

THE FAST OXIDIZER EATING PLAN

By Lawrence Wilson, MD

© April 2015, The Center For Development

A QUICK SUMMARY OF THE DIET FOR FAST OXIDIZERS

Cooked Vegetables. Most adults need to eat nine to ten cups of **cooked** vegetables each day. Vegetables must be cooked until they are soft, not crunchy.

Eat 2- 3 cups of cooked vegetables at least three times daily. Children need less, depending on their size and age. Children can often have vegetables covered with cream, which makes them tasty. Even cooked vegetable popsicles are okay for children.

Measure the cups of food with cooked, not raw vegetables. Ideally, each day have at least 2 (two) in each of these groups of vegetables:

- **Root vegetables** (such as carrots, onions, turnips, daikon, rutabagas or parsnips. Others include taro, cassava, eddoes, dasheen and tania.)
- **Cruciferous vegetables** (such as broccoli, cauliflower, cabbage or Brussels sprouts).
- **Greens** (such as spinach, Swiss chard, turnip greens, mustard greens or kale).

This is a lot of cooked vegetables, but they are needed today to provide hundreds of nutrients! *Eat the cooked vegetables first at a meal, so you won't accidentally fill up on other food and skip them.*

- **Garnishes of dried herbs on your food.** These are excellent to add a little raw food, flavor and extra nutrients. Among the

PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA OXIDANTES RÁPIDOS

Por Lawrence Wilson, MD

© Abril 2015, el Centro para el Desarrollo

UN BREVE RESUMEN DE LA DIETA PARA OXIDANTES RÁPIDOS

Verduras cocidas. La mayoría de los adultos necesitan comer de nueve a diez tazas (**1 taza = aprox. 240 ml**) de verduras **cocidas** cada día. Las verduras deben cocinarse hasta que estén blandas, no crujientes.

Coma 2- 3 tazas de verduras cocidas al menos tres veces al día. Los niños necesitan menos, dependiendo de su tamaño y edad. Los niños a menudo pueden comer las verduras cubiertas con crema (**nata**), lo que las hace apetitosas. Incluso los **polos** (**popsicles = paletas, helados con palito**) de vegetales cocidos están bien para los niños.

Mida las tazas de comida con verduras cocidas, no crudas. Idealmente, cada día coma al menos 2 (dos):

- **Vegetales de raíz** (como zanahorias, cebollas, nabos, daikon, o colinabos. También se incluyen el taro, la yuca, la **malanga** y la tania.)
- **Verduras crucíferas** (como el brócoli, la coliflor, el repollo o las coles de Bruselas).
- **Verduras de hoja verde** (como la espinaca, la acelga, las hojas de nabo, las hojas de mostaza o la col rizada).

Esto supone una gran cantidad de verduras cocidas, ipero se necesitan actualmente para ofrecer cientos de nutrientes! En las comidas, tome *las verduras cocidas primero, de forma que evite llenarse accidentalmente de otros alimentos y se salte las verduras.*

- **Guarniciones de hierbas secas en su comida.** Son excelentes para agregar un poco de comida cruda, sabor y nutrientes adicionales. Entre

best are *parsley, garlic, ginger, sea salt, rosemary, basil, cilantro or coriander, thyme, and marjoram.*

- **Sea salt.** Unrefined sea salt may be used liberally, and in most cases does not cause high blood pressure or other problems. Adults can have up to 2000 mg of unrefined sea salt per day. A good brand of sea salt is **Real Salt** by Redmond. Avoid all table salt, which is toxic and deficient in trace minerals. Also, never add salt to your drinking water. Also, do not just eat salt alone. Sprinkle a little on your food, preferably after it is cooked.

- **Soups.** Soups usually have too much water in them, so they dilute the digestive juices and interfere with digestion. Occasionally thick soups or purees are okay. Another way to eat soups is to separate the vegetables and meat from the broth after cooking. Eat the vegetables and meat as part of a meal, and have the vegetable broth as a drink between meals.

- **Fermented foods.** *The following fermented foods are okay to eat: natural cheeses, plain yogurt, kefir, sauerkraut, miso and a little natural soy sauce. Avoid all the others, including kombucha tea, pickles, kimchi, and fermented grains. Most contain [aldehydes](#), which are toxic.*

Protein. Eat about 4 ounces of high-quality protein, but only twice daily. Most protein needs to be of animal source, such as lamb, chicken, turkey, soft-cooked eggs or preferably raw dairy products such as cheese and yogurt.

A few cautions:

1. Dairy. Limit dairy products to 4 ounces daily. This includes milk, cheeses, yogurt or kefir.

2. Meat. Limit portions of meat to about 4 ounces each. Many people eat too much meat.

3. Eggs. Limit eggs to 6 to 8 per week, and no more.

4. Animal protein. This is important, but have it no more than twice a day. This includes all meats, poultry, eggs, and sardines.

5. Vegetarianism. Avoid all vegetarian diets and avoid raw food diets. Read about [vegetarian](#) diets.

6. Fish. Do not eat fish or shellfish (seafood) except for up

los mejores están *el perejil, el ajo, el jengibre, la sal del mar, romero, albahaca, cilantro o coriandro, tomillo, y mejorana.*

- **Sal marina.** La sal marina sin refinar se puede usar liberalmente, y en la mayoría de los casos no causa presión arterial alta ni otros problemas. Los adultos pueden tomar hasta 2.000 mg (*2 g*) cada día de sal marina sin refinar. Una buena marca de sal de mar es **el Real Salt**, de Redmond. Evite toda la sal de mesa refinada, que es tóxica y deficiente en minerales. Además, nunca agregue sal a su agua potable. Y no coma sal sola. Espolvoree un poco en su comida, preferiblemente después de que se haya cocinado.

- **Sopas** *Las sopas* suelen tener demasiada agua, así que diluyen los jugos digestivos e interfieren con la digestión. Tomar ocasionalmente sopas espesas o purés está bien. Otra forma de comer sopas es separar las verduras y la carne del caldo después de la cocción. Coma las verduras y la carne como parte de una comida, y el caldo de verduras como bebida entre comidas.

- **Alimentos fermentados.** *Los siguientes alimentos fermentados son buenos para comer: quesos naturales, yogur natural, kéfir, chucrut, miso y un poco de salsa de soja natural. Evite todos los demás, incluyendo el té Kombucha, los encurtidos, el kimchi, y los granos fermentados. La mayoría de estos continenen [aldehídos](#), que son tóxicos.*

Proteínas. Coma alrededor de 4 onzas de proteína de alta calidad, pero sólo dos veces al día. La mayoría de proteínas debe ser de origen animal, como el cordero, pollo, pavo, huevos blandos cocidos o productos lácteos preferentemente elaborados con leche cruda, como el queso y el yogur.

Algunas precauciones:

1. Lácteos. Limite los productos lácteos 4 onzas diarias (*= aprox 118 ml*). Esto incluye leche, quesos, yogur o kéfir.

2. Carne. Limite las porciones de carne a aproximadamente a 4 onzas (*= 113 g*) cada una. Muchas personas comen demasiada carne.

3. Huevos. Limite los huevos de 6 a 8 por semana, y no más.

4. Proteína animal. Es importante, pero no más de dos veces al día. Inclúidas todas las carnes, aves de corral, huevos y sardinas.

5. Vegetarianismo. Evite todas las dietas vegetarianas y evite las dietas de alimentos crudos. Lea sobre dietas [vegetarianas](#).

to 3 or 4 cans of sardines weekly. Unfortunately, most all food from the sea is highly contaminated with mercury today.

7. Do not eat meat broths because they are somewhat toxic and contain very little nutrition. Instead, eat the meat. Bone broth is also excellent.

Fat and oils. You must have some fat or oils with each meal. The reasons for this are somewhat complex, and are explained in the article on this site entitled [Acetates, Fats, Alcohol and Fast Oxidation](#). This need, and the restriction of dietary sugars of all types, has to do with balancing all of the steps in the glycolysis and citric acid energy pathways or cycles. I like the *Challenge* brand of butter in the USA, found in many supermarkets. A lot of butter is not healthful, even if it is labeled organic.

Recently, (2013) an editorial entitled *From The Heart; Saturated Fat Is Not The Major Issue*, appeared in the British Medical Journal (BMJ 2013;347:f6340) by a heart specialist, Dr. Aseem Malhotra, who wrote:

“The avoidance of saturated fat actually promotes poor health in a number of ways, compounding the health risks of following this completely outdated and dangerous advice. As stated by the author, Aseem Malhotra, an interventional cardiology specialist registrar at Croydon University Hospital in London:

“The mantra that saturated fat must be removed to reduce the risk of cardiovascular disease has dominated dietary advice and guidelines for almost four decades. Yet scientific evidence shows that this advice has, paradoxically, increased our cardiovascular risks....

The aspect of dietary saturated fat that is believed to have the greatest influence on cardiovascular risk is elevated concentrations of low density lipoprotein (LDL) cholesterol.

