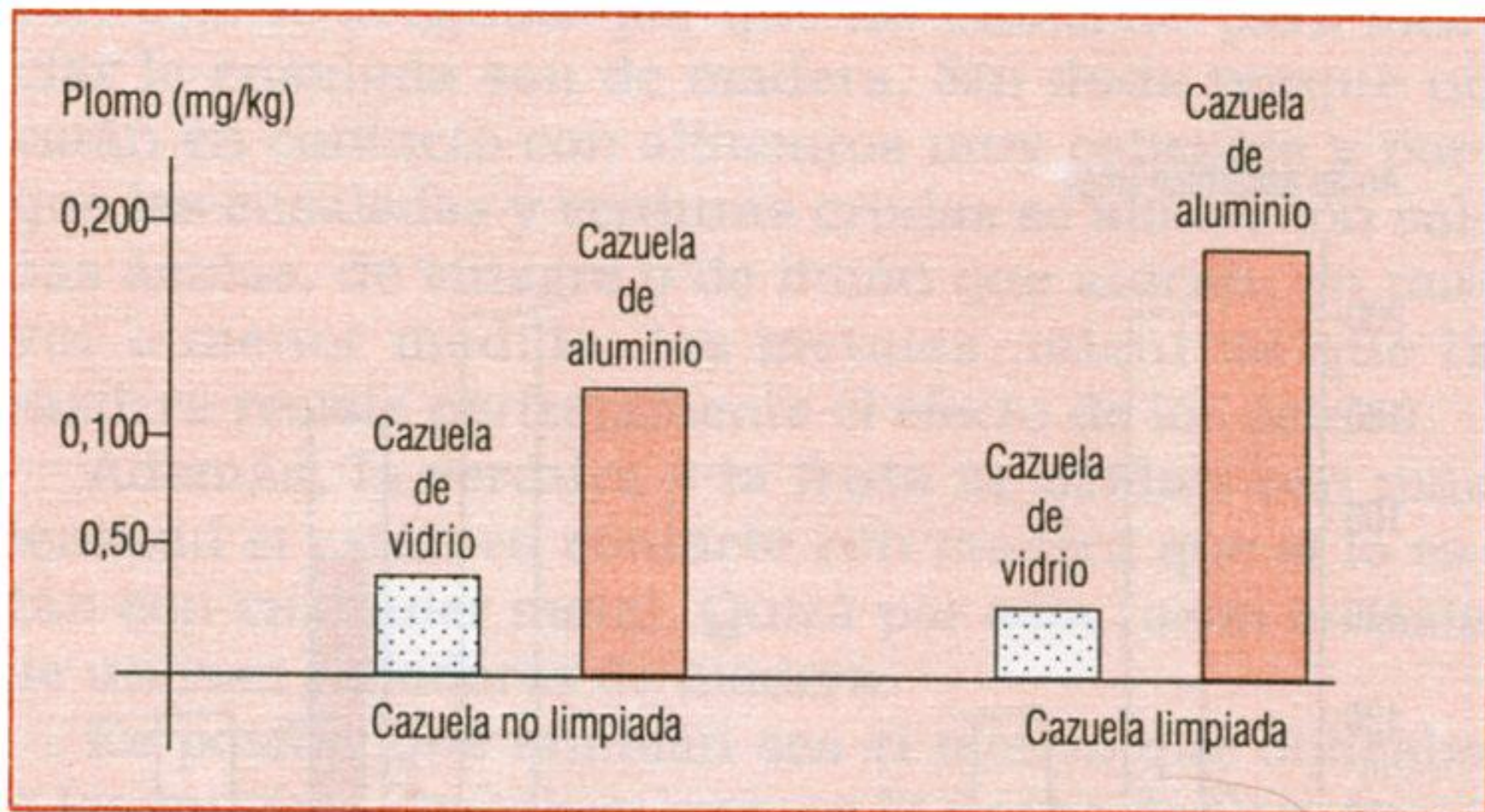


**GRÁFICO 35: CANTIDAD DE ÁCIDO ASCÓRBICO DE LOS ALIMENTOS DESPUÉS DE COCCIÓN EN ACERO INOXIDABLE Y ALUMINIO<sup>1</sup>**



Fuente: Novoselsky, 1975.

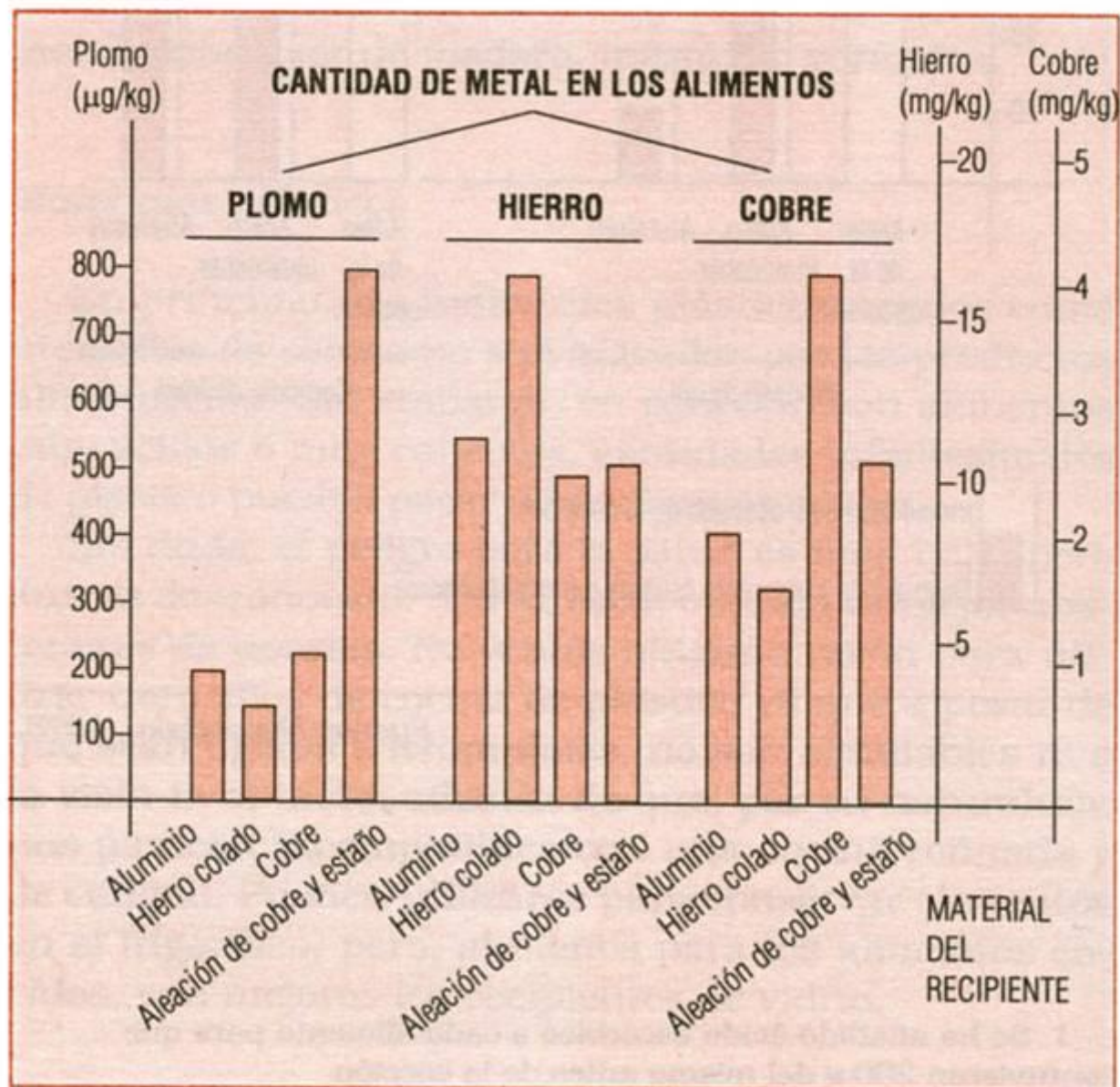
**GRÁFICO 36: CANTIDAD DE PLOMO EN EL AGUA ACIDULADA PUESTA EN CACEROLAS EN LAS QUE SE HABÍA HECHO HERVIR CON ANTERIORIDAD AGUA CON PLOMO**



