

EFFECTOS DE LA NUTRICION EN EL CEREBRO POR DR. RUSSELL BLAYLOCK

ALIMENTACION Y CONDUCTA

(CONDUCTA - SALUD - MEMORIA - DEPRESION - OBESIDAD-ENFERMEDAD - PARANOIA - ANSIEDAD - VIOLENCIA - PSICOSIS - SUICIDIO - NERVIOSISMO - NEUROSIS - DEBILIDAD - MUERTE)

Este trabajo trata sobre la alimentación y los efectos en la conducta, principalmente en las funciones cerebrales.

Los alimentos afectan a los genes, pudiendo controlar si los genes son operativos o no. La alimentación de las madres en el periodo de gestación como en la lactancia son muy importantes para el bebe, así como la forma de alimentar al niño afectara a su salud adulta y a su vejez.

EFFECTO DE LA ALIMENTACION SOBRE LAS FUNCIONES CEREBRALES

¿Qué sabemos del cerebro?

Sabemos que el cerebro consume una gran cantidad de energía, que es la única parte del cuerpo cuyo metabolismo y funciones nunca se detienen completamente. Debido a que el cerebro metaboliza los nutrientes muy rápidamente, se producen muchos radicales libres, esto significa que se empieza a oxidar las distintas partes del cerebro, lo cual es muy perjudicial. Debido a este daño por oxidación degeneramos en ciertas enfermedades como **PARKINSON, ALZHEIMER, LA ENFERMEDAD DE LOU GHERID...** todas estas enfermedades se caracterizan por una elevada producción de radicales libres. Procesos elevados de peroxidación lipídica, lo cual empieza a destruir la estructura del cerebro, sus conexiones y las células. Se alteran las mitocondrias y el ADN, el efecto es que las funciones cerebrales empiezan a empeorar más y más.

Existen unas partes del cerebro más sensibles que otras, el cerebro consume el 20% del Oxígeno que se encuentra en la sangre, el 25% de toda la glucosa y aun así solo representa el 2% del peso corporal. Cada componente del cerebro es reemplazado, algunos tardan años otros tardan décadas, los ácidos grasos **OMEGA-3** como el **DHA** se reemplazan muy rápidamente, en un par de semanas, lo que significa que si tienes carencias de estos ácidos grasos, el cerebro empieza su estructura muy rápidamente de modo que no puede funcionar correctamente porque le falta uno de sus componentes vitales. Y solo se necesitan 2 semanas de carencias de estos ácidos **OMEGA-3** para que esto se produzca.

(Una de las primeras personas que hablo sobre la relación de la dieta con la conducta fue George Gould en 1910).

*En 1935 se descubrió que la **HIPOGLUCEMIA** (azúcar bajo en sangre) podía imitar muchas graves afecciones neurológicas y psicológicas como la neurosis de ansiedad, histeria, neurastenia e incluso la psicosis podía ser imitada por gente con **HIPOGLUCEMIA**.*

En 1973, los Drs. Wendel y Beeb descubrieron que había un 74% de incidencias de hipoglucemia en personas con esquizofrenia, el tipo de esquizofrenia asociada con ansiedad (una especie de esquizofrenia muy hiperactiva). ¾ partes de esta gente tenían HIPOGLUCEMIA.

Existe una fuerte conexión entre el metabolismo del azúcar, el metabolismo de los carbohidratos en el cerebro y varias afecciones psicológicas. Por ejemplo se descubrió que el 60% de los miembros de familias con niños hiperactivos, tenían o bien DIABETES, OBESIDAD o ALCOHOLISMO o las tres (los cuales son problemas con el consumo de AZUCAR). Por tanto existe una importante relación en la HIPERACTIVIDAD en los niños.

Mas investigaciones indican que el 75% de los presos eran hiperactivos de niños. (así que fue en su infancia cuando se programo a ese niño para comportarse criminalmente en posteriores etapas de su vida).

¿Por qué el AZUCAR tiene influencia tan profunda en las funciones cerebrales y psicológicas?

Quando existe un exceso de AZUCAR, se produce un exceso de liberación de INSULINA, cuando la INSULINA es liberada (en exceso) provoca HIPOGLUCEMIA , es decir, el azúcar en sangre cae, y cuando el azúcar en sangre cae se producen 2 cosas:

1.-El cuerpo intenta recuperar ese azúcar, porque lo necesita para su metabolismo energético, así que estimula la GLANDULA SUPRARRENAL para que se liberen 2 hormonas las EPINEFRINA y la NOREPINEFRINA (éstas son dos hormonas que provocan la inquietud y nerviosismo cuando el azúcar en sangre cae). Así que éstas hormonas estimulan al cerebro para aumentar actividad.

También cuando el cerebro se vuelve HIPOGLUCEMICO, libera uno de sus neurotransmisores llamado GLUTAMATO. El GLUTAMATO (Acido Glutámico) es el principal neurotransmisor causante de la excitabilidad, así que esto provoca que el cerebro vaya a toda velocidad. Por tanto ambas hormonas la EPINEFRINA y la NOREPINEFRINA, y el GLUTAMATO producen un estado de HIPERACTIVIDAD.

EFFECTOS DEL CRIMEN Y LA NUTRICION

Hecho por la Dra. Steed, quien era una agente de la condicional en OHIO (realizo algunos estudios sobre el efecto de las dietas en las violaciones de la condicional).

Lo que descubrió, es que aquellas personas que mantenían una mala dieta, mucho AZUCAR, comida basura, muchos aditivos en los alimentos como el MSG, NUTRASWEET ..., cuando mantenían esa mala dieta, el 56% acabo violando la condicional, cometiendo algún acto antisocial (robo, violencia, agresión...) pero si eran sometidos a una DIETA SANA solo el 8% violaba la condicional.

así que hubo un enorme cambio en su conducta simplemente por cambiar la dieta (Y SE TRATA DE DELINCUENTES).

