

Este hombre ha descubierto que la mayor parte de la fruta y verdura que comemos son híbridos, o sea fabricados por los humanos, por consiguiente ácidos. En cambio, los alimentos alcalinos son de Dios y curan todas las enfermedades. Por ese descubrimiento fue encarcelado y asesinado.

ENTREVISTA EXCLUSIVA... Primera entrevista en Español que da el Dr. Sebi... (véalo en Full HD) Hoy una magistral entrevista de Johnny Guzmán al Dr. Sebi, ÚNICO sanador de enfermedades como el cáncer, artritis, lupus, diabetes y ceguera... Comparte con tus amigos(as) en todas tus redes sociales... Crea en tu vida "Salud Perfecta con el Dr. Sebi"...

Aquí tenéis recetas para la dieta alcalina. Se puede hacer casi de todo con alimentos vegetales y muy sabroso también. La clave está en usar especies para dar sabor a los platos y productos frescos de temporada, a poder ser de comercio local y ecológicos. Cuando uno se familiariza con esta forma de cocinar puede empezar a desarrollar e inventar sus propias recetas y no se quedará sin buenas sorpresas 😊. Una receta sencilla para hacer guacamole; se pueden usar otras especies que os gusten a vosotros:

# Dr.Sebi: El hombre que cura el SIDA, Cáncer, Diabetes

Exekiel69

Sensible30 de Octubre de 2015  
1551

Conozca al Dr. Sebi, un patólogo, bioquímico y herbolario. Él fue a los EE.UU. desde Honduras y está en una misión para curar a la humanidad. Da la casualidad de que ha curado algunas de las enfermedades más mortales del planeta durante casi 30 años. SIDA, el cáncer, la diabetes, el lupus y la epilepsia son sólo algunas de las dolencias que ha revertido por completo. De hecho, él está tan comprometido con su trabajo que él estuvo frente al Fiscal General de Nueva York, en un juicio del Tribunal Supremo – y ganó.

Se mantuvo firme ante la Administración de Alimentos y Medicamentos

En la década de 1980, el Dr. Sebi puso una variedad de anuncios en periódicos como el New York Post, que indica: “El SIDA ha sido curada por el Instituto de Investigación de Usha, y nos especializamos en la cura de la célula falciforme, lupus, ceguera, herpes, cáncer y otros. “El anuncio llamó la atención de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y la Agencia posteriormente demandó al Dr. Sebi por publicidad falsa y practicar sin licencia.

El juez que presidió el caso pidió que el Dr. Sebi proporcionara un testigo para cada enfermedad que afirmó haber curado. El puso a 70 testigos para apoyar su argumento – quienes demostraron sin duda que él en verdad había curado todas las enfermedades

enumeradas en el anuncio – el juez declaró al médico como no culpable de todos los cargos.

Incluso con su victoria destacada en la corte, junto con testimonios de celebridades y una multitud de personas curadas por su método, el protocolo del Dr. Sebi continúa suprimido hasta hoy.

Dr. Sebi es un patólogo, herbolario, bioquímico, y naturalista. Ha estudiado y observado personalmente hierbas en Estados Unidos, América Latina, África y el Caribe, y ha desarrollado un enfoque único para la curación con hierbas que está firmemente arraigado en más de 30 años de experiencia práctica.

[http://cdn.shopify.com/s/files/1/0598/6381/files/140506.57153.dr-sebi.2\\_medium.jpg?66](http://cdn.shopify.com/s/files/1/0598/6381/files/140506.57153.dr-sebi.2_medium.jpg?66)

Dr. Sebi nació Alfredo Bowman el 26 de noviembre de 1933, en el pueblo de Ilanga en Honduras españoles. Sebi nunca asistió a la escuela, ni siquiera el jardín de infantes. En cambio, tomó señales de ser obediente a la procesión de la vida de su amada abuela, "Mama heno". La madre de Sebi dejó a su hijo pequeño con su abuela para conseguir trabajo en otra ciudad. Sus primeros días de juego y la observación por el río y en el bosque, junto con la orientación de su abuela, que ofrece Sebi el fundamento para ser obediente a la verdad en su vida posterior.

Sebi vino a los Estados Unidos como un hombre autodidacta que fue diagnosticado con asma, la diabetes, la impotencia y la obesidad. Después de los tratamientos fallidos con los médicos convencionales, Sebi fue conducido a un herbolario en México. Encontrar gran éxito la curación de todas sus dolencias, comenzó la creación de compuestos alimenticios celular vegetación natural, orientados para la limpieza inter-celular y la revitalización de las células que componen el cuerpo humano.

Inspirado por la experiencia de sanación personal y el conocimiento que obtuvo, él comenzó a compartir los compuestos con los demás, lo que dio origen al Instituto USHA Investigación, Dr. Sebi LLC, y el Usha Curación Pueblo situado en La Ceiba, Honduras.

#### Sanación con alimentos eléctricos y Botanica

La base detrás del enfoque del Dr. Sebi está en limpiar el cuerpo de mucosidad excesiva, que se cree que es la raíz de todas las enfermedades. Él explica:

“Nuestra investigación revela que toda manifestación de la enfermedad inicia cuando y donde la mucosa se ha visto comprometida. Por ejemplo, si hay un exceso de moco en los tubos bronquiales, la enfermedad es la bronquitis; si se encuentra en los pulmones, la enfermedad es la neumonía; en el conducto pancreático, es la diabetes; en las articulaciones, la artritis “.

Por otra parte, las mucosas en la retina del ojo provocará la ceguera; si se encuentra alrededor de la glándula tiroides, cáncer de la tiroides es el resultado. Básicamente, la enfermedad se levantará en el cuerpo dondequiera que haya una acumulación de esta toxina estancada.

Según el Dr. Sebi, la sangre y el almidón en la dieta son las principales razones por las que podemos ser invadida por la obstrucción de la placa. Él cree que el almidón es una sustancia química que causa estragos en la salud, sobre todo debido a que causa la acidez en el cuerpo. Lo mismo con los productos animales. En general, un cuerpo ácido creará mucosa

tóxica y congestionara el sistema – que conduce a la inflamación, mientras que un pH alcalino hará todo lo contrario y apoyara la vitalidad.

Es posible que haya adivinado por este punto que el consumo de una dieta alcalina es la clave. Pero el Dr. Sebi lleva su protocolo un paso más allá al recomendar el ayuno, junto con tomar remedios botánicos que desintoxican cada célula y reemplazan los minerales agotados.

Los remedios se clasifican como alimentos naturales de células vegetales y nutrir las células a un nivel muy profundo. Debido a esto, muchos encuentran que su apetito desaparece cuando empiezan utilizando los ingredientes botánicos. Dr. Sebi señala:

“Aunque los compuestos de alimentos vegetación natural celular, fueron diseñados para extraer el moco de un área determinada del cuerpo, también es necesario para el cuerpo que se purifique como un todo. Lo que hace de nuestros compuestos únicos es la forma en la que trabajan para limpiar y nutrir el cuerpo entero “.

La dieta de curación se encuentra a continuación. Es importante tener en cuenta que “El Dr. Sebi ha recomendado los alimentos que figuran en esta lista para la reversión de la enfermedad por más de 30 años. Si su comida favorita no está en la lista, nuestra investigación y los resultados han demostrado que no tiene ningún valor nutricional y puede ser perjudicial para su salud “.

#### Metodología del Dr. Sebi

Soy el Dr. Sebi, fundador del Instituto de Investigación del Dr. Sebi. Por más de 28 años, el instituto ha tenido éxito en la curación de las enfermedades consideradas "incurables" por la medicina moderna. A través de nuestra metodología, el SIDA, la anemia de células falciformes, el lupus, la diabetes, la artritis, el cáncer, la leucemia, el herpes, la epilepsia, tumores fibroides, y una serie de otras enfermedades se han invertido con éxito. En este momento, me gustaría aprovechar esta oportunidad para darle una breve sinopsis de cómo nuestra premisa y la metodología logra resultados exitosos en la erradicación de las enfermedades.

Esta breve, pero conciso ilustración revelará nuestra premisa y la metodología a ser coherente. De acuerdo con la investigación médica occidental, las enfermedades son el resultado de las huestes está infectado con un "germen", "virus" o "bacteria". En su enfoque en el tratamiento de estas "plagas", se emplean, productos químicos cancerígenos inorgánicos.

Nuestra investigación revela inmediatamente defectos en su premisa a través de razonamiento deductivo básico. Al utilizar constantemente la misma premisa y métodos, han dado consistentemente resultados ineficaces. En esencia, en la tradición de 400 años de la filosofía europea de la medicina, su enfoque en el tratamiento de la enfermedad aún no ha producido ningún curas.

Por el contrario, al examinar el enfoque de África a la enfermedad, que se opone diametralmente al enfoque occidental actual. En concreto, la africana Equilibrio Bio-mineral refuta el germen / virus / bacterias premisa. Nuestra investigación revela que toda

manifestación de la enfermedad le resulta génesis cuando y donde la mucosa se ha visto comprometida. Por ejemplo, si hay un exceso de moco en los tubos bronquiales, la enfermedad es la bronquitis; si se encuentra en los pulmones, la enfermedad es la neumonía; en el conducto pancreático, que es la diabetes; en la artritis articulaciones. Todos los compuestos de equilibrio bio-minerales africanos están compuestos de plantas naturales; lo que significa que su constitución es de naturaleza alcalina.

Esta es importante- y fundamental en nuestro éxito en la reversión pathologies- porque la enfermedad sólo puede existir en un ambiente que es el ácido; por lo que es incompatible para utilizar sustancias inorgánicas en el tratamiento de la enfermedad, ya que son de una base de ácido. Sólo el uso constante de los remedios botánicos naturales limpiará con eficacia y desintoxicar el cuerpo enfermo, revirtiendo a su estado alcalino previsto.

Nuestro sistema de la nutrición va más allá. Además de eliminar la acumulación de años de toxinas, la africana Equilibrio Bio-mineral reemplaza minerales agotados y rejuvenece el tejido celular dañado erosionada por el, estado de enfermedad ácido. Los órganos principales de eliminación son la piel, el hígado, la vesícula biliar, los ganglios linfáticos, los riñones y el colon. Si todas las toxinas se eliminan de los órganos antes mencionados se pueden reciclar a través de todo el cuerpo, que se manifiesta la enfermedad. Finalmente, el cuerpo descompone en los órganos más débiles debido a su incapacidad para disipar la influencia de las toxinas.

El colon es el órgano más importante y debe ser limpiado por la desintoxicación antes de cualquier enfermedad puede ser revertida. Si tan sólo el colon se limpia y desintoxica los otros órganos principales con dejarse tóxico y que todavía tendrán la enfermedad en el cuerpo.

Es con limpieza dextoxifying intracelular del Dr. Sebi que será purificada cada célula en el cuerpo. El cuerpo entonces la reconstrucción y rejuvenecimiento se llevará a cabo. Dr. Sebi ofrece la Terapia Bio-mineral que es un alimento celular vegetación natural. Una sustancia viva que nutre el cuerpo y desintoxica a nivel celular.

Hay que consumir la vida para mantener y sostenerse a sí misma, no la muerte.

Dr Sebi La Con La Razon Porque La Gente Se Enferma

## Vegetales

**Amaranto Verde – o Callaloo, o Espinaca China**

**Aguacate**

**Pimientos**

**Chayote (Squash mexicano)**

**Pepino**

**Diente de león**

**Garbanzos**

**Platano verde**

**Izote – flor cactus / hoja de cactus – crece de forma natural en California**

Kale – “col verde”, “col crespá” o “berza”  
Lechuga (todos, excepto Iceberg)  
Setas (todos, excepto Shiitake)  
Nopales – Cactus Mexicano  
Okra – gombo, molondrón, quimbombó, bamia o quingombó  
Aceitunas  
Cebollas  
Meter ensalada – verdes  
Verdolaga (Verdolaga)  
Verduras de mar (wakame / dulce / arame / hijiki / nori)  
Squash  
Tomate – cereza y ciruela única  
Tomatillo  
Hojas de nabo  
Berro  
Calabacín

### Frutas

(No enlatados o frutas sin semillas)

Manzanas  
Plátanos – el más pequeño o de tamaño medio / Burro (banana original)  
Bayas – todos saúco variedades- en cualquier forma – no hay arándanos  
Cantalupo  
Guindas  
Pasas  
Fechas  
Higos  
Uvas – sin semillas  
Limas (limas clave preferibles con semillas)  
Mango  
Melones- sin semillas  
Orange (Sevilla o agria preferible, difícil de encontrar)  
Papayas  
Melocotones  
Pera  
Ciruelas  
Tuna – higo chumbo, nopal (Fruta del Cactus)  
Ciruela pasa  
Uvas Pasas – sin semillas  
Jalea Suave de Coco  
Guanábanas – (América o en los mercados de las Indias Occidentales)  
Tamarindo  
Tés de hierbas  
  
La pimienta de Jamaica

Anís  
Bardana – Lampazo, Cadillo o Cachorrera  
Manzanilla  
Saúco  
Hinojo  
Jengibre  
Frambuesa  
Tila  
Especias y Condimentos

### Sabores suaves

Basilio  
Hoja de laurel  
Clavos  
Eneldo  
Orégano  
Perejil  
Ajedrea  
Albahaca  
Sabores acre y picante

Achiote  
Cayenne / Pimienta de Cayenne  
Cilantro (cilantro)  
Chile Habanero  
Cebolla en polvo  
Salvia Sage

### Sabores salados

Sal del mar pura  
Polvo granulado de algas marinas (Kelp / Dulce / Nori – tiene “sabor a mar”)  
Sabores dulces

Jarabe de Agave puro 100% – (de cactus)  
Fecha de Azúcar

### Granos

Amaranto  
Fonio  
Kamut  
Quinoa  
Rye  
Escanda  
Teff  
Arroz salvaje

**Frutos secos y semillas – (incluye nueces y semillas Mantequillas)**

**Semilla de canamo**

**Raw semillas de sésamo**

**Raw sésamo Tahini Mantequilla**

**Nueces**

**Nueces de Brasil**

**Piñones**

**Aceites**

**Aceite de Oliva (No cocine)**

**Aceite de coco (No cocine)**

**Aceite de semilla de uva**

**Aceite de sésamo**

**Aceite de Cañamo**

**Aceite de Aguacate**

**Además, beber mucho líquido para eliminar las toxinas es crucial. El Dr. Sebi recomienda consumir un galón lleno de agua purificada al día. También aconseja no utilizar el microondas.**

## DR SEBI'S CELL FOOD



Thank you and congratulations on purchasing Dr. Sebi's Cell Food. We look forward to guiding you on your healing journey.

