

CAPÍTULO 26

¿QUÉ PASA CON LOS JUGOS?

Del libro: Modelo para la salud y sanidad
Revirtiendo la enfermedad desde su fundamento

Por el doctor John Clark

www.northernlightsheltheeducation.com

“Exprime tu camino hacia una salud fabulosa” canta un título colorido respaldado por lindas ilustraciones de bebidas. El libro comienza con esta declaración: “¿Has oído las noticias? Comprar un exprimidor; exprimir jugos frescos de zanahorias crudas, remolachas, apio, col rizada, limones, manzanas y uvas; y el 'ayuno a base de jugos' se han vuelto repentinamente populares”. “Exprimir jugos” se ha vuelto tan popular que es el tema de libros, sitios web y películas. ¹

Por otra parte, un famoso defensor de la salud declara: “Aconsejo a la gente dondequiera que vaya que deje de consumir alimentos líquidos tanto como sea posible”. ² “Si se ingieren en estado líquido, los alimentos no le darán vigor ni tono saludable al sistema”. ³ “Los alimentos sólidos que requieren masticación serán mucho mejores que las papillas o los alimentos líquidos”. ⁴

Como médico que imparte conferencias sobre cuestiones relacionadas con la medicina del estilo de vida, con frecuencia me preguntan sobre los beneficios para la salud de los jugos y/o batidos.

Es esencial evaluar el origen de una práctica de salud antes de recomendarla. “La terapia de jugos ha sido durante mucho tiempo un componente de la tradición de 5000 años de Ayurveda. Ayurveda era un sistema tradicional de medicina que se originó en la India”. ⁵ Esta antigua tradición curativa india

implica creer en la energía universal llamada prana, energía que se cree que viaja a través del cuerpo a través de canales llamados chakras. ⁶ El Ayurveda se ocupa de lograr el equilibrio en el cuerpo y la mente restaurando el equilibrio de tres elementos o factores... VATA, PITTA y KAPHA (Aire, Fuego y Agua) de los que está hecho el cuerpo en su paradigma. Se dice que el jugo es importante para equilibrar estos elementos. ⁷ Te mostraría una imagen del dios hindú Dhanvantari asociado con los jugos, pero el dios está pobremente vestido y no me arriesgaré a ofender tu sentido de modestia. “Es una práctica común en el hinduismo que los adoradores recen a Dhanvantari buscando sus bendiciones para una buena salud para ellos mismos y/o para los demás, especialmente en Dhanteras”. ⁸

Es importante tener en cuenta que el cuerpo procesa los alimentos líquidos de manera diferente a los alimentos sólidos. Los alimentos líquidos no aportan vigor saludable al cuerpo.

“Tu estómago no recibía el vigor que debería de tu alimentación. Si la tomas en estado líquido, no le daría vigor ni tono saludable al sistema. Pero cuando cambies este hábito y comas más sólidos y menos líquidos, tu estómago se sentirá perturbado. A pesar de esto, no debes ceder; debes educar a tu estómago para que tolere una dieta más sólida”. ⁹

En la boca ocurren más cosas de las que muchos creen. El tejido inmunológico de la boca y la

garganta, al igual que las amígdalas, analiza las sustancias que ingresan al cuerpo para que el sistema inmunológico sepa qué se está ingiriendo. 10,11,12,13,14 Alergias, inflamación y enfermedades autoinmunes tienen más probabilidades de aparecer cuando los alimentos no se mastican bien y durante mucho tiempo, cuando el cuerpo no ha tenido suficiente tiempo o impulso para identificar los antígenos entrantes. 15,16 Una técnica de los alergólogos alternativos es tomar un alimento al que una persona es alérgica y hacer una tintura líquida con él, luego hacer que esa persona mantenga esta tintura debajo de la lengua durante 15 minutos antes de comer, presentando así el antígeno inflamante a las células de prueba de la boca (células dendríticas), lo que, a su vez, reducirá la sensibilidad del cuerpo a esa sustancia. Masticar bien y durante mucho tiempo los alimentos es parte de evitar o prevenir las molestas enfermedades de sensibilidad a los alimentos.

La moda de la dieta líquida es como un hombre que cae en el pecado

“El hombre ha caído por el pecado, pero no hay necesidad de que repita continuamente la transgresión de Adán y Eva. No hay necesidad de complacer y gratificar el apetito complaciéndose en cosas prohibidas. Todos deben comprender que al complacer el apetito pervertido, violan las leyes de la salud y la vida. Muchos han interpretado mal la reforma pro salud y han recibido ideas pervertidas de lo que constituye una vida correcta. Algunos piensan honestamente que una dieta apropiada consiste principalmente en gachas. Comer mucho de gachas no aseguraría la salud de los órganos digestivos, porque se parecen demasiado a los líquidos. Fomente el consumo de frutas, verduras y pan”. 17

La mayoría de las personas que preparan comidas líquidas no tienen cuidado de seguir los principios de una buena combinación de alimentos. Ingieren una gran variedad de alimentos en cada comida en sus batidos o jugos como si tuvieran que equilibrar los requerimientos nutricionales de toda su vida en una sola sesión. Esto confunde al estómago.

“Comer muchas gachas no aseguraría la salud de los órganos digestivos, ya que se parecen demasiado a los líquidos. Fomente el consumo de frutas, verduras y pan... Si queremos conservar la mejor salud, debemos evitar comer verduras y frutas en la

misma comida. Si el estómago está débil, habrá malestar, el cerebro estará confuso y no podrá realizar ningún esfuerzo mental. Coma fruta en una comida y verduras en la siguiente”. 18

Los alimentos líquidos no son tan saludables.

