
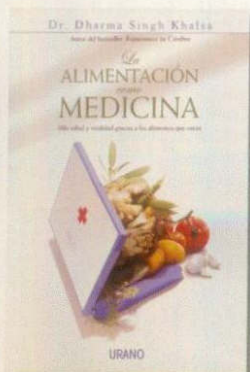
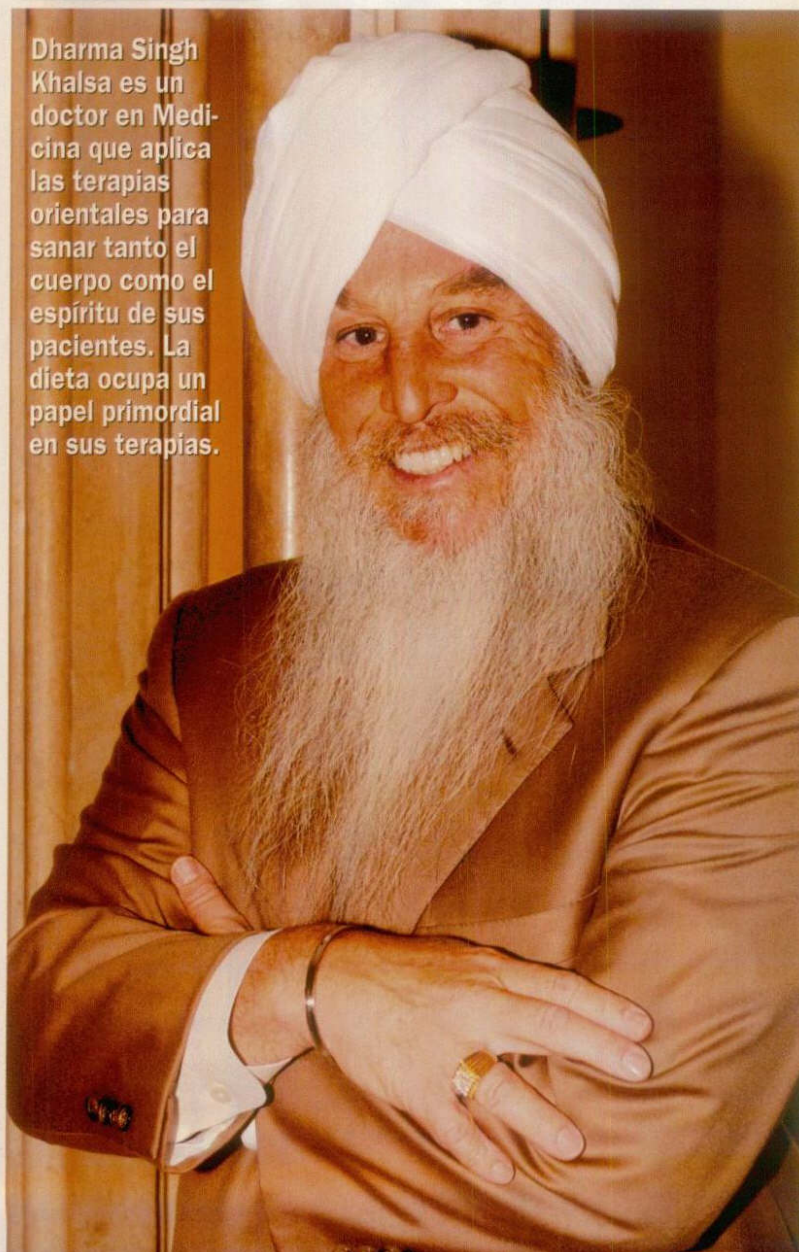
	Tirada: 1.082.578 Difusión: 938.007 (O.J.D) Audiencia: 3.283.024 (E.G.M)	Sección: - Espacio (Cm_2): 605 Ocupación (%): 97% Valor (Ptas.): 2.632.734 Valor (Euros): 15.823,05 Página: 116	
	Nacional Corazón Semanal 29/05/2004	Imagen: Si	



Dr. DHARMA SINGH KHALSA:

«Hay que volver a la dieta de nuestras abuelas»

Dharma Singh Khalsa es un doctor en Medicina que aplica las terapias orientales para sanar tanto el cuerpo como el espíritu de sus pacientes. La dieta ocupa un papel primordial en sus terapias.