**WE ARE NOT MEDICAL DOCTORS.** Therefore, we do not diagnose illness or prescribe pharmaceuticals. We are nutritional consultants trained by Dr. Sebi and make suggestions relating to nutrition. None of the information offered here is intended to replace any program that your medical doctor has prescribed for you, nor does it conflict with any pharmaceutical medication you are taking.

### About Dr. Sebi

Dr. Sebi is a world renowned herbalist that has cured many pathologies with his holistic approach to nutrition and herbs over the last 50 years.

Dr. Sebi has formulated African Bio-Mineral Herbal products that cleanse and nourish the body on a cellular level. His products, in conjunction with this nutritional guide support the body's natural ability to regenerate and heal. Dr. Sebi has proven his protocols can reverse disease. In 1988, through the State of New York Supreme Court, Dr. Sebi's products were classified as "natural vegetation cell food" by Lancaster Labs.

Dr. Sebi believes the root cause of all disease is mucus. Thus, disease manifest in the body where mucus has accumulated. Disease only lives in an acidic environment. Dr. Sebi has created protocols that include African Bio-Mineral products and nutritional changes. His products help cleanse the body by extracting mucus. They nourish the body by providing minerals and nutrients on a cellular level. The nutritional guide promotes an alkaline environment in the body to support the healing process and achieve optimum health.

### VEGETABLES

Amaranth greens – same as Callaloo, a variety of greens  
Avocado  
Bell Peppers  
Chayote (Mexican Squash)  
Cucumber  
Dandelion greens  
Garbanzo beans  
Green banana  
Izote – cactus flower/ cactus leaf  
Kale  
Lettuce (all, except Iceberg)  
Mushrooms (all, except Shitake)  
Nopales – Mexican Cactus  
Okra  
Olives  
Onions  
Poke salad – greens  
Sea Vegetables (wakame/dulse/aramé/hijiki/nori)  
Squash  
Tomato – cherry and plum only  
Tomatillo  
Turnip greens  
Zucchini  
Watercress  
Purslane (Verdolaga)

### FRUITS

Apples  
Bananas – the smallest one or the Burro/mid-size (original banana)  
Berries – all varieties- Elderberries in any form – no cranberries  
Cantaloupe  
Cherries  
Chirimoya (Sugar Apples)  
Currants  
Dates  
Figs  
Grapes- seeded  
Limes (key limes preferred with seeds)  
Mango  
Melons- seeded  
Orange (Seville or sour preferred, difficult to find)

Papayas  
Peaches  
Pears  
Plums  
Prickly Pear (Cactus Fruit)  
Prunes  
Raisins –seeded  
Soft Jelly Coconuts  
Soursops – (Latin or West Indian markets)  
Tamarind

### ALL NATURAL HERBAL TEAS

Allspice  
Anise  
Burdock  
Chamomile  
Elderberry  
Fennel  
Ginger  
Raspberry  
Tilia

### Grains

Amaranth  
Fonio  
Kamut  
Quinoa  
Rye  
Spelt  
Tef  
Wild Rice

### NUTS & SEEDS (Includes Nut & Seed Butters)

Hempseed  
Raw Sesame Seeds  
Raw Sesame "Tahini" Butter  
Walnuts  
Brazilian Nuts

### OILS

Olive Oil (Do not cook)  
Coconut Oil (Do not cook)  
Grapeseed Oil  
Sesame Oil  
Hempseed Oil  
Avocado Oil

### SPICES & SEASONINGS

#### Mild Flavors

Basil  
Bay leaf  
Cloves  
Dill  
Oregano  
Parsley  
Savory  
Sweet Basil  
Tarragon  
Thyme

#### Pungent & Spicy Flavors

Achiote  
Cayenne/ African Bird Pepper  
Coriander (Cilantro)  
Onion Powder  
Habanero  
Sage

#### Salty Flavors

Pure Sea Salt  
Powdered Granulated Seaweed  
(Kelp/Dulse/Nori – has "sea taste")

#### Sweet Flavors

Pure Agave Syrup – (from cactus)  
Date Sugar

### Important things to remember

- If the food is not listed on the Nutritional Guide it is NOT recommend.
- Drink 1 gallon of natural spring water daily.
- Take Dr. Sebi's products 1 hour prior to pharmaceuticals.
- All of Dr. Sebi's products can be taken together with no interaction.
- Following the Nutritional Guide strictly and taking products regularly, produces the best results with reversing disease.
- No animal products, No dairy, No fish, No hybrid foods and No alcohol.
- Natural growing grains are alkaline-based; it is recommended that you consume the grains listed in the Nutritional guide instead of Wheat
- Many of the grains listed have been made into pasta, breads, flour and cereal. (The products can be found in most health food stores).
- Dr. Sebi's products are still releasing their therapeutic properties 14 days after being taken.
- Dr. Sebi says, "Avoid using a microwave, it will kill your food".
- Dr. Sebi says, "No canned or seedless fruits".



Phone: 310-838-2490  
info@drsebisecellfood.com  
www.drsebisecellfood.com

## DR SEBI'S CELL FOOD



### Nutritional Guide

Phone: 310-838-2490

2807 La Cienega Avenue, Los Angeles, CA 90034

www.drsebisecellfood.com



Salud Perfecta con el Dr. Sebi (Primera Parte)

Salud Perfecta con el Dr. Sebi (Segunda Parte)

**tienes que saber comer para vivir**

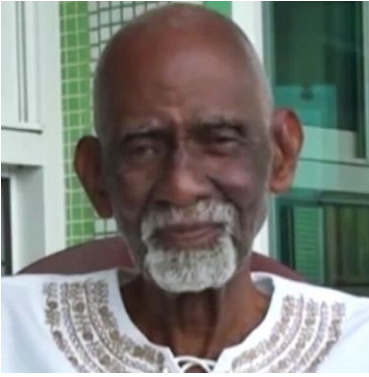
**African Bio-Mineral Therapy Program, alcalinidad milagrosa, alimentos alcalinos, alimentos electricos, artritis, bronquitis, cáncer de tiroides, ceguera, cura el cancer, cura el lupus, cura el sida, cura la diabetes, cura la epilepsia, dieta alcalina, Dr Sebi, neumonia, pH alcalino, sanar con ayuno, terapia africana bio-mineral, terapia africana dio-mineral, veganismo, vegano**

*Dr. Sebi, un hondureño nativo que se refiere a sí mismo como un terapeuta intracelular y herbolario, afirma un orgánico, vegano, en gran medida dieta cruda limpiará sus células de toxinas y curar enfermedades. Fundó la **USHA** Healing Pueblo en Honduras para ayudar a enseñar sus ideas acerca de la terapia de la dieta y de hierbas. Aunque algunos autores dicen dieta de Sebi ha mejorado su salud, que no se basa en la evidencia científica de buena reputación y puede ser perjudicial. Consulte a su médico antes de comenzar el plan.*

*Dr Sebis Hablando En Espanol*

### **Directrices básicas**

*Sebi divide todos los alimentos en seis categorías: directo, crudo, muertos, híbrido, o con fármacos genéticamente. Su dieta enfatiza alimentos vivos y crudos, lo que él llama "alimentos eléctricos." Según Sebi, estos alimentos son alcalinos y pueden ayudar a curar el cuerpo de los efectos de "muerto", o supuestamente alimentos ácidos, que incluyen todas las carnes, aves, mariscos, productos que contienen un agente de fermentación como la levadura, artículos sintéticos o procesados, alcohol, el azúcar, la sal yodada o nada frito. En el plan, usted evitará todas las frutas sin semillas, cultivos por insectos o resistentes a la intemperie, como el maíz o determinados tomates, y cualquier cosa con vitaminas o minerales añadidos. En su lugar, que va a comer la fruta madura llanura; verduras sin almidón, verdes, especialmente de hojas; nueces y mantequillas de frutos secos crudos; y granos como la quinua, el centeno o kamut.*



### **Ejemplo de menú diario**

*El desayuno en la dieta recomendada por Sebi podría consistir en un batido de desayuno hecha de mantequilla sin azúcar de almendras, jarabe de arce puro, leche de almendras, polvo musgo marino, extracto de vainilla y la canela o crema cocida de centeno emparejado con una taza de té de hierbas como la manzanilla o la frambuesa roja . El almuerzo puede ser una ensalada de pasta que contiene verduras frescas picadas y fideos espelta sacudidos con un aderezo a base de leche de almendras y aceite de oliva. Para la cena, es posible que tenga una sopa de setas de verduras con una ensalada verde grande o un salteado de verduras con arroz salvaje.*

### **Beneficios potenciales**

*Las personas que cambian de una dieta americana estándar con alto contenido de grasas, grasas saturadas, procesados y comidas rápidas, granos refinados y el azúcar en la dieta de Sebi casi seguro que perderá peso. El aumento de la ingesta de frutas, verduras y granos enteros pares con la eliminación de las carnes rojas como carne de res y cerdo también puede disminuir significativamente el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, presión arterial alta y el colesterol elevado. La mayoría de los estadounidenses consumen demasiado sodio; La dieta de Sebi podría reducir la cantidad que consume de manera espectacular, lo que reduce la presión arterial y la reducción de su accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca riesgo.*




**DR SEBI'S CELL FOOD**  
**COMING TO NEW ORLEANS, LA**  
**DR. SEBI**  
**SATURDAY**  
**JUNE 27, 2015**  
DOORS OPEN AT 2:00 PM

**ALARIO CENTER**  
2000 SEGNETTE BLVD  
WESTWEGO, LA 70094  
PRICE \$30

For Pre-Sale Tickets At \$25  
Logon To [www.EventJoy.com](http://www.EventJoy.com)

THE CURER OF AIDS-DIABETES-HERPES-SICKLE CELL-CANCER AND MORE

FOR MORE INFORMATION  
310 838-2490  
[info@drsebisellfood.com](mailto:info@drsebisellfood.com)

 [drsebisellfood](https://www.facebook.com/drsebisellfood)   [drsebisellfood](https://twitter.com/drsebisellfood)

NO SOMOS MÉDICOS: por lo tanto, no diagnosticar enfermedades o prescribir productos farmacéuticos. Somos consultores nutricionales y hacer sugerencias relativas a la nutrición. Ninguna de la información que aquí se ofrece pretende sustituir cualquier programa que su médico ha recetado a usted, ni entra en conflicto con cualquier medicamento farmacéutico que está tomando. Se recomienda que usted toma sus productos al menos una hora antes de tomar su medicamento de manera que los minerales que se ofrecen pueden ser totalmente asimilados.

El estado de la Corte Suprema de Nueva York clasificado nuestros productos como "célula alimentos vegetación natural" en 1988. Como resultado, cuando usted los toma habrás alimentado sus células y no tendrá mucho apetito.



## DR. SEBI SPEAKS @ LA Convention Center



**What:** Lecture Topic "Cosmic Reconnection"  
**When:** August 24, 2014  
**Where:** L.A. Convention Center  
1201 South Figueroa St. Los Angeles, CA 90015  
West Hall Room 515 A-B  
**Time:** 12:00 PM to 3:00 PM  
**Other:** Live Performance/ African Drums, Starts 1 hour  
prior to lecture. Admission Fee \$25 if purchased in  
advance or \$30 the day of the lecture at the door.

2607 La Cienega Ave. Los Angeles, Ca 90034 310 838-2490 [www.drsebisoffice.com](http://www.drsebisoffice.com)

Acerca de nuestros compuestos terapéuticos

Nuestro Programa de Terapia Bio-Mineral Africana analiza e identifica las causas y no sólo los síntomas, de la enfermedad. Además, nos encontramos con que la causa de la enfermedad es moco. La enfermedad se manifestará en el cuerpo donde la mucosidad acumulada. Aunque los compuestos de alimentos celular vegetación natural, fueron diseñados para extraer el moco de un área determinada del cuerpo, también es necesario para el cuerpo que se purifica como un todo. Lo que hace que nuestros compuestos único es la forma en la que trabajan para limpiar y nutrir el cuerpo entero.

A través de este enfoque, hemos tenido éxito en la reversión de patologías. Desde las hierbas usadas son de origen natural, los compuestos se siguen lanzando sus propiedades de limpieza de 14 días después de que se toman inicialmente.

Un aspecto igualmente importante de nuestra Mineral Bio-Programa de Terapia de África se ha adherido a las directrices nutricionales previstos en las páginas siguientes. Nuestros compuestos a base de hierbas que trabajan en conjunto con los cambios nutricionales dar al cuerpo el ambiente adecuado para lograr una salud óptima. Además, tenga en cuenta que si un alimento no aparece en estas páginas, se recomienda encarecidamente que usted no come.

Además, nos encontramos con que beber un galón de manantial natural de agua diario ayuda a producir los resultados más beneficiosos para nuestro Programa de Terapia Bio-Mineral africano.

Alimentos recomendados  
Vegetales

Dr. Sebi dice: "Evite el uso de un horno de microondas. Matará su comida."