*Fuente: Smart, 1983.*



**GRÁFICO 37: EFECTO DEL MATERIAL DEL RECIPIENTE EN LA CANTIDAD DE HIERRO, COBRE Y PLOMO CONTENIDA EN LOS ALIMENTOS**



Fuente: Reilly, 1985

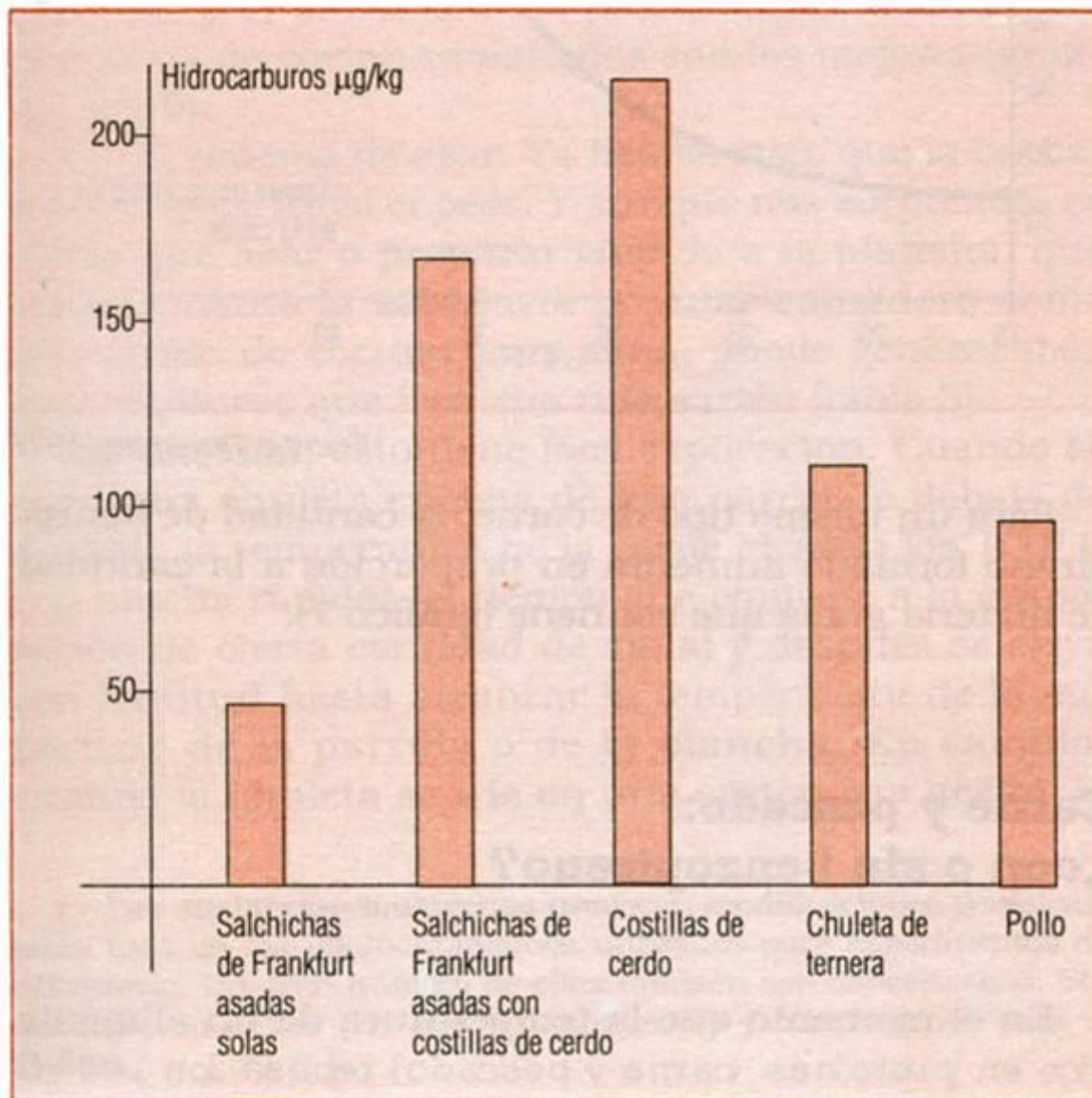


**TABLA 3: CANTIDAD DE BENZOPIRENO Y OTROS  
HIDROCARBUROS EN LAS SALCHICHAS DE  
FRANKFURT SEGÚN EL MODO DE ASARLAS**

<b>Modo de asarlas</b>	<b>Cantidad de hidrocarburos policíclicos (microgr /kg)</b>
BARBACOA Con leña Brasas de leña Con piñas Carbón Vegetal	 905 269 377 51
ASADOR ELÉCTRICO	24
SARTÉN	12

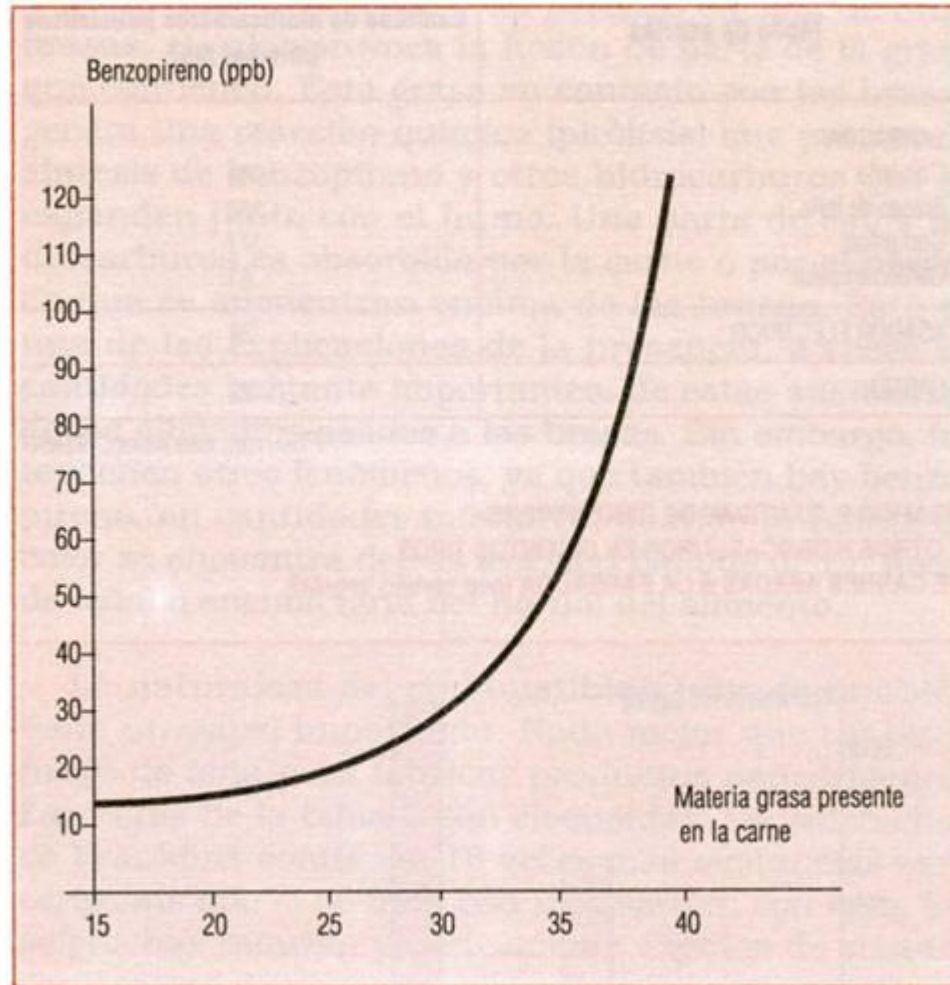
*Fuente: Larsson, 1983.*

**GRÁFICO 6: CANTIDAD DE BENZOPIRENO Y OTROS HIDROCARBUROS EN DISTINTOS TIPOS DE CARNES ASADAS A LA BARBACOA (con carbón vegetal)**



Fuente: Larsson, 1983.

**GRÁFICO 7:  
CANTIDAD DE BENZOPIRENO  
DE LA CARNE DE BUEY ASADA CON CARBÓN VEGETAL  
EN FUNCIÓN DE SU CONTENIDO DE MATERIA GRASA**

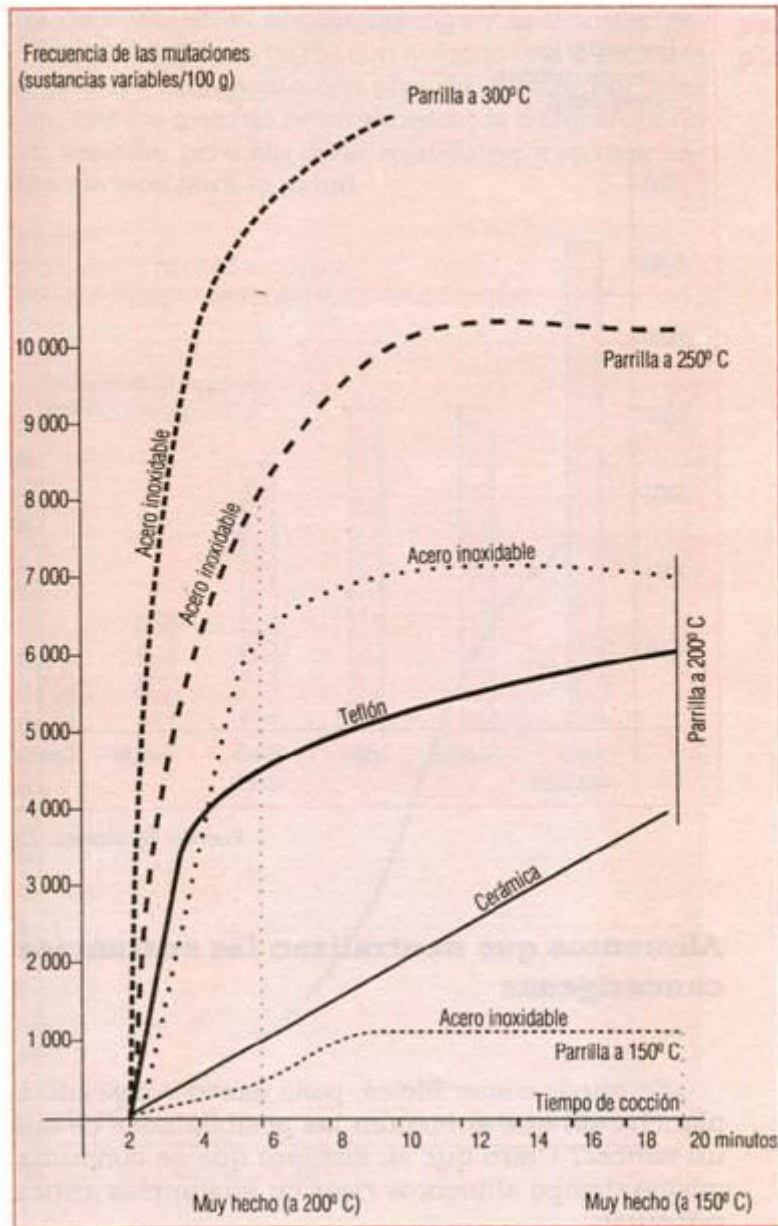


*Fuente: Doremire, 1978.*

Para un mismo tipo de carne, la cantidad de benzopireno formado aumenta en proporción a la cantidad de materia grasa que contiene (gráfico 7).

