

## **Alimentos ácidos y alcalinos**

**El pH (acidez-alcalinidad) es uno de los temas que más abandonado tienen los sanitaristas tradicionales, incluidos los nutricionistas que elaboran la famosa y globalizada Pirámide Alimenticia. No basta con decir que hay que comer más frutas, verduras y vegetales. Hay que explicarle a la gente, incluidos los padres, profesores y niños, qué son los alimentos alcalinos y qué significa el término alcalinidad en el organismo de una persona. Si <<todas las enfermedades son ácidas y donde hay alcalinidad y oxígeno no pueden existir ni la enfermedad, ni el cáncer>>, como lo demostró el Premio Nobel Otto Warbürg, ya sería hora que las autoridades sanitarias racionalicen y averigüen porqué la inmensa mayoría de los ciudadanos están gordos y enfermos.**

**Los nutricionistas y sanitaristas, por ignorancia de los principios fundamentales de la fisiología descubiertos por Warbürg, aplican principios que consideran fundamentales cuando, en realidad, son contrarios a los más elementales principios de la nutrición orgánica. Estos profesionales recomiendan la leche y sus lácteos, que son ácidos, como fuentes fundamentales de Ca+ para niños de más de 4 años, adolescentes y viejos, especialmente para las damas menopáusicas. Pareciera que los médicos nunca se ha preguntado: ¿de dónde sacan las vacas el calcio?. Vacas que solo comen vegetales y no beben leche. A las damas que padecen de osteoporosis, la mayoría de las veces ocasionada por la iatrogénica que, a su vez, fue “recetada” por esos mismos sanitaristas que ya se cansaron de administrarles hormonas que acabaron con la materia y densidad ósea de sus esqueletos –calcios –, motivo por el cual sufrieron de fracturas de caderas, cuellos de fémur y vértebras.**

**Los sanitaristas y nutricionistas, por supuesto, no le dicen a la gente que lo más importante e imprescindible para obtener y fijar una suficiente cantidad de calcio en los huesos, procedente de una nutrición adecuada, es tomar SOL, por ser sus rayos ultravioleta los que fijan o sintetizan, gratis, la vitamina D, sin la que el  $\text{Ca}^+$  es imposible que se deposite en los huesos para que el esqueleto tenga una densidad ósea óptima que aguante el peso corporal y, además, sea la “despensa” que almacene calcio para cuando el organismo lo necesite en el proceso de mantener su medio interno alcalino y equilibrado (Sistema de Regulación de Base de Pischinger). El  $\text{Ca}^+$  cumple múltiples funciones en el organismo y es imprescindible para la conservación de una buena salud. Es uno de los protagonistas más importante ya que cuando falta contribuye a la comprobación de un hecho irrefutable:**

**<<todas las enfermedades son por desnutrición y todas son ácidas>>.**

**Por ello es que analizo un poco más extensamente los factores elementales de la salud, basados en lo que representan el pH o acidez-alcalinidad, el agua de mar, el SOL, la vitamina D, el calcio ( $\text{Ca}^+$ ) y otros minerales.**

**Ácida es una sustancia capaz de liberar iones de hidrógeno ( $\text{H}^+$ ). Así, el ácido clorhídrico ( $\text{HCl}$ ) en el agua ( $\text{H}_2\text{O}$ ) es capaz de descomponerse en cloro ( $\text{Cl}^-$ ) e hidrógeno ( $\text{H}^+$ ).**

**Alcalina es una sustancia capaz de liberar iones oxidrilo ( $\text{HO}^-$ ).**

**La acidez de una solución depende del número de iones, o concentración de iones, de hidrógeno ( $H^+$ ) que la solución contenga en un volumen determinado.**

**La alcalinidad de una solución depende de la concentración de iones hidroxilo ( $OH^-$ ) y de su constante de disociación.**