“Los cereales que se utilizan para preparar gachas de avena o papillas deben cocinarse durante varias horas, pero los alimentos blandos o líquidos son menos saludables que los alimentos secos, que requieren una masticación minuciosa. El pan de dos veces horneado es uno de los alimentos más fáciles de digerir y más sabrosos. El pan común y corriente se corta en rebanadas y se seca en un horno caliente hasta que desaparezca el último rastro de humedad. Luego se deja que se dore ligeramente por completo. En un lugar seco, este pan se puede conservar mucho más tiempo que el pan común y, si se recalienta antes de usarlo, estará tan fresco como cuando era nuevo”. 19

Cada tipo de alimento requiere un enfoque digestivo diferente. Es posible que te des cuenta de que tu cuerpo reacciona de forma muy diferente al limón que al brócoli. Una variedad excesiva, como la que se encuentra en una comida compleja compuesta por varios alimentos diferentes o batidos complejos, puede provocar alergia, inflamación y autoinmunidad. 20

Las batidoras superrápidas son capaces de preparar una bebida a partir de casi cualquier alimento sólido. Cuando los sólidos se mezclan con el líquido en una batidora, se atomizan en nanopartículas. Estas nanopartículas tienden a absorberse en el torrente sanguíneo sin que los mecanismos de filtrado habituales que proporciona la pared de los intestinos las controlen. Esto es como una condición peligrosa conocida como síndrome del intestino permeable. 21 Este ha sido el inconveniente de la homogeneización de la leche. 22,23,24 Cuando estas nanopartículas entran sin filtrar en el torrente sanguíneo, el cuerpo puede desarrollar sensibilidades y/o reacciones no saludables.

Los jugos han ganado una considerable popularidad en el enfoque alternativo e integrador de la terapia contra el cáncer. Uno de esos sistemas es el de Gerson. El régimen diario de la terapia Gerson consiste en beber 13 vasos de jugo de frutas y verduras orgánicas frescas e hígado de ternera, y

comer comidas vegetarianas preparadas con frutas, verduras y cereales integrales orgánicos.²⁵

Es interesante notar que los estudios no han podido demostrar ninguna ventaja antioxidante al consumir fruta en jugo en lugar de comer la fruta entera.²⁶

¿Apoyan los grandes estudios epidemiológicos multinacionales que los zumos son eficaces para combatir el cáncer? Del 4 al 6 de marzo de 2008 asistí al Quinto Congreso Internacional de Nutrición Vegetariana. Asistieron más de 700 personas en representación de más de 40 países. Este congreso se ha convertido en la principal conferencia científica sobre dietas basadas en plantas. Científicos de una docena de países diferentes compartieron el podio para exponer sus pruebas sobre la eficacia de la nutrición vegetariana. En muchos casos se nos pidió que no fotografiáramos las diapositivas de los presentadores, ya que contenían datos no publicados. En una de esas conferencias, un presentador de Europa reveló sus datos de varios países que demostraban los beneficios del consumo de verduras para la prevención del cáncer. Una diapositiva mostraba que el consumo de las porciones recomendadas de verduras enteras reducía el riesgo de cáncer en un 30% (OR 0,7), mientras que para la misma población, el consumo de las mismas verduras en forma de zumo aumentaba el riesgo de cáncer en un 30% (OR 1,3).²⁷ En otras palabras, los zumos aumentan el riesgo de cáncer. Un estudio mostró un riesgo tres veces mayor de cáncer de estómago en los bebedores de zumo.²⁸

Una de las razones que se suele esgrimir para justificar el consumo de alimentos líquidos es que los nutrientes se absorben más rápidamente y van directamente a las células. Un ejemplo podría ser el azúcar. La eliminación de la fibra de los alimentos al hacer zumos o licuarlos y la alteración física de la fibra pueden dar lugar a una ingestión y absorción más rápida de los nutrientes, lo que puede dar lugar a una menor saciedad y a un control alterado de la glucosa. Beber las comidas a menudo hace que el nivel de azúcar en sangre aumente más rápido y por encima de lo que el cuerpo puede controlar, lo que provoca una producción excesiva de insulina con el consiguiente nivel bajo de azúcar en sangre (hipoglucemia). Como los líquidos tienen menos fibra o fibra alterada, las personas que beben sus comidas tienden a tener hambre antes, antes de la

hora de la siguiente comida programada.²⁹ Estos efectos favorecen la sobrenutrición y, si se repiten con frecuencia, pueden provocar diabetes.^{23,30} Para los diabéticos, beber zumos significa niveles altos de azúcar en sangre o hiperglucemia.³¹ De hecho, se demostró que el zumo de naranja no tiene mejor efecto que una bebida de cola en cuanto a su efecto sobre el azúcar en sangre.³²

Otro ejemplo de absorción desenfadada y posterior deterioro de la salud es el caso del oxalato presente en alimentos comúnmente licuados como las espinacas. El oxalato es un componente de algunos cálculos renales que afectan al riñón y son muy dolorosos. Se ha documentado que las personas que consumen alimentos líquidos en gran parte sufren sobrecarga de oxalato y formación de cálculos renales.³³

Esa es la historia del azúcar y el oxalato. ¿Qué pasa con otros nutrientes que se desequilibran al licuarlos? La col rizada es otro ejemplo. El jugo de col rizada puede incluso reducir la función de la tiroides.³⁴ Entonces, ¿qué vas a exprimir? Mi recomendación personal es utilizar téis medicinales, con los que puedes ser más selectivo en cuanto a los nutrientes que deseas.