“Yet the reduction in LDL cholesterol from reducing saturated fat intake seems to be specific to large, buoyant (type A) LDL particles, when in fact it is the small, dense (type B) particles (responsive to carbohydrate intake) that are implicated in cardiovascular disease.

“Indeed, recent prospective cohort studies have not supported any significant association between saturated fat intake and cardiovascular risk. Instead, saturated fat has been found to be protective.”

Carbohydrates or starches. Those in fast oxidation need

6. Pescado. No coma pescado ni crustáceos o mariscos, excepto un máximo de 3 o 4 latas de sardinas semanales. Desafortunadamente, la mayoría de los alimentos del mar está altamente contaminados con mercurio, en la actualidad.

7. No coma caldos de carne, ya que son algo tóxicos y contienen muy pocos nutrientes. En su lugar, coma carne. El caldo de huesos es también excelente.

Grasas y aceites. Usted debe tomar un poco de grasa o aceite con cada comida. Las razones para esto son algo complejo, y se explican en el artículo de esta web titulado [Acetatos, grasas, alcohol y oxidación rápida](#). Esta necesidad, junto con la restricción de azúcares de todo tipo en la dieta, tiene que ver con las vías o ciclos de glucólisis y de la energía ácido cítrico. Me gusta la marca de mantequilla *Challenge* en los EE.UU., que se encuentra en muchos supermercados. Tomar una gran cantidad de mantequilla no es saludable, incluso si la etiqueta es orgánica.

Recientemente (2013) un editorial titulado *Desde el corazón; La grasa saturada no es el problema mayor*, apareció en el British Medical Journal (BMJ 2013; 347: f6340) por un especialista del corazón, el Dr. Aseem Malhotra, quien escribió:

“La evitación de la grasa saturada en realidad promueve la mala salud de muchas maneras, lo que agrava los riesgos para la salud de seguir este consejo completamente obsoleto y peligroso. Como bien dice el autor, Aseem Malhotra, un cirujano especialista en cardiología en el Hospital Universitario de Croydon en Londres:

“La mantra de que la grasa saturada se debe quitar para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares ha dominado los consejos y directrices de la dieta durante casi cuatro décadas. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que este consejo, paradójicamente, ha aumentado nuestros riesgos cardiovasculares.... El aspecto de la grasa saturada en la dieta que se cree que tiene la mayor influencia sobre el riesgo cardiovascular es elevadas concentraciones de lipoproteínas de baja densidad (LDL). “

“Incluso la reducción del colesterol LDL por reducir la ingesta de grasas saturadas parece ser específica para grandes y boyantes (tipo A) partículas de LDL, cuando en realidad son las partículas pequeñas y densas (tipo B) (que responden a la ingesta de hidratos de carbono) las que están implicadas en la enfermedad cardiovascular. “

“De hecho,, recientes estudios de cohorte prospectivo no han apoyado ninguna asociación significativa entre la ingesta de grasas saturadas y el riesgo cardiovascular. En cambio, se ha encontrado que la grasa saturada es protectora.

a low carbohydrate diet. Sugars and all things sweet, including [fruit](#), are very harmful for fast oxidizers. *Obtain most of your calories from fats and oils, rather than from starches and sweets.*

Eat only a small amount of complex carbohydrate such as whole grains and starchy vegetables. However, avoid all wheat and spelt products. Also avoid all rice at this time. Rice seems to have too much arsenic. Hopefully, this will be resolved in the next year or so.

Sweets and fruit. AVOID ALL sugars and all things sweet, including [fruit](#). Fruit is too yin, too sugary and upsets blood sugar.

Avoid [fermented foods](#) except for cheeses, yogurt and kefir, as these have less toxic [aldehydes](#) in them. Avoid all soy foods today, as they are very hybridized and less healthful.

Meal planning. Eat at least three times daily, do not skip meals, and keep the meals simple. Ideally, have only one or two kinds of food per meal. With each meal, have cooked vegetables with EITHER a protein or a starch. Rotate your foods to have some variety in your meals. [Organically grown](#), high quality and preferably fresh food is best.

Water. Ideally, drink two to three quarts or liters of spring water each day. Second best in most cases is to drink carbon-only filtered tap water. Do not drink reverse osmosis water or other types of water. Never add minerals to your water.

Do not drink with meals, however. Drink an hour or more after meals, and up to 10 minutes before a meal. Drink water, preferably, not soda, coffee, tea or other beverages. One cup of coffee or tea is fine, however.

The reasons for each of the items above are explained below. This diet will seem strict to some people. I have found the closer one follows the diet, the better one feels. Change over slowly if you need to, substituting healthier foods for less healthy ones. Here are more details about this diet.

WHAT TO EAT

1. 15% high-quality fats and oils. Acceptable fats are

Carbohidratos o almidones. Los oxidantes rápidos necesitan una dieta baja en carbohidratos. Los azúcares y todas las cosas dulces, incluyendo [frutas](#), son muy perjudiciales para los oxidantes rápidos. *Obtenga la mayor parte de sus calorías de grasas y aceites, en lugar de a partir de almidones y dulces.*

Coma sólo una pequeña cantidad de hidratos de carbono complejos, tales como granos enteros y verduras con almidón. Sin embargo, evite todo el trigo y los productos de escanda (espelta). También evite todo el arroz en este momento. El Arroz actualmente parece tener demasiada arsénico. Esperemos que esto se resolverá en el próximo año o así.

Dulces y frutas. EVITE TODOS los azúcares y todas las cosas dulces, incluyendo [la fruta](#). La fruta es demasiado yin, demasiado azucarada y trastorna el azúcar en la sangre.

Evite [los alimentos fermentados](#) a excepción de los quesos, el yogur y el kéfir, ya que estos tienen menos tóxicos [aldehídos](#) en ellos. Evite todos los alimentos de soja actuales, ya que la soja está muy hybridada y es menos saludable.

La planificación de las comidas. Coma por lo menos tres veces al día, no se salte las comidas, y mantenga las comidas simples. Lo ideal es comer sólo uno o dos tipos de alimentos en cada comida. Con cada comida, coma verduras cocidas, O BIEN con una proteína o BIEN CON un almidón. Vaya alternando los alimentos para tener un poco de variedad en sus comidas. los alimentos [orgánicamente cultivados](#), de alta calidad y preferentemente frescos son los mejores.

Agua. Lo ideal es beber de dos a tres cuartos de galón o litros de agua de manantial cada día. La segunda mejor opción en la mayoría de los casos es beber agua del grifo sólo filtrada con carbono. No beba agua de ósmosis inversa u otros tipos de agua. Nunca añada minerales a su agua.

Sin embargo, no beba con las comidas. Beba una hora o más después de las comidas, y hasta 10 minutos antes de una comida. Beba agua, de preferencia, no gaseosas, ni café, té u otras bebidas. Una taza de café o té está bien, sin embargo.

Los motivos de cada uno de los elementos anteriores se explican a continuación. Esta dieta parecerá estricta a algunas personas. He comprobado que cuando más fielmente uno sigue la dieta, mejor se siente. Haga los cambios lentamente si es necesario, sustituya los alimentos más saludables por los menos saludables. Aquí hay más detalles acerca de esta dieta.

from dark meat chicken, lamb, fatty cuts of natural beef, eggs, raw dairy products such as butter, high-fat cheese or up to 4-6 ounces of raw, whole milk, olive oil, and a little toasted almond butter. Avoid avocado, coconut oil and palm oil.

2. 70% cooked vegetables. To eat this many, you need to eat cooked vegetables three, or perhaps four times daily. All vegetables are okay except the following: mushrooms, artichokes, okra, summer squashes and the nightshades (tomatoes, white and red potatoes, eggplant and all peppers - both sweet peppers and hot peppers). A little cayenne pepper as a spice is fine.

3. About 10% protein, mainly of animal origin. Have some flesh protein daily. ONLY EAT ONE KIND OF PROTEIN PER MEAL. Lamb is the best red meat, not beef in most cases.

4. 1-4% complex carbohydrates. These include concentrated starches such as brown rice, millet, quinoa, amaranth and others. However, **avoid all wheat products and limit buckwheat, as well.** HAVE ONLY ONE TYPE OF STARCH PER MEAL.

5. Ideally, do not combine a heavy starch with a heavy protein. Instead, have a starch with vegetables, OR a protein with vegetables at each meal. You may also have just a cooked vegetable meal.

6. 0% simple carbohydrates. These include fruits, fruit juices, honey, maple sugar, agave nectar, other sugars, and all other sweets.

7. 0% chemicalized and fast foods. This includes all artificial sweeteners such as aspartame and others. Also, limit stevia and other natural sweeteners. A little stevia or xylitol are okay, but try not to sweeten your food.