Algunos DATOS sobre ALMIDONES:

ALMIDONES

### ***Insospechado peligro blanco***

*El almidón, es uno de los elementos más abundantes en la nutrición humana, dada su importante presencia en granos, frutos y tubérculos de consumo masivo. Concebido por los vegetales como eficiente nutriente de reserva, sirve a la dieta humana como principal carbohidrato generador de combustión celular. Sin embargo, si no se cumplen determinadas condiciones metabólicas, puede convertirse en importante fuente de toxemia corporal. Dicha situación obedece a un factor relacionado: la excesiva permeabilidad intestinal, lo cual posibilita el rápido paso al flujo sanguíneo y causa gran cantidad de enfermedades crónicas.*

*Para comprender el funcionamiento del almidón en nuestro organismo, es bueno entender su función en el reino vegetal, donde es originado. El almidón es producido por los vegetales como sustancia nutritiva de reserva, que se almacena principalmente en semillas y raíces, con el objeto de apuntalar el sucesivo ciclo reproductivo. Las plantas producen azúcares a través de: la fotosíntesis solar, el carbono del aire y el agua que envían las raíces. Pero estas sustancias nutritivas no podrían ser conservadas en la semilla en forma soluble, dado que el germen de la flamante simiente, por lo general debe esperar un año o más, con el fin de encontrar condiciones apropiadas para generar un nuevo ciclo vegetativo. Por tanto, la planta transforma el azúcar soluble en almidón insoluble, dotando también al germen de ciertos elementos enzimáticos que le permitirán invertir este proceso, ante la necesidad de azúcar para alimentar la próxima fase germinativa.*

*O sea que en la semilla, el almidón no es más que azúcar almacenado en forma segura y estable en el tiempo. Esta maravillosa efectividad se demuestra cuando logran germinar semillas que han permanecido 4 o 5 mil años en letargo. El azúcar generado por el desdoblamiento del almidón, permite nutrir al germen que despierta, hasta que la plántula puede producir azúcar por sí misma, a través de las nuevas hojas y raíces. Esta función del almidón en la semilla, hace que algunos botánicos lo consideren como el equivalente de la leche materna para el bebé.*

### **EL ALMIDÓN COMO NUTRIENTE HUMANO**

*El almidón, técnicamente definido como un glúcido polisacárido, está formado por dos tipos de estructuras: la amilosa y la amilopectina. La amilosa es poco soluble en agua, aún en agua caliente.*

*Los alimentos más ricos en esta estructura insoluble son el maíz (las especies destinadas a la producción de almidón llegan al 75% de amilosa), la arveja, el trigo y la papa. Los más pobres en amilosa, y por ende más ricos en amilopectina, son la mandioca, el arroz y la cebada.*

*La función del almidón en la nutrición humana es la de combustible celular; pero para poder cumplir dicho cometido, debe ser convertido en azúcares simples (glucosa) que pueden utilizar las células.*

*Cuando el organismo advierte exceso de glucosa disponible, el hígado y los músculos almacenan los excedentes, recombina dichos azúcares simples en forma de glucógeno (estructura polisacárida de reserva) o como grasa (tejido adiposo). Cuando hay carencia de azúcares, el organismo se ve obligado a recurrir al glucógeno o a los tejidos (proteínas) para producir energía. O sea que la adecuada presencia de azúcares permite reservar proteínas para construir estructuras.*

*Vale agregar que además de nutrir las células de todo el organismo, los azúcares también sirven para regular el metabolismo de las grasas (oxidación) o para completar procesos de desintoxicación hepática.*

*Para que el almidón pueda aportar su riqueza nutritiva al organismo, vemos que se necesita su correcto desdoblamiento en azúcares simples: glucosa. Antiguamente los cereales se comían sin moler. Algunos granos se recolectaban antes de su completa madurez, cuando todavía no todos los azúcares se habían convertido en almidón. Hoy en día hacemos eso sólo con algunas legumbres frescas (arvejas, habas). Una vez que el grano ha madurado, si bien es práctico su almacenaje, para utilizarlo se hace necesario provocar el proceso de inversión del almidón en azúcares simples y asimilables. El proceso más natural es la germinación de las semillas. Con humedad, temperatura y ausencia de luz solar, el germen despierta, poniendo en marcha la natural cascada enzimática que la naturaleza previó para transformar el almidón en azúcares simples. El germinado era un sistema muy usado en la antigüedad. Por ejemplo, los soldados romanos solían llevar en la cintura una reserva de semillas, que por acción de la humedad y el calor corporal, germinaban y suministraban una excelente reserva nutritiva en medio de las largas travesías. Otro ejemplo era el pan de las comunidades esenias, descrito en los evangelios y apenas comentado.*

*El desarrollo de la agricultura y la capacidad de almacenar reservas en forma de granos, fue cambiando los hábitos humanos de consumo. En primer lugar comenzó a modificarse la genética de los granos más populares: de la primitiva selección manual, se pasó luego a la domesticación de especies no originales*

*(exportación de cultivos a nuevos ambientes), a las hibridaciones agrícolas (cruce entre variedades), hasta llegar a la manipulación genética (transgénicos obtenidos por biotecnología). Hoy se desarrollan determinadas variedades de trigo para que alcancen elevadas concentraciones de gluten, proteína responsable de su respuesta esponjosa y liviana en la panificación. Estas alteraciones han crecido exponencialmente en las últimas décadas, a partir de la “revolución verde”, y los cereales más populares han cambiado sustancialmente muchas estructuras (sobre todo a nivel proteico) con respecto a las variedades originales, con las cuales evolucionó el ser humano.*

*En opinión de muchos especialistas independientes, este acelerado cambio (décadas) no se condice con la biológica capacidad orgánica de modificar enzimas y mucinas para poder procesar nuevas estructuras (cientos de milenios). Una rara excepción a esta regla la constituye el arroz. Higham descubrió en 1989 que la estructura cromosómica del grano de arroz se transforma durante algunas generaciones a causa de la manipulación de los agricultores, pero tiene a volver a su estado salvaje original en sus 12 pares de cromosomas. Obvio que esto deja de ser válido frente a la mutación biotecnológica (...y ya existen arroces transgénicos!!!).*

*A la par de las alteraciones genéticas, también comenzó a popularizarse la molienda de los cereales y la producción de harinas, “perfeccionándose” los procesos industriales, hasta llegar a la moderna harina blanca súper fina (00000) del último siglo y las immaculadas e impalpables maicenas. Esta tecnología provocó que los almidones quedaran sin sus sinérgicos acompañantes de la semilla (germen, minerales, proteínas, vitaminas y las imprescindibles enzimas) y que dependiesen exclusivamente de ciertas condiciones imprescindibles para lograr el desdoblamiento en azúcares simples.*

*No habiendo germinación, debe existir la suficiente hidratación, que permite el embebido de las moléculas y ayuda a romper la membrana que envuelve a las microscópicas estructuras amiláceas.*

*El calor es otro factor que contribuye a este proceso, favoreciendo la hidrólisis. De allí las antiguas técnicas de elaborar el pan con leudado lento (masa de harina integral leudada durante toda una jornada), de tostar los granos previo a su procesamiento (activa el proceso de dextrinado) ó de fermentar las semillas (malteado de cereales).*

*Hoy día los eficientes procesos industriales de panificación no toman en cuenta estos importantes requisitos. Con el desarrollo de la premezclas de harina, que ya incluyen los leudantes rápidos y los aditivos mejoradores, la hidratación es fugaz. A ello se suma la cocción ultra rápida de los hornos eléctricos que manejan elevadas temperaturas. Todo esto no solo ocurre en las grandes fábricas, sino también en las pequeñas panaderías o pizzerías de barrio, con lo cual el problema se masifica espectacularmente.*

## **LA VÍA METABÓLICA DEL ALMIDÓN**

*Pero volvamos al proceso metabólico de los almidones. A falta de lenta hidratación y cocción, para completar su desdoblamiento se hace necesaria la buena presencia de enzimas, sobre todo cuando debemos metabolizar almidones que han perdido las enzimas de la semilla en el proceso de refinación. Entonces entran en juego las enzimas presentes en el alimento o las que aporta nuestro organismo. Siendo las enzimas muy sensibles a la temperatura, las alimentarias se reducen a la cada vez más escasa contribución de los componentes crudos de la dieta (ensaladas, germinados, jugos recién exprimidos, semillas apenas tostadas, etc). En muchas culturas es ancestral el uso de fermentos naturales que aportan su rica carga enzimática: chucrut, salsa o pasta de soja (shoyu o miso), kéfir de agua o incluso bebidas como el vino o la cerveza. Pero claro, para que estos elementos aporten su riqueza enzimática, deben provenir de procesos carentes de técnicas destructoras de enzimas: el caso de la omnipresente pasteurización, incluso exigida obligatoriamente por ley en los modernos alimentos industriales.*

*Respecto a las enzimas orgánicas y su adecuada disponibilidad, es algo que depende del buen equilibrio nutricional del organismo, algo difícil de lograr en el ciudadano promedio. Las enzimas son estructuras de aminoácidos, específicas para actuar y transformar determinados sustratos. Sería como la chispa que detona una mezcla combustible. Siguiendo con términos gráficos, su especificidad sería como la llave adecuada para abrir una cerradura; solo una llave puede abrir el cerrojo. A su vez las enzimas dependen de la presencia de un elemento complementario (las coenzimas), sin el cual no pueden funcionar. Las coenzimas se sintetizan a partir de vitaminas y minerales (sobre todo oligoelementos o minerales traza). O sea que sin un adecuado aporte nutricional de aminoácidos, vitaminas y minerales, será obvia la carencia de síntesis enzimática y por tanto se verá disminuida la posibilidad de metabolizar alimentos como el almidón.*

*Con relación a las enzimas orgánicas que intervienen en el desdoblamiento del almidón, las primeras y más importantes están en la saliva, cuya acción convierte las estructuras polisacáridas (almidón) en disacáridas (maltosa). La amilasa salival (conocida antiguamente como ptialina) tiene un pH neutro (7) que es óptimo para este proceso. Su acción se ve interrumpida cuando el bolo alimenticio llega al estómago y se encuentra con el pH ácido de los jugos gástricos. De allí que algunos sugieren no mezclar almidones y elementos ácidos en la misma comida. En cualquier caso, es obvio que la lenta y cuidada masticación resulta elemental para el buen desdoblamiento de los almidones, sobre todo en presencia de la habitual permeabilidad intestinal que veremos a continuación. Comprobar los efectos de una buena masticación es muy sencillo de experimentar: basta tomar un bocado de cereal cocido neutro, es decir sin aporte de sal o azúcar que puedan modificar su sabor. A medida que pasen las masticaciones y la saliva vaya actuando sobre el almidón, podremos ir notando como aparece gradualmente un delicado sabor dulzón que se va intensificando: es la conversión del insípido almidón en azúcares más sencillos (maltosa).*

*Luego de pasar por el estómago, los almidones del bolo alimenticio reciben en el*



intestino la benéfica influencia de nuevas enzimas secretadas por el páncreas: la amilasa pancreática. Bajo la presencia de las amilasas, los almidones se convierten en dextrina y maltosa (disacárido). Finalmente, por acción de la maltasa (enzima sintetizada en la vellosidad intestinal), la maltosa se convierte en un carbohidrato simple: la glucosa (monosacárido). Aún así, se estima que un 20% de los almidones de las legumbres no puede ser digerido en el intestino delgado y debe ser procesado por la flora del colon. Cuando la flora colónica está desequilibrada, cosa que ocurre habitualmente, se advierte la clásica flatulencia, que injustamente se adjudica a las legumbres.

Todo lo expresado indica que varias condiciones se hacen necesarias para la eficiente conversión del almidón en azúcar simple, más allá de las manipulaciones genéticas: buena hidratación, cocción apropiada, correcta masticación e insalivación, adecuado aporte enzimático y equilibrio de la flora intestinal. Como vimos, muy pocas de estas condiciones se logran en nuestra alimentación moderna. Y esto genera el problema de los almidones “crudos” o “resistentes”. Minimizando la cuestión, podríamos argumentar que más que problema, esto es nada más que un desperdicio nutricional. Sin embargo, este procesamiento incorrecto del almidón tiene facetas más graves, dado que se combina con los desórdenes intestinales.

#### LOS PROBLEMAS DEL ALMIDÓN CRUDO

Los principales problemas intestinales que potencian el problema de los almidones crudos, son dos: la excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal y el desequilibrio de la flora. La sutil mucosa que reviste al intestino delgado (apenas 0,025 mm de espesor) es la única barrera que nos protege de nutrientes mal digeridos y sustancias tóxicas. A causa de numerosas circunstancias, esta delicada estructura de filtrado se hace demasiado porosa, dejando pasar sustancias inconvenientes al plasma sanguíneo. Por esta vía, las moléculas de almidón “crudo” que llegan al intestino, arriban rápidamente al flujo circulatorio, y dado que no son solubles en sangre, el organismo las detecta como sustancias tóxicas.

**Las consecuencias de este perjudicial e inadvertido aporte cotidiano de almidones a la sangre, las ilustra con precisión el Dr. Jean Seignalet, eminencia francesa en la problemática intestinal y el ensuciamiento orgánico:**  
**“Estas moléculas van acumulándose progresivamente en el medio extracelular o en el interior de las células, produciendo enfermedades de intoxicación: fibromialgia primitiva, psicosis maniaco-depresiva, depresión endógena, esquizofrenia, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, diabetes no insulino-dependiente, gota, enfermedades hematológicas (anemia, trombocitopenia, poliglobulia, leucopenia, hiperplaquetosis), sarcoidosis, artrosis, osteoporosis, arteriosclerosis, envejecimiento prematuro, cáncer y leucemias.** La tarea de eliminación de estas moléculas exógenas, es asegurada por los polinucleares neutrófilos y los macrófagos que transportan los desechos a través de los emuntorios. Cuando los glóbulos blancos aumentan excesivamente, provocan una inflamación del

emuntorio. Esto da lugar a patologías de eliminación: colitis, enfermedad de Crohn, acné, eccema, urticaria, soriasis, bronquitis, asma, infecciones de repetición, alergias, aftas bucales, etc”.