Masticar abundantemente es parte de un buen control del apetito. Los jugos sacian mucho menos que los purés, las salsas o los batidos. Los purés, las salsas o los batidos sacian mucho menos que la fruta entera.^{35,36,37} Cuanto más rápido se come la comida, más calorías se ingieren normalmente. Las personas que beben más alimentos líquidos tienden a comer más rápido y a ganar más peso.^{38,39}

Elegir alimentos que requieran más masticación puede ayudar a reducir la cantidad de calorías ingeridas y ayudar a controlar el peso. Masticar bien aumenta la saciedad y disminuye el apetito.⁴⁰ Cuanto más masticas, menos comida necesitas para saciar tu apetito.⁴¹ El apetito se reduce por la retroalimentación nerviosa de los dientes al cerebro cuando masticas algo duro.⁴² La nutrición líquida no involucra a los dientes como lo hacen los alimentos sólidos, por lo tanto, no satisface el apetito como lo hacen los alimentos sólidos.

Los líquidos consumidos con una comida sólida no disminuyen la cantidad de comida ingerida, solo

tienden a aumentar el número total de calorías consumidas.⁴³ Si bebe con su comida, tenderá a comer la misma cantidad de comida, el líquido solo agrega calorías, esto solo aumentará su peso.

Cuando los intestinos no detectan la presencia de una cantidad sustancial de fibra en los alimentos, no se suprime el apetito y puede producirse una sobrenutrición.^{44,45} Las personas que comen más fibra tienden a ingerir menos calorías y son menos propensas a volverse obesas y a desarrollar diabetes.^{46,47} Este efecto no se limita a la comida que se está comiendo en ese momento, el bajo contenido de fibra natural en los alimentos hace que la persona también coma una mayor cantidad de alimentos en la siguiente comida.⁴⁸

Casi cualquier alimento o bebida que aumenta los niveles de insulina también tiende a aumentar el colesterol.⁴⁹

La digestión comienza en la boca. Para digerir los alimentos correctamente y obtener todos los nutrientes necesarios, se necesita saliva con amilasa y otras enzimas. Los alimentos sólidos que se encuentran en la boca y que requieren una masticación intensa estimulan las glándulas salivales para que produzcan un mayor volumen y una mejor calidad de saliva para comenzar la digestión.^{50,51}

La saliva es el líquido que necesitas con las comidas, no con las bebidas

“Muchos cometen el error de beber agua fría con las comidas. El agua ingerida con las comidas disminuye el flujo de las glándulas salivales; y cuanto más fría esté el agua, mayor será el daño al estómago. El agua helada o la limonada helada, bebidas con las comidas, detendrán la digestión hasta que el sistema haya impartido suficiente calor al estómago para permitirle reanudar su trabajo. Las bebidas calientes son debilitantes; y además, quienes se entregan a su uso se vuelven esclavos del hábito. La comida no debe tragarse con agua; no es necesario beber nada con las comidas. Coma lentamente y permita que la saliva se mezcle con la comida. Cuanto más líquido se ingiera en el estómago con las comidas, más difícil será digerir el alimento; porque el líquido debe ser absorbido primero. ... Pero si algo se necesita para calmar la sed, todo lo que la naturaleza requiere es agua pura, bebida un poco

antes o después de la comida. Nunca tome té, café, cerveza, vino ni ningún licor espirituoso. El agua es el mejor líquido posible para limpiar los tejidos”.⁵²

La saliva es rica en enzimas, cofactores y agua necesarios para procesar los alimentos. La fuerza con la que mastiques determinará la cantidad de saliva que se producirá y que tan cargada estará de enzimas. Los alimentos secos estimulan las glándulas para producir aún más saliva con un contenido más alto de amilasa que los alimentos líquidos.⁵³ Si bebes batidos o jugos rápidamente, faltarán enzimas en tu digestión, la digestión será incompleta, perderás nutrientes de los alimentos valiosos que estás comiendo y podrías tener deficiencia de algún nutriente necesario.

“Pero no tengo tiempo para comer, ¡tengo prisa!” El estrés disminuye la producción de saliva.⁵⁴ Si no tienes tiempo para comer, es mejor saltarte la comida y beber solo agua que engullir un batido. La vida estresada es la fuente de muchas enfermedades modernas. No planificar el tiempo adecuado para las comidas y sustituirlas por nutrición líquida no es saludable. Curiosamente, masticar bien ayuda a aliviar los efectos fisiológicos del estrés.⁵⁵

Más tiempo en boca, mejor para la salud

“Para tener una digestión sana, los alimentos deben ingerirse lentamente. Quienes deseen evitar la dispepsia y quienes se den cuenta de su obligación de mantener todas sus fuerzas en condiciones que les permitan rendir el mejor servicio a Dios, harán bien en recordar esto. Si su tiempo para comer es limitado, no se apresure a comer, sino coma menos y lentamente. El beneficio que obtenga de su comida no depende tanto de la cantidad ingerida como de su completa digestión, ni la satisfacción del gusto tanto de la cantidad de alimento ingerido como del tiempo que permanezca en la boca. Quienes están excitados, ansiosos o muy apurados harían bien en no comer hasta haber encontrado descanso o alivio; porque las fuerzas vitales, ya severamente sobrecargadas, no pueden suministrar el jugo gástrico necesario.”⁵⁶

Para los niños, comer alimentos que requieren más masticación fortalece la mandíbula, separa los dientes y hace que sea menos probable que

necesiten aparatos de ortodoncia para corregir su mordida. ^{57,58}

Los batidos de frutas tienden a ser ácidos y se ha demostrado que ablandan los dientes y provocan erosión dental. El artículo analizado concluye que, para minimizar el riesgo de desarrollar erosión dental, su consumo debe limitarse a las horas de las comidas. ⁵⁹ Lo cual es evidente, ya que tomar jugos o batidos entre comidas no es algo que las personas que buscan una salud óptima elijan hacer. Las caries dentales son significativamente más frecuentes en los bebedores de jugo. ⁶⁰

Al extraer el jugo, se separa el jugo de la fruta o verdura entera. El procesamiento da como resultado una reducción de vitaminas y minerales, ya que la cáscara y la fibra ricas en nutrientes se dejan atrás o la fibra se altera durante el licuado.