Quando se fijaron en abuso de NARCOTICOS encontraron lo mismo, aquellos que mantenían la mala dieta, alta en azucares y comida basura ... el 47% de ellos

siguieron consumiendo DROGAS durante su condicional mientras que aquellos que pasaron a una dieta mejor solo el 13% de ellos violaron la condicional y siguieron consumiendo DROGAS. También recubrieron que hubo una significativa reducción de suicidios. Hay una relación entre una dieta elevada en AZUCAR, la comida basura y los comportamientos suicidas.

SISTEMA PENITENCIARIO DE ALABAMA

El sistema penitenciario de Alabama realizó un estudio similar. Cambiaron la dieta de algunos presos y usaron a otros como control. Encontraron que hubo un 42% menos de actos criminales al cambiar la dieta y hubo un 61% menos de conductas antisociales al cabo de un año (OTRO EJEMPLO DEL PROFUNDO EFECTO DE LAS DIETAS).

UN CASO PERSONAL

RAYMOND fue arrestado por asaltar a su novia, de echo intento matarla, estaban discutiendo por algo inconsecuente (una tontería), pero se encolerizó y sacó su MAGNUM 357, la agarró y se la puso en la cabeza para disparar a la muchacha, y ella apartó con la mano y le disparó en la mano. Ella no presentó cargos en su contra, pero el estado lo acusó por disparar un arma dentro de los límites urbanos. Así que lo detuvieron. La Dra. Steed echó un vistazo a su historial, descubrió que a los 4 años su madre dijo que tenía periodos de debilidad cuando jugaba y se sentía débil y tan cansado que no podía jugar, ella le daba un poco de azúcar y él volvía a plena actividad y se encontraba bien hasta que el azúcar caía y se repetía el proceso. A la edad de 13 años se dio cuenta que tenía cambios de humor radicales y que empezó a suspender exámenes y tenía arranques violentos. Esto coincidía con su caída de AZUCAR en sangre y a la edad de 23 años intentó matar a su novia. Así que la Dra. Steed se encargó de él durante su libertad condicional y lo puso bajo una dieta especial.

Su dieta anterior consistía en comida basura, donas, pastas, golosinas, café...(lo que es una dieta que mucha gente joven tiene en todo el mundo). Lo que descubrieron es que cuando le quitaron todo esto y le pusieron comida saludable nunca más violó su condicional y no cometió ningún otro acto criminal (era una persona transformada) y todos comentaron que no podían creer que fuera la misma persona.

ESTUDIO EN EL SISTEMA PENITENCIARIO EN 5 ESTADOS DISTINTOS

Se fijaron en los delincuentes adultos y encontraron carencias en muchos nutrientes distintos, sobre todo magnesio, zinc, folato y vitamina B-6, lo que encontraron en los 5 estados es que los delincuentes más violentos tenían las mayores carencias de todos los convictos. CUANTO MAS VIOLENTOS más carencias de nutrientes poseían. Así que descubrieron que no solamente es HIPOGLUCEMIA lo que provoca VIOLENCIA.

CENTRO PARA NIÑOS DE OKLAHOMA REALIZO UN ESTUDIO SIMILAR.

Descubrieron que hubo una reducción de un 43% en crímenes graves cuando cambiaron la dieta. Se deshicieron de la dieta alta en grasas, azúcares y comida basura que consumían estos criminales menores de edad. Cuando quisieron evidencias objetivas de cambios en las funciones cerebrales se fijaron en los encefalogramas (EEG) de delincuentes. Se trata de criminales peligrosos, y lo que encontraron es que había unas 14 irregularidades en sus EEG, cuando cambiaron su dieta estas irregularidades cambiaron de 14 a 2, así que los EEG mejoraron considerablemente. En un niño paso de 6 irregularidades en su EEG a 0 por el simple echo de darle una vitamina. Encontraron incluso que carencias alimentarias de poca importancia podían hacer aflorar conductas criminales.

EL SELENIO es uno de los elementos que se descubrió que tiene mucho que ver con las funciones cerebrales, hay muchos estudios nuevos sobre el SELENIO y las funciones cerebrales, antes pensábamos que el SELENIO tenía que ver principalmente con cosas como la actividad ANTI-OXIDANTE, pensamos que era bueno para el hígado y el corazón, pero ahora nos damos cuenta que *tiene que ver mas con las funciones cerebrales y en concreto con la conducta*. Se han descubierto que carencias de SELENIO están asociadas con periodos de depresión y estados de confusión y que cuando se incrementa la ingesta de SELENIO esto produce una mejora significativa en el humor de las personas. Y muchos estudios han demostrado que el SELENIO tiene un papel importante en cómo el cerebro funciona, así que su carencia es perjudicial para el cerebro.

AHORA VEAMOS UNO DE LOS MAYORES CULPABLES “EL AZUCAR”.

En 1900 los estadounidenses consumían unos 1.8 Kg. de azúcar al año (no es mucho azúcar).

Ahora en estos tiempos el consumo de azúcar promedio es de 58,5 Kg. al año (un incremento del 2500%) Hemos visto en numerosos estudios extensos y bien controlados que la cantidad de azúcar en tu dieta, tiene actividad directa en términos de conducta criminal, tu propensión a actos violentos y tu conducta antisocial. (Y cada vez consumimos más azúcar).