Otra explicación interesante la brinda el Dr. Norman Walter, longevo autor del libro “Rejuvenezca”: **“Cuando tomé conciencia que la molécula de almidón no es soluble en agua, alcohol ni éter, descubrí porqué los cereales y los alimentos feculentos que había comido en grandes cantidades habían causado tales daños en el hígado, haciendo que se endureciera como un pedazo de cartón. También me dio indicios de porqué se forman cálculos duros como piedras en la vesícula y en los riñones, y porqué la sangre se coagula de manera no natural en los vasos sanguíneos, formando hemorroides, tumores, cánceres y otros desequilibrios en el organismo. La molécula de almidón viaja a través del torrente sanguíneo y linfático como una molécula sólida que las células, tejidos y glándulas del cuerpo no pueden utilizar”.**

Wes Peterson, nutricionista de Wisconsin (EEUU), aporta más datos al rompecabezas: **“Hace mucho advertí que los almidones crean mucosidad. Muchos especialistas han tratado este tema, y lo he comprobado en mi experiencia y en la de muchas otras personas. ¿Por qué forman mucosidad? Un motivo es porque son insolubles en la sangre. Las partículas o gránulos de almidón que pasan del intestino al torrente sanguíneo, son tóxicas; el cuerpo no las puede utilizar y resultan perjudiciales. El organismo intenta eliminarlas a través de los principales canales de desintoxicación, entre otros, el sistema linfático y los senos nasales. De esta manera, el cuerpo busca purgarse a través de la mucosidad. Pero este mecanismo a veces no basta; los almidones congestionan y bloquean el organismo, factor que contribuye a la degeneración del cuerpo y a la enfermedad”.**

Sin embargo esta problemática se conoce desde hace tiempo, como lo señala el Prof. Prokop de la Humboldt Universität de Berlín (Alemania): “Hace más de 150 años se establecieron los fundamentos del llamado efecto Herbst, que luego fue olvidado. En la década del 60 fue redescubierto por el Prof. Volkheimer en el Charite Hospital de Berlín, y luego examinado a través de muchos experimentos y publicaciones. ¿Qué es el efecto Herbst? Si experimentalmente se le da a un animal o a un ser humano, una cantidad importante de almidón de maíz, galletas u otro producto que contenga almidón, se pueden encontrar gránulos de almidón en la sangre venosa, minutos o media hora después de la ingesta, y en la orina después de una hora o más. Se ha creado el término “persopción” para describir este interesante fenómeno. De hecho, es sorprendente que se le haya prestado tan poca atención. Constituye, de hecho, la base de nuestra comprensión de la inmunización peroral y de las alergias. Espero que muchos se den cuenta de las implicaciones que esto tiene en la salud pública”.

El mismo Volkheimer precisa: “Micropartículas sólidas y duras, tales como los gránulos de almidón, cuyos diámetros están claramente en el rango micrométrico,

*se incorporan regularmente en número considerable desde el tracto digestivo. Los factores motores desempeñan un papel importante en la penetración paracelular de la capa epitelial de la célula. Desde la región subepitelial, las micropartículas son sacadas a través de los vasos linfáticos y sanguíneos. Se las puede detectar en los fluidos corporales usando métodos simples; apenas unos minutos después de la administración oral, se las puede hallar en el sistema sanguíneo periférico. Observamos su pasaje hacia la orina, bilis, fluido cerebroespinal, la luz alveolar, la cavidad del peritoneo, la leche materna y a través de la placenta hacia el flujo sanguíneo del feto. Dado que las micropartículas persorbidas pueden embolizar los vasos pequeños, esto está vinculado a los problemas microangiológicos, especialmente en la región del sistema nervioso central. El depósito a largo plazo de micropartículas embolizantes, formadas por potenciales sustancias alergénicas o contaminantes, o que transportan contaminantes, tiene importancia inmunológica y técnico-medioambiental. Muchos alimentos listos para consumir contienen grandes cantidades de micropartículas que pueden ser persorbidas”.*

*Al respecto expresa el Dr. B.J. Freedman: “Los gránulos intactos de almidón pueden pasar a través de la pared intestinal y entrar al torrente sanguíneo. Permanecen intactos si no han sido cocidos en agua durante suficiente tiempo. Algunos de estos gránulos embolizan arteriolas y capilares. En la mayoría de los órganos, la circulación colateral es suficiente para que continúe la función del órgano. Sin embargo, en el cerebro, se pueden perder neuronas. Después de muchas décadas, la pérdida de neuronas podría tener importancia clínica y ser la causa de la demencia senil. Para testear esta hipótesis, hace falta examinar cerebros buscando gránulos de almidón embolizados. La examinación polariscópica de los tejidos permite distinguir claramente a los gránulos de almidón de otros objetos de aspecto similar”.*

*Para asegurar que los almidones se digieran adecuadamente, los seres humanos debemos masticar muy bien la comida, a fin que se mezcle eficientemente con la saliva. Sin embargo, sólo el 30% o 40% del almidón consumido puede ser degradado en la boca por la acción de las enzimas salivares. El Dr. Arthur C. Guyton en su Texto de Fisiología Médica aclara: “Lamentablemente, la mayoría de los almidones, en su estado natural en los alimentos, se presentan en pequeños glóbulos, cada uno de los cuales tiene una delgada película protectora de celulosa. Por lo tanto, la mayoría de los almidones naturales se digieren de manera ineficiente por la acción de la ptialina, a menos que se cocine muy bien la comida para destruir esta membrana protectora”.*

*Ahora bien, la cocción necesaria para destruir la membrana protectora de las células de almidón, ¿qué le hace al valor nutricional del alimento? El nutricionista estadounidense Wes Peterson realiza un razonamiento al respecto: “Para evitar absorber gránulos intactos de almidón, tóxicos para el organismo, el alimento feculento debe cocinarse en agua hasta formar una masa homogénea de consistencia blanda. Sin embargo, la cocción transforma el alimento en una sustancia patológica, artificial y extraña, desordena su estructura y su patrón energético, destruye su fuerza vital, daña y altera nutrientes, elimina enzimas y*

vitaminas, y crea nuevas sustancias tóxicas. Dado que el cuerpo humano utiliza los almidones a través de un complicado proceso que es sólo parcialmente efectivo, ¿por qué no considerar la posibilidad de cubrir las necesidades de hidratos de carbono consumiendo por ejemplo frutas frescas, que ya contienen azúcares simples, fáciles de digerir? No necesitamos almidones para nada y podemos tener mejor salud sin ellos”.

## **LOS PROBLEMAS DEL ALMIDÓN MUY COCIDO**

La otra cara de la moneda es el exceso de cocción que sufren hoy día nuestros almidones alimentarios. En este sentido, la problemática más estudiada es la acrilamida. Se trata de una sustancia artificial, mutagénica y cancerígena que se origina al freír, tostar u hornear alimentos feculentos por encima de los 120°C. La acrilamida forma parte de las nuevas moléculas que se generan a través de la cocción de los alimentos y que resultan tóxicas.

La primera señal de alarma provino de la Universidad de Estocolmo (Suecia) en 2002, a través de un estudio que encontraba altas cantidades de esta sustancia en alimentos de consumo masivo: 1.200 mcg en papas fritas industriales, 450 mcg en papas fritas casera, 410 mcg en galletitas, 160 mcg en cereales de desayuno y 140 mcg en el pan. Para dar una idea, la OMS permite solo 1 mcg por litro de agua potable, como valor aceptable. Por su parte, la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer establece que la acrilamida induce mutaciones en los genes y tumores, y daña el sistema nervioso.

## **RECOMENDACIONES ÚTILES**

Sin necesidad de adoptar posturas extremas, sin embargo es importante tomar consciencia de la gravedad del problema expuesto, dadas las implicancias en la generación de importantes patologías crónicas y degenerativas. A modo de resumen, creemos útil esbozar algunas sugerencias para minimizar los daños que nos genera la moderna alimentación industrializada a la que estamos expuestos.

- Reducir el consumo de harinas, dado que por lo general tienen un procesamiento inadecuado.
- Privilegiar el consumo de granos enteros e integrales, que obligan a extremar los cuidados de cocción.
- No olvidar que cereales y legumbres son semillas que se pueden activar, germinar y fermentar, con lo cual desdoblamos los almidones evitando la cocción.
- Preferir las cocciones lentas y de baja temperatura, tratando de no superar los 100°C.
- Al cocinar cereales enteros, realizar un tostado previo en seco, agregando luego el agua para completar su correcta cocción.
- Al cocinar legumbres, realizar el remojo previo, sosteniendo luego la cocción hasta que el grano se deshaga ante la presión de los dedos.
- Preferir los granos menos manipulados genéticamente y más resistentes a los cambios estructurales (arroz, trigo sarraceno, mijo, quínoa, amaranto, maíces andinos, etc).

- *Realizar una buena masticación e insalivación de los alimentos amiláceos, tratando de advertir el natural sabor dulce que generan los azúcares simples.*
- *Combinar cereales y legumbres con acompañamientos enzimáticos: ensaladas crudas, germinados, jugos recién exprimidos, semillas apenas tostadas, chucrut, salsa o pasta de soja (shoyu o miso), kéfir de agua, etc.*
- *Asegurar un buen aporte de microminerales, vitaminas y aminoácidos, a través de alimentos naturales y completos (polen de abejas, sal andina, algas, semillas, etc).*
- *Cuidar el equilibrio de la flora intestinal, reduciendo el consumo de alimentos con antibióticos y conservantes, e incrementando aquellos que aportan enzimas, fibra soluble y regeneradores de flora.*

*Extraído del libro "Lácteos y Trigo*

¿Cuáles son los efectos del consumo en exceso de almidón de maíz?

Escrito por Terri Williams | Traducido por Gabriela Nungaray

**¿Cuáles son los efectos del consumo en exceso de almidón de maíz?**

*El almidón de maíz se convierte en jarabe de maíz de alta fructosa y se utiliza en alimentos como rosquillas.*



*El almidón de maíz se utiliza en infinidad de alimentos que van desde snacks tales como pasteles, galletas y rosquillas, a bebidas como jugo de frutas, refrescos, cerveza, carnes como chorizo, mortadela y salchichas. También se utiliza en helados, cereales y condimentos. El consumo de una cantidad excesiva de estos productos da lugar a una gran variedad de problemas de salud como la obesidad, la hipertensión y el cáncer. Además, el consumo de grandes cantidades de almidón de maíz crudo por las mujeres embarazadas es un trastorno compulsivo que puede causar complicaciones en el embarazo y el parto.*

El almidón de maíz es una sustancia en polvo utilizada para espesar sopas, salsas y otros líquidos. Sin embargo, también se convierte en glucosa, que luego se convierte en fructosa, específicamente jarabe de maíz alto en fructosa o HFC. Según el Center for Science in the Public Interest, la mayoría de los jarabes son o bien el 42% o 55% de fructosa, aunque algunas concentraciones son tan altas como 90%.

## **Aumento de peso**

Un estudio realizado por Princeton University reveló que las ratas de laboratorio que consumieron HFCS ganaron considerablemente más peso que las ratas alimentadas con azúcar de mesa. El grupo de ratas HFC también tuvieron significativamente más grasa corporal, particularmente en la región abdominal. Según uno de los investigadores, Bart

Hoebel, que es profesor de psicología y neurociencia, "Cuando las ratas están bebiendo el jarabe de maíz con altos niveles de fructosa en niveles muy inferiores a los de los refrescos, se están convirtiendo en obesas, todas y cada una. Incluso cuando las ratas se alimentaron con una dieta alta en grasas, no se ve esto, no todas ganaron peso extra".



## Presión arterial alta

Presión arterial alta.

El consumo de altos niveles de fructosa también contribuye a la hipertensión arterial. Los nefrólogos o especialistas de riñón en University of Colorado Denver Health Sciences Center examinaron tres años de datos del National Health and Nutrition Examination Survey, centrándose en 4.500 adultos sin antecedentes de hipertensión. Los investigadores encontraron que las personas que consumían más de 2,5 refrescos al día tienen un mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta.

## Cáncer

El cáncer es otro riesgo para la salud que se incrementó con el consumo de HFCS. Científicos de UCLA's Jonsson Comprehensive Cancer Center tuvieron tumores pancreáticos de pacientes y crecieron las células en placas de Petri. Entonces inyectaron las células de cáncer pancreático con fructosa y observaron que las células de cáncer crecieron a una tasa más rápida. Dr. Anthony Heaney, profesor de medicina y neurocirugía en la Universidad, declaró la probabilidad de que la fructosa "también acelera el crecimiento de otros tipos de cáncer".

## Amylophagia

Amylophagia.

La amylophagia es un trastorno compulsivo en las mujeres embarazadas que hace que ingieran almidón de maíz crudo en grandes cantidades. La condición se produce en todo el mundo, pero en los Estados Unidos es más común en el sur rural. El consumo excesivo de almidón de maíz puro hace que los niveles de glucosa en sangre se eleven, que pueden conducir a anomalías en el proceso de desarrollo del bebé, parto prematuro, parto por cesárea y un alto peso al nacer.



SABES LO QUE COMES?

