



Sol de Portocarrero

IES. Nº 1 – Almería

Departamento de Ciencias Sociales

Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

CUIDA LA ALIMENTACIÓN

Material de apoyo para Educar en la Salud

LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Por el Dr. Tim Spong

Este programa se basa en los estudios del Dr. W. Hay, nacido en Pensilvania (E.E. U.U.) en 1866, y licenciado por la Universidad de Nueva York, el cual, a los pocos años de comenzar a ejercer la medicina padecía graves problemas de salud que hicieron temer por su vida a causa del sobrepeso, alta presión sanguínea y dilatación cardíaca lo que le llevó a investigar sobre su dieta.

Tomando alimentos en su estado natural sin tratar y en cantidades moderadas los síntomas fueron desapareciendo gradualmente. Hasta su muerte en 1940 desarrolló un método de alimentación que denominó COMBINAR ALIMENTOS.

El Dr. Hay enseñó a sus pacientes que las causas principales del estado de «autointoxicación» son:

- Un gran consumo de carne.
- Abuso de carbohidratos refinados (productos derivados de harina blanca) y azúcar refinado.
- Una mezcla de alimentos nefasta que causan indigestión.
- Estreñimiento.

Al principio no fue tomado en serio por sus colegas por enseñar que la prevención era mejor que los tratamientos. A sus 64 años vio reconocida la relación entre nutrición y buena salud por la comunidad médica.

El Dr. Shelton, discípulo del Dr. Hay, fundó en 1949 la Sociedad de Higiene Natural en E.E.U.U. a fin de educar al público sobre un estado de vida sano y natural basado en los estudios multidisciplinarios de biología y fisiología. Enseñó a miles de personas que una buena salud dependía de que el aparato digestivo descompusiera los alimentos de forma adecuada, tanto física como químicamente, sin crear un exceso de sustancias tóxicas. Considera que:

- La digestión de los alimentos requiere más energía que cualquier otra del organismo.
- Cada alimento presenta sus propias condiciones. Combinar alimentos simplemente intenta combinar, en la misma comida, alimentos de condiciones digestivas similares con alimentos compatibles entre sí durante la digestión.

El Dr. Tim Spong, autor de este libro, ha sido durante siete años director del Centro de Salud Hopewood, cerca de Sydney, (Australia).

En el Centro de Salud Hopewood se lleva practicando el método de combinar alimentos.