PREVENIR Y CURAR EL CÁNCER:

Para prevenir y combatir el cáncer, el doctor aconseja tomar verduras, muy especialmente el brócoli, la coliflor y la cebolla. «Las cebollas son muy útiles para mantener el sistema inmunológico en buenas condiciones –asegura–. Otros alimentos recomendados son la soja, el pescado azul, el ajo, la zanahoria y los cereales integrales.



CALMAR EL DOLOR CRÓNICO (ARTRITIS, DOLOR DE ESPALDA, FIBROMIALGIA, DOLOR DE CABEZA):

El doctor Dharma recomienda tomar alimentos que alivien la inflamación, como zumos de verduras, verduras al vapor, frutas, cereales, soja, salmón... También aconseja tomar alimentos anti-dolor, como el pollo, el pavo y las legumbres, y cocinar únicamente con aceite de oliva virgen extra. En cuanto a las hierbas medicinales, recomienda el ginseng y el jengibre.



Una dieta sana y equilibrada, rica en frutas y verduras, no sólo nos garantiza un buen estado de salud general, sino que también nos puede ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer o el Alzheimer. Esta es la conclusión a la que ha llegado el doctor Dharma Singh Khalsa, autor del libro «La alimentación como medicina», de Ediciones Ura-



CONSEJOS DEL DOCTOR DHARMA PARA TRATAR LAS ENFERMEDADES



TRATAR LA HIPERACTIVIDAD INFANTIL:

Para combatir los trastornos de atención y la hiperactividad –recomienda el doctor–, basta con eliminar las bebidas con cafeína y el azúcar y darles una buena dieta. También aconseja «que hagan ejercicio y que se alejen un poco de la televisión y de los juegos de ordenador».



MEJORAR LA VIDA SEXUAL

Para el hombre, no hay mejor remedio que condimentar los platos con una pequeña cantidad de azafrán. «Con azafrán, no hace falta tomar Viagra –bromea el doctor–. Para la mujer, aconseja el jengibre y la cúrcuma.



EVITAR EL DETERIORO DE LA MEMORIA Y ALZHEIMER:

El doctor Dharma encuentra muy significativo que en los países en los que se tiene una dieta con un mayor nivel de grasa, como los Estados Unidos, la incidencia de Alzheimer sea mayor. «Es imprescindible disminuir la grasa en la dieta –aconseja–, muy especialmente las grasas saturadas (carne, embutidos). Hay que tomar menos grasa saturadas, menos calorías y más omega-3 (pescado azul, frutos secos)».



NIÑOS MÁS SANOS:

El aumento de la obesidad y de las alergias en la población infantil está muy relacionado con la alimentación. Para que nuestros hijos estén sanos, deben tomar una cantidad suficiente de omega 3. «Los niños deben comer pescado dos o tres veces a la semana como mínimo –advierte el doctor– y, si es preciso, tomar suplementos de omega 3».



VIVIR MÁS AÑOS:

Como medida general, el doctor Dharma recomienda seguir una dieta pobre en grasas y que contenga frutos secos, cereales, semillas, legumbres, pescado y productos de soja. También aconseja reducir los huevos a cuatro a la semana y eliminar las frituras, la comida rápida y los alimentos refinados (pan y harinas blancas). No hay que olvidar tomar siete raciones de verduras y frutas frescas al día.

CONTROLAR EL SOBREPESO:

Aunque el doctor Dharma considera que no hay ningún alimento que adelgace por sí mismo, sí que nos recomienda un remedio que nos puede ayudar a controlar el peso y calmar el apetito. Consiste en verter el zumo de medio limón en una taza de agua caliente y beberlo con una pajita. Conviene tomar este zumo a pequeños sorbos du-



rante media hora, cada mañana en ayunas.

SUPERAR EL CANSANCIO O FATIGA CRÓNICOS:

Los remedios naturales más eficaces contra el cansancio crónico es el ginseng y el ginkgo biloba. El doctor Dharma también recomienda tomar una infusión de cardamomo, jengibre y clavo. Los zumos, sobre todo aquellos que contienen alimentos ricos en vitamina C (cítricos, kiwi, tomate, pimiento) también son muy eficaces, aunque deben tomarse antes de que pasen dos o tres horas de su preparación.