8. Eat the [Special Foods for health and mental development](#):

A. Plenty of cooked vegetables, except avoid those mentioned above such as the nightshades.

B. Whole organic blue corn, organic blue corn chips,

QUÉ COMER

1. 15% de grasas y aceites de alta calidad. Grasas aceptables son de carne oscura de pollo (*los muslos y contramuslos*), cordero, cortes grasos de carne natural, huevos, productos lácteos de Leche cruda, tales como la mantequilla, el queso de alto contenido de grasa o hasta 4-6 onzas de cruda, leche entera, aceite de oliva y un poco de mantequilla de almendra tostada. Evite el aguacate, el aceite de coco y el aceite de palma.

2. 70% de vegetales cocidos. Para comer tantos, usted necesita comer verduras cocidas tres, o quizá cuatro veces al día. Todas las verduras están bien, excepto las siguientes: champiñones, alcachofas, okra, calabazas de verano y las solanáceas (tomates, patatas blancas y rojas, berenjena y todos los pimientos - tanto los pimientos dulces como los pimientos picantes). Un poco de pimienta de cayena como especia está bien.

3. Aproximadamente el 10% de proteína, principalmente de origen animal. Coma un poco de proteína de carne al día. Sólo coma un tipo de proteína por comida. El cordero es la mejor carne roja, pero no la carne de vacuno, en la mayoría de los casos.

4. 1-4% de carbohidratos complejos. Estos incluyen almidones concentrados tales como arroz integral, mijo, quinoa, amaranto y otros. Sin embargo, **evite todos los productos de trigo y limite el trigo sarraceno, también.** Tome un solo tipo de almidón por comida.

5. Lo ideal sería que no combine un almidón pesado con una proteína pesada. En su lugar, coma un almidón con verduras, o una proteína con verduras en cada comida. Usted también puede hacer una comida solo con verdura cocida.

6. 0% de carbohidratos simples. Estos incluyen las frutas, jugos de frutas, miel, azúcar de arce, miel de agave, otros azúcares, y todos los otros dulces.

7. 0% de comidas quimicalizadas y "fast food". Esto incluye edulcorantes artificiales todo como el aspartamo y otros. También, limite la stevia y otros edulcorantes naturales. Un poco de stevia o xilitol están bien, pero trate de no endulzar sus alimentos.

8. Coma la [comida especial para la salud y el desarrollo mental](#) :

A. Un montón de verduras cocidas, pero evitar las mencionadas anteriormente, como las solanáceas.

and/or blue corn tortillas. You may have up to two 7-10 ounce bags of blue corn chips weekly or a few organic blue corn tortillas several times a week. If you do not tolerate blue corn at first, then begin with less, as with all of the foods recommended on this diet.

C. Lamb. Have a full portion at least once and preferably twice each week. While any lamb will do, lamb loin chops are the best. They can come from the supermarket, and need not be organic, as most are quite good.

D. Sardines. Adults may eat one can every other day or 3-4 cans weekly. Any brand is fine.

E. Kelp, but only certain brands – see the article entitled [Kelp](#) on this website. An alternative is about 1 tablespoon daily of Frontier Herbs or Monterrey Bay Herb Company kelp granules. Avoid other brands of kelp, other sea vegetables and all fish except sardines. Salmon once a month or so, however, is not too bad.

F. Carrot juice. Have 10-12 ounces daily, preferably freshly made, but you may buy it at the market if needed. You may add a small amount of greens to your carrot juice. An alternative once or twice weekly is 1 or 2 ounces of wheat grass juice.

G. Sea salt. Most brands are fine.

H. Herbs and spices. Excellent spices include ginger, mustard, cayenne, turmeric, garlic and other mild spices. Have some daily, ideally, as spices or condiments. **Avoid table salt**, which is a horrible junk food. It is toxic, often contains aluminum, and can raise blood pressure. **Also avoid table pepper**, which is often rancid and can cause joint problems in some people.

HOW TO EAT

With each meal, have plenty of cooked vegetables. Add to this some fat or oil. You may have protein several times daily.

1. Cook almost all food. Raw food is too yin for most people today, especially fast oxidizers. Also, most people cannot absorb their minerals nearly as well from raw or fermented

B. Maíz orgánico azul completo, chips de maíz azul orgánicos y / o tortillas de maíz azul. Usted puede comer hasta dos bolsas de 7-10 onzas (*aprox. 198 – 284 g.*) de chips de maíz azul semanales, o unas tortillas de maíz azul orgánico varias veces a la semana. Si usted no tolera el maíz azul en un primer momento, comience con menos, al igual que con todos los alimentos recomendados en esta dieta.

C. Cordero. Coma una porción completa al menos una vez y preferiblemente dos veces por semana. Mientras que cualquier cordero sirve, las chuletas de lomo de cordero son las mejores. Pueden ser compradas en el supermercado, y no es necesario que sean orgánicas, ya que la mayoría son bastante buenas.

D. Sardinas. Los adultos pueden comer una lata cada dos días o 3-4 latas por semana. Cualquier marca está muy bien.

E. Algas, pero sólo ciertas marcas - ver el artículo titulado [Algas](#) en este sitio web. Una alternativa es aproximadamente 1 cucharada diaria de gránulos de algas marca Frontier Herbs Monterrey Bay Herb Company. Evite otras marcas de algas, otros vegetales marinos y todos los pescados, excepto las sardinas. Comer salmón una vez al mes o así, sin embargo, no es tan malo.

F. Jugo de Zanahoria. Tome 10-12 onzas (=aprox. de 295 ml a 350 ml) al día, preferentemente recién hecho, pero también lo puede comprar, si es necesario. Puede añadir una pequeña cantidad de verduras a su jugo de zanahoria. Una alternativa es tomar una o dos veces por semana 1 o 2 onzas de jugo de pasto de trigo.

G. Sal marina. La mayoría de las marcas están bien.

H. Hierbas y especias. Excelentes especias son el jengibre, mostaza, pimienta, cúrcuma, ajo y otras especias suaves. Tome un poco todos los días, a ser posible, como especias o condimentos. **Evite la sal común de mesa**, que es un "alimento chatarra" horrible. Es tóxico, a menudo contiene aluminio, y puede aumentar la presión arterial. **También evite la pimienta de mesa**, que a menudo está rancia y puede causar problemas en las articulaciones en algunas personas.

CÓMO COMER

Con cada comida, tome un montón de verduras cocidas. Añádales un poco de grasa o aceite. Tiene que comer proteínas varias veces al día.

1. Cocine casi todos los alimentos. Los alimentos crudos son demasiado yin para la mayoría de la gente hoy en día, especialmente para los oxidantes rápidos. Además, la mayoría de la gente no puede absorber

vegetables because the minerals are locked in the tough vegetable fibers. See below for other reasons for cooking foods.

The exception is fats and oils of all kinds, which should be eaten as raw as possible. For example, raw dairy products are best. Do not have more than about 4 ounces of raw milk daily, however, as it is quite yin. Eggs must be soft, with the yolks runny. Good methods of preparation are soft-boiled for about 3-4 minutes (the best), poached, or lightly fried with the yolk runny. **Do not eat hard-boiled eggs.** When cooking eggs, the yolks should be eaten in a liquid or runny state and the white portion should be semi-solid for best utilization and cleanliness.

2. Eat slowly, chew thoroughly and always have sit-down, relaxed meals. Do not eat on the run, in your car, standing up or while working.

3. Food combining. THE SIMPLER THE MEAL, THE BETTER. Mono meals are excellent (one food at a meal). Otherwise, eat only one type of protein per meal, or one type of starch per meal. Do not combine heavy protein with heavy starch. Instead, eat one starch with cooked vegetables, OR one protein with cooked vegetables.

4. Eat whole foods. Do not use smoothies, powders or blended meals. If you have trouble chewing or swallowing, cook your food adequately and chew it very thoroughly. Smoothies and powders are too yin. Food blended with water dilutes the digestive juices and this is not helpful. For the same reason, do not eat a lot of soups, as they also contain too much water, in most cases, and this tends to dilute the digestive juices.

MORE DETAILS ON THE DIET

15% Fats And Oils. Eat about 2 tablespoons of quality fat or oil three times daily. Those with sympathetic dominance pattern need a little more fat. Excellent sources of high-quality fats and oils include fatty meats such as dark meat chicken, dark meat turkey, lamb, wild game, and fatty cuts of beef. Other good fats are eggs, olive oil, and raw or organic dairy products such as whole milk, butter, full-fat yogurt or full-fat cheeses.

los minerales tan bien a partir de vegetales crudos o fermentados porque los minerales están encerrados en las fibras vegetales duras. Véase más abajo otras razones para la cocción de alimentos.

La excepción son las grasas y aceites de todo tipo, que se deben comer tan crudos como sea posible. Por ejemplo, los productos lácteos de leche cruda son los mejores. No tome más de aproximadamente 4 onzas diarias (= *aprox 118 ml*) de leche cruda,, ya que es bastante yin. Los huevos deben ser blandos, con las yemas semi-líquidas. Buenos métodos de preparación son hervidos durante unos 3-4 minutos (la mejor opción), escalfados, o ligeramente fritos con la yema líquida. **No coma huevos duros.** Al cocinar los huevos, las yemas se deben comer en estado líquido o blandas y la parte blanca debe ser semi-sólida para una mejor utilización y limpieza.

