TU REVOLUCIÓN NUTRICIONAL

Descubre el Efecto Ankshu

DAVID BERNIGER

ELSALTO EDITORIAL

TU REVOLUCIÓN NUTRICIONAL

Descubre el Efecto Ankshu

David Berniger

ELSALTO
EDITORIAL

© David Berniger, *Tu revolución nutricional. Descubre el Efecto Ankshu*

Primera edición: Diciembre de 2021

© El Salto Editorial
https://elsaltoeditorial.com
Avda. de la Alameda 1, Escalera 3, 1º-3
14005 Córdoba
e-mail: elsaltoeditorial@gmail.com

Corrección: CaryCar Servicios Editoriales
Diseño de cubierta: CaryCar Servicios Editoriales
Maquetación: CaryCar Servicios Editoriales

ISBN-Ebook: 978-84-18719-11-0

ISBN-13: 978-84-18719-10-3
Depósito Legal: CO 1391-2021

Reservados todos los derechos.

ADVERTENCIA:

Este libro, *Tu revolución nutricional. Descubre el Efecto Ankshu*, ha sido escrito solamente como una fuente de información. La información contenida en este libro nunca debe considerarse como sustitutiva de las recomendaciones de su profesional de la salud o médico cualificado. Siempre debe consultar con su médico antes de empezar cualquier régimen de dieta, ejercicio u otro programa relacionado a la salud.

El autor, David Berniger, es alguien que logró vencer con su propia desintoxicación. Es un especialista en obesidad y metabolismo por su propio mérito. La información que provee este libro está basada en las recomendaciones que, a través de más de veinte años, han resultado exitosas para las personas que buscaban su ayuda para bajar de peso y recuperar el equilibrio metabólico y la salud.

Hemos hecho esfuerzos razonables para que toda la información aquí descrita sea veraz. La gran mayoría de dicha información está basada en las experiencias adquiridas trabajando con miles de personas en las distintas clínicas que siguen este proyecto de salud integral

en Montevideo, Madrid, Barcelona, Valladolid, Cadaqués, Sao Paulo y Porto Alegre.

Nota: Los testimonios recogidos en este libro han sido transcritos como fueron pronunciados con exactitud, de forma literal.

Toda una vida sin amor no cuenta,
El amor es el agua de la vida.
Bébela con el alma y el corazón.

Rumi

Algo para compartir de Uruguay

Intentaré sintetizar mi experiencia con el Método Ankshu al que llegué gracias a una amiga de toda la vida y con la que siempre compartíamos las dietas que se ponían de moda, desde la Scardale, Atkins, la de la Luna, la de la NASA y tantas otras, con las que sólo conseguíamos bajar unos pocos kilos para volverlos a recuperar casi enseguida. En el cumpleaños de uno de sus hijos la encontré super delgada y radiante, realmente se la veía espléndida. Cuando pudimos hablar más tranquilas me contó que en dos semanas había bajado 8 kilos haciendo un ayuno total con acupuntura, que solo tomaba agua, tisanas y caldo, a lo que le respondí con un "es una locura lo que estás haciendo", tantos días a líquido te va a hacer mal.! Sin saber de qué se trataba ya estaba juzgando lo que ella hacía. Fue ahí cuando me habló del Método Ankshu, de David y de la acupuntura Egipcia. Quedé tan fascinada con su experiencia y de la forma que la vivió que ya quería experimentarlo. Al día siguiente llamé a la Clínica para agendarme pero tuve que esperar alrededor de dos meses que David regresara a Montevideo.

Al fin llegó el día tan esperado! Conocer a David y experimentar el ayuno fue un antes y un después en mi vida. Nunca imaginé que sería tan fácil transitar por un

camino desconocido, como lo fue el ayuno para mí. Obviamente que todo esto fue gracias a que a mi lado siempre estuvo David, su acupuntura, su profesionalismo y su empatía, que me guiaba, me contenía, me alentaba y disfrutaba mis logros como si fueran propios. Ayunando uno se siente lleno de energía y vitalidad, el sueño es profundo y reparador, aparte de perder muchos kilos cosa que también nos alegra ya que fue la meta inicial.