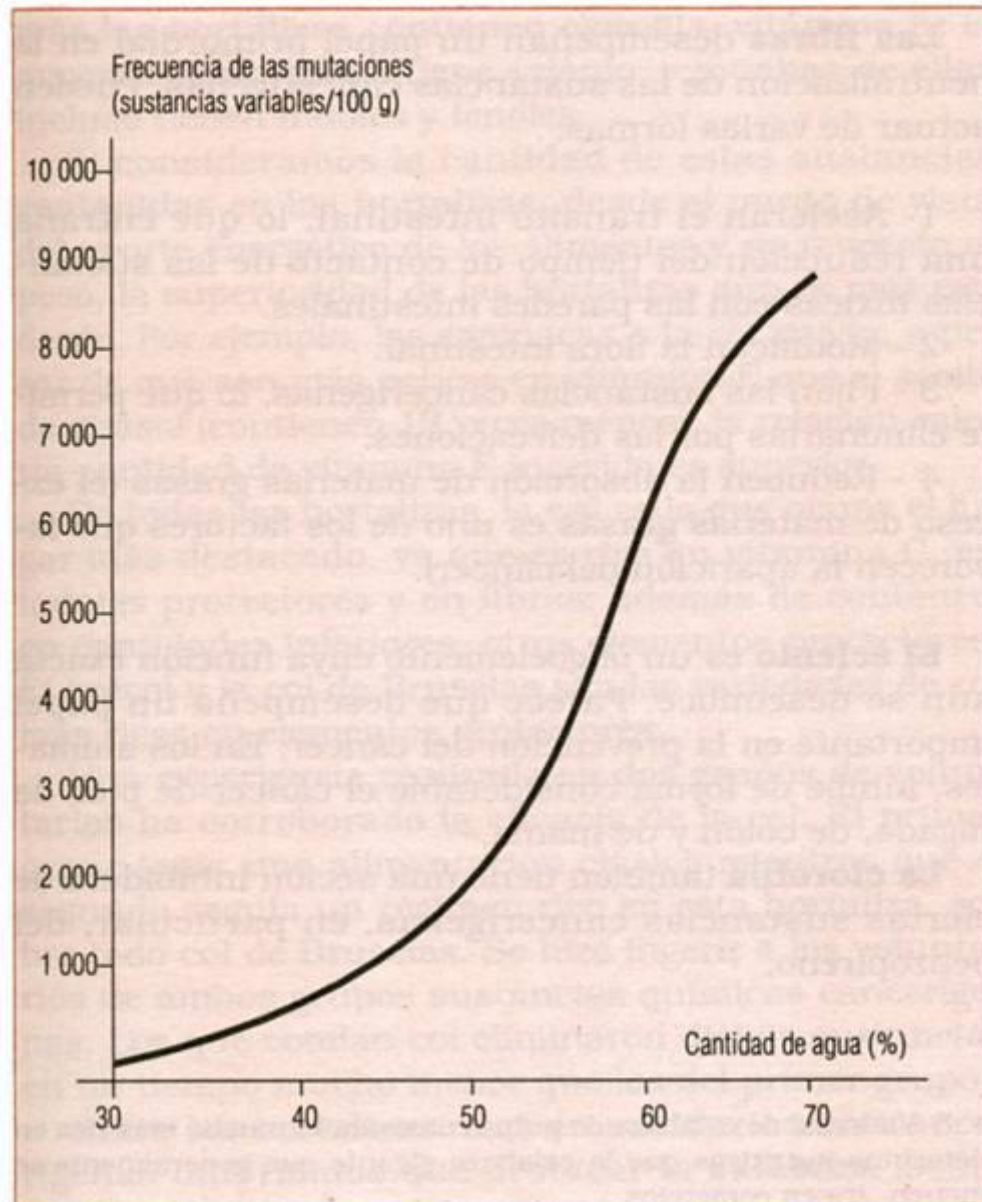


**GRÁFICO 8:**  
**EFFECTO MUTÁGENO DE LA CARNE DE BUEY**  
**PICADA ASADA SEGÚN LA DURACIÓN DE LA COCCIÓN,**  
**LA TEMPERATURA Y EL MATERIAL UTILIZADO**



Fuente: Bjeldanes, 1983.

**GRÁFICO 10:**  
**EFFECTO MUTÁGENO DE LA CARNE DE BUEY**  
**PICADA ASADA SEGÚN LA CANTIDAD DE AGUA QUE CONTIENE**



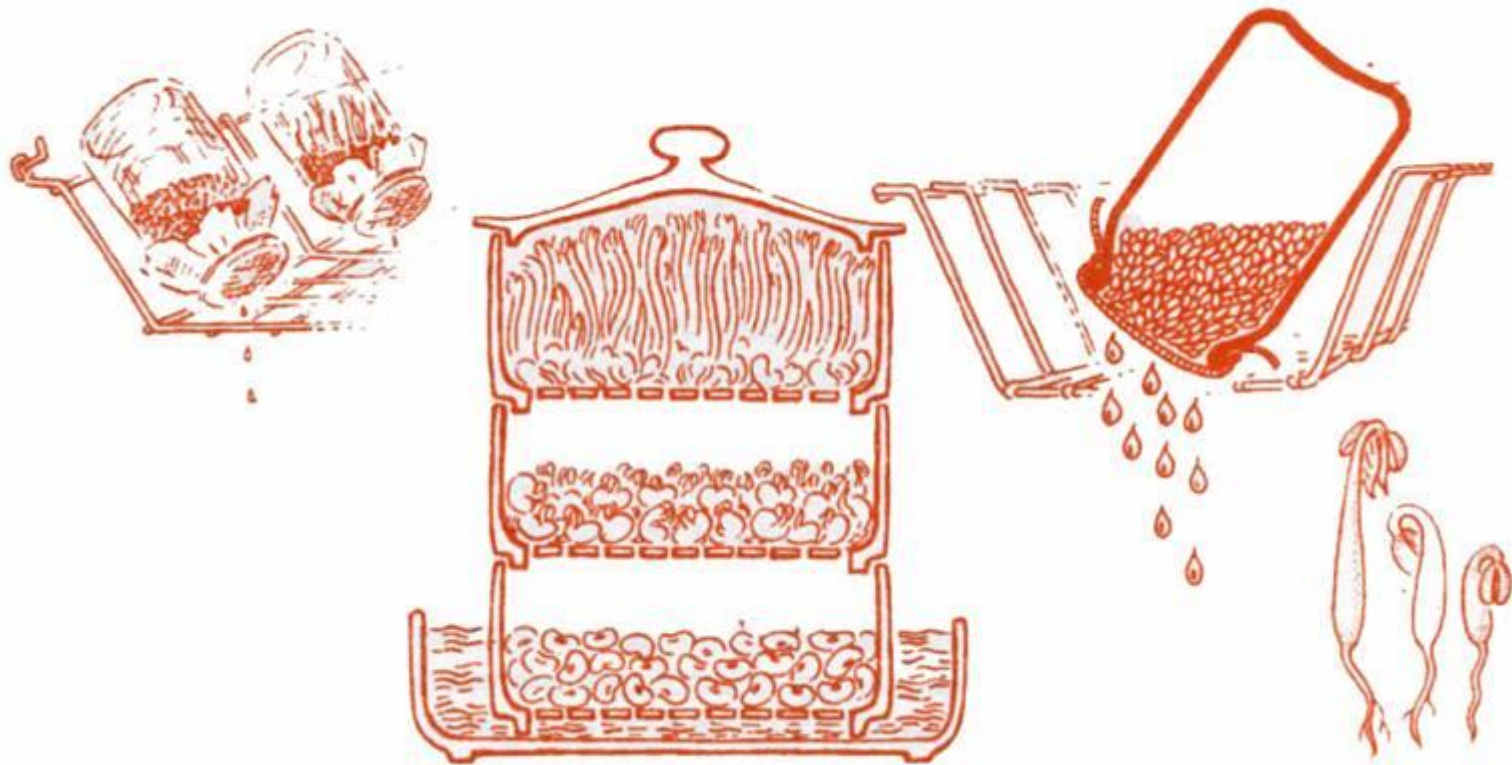
Fuente: Bjeldanes, 1983.