Los alimentos líquidos se clasifican junto con la carne

“Los platos de alimentos blandos, las sopas y los alimentos líquidos, o el uso abundante de carne, no son los mejores para dar músculos sanos, órganos digestivos sanos o cerebros despejados. ¡Oh, qué lentos somos para aprender! ... Los alimentos sólidos que requieren masticación serán mucho mejores que las papillas o los alimentos líquidos”. ⁶¹

En el estómago, una comida líquida sólo supone más trabajo; el exceso de líquido debe ser absorbido antes de que pueda comenzar una digestión seria. ^{62,63} Al no haber pasado mucho tiempo en la boca, el líquido corre el riesgo de ser más cálido o más frío de lo que el estómago trabaja, lo que dificulta o incluso retrasa la digestión. ⁶⁴

Los alimentos líquidos deben adsorberse antes de que pueda comenzar el verdadero proceso de digestión.

“De hecho, cuanto más líquido se ingiere con las comidas, más difícil es digerir el alimento, pues el líquido debe ser absorbido antes de que pueda comenzar la digestión”. ⁶⁵

Muchas personas sufren de reflujo gastroesofágico. En el caso del esófago, la ingesta de líquido en el estómago tiende a aumentar el riesgo de reflujo y la acidez estomacal asociada. ^{66,67} Los alimentos sólidos se digieren mucho mejor.

La fibra es el volumen de los alimentos que les da cuerpo o saciedad. Cuando una comida, completa con fibra natural sin procesar, ingresa a los intestinos, proporciona volumen, lo que estira las paredes intestinales. Cuando las paredes o los intestinos detectan el estiramiento, envían una señal al estómago para que reduzca el ácido digestivo. Los jugos y batidos con fibra alterada no brindan este estímulo para la reducción del ácido; el estómago continúa produciendo demasiado ácido y el resultado puede ser ardor de estómago, reflujo e indigestión. ⁶⁸

Cuando se sustituyen los alimentos integrales por comidas líquidas predigeridas, como jugos, los intestinos se atrofian. ⁶⁹ Los intestinos atrofiados son más propensos a enfermedades y a una mala absorción de nutrientes.

La buena fibra dietética es importante para la salud de los intestinos, reduce la inflamación y, a medida que se descompone, alimenta la flora intestinal saludable. ⁷⁰ A esta buena fibra la llamamos prebióticos.

¿A dónde van a parar todos estos alimentos líquidos que se precipitan hacia el torrente sanguíneo? Los filtros son los riñones y ellos sufren mucho, sin mencionar que, hasta que los riñones eliminen la suciedad de la sangre, es posible que experimentes cierta confusión mental. Los alimentos líquidos son un gran peligro para las personas con insuficiencia renal y aumentan el riesgo de cáncer de riñón. ^{71,72}

Los alimentos líquidos dañan los riñones

“Les dije que la preparación de sus alimentos era incorrecta, que vivir principalmente de sopas, café y pan no era una reforma de salud; que la ingesta de tanto líquido en el estómago no era saludable, y que todos los que subsistían con esa dieta exigían mucho a los riñones, y tanta sustancia acuosa debilitaba el estómago”.

“Estaba completamente convencida de que muchos en el establecimiento sufrían de indigestión por comer esa clase de alimentos. Los órganos digestivos se debilitaban y la sangre se empobrecía. Su desayuno consistía en café y pan con la adición de salsa de ciruelas pasas. Esto no era saludable. El estómago, después de descansar y dormir, era más capaz de soportar una comida sustanciosa que cuando estaba cansado por el trabajo. Luego, el

almuerzo consistía generalmente en sopa, a veces carne. El estómago es pequeño, pero el apetito, insatisfecho, participa en gran parte de este alimento líquido; por lo tanto, queda sobrecargado". 73

Mucha gente lucha contra la hipertensión arterial. Los estudios realizados a personas que consumen alimentos líquidos demuestran que los zumos no ayudan a controlar la hipertensión, de hecho, agravan el problema aumentando, especialmente la presión arterial diastólica. 74

Por si me olvido, quiero mencionar que las personas que beben jugo todos los días tienen un volumen cerebral total menor, un volumen hipocámpal menor y peor memoria, lo que hace que beber jugo sea un factor de riesgo grave para la demencia de Alzheimer. 75 Los estudios muestran que masticar en realidad tiene un efecto positivo en la función cerebral, la cognición, 76 y reduce la depresión. De hecho, la mala dentadura se correlaciona con el deterioro cognitivo. 77

La comida líquida no es buena para los estudiantes

"No sé quién cocina en el internado, pero os ruego que no encarguéis a nadie que supervise la preparación de los alimentos para los estudiantes universitarios a menos que tenga un conocimiento profundo de la forma correcta de cocinar, para que los estudiantes aprendan lo mejor de lo que significa cocinar de manera higiénica. La comida muy líquida, los pasteles, los postres, preparados para la mesa al estilo de los hoteles europeos, no son los alimentos adecuados para ofrecer a un grupo de estudiantes hambrientos, cuyo apetito está ansioso por devorar la comida más sustanciosa... Los estudiantes pagan su pensión; dadles comida buena, sólida y nutritiva". 78

No digo que nunca se deba tomar un sorbo de jugo. Señalar las desventajas de algunas prácticas de estilo de vida no significa condenarlas por completo. Las situaciones en las que un poco de comida líquida podría salvar la vida incluyen a alguien con un nivel de azúcar en sangre peligrosamente bajo o alguien que sufre una fatiga debilitante extrema.