**En el agua pura ( $H_2O$ ) la cantidad de iones  $H^+$  y de iones ( $OH^-$ ) son iguales.**

**Alimentos alcalinos son casi todos los vegetales que contienen minerales. El pescado y los mariscos, en general, son alcalinos, ya que en su origen viven en un medio ambiente alcalino, el agua de mar, o la dulce que también, si no ha sufrido la contaminación, es alcalina. Es conocida la propiedad alcalina de la clorofila con la que se preparan jugos y soluciones alcalinizantes, muy bien conocidas en el ambiente del naturismo. El verde de los vegetales se debe a la clorofila que en la savia equivale a la hemoglobina de la sangre. La hemoglobina está constituida por moléculas de carbono, hidrógeno, oxígeno, y nitrógeno alrededor de un átomo de hierro. Y la clorofila contiene las mismas moléculas  $-C, H, O_2, N-$  pero alrededor de un átomo de magnesio. La clorofila ayuda a distribuir el oxígeno en el organismo y en las plantas. Igual que lo hace el hierro de la hemoglobina – oxihemoglobina. Y, una vez más recordamos a Warbúrg: “donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad, ni cáncer”, y “todas las enfermedades son ácidas”. Es bueno destacar que la fibra de los vegetales ayuda a absorber los ácidos en el tracto digestivo. Igualmente los germinados –alfalfa – son alcalinizantes por su contenido alto en clorofila. Todas las plantas verdes contienen clorofila.**

**Alimentos ácidos son todos los <<blancos>>, leche, azúcar, harina, pastas, arroz, y similares, o los productos elaborados con ellos, como los helados y las tortas o pasteles, quesos y caramelos. Sin olvidar todas las bebidas gaseosas, tan de moda y entre las carnes la roja es la más ácida.**

### **Corales marinos acidificados por culpa de humanos ácidos**

**A nivel mundial el tema de moda es el calentamiento del planeta. En Europa los “Green-peace” y en América los científicos de la Oceanografía, están de acuerdo con Al Gore y su combo en que el planeta, además de calentarse, se está acidificando. La doctora Sarah Frias-Torres, oceanógrafa de la Universidad de Miami, en un artículo publicado por el diario El Periódico de Barcelona, España, denunciaba cómo los santuarios coralinos de Florida están sufriendo la acidificación del agua del mar por culpa del CO<sub>2</sub> que estamos acumulando en la atmósfera y que el agua de mar también se encarga de descontaminar. Problema, el de los corales, que se presenta de la misma manera en otros mares, especialmente, en el mar Mediterráneo.**

**Los ecosistemas marinos tienen un comportamiento “fisiológico-homeostático” muy similar al de los humanos. En el ambiente marino el agua de mar es alcalina con un pH de 8.4, como hemos repetido varias veces. Por culpa del CO<sub>2</sub> de la atmósfera que el agua de mar se ve obligada a descontaminar, ese pH 8.4, ha bajado a 8.2, como lo han demostrado los doctores Frank Millero y Héctor Bustos-Serrano en su investigaciones en la Universidad de Miami –RSMAS. Es por ello que la doctora Frías alerta de los daños y las lesiones que esa tendencia hacia la acidez provoca en los corales cuya**

**estructura está, básicamente, compuesta de calcio. Calcio coralino que el mar utiliza para contrarrestar la acidez que ocasiona el CO<sub>2</sub> que nosotros lanzamos a la atmósfera, con lo que al desequilibrarse el pH de los corales, éstos enferman. –(Esta sería la versión oficial, nosotros podríamos ofrecer otra)–. Según la versión oficial sucede en los corales, exactamente, lo mismo que pasa en los humanos cuando en el “Sistema de Regulación de Base Celular” (Pischinger) se rompe la homeostasis equilibrada entre un pH 7.37 y otro pH 7.47. Desequilibrio que desencadena las enfermedades del “homo sapiens”, especialmente la osteoporosis, ésta víctima del robo del calcio de los huesos que el organismo ejecuta para utilizarlo como apaga-fuegos de la acidez del medio interno que arde en sus entrañas. Ya lo había dicho el Premio Nobel Otto Warbürg <<todas las enfermedades son ácidas>>. De manera similar, en el mar la tendencia a la acidez sería la causa de las enfermedades y destrucción de los corales. Seres vivos como los humanos.**