# Ignorancia de procedimientos sencillos para mejorar la calidad de la nutrición Ejemplos

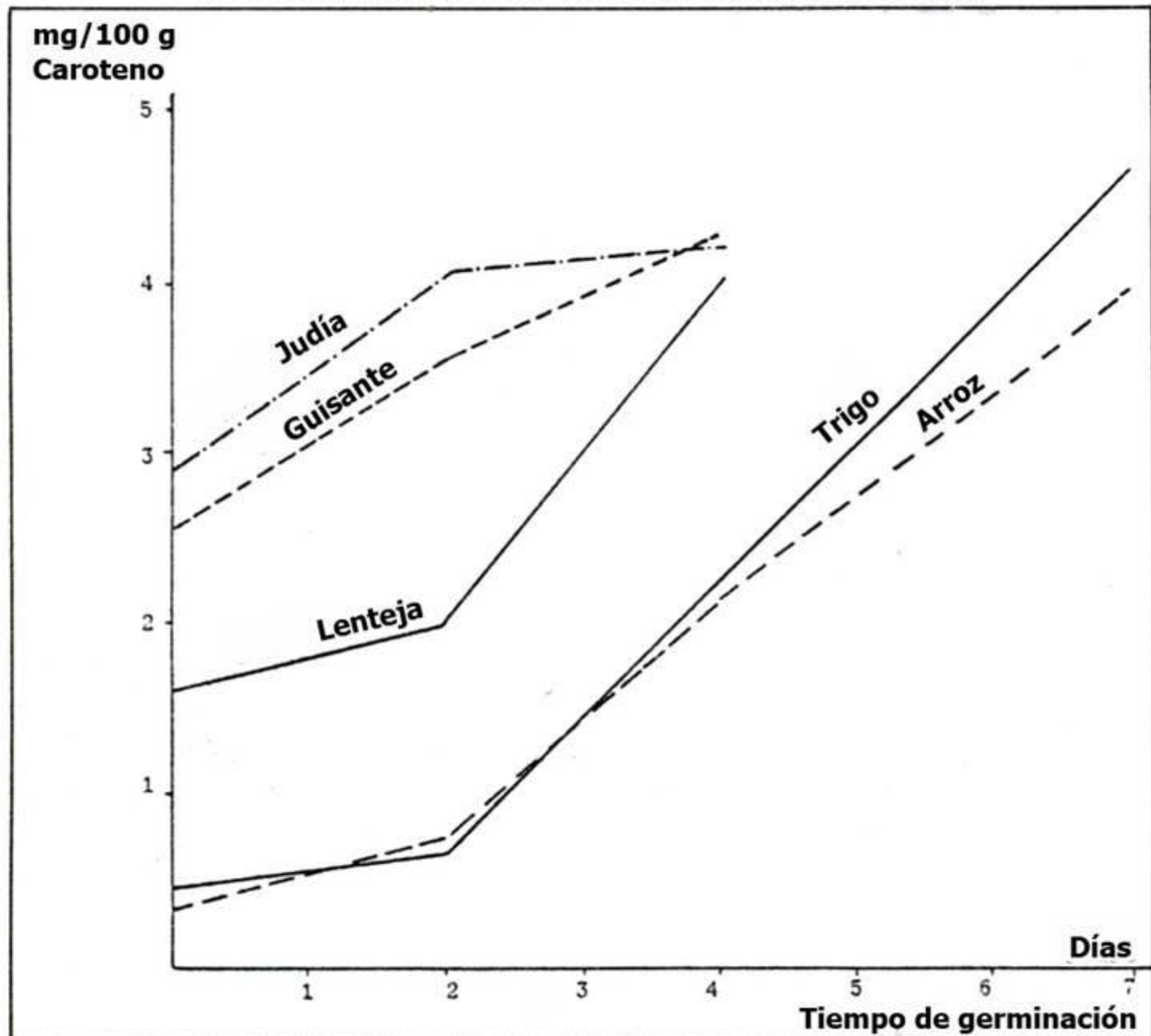




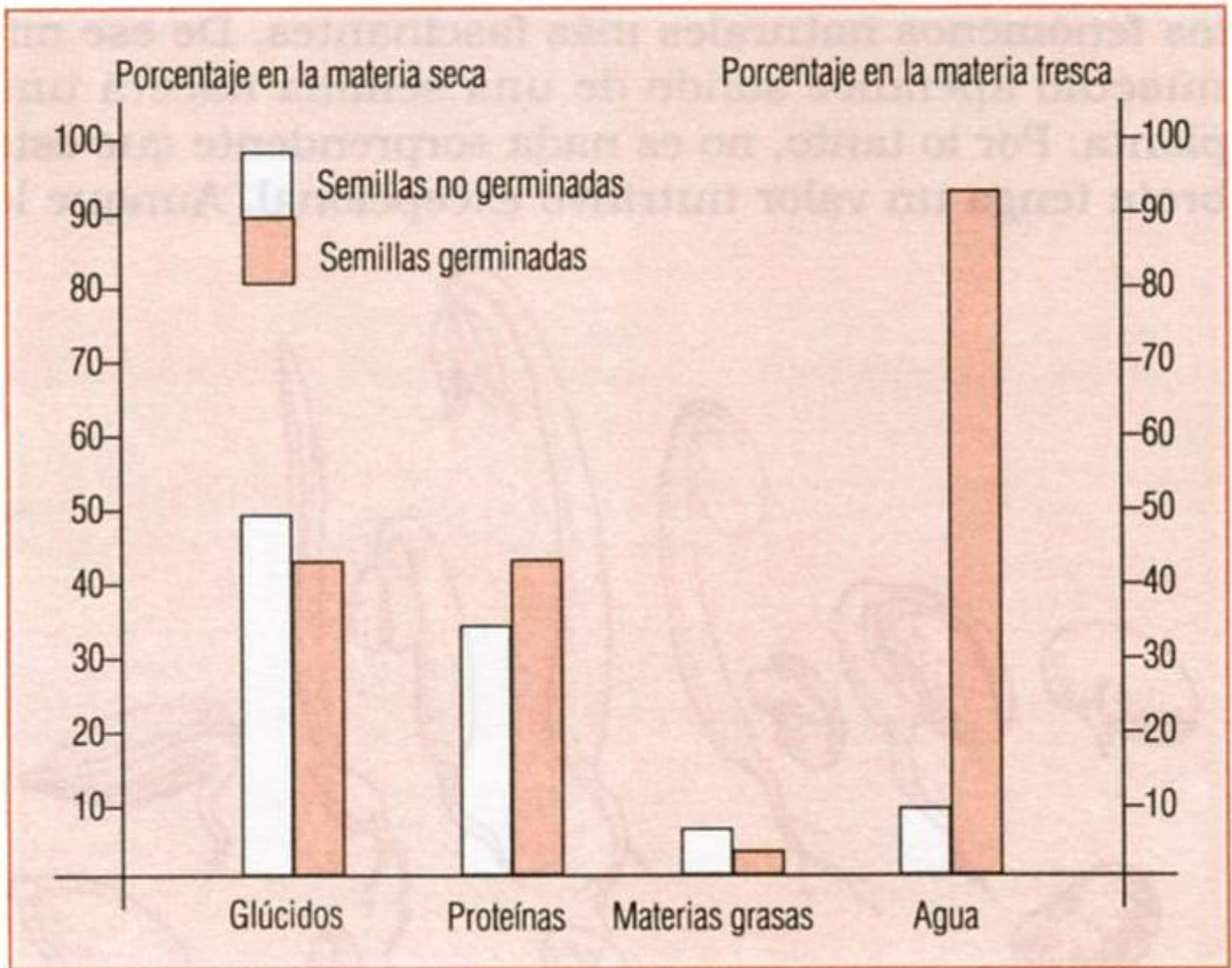
**Ignorancia de procedimientos sencillos  
para mejorar los nutrientes  
Ejemplos:  
Germinado, asociaciones de alimentos.**



# CONTENIDO EN CAROTENO (pro-vitamina A) DE CEREALES Y DE LEGUMBRES EN PROCESO DE GERMINACIÓN (21)



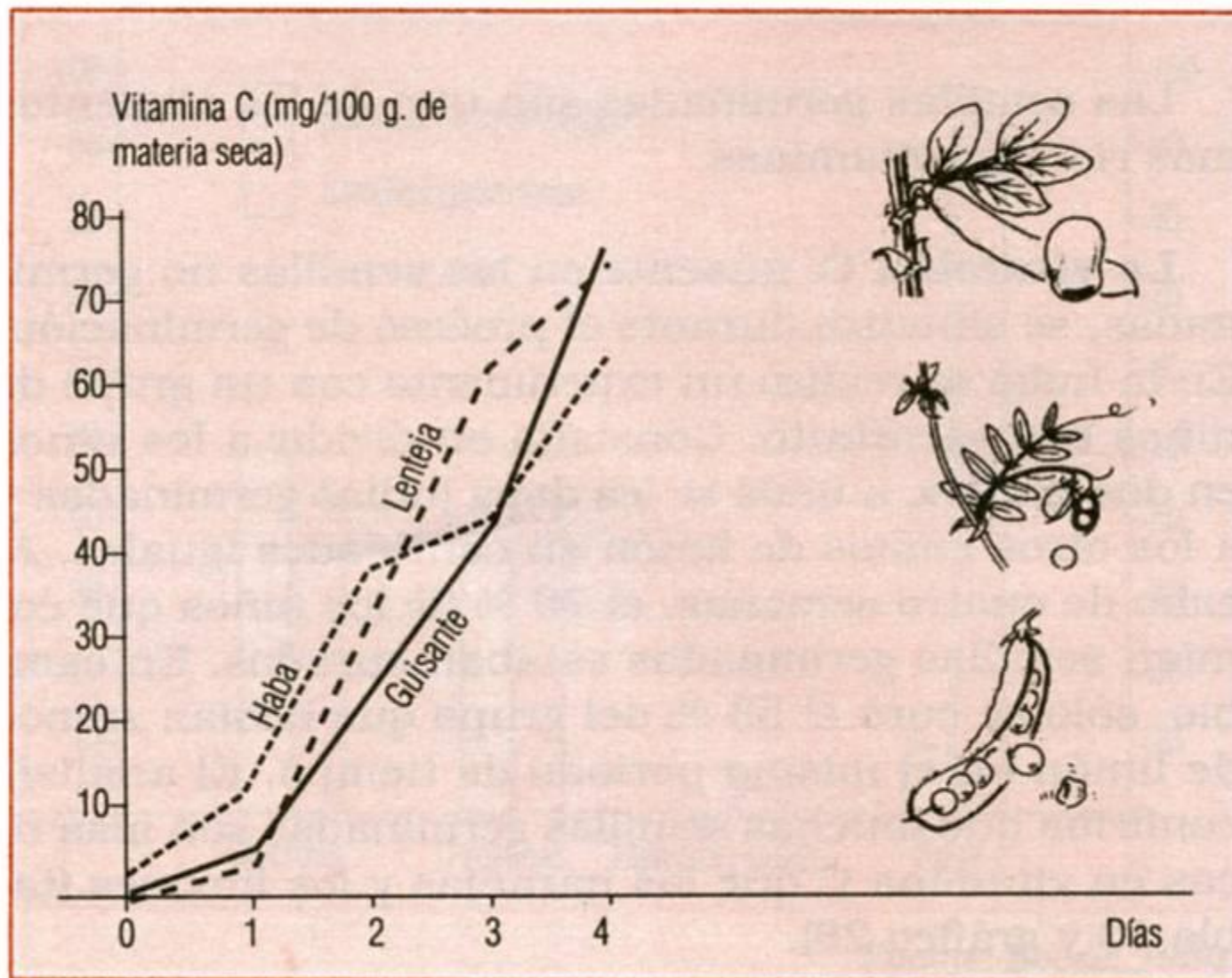
**GRÁFICO 27: CANTIDAD DE GLÚCIDOS, PROTEÍNAS, MATERIAS GRASAS Y AGUA EN LA ALFALFA, ANTES Y DESPUÉS DE GERMINAR**



*Fuente: Boese, 1986.*



## GRÁFICO 28: CANTIDAD DE VITAMINA C DURANTE LA GERMINACIÓN DEL GUISANTE, LA LENTEJA Y EL HABA



Fuente: Aykroyd, 1982

**TABLA 13: CANTIDAD DE VITAMINA C EN ALGUNAS SEMILLAS GERMINADAS**

SEMILLA	DÍAS DE GERMINACIÓN	VITAMINA C (MG / 100 G)
Avena	3	46 (en la oscuridad) 75 (a la luz)
Trigo	4	15
Cebada	3	20
Arroz	4	05
Mostaza	4	65
Sésamo	4	30
Maiz	3	75 (en la oscuridad) 126 (a la luz)
Alfalfa	5	106 (en la oscuridad) 178 (a la luz)
Judía mung ("soja verde")	2,5	132 (en la oscuridad) 145 (a la luz)
Soja	5	72 (en la oscuridad) 91 (a la luz)
Guisante	4	64
Lenteja	4	78
A título comparativo Naranja	-	50

Nota: se puede observar que las semillas son mucho más ricas en vitamina C cuando germinan a la luz.