### ALMIDÓN MODIFICADO

- *Es el que ha sufrido una serie de alteraciones químicas que modifican sus propiedades (solubilidad, capacidad espesante, etc), pero no su genética. Si fuera un producto modificado genéticamente –es decir, que ha visto alterados sus caracteres hereditarios mediante biotecnología–, debería especificarlo de forma clara en la etiqueta.*
- *En España, el almidón modificado sólo se puede utilizar en la fabricación de yogures y conservas vegetales. Se considera un aditivo totalmente seguro. Sin embargo, hay que tener en cuenta que aporta las mismas calorías que otros edulcorantes. Su consumo excesivo puede provocar malestar digestivo temporal.*

### ANTIOXIDANTES

- *La oxidación es un proceso químico que tiene lugar continuamente en nuestro organismo. Los responsables son los radicales libres que se encuentran en la atmósfera y a los que podemos combatir con los antioxidantes, que no son otros que las vitaminas, especialmente A, C y E.*
- *Frente a los beneficios de ingerirlos en nuestra dieta de forma natural, los nutricionistas no pueden concluir nada sobre los pros y los contras de tomarlos a través de suplementos nutricionales.*

### BÍFIDUS

- *Es un lactobacillus, un micro-organismo presente en la vía gastrointestinal y relacionado con la síntesis de enzimas y vitaminas beneficiosas para el metabolismo y con la digestión de la lactosa. Se añade a productos lácteos, sobre todo yogures.*
- *La cantidad de bifidobacterias en el intestino disminuye con la edad, lo que favorece la proliferación de virus y hongos dañinos. No hay estudios que demuestren sus posibles efectos adversos.*

### FITOESTEROLES

- *Son compuestos de origen vegetal que bloquean la absorción del colesterol a través de las paredes del intestino. La gama de productos que los contienen es extensa: lácteos, galletas, margarinas...*
- *La cantidad de fitoesteroles que se puede ingerir de forma natural es pequeña, por lo que los alimentos enriquecidos pueden ayudarnos. Sin embargo, es importante controlar su ingesta excesiva, ya que puede dar lugar a alteraciones hormonales, además de producir una disminución en la absorción de betacaroteno, lo que obligaría a incrementar el consumo de frutas y verduras.*

### INULINA

- *Está presente de forma natural en el trigo, la raíz de achicoria, la cebolla, el ajo y el plátano y se ha incorporado a productos lácteos. Enriquecida con oligofructosa, contribuye a mejorar la salud del aparato digestivo y los huesos, ya que hace que las bacterias sanas crezcan en el intestino y ayuda a absorber el calcio y el magnesio.*
- *No se han detectado contraindicaciones. Sus efectos beneficiosos radican en que, al ingerirse, se comporta como una fibra soluble, llegando casi entera al intestino grueso y controlando el estreñimiento. No aumenta la glucemia, por lo que es ideal para los diabéticos. La oligofructosa, además, previene la osteoporosis.*

### ISOFLAVONAS

- *Son estrógenos naturales presentes en la soja. Entre sus beneficios destaca la disminución de los efectos de la menopausia, la mejora de la estructura ósea y sus propiedades antitumorales y antioxidantes, aunque ciertos estudios los relacionan también con la aparición de algunos tipos de cáncer de mama hormonodependientes*
- *Diversas marcas las han añadido a la leche o los yogures. La cantidad diaria recomendada es de 61 a 80 mg al día, el equivalente a tres vasos de leche enriquecida.*

### LACTICOL

- *Es un azúcar que se emplea como endulzante y que tiene efecto laxante. Se usa en numerosos alimentos para el control de peso.*
- *Ingerido en exceso puede producir alteraciones digestivas.*

### L-CARNITINA

- *Es una sustancia “devora grasa”, que el cuerpo sintetiza a partir del aminoácido lisina. Su función es transformar la grasa en energía. De forma natural, está en las carnes rojas, pero en la actualidad la encontramos también en productos industriales como alimentos para el control de peso, cremas o pastillas.*
- *Su ingesta depende del aporte calórico de cada persona, pero no debe tomarse para adelgazar rápidamente.*

### MALTIOL

- *Funciona como edulcorante y se extrae de un almidón rico en maltosa. Contiene la mitad de las calorías que aporta el azúcar, además de fibra alimentaria. Se encuentra en las galletas adelgazantes.*
- *Si se consumen más de 40 gr diarios, pueden provocar dolores abdominales,*



*mareos, flatulencias y diarrea.*

### *OMEGA 3 EPA y DHA*

- Estos ácidos grasos de cadena larga se encuentran de forma natural en los pescados azules y en las nueces, frente a los Omega 3 de cadena corta, que son de origen vegetal. Tienen efectos beneficiosos frente a enfermedades cardiovasculares y potencian el rendimiento intelectual.*
- Es importante ingerirlos en la dieta diaria. Hay alimentos enriquecidos, como la leche.*

### *PREBIÓTICO*

- Favorecen el crecimiento de las bacterias que tenemos en el colon, nos protegen frente al cáncer, actúan sobre el sistema inmunológico y favorecen la absorción del calcio. En el mercado encuentras alimentos preparados con efecto prebiótico.*
- No se han detectado consecuencias adversas. Tampoco existe consenso en cuanto a la cantidad necesaria.*

### *PROBIÓTICO*

- Son alimentos que contienen microorganismos vivos que se alojan en el colon, mejoran la flora intestinal y potencian el sistema inmunológico. Se trata de productos lácteos enriquecidos.*
- No se han detectado efectos secundarios.*

### *SORBITOL*

- Es un edulcorante que endulza como el azúcar, pero que posee la mitad de sus calorías. De forma natural lo consumimos a través de alimentos como manzanas, peras, cerezas y melocotones. También lo ingerimos constantemente en chicles sin azúcar y pasteles industriales.*
- Consumido en exceso tiene efectos laxantes y no se descarta una relación con la retinopatía y la neuropatía diabética.*

### *TONALÍN*

- El tonalín o CLA (ácido linoléico conjugado) es un ácido graso poliinsaturado que se ha comenzado a añadir a la leche y que estimula el metabolismo energético, provoca una reducción de la grasa y un aumento relativo de la masa magra.*
- Si se abusa de su consumo, las consecuencias negativas pueden ser pancreatitis, disfunción del hígado e hipertensión. En una dieta normal se consumen de 20 a 70 mg al día. Para disminuir la masa adiposa, los fabricantes recomiendan una ingesta de 3,5 a 7 gramos al día, siempre bajo supervisión médica.*

## XILITOL

- *Al igual que el sorbitol, es un alcohol de azúcar. Se utiliza en productos para diabéticos como sustituto de la sacarosa y también en chicles y caramelos.*
- *Su ingesta excesiva es laxante.*

¿En qué nos puede ayudar una dieta sin almidón?

La Dieta sin Almidón o dieta de Londres puede resultar sorprendente ya que nadie relaciona los almidones como una posible fuente de problemas en determinados casos.

45847533

¿Qué es el almidón?

Pertenece al grupo de los carbohidratos digeribles de la dieta habitual. En nuestra cadena alimenticia tiene una gran importancia ya que constituye una fuente importante de energía.

Su función

Por una parte tiene una función de energía celular, una vez se convierte en azúcar simple (glucosa) para ser utilizada por las células. Otra función de los azúcares es regular el metabolismo de las grasas y cumplir con los procesos de desintoxicación hepática.

La dieta sin almidón

La Dieta sin Almidón o dieta de Londres fue promovida por el inmunólogo londinense Alan Ebringer. Inicialmente se desarrolló para tratar la Espondilitis Anquilosante. Posteriormente y por sus resultados y estudios ha sido y es aplicada en numerosas enfermedades sobretodo las autoinmunes y aquellas que cursan con dolor, inflamación y otros síntomas.

La dieta sin almidón elimina todos aquellos que posean este polisacárido, aunque existe una escala para su valoración. Por una parte los cereales y los hidratos de carbono demasiado elaborados. Cabe diferencia: Los monosacáridos los cuales no producen ningún mal: la glucosa de la uva, la fructosa y la galactosa de la leche.

Los disacáridos con los que debemos tener más cuidado: como la sacarosa (azúcar, tanto blanco como moreno), la lactosa de la leche y la maltosa. Y los polisacáridos: el almidón. Este es el que debemos eliminar, porque según este autor nos puede causar problemas.

Algunos alimentos ricos en almidón

El almidón se encuentra en la mayoría de los vegetales, también en granos, frutos y tubérculos.

Cereales: Trigo, maíz, avena, centeno, y sus derivados como harinas, panes y pastas (blanca e integral). Germen de trigo, soja, Sagú, tapioca.

Arroces: integral y blanco.

Panes: integral, con semillas, pan de pitta, blanco, con fibra añadida.

Vegetales: patatas, frijoles, habas de soja, garbanzos, lentejas, guisante (menor cantidad).

Alimentos con almidones modificados: Batidos y repostería, Dulces, Rellenos, saborizantes, bebidas gaseosas, salsas y espesantes. Sopas preparadas, Glaseados, snacks, coberturas para ensaladas, derivados lácteos. Congelados. Puddings, saborizantes, Croissants, Pan de

hamburguesas, empanados.

¿Cuándo se recomienda una dieta sin almidón?

En algunas enfermedades inflamatorias y auto-inmunes.

Poliartritis reumatoide.

Espondilitis anquilosante.

Reumatismo psoriasisico.

Artritis crónica juvenil poliarticular y oligoarticular.

Lupus eritematoso diseminado.

Esclerosis múltiple.

Artritis reumatoide.

Enfermedad de Addison.

Celiaquía.

Colon irritable.

Enfermedad de Crohn.

Gastritis.

Colitis ulcerosa.

Sobrepeso.

¿Por qué perjudica el almidón?

La falta de enzimas por una parte, necesarias para su hidrólisis y poder ser digerido. Las enzimas como la amilasa, presente en la saliva e intestinos, son necesarias para este proceso.

Su difícil digestión, ya que el almidón crudo no se digiere. Se aconseja su previo tostado y cocción correcta.

Y el más importante, al que hace referencia el Dr. Jean Seignalet, sería la impermeabilidad del intestino. La acumulando toxinas en el medio extracelular produce intoxicaciones. Es el origen de muchas enfermedades autoinmunes e inflamatorias.

Ejemplo de una dieta sin almidón

Opciones desayuno

Zumo de fruta (no cítrico) y huevo pasado por agua, o jamón serrano.

Pastel de almendras molida (sin harina) y gelatina de algas Agar-Agar con fruta.

Opciones comida

Alcachofas hervidas y pescado o carne y de postre una gelatina de frutas.

Ensaladas de espinacas o rúcula con canónigos, endibias, lechuga, con trocitos de manzana y pasas o ensalada con atún o caballa. Elegir: pavo, pollo, conejo, carne.

Fruta o bien gelatina.

Meriendas y medias mañanas

Fruta natural: manzanas, peras, plátano.

Opciones cena

Judías verdes con apio y repollo o Caldo de verduras o de pescado

Pescado al horno: dorada, merluza, rape, o bien un lenguado con salsa de almendras o pavo.

Gelatina de frutas.

Bebidas

Té, infusiones, agua y zumos naturales.

No tomar: alcohol, café.

Como proteína se recomienda priorizar el pescado rico en Omega-3 y el aceite de onagra y/o borraja ricos en omega 6. Estos ácidos esenciales son precursores con una acción hormonal implicadas en procesos inmunes, vasodilatación y vasoconstricción, coagulación sanguínea y

sobretudo procesos inflamatorios.

#### Recomendaciones

Correcta masticación para una buena insalivación.  
Adecuado aporte de enzimas,

Equilibrio de la flora intestinal. Enzimas, fibra soluble y regeneradores de flora.  
Incluir grasas en la dieta: leche, mantequilla, pescado o carne, aceite. (moderado)

Buena hidratación. Aunque aconseja no beber mucha agua con las comidas, para que las enzimas que deben descomponer el almidón no se diluyan.

Limpieza orgánica de intestinos y hepática.  
Elimi

By **FUNDACIÓN AFRIKHEPRI** en junio 11, 2019.



El Dr. Sebi es patólogo, herbolario, bioquímico y naturalista. Ha estudiado y ha observado personalmente las hierbas en América, América Latina, África y el Caribe, y ha desarrollado un enfoque único para la curación a base de hierbas que está firmemente arraigado en más de 30 años de experiencia práctica.

Es una dieta alcalina especializada inspirada por el herbolario del Dr. Sebi, cuyo objetivo es proporcionar al cuerpo todos los alimentos alcalinizantes y los

alimentos que no causan moco en el cuerpo. La guía se basa en la guía nutricional del Dr. Sebi.

Le **dieta alcalina** se basa en el supuesto de que la enfermedad no puede existir en un ambiente ácido. La aproximación del Dr. Sebi a la enfermedad, es que "surge cuando la membrana mucosa ha sido comprometida". Por ejemplo, si hay un exceso de mucosidad en los bronquios, la enfermedad es bronquitis; si está en los pulmones, la enfermedad es neumonía; En el conducto pancreático, es diabetes; Artritis en las articulaciones. "

Las hierbas del Dr. Sebi utilizadas también son hierbas curativas tradicionales, como la raíz de bardana, la zarzaparrilla y el diente de león, que limpian la sangre y limpian el hígado, y ahora se usan ampliamente en todos los movimientos populares y cada vez más. Salud más holística.

### **¡Beber mucha agua!**

Beber mucha agua al día es esencial para hacer este trabajo de dieta alcalina, porque el agua es esencial para un cuerpo sano y funcional, y porque muchas de las hierbas utilizadas son diuréticos y aumentan la micción para eliminar la toxinas del cuerpo.

El agua es necesaria para eliminar los desechos del cuerpo, humedece las articulaciones y los órganos y contribuye a la absorción de nutrientes. El cuerpo de un adulto, en promedio, está compuesto de 75% de agua, por lo que se necesita agua para que el cuerpo funcione con buena salud.

**No se recomienda cocinar alimentos en esta guía de nutrición porque las microondas dañan los nutrientes de los alimentos.**

**El Dr. Sebi no recomienda comer nada que no esté en la lista de alimentos de dieta alcalina.**

La lista de alimentos de dieta alcalina es muy específica y excluye muchos alimentos de plantas enteras. El Dr. Sebi recomienda mantenerse alejado de los alimentos híbridos (alimentos injertados de dos plantas diferentes) porque cambian el equilibrio eléctrico.