**Mantener la alcalinidad del agua de mar para los habitantes oceánicos, es tan importante como para los vertebrados –incluidos los humanos – tener constante su alcalinidad en el medio interno. Medio interno, repetimos, que constituye el agua de mar isotónica que ocupa del 70% del volumen de un organismo. Por supuesto, en los humanos el “Sistema de Regulación de Base” de Alfred Pischinger, se encarga automáticamente de mantener constantes la homeostasis, la temperatura y el pH. El agua de mar, para controlar el ecosistema marino se maneja en “forma similar”.**

**Otra moda que se ha impuesto en los medios naturistas es promover la ingesta del calcio coralino de la isla**

japonesa de Okinawa, al que consideran como el más “puro” y orgánico de la naturaleza. Estos “conservacionistas” hacen la “salvedad” de que ese calcio procede de los esqueletos de los corales y no de los corales vivos. Norma que demuestra cómo los colegas naturistas ignoran que las algas y los corales son los mayores consumidores de agua de mar que, real y verdaderamente, es la que en forma orgánica y biodisponible para todos los “sistemas de vida” posibles del planeta, contiene el auténtico y más puro calcio que conforma las diferentes combinaciones de las que se benefician los reinos animal, vegetal y mineral. No sería lo más recomendable y económico importar calcio de Okinawa, cuando ese mismo calcio el lector lo puede obtener gratis en el agua de mar de la playa, o en el pedazo de costa de la esquina marina que le quede más cerca de su casa.

Cuando los humanos desequilibramos nuestro medio interno acidificándolo, lo pagamos con las enfermedades. El agua de mar tiene inmensos recursos, muchos más que los “humanos”, y puede que en este combate ambiente–hombre los huéspedes marinos sufran algunas bajas. Pero, inexorablemente nunca los océanos perderán una guerra que los científicos le han declarado a través de una industrialización y unas tecnologías absurdas y equivocadas. Estamos siendo víctimas de nuestras propias trampas científicas. Ante tanta estupidez, el Principio de Le Chatelier puede resolver la situación en cualquier momento y de un sólo plumazo.

**Osteoporosis, SOL y depresión**

Repito algo de lo escrito anteriormente: <<al ciudadano que “tome sol” le amenazan con una multa mortal. Nada menos que con la “multa sanitario-mental” del cáncer de

**piel y sus metástasis. El sol es fundamental para la síntesis de la Vit.D y ésta, a su vez, es imprescindible en el intestino delgado para que se produzca la absorción del calcio y otros minerales >>. Permaneciendo “a la sombra”, o privados del sol, lo que cultivamos es la osteoporosis, el artrismo y la desnutrición, ésta llave de todas las enfermedades degenerativas como el Alzheimer, el Parkinson, el SIDA y hasta la depresión. Todo lo cual, rabiando de dolores, acorta el camino a la vejez y la muerte.**

**El diario madrileño El Mundo del 06-05-07 titulaba <<Los expertos advierten de que las cremas solares NO dan protección suficiente>> y añadía el matutino: <<Mejor pálido que con un cáncer de piel. Ante el buen tiempo que llega al hemisferio norte, los expertos son tajantes en sus advertencias: no basta con usar cremas contra el sol, por muy alto factor que tengan. Lo más seguro es taparse o estar a la sombra>>. Y acreditaba la noticia a los especialistas de la Clínica de Dermatología del Hospital Triemli, de Zúrich, Suiza. Su trabajo fue publicado, nada menos, que por la revista The Lancet. Mi pregunta es ¿a quién quieren perjudicar con esta noticia: a los que venden cremas, o a los que si no toman sol, tendrán osteoporosis por deficiencia de la Vit-D imprescindible para la fijación del calcio?.**

**Si da lo mismo ponerse cremas, que no, ya la mitad de los habitantes de España y parte de Europa que visitan las costas mediterráneas, deberían estar muertos por el cáncer de piel y sus metástasis. En mi país, España, todo los días que se puede –cuando hace “buen tiempo”- se va a la playa, o a cualquier ambiente al aire libre, para tomar sol hasta en invierno.**