¿Hay algún lugar para el jugo?

"El jugo puro de la uva, libre de fermentación, es una bebida saludable. Pero muchas de las bebidas alcohólicas que hoy se consumen en gran escala

contienen pociones mortíferas. Quienes las consumen a menudo enloquecen, pierden la razón. Bajo su influencia mortal, los hombres cometen crímenes violentos y a menudo asesinatos". 79

"Haced de la fruta el artículo de la dieta que se colocará en vuestra mesa, que constituirá el menú de la comida. Los jugos de fruta, mezclados con pan, serán muy disfrutados. La fruta buena, madura y sin pudrirse es algo por lo que debemos agradecer al Señor, porque es beneficiosa para la salud". 80

"La sidra y el vino pueden conservarse frescos y conservarse enlatados dulces durante mucho tiempo, y si se utilizan sin fermentar no destronarán la razón". 81

"Es un lujo tener todas las naranjas que queramos. Yo uso mucho jugo de limón. Es lo mejor que se puede usar para el reumatismo, para la cabeza y para la malaria". 82

"Ahora estamos extrayendo jugo de las naranjas y envasándolo. También hemos exprimido el jugo de los limones, para poder ofrecer una bebida sabrosa para el clima cálido". 83

"Al tercer día, cuando me llegó el olor aromático de los cigarrillos, me sentí mal del estómago. Sentí un dolor muy intenso en los globos oculares y en la parte posterior de los mismos. Parecía que la parte superior de mi cabeza se estaba desplomando como un cristal roto. Mi angustia se hizo muy grande. Pensé que me iba a dar un ataque. Grandes gotas de sudor me cubrían la cara y todo mi cuerpo sudaba profusamente. Luego se escuchó un ruido confuso en mi cabeza y me quedé ciega y me desmayé por completo. Al cabo de media hora me recuperé al exprimirme jugo de limón en la boca. En cuanto me recuperé supe que era el hábito de fumar puros lo que me había afectado. Todos en los vagones se alarmaron y se prohibió fumar en el vehículo. Aún no me he recuperado del todo de los efectos de esta enfermedad". 84

"Cuando veas que te estás debilitando físicamente, es esencial que hagas cambios, y de inmediato. Incorpora a tu dieta algo que hayas dejado de lado. Es tu deber hacerlo. Consigue huevos de aves sanas. Utilízalos cocidos o crudos. Échalos crudos en el mejor vino sin fermentar que puedas encontrar. (EL DR. KRESS ACEPTO ESTE CONSEJO. SIGUIÓ EL RÉGIMEN DE HUEVOS CRUDOS Y JUGO DE UVA

REGULARMENTE HASTA SU MUERTE EN 1956 A LA EDAD DE 94 AÑOS.) Esto le proporcionará a tu organismo lo que necesita. No supongas ni por un momento que no será correcto hacerlo". 85

"Estaba débil y me dolía el corazón. Sentía la necesidad de un licor fuerte, pero en la casa no había nada más que jugo de uva. Tomé un poco y me fortaleció, pero estaba muy agotada". 86

"Hace muchos años que no tengo carne en la mesa de mi casa. Nunca usamos té ni café. De vez en cuando he usado té de flor de trébol rojo para calentarme, pero pocos miembros de mi familia beben líquidos en las comidas. La mesa está servida con crema en lugar de mantequilla, a pesar de que tenemos invitados presentes. Hace muchos años que no uso mantequilla". 87

"Si se ingiere en estado líquido, el alimento no dará vigor ni tono saludable al organismo. Pero si se cambia este hábito y se ingieren más alimentos sólidos y menos líquidos, el estómago se sentirá perturbado. A pesar de ello, no hay que ceder en este asunto; hay que educar al estómago para que tolere una dieta más sólida." 88

Ejemplo de autor que omite alimentos líquidos

"Hace poco que dejé de tomar líquidos, como café casero, en las comidas. Como la comida lo más seca posible. El resultado es excelente. Por la mañana tomo limón y agua. No bebo nada entre comidas, a menos que sea ocasionalmente un poco de limón y agua. En la mesa tampoco como muchas cosas. Utilizo guisantes secos hervidos, colados y horneados, y tomates enlatados. Cuando son frescos, utilizo los tomates crudos con pan. Este es mi principal alimento". 89

Los hábitos son difíciles de cambiar y algunas de estas prácticas las hemos adoptado sin darnos cuenta. Pero Dios nos ama y está dispuesto a darnos el poder para un cambio positivo. ¿No te alegra que sirvamos a un Dios así?.

ISBN del libro: 978-1- 948254-21-2.

Traducción autorizada por el autor.

Colaboradoras en esta traducción:

Judith Halmai, directora del Ministerio Living and Translating the Health Message.
Email: jhalmai@hotmail.com .