### **Guía Nutricional | verduras**

- Greens Amaranth - igual que Callaloo, una variedad de espinacas
- Aguacate
- Asperges
- pimientos
- Burro Bananna
- Chayote (calabaza de México)
- Pepino
- Hojas de diente de león
- Garbanzos (opcionales)

- Izote - flor de cactus / hoja de cactus - crece naturalmente en California
- jícama
- Chou frisé
- Lechuga (todas excepto Iceberg)
- Champiñones (todos excepto Shitake)
- Hojas de mostaza
- Nopales - Cactus Mexicano
- okra
- Aceitunas (y aceite de oliva)
- Cebollas
- Verdes de ensalada de poke
- verduras marinas (wakame / dulce / arame / hijiki / nori)
- Squash
- Espinacas (usar con moderación)
- frijoles
- Tomate - solo cereza y ciruela
- Tomatillo
- Hojas de nabo
- Calabacín

### **Guía Nutricional | frutas**

- manzanas
- Bananas - la más pequeña o mediana / Burro (banana original)
- Bayas - todas las variedades de saúco - en cualquier forma - sin arándanos
- Cantalupo
- Cerezas
- Grosellas
- Fechas
- higos
- Uvas de semilla
- Limas (archivos clave favoritos con semillas)
- Mango
- Melones - Seeded
- Naranja (favorito de Sevilla o amargo, difícil de encontrar)

- papayas
- duraznos
- peras
- Ciruelas pasas
- Pruneaux
- Uvas de semilla
- Gelatina de coco dulce (y aceite de coco)
- Carrossols - Mercados latinos o de las Indias Occidentales)
- manzanas de azúcar (de chermoya)

#### **Guía Nutricional | Nueces y semillas**

- Primeras almendras y mantequilla de almendras
- Semillas de sésamo crudo
- Mantequilla de sésamo cruda "tahini"
- Nueces / Avellanas

#### **Guía Nutricional | Especies - Condimentos**

- Achiote
- Albahaca
- Hoja de laurel
- Pimentón
- Cilantro
- Cilantro
- Comino
- eneldo
- Mejorana
- Polvo de cebolla
- orégano
- Algas granuladas en polvo (kelp / Dulce / Nori - tienen "el sabor del mar")
- Sal de mar pura
- salvia
- Albahaca
- Estragón
- Tomillo

#### **Guía Nutricional | azúcares**

- 100% de jarabe de agave puro - (de cactus)
- Fecha de "Azúcar" (a partir de fechas secas)
- 100% de jarabe de arce puro - Grado B recomendado
- Arce "Sugar" (de jarabe de arce seco)

### **Guía Nutricional | Granos alcalinos**

- Amarante
- Arroz negro
- Kamut
- Quinoa
- centeno
- espelta
- Tef
- Arroz salvaje

### **Guía Nutricional | Todos los tés de hierbas naturales.**

- Alvacá
- Anís
- Manzanilla
- Clavo
- Hinojo
- Gingembre
- La hierba de limón
- Rojo frambuesa
- Té de musgo de mar

### **Dieta alcalina - Hierbas para limpiar y revitalizar mis órganos.**

- Raíz de bardana - limpiador para la sangre y el hígado, diurético,
- Bladderwrack (algas) - vitaminas y suplementos minerales
- El nogal negro está matando a los parásitos.
- Bromelaina y papaína: disuelve las proteínas en el intestino delgado
- Chlorella (algas) - proteínas, vitaminas y suplementos minerales, desintoxicante
- Curcumina-antioxidante, apoya la salud cerebral, cardiovascular y de las articulaciones.
- Diente de león - limpiador de sangre y hígado
- Saúco *Sambucus nigra* ) - fortalece el cuerpo contra los resfriados



- Linaza: combate la enfermedad cardíaca, el cáncer, la diabetes y los ácidos grasos esenciales.
- Musgo irlandés (algas marinas) - vitaminas y suplementos minerales
- Kelp (algas marinas) - vitaminas y suplementos minerales
- Molène- elimina el moco en el intestino delgado
- Aceite de orégano - antiviral
- Zarparrilla - purificador de sangre, diurético, antibacteriano, antiinflamatorio
- Hoja de ajeno - mata parásitos.

**FUENTE:** <http://www.drsebi.com/>

### Dr. Sebi Nutritional Guide Recommended Fruits



**Martes, 21 de febrero de 2017**

**GUIA NUTRICIONAL DR. SEBI (ESPAÑOL)  
VEGETALES**

Hojas de Planta de Amaranto como en receta de “callaloo”

Aguacate

Chile Morrón

Chayote

Pepino

Hojas de Diente de León

Garbanzos

Plátanos verdes

Izote (flor de cactus)

Kale (col rizada)

Lechuga (menos iceberg)

Champiñones (menos shiitake)

Nopales

Olivos

Cebolla

Phytolacca americana (Poke Weed)

Vegetales de Mar (alga wakame y alga árame (de Japón), alga dulce es una alga roja que se come en Canadá, , alga hijiki, alga nori)

Calabaza

Tomates (cherry y ciruela)

Tomatillo

Hoja de Nabos (entre ellas hoja de berro y hojas de rábano)

Zucchini (calabacín)

Watercress (Berro)

Verdolaga

## **FRUTAS**

Manzanas

Plátanos (los más pequeños y los medianos.)

Berries (moras) (todos tipos. Incluso bayas del saúco en ingles Elderberries. (NO cranberries)

Cantalupo (parecen melón)

Cerezas

Grosellas

Dátiles

Higos

Uvas con semilla

Limonos (los chiquitos mexicanos con semilla)

Mangos

Melones (con semilla)

Naranja (agria)

Papaya

Durazno

Peras

Ciruela

Tunas

Ciruela Pasas

Ciruelitas con semilla

Cocos suaves

Guanábana

Tamarindo

## **Tés Herbales Naturales**

Allspice (pimienta de Jamaica)

Anis

Bardana

Manzanilla

Saúco

Fennel (hinojo)

Jengibre

Frambuesa

Tila

## **Granos (harinas)**

Amaranto

Fonio (africa es un tipo Mijo)

Kamut (derrivado del trigo)

Quinoa

Centeno

Espelta

Teff (africa)

Arroz salvaje

## **Nueces y semillas: (mantequillas)**

Semilla de Cáñamo

Semilla sésamo cruda

Semilla sésamo cruda (en forma de Tahini mantequilla)

Walnut (nuez de castilla)

Nuez de Brasil

## **ACEITES**

Aceite de Olivo (no cocinar)

Aceite de Coco (no cocinar)

Aceite de Uva

Aceite de Sésamo

Aceite de Cáñamo

Aceite de Aguacate

## **SPECIES**

Albahaca

Hoja de Laurel

Clavo de Olor

Eneldo

Orégano

Perejil

Savory (Ajedrea)

Albahaca Dulce

Estragón

Tomillo

## **PICANTES**

Achiote

Cayenna (Chile de árbol)

Cilantro

Polvo de Cebolla

Habanero

Salvia

## **SABORES SALADOS**

Sal de Mar

Alga Marina Triturada (kelp, dulce y nori) dan sabor a mar.

## **SABORES DULCES**

Agave de cactus

Dátiles

## **RECUERDA:**

-Si el alimento no esta en la guía nutricional entonces no se recomienda su consumo.

-Tomar un gallon de agua natural (de manantial diaria)


-Sigue la guía estrictamente.

-No consumir productos animal, no lácteos, no pescados, no comida hibrida, no alcohol.

-Los granos que crecen naturalmente son alcalinos. Es recomendable que consumas los granos que están en la guía nutricional y no consumir trigo. La mayoría de lo granos en la lista han sido convertidos a pasta, pan, harina y cereales (estos productos los encuentras en tiendas de bienestar (supermercados naturistas)

Dr. Sebi dice "Evita usar microondas, matara tu comida."

Dr. Sebi dice, "No comida enlatada o frutos sin semillas."

<p><b>VEGETABLES</b>  Amaranth greens – same as Callaloo, a variety of greens  Wild Arugula  Avocado  Bell Peppers  Chayote (Mexican Squash)  Cucumber  Dandelion greens  Garbanzo beans  Izote – cactus flower/ cactus leaf  Kale  Lettuce (all, except iceberg)  Mushrooms (all, except Shitake)  Nopales – Mexican Cactus  Okra  Olives  Onions  Sea Vegetables (wakame/dulse/aramé/hijiki/nori)  Squash  Tomato – cherry and plum only  Tomatillo  Turnip greens  Zucchini  Watercress  Purslane (Verdolaga)</p> <p><b>FRUITS</b>  Apples  Bananas – the smallest one or the Burro/mid-size (original banana)  Berries – all varieties- Elderberries in any form – no cranberries  Cantaloupe  Cherries  Currants  Dates  Figs  Grapes- seeded  Limes (key limes preferred with seeds)  Mango  Melons- seeded  Orange (Seville or sour preferred, difficult to find)</p> <p>Phone: (310) 838-2490</p>	<p>Papayas  Peaches  Pears  Plums  Prickly Pear (Cactus Fruit)  Prunes  Raisins –seeded  Soft Jelly Coconuts  Soursops – (Latin or West Indian markets)  Tamarind</p> <p><b>ALL NATURAL HERBAL TEAS</b>  Burdock  Chamomile  Elderberry  Fennel  Ginger  Raspberry  Tila</p> <p><b>Grains</b>  Amaranth  Fonio  Kamut  Quinoa  Rye  Spelt  Tef  Wild Rice</p> <p><b>NUTS &amp; SEEDS</b> (includes Nut &amp; Seed Butters)  Hempseed  Raw Sesame Seeds  Raw Sesame "Tahini" Butter  Walnuts  Brazil Nuts</p> <p><b>OILS</b>  Olive Oil (Do not cook)  Coconut Oil (Do not cook)  Grapeseed Oil  Sesame Oil  Hempseed Oil  Avocado Oil</p> <p><b>DR SEBI'S CELL FOOD</b>    Nutritional Guide</p> <p>www.drsebicellfood.com  2807 La Cienega Ave Los Angeles CA, 90034</p>	<p><b>SPICES &amp; SEASONINGS</b></p> <p><b>Mild Flavors</b>  Basil  Bay leaf  Cloves  Dill  Oregano  Savory  Sweet Basil  Tarragon  Thyme</p> <p><b>Pungent &amp; Spicy Flavors</b>  Achiote  Cayenne/ African Bird Pepper  Onion Powder  Habanero  Sage</p> <p><b>Salty Flavors</b>  Pure Sea Salt  Powdered Granulated Seaweed (Kelp/Dulse/Nori – has "sea taste")</p> <p><b>Sweet Flavors</b>  Pure Agave Syrup – (from cactus)  Date Sugar</p> <p><b>IMPORTANT REMINDERS</b>  REMEMBER  Drink 1g of Spring Water daily  Take Cellfood 1hr B' Pharmaceuticals  Sleep during healing hrs(10p-2a)  Be faithful to this list  FORGET  The Microwave  Any Food/Drink unlisted  Canned and seedless fruits  Animal products, meat, fish, dairy, honey, Gmo's, wht/bwn sugar, and alcohol</p> <p>info@drsebicellfood.com</p>
---	--	--

Publicado por [Unknown](#) en 13:02

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con FacebookCompartir en Pinterest

# GUÍA NUTRICIONAL DEL DR. SEBI (ESPAÑOL)

[drsebi](#), [alimentacion](#), [salud](#), [nutricion](#), [naturopatia](#), [remediosnaturales](#), [remedioscaseros](#), [Gente](#), [Formación](#), [sabiduria](#)

Desde su nacimiento en 1933, el Dr. Sebi fue un gran observador de la naturaleza por influencia de sus abuelos, consiguió curar enfermedades hasta ahora, consideradas incurables, tales como el Sida, diversos tipos de cánceres, la diabetes, epilepsia... con métodos totalmente naturales. era un naturalista de renombre mundial, estaba especializado en herbolaria, patología y bioquímica.

La filosofía de Sebi sostenía que la eliminación de las toxinas acumuladas en el cuerpo y la reposición de los minerales agotados promueve la salud y el bienestar.

**VEGETALES** Hojas de Planta de Amaranto como en receta de “callaloo” Aguacate Chile Morrón Chayote Pepino Hojas de Diente de León Garbanzos Plátanos verdes Izote (flor de cactus) Kale (col rizada) Lechuga (menos iceberg) Champiñones (menos shiitake) Nopales Olivos Cebolla Phytolacca americana (Poke Weed) Vegetales de Mar (alga wakame y alga árame (de Japón), alga dulce es una alga roja que se come en Canadá, , alga hijiki, alga nori) Calabaza Tomates (cherry y ciruela) Tomatillo Hoja de Nabos (entre ellas hoja de berro y hojas de rábano) Zucchini (calabacín) Watercress (Berro) Verdolaga

**FRUTAS** Manzanas Plátanos (los más pequeños y los medianos. Berries (moras) (todos tipos. Incluso bayas del saúco en ingles Elderberries. (NO cranberries) Cantalupo (parecen melón) Cerezas Grosellas Dátiles Higos Uvas con semilla Limones (los chiquitos mexicanos con semilla) Mangos Melones (con semilla) Naranja (agria) Papaya Durazno Peras Ciruela Tunas Ciruela Pasas Ciruelitas con semilla Cocos suaves Guanábana Tamarindo

Tés Herbales Naturales

**Espicias** (pimienta de Jamaica) Anis Bardana Manzanilla Saúco Fennel (hinojo) Jengibre Frambuesa Tila Granos

**Harinas** Amaranto Fonio (africa es un tipo Mijo) Kamut (derrivado del trigo) Quinoa Centeno Espelta Teff (africa) Arroz salvaje Nueces y semillas: (mantequillas) Semilla de Cáñamo Semilla sésamo cruda Semilla sésamo cruda (en forma de Tahini mantequilla) Walnut (nuez de castilla) Nuez de Brasil

**ACEITES** Aceite de Olivo (no cocinar) Aceite de Coco (no cocinar) Aceite de Uva Aceite de Sésamo Aceite de Cáñamo Aceite de Aguacate

**ESPECIAS** Albahaca Hoja de Laurel Clavo de Olor Eneldo Orégano Perejil Savory (Ajedrea) Albahaca Dulce Estragón Tomillo PICANTES Achiote Cayenna (Chile de árbol) Cilantro Polvo de Cebolla Habanero Salvia SABORES SALADOS Sal de Mar Alga Marina Triturada (kelp, dulce y nori) dan sabor a mar. SABORES DULCES Agave de cactus Dátiles RECUERDA: -Si el alimento no esta en la guía nutricional entonces no se recomienda su consumo. -Tomar un galónn de agua natural (de manantial diaria) -Sigue la guía estrictamente.