**Afortunadamente, el mismo día y en el mismo periódico (El Mundo) había otro titular que coincide con mi comentario:**

**<<Es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino>> , y continuaba: <<Tras más de una década dirigiendo una de las principales revistas médicas del mundo, “The British Journal of Medicine”, BMJ, el doctor Richard Smith, en su último libro, critica duramente varios aspectos del sector>>.**

**La Vit.D y el sol, racionalmente tomados, son imprescindibles para madurar y envejecer sanos, es decir, sin roturas de la cadera y el cuello del fémur, o lesiones articulares en la columna vertebral, las rodillas, los hombros, los dedos de las manos, éstas con sus meniscos, tendones, cartílagos, sinovias, o las consiguientes bursitis. Además, la vit.D permite que el intestino absorba el calcio y otros minerales sin los que las enzimas del ADN no pueden funcionar. Y si las enzimas no funcionan, enfermamos haciendo nuestra vida miserable. La vit.D es factor imprescindible en la alcalinización del medio interno y para permitir que el cinc, Zn –dedos, huellas “dactilares”–, imprescindible para la información del ADN, controle las mutaciones. Cuando hay carencia de oxígeno y no existe alcalinidad en un organismo, éste se convierte en candidato a enfermar y, lo que es peor, a padecer de cáncer.**

**Depresión. Está comprobado que en el invierno, por la carencia de sol, se multiplican enfermedades tales como la neumonía, la gripe y la depresión. La prensa internacional ha registrado (febrero 2007) cómo los países nórdicos tienen uno de los registros de suicidios más altos del mundo durante el invierno, debido a la depresión, que relacionan con la carencia de la luz solar.**

**El buen tiempo despierta la alegría y los deseos de vivir. La expresión <un día gris> describe el ambiente atmosférico, a la vez que califica el estado mental de una persona camino de la depresión, o ya deprimida. Y la depresión afecta desde la niñez a la ancianidad. Cada vez hay más suicidios entre los niños y adolescentes.**

**La necesidad de exponernos al sol y su contradictoria advertencia del “peligro mortal” que supone hacerlo sin una serie de medidas absurdas que recomiendan los “cosmeto-dermatólogos”, es un “detalle” más que define la situación en la que se encuentra una parte del sistema sanitario. En el libro abundan “detalles” similares que minan la salud y conducen a una prematura y agónica vejez. Esta situación indeseable, lo he comprobado personalmente, se puede prevenir siguiendo las pautas del sentido común que recomiendo, y que son las que yo he seguido hasta cumplir feliz y saludablemente más de 75 años.**

**¿Por qué los viejos buscan el sol en las plazas y paseos públicos?. ¿Por qué la gente invade las playas en “el buen tiempo” y los piases con sol y playas son los más frecuentados por los vacacionistas mientras el montañismo es menos apetecido?. ¿Has visto a muchos montañistas en traje de baño?. ¿Porqué será que el “buen tiempo” viene asociado con el “sol espléndido”?.**

**La importancia de los mecanismos de la influencia de la desnutrición en los procesos degenerativos tales como la osteoporosis, obesidad, diabetes, infartos, depresión, Alzheimer, Parkinson y otros, los discutido casi con vehemencia en cada página del libro, porque tienen una prevención tan simple y gratuita que la hace sabia.**

## **Mitos, calcio (Ca<sup>+</sup>) y Sol**

**La ignorancia sobre el calcio (Ca<sup>+</sup>) es mayor de lo que los mismos sanitarios pudieran imaginar. La calcemia, o aumento del Ca<sup>+</sup> en la sangre, es uno de los parámetros que analizan los médicos en las muestras de sangre y que a muchos, erróneamente, les hace creer que las personas tienen demasiado Ca<sup>+</sup> en el organismo, por lo que les recomiendan que disminuyan sus dosis utilizadas como tratamiento contra la osteoporosis. Además los sanitarios, innecesariamente, alarman a los pacientes pronosticando que ese exceso de Ca<sup>+</sup> puede convertirlos en candidatos a padecer de cálculos en su sistema urinario.**