Vanessa Nuñez, traductora del documento. Ella puede ser contactada al correo: compartetesoros@gmail.com, por personas que hablan español y que desean recibir material de salud.

REFERENCIAS

- 1 <https://www.amazon.com/Juice-Your-Way-Fabulous-Health-ebook/dp/B00CLWVIYC>
- 2 White, E. G. (1897). *Healthful Living*. Battle Creek, MI: Medical Missionary Board. p. 90.
- 3 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 105.
- 4 White, E. G. (1923). *Fundamentals of Christian Education*. Nashville, TN: Southern Publishing Association. p. 225.
- 5 <http://www.greenlifemarket.com/ns/DisplayMonograph.asp?StoreID=031EC774495D457BA871144D579B9A87&DocID=bottomline-ungraded-juicetherapy>
- 6 Edwin A. Noyes. *Exposing Spiritualistic Practices In Healing*. Forest Grove Publishing, 2012.
- 7 <http://www.ayurvedtoronto.com/ayurvedicmed.htm>
- 8 <http://en.wikipedia.org/wiki/Dhanvantari>
- 9 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 105.
- 10 Burks AW, Laubach S, Jones SM. Oral tolerance, food allergy, and immunotherapy: implications for future treatment. *J Allergy Clin Immunol*. 2008 Jun;121(6):1344-50.
- 11 Van Hoogstraten IM, Andersen KE, Von Blomberg BM, Boden D, Bruynzeel DP, Burrows D, Camarasa JG, Doms-Goossens A, Kraal G, Lahti A, et al. Reduced frequency of nickel allergy upon oral nickel contact at an early age. *Clin Exp Immunol*. 1991 Sep;85(3):441-5.
- 12 van Hoogstraten IM, Boden D, von Blomberg ME, Kraal G, Scheper RJ. Persistent immune tolerance to nickel and chromium by oral administration prior to cutaneous sensitization. *J Invest Dermatol*. 1992 Nov;99(5):608-16.
- 13 Huijbregtse IL, Snoeck V, de Creus A, Braat H, De Jong EC, Van Deventer SJ, Rottiers P. Induction of ovalbumin-specific tolerance by oral administration of *Lactococcus lactis* secreting ovalbumin. *Gastroenterology*. 2007 Aug;133(2):517-28.
- 14 Nagatani K, Dohi M, To Y, Tanaka R, Okunishi K, Nakagome K, Sagawa K, Tanno Y, Komagata Y, Yamamoto K. Splenic dendritic cells induced by oral antigen administration are important for the transfer of oral tolerance in an experimental model of asthma. *J Immunol*. 2006 Feb 1;176(3):1481-9.