2. Coma despacio, mastique bien y sentado, comidas relajadas. No coma a la carrera, en su coche, de pie o durante el trabajo.

3. Combinar alimentos. CUANTO MÁS SIMPLE SEA LA COMIDA MEJOR. Las mono-comidas son excelentes (un solo alimento por comida). Si no, coma sólo un tipo de proteína por comida, o un tipo de almidón por comida. No combine proteínas pesadas con almidones pesados. Pero sí puede comer un almidón con verduras, o una proteína con verduras.

4. Coma alimentos integrales. No utilice batidos, polvos o comidas trituradas. Si tiene problemas para masticar o tragar, cocine sus alimentos de manera adecuada y mastique muy bien. Los batidos y polvos son demasiado yin. El agua mezclada con los alimentos diluye los jugos digestivos y esto no es útil. Por la misma razón, no coma un montón de sopas, ya que también contienen mucha agua, en la mayoría de los casos, y esto tiende a diluir los jugos digestivos.

MÁS DETALLES SOBRE LA DIETA

15% de grasas y aceites. Coma alrededor de 2 cucharadas de grasa o aceite de calidad tres veces al día. Las personas con patrón de dominancia simpática necesitan un poco más de grasa. Excelentes fuentes de grasas y aceites de alta calidad incluyen las carnes grasas como el pollo oscura carne, carne oscura (muslos) de pavo, cordero, caza, y los cortes grasos de carne de vacuno. Otras grasas buenas son los huevos, el aceite de oliva y productos lácteos de Leche cruda u orgánicos, tales como la leche entera, mantequilla,

Somewhat less recommended sources of fats and oils are the oils of flaxseed, hemp, sesame or other seeds, nuts and nut butters. Some refined vegetable oil is okay, but not ideal. These are oils such as corn, safflower, sunflower, canola or soy. Other oily foods that can be eaten on occasion are toasted almond or other nut butters.

Avoid most tropical fats include coconut oil, palm oil and avocado. They are too yin. Some health authorities believe these are healthful. However, they are all extremely yin, so they are best avoided or eaten in small amounts only.

Avoid all krill oil, primrose oil, borage oil, which I find are slightly toxic. Also avoid poor quality oils such as those found in fast-food French fries, restaurant deep-fried foods, margarine, shortening, bacon, lard and other butter substitutes. Also avoid processed and canned meats that often contain oxidized fats.

If you are very concerned with high cholesterol: Cholesterol will normalize on a nutritional balancing program in almost all cases without the need for dietary restriction.

If you are very afraid of cholesterol, begin with less meat, eggs and butter. Have more olive oil, flaxseed oil. and perhaps some roasted almond butter, a little natural peanut butter, and perhaps and a little coconut oil to obtain your fats and oils. Do not eat a lot of coconut or palm oils, as these are very yin in Chinese medical terms.

70% cooked vegetables. Eat a variety of cooked vegetables, BUT NOT SALADS. The body cannot absorb enough minerals from salads, so please do not eat salads.

Fill at least 2/3 of your plate with vegetables. You may also have a meal of just a vegetable or two, such as a bunch of steamed carrots, or a half a head of broccoli or spinach. Fresh and organic are best, although some frozen vegetables such as peas and green beans are acceptable, too.

Root vegetables such as turnips, carrots, onions, garlic, and rutabaga are excellent. Cabbage, broccoli, Brussels sprouts, bok choy, cauliflower and most green leafy vegetables are also superb.

Avoid the nightshade family of vegetables. These are red

yogurt con toda la grasa o quesos altos en grasa.

Fuentes algo menos recomendables de grasas y aceites son los aceites de linaza, cáñamo, sésamo o de otras semillas, Frutos secos y mantequilla de frutos secos. Un poco de aceite vegetal refinado está bien, pero no es ideal. Estos son aceites tales como el maíz, cártamo, girasol, canola o soja. Otro alimento graso que se puede comer en ocasiones es mantequilla de almendras tostadas u otras mantequillas de frutos secos.

Evite la mayoría de las grasas tropicales incluido el aceite de coco, aceite de palma y el aguacate. Son demasiado yin. Algunas autoridades de salud creen que son saludables. Sin embargo, todos ellos son extremadamente yin, por lo que es mejor evitarlos o consumirlos sólo en cantidades pequeñas.

Evite todo el aceite de krill, aceite de onagra, aceite de borraja, que me parecen ligeramente tóxicos. También evite aceites de mala calidad, como los que se usan en las patatas fritas de *fast food*, los restaurante de alimentos fritos, la margarina, mantecas, tocino y otros sustitutos de la mantequilla. También evite las carnes procesadas y enlatadas que a menudo contienen grasas oxidadas.

Si está muy preocupado con el colesterol alto: El colesterol se normalizará en un programa de equilibrio nutricional en casi todos los casos sin la necesidad de restricción dietética.

Si está muy asustado por el colesterol, comience con menos carne, huevos y mantequilla. Use más aceite de oliva, aceite de linaza. y tal vez un poco de mantequilla de almendra tostada, un poco de mantequilla de maní (*cacahuete*) natural, y tal vez y un poco de aceite de coco para obtener grasas y aceites. No coma una gran cantidad de aceites de coco o palma, ya que estos son muy yin en términos médicos chinos.

70% de verduras cocidas. Coma variedad de verduras cocidas, PERO NO ensaladas. El cuerpo no puede absorber suficientes minerales de las ensaladas, así que por favor no coma ensaladas.

Llene al menos 2/3 de su plato con verduras. También puede hacer una comida de tan sólo una verdura o dos, como un manojo de zanahorias al vapor, o la mitad de una cabeza de brócoli o espinacas. Las verduras frescas y orgánicas son mejores, aunque algunas verduras congeladas, como guisantes y judías verdes son aceptables, también.

Las hortalizas de raíz, como los nabos, las zanahorias, las cebollas, el ajo y el nabo son excelentes. La col, el brócoli, las coles de Bruselas, col china, coliflor y la mayoría de los vegetales de hoja verde también son

and white potatoes, all tomatoes, eggplant and all peppers. These are irritating to the body, somewhat toxic, and very yin as they are mainly fruits, not vegetables. Anything that contains seeds is a fruit.

Acorn and winter squash are okay in moderation. The summer varieties of squash such as zucchini and sunburst squash are less recommended. They are too yin. A few other vegetables such as all mushrooms, okra, cucumber, jicama, asparagus and other salad greens such as lettuce are also not recommended. These are not as helpful for various reasons.

Avoid most canned vegetables, canned soups, and spoiled or old vegetables that are not fresh. However, canned vegetables are better than no vegetables at all.

Very few people eat anywhere near enough cooked vegetables. You will need to eat them twice or preferably 3 or 4 times daily.

Toppings. If you don't like plain vegetables, add toppings for flavor. These can include butter, cream, whipped cream, salt, garlic, cayenne or mustard powder, soy sauce, salad dressings, almond sauce (almond butter and a little water mixed together), pesto sauce, or chili sauce.

Read [How To Add More Vegetables To Your Diet](#) for many other vegetable suggestions.

About 10% protein, mainly of animal origin. Natural, hormone-free meats are best. Have 4-5 ounces of protein twice daily, and less for children depending on their size (see babies and children sections below). The best protein foods are:

Red meats: Lamb is generally best. Have it twice weekly in most cases. Wild game and lamb contain some omega-3 oils, as well. Lamb from the supermarket is usually fine. Cook all meats lightly only. Meats should not be cooked for more than about 45 minutes at the most, and much less in most cases.

Poultry: Naturally-raised or Foster Farms chicken, turkey and some duck if available. Natural chicken and turkey sausage are also okay, but not as good as fresh meat. Turkey or beef jerky are also okay for snack food if it is not laced with chemicals. Do not cook chicken for more than 1.5 hours for a whole chicken, and

excelentes.

Evite la familia de verduras de las solanáceas. Estas son las patatas rojas y blancas, todos los tomates, berenjenas y todos los pimientos. Son irritantes para el cuerpo, algo tóxicos, y muy yin, ya que son principalmente frutas, no verduras. Cualquier cosa que contiene semillas es una fruta.

Las calabazas y la calabaza de invierno están bien con moderación. Son menos recomendables son las variedades de calabaza de verano, como el calabacín y la calabaza tipo *Sunburst Squash*. Son demasiado yin. Tampoco se recomiendan algunas otras verduras como todas las setas, quimbombó, pepino, jícama, espárragos y otras verduras para ensalada como la lechuga. Estas no son tan saludables por varias razones.

Evite las verduras enlatadas, sopas enlatadas y verduras estropeadas o viejas que no estén frescas. Aunque las verduras enlatadas son mejores que no comer ninguna verdura.