**TABLA 14: CANTIDAD DE RIBOFLAVINA (VITAMINA B<sub>2</sub>)  
EN ALGUNAS SEMILLAS ANTES Y DESPUÉS DE LA GERMINACIÓN**

SEMILLA	DÍAS GERMINADO	CANTIDAD DE RIBOFLAVINA mg/100g de materia seca		AUMENTO (%)	
		Semilla no germinada	Semilla germinada		
Trigo	5	1,0	7,7	770	%
Cebada	5	0,9	7,6	844	%
Avena	5	0,8	11,7	1462	%
Maíz	5	1,2	3,0	250	%
Lenteja	4	0,3	1,4	467	%
Alfalfa	5	0,7	2,3	329	%
Judía mung	4	3,0	14,4	480	%
Soja	3	2,1	5,6	267	%
Haba	4	1,0	1,3	30	%
Guisante	3	0,3	1,7	567	%

*Fuente: Finney.*



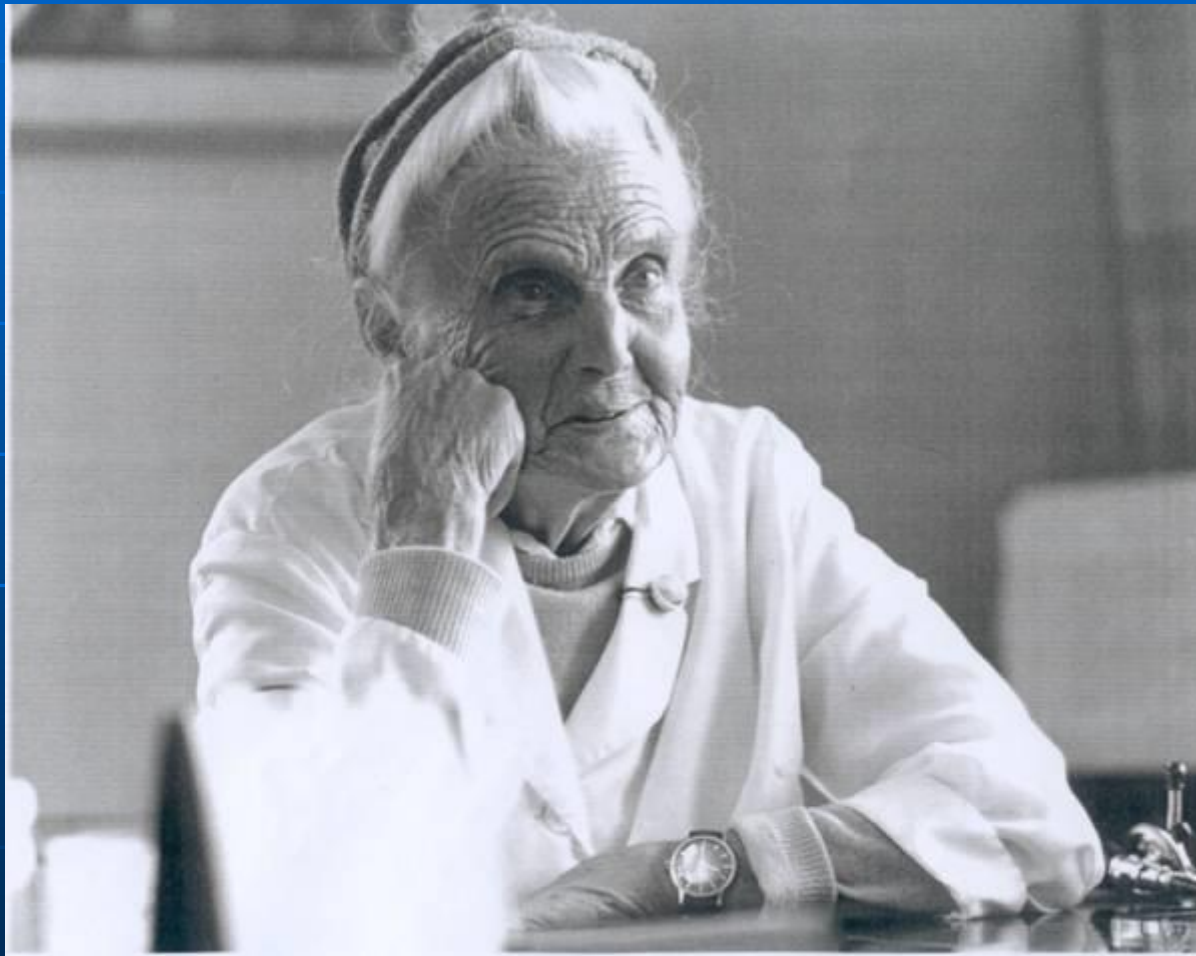
# Asociaciones y elecciones de alimentos

**TABLA 15: EFECTOS SOBRE EL CRECIMIENTO<sup>2</sup>  
DE LA ASOCIACIÓN MAÍZ-JUDÍAS-PESCADO**

<b>ALIMENTOS ASOCIADOS</b>	<b>GANANCIA DE PESO EN 14 DÍAS</b>	<b>GANANCIA DE PESO POR GRAMO DE PROTEÍNA INGERIDA (g)</b>
Maíz (70 %) + Judías (30 %) .....	23,50	2,04
Maíz (90 %) + Pescado (10 %) .....	23,50	2,44
Maíz (88 %) + Judías (10 %) + Pescado (2 %).	27,75	2,66
Maíz (83 %) + Judías (15 %) + Pescado (2%).	35,50	2,95
Maíz (68 %) + Judías (30 %) + Pescado (2 %).	40,25	2,94

*Fuente: Merino, 1983.*

# Propuesta dietética base del método Kousmine



Contenido medio de aceites en ácidos grasos (en %)

	Saturados Monoinsaturados		Ácidos grasos esenciales	
			Linoleico diinsaturado (omega 6)	Alfa linolénico triinsaturado (omega 3)
Linaza	11	25	15	49
Girasol	12	22	65	1
Germen de trigo	15	15	62	8
Nuez	9	17	60	14
Soja	16	24	53	7
Cártamo	10	13	76	1
Colza	8	62	10	0
Oliva	16	74	10	0
Cacahuete	20	50	30	0
Almendra	9	70	21	0
Copra (nuez de coco)	95	5	0	0
Calabaza	18.9	35	46	0.1
Maíz	13	30	57	0
Avellana	8	86	6	0
Adormidera	12	14.5	72	1.5
Palma	47	43	8	2
Palmito	83	14	9.5	2.5
Sésamo	16.5	42	41	0.5

El aceite de colza debe tener menos de 5% de ácido erúico



# ¿El intestino es un órgano inmunitario?

## El intestino:

- Mucosa, formada por una capa simple y única de células
- Superficie de unos 42 m<sup>2</sup>
- Espesor de 25 milésimas de milímetro.
- Alberga 100.000.000.000. de bacterias  
(Pierre Raibaud y Robert Duchuzeau, La Recherche, número 151, enero de 1984).
- Es reconstituida en su totalidad cada dos días
- En este proceso fundamental interviene especialmente la **vitamina F**



Figura 83. FERMENTACIÓN – PUTREFACCIÓN  
(según P. G. Besson)