- ¹⁵ Friedman A, al-Sabbagh A, Santos LM, Fishman-Lobell J, Polanski M, Das MP, Khoury SJ, Weiner HL. Oral tolerance: a biologically relevant pathway to generate peripheral tolerance against external and self antigens. *Chem Immunol*. 1994;58:259-90.
- ¹⁶ Weiner HL, Mackin GA, Matsui M, Orav EJ, Khoury SJ, Dawson DM, Hafler DA. Double-blind pilot trial of oral tolerization with myelin antigens in multiple sclerosis. *Science*. 1993 Feb 26;259(5099):1321-4.
- ¹⁷ Ellen G. White, "Words to Students", *Youth's Instructor*, May 31, 1894.
- ¹⁸ *Ibid*.
- ¹⁹ White, E. G. (1905) *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 301.
- ²⁰ Ferguson AC. Food allergy. *Prog Food Nutr Sci*. 1984;8(1-2):77-107.
- ²¹ Rapin JR, Wiernsperger N. Possible links between intestinal permeability and food processing: A potential therapeutic niche for glutamine. *Clinics (Sao Paulo)*. 2010 Jun;65(6):635-43.
- ²² Poulsen OM, Nielsen BR, Basse A, Hau J. Comparison of intestinal anaphylactic reactions in sensitized mice challenged with untreated bovine milk and homogenized bovine milk. *Allergy*. 1990 Jul;45(5):321-6.
- ²³ Miller JD. Absence of homogenization might explain the benefits of raw cow's milk. *J Allergy Clin Immunol*. 2013 Jan 12. (Epub ahead of print).
- ²⁴ Poulsen OM, Hau J, Kollerup J. Effect of homogenization and pasteurization on the allergenicity of bovine milk analysed by a murine anaphylactic shock model. *Clin Allergy*. 1987 Sep;17(5):449-58.
- ²⁵ <http://www.naturalstandard.com/news/news200504048.asp>
- ²⁶ Hollis JH, Houchins JA, Blumberg JB, Mattes RD. Effects of concord grape juice on appetite, diet, body weight, lipid profile, and antioxidant status of adults. *J Am Coll Nutr*. 2009 Oct;28(5):574-82.
- ²⁷ <http://www.vegetariannutrition.org/fifthcongress.html>
- ²⁸ Khan MM, Goto R, Kobayashi K, Suzumura S, Nagata Y, Sonoda T, Sakauchi F, Washio M, Mori M. Dietary habits and cancer mortality among middle aged and older Japanese living in hokkaido, Japan by cancer site and sex. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2004 Jan-Mar;5(1):58-65..
- ²⁹ Bolton RP, Heaton KW, Burroughs LF. The role of dietary fiber in satiety, glucose, and insulin: studies with fruit and fruit juice. *Am J Clin Nutr*. 1981 Feb;34(2):211-7.
- ³⁰ Bazzano LA, Li TY, Joshipura KJ, Hu FB. Intake of fruit, vegetables, and fruit juices and risk of diabetes in women. *Diabetes Care*. 2008 Jul;31(7):1311-7.
- ³¹ Sullivan MJ, Scott RL. Postprandial glycemic response to orange juice and nondiet cola: is there a difference? *Diabetes Educ*. 1991 Jul-Aug;17(4):274-8.
- ³² Sullivan MJ, Scott RL. Postprandial glycemic response to orange juice and nondiet cola: is there a difference? *Diabetes Educ*. 1991 Jul-Aug;17(4):274-8.
- ³³ Getting JE, Gregoire JR, Phul A, Kasten MJ. Oxalate nephropathy due to 'juicing': case report and review. *Am J Med*. 2013 Sep;126(9):768-72.
- ³⁴ Paxman PJ, Hill R. The goitrogenicity of kale and its relation to thiocyanate content. *J Sci Food Agric*. 1974 Mar;25(3):329-37.
- ³⁵ Haber GB, Heaton KW, Murphy D, Burroughs LF. Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin. *Lancet*. 1977 Oct 1;2(8040):679-82.
- ³⁶ Flood-Obbagy JE, Rolls BJ. The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal. *Appetite*. 2009 Apr;52(2):416-22.
- ³⁷ Mourao DM, Bressan J, Campbell WW, Mattes RD. Effects of food form on appetite and energy intake in lean and obese young adults. *Int J Obes (Lond)*. 2007 Nov;31(11):1688-95.
- ³⁸ Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC, Hu FB. Sugar- sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA*. 2004 Aug 25;292(8):927-34.
- ³⁹ Wojcicki JM, Heyman MB. Reducing childhood obesity by eliminating 100% fruit juice. *Am J Public Health*. 2012 Sep;102(9):1630-3.
- ⁴⁰ Li J, Zhang N, Hu L, Li Z, Li R, Li C, Wang S. Improvement in chewing activity reduces energy intake in one meal and modulates plasma gut hormone concentrations in obese and lean young Chinese men. *Am J Clin Nutr*. 2011 Sep;94(3):709-16.
- ⁴¹ Smeets AJ, Westerterp-Plantenga MS. Oral exposure and sensory-specific satiety. *Physiol Behav*. 2006 Sep 30;89(2):281-6.
- ⁴² Sakata T, Yoshimatsu H, Masaki T, Tsuda K. Anti-Obesity Actions of Mastication Driven by Histamine Neurons in Rats. *Exp Biol Med* 228:1106–1110, 2003.
- ⁴³ Panahi S, Khoury DE, Luhovyy BL, Douglas Goff H, Harvey Anderson G. Caloric Beverages Consumed Freely at Meal-time Add Calories to an Ad libitum Meal. *Appetite*. 2013 Feb 9. (Epub ahead of print).
- ⁴⁴ Davis JD, Collins BJ. Distention of the small intestine, satiety, and the control of food intake. *Am J Clin Nutr*. 1978 Oct;31(10 Suppl):S255-S258.
- ⁴⁵ St-Pierre DH, Rabasa-Lhoret R, Lavoie ME, Karelis AD, Strychar I, Doucet E, Coderre L. Fiber intake predicts ghrelin levels in overweight and obese postmenopausal women. *Eur J Endocrinol*. 2009 Jul;161(1):65-72.