Muy pocas personas comen ni de lejos suficientes verduras cocidas. Usted tendrá que comer el doble o preferiblemente 3 o 4 veces al día. Coma combinaciones simples de alimentos.

Toppings. Si a usted no le gusta comer verduras hervidas sin más, añada *toppings (=ingredientes por encima)* para darle sabor, como mantequilla, crema, nata, sal, ajo, pimienta o mostaza en polvo, salsa de soja, aliños para ensaladas, salsa de almendras (mantequilla de almendras mezclada con un poco de agua), salsa pesto o salsa de chile.

Lea [Cómo disfrazar más verduras en su dieta](#) para muchas otras sugerencias sobre verduras.

Alrededor del 10% de proteína, principalmente de origen animal. Las carnes naturales libres de hormonas son las mejores. Coma 4-5 onzas (= *aprox. 113 -140 g*) de proteína dos veces al día, y menos para los niños en función de su tamaño (véase bebés y niños en apartados siguientes). Los mejores alimentos ricos en proteínas son:

Carnes rojas: la de cordero es generalmente mejor. Cómala dos veces por semana en la mayoría de los casos. La carne de caza y el cordero contienen algunos aceites omega-3, también. El cordero de supermercado está generalmente bien. Cocine todas las carnes solo ligeramente. Las carnes no deben cocinarse durante más de 45 minutos, como máximo, y mucho menos en la mayor parte de los casos.

Aves: las criadas naturalmente o los pollos, pavos y patos de la Granja Foster, si están disponibles. Las salchichas de pollo natural y de

less for chicken parts.

Bone broth: This is optional. Make this by cooking or simmering bones only in some water, overnight or even for a few days. It is tasty and very good for the bones and to obtain minerals.

Eggs: Eat healthy eggs from the store or from a farm, up to about 8 per week or perhaps a few more in some cases. Always cook eggs lightly so the yolks are runny. Soft boiled are best, or they can be poached, or even fried lightly, but always with the yolk runny.

Raw Dairy: An excellent food for most people is some raw goat milk, raw goat cheese, or raw goat yogurt. Cow's dairy is not quite as good, although raw cream and butter are excellent. You may also have some raw kefir and full-fat raw yogurt. If you cannot find raw dairy, organic dairy products are the next best. Avoid most commercial dairy products, if possible.

Fish and seafood: Sardines are an excellent food. They are a rich source of omega-3 fatty acids, vitamin D, calcium, RNA and DANA, and the nerves, and skin are helpful for most people. Also, they are so small that mercury does not accumulate in them to any great extent. If one eats 3 or 4 cans of sardines weekly, no additional supplemental omega-3 fatty acids or vitamin D should be needed.

All other fish, sadly, along with seafood, are not recommended, as they are all contaminated with mercury today. Shellfish and other 'seafood' is terribly contaminated with toxic metals today, such as shrimp, crab, lobster, scallops, oysters, octopus, calamari, eel and others.

Less desirable protein foods, but okay once or twice weekly ONLY.

1. Other small fish. In addition to several cans of sardines, which are highly recommended, once or twice weekly you may have very small fish such as anchovies, herring, smelt and sole. Wild caught may be more healthful, but not necessarily.

pavo también están bien, pero no tanto como la carne fresca. La mojama (carne seca) o el pavo seco también están bien como tentempié (snack) si no están mezclados con productos químicos. No cocine el pollo durante más de 1,5 horas, para un pollo entero, y menos para las piezas de pollo.

Caldo de hueso: Es opcional. Hágalo cocinando a fuego lento los huesos en solo un poco de agua, durante toda la noche o incluso durante unos días. Es sabroso y muy saludable para los huesos y para obtener minerales.

Huevos: Coma huevos sanos de la tienda o de una granja, hasta aproximadamente 8 por semana o tal vez un poco más en algunos casos. Siempre cocine los huevos solo ligeramente de forma que las yemas estén fluidas. Pasados por agua son mejores, o pueden escalfados, o incluso frito ligeramente, pero siempre con la yema líquida.

Lácteos de Leche cruda: Un excelente alimento para la mayoría de la gente es un poco de leche cruda de cabra, queso de cabra de leche cruda, o yogur de cabra de leche cruda. Los de vaca no son tan buenos, aunque la nata cruda y la mantequilla cruda son excelentes. También puede tomar algo de kéfir y yogur de leche cruda entera. Si no puede encontrar productos lácteos de leche cruda, la segunda mejor opción son los productos lácteos orgánicos. Evite la mayoría de los productos lácteos comerciales, si es posible.

Pescado y mariscos: Las sardinas son un alimento excelente. Son una fuente rica de ácidos grasos omega-3, vitamina D, calcio, ARN (*ácido ribonucleico*) y DANA (*ácido desoxiribonucleico*), y los nervios, y la piel son útiles para la mayoría de la gente. Además, son tan pequeñas que el mercurio no se acumula en ellas de forma importante. Si uno come 3 o 4 latas de sardinas semanalmente, no se requieren suplementos de ácidos grasos adicionales omega-3 o vitamina D.

Ningún otro pescado, por desgracia, ni tampoco los mariscos, es recomendable, ya que están contaminados con mercurio, en la actualidad. Los crustáceos y otros mariscos están actualment terriblemente contaminados con metales tóxicos, como los camarones, cangrejos, langostas, vieiras, ostras, pulpo, calamares, anguilas y otros.

Alimentos ricos en proteínas menos deseables, pero aceptables una vez o dos veces por semana.

1. Otros pescados pequeños. Además de varias latas de sardinas, que son altamente recomendadas, una o dos veces por semana usted puede comer peces muy pequeños, como anchoas, arenques, y [eperlán](#). Capturado salvaje puede ser más saludable, pero no necesariamente.

2. *Beef*. Once a week you may have a meal with naturally-raised beef. Almost all beef is quite hybridized today. For this reason, it is not quite as good a food.

3. *Dried beans*. Twice weekly you may have dried beans that are well-cooked. Lentils are among the best. Others include cannellini beans, pintos, black beans, split peas, black-eyed peas, kidney beans and others. These foods are much more yin, and they are low in etheric energy, an energy that is helpful for most people. Also, they can be slightly toxic in subtle ways.

4. *Soy products*. Once a week you may have a small amount of tofu or tempeh. However, these are lower quality proteins. **Avoid** all other soy products such as soy milk, protein powders, Hamburger Helper, and "textured vegetable protein".

5. *Peanuts and peanut butter*. Even natural peanut butter may contain some aflatoxin, and for this reason peanut products are not recommended. Peanuts are also beans that are more yin and slightly toxic.

6. *Protein powders and drinks*. These are not recommended. Whole protein foods are preferable to powders and liquids. The reasons are that the powders and smoothies are: 1) bad food combinations, 2) too much liquid, which dilutes the stomach juices and is hard on the intestines, 3) too yin (broken apart, raw and liquidy are all yin qualities), 4) generally contain less nutrition than the whole food, and 5) are eaten in a hurry, rather than cooked, eaten warmed, and chewed thoroughly for proper absorption.

Protein Foods To Avoid:

1. *All medium-sized and especially all large fish*. Fish such as tuna, shark, ahi, mahi mahi, halibut, game fish and even salmon, except on occasion, are too high in mercury to be eaten.

2. *All shellfish*. These are too high in toxic metals in almost all areas of the world, as they are caught close to shore.

3. *All pork, ham, bacon, pork rinds, pig intestine used in sausage, and other pig products*. These often contain parasite eggs, no matter how well cooked they are.

2. *Carne de res*. Una vez o dos veces a la semana usted puede hacer una comida con carne criada naturalmente. Casi toda la carne es bastante híbrida hoy. Por esta razón, no es un alimento tan bueno.

3. *Las legumbres secas*. Dos veces por semana usted puede comer legumbres secas que estén bien cocidas. Las lentejas están entre las mejores. Otras pueden ser las judías pintas, los frijoles negros, *arvejas*, guisantes de ojo negro, habas y otros. Estos alimentos son mucho más yin, y son bajos en energía etérica, una energía que es útil para la mayoría de la gente. Además, pueden ser ligeramente tóxicos en formas sutiles.

4. *Los productos de soya (soja)*. Una vez por semana usted puede comer una pequeña cantidad de tofu o el tempeh. Sin embargo, son proteínas de menor calidad. **Evite** todos los demás productos de soja, como la leche de soja, proteínas en polvo, *Hamburger Helper*, y proteína texturizada vegetal.

5. *El cacahuete (maní) y la mantequilla de cacahuete*. Incluso la mantequilla de cacahuete natural puede contener algo de aflatoxina, y por esta razón no se recomiendan los productos de cacahuete. Los cacahuetes son también los granos que son más yin y ligeramente tóxicos.