-No consumir productos animal, no lácteos, no pescados, no comida hibrida, no alcohol. -Los granos que crecen naturalmente son alcalinos. Es recomendable que consumas los granos que están en la guía nutricional y no consumir trigo. La mayoría de lo granos en la lista han sido convertidos a pasta, pan, harina y cereales (estos productos los encuentras en tiendas de bienestar (supermercados naturistas) Dr. Sebi dice “Evita usar microondas, matara tu comida.” Dr. Sebi dice, “No comida enlatada o frutos sin semillas.”

**Harinas** Amaranto Fonio (africa es un tipo Mijo) Kamut (derrivado del trigo) Quinoa Centeno Espelta Teff (africa) Arroz salvaje Nueces y semillas: (mantequillas) Semilla de Cáñamo Semilla sésamo cruda Semilla sésamo cruda (en forma de Tahini mantequilla) Walnut (nuez de castilla) Nuez de Brasil

**ACEITES** Aceite de Olivo (no cocinar) Aceite de Coco (no cocinar) Aceite de Uva Aceite de Sésamo Aceite de Cáñamo Aceite de Aguacate

**ESPECIAS** Albahaca Hoja de Laurel Clavo de Olor Eneldo Orégano Perejil Savory (Ajedrea) Albahaca Dulce Estragón Tomillo PICANTES Achiote Cayenna (Chile de árbol) Cilantro Polvo de Cebolla Habanero Salvia.



**Harinas** Amaranto Fonio (africa es un tipo Mijo) Kamut (derrivado del trigo) Quinoa Centeno Espelta Teff (africa) Arroz salvaje Nueces y semillas: (mantequillas) Semilla de Cáñamo Semilla sésamo cruda Semilla sésamo cruda (en forma de Tahini mantequilla) Walnut (nuez de castilla) Nuez de Brasil

**ACEITES** Aceite de Olivo (no cocinar) Aceite de Coco (no cocinar) Aceite de Uva Aceite de Sésamo Aceite de Cáñamo Aceite de Aguacate

**ESPECIAS** Albahaca Hoja de Laurel Clavo de Olor Eneldo Orégano Perejil Savory (Ajedrea) Albahaca Dulce Estragón Tomillo **PICANTES** Achiote Cayenna (Chile de árbol) Cilantro Polvo de Cebolla Habanero Salvia

**SABORES SALADOS** Sal de Mar Alga Marina Triturada (kelp, dulce y nori) dan sabor a mar.

**SABORES DULCES** Agave de cactus Datiles

**RECUERDA:** -Si el alimento no esta en la guía nutricional entonces no se recomienda su consumo. -Tomar un galón de agua natural (de manantial diaria) -Sigue la guía estrictamente.

-No consumir productos animal, no lácteos, no pescados, no comida hibrida, no alcohol. -Los granos que crecen naturalmente son alcalinos. Es recomendable que consumas los granos que están en la guía nutricional y no consumir trigo. La mayoría de lo granos en la lista han sido convertidos a pasta, pan, harina y cereales (estos productos los encuentras en tiendas de bienestar (supermercados naturistas) Dr. Sebi dice “Evita usar microondas, matara tu comida.” Dr. Sebi dice, “No comida enlatada o frutos sin semillas.”



# ALINE TINOCO

<https://www.bienestar-pleno.com/single-post/2017/03/03/La-dieta-alkalina-Qu%C3%A9-tanto-importa-el-pH-de-los-alimentos>

Nutrición Sin Dietas y Cambio de Hábitos

Modas y mitos

## La dieta alcalina. ¿Importa el pH de los alimentos?

March 3, 2017

|

Aline Tinoco

Hace poco leí [esta nota de la BBC](#) que informaba sobre el fallecimiento de una mujer del ejército británico. Reportaba que había pagado miles de dólares por la promesa de que se curaría del cáncer. Por qué fue noticia? **Esta mujer puso su esperanza y una cantidad de dinero importante en un tratamiento basado en ciencia falsa y con médicos falsos.** Recientemente un par de personas me han hablado de la dieta alcalina como una maravilla y sobre la acidez como la explicación más clara a la causa de todas las enfermedades. Tengo que admitir que algunas de estas personas son personas inteligentes y que considero, tienen un razonamiento crítico. Esto demuestra el grado tan peligroso de manipulación al que estamos expuestos.

Como nutrióloga, desde el principio descarté los principios e incluso llegaba a irritarme cuando alguien defendía la dieta alcalina (*los que me conocen saben que soy muy intensa, pero enojarme por ver a millones de personas manipuladas a ese nivel no me parece poca cosa!*). **Me intrigaba el grado tan alto de aceptabilidad que tenía una dieta que sonaba tan hueca y tan simplista en sus explicaciones.** Algo me decía que era un asunto más desagradable de lo que imaginaba. Entonces me topé con esa nota que explicaba que la dieta alcalina había sido ese tratamiento milagroso en el que confió esa mujer y fue lo que le causó la muerte prematura. Este fue el inicio de una serie de cosas desagradables que fui descubriendo mientras investigaba un poco más.

### Sobre el autor de la dieta alcalina...

La creación de la dieta alcalina se atribuye a dos personas, *autodenominados doctores*, aunque ninguno con un título legítimo: el Dr Sebi y el Dr Robert O Young. Sobre el señor Sebi no se encuentra mucho en línea, pero sobre Young hay una interminable lista de referencias y noticias. El sitio Evidence-Based

Medicine, [explica](#) como **Young hace una justificación de la alcalinidad como causa de enfermedades tan absurda que llega incluso a rechazar la existencia de bacterias y virus como causa de enfermedades.** Para Young, todo lo malo que sucede en el cuerpo es porque la acidez lo arruina todo. Además, así como no hay bacterias que causan enfermedades tampoco existen bacterias benéficas para el cuerpo (*adiós a la maravillosa flora intestinal y a las evidencias sobre su importancia!*).

Quise escuchar de primera mano a este famoso “doctor” que ha hecho una fortuna estafando pacientes. Un [vídeo de YouTube de 5 minutos](#) fue suficiente...

Young dice que estamos diseñados para un medio alcalino y todo lo que hacemos nos lleva al ácido. En palabras textuales *“respirar, comer y pensar nos llevan a un medio ácido así que potencialmente eso puede matarnos”* (espero en este momento ya empiecen a darse cuenta de las locuras detrás de la dieta alcalina). Por eso, asegura Young, *“nosotros tenemos que reestablecer ese balance del cuerpo”*. Esto es como decir que debemos recordar respirar o recordarle a nuestro corazón que bombee sangre ya que no lo puede hacer solo! **En el vídeo se observa la ignorancia e irracionalidad de Young**, sobretodo cuando hace varias declaraciones sin sentido como: *“los bebés nacen en un medio alcalino, por eso huelen tan rico.”* Para Young, cuando empezamos a comer, empezamos a echarnos a perder.

El inicio de este año no fue bueno para Robert Young quien continúa con una serie de problemas legales. Ha enfrentado cargos por practicar sin licencia médica en tres ocasiones, dos cargos en 1995, uno en 2004 y 18 en 2014. Ahora, **en enero 2017 se enfrentó a una condena de tres años de prisión y también será juzgado de nuevo por seis cargos de fraude.** Pondrían su salud en manos de esta persona o confiarían en sus recomendaciones?

Para formar una mente crítica y tomar la mejor decisión sobre lo que es bueno para nuestro cuerpo, **no sólo es importante informarnos sobre quién está detrás** de cualquier solución en salud. **Tenemos que sumergirnos un poco en la ciencia.** Para entender un poco porqué el pH de los alimentos es irrelevante, tenemos que aprender algunas cosas.

### **Un poco de bioquímica: El pH.**

Sabemos que el pH es la medida de acidez o alcalinidad de cualquier sustancia. Esta escala va del 0 al 14. Lo neutro es 7, lo ácido es menor a 7 y lo alcalino o básico es mayor a 7. La sangre se mantiene en un pH ligeramente alcalino: 7.34 y

7.45. Y hasta ahí se queda la teoría de la dieta alcalina, sin embargo, **lo que no nos explican es que la sangre es un intermediario del balance entre distintos fluidos y tejidos corporales.** Es mentira que TODO el cuerpo es alcalino. El ácido clorhídrico en el estómago es extremadamente fuerte, entre 1 y 3, la orina es ligeramente ácida y el líquido en el intestino delgado es ácido también. Los jugos pancreáticos y la bilis son alcalinos así como el líquido que rodea nuestro cerebro. **Nuestro cuerpo mantiene un balance entre tejidos y sustancias que deben estar en medios ácidos o básicos para funcionar adecuadamente.**

Nosotros ya contamos con los mecanismos para corregir cualquier desequilibrio y ninguno de ellos tiene que ver con el pH de los alimentos. **Estamos equipados con nuestros propios amortiguadores, sustancias y órganos que hacen este balance sin que nos demos cuenta.** Afuera y dentro de las células hay sustancias amortiguadoras, una es la misma sangre, proteínas intracelulares, entre otras. Al respirar, nuestros pulmones retienen o liberan dióxido de carbono, regulando nuestro pH. Los riñones transforman el amonio, en urea y lo eliminan por la orina regulando también el pH. Incluso si el riñón no pudiera hacer bien su trabajo, el hígado también ayuda y metaboliza el amonio en urea.

### **Qué sucede con los alimentos?**

En circunstancias normales, los hidratos de carbono y las grasas se metabolizan en productos de pH neutro. Bajo condiciones extremas, como un déficit de insulina sí se generan productos ácidos. Sin embargo, además de no generar un desequilibrio significativo, los mecanismos antes mencionados son los encargados de restablecerlo.

Lo virtuoso de la ciencia es que constantemente está cambiando y se está auto-comprobando. El papel de **algunas enfermedades que pudieran generar un entorno de acidez se está estudiando**, ya que controlar ese entorno podría ser la respuesta a un mejor manejo de la enfermedad misma. Sin embargo, esto no debe confundirse con que es esa acidez la que está causando la enfermedad. Además se ha comprobado una y otra vez que [los alimentos no modifican el pH.](#)

### **Dieta alcalina: cuál es el veredicto?**

Por más anti-sistema que seamos, **debemos reconocer que la ciencia ha establecido el marco y el sustento más virtuoso para encontrar las soluciones más efectivas a nuestros problemas.** Además nos dirige hacia las alternativas que tienen mayor probabilidad de éxito. Esto es lo importante! Así que cuando alguien paga miles de dólares por una solución milagrosa y no resulta, tenemos que cuestionarlo.

No quiero decir que las grandes farmacéuticas o los hospitales privados sean unas hermanitas de la caridad. Pero hay un problema mayor cuando tenemos personas que se hacen llamar doctores, que ofrecen tratamientos o dietas y que ni siquiera cuentan con estudios ni experiencia adecuada que respalden su trabajo. Estas personas se aprovechan para promocionar estilos de vida o tratamientos milagrosos que no tienen ni el mínimo sustento científico. **Aún más peligroso es que con frecuencia, ellos operan fuera de un sistema que puede garantizarnos al menos un poco más de seguridad por si algo llegase a fallar.**

Estas personas siempre van a existir, es nuestra responsabilidad navegar en ese entorno de sobre-información y des-información. **Tenemos que decidir si queremos una solución que ha sido investigada y confirmada por un cuerpo científico con mayor sustento tecnológico, ético y legal o si queremos la píldora mágica que nos venden con técnicas de marketing que parecen muy poco serias y con explicaciones increíbles.** Lamentablemente, esta dieta basada en mentiras se ha vuelto una moda millonaria, no es solo el señor Young que cobra hasta \$50,000 dólares por sus tratamientos de dieta alcalina, también hay muchos haciendo dinero a través de la venta de libros, vídeos, cursos, hasta agua alcalina.

En el caso contra la dieta alcalina podemos concluir que **no hay evidencia científica que la soporte.** Todos sabemos que respirar no nos va a matar de acidez y podemos entender que el cuerpo tiene sus mecanismos para hacer el balance de pH entre los fluidos corporales. **Nos han querido engañar bajo la explicación de que algunas enfermedades generan un desequilibrio de pH en el cuerpo y han usado eso para generalizar y decir que la alimentación alcalina es la cura contra cualquier enfermedad.**

Me encantaría escuchar sus opiniones, si les gustó este post compártanlo, para no perderse ninguno pueden suscribirse también :) La próxima semana escribiré sobre los planes *detox*.

## Cocina Latina y Alcalina Inspired by Dr. Sebi

### “Ropa Vieja” - carne desebrada para veganos



La receta de hoy es relativamente sencilla y el resultado final delicioso. Esta es una grandiosa alternativa al platillo típico conocido como ropa vieja hecha con vegetales y carne de res. Nuestro ingrediente Estrella será cascara de plátano maduro. Yo utilice las cáscaras de los 16 platanitos que use en la receta pasada de Quequitos de Plátano. Pero tú puedes comprar plátano maduro y utilizar de uno a dos cascara. A continuación te compartimos los ingredientes.

Ingredientes: Dos cascara de plátano maduro, agua para hervirlas, dos tomate bola maduros, una cebolla (yo use media blanca y media morada), chile morrón, cebollines, sal de mar, polvo de cebolla, orégano y comino al gusto.

Lo primero que hice fue poner el agua a hervir con un trozo de cebolla, , mientras lave los platanos en agua fria los parti por la mitad y retire la cascara la cual corte en tiras. Posteriormente las puse a hervir por 25 mins. Las deje reposar. Por otro lado, sofrié con un chorrillo de aceite de coco la cebolla entera (use mitad morada, mitad blanca) un chile morrón, dos tomates, cebollines y sus tallos cortaditos. Sazone con sal, comino, orégano y polvo de cebolla sofreír por diez mins aprox. Añadir cascara de plátano ya hervida y permitir que se mezclen con el sofrito unos diez mins



. Finalmente añadir media taza del agua a con que hervimos la cascara y dejar que evapore la mayoría. Poner un poco de cilantro picado al gusto y servir.



dr sebi ropavieja vegano balamherbolaria recetas

9 notes

## Jugo de zarzamora

Una bebida refrescante, excelente antioxidante para empezar el día. Necesitamos una taza de zarzamoras, agua fría (litro y medio), medio limón exprimido (opcional) agave al gusto y una licuadora. Licuamos todo, volamos y listo!! Para aquéllos amantes de las manzanas añadan junto con la zarzamoras para una fabulosa combinación.



dr sebi zarzamora manzana agua fresca jugos batidos bala mherbolaria

7 notes

## Sopita Mexicana y Alcalina de Quinoa



Mexican Alkaline Quinoa Soup

Para esta receta estaremos usando ingredientes que se encuentran en la guía nutricional del Dr. Sebi.