EVITAR LOS SÍNTOMAS DE LAS ALERGIAS:



Cuando se tiene cualquier tipo de alergia, el doctor Dharma aconseja sustituir la proteína animal (carne, leche entera, embutidos) por la vegetal (legumbres, sobre todo si se mezclan con arroz). También recomienda tomar abundantes verduras de hoja verde, salmón, por su contenido en Omega-3, y alimentos ricos en manganeso como las judías, los guisantes y los arándanos.



no, un programa dietético que acaba de ser publicado en España y que explica cómo tratar las enfermedades a través de la dieta.

Norteamericano, doctor en Medicina y «yogi»

Doctor en Medicina y seguidor de la religión india Sij, el doctor Dharma combina los conocimientos médicos occidentales con la

mileneria sabiduría oriental. «Por mi carrera, evidentemente, estoy más influenciado por occidente –explica–, pero una de las experiencias que más me han marcado en mi vida es haber estudiado medicina oriental. Nunca he vuelto a mirar a nadie de la misma forma desde entonces».

Nacido en Ohio (EEUU), Dharma ejercía como médico anestesista en un Hospital

de California cuando conoció a su líder espiritual, el «Yogi» Bhajan. A partir de entonces, decidió dedicarse a sanar no sólo el cuerpo de sus pacientes, sino también su mente y su espíritu. Especialista en terapias anti-envejecimiento, combina sabiamente la medicina occidental con remedios naturales, meditación y dieta. Autor de varios libros, como el best seller internacional

«Rejuvenece tu cerebro», publicado por Ediciones Urano, el doctor Dharma es profesor de la Universidad de Arizona y ha presidido la Fundación Internacional para la Prevención del Alzheimer (APFI) en Tuckson.

El doctor Dharma nos recibe en el hall del hotel modernista donde se aloja durante su visita a Barcelona. Su atuendo no puede ser más peculiar. Su traje occidental



de corte impecable contrasta con su vistoso turbante y su larga barba. De movimientos ágiles y excelente buen humor, nadie diría que tiene nada menos que 58 años. Mientras contesta nuestras preguntas, degusta un té que, evidentemente, se ha servido sin azúcar.

«La enfermedad aparece cuando el cuerpo está desequilibrado»

PRONTO: ¿Hasta qué punto influye la alimentación en nuestro estado de salud?

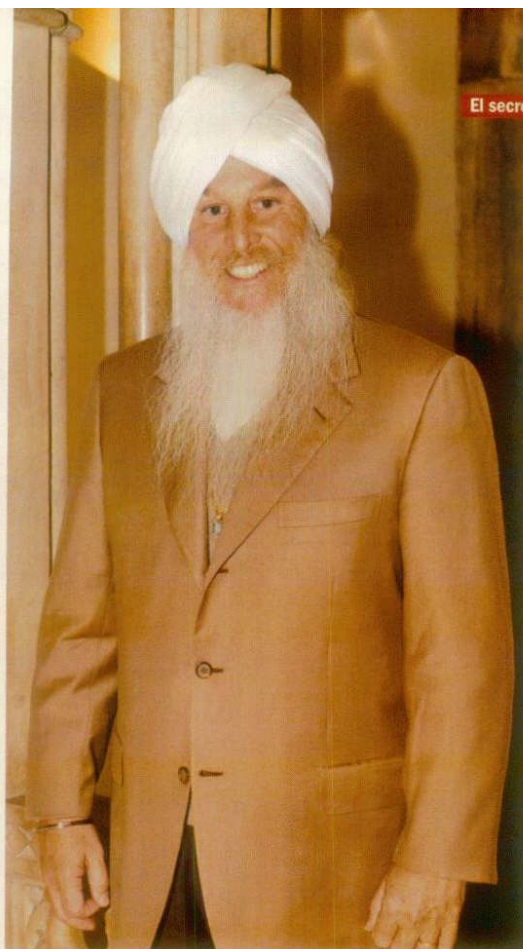
DOCTOR DHARMA: Los alimentos, y muy especialmente las frutas y las verduras, contienen antioxidantes y otros componentes que sirven para curar enfermedades. El brócoli, por ejemplo, elimina las células cancerígenas, los arándanos previenen la degeneración de las células cerebrales, las manzanas disminuyen el colesterol y combaten el cáncer de colon... Además, la alimentación envía mensajes de curación a los genes.