6. *Proteínas en polvo y bebidas proteínicas*. No son recomendables. Los alimentos ricos en proteínas integrales son preferibles a los polvos y líquidos. Las razones son que los polvos y batidos son: 1) males combinaciones de alimentos, 2) continene demasiado líquido, que diluye los jugos gástricos y lo hace difícil para los intestinos, 3) demasiado yin (cortador en pedazos, crudo y licuado son todas cualidades yin) , 4) por lo general contienen menos nutrición que la comida entera, y 5) se comen a toda prisa, en lugar de cocinados, comidos calientes, y bien masticados para la correcta absorción.

Alimentos proteicos a evitar:

1. *Todos los pescados de tamaño mediano y, especialmente, todos los grandes pescados*. Los pescados como el atún, el tiburón, ahi, mahi mahi, mero, pescado e incluso el salmón, excepto en ocasiones, son demasiado altos en mercurio para ser comidos.

2. *Todos los mariscos*. Son demasiado altos en metales tóxicos en casi todas las regiones del mundo, ya que están atrapados cerca de la costa.

3. *Toda la carne de cerdo, jamón, tocino, chicharrones, intestino de cerdo utilizada en salchichas y otros productos del cerdo*. Estos a menudo contienen huevos de parásitos, no importa lo bien preparado que estén.

4. *La mayoría de las carnes procesados*. Estos incluyen *hot-dogs*, ,

4. *Most processed meats.* These include most hot dogs, bologna, salami and sausages. Most contain toxic chemical additives and are often not fresh enough. 100% natural processed meats with no additives are okay, though not ideal, but only if made without any pig products. Note that pig intestines are usually used to make all types of sausages and some hot dogs.

5. *Nuts and seeds.* Nuts and seeds are not recommended foods because they are quite yin, more difficult to digest for most people, hard on the intestinal tract, and slightly toxic. An exception is roasted or toasted almond butter, which is helpful for many people and may be eaten in moderation. Nut and seed butters are slightly more yin than the whole food, but much more digestible than the whole nuts and seeds, providing they are fresh.

Read the article entitled [Proteins](#) for more on this subject.

1-4% complex carbohydrates. These may include **organic blue corn** or organic yellow corn tortillas or tortilla chips, brown rice or even a little white Basmati rice, quinoa, millet, and perhaps some oats, rye, barley, kamut and amaranth. Buckwheat is slightly toxic and best avoided.

Some people should avoid all gluten-containing grains such as rye, oats and barley, at least until their digestion improves.

Pasta or noodles can be eaten that are made from rice, corn or quinoa. Starch from vegetables such as carrots or sweet potatoes are fine. Do not eat much sweet potato or yams, as they are too starchy.

Avoid all wheat products, including organic whole wheat, flour products and all prepared foods made with wheat. Wheat is too hybridized today and not a quality food any more. It is irritating to the intestines and has a lower protein content and a high content of glutamic acid, which is irritating.

0%, or close to it, simple carbohydrates. These include **fruits, fruit juices, sugars, honey, maple sugar and other sweets.** Fruit, unfortunately, causes many problems today. Reasons for this are that it is 1) extremely yin in Chinese medical terminology, 2) too high in sugar so it upsets the blood sugar, 3) contains fruit acids that upset the digestion, 4) favors the growth

bologna, salami y salchichas. La mayoría contienen aditivos químicos tóxicos y a menudo no son lo suficientemente frescos. Las carnes naturales 100 % procesadas sin aditivos están bien, aunque no son lo ideal, pero sólo si se hacen sin ningún producto de cerdo. Tenga en cuenta que los intestinos de cerdo se utilizan generalmente para hacer todo tipo de embutidos y algunos hot-dogs.

5. *Frutos secos y semillas.* Los frutos secos y semillas no son alimentos recomendables porque son bastante yin, más difíciles de digerir para la mayoría de la gente, difíciles en el tracto intestinal, y ligeramente tóxicos. Una excepción es la mantequilla de almendra tostada o asada, que es útil para muchas personas y se puede comer con moderación. Las mantequillas de Frutos secos y semillas son un poco más yin que la comida entera (no triturada), pero mucho más digeribles que el conjunto de los frutos secos y semillas, siempre que sean frescos.

Lea el artículo titulado [Proteínas](#) para más información sobre este tema.

1-4% de carbohidratos complejos. Estos pueden incluir **maíz orgánico azul** o tortillas de maíz orgánico amarillo o chips de tortilla, arroz integral o incluso un poco de arroz Basmati blanco, quinoa, mijo, y tal vez un poco de avena, centeno, cebada, kamut y amaranto. El alforfón es ligeramente tóxico y es mejor evitarlo.

Algunas personas deben evitar todos los granos que contienen gluten, como el centeno, la avena y la cebada, al menos hasta que su digestión mejore.

La pasta o fideos se puede comer si están hechos de arroz, maíz o quinua. El almidón de verduras como zanahorias o batatas están bien. No coma mucho batata o camote (*boniato*), ya que tienen demasiado almidón.

Evite todos los productos a base de trigo, aunque sea trigo integral orgánico, productos de harina y todos los alimentos preparados hechos con trigo. El trigo es demasiado híbrido hoy y no es ya un alimento de calidad. Resulta irritante para el intestino y tiene menor contenido de proteína y un alto contenido de ácido glutámico, que es irritante.

0%, o casi, de hidratos de carbono simples. Estos incluyen **frutas, zumos de frutas, azúcares, miel, azúcar de arce y otros dulces.** La fruta, por desgracia, causa muchos problemas hoy en día. Las razones para esto son que es 1) extremadamente yin en la terminología médica china, 2) demasiado alta en azúcar, por lo que altera el nivel de azúcar, 3) contiene ácidos de frutas que alteran la digestión, 4) favorece el crecimiento de candida albicans y otras levaduras y hongos en el cuerpo, 5) a menudo han

of candida albicans and other yeasts and fungi in the body, 5) often sprayed with pesticides even if labeled organic, and 6) the mineral balance in fruit seems to be less desirable today for some reason.

Most of our clients feel much better avoiding all fruit.

You may have a few berries or an apple occasionally, but fruit is not really permitted with this program. I know this is different from many other dietary programs, but it works extremely well. For more on this topic, read [Fruit-Eating](#) and [Tropical Fruit Drinks](#) on this site.

Also Avoid all foods in which one of the first four ingredients is sugar, honey, dextrose, glucose, fructose, corn syrup, rice bran syrup, honey, agave nectar, maple syrup, maltose chocolate or malt sweetener. **Also avoid** candy, cookies, cakes, pastries, ice cream, soda pop and other sweet prepared foods. These cause wide fluctuations in blood sugar and insulin levels.

Artificial sweeteners. Try not to substitute Nutrasweet, aspartame, Equal, Splenda, saccharin or other artificial or non-caloric sweeteners. If you must use a sweetener, use a very small amount of xylitol, mannitol or stevia. DO NOT USE A LOT OF ANY OF THESE SWEETENERS, HOWEVER. Weaning yourself off sweets and sweeteners may take some time or effort, but is well worth it. Learn to eat food without the need for sweeteners of any kind.

0% chemicalized, "junk" foods and "fast" foods.

These are of much poorer nutritional quality, in general, and are often irritating or toxic for the body. They make up the bulk of most restaurant food, and occupy the middle isles of the supermarkets. They cost more for what you get, and will ruin your health.

The most common of these are white flour products such as breads, pastries, donuts, bagels, pretzels, cup cakes, cakes, ice creams (unless very simple with very little sugar or chemicals), other baked goods, Kool-aid, soda pop, beer, wine, hard liquors, sweet coffees, sports drinks like Gatorade and Recharge, candy bars, health food bars, chocolates and similar items.

Beverages. Adults need to drink about 3 quarts of preferably spring water daily. A second-best option is carbon-filtered tap water. Do not buy fancy water filters containing KDF media and others. These damage the water. The best is **carbon-**

sido rociadas con pesticidas incluso si llevan etiqueta de orgánica, y 6) el equilibrio mineral en la fruta parece ser menos deseable hoy por alguna razón.

La mayoría de nuestros clientes se sienten mucho mejor evitando todas las frutas. Puede comer algunas bayas o una manzana de vez en cuando, pero la fruta no está realmente permitida con este programa. Sé que esto es diferente de muchos otros programas de dieta, pero funciona muy bien. Para más información sobre este tema, lea [frugívoros](#) y [tbebidas de frutas tropicales](#) en esta web.

También Evite todos los alimentos en los que uno de los primeros cuatro ingredientes es el azúcar, o la miel, la dextrosa, glucosa, fructosa, jarabe de maíz, jarabe de salvado de arroz, néctar de agave, jarabe de arce, chocolate malteado o edulcorante de malta. **También evite** dulces, galletas, tortas, pasteles, helados, refrescos y otros alimentos dulces preparados. Estos provocan amplias fluctuaciones de azúcar en la sangre y en los niveles de insulina.