El 57% del azúcar procede de los alimentos procesados, están escondidos en los alimentos. La primera fuente de todo azúcar en la dieta estadounidense son los zumos de frutas y las bebidas con gas, el 43% de todo el azúcar de la dieta (MALA DIETA) procede de estas dos fuentes. Y si os fijáis en los lugares donde haya gente joven, están bebiendo bebidas con gas, y si os fijáis en los anuncios de PEPSI y COCA-COLA todos están dirigidos a jóvenes.

¿Y QUE HACE UNA MADRE CUANDO SU BEBE YA TIENE EDAD PARA COMER ALIMENTOS SÓLIDOS?

Pues lo primero que hacen muchas madres es darle un zumo de manzana, de esos pequeñitos, aunque no sepan que contiene 35g de azúcar (una locura para un niño) y no solo los zumos de manzana sino todos en general (fresa, piña, frambuesa, uva,

naranja...) así que desde edades tempranas nos acostumbramos a que nuestros hijos estén en un elevado consumo de azúcar.

Desde 1974 el consumo de bebidas con gas se ha duplicado, estamos bebiendo por tanto más gaseosa que nunca. Los jóvenes beben el equivalente de *54 cucharaditas de azúcar al día simplemente con las bebidas con gas.*

Los NUTRICIONISTAS dictan el límite máximo diario para una persona en 10 cucharaditas.

Estamos consumiendo entre 5 y 10 veces más de azúcar del máximo recomendado. Los ves en los Macdonals y Burger King (y similares) con esos enormes refrescos (Se los beben sin pensar) y eso es lo que hacen si están sedientos se toman algo que lleve azúcar (ESTUPIDEZ MUY GRANDE Y GRAVE).

ESTUDIO DE LA UNC DE CHAPEL HILL

Se fijaron en adultos de entre 40 y 59 años y descubrieron que incrementaron la ingesta de bebidas con gas en un 250%, así que no es solo cosa de jóvenes e irónicamente cuando se fijaron en personas de más de 60 años, se fijaron que habían incrementado el consumo en un 300%.

Bueno, metabolíticamente, sabemos que cuando se consume mucha azúcar, lo que hace es aumentar dramáticamente la producción de radicales libres en el cerebro, produciendo "CROSS-LINKING" (entrecruzamiento) de las proteínas en todas sus células lo cual incrementa dramáticamente el efecto perjudicial de estos radicales libres. Lo esencial es que hace que toda las células del cuerpo envejecan mas rápidamente y en concreto las células cerebrales.

En las personas que consumen muchas calorías, especialmente en AZUCAR tienen potencialmente 6 veces más posibilidades de contraer una ENFERMEDAD DEGENERATIVA que el resto de personas, así que vuestra ingesta excesiva diaria de AZUCAR tiene más que ver con este tipo de enfermedades que con otras cosas que la gente cree.

Se estima que el 50% de la población de EEUU sufre HIPOGLUCEMIA REACTIVA, esto significa que al comer o beber algo con AZUCAR, el nivel de azúcar cae espectacularmente debido a una sobre secreción de INSULINA y llega tan bajo que se sufren estos síntomas:

-Sentirse muy inquieto, airado, tembloroso, débil, sientes que tienes que apresurarte a comer algo de AZUCAR, o vas a desmayarte, Algunas personas se desmayan y sufren convulsiones y algunos MUEREN DE HIPOGLUCEMIA REACTIVA. Y de nuevo volvemos a que el azúcar estimula la secreción de insulina, que causa HIPOGLUCEMIA lo cual estimula a las glándulas suprarrenales para que secreten CORTISOL, EPINEFRINA y NOREPINEFRINA que hace que el cerebro secrete GLUTAMATO (excitotoxina) y todo esto resulta en comportamiento hiperactivo, pero también resulta daño cerebral permanente.

Ahora muchos estudios han demostrado que hay una correlación muy estrecha entre el abuso del alcohol, hipoglucemia y conducta criminal. Si nos fijamos en los

criminales más violentos en prisión, la mayoría son hipoglucémicos y consumidores abusivos de alcohol. Y sabemos que los delincuentes más violentos, cuando beben alcohol, su azúcar en sangre cae tremendamente sufriendo un efecto hiperactivo del alcohol.

“Y recuerdo un hombre joven en mis prácticas, vino una vez y había perdido toda la visión de la mitad de su campo visual, no podía ver nada en un lado. Y lo que sucedió es que él estaba bebiendo, su azúcar en sangre cayó, cayó y cayó tan bajo que entró en coma y tubo un infarto en un lado de su cerebro, en la porción visual”. Y eso ocurre, y la gente joven no sabe que eso puede pasar, pero no es tan insólito. Puedes sufrir convulsiones y puedes morir en estos periodos de crisis.

INTERESANTE CORRELACION ENTRE ALCOHOLISMO E HIPOGLUCEMIA

En este estudio, descubrieron que el 97% de los alcohólicos eran hipoglucémicos, y el motivo por el que *un alcohólico sigue bebiendo alcohol es porque el alcohol es una fuente tremenda de energía*. Así que cuando su azúcar en sangre cae, beben alcohol, se sienten mejor y su azúcar vuelve a caer, beben más alcohol y al final es un círculo vicioso.

ESTO ES LO QUE SUCEDE CUANDO SE TRATA LA HIPOGLUCEMIA

Se descubrió que si se trata la hipoglucemia, el 71% de los alcohólicos se volvían sobrios. El mejor porcentaje de ALCOHOLICOS ANONIMOS cuyos anexados se vuelven sobrios es solo del 25%. así que corregir una afección (mala alimentación) corrigió otra afección (alcoholismo, que es un tipo de hipoglucemia altamente reactiva).

Y sino fijaros en las estadísticas del FBI, la mayoría de los crímenes violentos en EEUU están relacionados con el alcohol, la mayoría de los accidentes están conectados con el alcohol, la mayoría de la agresividad en carretera están conectados con el alcohol, porque produce el mismo efecto que el azúcar produce.