**Es posible que para el lector no familiarizado con los temas de las ciencias biológicas le parezcan un poco áridos los párrafos que siguen, pero necesito referirme a ciertos aspectos divulgativos que soporten mi posición sobre la salud, ya que he comprobado como muchos sanitarios no le prestan atención a temas fundamentales de la prevención que, posiblemente, han olvidado o nunca aprendieron. Otros, bastantes, practican la manía de <<lo que yo no sé, no existe>>.**

**La presencia de más Ca<sup>+</sup> en la sangre es la consecuencia de lo contrario al aumento del mineral en el suero sanguíneo. Es la consecuencia de una deficiencia de Ca<sup>+</sup> porque el organismo está carente del mismo, debido a que la acidez de todo el organismo, por culpa de la mala alimentación (desnutrición) y las descargas del estrés, le roba a los huesos su Ca<sup>+</sup> para apagar el fuego de la acidez. Lo que origina una descalcificación de los huesos que conduce a la osteoporosis. El Ca<sup>+</sup> de los huesos, cual bombero en emergencia, viaja a toda velocidad por la sangre camino a la primera línea de fuego del frente**

**donde se combaten las llamas de la acidez. El  $\text{Ca}^+$  y otros minerales son los bomberos apaga fuegos de la acidez en el Sistema de Regulación de Pischinger de cada una de los 100 billones de células que componen nuestro organismo. Para neutralizar una 1 parte de acidez –valga el símil – hacen falta 20 partes de alcalinidad que se obtiene robando calcio a los huesos. Además, los riñones, para neutralizar el nitrógeno de las proteínas ingeridas con la alimentación, también le roban calcio a los huesos.**

**La osteoporosis, a su vez y colateralmente, se hace presente como una consecuencia de la falta de sol y vit.D que impiden la absorción del calcio de la dieta en el intestino delgado y que, a su vez, muchas veces no contiene suficiente  $\text{Ca}^+$ , ni otros minerales que son imprescindibles para la absorción de éste como los son, por ejemplo, el magnesio el boro y el fluor en los dientes. La hipercalcemia, o aumento de calcio en la sangre, es la consecuencia de los contrario que se certifica en las analíticas, es por falta de  $\text{Ca}^+$ , no por exceso de  $\text{Ca}^+$  en los huesos o en otra parte del organismo.**

**Las células de los órganos, por culpa de la acidez, reclaman desesperadamente el  $\text{Ca}^+$  que los huesos tienen y que, a su vez repito, es imprescindible para soportar el peso del cuerpo y el libre movimiento de las articulaciones. La carencia de  $\text{Ca}^+$  en las coyunturas articulares es el comienzo de la osteoporosis, ya que al iniciarse la destrucción de los huesos, los cartílagos articulares, las vainas sinoviales, las cápsulas articulares, las sinovias, los meniscos y los ligamentos y tendones que tan sutil e íntimamente se insertan en los perímetros articulares, desencadenan, prácticamente, el “marchitamiento” o desgaste de las coyunturas con**

**inflamaciones o abultamientos que llevan a sus propietarios a la cojera en frío y hasta la silla de ruedas, que puede terminar su trayecto en la muerte rabiando de dolor, después de pasar por el salón de terapias intensivas. Tragedia que se podría evitar gratis en el 95% de los casos.**

**El  $\text{Ca}^+$  también se moviliza de los huesos a las articulaciones cuando en éstas hay algún problema, para depositarse en las coyunturas y producir dolor. La pituitaria o hipófisis instruye a la glándula paratiroides para que la calcitonina entre en funciones y libere el  $\text{Ca}^+$  de los huesos que pasa a la sangre. La calcitonina, en los casos de falta de  $\text{Ca}^+$ , o hipocalcemia, construye depósitos de  $\text{Ca}^+$  en las articulaciones para producir, repito, dolor con la finalidad de que las articulaciones no se muevan y, así, se eviten las fracturas, especialmente de la cadera, hombro, cuello del fémur, tibia, húmero y radio.**

**El ejemplo más conocido es el de las “calcificaciones” que aparecen en la articulación del hombro, conocida con el nombre de bursitis. Los depósitos de  $\text{Ca}^+$ , o calcificaciones articulares, muchas veces despistan a ciertos sanitaristas, no muy duchos en la materia, que los interpretan como exceso de  $\text{Ca}^+$  en el organismo y ordenan que se baje la ingesta del mismo, con lo que, una vez más, provocan lo que pretendían curar: las fracturas. Y todo porque los dogmas y paradigmas científicos, que tantas veces nos metieron y meten en la cabeza, llevan a creer firmemente que el SOL es nuestro enemigo y causante del cáncer de piel y de sus malignas metástasis.**