Edulcorantes artificiales. Trate de no sustituir el Nutrasweet, aspartamo, Equal, Splenda, sacarina u otros edulcorantes artificiales o no calóricos. Si tiene que usar un edulcorante, utilice una cantidad muy pequeña de xilitol, manitol o stevia. NO USE MUCHO DE NINGÚN EDULCORANTE, sin embargo. Desacostumbrarse a sí mismo de tomar dulces y edulcorantes pueden tomar algún tiempo o esfuerzo, pero bien vale la pena. Aprenda a comer los alimentos sin necesidad de edulcorantes de ningún tipo.

0% de alimentos quimicalizados, "comida basura" o "chatarra", y alimentos "fast-food". Son de una calidad nutricional mucho más pobre, en general, y a menudo irritantes o tóxicos para el cuerpo. Constituyen la mayor parte de la comida de restaurante, y ocupan las islas centrales de los supermercados. Cuestan más que lo que se obtiene, y arruinarán su salud.

Los más comunes son productos de harina blanca, como panes, pasteles, rosquillas, bagels, hojaldres, cup cakes, tortas, helados (a no ser que sean muy simples con muy poco azúcar o pocos productos químicos), otros productos horneados, Kool-aid, refrescos, cerveza, vino, licores fuertes, cafés dulces, bebidas deportivas como Gatorade y Recharge, caramelos, barritas dulces, chocolates y artículos similares.

Bebidas. Los adultos deben beber aproximadamente 3 litros de agua de manantial, preferiblemente, todos los días. Una segunda mejor opción es agua del grifo filtrada *sólo con filtro de carbono*. No compre lujosos filtros de agua porque contienen **medios KDF** y otras substancias.

only filtration, even though it does not remove most toxic substances from the water.

Buying spring water in plastic jugs at the supermarket is perfectly safe, in my long experience with water. Another option is to have spring water delivered to your home in recycled plastic containers. A third option is to find a spring nearby where you can fill up your own containers, often at no charge. Go to <http://www.findaspring.com> to locate a healthful spring or other water source near where you live.

Avoid reverse osmosis water. This is extremely important. It does not seem to hydrate the body well enough. Also, it is too yin, it does not provide any minerals, and it seems to cause mild plastic poisoning because the water is forced through a plastic membrane. This is much worse, in my experience, than drinking out of plastic jugs and bottles.

Well water and plain tap water are often contaminated with various chemicals, although some of it is okay. I would always filter it with carbon, however, even if tests indicate it is safe.

Avoid alkaline waters. Alkaline water makes the body too yin, often contains toxins found in tap water, and the water is usually passed over platinum plates, which makes the water even more toxic. Also avoid most "designer" waters, which are not worth the money and are often made with reverse osmosis water or other types that we don't find are good for the body. For much more on water, read [Water For Drinking](#).

Mild teas and up to one cup of coffee daily are okay, but coffee is not recommended. Also, up to 4 ounces of raw or organic milk daily for adults and most children is okay if they are not sensitive to it.

Carrot juice. Ten to twelve ounces of carrot juice or 1-2 ounces of wheat grass juice are excellent for almost everyone. Preferably, make carrot juice freshly at home. However, it can also be bought at the health store or other outlet. Any type of carrot juicing machine will work. Do not use a Vita-Mix or other blender, however. It does not do the same job. If you are very sensitive to the sugar in the carrot juice, make your juice, drink half of it immediately, and save the rest in the refrigerator to drink in a few hours.

DO NOT DRINK WATER OR OTHER BEVERAGES WITH MEALS. Drink only enough with meals to take your supplements. Drink one hour after meals, or up to about 15 minutes before

Dañan el agua. Utilice únicamente el sistema de filtrado de carbono, aunque este no elimina las sustancias más tóxicas del agua.

La compra de agua de manantial en envases de plástico en el supermercado es perfectamente segura, según mi larga experiencia con el agua. Otra opción es contratar un Servicio de entrega de agua de manantial a su domicilio, en recipientes de plástico reciclados. Una tercera opción es encontrar un manantial cercano donde pueda llenar sus propios contenedores, por lo general sin costo alguno. Vaya a www.findaspring.com para localizar (en EEUU) un manantial saludable u otra fuente de agua cerca de donde usted vive.

Evite el agua de ósmosis inversa. Esto es extremadamente importante. No parece para hidratar el cuerpo suficientemente bien. Además, es demasiado yin, no proporciona ningún mineral, y parece causar envenenamiento de plástico suave, porque el agua es forzada a través de una membrana de plástico. Esto es mucho peor, en mi experiencia, que beber agua de recipientes (botellas o garrafas) de plástico.

El agua de pozo y agua del grifo a menudo están contaminadas con diversos productos químicos, aunque algunos están bien. Yo siempre la filtro con carbono, sin embargo, incluso si las pruebas indican que es segura.

Evite aguas alcalinas. El agua alcalina hace el cuerpo demasiado yin, a menudo contiene toxinas que se encuentran en el agua del grifo, y se suele pasar sobre placas de platino, lo que la hace aún más tóxica. También evite la mayoría de las aguas "de diseño", que no vale la pena el dinero y, a menudo se hacen con agua de ósmosis inversa u otros tipos que donot encontramos son buenos para el cuerpo. Para mucho más sobre el agua, lea [el agua para beber](#).

Los téis suaves y hasta una taza de café al día están bien, pero no se recomienda el café. Además, hasta 4 onzas (= *aprox 0,118 l*) de leche cruda u orgánica al día para adultos y para la mayoría de los niños está bien si no son sensibles a ella.

Jugo de zanahoria. De diez a doce onzas (= *aprox. de 0,295 a 0,354 l.* = De algo mas de ¼ de litro a algo más de 1/3 de litro) de jugo de zanahoria o 2.1 onzas (= 0,062 L) de jugo de pasto de trigo es excelente para casi todos. El jugo de zanahoria es preferible hecho en casa. Sin embargo, también lo puede comprar en la tienda de salud u otros. Cualquier tipo de máquina licuadora para hacer jugo de zanahoria funcionará. No utilice una Vita-Mix u otra batidora, sin embargo. No hace el mismo trabajo. Si usted es muy sensible al azúcar en el jugo de zanahoria, haga su jugo, beba la mitad de inmediato, y guarde el resto en

meals. An excellent idea is to drink about 1 quart or 1 liter of water upon arising, before breakfast. You may drink some of this while in the sauna, for example.

OTHER ASPECTS OF THE DIET

Cooking Utensils and Methods. For cooking use glass, enamel, stainless steel, non-stick or coated aluminum. Using a food steamer is fabulous for those who want easily prepared, healthful meals. Crock pots may be used for vegetables, but don't cook meats for hours. Baking is less recommended than steaming, stir-frying or crock-pots because of the higher temperature, although a baked chicken now and then is fine. Frying and barbecuing are okay as a change, but not as good due to the high heat.

If you cannot shop more than once a week, place your vegetables in the bottom of the refrigerator. A simple, inexpensive device called the *Fridge Freshener* will keep vegetables and meats fresh much longer. To order, call 1-877-877-0747 or go to www.naturesalternatives.com.

Fresh meats are much tastier than most frozen meats. However, to keep meats in the freezer, divide meats into meal-size portions. Then place the fresh meats in plastic bags in the freezer. However, try to eat meats quickly, rather than leave them in the freezer for weeks or months. Defrosting meat is often unnecessary, provided it is not too thick. It will cook rapidly if sliced thin, or if is naturally not more than about 1 inch thick.

Avoid exposed aluminum cookware and microwave ovens. Microwave ovens seem to damage the food more than standard cooking methods. Making the simple effort to nurture yourself by preparing healthy meals is often important for healing and maintaining health.

Eating Habits. Eat regular, relaxed, sit-down meals. If possible, eat only one or two foods at each meal. This simplifies digestion greatly. Eat slowly and consciously, and chew thoroughly.

el refrigerador para beberlo en unas pocas horas.

NO BEBA AGUA U OTRAS BEBIDAS CON LAS COMIDAS. Beba sólo lo suficiente con las comidas para tomar sus suplementos. Beba una hora después de las comidas, o hasta unos 15 minutos antes de las comidas. Una excelente idea es beber aproximadamente 1 cuarto de galón o 1 litro de agua al levantarse, antes del desayuno. Puede beber una parte de esta mientras está en la sauna, por ejemplo.

OTROS ASPECTOS DE LA DIETA

Utensilios de cocina y métodos. Para cocinar use vidrio, esmalte, acero inoxidable, antiadherente o aluminio recubierto. El uso de un vaporizador comida es fabuloso para quienes quieren comidas saludables preparados fácilmente. Las ollas de cocción lenta se pueden utilizar para las verduras, pero no cocine las carnes durante horas. Hornear es menos recomendable que el vapor, saltear o usar ollas de barro debido a la temperatura más alta, aunque un pollo al horno de vez en cuando está bien. Freír y asar están bien para variar, pero no son muy Buenos métodos debido a la alta temperatura.

Si usted no puede comprar más que una vez a la semana, coloque las verduras en el fondo de la nevera. Un dispositivo simple, de bajo costo llamado *Fridge Freshener* (Ambientador de Nevera) mantendrá las verduras y carnes frescas más tiempo. Para comprarlo, llame a 1-877-877-0747 o visite la web www.naturesalternatives.com.