Ahora, los efectos más agresivos de esto, se produce en gente que tienen anomalías en el lóbulo temporal del cerebro, el lóbulo temporal no sirve solo para la memoria, sino que es el centro de elaboración de las emociones, y en particular en emociones como la ira. Conecta con la amígdala (un núcleo en el cerebro que tiene que ver con la IRA).

Y encontramos que si personas con disfunciones en el lóbulo temporal devienen hipoglucémicos, se enfurecen.

Esta son las personas que sufren agresividad en carretera, personas que en un arrebato de ira atropellan a alguien hasta matarlo, o cogen un cuchillo y apuñalan a alguien hasta matarlo, inesperadamente, por cosas tan insignificantes que la mayoría de nosotros haríamos caso omiso, pero ellos no, porque activan sus lóbulos temporales (los centros de la ira en sus centros temporales) y pierden todo el control, lo llamamos “SINDROME DE DESCONTROL”.

Y habiendo trabajado en las salas de urgencias por muchos años, os puedo decir que algunas de las personas más agresivas eran los alcohólicos, y hacían falta todas las personas en la sala de urgencias para sujetarlos. Tenían una fuerza tremenda y eran

como animales enfurecidos. Y por eso que veis éstas cosas en la vida real (agresividad en carretera, violencia familiar...) que cuando las oís os preguntáis ¿Cómo alguien fue capaz de hacer eso?. Bueno no es que se trate de un estado consciente es que su nivel de azúcar en sangre cayó, o sufren los efectos de uno de estos nutrientes en sus funciones cerebrales, lo cual los convierte en ANIMALES SALVAJES.

Si pongo un electrodo en vuestro cerebro y estimulo ese mismo centro, atacareis a quien se encuentre mas cerca, e intentareis matarlo y no lo podréis parar. Así que este es el efecto que la alimentación puede tener.

ESTUDIO EN PERU (indios Quolla)

Se fijaron en un grupo de indígenas en PERU y descubrieron que el 55% de ellos eran HIPOGLUCEMICOS. Son el pueblo más violento de la tierra y descubrieron que es debido a que son HIPOGLUCEMICOS.

Ahora el azúcar no es lo único que puede hacerte HIPOGLUCEMICO. **EL ASPARTAMO, NUTRASWEET y el GLUTAMATO MONOSODICO** son poderosos estimulantes de secreción de insulina. Todos te harán muy HIPOGLUCEMICO. Y esta es una de las paradojas de este edulcorante el ASPARTAMO.

Si os fijáis en los estudios y en particular uno que fue presentado a la FDA, una de las grandes quejas es que causa aumento de peso, todo el mundo lo bebe porque piensan que les hace perder peso. En realidad, hace ganar peso a muchas personas, y eso es porque nos hace hipoglucemicos, así que tiendes a comer y picar y ganamos peso. El GLUTAMATO MONOSODICO (MSG) hace lo mismo. Pero los fabricantes de comida conocen esto, es por eso que ponen tanto MSG en los alimentos, para que te sientas hambriento y consumas mas producto. Y sabemos que el MSG puede provocar IRA INTENSA, si pones concentraciones insignificantes en esta parte del cerebro (HIPOTALAMO).

Si se hace una micro-inyección en un ratón, este puede atacar al gato e incluso matarlo, le produce al ratón una ira intensa e incontrolable.

Cuando eres HIPOGLUCEMICO y añades MSG (GLUTAMATO MONOSODICO) al mismo tiempo, se produce una tremenda magnificación de este efecto y esto sucede en la sociedad todo el tiempo. Si tienes una bebida con gas te la estas bebiendo y estas comiendo unos **DORITOS (los cuales contienen mucho MSG** por eso saben tan bien) los niveles de MSG en sangre aumentan, el GLUTAMATO estimula la secreción de INSULINA, tu azúcar en sangre cae y en personas susceptibles, que son muchas en el planeta, se puede experimentar IRA INTENSA.

Así que es un efecto tremendo. Y por supuesto, la **EXCITOTOXICIDAD destruye las neuronas**. Y también sabemos que algunos aminoácidos pueden causar HIPOGLUCEMIA GRAVE. Por ejemplo la TREONINA, GLUTAMINA, VALINA, ISOLEUCINA Y LEUCINA. Todos pueden causar HIPOGLUCEMIA GRAVE. De hecho, la HIPOGLUCEMIA DE LAUCEMIA, puede matar a bebés, es la causa de muerte súbita y puede matar a adultos.

En un estudio finlandés, VIRKUKEN, en 1983 estudio los delincuentes violentos en prisión. Y lo que descubrió es que en el delincuente violento impulsivo, es decir el que te atacaría inesperadamente y te golpearía hasta morir, el azúcar en sangre cae

de repente y sube muy rápidamente. Y estos son los más violentos, luego el delincuente antisocial, es decir el que roba pero no necesariamente usa la violencia, su azúcar en sangre cae, pero luego sube lentamente. Y sabemos que son los cambios en los niveles de azúcar en sangre los que pueden producir importantes alteraciones de las funciones cerebrales.

Incluso vimos que en algunos casos las personas se volvían CLEPTOMANAS debido a una ingesta elevada de AZUCAR, hubo un caso interesante de una mujer que iba a las tiendas y robaba como una loca. La arrestaron, descubrieron que sufría HIPOGLUCEMIA REACTIVA, la corrigieron y nunca más tuvo problemas con eso. Así que se pueden obtener comportamientos bastante particulares por esto.