PR.: ¿Los alimentos únicamente previenen o también curan las enfermedades?

DD.: Los alimentos curan las enfermedades, pero no tienen un efecto mágico. No se puede, por ejemplo, beber alcohol en exceso y pretender paliar sus efectos con una dieta, para ello es necesario cambiar nuestro estilo de vida. Yo siempre digo que hay tres puntos principales que determinan nuestro estado de salud: la nutrición, el control del estrés y el ejercicio físico y mental.

PR.: ¿De qué manera curan los alimentos?

DD.: La enfermedad aparece cuando el cuerpo está desequilibrado y los alimentos son uno de los factores más importantes para recuperar el equilibrio perdido. Hay que tener en cuenta que el organismo tiene la habilidad increíble de curarse por sí mismo, siempre y cuando le demos la oportunidad de hacerlo, y los alimentos pueden sernos de gran ayuda para ello.



El secreto de la larga vida

A sus 58 años, el doctor Dharma asegura que se mantiene en excelente forma gracias a la alimentación, el control del estrés y el ejercicio físico y mental.

gación sobre el Cáncer de los EEUU, una organización independiente y de mucho prestigio, aconseja que, para conseguir una cantidad suficiente de fitonutrientes, hay que tomar siete raciones al día de frutas y verduras frescas, mejor si son biológicas. Hace cinco años, se recomendaban cinco raciones y, probablemente, en un futuro no demasiado lejano, acaben por recomendarse nueve. Es imposible mantener una dieta sana sin este tipo de alimentos.

PR.: En su libro también habla de lo que usted llama «superalimentos». ¿Qué son y qué efecto tienen en nuestra salud este tipo de alimentos?

DD.: Se trata de alimentos más ricos en nutrientes y que se absorben mejor por el organismo. Cuando los tomamos, sus nutrientes van rápidamente hacia el cerebro, hacia el corazón... Se trata de las verduras japonesas —como la espirulina y la chlorella—, las algas, etc.

PR.: La obesidad se está convirtiendo en una epidemia mundial. ¿Qué podemos hacer para prevenirla?

DD.: En los colegios de los Estados Unidos cada vez se ven más niños obesos y es algo muy triste. Los países europeos, en su afán por copiar a los EEUU incluso en lo malo, van por el mismo camino. Tenemos que comer como se hacía hace veinte o treinta años en España y en otros países mediterráneos: más legumbres, pescado azul, verduras y frutas y menos carne. Mi consejo para los españoles es que dejen de copiar a los Estados Unidos y que vuelvan a la dieta que seguían sus abuelas. No deben olvidar nunca que España tiene una de las mejores dietas del mundo.

«ALIMENTOS COMO EL PAN BLANCO, EL AZÚCAR, LA CARNE ROJA Y LOS EMBUTIDOS HACEN QUE EL ORGANISMO SE DESEQUIBRE»

PR.: En su libro, usted habla de los «alimentos alarmantes». ¿Cuáles son estos alimentos y por qué resultan tan perjudiciales?

DD.: Son los alimentos refinados (pan, arroz y pasta blancos), el azúcar, la carne roja, los embutidos, la caféina, el alcohol... Son alimentos que provocan una respuesta de estrés en el organismo, hacen que el organismo libere sustancias químicas como la adrenalina y que se produzca un desequilibrio. Comer carne roja en exceso, por ejemplo, hace que aumente el estado nervioso.

PR.: ¿Cuál es su opinión sobre la carne? ¿Es un alimento beneficioso o perjudicial?

DD.: Yo tengo mi propia opi-

nión al respecto, pero me remito a los estudios médicos que se han realizado sobre ello. Las investigaciones nos dicen que las personas que mantienen una dieta cercana al vegetarianismo están más sanos y tienen menor incidencia de cáncer y de enfermedades cardiovasculares. Con esto no quiero decir que piense que todo el mundo deba ser vegetariano. Es preciso, eso sí, que se coman más frutas y verduras.

«Hay que tomar siete raciones de verduras y frutas al día»

PR.: ¿Por qué las frutas y las verduras son tan importantes para la salud?

DD.: El Instituto de Investi-

TEXTO: ALICIA SÁNCHEZ
FOTOS: J.M. TRAVERÍA Y ARCHIVO