El desequilibrio de intestino:  
permeabilidad, flora,  
y el estreñimiento



Aumentan el paso de  
tóxicos al hígado



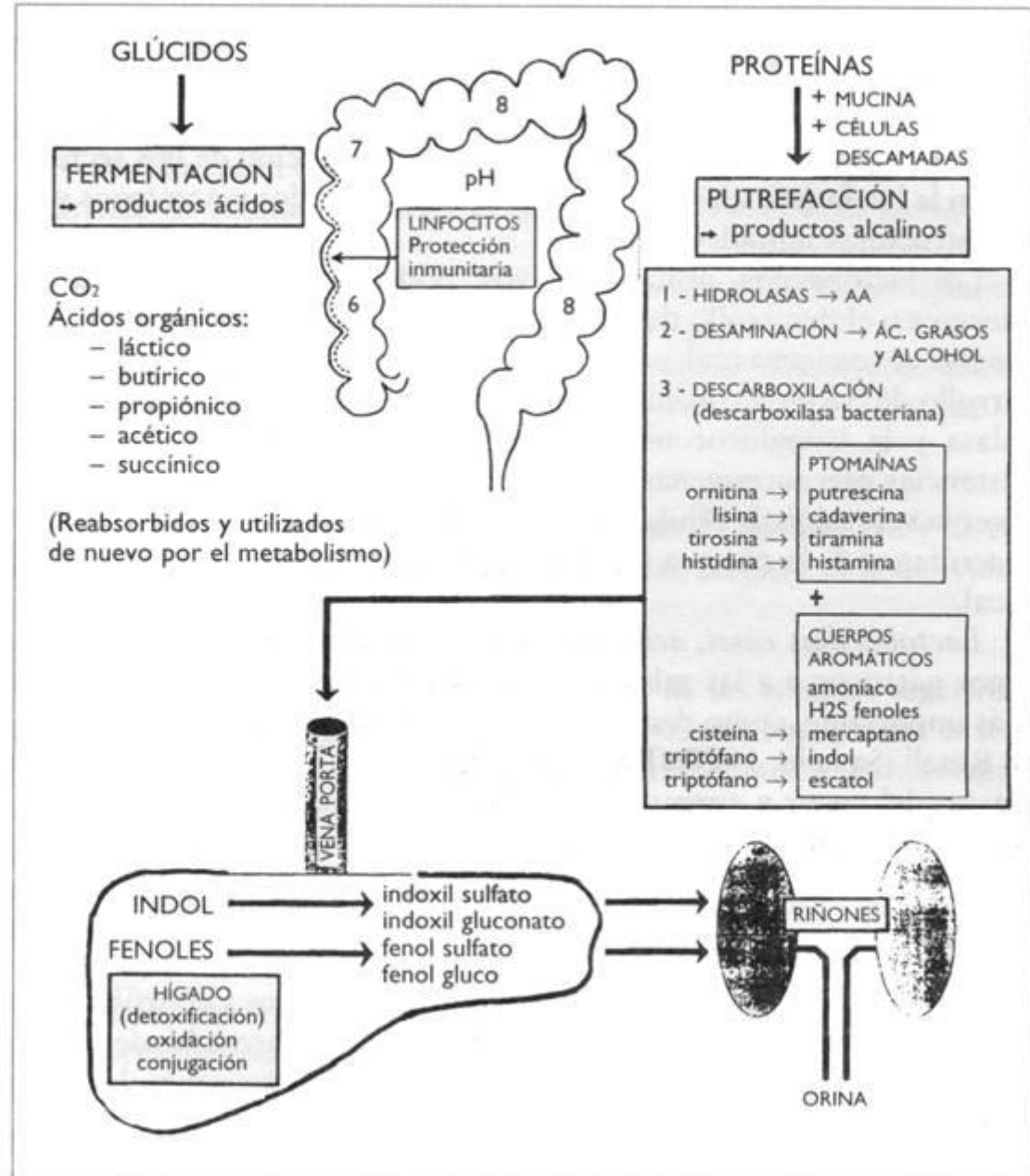
Sobrecarga hepática



Alteración de otros  
órganos y funciones



Alteración de la  
inmunidad



**Ojo** Kousmine y los médicos de su asociación ignoraban (como yo) los efectos tóxicos de la soja y la recomendaban para sustituir la leche de vaca.

Es recomendable evitarlo a la luz de las nuevas investigaciones. Los niños alimentados con ella tienen el doble de enfermedades autoinmunes del tiroides \*, etc \*\*.

Puede sustituirse por un equivalente lácteo como leche de: almendras, avena, arroz, sésamo.



R.M. Holística \* nº 72 \*\* nº74.



## Desayuno de rey

Con todas las categorías de alimentos:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- y grasas

## Ejemplo de la crema Budwing

**Ojo** Kousmine y los médicos de su asociación ignoraban los efectos tóxicos de la soja y la recomendaban



(\*) ¡No de soja!

aceite lino + Girasol 1ª p.e.f

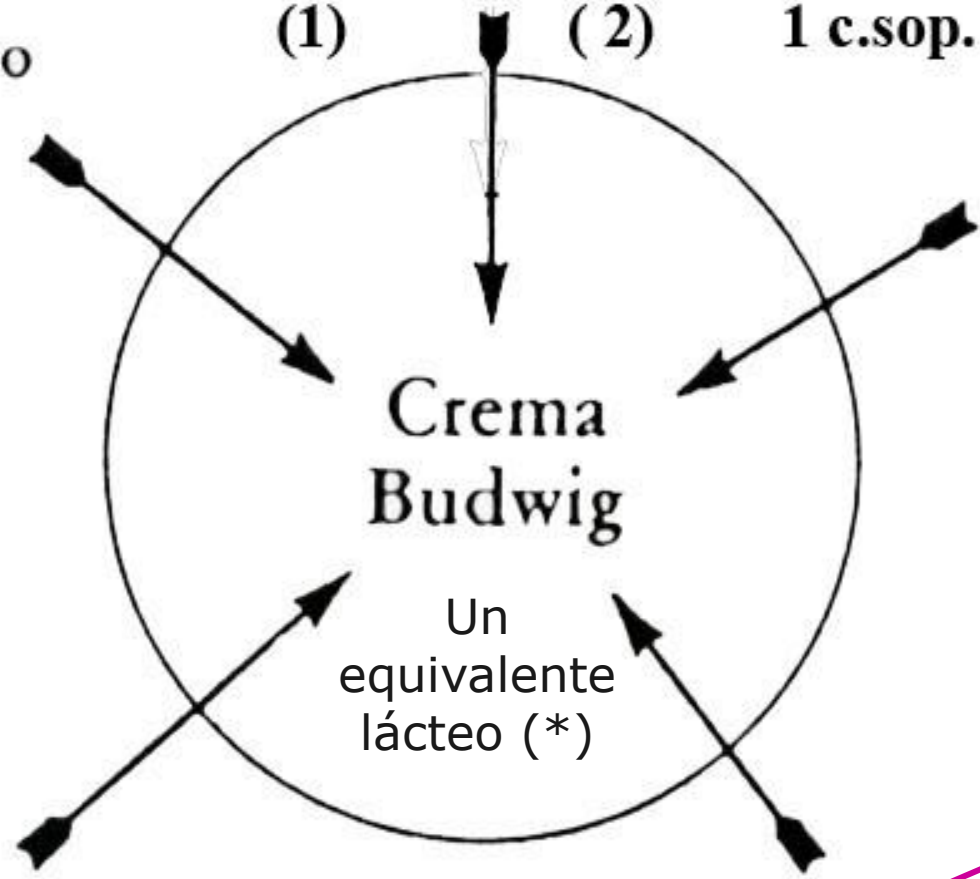
Miel  
o azúcar moreno  
o ½ plátano  
bien maduro

(1)

(2)

1 c.sop.

Zumo de  
½ limón



- Lino
- Girasol
- Sésamo
- Calabaza
- Almendras
- Nueces
- Avellanas
- Piñones
- Nuez de Cayú
- etcétera

- Avena
- Cebada  
mondada
- Arroz  
integral
- Trigo  
sarraceno

2 cc de granos  
oleaginosos  
crudos a elegir

2 cc de cereales  
crudos al gusto

+ frutos variados de la estación



## Comida de príncipe

Con todas las categorías de alimentos:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- y grasas

Pero en menor cantidad





## Cena de pobre

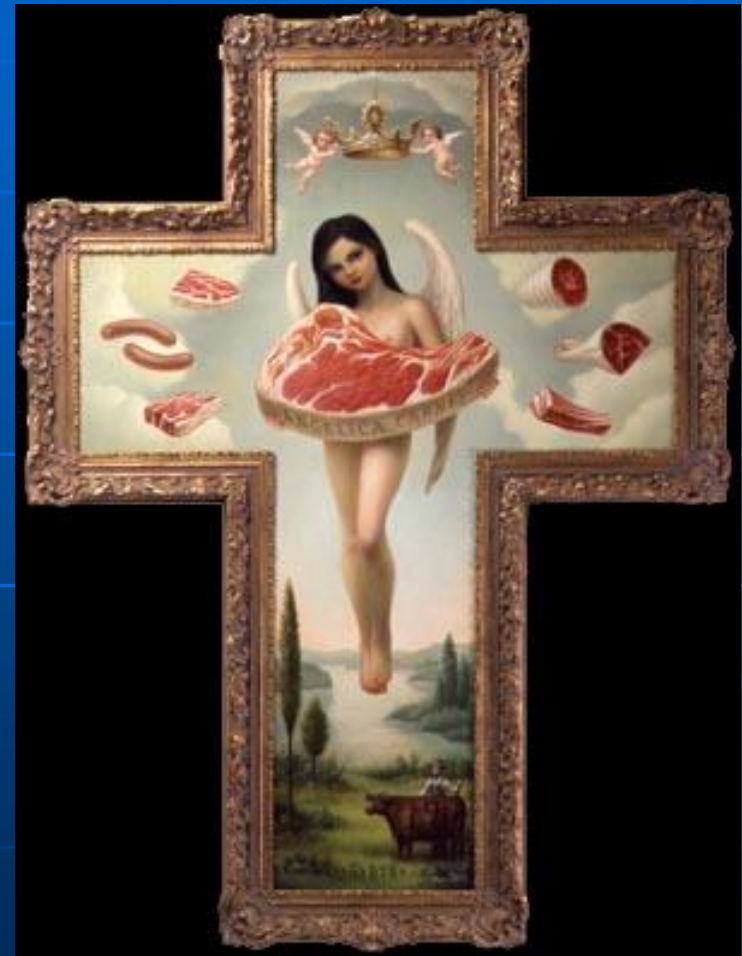
“De buenas cenaz están las tumbas llenas”

Excluyendo preferentemente las Proteínas (larga digestión)