El Dr. Ron Prinz, de la UNIVERSIDAD DE FLORIDA, en 1980 fue el primero que estudio los efectos conductuales sistemáticamente en niños y en observar lo que provocaba en los niños. Y descubrió que los niños obtenían el 40% de las calorías en forma de azúcar.

Y cuando descubrió que los mayores consumidores de azúcar, el 25% de los niños con mayor ingesta de azúcar descubrió que su atención era baja, es decir, eran hiperactivos. Estos son los niños que se suben por las paredes y luego les damos RITALIM.

La Dra. Jane Goldman, de la UNIVERSIDAD DE CONNECTICUT, en 1986, se fijo en algo interesante. Administro la cantidad de azúcar equivalente a la que hay en una COCA-COLA y encontró que el rendimiento mental había disminuido significativamente a los 30 minutos, alcanzando su mínimo al cabo de una hora. Y las personas que bebían COCA-COLA hacían el doble de errores en un TEST que aquellas que no la estaban tomando. El consumo de azúcar, por tanto, también tiene que ver mucho con la capacidad para pensar. Y los efectos perjudiciales remitían al cabo de una hora y media de haber tomado la bebida.

Judith Wurtman y su marido, es una NEUROCIENTIFICA que trabaja principalmente en nutrición en el cerebro en el MIT, descubrieron que hay una estrecha relación entre la ingesta de azúcar, comportamiento del cerebro y las funciones de la SEROTONINA, todos estos medicamentos llamados SSRI, son medicamentos que regulan y hacen que el nivel de SEROTONINA del cerebro suba. Desgraciadamente, en algunas personas hacen que el nivel de SEROTONINA baje y estas personas cometerán suicidio o asesinato. Cuando se fijaron en estos chicos que mataban a gente en diversas escuelas del país, como COLUMBINE, todos ellos estaban tomando esta medicación SSRI. TODOS ELLOS. Así que estáis fabricando chicos asesinos, disminuyendo la SEROTONINA, pensando que vais a aumentarla.

Sabemos que los niveles de SEROTONINA están relacionados con los niveles de carbohidratos. Y pueden crear ratones asesinos de gatos (como vimos anteriormente), simplemente disminuyendo los niveles de SEROTONINA del cerebro.

INDIOS QUOLLA DE LOS ANDES EN PERU (es un pueblo MUY VIOLENTO)

Descubrieron que los más agresivos, los que cometen violaciones y asesinatos eran los mas HIPOGLUCEMICOS, teniendo en cuenta lo que hemos explicado con anterioridad podemos observar que el 55% de la población es hipoglucemia, con lo

cual no nos sorprende que también sean el pueblo mas violento de la Tierra. Su dieta principalmente son las PATATAS. *Las patatas son poderosas causantes de HIPOGLUCEMIA. ¿Y cuantos de vosotros coméis PATATAS? Las patatas fritas causan HIPOGLUCEMIA como el AZUCAR.*

Y cuando se fijaron en los MACHOS dóciles de es este pueblo, tenían en sangre niveles normales.

EGGER y CARTER, es un famoso estudio de 1985, se fijaron en 76 niños HIPERACTIVOS y les pusieron una dieta baja en carbohidratos que también eliminaban los colorantes alimenticios. Y al hacerlo se encontraron con que el 82% de los niños mejoraron con esta nueva dieta y de esos el 28% se volvieron totalmente normales. Estos eran chicos muy difíciles de controlar.

La mayor reacción en lo que se refiere a los **colorantes artificiales** se obtuvo con el COLORANTE AMARILLO #5, TARTRAZINA y el BENZOATO SODICO, los cuales son aditivos muy comunes en los alimentos.

Los alimentos mas reactivos eran las semillas de SOJA (Y es la SOJA un alimento de moda) hay leche de SOJA, YOGURES DE SOJA, SALCHICHAS DE SOJA... nos estamos volviendo locos con la SOJA. *(Se cree que la SOJA previene enfermedades como Cáncer de mama, aunque no esta comprobado, pero lo que si esta comprobado que una persona con CANCER DE MAMA que toma SOJA desarrolla el tumor mas rápidamente Y ESO SI ESTA COMPROVADO).* La leche de vaca un 64% y chocolate un 59%. así que el alimento más reactivo fueron semillas de SOJA y en los EEUU dan semillas de SOJA a los BEBES, a las mamas y a todo el mundo.

ESTE FUE UN ESTUDIO INTERESANTE

Se fijaron en los varones universitarios y antes de realizarles el estudio comprobaron para asegurarse de que no tenían ningún antecedente psiquiátrico, uso de drogas o afecciones medicas que pudieran afectar al resultado del estudio. Y lo que hicieron fue darles cuestionarios y había que dar respuestas que podían ser mas agresivas, otras mas pasivas. Y descubrieron, casi sin excepción que había una intensa relación entre las respuestas de tipo agresivo y la presencia de HIPOGLUCEMIA, y como recordamos la SEROTONINA regula la capacidad del cerebro para oponerse a acciones agresivas, es el NEUROTRANSMISOR más común y es el neurotransmisor involucrado en la depresión y el suicidio.

Cuando esta muy bajo, hay elevadas tasas de suicidios. Cuando esta bajo hay alta incidencia de depresión. Cuando esta bajo hay también elevada incidencia de agresividad.