**Resumiendo: la calcitonina y la paratiroides, la Vit.D, el Ca+ y el SOL son las asignaturas pendientes de la Salud Pública en casi todo el mundo. La vit. D sintetizada gracias al astro SOL, le permite al organismo acumular calcio en los huesos. El calcio tiene varias funciones en el organismo, una es construir los huesos, base fundamental de la estructura del cuerpo; y la otra es la de apaga fuegos, dada su capacidad de alcalinizar el medio interno.**

**SOL>>>Vit.D>>>Hipófisis>>>Paratiroidea>>>Calcitonina>>>Prevención**

**Calcitonina>>>Depósitos Ca+>>>Dolor>>>Previene fracturas>>>**

**Hipercalcemia falsa...>>> Hipocalcemia real...>>> enferma OSTEOPOROSIS**

**Al astro rey y a las radiaciones ultravioleta, se les da la categoría de los villanos de la película por culpa de la propaganda de las cremas y potingues anti-sol. Los detractores del sol no se dan cuenta de que sin el sol no habría vida, y que sin sus radiaciones ultravioleta, la vit. D no se sintetizaría en el organismo, y no facilitaría la absorción del calcio, así como la de otros minerales.**

#### **Fuentes de calcio**

<b>Cereales</b>	<b>3/4 taza</b>	<b>1104mg</b>
<b>Tofú</b>	<b>1/2 taza</b>	<b>861mg</b>
<b>Yogurt</b>		<b>448mg</b>
<b>Jugo naranja</b>	<b>6 onzas</b>	<b>350mg</b>
<b>Leche</b>	<b>1 taza</b>	<b>306mg</b>
<b>Maíz</b>	<b>1 onza</b>	<b>162mg</b>

<b>Soya</b>	<b>1/2 taza</b>	<b>122mg</b>
<b>Naranja</b>	<b>1/2 taza</b>	<b>52mg</b>

### **“Cáncer solar” y mucosina**

**<<Desde Bruselas, con fecha 09/07/2007 el comisario europeo de Sanidad, Markos Kyprianou, explicó que el consumidor debe ser consciente de que los protectores solares no bastan para prevenir los efectos nocivos del sol, sino que se deben adoptar precauciones suplementarias. Esas medidas incluyen evitar exposiciones prolongadas entre las 11.00 horas y las 15.00, así como el uso de gorro y gafas de sol en el caso de no poder evitarlo. Kyprianou ha recordado, además, insistió en que los bebés y los niños pequeños no deben ser expuestos al sol. Y que los anuncios de las cremas que publicitan productos con "pantalla total" o "protección total" deben ser eliminados>>. Esta nota complementa la ya comentada de la Clínica de Dermatología del Hospital Triemli, de Zúrich, Suiza, cuyo trabajo fue publicado, nada menos, que en la revista The Lancet. Los “científicos” llevan 30 años estudiando el tema y todavía no se han enterado de que Otto Watbürg, Linus Pauling y René Quinton dejaron los fundamentos de estos temas muy claros y bien explicados hace varias décadas, tal como lo demostramos a lo largo del libro.**

**Las contradicciones científicas y los hechos no hay forma de que se concilien a nivel sanitario. Los hechos no se tienen en cuenta. Afirmar que los niños no deben recibir sol es una tremenda barbaridad. La consolidación de la densidad ósea progresiva de un bebé, hasta su adolescencia, requiere del sol para que sintetice la vitamina D, sin la que no se asimilan el calcio y los demás minerales; además, de una completa nutrición orgánica, biodisponible y alcalina. Suprimirle el sol a un**

**niño es condenarlo al raquitismo. Otra cosa es “cocinarlo” al sol. Racionalizar y usar el sentido común no es una de las mejores cualidades de los médicos y sanitaristas.**