Experimentar el ayuno es mágico para mí, es por eso que lo repito unas dos veces al año, no solo para controlar mi peso sino para disfrutar esa sensación de bienestar que logro mientras lo transito, algo así como hacer el Camino de Santiago, una y otra vez, es una conexión interior libre de interferencias. Gracias David por tanto!

Marta Amado
Montevideo - Uruguay

ÍNDICE

PARTE 1 - La nueva nutrición
- Principio básico de la alimentación
- El FUEGO y COCINAR
- Desayuno
- Alimentación Original
- El mito de la nutrición y el adelgazar
- ¿Una sola comida fuerte al día?
- Ayuno Paleolítico
- El ayuno y el deporte
- La dieta hídrica o ayuno total.El Método Ankshu

PARTE 2 - La nutrición y las enfermedades
- Las enfermedades
- Los protocolos del sistema médico
- Los protocolos alternativos de los sistemas médicos
- El mito del colesterol
- El Ateroma Arterial

PARTE 3 - Los hábitos y la energía natural
- Comer durante el día o con el sol
- La ionización del aire y la salud humana
- Ionización y confort
- El Agua
- Ionización del agua
- Agua de mar

El barro o la tierra y el ayuno
Nutrientes de la naturaleza
Aceites esenciales
Polifenoles
Los omegas
La disociación
La acidosis

PARTE 4 -Psicología, Filosofía y Arte de vivir. NATURA Y NURTURA
El arte de vivir
Sociedad enferma
La Genética, los genes y nuestras herencias
El ego
Desconstrucción del Ego o descubrir un nuevo «Yo»
Natura y Nurtura
Caminar sobre el fuego
Aprendizaje
Ejercicio del poder mental y la programación

REFLEXIÓN
APÉNDICE
Programa de 14 días proteico o paleo del Método Ankshu

Bibliografía
Sobre el autor
Agradecimientos

PARTE I

La Nueva Nutrición

LA NUTRICIÓN REVOLUCIONARIA

«METODO ANKSHU[1]*»*

El Ego no es más que una construcción meticulosa y ensimismada de un conjunto de miedos que aprisionan al yo, sin darle la opción para que se libere y expanda.

David Berniger

Una de las preguntas que te harás, si no nos conoces o no tienes muchas ganas de leer un nuevo libro, es: ¿por qué tendría que leer este libro? Si estás cansado de leer libros de dietas mágicas, de nuevos descubrimientos que te cambiarán el metabolismo y te darán una figura increíble —la figura deseada que siempre has querido tener y que no terminas de culminar con ninguna de esas propuestas—, pues te digo que esta obra lo que busca es abrirte la mente para que puedas cambiar tu vida de una vez por todas al éxito de la salud, la belleza y la armonía. La salud, la belleza y la armonía en nuestro cuerpo son una

zona de vida, a la que muchas veces llegamos en pocos períodos de tiempo —cuando logramos hacer algún tratamiento extra que nos lleva a ese punto—. Pero estar o mantener ese estado por tiempo prolongado es muy complejo si no cambiamos algunos de nuestros puntos de vista. Estar dentro de esa zona nos puede resultar muy difícil muchas veces debido a todas las influencias o informaciones que fuimos absorbiendo desde nuestra infancia, cuando nuestra matriz era delicada e inocente y creía todo lo que se le decía a ciencia cierta, sin cuestionarse absolutamente nada.

Este tipo de manipulaciones, donde hay uno que transmite información y otro que la recibe, es nuestro modelo de aprendizaje. Nos impusieron dioses, religiones, ideologías, idiomas, expresiones, músicas y hasta maneras de pensar. Nos dijeron qué es lo que estaba bien y lo que no estaba bien. Y a partir de esa matriz comenzamos a dibujar el mundo que querían que viéramos para hacerlo propio, creando un sentido común incuestionable. Para entender esto solo necesitamos observar la reacción de un niño de pocos años cuando le explicamos algo y cómo nos cree y asimila esa información. Imaginen qué sucede cuando recibe la información errónea y la pasa a categoría de incuestionable.