El MAIZ tiene muy poca cantidad de aminoácido precursor que en cerebro se convierte en SEROTONINA, se llama TRIPTOFANO y es muy poco abundante en los copos del MAIZ, almidón de MAIZ, harinas de MAIZ y todos los derivados del MAIZ. *Así que si tu dieta contiene muchos productos del MAIZ, la habilidad de tu cerebro para producir SEROTONINA se reduce significativamente y es más probable que sufras depresión o tendencias suicidas.*

La TIROSINA es el aminoácido precursor de los neurotransmisores cerebrales EPINEFRINA, NOREPINEFRINA y DOPAMINA. *La DOPAMINA tiene que ver con la motivación, la EPINEFRINA y la NOREPINEFRINA tienen que ver con la atención y con la capacidad de concentración.*

Descubrimos que niveles bajos de TIROSINA se asocian con depresión y sensibilidad al estrés. Cuando aumentamos los niveles de TIROSINA, el estrés se reduce.

Las vitaminas tienen que ver mucho con estos factores, por ejemplo la NIACIANA, es conocida por tener que ver con las enfermedades mentales, si os fijáis en las funciones de la NIACIANA es una de las moléculas energéticas del cuerpo NIACIAMIDA-ADENINA-DINUCLEOTIDO-NAD. Y en la PELAGRA se desarrollan síntomas psiquiátricos característicos. *Las 4 DES (DIARREA-DERMATITIS-DEMENCIA y DEFUNCIÓN) esas son las características de las 4 D's de la PELAGRA.*

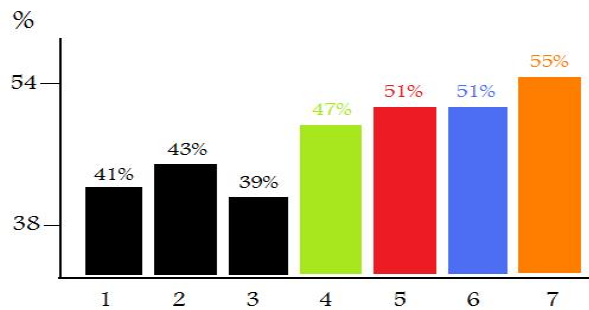
Las deficiencias subclínicas se asocian frecuentemente con síntomas psiquiátricos. Existe un tipo de esquizofrenia reactiva a la NIACINA. Si se incrementa el consumo de NIACINA, la esquizofrenia desaparece, varios productos se asocian con la conducta. Las **VITAMINAS C,D,E,K,A,B** los CAROTENOIDES. Todos estos se asocian con las funciones cerebrales, teniendo manifestaciones conductuales si hay carencias de estas vitaminas.

La deficiencia de B1, TIAMINA, se asocia con el BERI -BERI, se sufre insomnio, perdidas de memoria, depresión, fatiga crónica, cambios de personalidad (son características del BERI-BERI).

Y de nuevo observamos deficiencias subclínicas en los EEUU, si se comen muchos carbohidratos, se reduce la VITAMINA B1, así que como se acaba sufriendo esta carencia de TIAMINA en EEUU. Y esta muy relacionado con carencias de MAGNESIO.

En un estudio nacional en EEUU se encontró que el 60% tenían carencias en hierro, el 57% en Vitamina-A, el 43% en Vitamina-C, 39% en Vitamina-B1, 30% en proteínas y 16% en RIBOFLAVINA, siendo una nación industrializada desde luego tienen muchas carencias en nutrientes que hacen funcionar el cerebro y controlan el comportamiento. (Estos no son problemas poco frecuentes).

Y en este estudio, probablemente uno de los mayores estudios jamás realizados, observaron a 1,100,000 niños en escuelas públicas. Así que fijaros en los efectos de aplicar una sola multivitamina, ni siquiera una multivitamina muy bien formulada, sino una multivitamina múltiple y el efecto en las puntuaciones en el CAT. Y eso es lo que encontraron:



Las barras negras están calculadas sobre la dieta regular que la mayoría de estos niños come. Año tras año las puntuaciones del CAT varían.

En la barra 4 (color verde) lo que hicieron fue sacar el azúcar y algunos colorantes de la comida de estos niños, hubo un incremento espectacular en las puntuaciones del CAT.

Al año siguiente en la barra 5 (color rojo) lo que hicieron fue eliminar de la dieta unos cuantos colorantes mas, hubo un incremento aun mayor en las puntuaciones del CAT.

Al año siguiente barra 6 (color azul) no cambiaron nada, los mantuvieron la misma dieta, manteniendo el mismo porcentaje en las puntuaciones del CAT.

Al siguiente año barra 7 (color naranja) eliminaron algunos aditivos más, y encontraron que la puntuación subió aun mas las puntuaciones del CAT.

Así que observamos una gran influencia en la capacidad para funcionar intelectualmente, simplemente cambiando la dieta. Y la mayoría de lo que hacéis es perjudicial para vuestra capacidad de aprendizaje, recordar, pensar y funcionar cognitivamente. Y muchas de las cosas que estamos hablando, se trata de carencias poco significativas, no se trata de carencias graves, simplemente carencias poco significantes.

THE TUCKER

El Tucker es uno de los estudios mas famosos, realizado en 1990, descubrió que carencias de TIAMINA y RIBOFLAVINA no solo deterioraban las funciones neuropsicológicas sino que podían resultar en patrones electroencefalográficos alterados, también solo dos vitaminas.

Observaron a 260 adultos mayores de 60 años y encontraron relaciones entre los niveles de Vitamina-C, RIBOFLAVINA, Vitamina-B12, ACIDO FOLICO con el APRENDIZAJE CONCEPTUAL , el cual es una de las medidas más exactas de las funciones cerebrales, así que el cerebro es muy sensible a estas carencias.

El CAROTENO mostró una mayor influencia que la Vitamina-A. El CAROTENO se convierte en Vitamina-A en el cuerpo, pero el mismo CAROTENO tiene funciones

muy distintas de la Vitamina-A esto es algo en lo que la gente no piensa y de lo cual los médicos casi no saben nada, se trata de las alergias alimentarias que afectan al cerebro. Las llaman "ALERGIAS DEL CEREBRO" y mucha más gente de la que lo sabe es alérgica a alimentos. Porque en general se piensa que si eres alérgico a un alimento te producirá calambres en el estomago o hinchazones o escozores, pero la mayoría de las alergias alimentarias tiene síntomas débiles. Algunos tienen solamente síntomas neurológicos.