Ingredientes:

- Un cuarto de cebolla
- Cuatro tomates ciruela



- 10 champiñones
- unas piezas de kale (repollo rizado)
- un chayote espinoso
- Calabacines 2-3
- quinoa 100 gms
- agua de 4 a 5 tazas

Se procede a licuar la cebolla con agua, poner en olla a hervir con las cuatro tazas de agua. En un comal tostar los tomates grandes una ves tostados licuar y añadir a olla a hervir. Agregar a misma olla chayote ya pelado y en trozos. Esperar un poco a que se cocine y añadir champiñones, calabacines y al final kale y sal de mar. Por otro lado sofreír quinoa en un chorrito de aceite y añadir a olla los últimos 15 mins. De cocción.



dr sebi mexican food sopita quinoa

18 notes

## Salsa Alcalina de Coconostle



**Para esta salsa alcalina necesitaras: For this alkaline salsa you will need:**

- 4 Coconostles son tunas agrias (sour prickly pear they are hard to find)
- 4 Chile de Arbol (cayenne chilis)
- 2 tomatillos (green tomatos)
- ¼ de cebolla (fourth of an onion)
- sal de mar (sea salt)

**Tostar todo en el comal una ves tostado poner en molcajete. En el caso de los coconostles abrir y retirar la semilla únicamente usaremos la pulpa. Añadir sal al gusto, cilantro etc.**

Toast everything in pan. Add everything to the molcajete. Make sure you only use the pulp of the coconostle and not the seeds. Add salt and cilantro.



salsa de coconostle coconostle mexican food alkaline food dr sebi

5 notes

## Albóndigas Alcalinas de Nopal

### Alkaline Nopal “Meatballs”

**Esta receta esta hecha utilizando ingredientes que actualmente están en la guia nutricional del Dr. Sebi.** This recipe is made using ingredients currently found in Dr.Sebi’s nutritional guide.



**Ingredientes:**

- **6 Nopales Rayados**
- **Media Cebolla**
- **1 chile morron (color; el de tu preferencia)**
- **Sal de mar (cantidad necesaria)**
- **Amaranto tostadito (cantidad necesaria)**
- **Aguacate**
- **Leche de Quiona (o cualquier leche aprovada en guia del Dr. Sebi)**



**Ingredients:**

- **6 shredded nopales**
- **half onion**
- **one bell pepper (color of your preference)**
- **sea salt**
- **Amaranth (toasted)**
- **Avocado**
- **Quinoa Milk**

Con la ayuda de un rayador de queso podras rayar los nopales, la media cebolla y el chile morron. En un sartén, añade un poco de aceite e incorpora tus ingredientes no olvides de añadir sal al gusto. Asegurate de cocinar completamente hasta que no quede baba de nopal (esto puede tardar unos 10 mins). Un ves que quede tipo “masita” dejar enfriar. Por otro lado tostar un poco de amaranto. Procedemos a formar bolitas de la “masa” de nopal y cubrimos perfectamente con amaranto. Estas ya estan listas para degustar. Puedes acompañar con una salsa de aguacate. Para la salsa requieres de quinoa hervida (ya fria). Para hacer la leche en la licuadora pon media taza de quinoa por media taza de agua cuele y tendras leche de quinoa como resultado. Esta leche te servira para licuar un aguacate y obtendras una salsa de aguacate (si gustas puedes añadir sal, chile de arbol (cayenna) etc.

Shred the nopales, the half onion and bell pepper. In a pan, add a little oil and add your shredded mix don't forget to add salt. Make sure you cook completely until it has no more nopal “slime” (this may take at least 10 mins). Once this looks like a “dough” let it cool. In another pan, you can toast amaranth. We can begin to form balls with the nopal “dough” and cover with amaranth. Now they are ready to eat. You can serve with avocado sauce. For this sauce you will need quinoa (previously cooked and cooled). In a blender add half a cup of quinoa and half a cup of water, blend and strain. Add the milk to the blender again, but this time with avocado, and there you have your avocado sauce you can add salt, cayenne etc.



drsebi recetas alcalina alkaline foods nopal albondigasbalamherbolaria

2 notes

## Quequitos alcalinos de plátano

Alkaline Banana Cupcakes



**Esta receta fue hecha solo con ingredientes encontrados en la guía nutricional del Dr. Sebi.** This recipe was made with ingredients found in Dr. Sebi's nutritional guide.

**Necesitaras:** (you will need)

**100 gms de aquafaba, 16 platanitos, harina de centeno 250 gms (una taza aproximadamente), pasas o coco rayado al gusto opcional yo use 100 gramos de pasas, 2 cucharaditas de agave azul y 2 cucharaditas de mermelada de datiles.**

100 gms of aquafaba, 16 small bananas, 250 gms of flour (a cup aprox.), raisins and/or shredded coconut (I used 100 gms of raisins but this is optional), 2 teaspoons of blue agave and 2 teaspoon date jam.

**En batidora poner aquafaba y batir a punto de turrón (o lo más cercano a eso). En otro bowl (o licuadora) echar el resto de los ingredientes excepto pasitas. Incorporar en forma envolvente a aquafaba en turrón y por ultimo añadir pasitas. En una charola de quequitos previamente engrasada y enharinada poner mezcla y hornear por 20 mins. Y listo se pueden decorar con mermelada de datiles.**

In hand mixer add aquafaba and whisk until it looks like snow. Blend the rest of the ingredients (except for raisins). Add this to the whisked aquafaba incorporate slowly. Finally add the raisins. Place your dough in a greased and floured cupcake tray or similar and cook in oven for aprox. 20 mins. You can decorate with date jam.

## Artículo sobre el Dr. Sebi: "El hondureño que salvó a Michael Jackson"

La Prensa de Honduras publica hoy este artículo...

### **El hondureño que salvó a Michael Jackson**

Alfredo Bowman, conocido como el doctor Sebi, sanó al cantante de

una enfermedad provocada por la gran cantidad de medicinas que consumía.

La Ceiba. Cobró notoriedad internacional hace 15 años al asegurar que curaba el cáncer y el sida, lo cual le costó un juicio federal en Estados Unidos que al final ganó, hoy retorna a su patria y a su inolvidable "Ceibita".

El naturista Alfredo Bowman, mejor conocido como doctor Sebi, cansado de trotar el mundo regresa pensando en retirarse pero por la puerta ancha, luego de haber tratado el año pasado durante seis meses al más célebre de sus pacientes, el astro del pop mundial, Michael Jackson.

Este hombre garífuna, 71 años de edad, de casi dos metros de estatura, está orgulloso de sus raíces, creció como niño pobre en los campos bananeros de Coyoles Central y ahora se da el lujo de tratar a personalidades de fama mundial y desafiar a la medicina científica.

"Entiendo que los hondureños no pueden creer en mí porque mis amigos saben que no fui a la escuela, ¿entonces por qué me van a visitar?", se pregunta el doctor Sebi, quien está por terminar un libro sobre sus memorias y otros aspectos de la medicina natural.

Durante más de una década se ha dedicado a dictar conferencias en universidades de Estados Unidos como Nueva York, Tennessee, Los Ángeles o Detroit.

#### MICHAEL JACKSON

"Escuchó de mí en el Magazine Francés, mandó a su hermano Randy, a quien conozco desde hace 12 años. Él me dijo: doctor Sebi, Michael lo quiere ver, ¿para qué?, pregunté, para que esté a su lado, necesita su ayuda, contestó.

"Está bien, dije, pero debe haber un contrato. Cuando fui a su casa, Michael me preguntó cuánto iba a cobrarle y le dije dos mil dólares al día, está bien, manifestó. En seis meses lo he recuperado de la muerte", dice Bowman.

Difícil de creer, pero durante los meses de febrero y marzo del 2004 prestigiosas cadenas de televisión norteamericana informaron que el "rey del pop" estaba siendo tratado por un médico naturista. Se trataba de Alfredo Bowman, quien realizó sus primeros "pininos" en la medicina natural jugando con la flor del guaco en Coyoles Central.

El doctor Sebi relató, en exclusiva para La Prensa, que sus remedios le llegaron tan bien a Jackson que en las primeras tres semanas ya estaba cantando y durmiendo bien.

¿Qué le dio?, pregunté. Le di el biomineral africano que se compone del sistema de limpieza intracelular y revitalización de las células eléctricamente con plantas naturales. El doctor Sebi dijo que la enfermedad de Jackson fue provocada por los químicos inorgánicos y carcinógenos que recibía de los médicos y lo pusieron mal de los nervios.

Tuvo una acumulación de químicos que no pudo expulsar, los cuales consumió durante muchos años con las recetas administradas para dormir, levantarse o no enfermarse.

"Ya sabía eso y entendía que debía hacer una limpieza intracelular y lo hice, le di energía y todos los medios de comunicación me llamaban. El programa 'Celebrity Justin's me preguntaba qué le había dado y quién era yo, me llamó CNN y las grandes cadenas como NBC y CBS", pero no les he dicho nada porque he estado ocupado en Honduras".

"Solo di una entrevista hace poco en Los Ángeles para el programa 20&20 que transmite el canal A&E Mundo, el cual saldrá el 14 de este mes", refirió Bowman.

#### NO CREÍA TANTO EN ÉL

Antes de empezar a tratarlo, Browman dice que Jackson no creía tanto en él, lo llevó hasta Aspen para que curara a un amigo de Guatemala que padecía diabetes. No convencido también curó de lupus a su secretario privado.

"Por último mandó a traer a su amiga de Noruega, se llama Helga, estábamos en Orlando y no sabía que la mujer estaba paralizada porque cuando la atendí estaba tapada, tendida en la cama y allí le di los remedios", explicó.

"A los cuatro días, Michael Jackson vino a decirme emocionado: doctor Sebi, Helga está bailando y caminando, y dije ¿y qué?, pregunté, pero yo no sabía que cuando llegó venía en una silla de ruedas".

Sebi dice que ese episodio no lo olvida porque cuando Helga regresó, su esposo llegó a traerla en silla de ruedas y pensó que era un sueño cuando la vio correr hacia él.

#### EL MITO JACKSON

Al referirse a Jackson como persona dijo "es difícil poder hablar con seguridad sobre él. Es un muchacho que desde los 5 años está en los teatros, abandonó su juventud, su niñez". Dice que Michael no puede acercarse a otra persona porque nunca tuvo esa interrelación pues siempre fue famoso.

"La persona que vemos no es normal, es alguien que se hizo, lo que viene de él ahora hay que aceptarlo porque es el resultado de robarle la juventud". "Michael no ha demostrado que esté enamorado de su raza, porque todos sus hijos son blancos y él se cree blanco y está bien", manifestó.

#### TRATAR PACIENTES CON SIDA

Dijo que ha viajado a Sudáfrica para ofrecer ayuda y tratar a pacientes con sida. Al inicio obtuvo respuestas positivas, pero los ministros de Salud terminaron orientándose a la medicina convencional. "Puedo decir que no hay líder africano interesado en la cura del sida. Hablé con el ministro de Salud, con técnicos de laboratorio, farmacéuticos, y me miraban como si violaba algo".

#### CUERPO ELÉCTRICO

Dice que no existe ninguna persona en la raza negra que conozca la nutrición natural. "Los españoles e ingleses sacaron a los africanos pero no trajeron la nutrición diseñada por la naturaleza para mantener el cuerpo sano.

Ahora la raza negra está comiendo más almidón y carne, no es más que una combinación de ácido carbónico con ácido láctico que confunde el cerebro". Dice que la dieta natural de la raza negra es la misma de los gorilas basada en hojas porque éstas contienen electricidad.

Reveló que sus conocimientos comenzó a adquirirlos cuando trabajaba como ingeniero de vapor en un barco y observó vida a 400 grados de temperatura, como producto del balance entre el hidrógeno y el oxígeno, lo cual aplicó a las plantas.

Su iniciación a la medicina natural comenzó cuando llegó desahuciado donde el curandero mexicano Alfredo Cortés, para ese entonces padecía diabetes, asma de nacimiento, impotencia sexual y su peso era de 289 libras.

"Me puso a ayunar 90 días y sólo me daba unas plantas, ahora aquí estoy a los 71 años haciendo cosas que antes no hacía como leer sin anteojos.

#### LISA LOPES

A la fallecida cantante la trató durante cinco años en su clínica Villa Usha, ubicada en Jutiapa, Atlántida. Recordó que ella tuvo la experiencia de tomar sus remedios y sentir la diferencia en su vida.



Recordó que en una ocasión López le preguntó qué debía hacer para mantener una vida de paz y salud y él le recetó ayunar 40 días y 40 noches como lo hizo Jesucristo. Lisa ayunó 42 días y 42 noches.

“Llegó a mi choza a las dos de la madrugada y le pregunté ¿qué vio Lisa?, vi a Dios, respondió, ¿y que vio de Dios?, volví a preguntarle, “que la única cosa que debemos ofrecer el uno al otro es compasión, porque todos estamos enfermos, replicó”. N

## PERFIL

De 10 a 12 años, Alfredo Bowman trabajó como cargador de equipos en el D' Antoni Golf Club, luego trabajó como dependiente, A los 20 años se fue a EUA, se embarcó como marino mercante, aprendió a leer y escribir, escaló posiciones hasta convertirse en ingeniero en vapor.

Hace 35 años, el mexicano Alfredo Cortéz lo introdujo en la medicina natural, ha viajado a varios países de Las Antillas, Brasil y África para adquirir mayores conocimientos. Posee varias clínicas en las ciudades de Miami, Nueva York y Los Ángeles.

## Información

Clínica Villa Usha, kilómetro 26 entre La Ceiba y Jutiapa.

Teléfono: 979-0009