# ¿Dieta vegetariana estricta para todos?

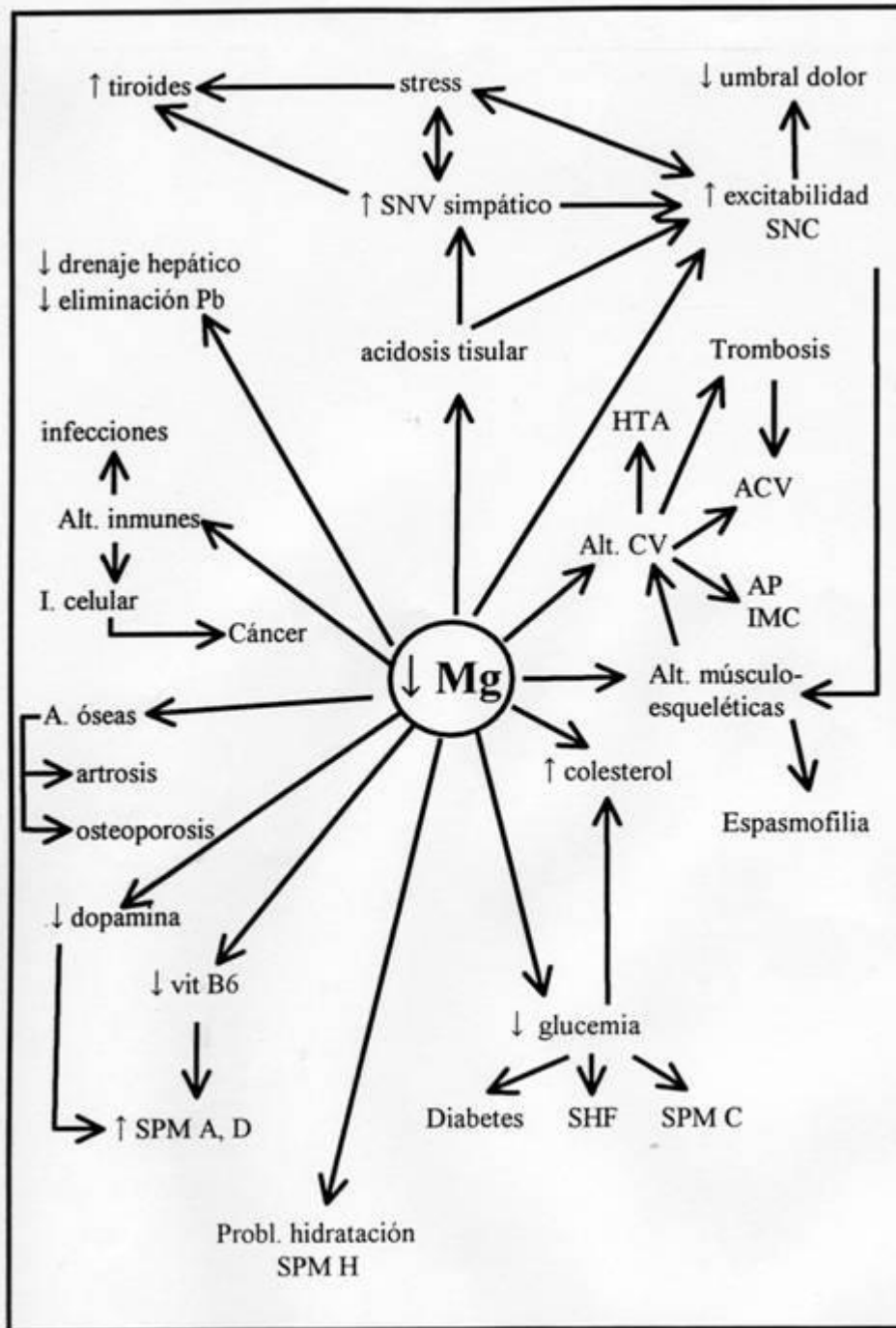
- En la dietética de la medicina china No se recomienda ni el vegetarianismo ni el crudivorismo como norma.
- En las enfermedades graves, la Dra. Kousmine recomendaba una dieta vegetariana estricta durante un tiempo.



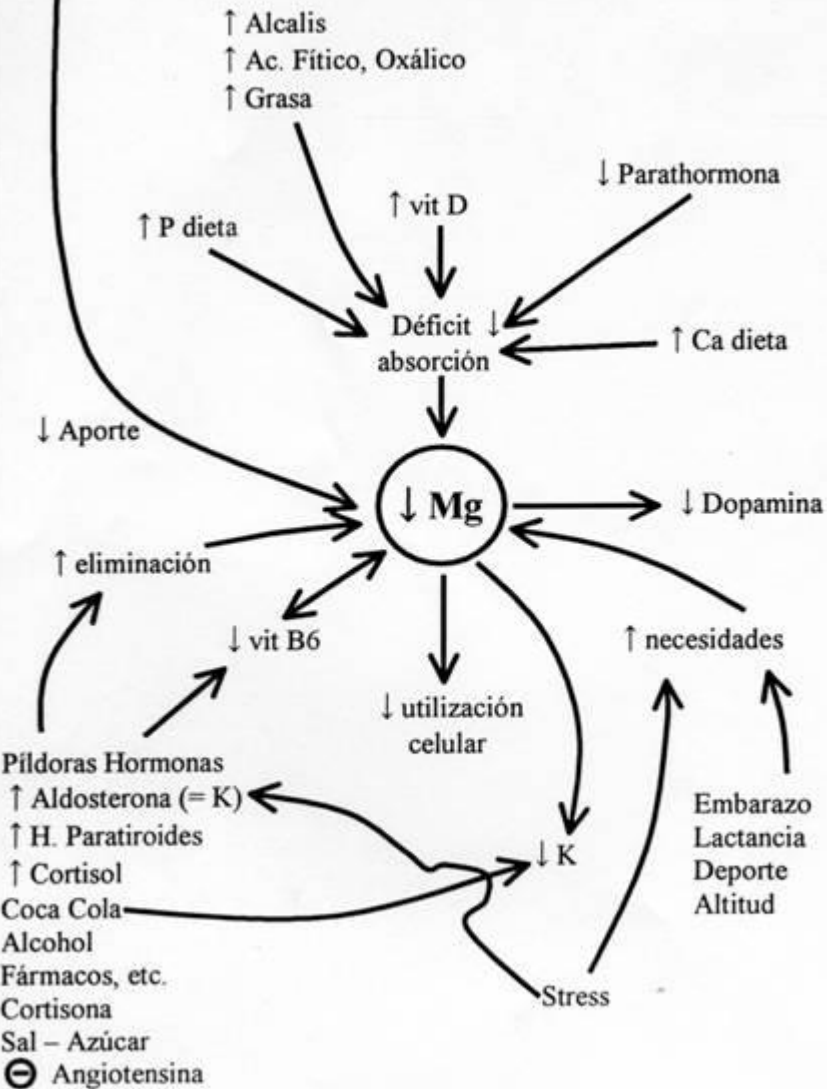
# Ejemplos de Acciones inmunitarias (y otras) de vitaminas y oligoelementos