**Se demuestra que los sanitaristas están a merced de las industrias farmacéuticas, cuando se comprueba que, a estas alturas del partido, todavía no toman medidas definitivas sobre las cremas que siguen anunciando sus cualidades dermatológicas, apoyados por los profesionales de la dermatología y sus aláteres. Toda una falacia detrás de la que hay tremendos negocios promovidos por un terrorismo científico – cáncer solar – que obliga a la gente a comprar cremas que no sirven para nada. El despiste de las autoridades sanitarias con relación al sol es descomunal.**

**La cantidad de gente que debería estar muriendo víctimas del cáncer solar en las costas de todo el mundo debería de ser descomunal. La gente no deja de atrapar las radiaciones solares cada vez que tiene la oportunidad de disfrutar del “buen tiempo”, ya sea en la playa o en la montaña –mayoría playa –, ¿es instintivo?. ¿Y los campesinos y los indígenas de África y el trópico?. Resulta que las cremas no sirven para nada pero, mientras tanto, la gente se “cocina” en las playas embadurnadas de grasas que compran a precios abusivos. Tremendo abuso comercial. De otra parte, ¿qué papel puede estar jugando la mucosina –grasa del mar – gratuitamente en los cuerpos bronceados?. Puede ser que este tema no sea lo suficientemente productivo como para sea investigado por los “científicos” de la industria farmacéutica.**

**Colesterol, obesidad y SOL**

**Los rayos ultravioleta del sol, al incidir en la piel, sintetizan la vit.D. para lo que utilizan el colesterol como materia prima. Los cien millones de células que conforman un organismo humano contienen colesterol en su membrana. Membrana que aísla a unas células de las otras. Es decir, el sol convierte el colesterol en vit.D. La importancia de tomar sol, olvidada por la inmensa mayoría de los médicos –biogerontólogos especialmente – es de trascendental importancia para todas las personas pero, especialmente, para las personas consideradas como mayores –arteriosclerosis – y los niños –raquitismo. Igualmente, para los obesos, ya que el acto de tomar sol induce a la quema de las grasas “indeseables” –colesterol. Además, recordamos que si nos exponemos al sol racionalmente, como la vit. D es imprescindible para la absorción del calcio y otros minerales, a través de las vellosidades intestinales, estaremos propiciando la alcalinización del medio interno del nuestro organismo. Pero, la guerra contra el sol, promovida por los que venden y recetan cremas contra el sol, que son completamente inútiles contra el melanoma –cáncer de piel –, lo que hace esa campaña anti-sol es obstaculizar la alcalinidad del cuerpo. La guerra anti-sol favorecen la acidez del medio interno de los organismos, cuya toxicidad ácida y corrosiva beneficia a los mercaderes de las enfermedades.**

**La Guerra contra el sol y la producción de vitamina D llegó a tal punto que se dijo que una dosis de más de 400 UI diarias, podría intoxicar a una persona. En septiembre del 2007 la revista JAMA de USA recomienda hasta 1.200 UI. Cuando se ha demostrado que en un buen día de sol, la permanencia de exposición al sol por 12 horas –no recomendada –, lleva a la absorción de tres millones de unidades (3.000.000). Se comprobó que por cada**

**centímetro cuadrado de piel, de los 18.000 de promedio que tiene un humano, las personas de piel blanca absorben 169 mg. de vit.D, y 69 mg las personas de color. Quiere decir que es recomendable exponerse al sol para obtener la vit. D gratis y no comer pescado o productos lácteos –todos ácidos –, como recomienda el status médico “naturista”, ya que los lácteos se pasteurizan y el pescado se cocina, con lo que ¿la las vitaminas no se volatilizan con la tº que proponen?. Come vegetales crudos, exponte al sol, haz ejercicio y relájate –cualquier técnica es buena.**

**Quien beba agua de mar y dulce en las cantidades recomendadas en LA DIETA DELFÍN mantendrá la alcalinidad de su cuerpo, prevendrá todas las enfermedades, combatirá la obesidad y mantendrá el peso adecuado y disfrutará del bien máspreciado: la salud.**

**El sol, definitivamente, te ayudará a bajar de peso.**