Lo que sucede es que cuando comes estos alimentos a los que eres alérgico, se introducen en tu torrente sanguíneo, como componentes alimentarios completos, lo cual no se supone que deba pasar y eso es debido a que hay pequeños agujeros en vuestro GIATRA, cuando estos componentes entran en vuestra sangre, vuestro sistema inmunitario lo reconoce y hacéis una reacción inmunitaria. Y esa reacción inmunitaria también acontece al cerebro. Así que el sistema inmunitario, también se activa, libera componentes tóxicos, incluyendo GLUTAMATO y eso es lo que causa esa disfunción neurológica. Y puedes padecer todo tipo de síntomas a partir de reacciones inmunitarias causadas por alimentos LETARGIA, ESTUPOR, DESORIENTACION, PARANOIA, DELIRIOS, ALUCINACIONES, NERVIOSISMO, IRA, ATAQUES DE PANICO, CONDUCTA CRIMINAL e incluso ATAQUES.

Y una de las interesantes relaciones existentes con las alergias alimentarias es la esquizofrenia. Un investigador medico sueco, estuvo realizando algunas investigaciones en esto, que son MUY INTERESANTES y descubrió que el 88% de las esquizofrenias eran alérgicos al trigo, el 60% a la leche, el 50% al maíz y un 100% eran alérgicos o bien a la GLIADINA o al GLUTEN, el cual se añade al pan y a las pastas.

Todos ellos eran alérgicos al GLUTEN y a la GLIADINA, así que en este gran hospital psiquiátrico, tomo un grupo de esquizofrénicos y les paso una dieta totalmente libre de GLUTEN y GLIADINA, casi todos retornaron a la normalidad y siempre que evitaran el GLUTEN y la GLIADINA eran normales. Cuando las retomaban, incluso en pequeñas dosis, se volvían totalmente esquizofrénicos y debían ser hospitalizados (un caso tras otro). Esto demuestra que esto puede tener un efecto terrible en las funciones cerebrales y acabar en un psiquiátrico.

Irónicamente, las alergias alimentarias te harán ansiar el mismo alimento al cual eres alérgico, así que ves gente que es alérgica a un alimento y es ese alimento el que quieren comer. Lo comerán y volverán a comerlo y por supuesto cada vez que lo hagan enferman.

Y no se cuantas personas hemos tenido quejándose de incapacidad para pensar y pensamiento borroso y descubres que es la alergia alimentaria, los retiras el alimento y están asombrados, dicen:

"No puedo creer la claridad con la que pienso ahora".

Así que se trata de efectos profundos, y esto ha sido todo estudiado en laboratorio. Conocemos los inmunitarios que los provocan. Lo mismo ocurre con la vacunación excesiva.

Y eso por esto que vacunan a los niños con tantas vacunas está resultando en todos estos efectos neurológicos:

DDA, DHDA, AUTISMO. Esto se debe a que cuando vacunas a un niño no solo activas el sistema inmunitario donde lo vacunas, sino que activas el sistema inmunitario del cerebro, como en la alergia alimentaria, con una diferencia, cuando inyectas la

VACUNA, la reacción inmunitaria dura años, sin parar, aunque el niño tiene el cerebro inflamado durante años que no se calma y eso produce estas disfunciones cerebrales. Y esto está demostrado en numerosas ocasiones, en cada estudio que podáis imaginaros. Y existe una relación entre las alergias alimentarias y la HIPOGLUCEMIA, muchas personas que desarrollan estas alergias se volverán HIPOGLUCEMICAS.

Uno de los alimentos que causa alergias alimentarias es la LECHE es uno de los principales culpables, la LECHE DE VACA, TRIGO, MAIZ, CAFÉ, HUEVOS, PATATAS, CACAHUETES y SOJA.

Y la mayoría de las personas desconoce que la SOJA es uno de los principales candidatos para causar alergias alimentarias y tenemos a millones de personas comiendo tanta SOJA como pueden, porque los han llevado erróneamente a pensar que previene el cáncer de mama y el de próstata, de lo cual no existen pruebas firmes, pero si hay pruebas que *la SOJA hará que el cáncer de mama se desarrolle mas rápidamente.*

También sabemos que el tipo de grasa que consumes puede tener mucho que ver con el aprendizaje. *Si consumes grasas de animales en grandes cantidades, esto interfiere con la habilidad para aprender y recordar.* Y es debido a que las grasas saturadas no solo interfieren con los receptores de la SINAPSIS en el cerebro, sino que también hay TOXINAS en las grasas.

Los ácidos grasos OMEGA-3 tienen el efecto contrario, MEJORAN LA DEPRESION, LA MEMORIA, EL PENSAMIENTO e incluso se ha demostrado que MEJORA LA ESQUIZOFRENIA y eso se debe a que el cerebro utiliza una gran cantidad de ácidos grasos OMEGA-3 para sus membranas. El DHA (Acido Docosahexaéico) representa un 50% de todas las membranas del sistema nervioso, el ojo tiene también muchas cantidades de DHA. Y hay muchos estudios nuevos que demuestran que las enfermedades oculares mejoran con el **incremento o consumo de ácidos grasos OMEGA-3 y en particular del DHA.** (LOS ACIDOS GRASOS OMEGA-3 SON IMPRESIONANTES).