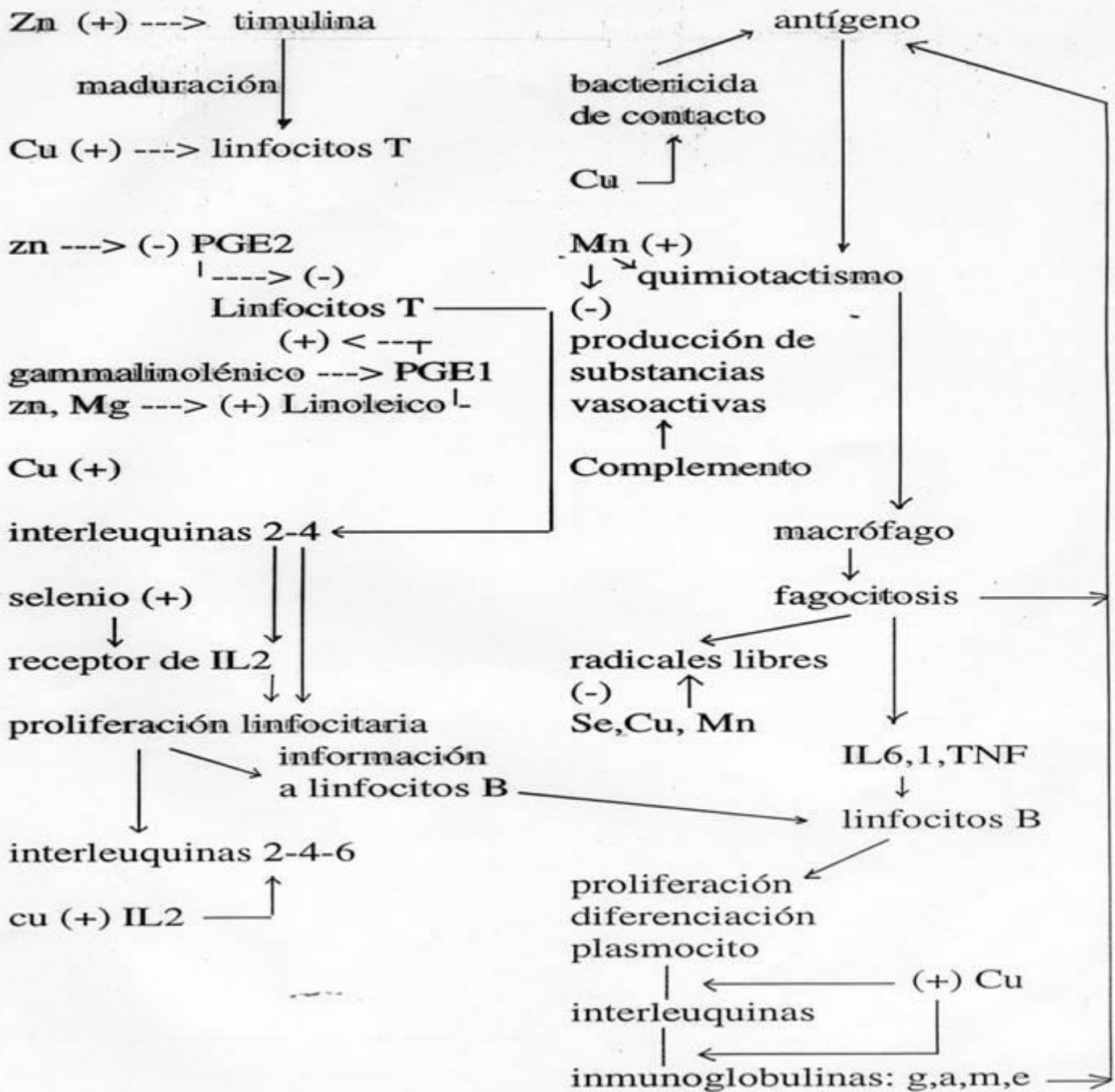




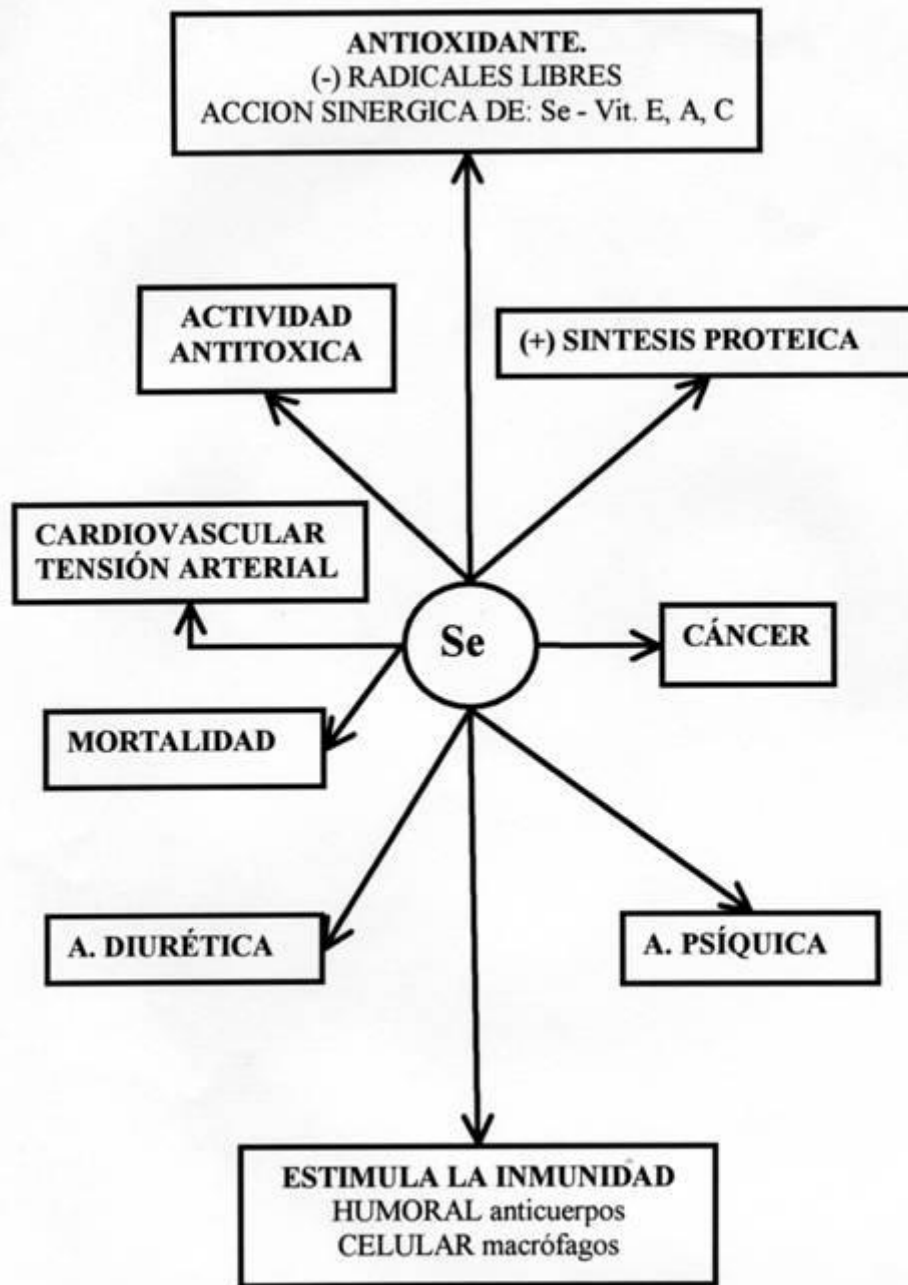
Agr. Industrial  
Alimentación refinada  
Errores culinarios

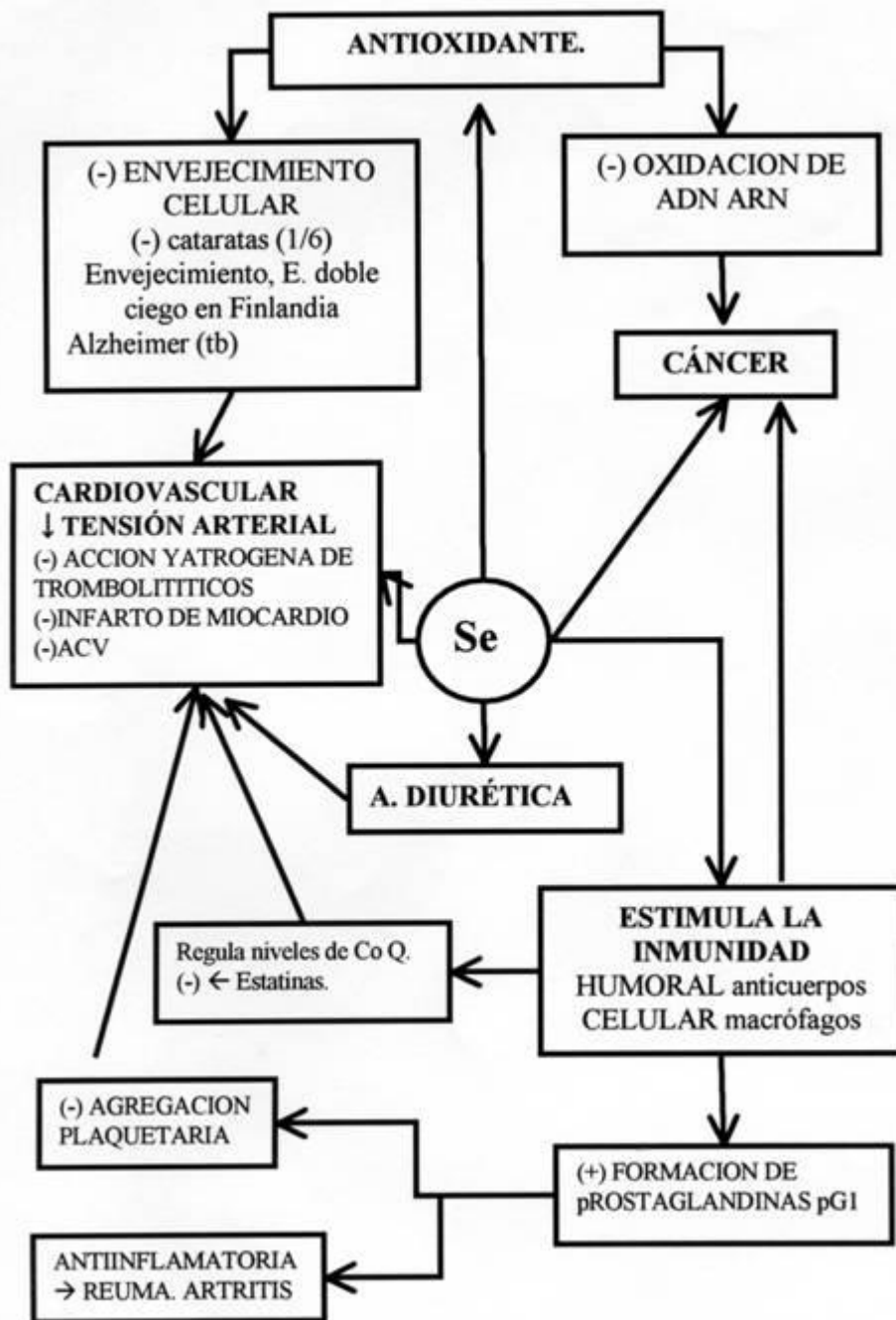


OLIGOELEMENTOS EN LA RESPUESTA INMUNITARIA







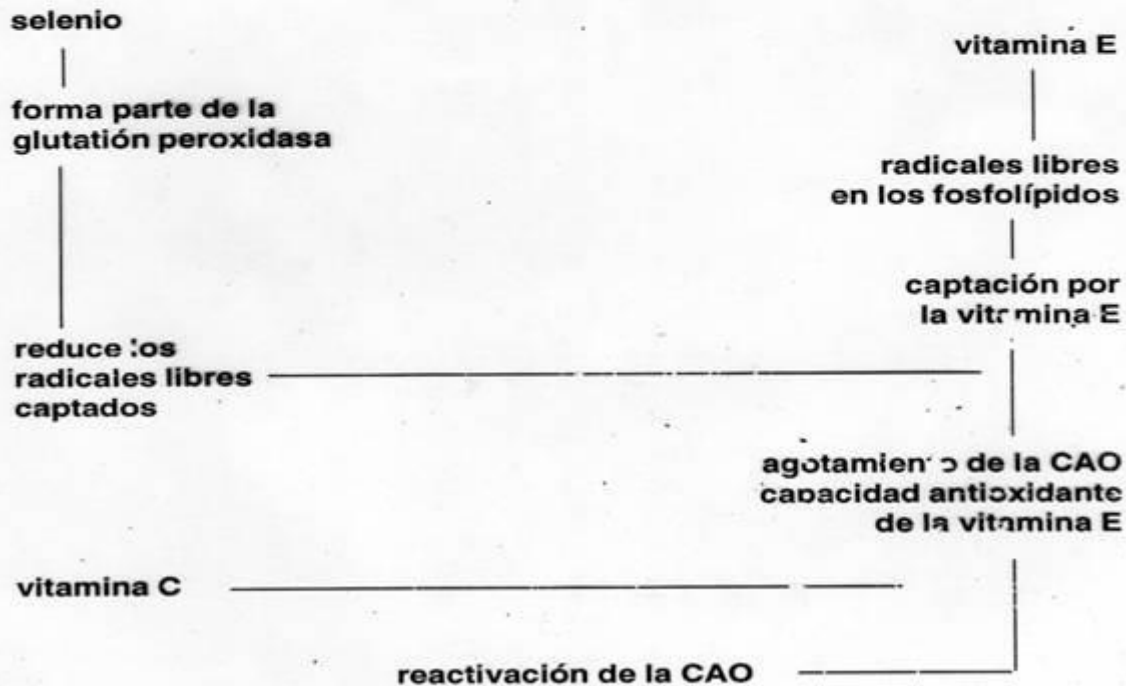


**RADICALES LIBRES  
SINERGIAS UTILES**

**Trabajo de Horvath y Ip. de inducción de cancer sobre 4 grupos de ratas.**

- cáncer de mama	- grupo
91%	testigo
90%	tratado con vitamina E
77%	tratado con selenio
60%	tratado con selenio y vitamina E

**SINERGIAS ENTRE VITAMINA E, VITAMINA C Y SELENIO.**





ESTÁ  
LOCO ESTE . . . ?  
TIPO  
...

¿NOS QUIERE  
ARRUINAR  
O QUÉ?



nir



## Contacto

Alfredo Embid.

Revista de Medicinas Complementarias. Medicina Holística y  
Centro de Documentación del GERA. CIAR colectivo de  
investigación sobre las armas radiactivas.

Boletines:

Armas contra las guerras

Armas para defender la salud

Prado de Torrejón 27. Pozuelo de Alarcón. 28224 Madrid.

Tfno. 91.3512111.

[amcmh@amcmh.org](mailto:amcmh@amcmh.org)

Webs:

[www.amcmh.org](http://www.amcmh.org)

[www.ciaramc.org](http://www.ciaramc.org)