- 46 Burton-Freeman B. Dietary fiber and energy regulation. *J Nutr*. 2000 Feb;130(2S Suppl):272S- 275S.
- 47 Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev*. 2001 May;59(5):129-39.
- 48 Levine AS, Tallman JR, Grace MK, Parker SA, Billington CJ, Levitt MD. Effect of breakfast cereals on short-term food intake. *Am J Clin Nutr*. 1989 Dec;50(6):1303-7.
- 49 Ravn-Haren G, Dragsted LO, Buch-Andersen T, Jensen EN, Jensen RI, Németh-Balogh M, Paulovicsová B, Bergström A, Wilcks A, Licht TR, Markowski J, Bügel S. Intake of whole apples or clear apple juice has contrasting effects on plasma lipids in healthy volunteers. *Eur J Nutr*. 2012 Dec 28. (Epub ahead of print).
- 50 Korot'ko GF, Kadirov Sh. The bilateral autonomy of enzyme secretion by human salivary glands. *Stomatologiya (Mosk)*. 1994 Jan-Mar;73(1):26-8.
- 51 Mackie DA, Pangborn RM. Mastication and its influence on human salivary flow and alpha- amylase secretion. *Physiol Behav*. 1990 Mar;47(3):593-5.
- 52 Ellen G. White, "The Duty to Preserve Health", *The Review and Herald*, July 29, 1884.
- 53 Kurahashi M, Inomata K. Effects of dietary consistency and water content on parotid amylase secretion and gastric starch digestion in rats. *Arch Oral Biol*. 1999 Dec;44(12):1013-9.
- 54 Morse DR, Schacterle GR, Furst L, Zaydenberg M, Pollack RL. Oral digestion of a complex- carbohydrate cereal: effects of stress and relaxation on physiological and salivary measures. *Am J Clin Nutr*. 1989 Jan;49(1):97-105.
- 55 Hori N, Lee MC, Sasaguri K, Ishii H, Kamei M, Kimoto K, Toyoda M, Sato S. Suppression of stress-induced nNOS expression in the rat hypothalamus by biting. *J Dent Res*. 2005 Jul;84(7):624-8.
- 56 Ellen G. White, "The Duty to Preserve Health", *The Review and Herald*, July 29, 1884.
- 57 Limme M. The need of efficient chewing function in young children as prevention of dental malposition and malocclusion. *Arch Pediatr*. 2010 Dec;17 Suppl 5:S213-9.
- 58 Varrela J. Occurrence of malocclusion in attritive environment: a study of a skull sample from southwest Finland. *Scand J Dent Res*. 1990 Jun;98(3):242-7.
- 59 Blacker SM, Chadwick RG. An in vitro investigation of the erosive potential of smoothies. *Br Dent J*. 2013 Feb;214(4):E9.
- 60 Salas MM, Nascimento GG, Vargas-Ferreira F, Tarquinio SB, Huysmans MC, Demarco FF. Diet influenced tooth erosion prevalence in children and adolescents: results of a meta-analysis and meta-regression. *J Dent* 2015;43(8):865–75.
- 61 White, E. G. (1923) *Fundamentals of Christian Education*. Nashville, TN: Southern Publishing Association. p. 225.
- 62 Houghton LA, Read NW, Heddle R, Horowitz M, Collins PJ, Chatterton B, Dent J. Relationship of the motor activity of the antrum, pylorus, and duodenum to gastric emptying of a solid-liquid mixed meal. *Gastroenterology*. 1988 Jun;94(6):1285-91.
- 63 Horowitz M, Collins PJ, Shearman DJ. Effect of increasing the caloric/osmotic content of the liquid component of a mixed solid and liquid meal on gastric emptying in obese subjects. *Hum Nutr Clin Nutr*. 1986 Jan;40(1):51-6.
- 64 Sun WM, Houghton LA, Read NW, Grundy DG, Johnson AG. Effect of meal temperature on gastric emptying of liquids in man. *Gut*. 1988 Mar;29(3):302-5.
- 65 White, E. G. (1991) *Counsels for the Church*. Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association. p. 224.
- 66 Kusunoki H, Haruma K, Hata J, Tani H, Okamoto E, Sumii K, Kajiyama G. Real-time ultrasonographic assessment of antroduodenal motility after ingestion of solid and liquid meals by patients with functional dyspepsia. *J Gastroenterol Hepatol*. 2000 Sep;15(9):1022-7.
- 67 Aksglaede K, Thorsen B, Christiansen T, Thommesen P. Gastroesophageal reflux during liquid and solid meals. A reevaluation of the de Carvalho test. *Rofo*. 1986 Oct;145(4):434-6.
- 68 Haber GB, Heaton KW, Murphy D, Burroughs LF. Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin. *Lancet*. 1977 Oct 1;2(8040):679-82.
- 69 Playford RJ, Woodman AC, Clark P, Watanapa P, Vesey D, Deprez PH, Williamson RC, Calam J. Effect of luminal growth factor preservation on intestinal growth. *Lancet*. 1993 Apr 3;341(8849):843-8.
- 70 Hamer HM, Jonkers D, Venema K, Vanhoutvin S, Troost FJ, Brummer RJ. Review article: the role of butyrate on colonic function. *Aliment Pharmacol Ther*. 2008 Jan 15;27(2):104-19
- 71 Handa K, Kreiger N. Diet patterns and the risk of renal cell carcinoma. *Public Health Nutr* 2002;5:757– 67.
- 72 Rashidkhani B, Lindblad P, Wolk A. Fruits, vegetables and risk of renal cell carcinoma: a prospective study of Swedish women. *Int J Cancer*. 2005 Jan 20;113(3):451-5.
- 73 White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 105.
- 74 Kelsay JL, Behall KM, Prather ES. Effect of fiber from fruits and vegetables on metabolic responses of human subjects I. Bowel transit time, number of defecations, fecal weight, urinary excretions of energy and nitrogen and apparent digestibilities of energy, nitrogen, and fat. *Am J Clin Nutr*. 1978 Jul;31(7):1149-53.
- 75 Pase MP, Himali JJ, Jacques PF, DeCarli C, Satizabal CL, Aparicio H, Vasani RS, Beiser AS, Seshadri S. Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community. *Alzheimers Dement*. 2017 Sep;13(9):955-964.

⁷⁶ Chen H, Iinuma M, Onozuka M, Kubo KY. Chewing Maintains Hippocampus-Dependent Cognitive Function. *Int J Med Sci.* 2015 Jun 9;12(6):502-9.

⁷⁷ Galindo-Moreno P, Lopez-Chaichio L, Padial-Molina M, Avila-Ortiz G, O'Valle F, Ravida A, Catena A. The impact of tooth loss on cognitive function. *Clin Oral Investig.* 2021 Dec 8.

⁷⁸ White, E. G. (1987) Manuscript Releases, vol. 2 (Nos. 97-161). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 217.

⁷⁹ White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 436.

⁸⁰ White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 437.

⁸¹ White, E. G. (1882) *Testimonies for the Church*, vol. 5. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 356.

⁸² White, E. G. (1987) Manuscript Releases, vol. 2 (Nos. 97-161). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p.

⁸³ White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 6 (Nos. 347-418). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 135.

⁸⁴ White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 11 (Nos. 851-920). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 122.

⁸⁵ White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 12 (Nos. 921-999). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 168.

⁸⁶ White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 17 (Nos. 1236-1300). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 61.

⁸⁷ White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 492.

⁸⁸ *Counsels on Diet and Foods.* 1938. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976. p. 105. <http://www.ellenwhitedefend.com/Healthmessage/CD.pdf>

⁸⁹ White, E. G. (1993) Manuscript Releases, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. P 290.