Y puede que hayáis oído que están cambiando las formulas y poniendo DHA y ACIDO ARAQUIDONICO en las formulas, para BEBES y que los BEBES que tienen esto en su leche o en sus formulas son mas brillantes y tiene mejor visión que los que no, así que ahora la mayoría de los fabricantes de comidas para bebe lo incluyen. Bueno pues sabíamos esto hace 20 años, los EUROPEOS han estado poniendo DHA y ACIDO ARAQUIDONICO en las formulas para BEBES en los últimos 20 años, y es solo que los fabricantes estadounidenses han empezado a introducirlo hace poco tiempo pese a que existían estudios desde hace mucho tiempo que probaban los beneficios de hacerlo, pero nunca se pudo convencer a los fabricantes de que lo hicieran.

Otra cosa sobre las grasas de animales, es que los animales pastan al aire libre, expuestos a toxinas, absorben pesticidas, químicos industriales y herbicidas y los almacenan en la grasa, porque la mayoría de estos agentes nocivos son liposolubles (de disuelven e introducen en la grasa que luego comemos).

El cerebro es un 60% de grasa, es uno de los órganos con mayor contenido en grasas, con lo que tiende a retener estos productos de por vida, incluso en pequeñas dosis que pueden tener efectos tremendo en las funciones neurológicas.

El DHA es uno de los componentes de ácidos OMEGA-3, encontramos que si hay poco en las células cerebrales, está relacionado con la conducta violenta también.

Y es interesante, el alcoholismo provoca la caída de los niveles de DHA en el cerebro. Y como hemos dicho el MSG puede hacer eso, cuando hay poco DHA y estas expuesto al MSG (glutamato) se incrementan espectacularmente las actividades violentas.

El plomo es conocido por hacer aumentar significativamente las agresiones, los índices de suicidio, la conducta violenta. En un estudio realizado en MICHIGAN y en el que tenían a 380 niños, descubrieron que incluso un leve incremento en los niveles de plomo producía niveles horribles de crímenes violentos y arrestos en adolescentes. El plomo por tanto en concentraciones muy pequeñas puede causar alteraciones en la función cerebral.

Para resumir y terminar, hay muchas cosas que son necesario conocer sobre la función cerebral y los alimentos (los que coméis).

En términos de vuestra dieta habitual, debéis saber que las grasas tienen un papel primordial, los ácidos grasos OMEGA-3 que son las grasas N-3 son las más importantes y la proporción de grasas N-6 (aceite de maíz, girasol, canola...) la proporción de estos aceites es muy importante. Y lo que ha sucedido desde el siglo XIX es que hemos pasado de unas proporciones aproximadas 1:2 o 1:3 (respecto a los OMEGA-3 con los OMEGA-6) a tener unas proporciones de 1:46 o 1:20, así que estamos consumiendo demasiadas grasas OMEGA-6 y pocas OMEGA-3, el resultado, estamos alterando terriblemente las funciones cerebrales.

La ingesta de carbohidratos, (hemos hablado de ello y lo malo que es el exceso), proteínas, frutas y verduras (poderosos antioxidantes). Vuestro consumo de antioxidantes total: VITAMINAS, MINERALES, FLAVONOIDES, TIPOLES (eso son especiales), EL ACIDO ALFA-LIPOICO y el GLUTATION, son importantes protectores, no solo de las neuronas, sino también de toda célula del cuerpo.

El equilibrio de vuestras hormonas TESTOSTERONA, ESTROGENOS y TIROIDES puede marcar la diferencia. *Los ESTROGENOS ARTIFICIALES son TOXICOS para el cerebro.* Los ESTROGENOS NATURALES protegen al cerebro. Así que cuando veis estos estudios en el periódico diciendo "hemos notado un incremento de los infartos y de demencia con el reemplazo de estrógenos", estaban usando estrógenos artificiales, los cuales producen aproximadamente media docena de neurotoxinas cerebrales. Así que cuando vais al médico para que os de la prescripción, os está dando una TOXINA CEREBRAL.

La función TIROIDAL es muy importante en mujeres embarazadas. Hay una nueva campaña de que cada mujer embarazada debería realizarse el test de la función TIROIDAL. Y eso es debido a que **incluso en carencias de poca importancia en la función TIROIDAL puede provocar deficiencias permanentes en el cerebro del bebe, las cuales son irreparables.**

Debéis conocer por tanto, vuestra función TIROIDAL antes de tener un BEBE.

Las TOXINAS ambientales tienen una importancia crítica:

ALUMINIO, MERCURIO, PLOMO, CADMIO, FLUORURO, MSG, ASPARTAMO, PEPTICIDAS, HERBICIDAS, DISOLVENTES INDUSTRIALES, COLORANTES SABORIZANTES y CONSERVANTES ALIMENTICIOS, y VACUNACION EXCESIVA.

Todos estos elementos tienen un papel importantísimo en la función cerebral, la toxicidad cerebral y vuestra conducta. (No son elementos insignificantes)

Y otra cosa a tener en cuenta es que tienen un efecto cinético aditivo. Si os fijáis

en la exposición media de las personas, estáis expuestos a todos y cada uno de estos elementos, unos en mayor o menor medida. NOPUEDES DECIR por tanto que no estas en contacto con los PEPTICIDAS, lo estas, no hay nadie en la tierra que no lo este (cualquier zona en la tierra tiene niveles de septicidad y herbecidas). Y estamos empezando a descubrir que muchos de estos agentes pueden tener efectos neurológicos severos que nada tienen que ver con la enzima que se supone debe afectar a los insectos. ES UN EFECTO MUY DISTINTO.

DISTRIBUIDO POR **IONHEALT** REFERENCIAS DEL DR. RUSELL BLAYLOCK



www.ionhealth.com.mx