Las carnes frescas son mucho más sabrosas que la mayoría de las carnes congeladas. Sin embargo, para mantener las carnes en el congelador, divídalas en porciones del tamaño de una comida. A continuación, coloque las carnes frescas en bolsas de plástico en el congelador. Sin embargo, trate de comer las carnes rápidamente, en lugar de dejarlas en el congelador durante semanas o meses. Descongelar la carne es a menudo innecesario, siempre que no sea demasiado gruesa. Se cocinará rápidamente si está en rodajas finas, o si es, naturalmente, no más de aproximadamente 1 pulgada (2,54 cm) de espesor.

Evite utensilios de aluminio sin recubrimiento y hornos microondas. Los hornos microondas parecen dañar la comida más que los métodos de cocción estándar. Hacer el simple esfuerzo de alimentarse a si mismo mediante la preparación de comidas saludables a menudo es importante para la curación y para el mantenimiento de la salud.

Hábitos Alimenticios. Coma, relajado, comidas regulares estando sentado. Si es posible, coma sólo uno o dos alimentos en cada comida. Esto

Chewing each mouthful at least 15-20 times will assure better digestion.

Keep the conversation pleasant during meals. Do not criticize children or discuss very negative topics at meal times. Make your meals a pleasant activity.

Stop eating before you feel stuffed. Also, sit for at least ten minutes after you finish eating, or if possible, take a short nap or siesta after eating.

Avoid eating in the car, while standing up, while on the phone or while rushing around. These habits impair digestion and reduce the value of the food. Also, avoid drinking most liquids with meals, as this tends to dilute the digestive juices. Drink up to 15 minutes before meals and one hour or more after meals.

Meal Suggestions. Mainly cooked vegetables are the staple of this diet. These supply hundreds of nutrients no longer found in our food in large quantities. Have at least 2 tablespoons of fat or oil with each meal. You may have a protein twice daily, or even three times in some cases. If you are hypoglycemic and must eat often, have four or up to six small meals daily.

Strictly avoid vegetarian or semi-vegetarian diets.

Vegetarian diets are all too yin, and are missing or low in vital nutrients such as zinc, carnitine, taurine, alpha-lipoic acid, some B-complex vitamins in many cases, and others. Have animal flesh protein daily. The only exception is people with cancer. Cancer patients should strictly avoid all red meats and eggs until they are healing well, mainly due to the higher iron content of these foods.

Ideally, rotate your foods so you do not have the same food every day or at least every other day.

Snacks. If your blood sugar is unstable, have a snack or preferably a small meal in between your main meals that contains some fat and perhaps a little protein. Examples are a soft-boiled egg or two, beef or turkey jerky if it is not full of chemicals, some raw goat cheese, or a little roasted almond butters on a few rice crackers. If blood sugar is very unstable, you may need five or six small meals per day for a few months or so, until your health improves.

simplifica en gran medida la digestión. Coma despacio y conscientemente, y mastique a fondo. Masticar cada bocado al menos 15-20 veces asegurará una mejor digestión.

Mantenga una conversación agradable durante las comidas. No critique a los niños o hable de temas muy negativos en las comidas. Haga de sus comidas una actividad agradable.

Deje de comer antes de sentirse lleno. También, quédese sentado durante al menos diez minutos después de terminar de comer, o si es posible, échese un sueñecto corto o una siesta después de comer

Evite comer en el coche, o de pie, o mientras está al teléfono o con prisas. Estos hábitos perjudican la digestión y reducen el valor de la comida. También evite el consumo de la mayoría de líquidos con las comidas, ya que esto tiende a diluir los jugos digestivos. Beba hasta 15 minutos antes de las comidas y una hora o más después de las comidas.

Sugerencias para las comidas. Principalmente las verduras cocidas son el alimento básico de esta dieta. Esto es necesario hoy en día para abastecerse de cientos de nutrientes que ya no se encuentran en nuestros alimentos en grandes cantidades. Tome al menos 2 cucharadas de grasa o aceite con cada comida. Puede comer una proteína dos veces al día, o incluso tres veces en algunos casos. Si usted es hipoglucémico y debe comer a menudo, haga cuatro o hasta seis comidas pequeñas al día.

Evite strictamente las dietas vegetarianas o semi-vegetarianas.

Las dietas vegetarianas son demasiado yin, y no tienen o son bajas en nutrientes vitales como el zinc, la carnitina, la taurina, el ácido alfa lipoico, algunas vitaminas del complejo B, en muchos casos, ni otros nutrientes. Coma diariamente proteína animal de carne. La única excepción es la gente con cáncer. Los pacientes con cáncer deben evitar estrictamente todas las carnes rojas y los huevos hasta que estén sanando bien, debido principalmente al mayor contenido de hierro de estos alimentos.

Idealmente, vaya rotando los alimentos para no comer la misma comida todos los días o por lo menos cada dos días.

Snacks. Si su azúcar en sangre es inestable, tome un aperitivo o preferiblemente una pequeña comida entre las comidas principales, que contenga un poco de grasa y tal vez un poco de proteína. Por ejemplo un huevo pasado por agua o dos, carne o cecina de pavo si son delos que están llenos de productos químicos, un poco de queso de cabra de leche cruda, o un poco de mantequilla de almendras tostadas en unas pocas galletas de arroz. Si el azúcar en la sangre es muy inestable, es posible que tenga que hacer cinco o seis comidas pequeñas al día durante unos meses más o menos,

Eating Out. Eating in restaurants is not recommended, although an occasional treat is fine. If you will not cook at home, however, then it is possible to eat well in restaurants provided you do it correctly.

The best restaurants are those that offer plenty of cooked vegetables such as ethnic Chinese, East Indian, and Thai restaurants. Some are not clean, but others are acceptable.

Problems with eating out are: 1) limited food choices, 2) cleanliness and food safety problems, 3) low food quality, 4) hidden chemical additives, and 5) noisy or distracting environments that are not ideal for digestion.

For example, Mexican restaurants usually serve too many carbohydrates and not nearly enough cooked vegetables. Italian food restaurants may be okay, but offer too much wheat and salads, and not enough cooked vegetables.

AVOID the standard fast-food restaurants, and most chain restaurants. They often cut corners, and serve too many chemicals and junk foods, and the overall food quality is quite poor.

When eating out: Sit in a quiet area away from noisy tables and blaring televisions or music. Ask that music be turned down. Always ask for exactly what you want. Most good restaurants will be happy to comply. For example, ask for double or triple orders of cooked vegetables. If bread is served, ask that it be taken away. Ideally, bring your own water if you need it, or skip drinking water altogether. Bring your supplements along.

[Home](#) | [Hair Analysis](#) | [Saunas](#) | [Books](#) | [Articles](#) | [Detox Protocols](#)

[Courses](#) | [About Dr. Wilson](#) | [Contact Us](#) | [The Free Basic Program](#)

hasta que mejore su salud.

Comer fuera. Comer en restaurantes no es recomendable, aunque ocasionalmente está bien. Si no va a cocinar en casa, sin embargo, entonces es posible comer bien en los restaurantes siempre que lo haga correctamente.

Los mejores restaurantes son los que ofrecen un montón de verduras cocidas como los chinos, indios del este y restaurantes tailandeses. Algunos no son limpios, pero otros son aceptables.

Problemas de salir a comer fuera son: 1) la elección limitada de alimentos, 2) los problemas de limpieza y de seguridad alimentaria, 3) la baja calidad de los alimentos, 4) los aditivos químicos ocultos, y 5) los ambientes ruidosos o que distraen, que no son ideales para la digestión.

Por ejemplo, los restaurantes mexicanos suelen servir demasiados carbohidratos y no suficientes verduras cocidas. Los restaurantes de comida italiana pueden estar bien, pero ofrecen mucho trigo y ensaladas, y no hay suficientes verduras cocidas.

EVITE los estaurantes de comida rápida estándar, y la mayoría de cadenas de restaurantes. A menudo recortan presupuesto, usan demasiados productos químicos y sirven "comida basura" o "comida chatarra" y la calidad de los alimentos en general es bastante pobre.

Cuando salga a comer: siéntese en una zona tranquila, lejos de las mesas ruidosas y música o televisores a todo volumen. Pregunte si es posible quitar la música. Siempre pida exactamente lo que quiere. La mayoría de los buenos restaurantes estarán encantados de cumplir. Por ejemplo, pida doble o triple ración de verduras cocidas. Si se sirve pan, pida que se lo lleven. Lo ideal es traer su propia agua si la necesita, o evitar el agua de beber por completo. Traiga también sus suplementos.

[Inicio](#) | [Análisis de pelo](#) | [Saunas](#) | [Libros](#) | [Artículos](#) | [Detox Protocolos](#)

[Cursos](#) | [Acerca del Dr. Wilson](#) | [Contáctenos](#) | [El Programa Básico gratuito](#)