Las sociedades tienen, a través de este tipo de manipulaciones, a nuestras inocentes familias como miembros de ellas, con el riesgo de perder la membresía social si no hacemos lo que nos transmitieron. De esta

forma, nos esclavizan a un sistema, el de las dietas, que no dejan de ser una consecuencia del consumo desmedido hacia nuestros placeres primarios, como el hambre y la sed.

Es a través de esos dos grandes ítems, el hambre y la sed, que la sociedad busca como vía de placer el control sobre cada uno de los miembros de la sociedad, les promete placer cuando comen y cuando beben, de ahí toda la maquinaria publicitaria que gira en torno a estos dos grandes puntos. Es importante entender que si no nos damos cuenta de ello es porque estamos en el vaso de agua y, obviamente, estamos sometidos a hacer lo que ellos nos dicen. Por eso, cuando un día nos despertamos y vemos que estamos gordos o no nos gustamos, también buscamos respuestas en esa maquinaria publicitaria vendedora de promesas fáciles, para que nos dé los mismos resultados mágicos y que nuestra barriga, que de la noche a la mañana apareció, desaparezca de la misma manera. Pero les recuerdo que esa barriga no apareció de la noche a la mañana, simplemente estamos en un estado de letargo, dormidos o inconscientes, de nuestro instante de vida, lo cual hace que veamos lo que estamos haciendo a través de otros y, sin embargo, no lo que hacemos por nosotros mismos. Comemos en McDonalds, porque «me encanta», y tomamos Coca-Cola, porque «es la chispa de la vida». Muchas veces le prestamos más atención a una hamburguesa o a un menú que al libro de un filósofo antiguo. Buscamos qué beber como si no supiéramos que

queremos «agua». Nuestro cuerpo fue diseñado para albergar un 75 % de agua, no de «gaseosa» o cualquier otra bebida. Pero, sin embargo, buscamos siempre sustitutos del agua y de la comida natural que tenemos alrededor, como si lo natural fuera lo peor que existe en la tierra. Por esa razón, o una de ellas, es que estamos como estamos, tan lejos de la tierra y de nuestra salud como las estrellas en el cielo.

Este libro intentará, en primer lugar, que despiertes de ese letargo que nuestra sociedad y sus aliados provocaron con tanta información chatarra, alejándonos de la salud, para ser una sociedad alienada y fácil de esclavizar a su antojo.

Principio básico de la alimentación

Para entender el principio básico de nuestra alimentación tenemos que remontarnos a los albores de la humanidad, cuando aparecimos por primera vez en la Tierra. Así es, el primer ser humano que despertó en la naturaleza un día lo hizo luego de millones de años de evolución genética. Millones de años atrás, millones de años antes de que el hombre hiciera las primeras pinturas rupestres en las cavernas o escribiera sus primeros estatutos.

De todas maneras, hay que entender que todas las cosas que hizo, o por lo menos aquellas primeras, eran con la intención de dominar el entorno. Siempre quiso transformar lo que le rodea a su imagen y semejanza. Luego algún sabio de por entonces escribió en un libro que *cuando Dios creó al hombre… lo hizo a imagen y semejanza.* El punto es: ¿quién creó a quién en este dueto? Si seguimos por esta primera línea, millones de años antes de que aquella frase fuera escrita, ¿estaba el hombre intentando dominar o liberarse de algo que era la angustia de su vida?

El hombre apareció en la Tierra y ya sentía hambre, sed y miedo de que lo matara lo desconocido. No sabemos a ciencia cierta si el hombre convivió con los dinosaurios, pero sí que lo hizo con algunos mamuts, todavía del período jurásico. Son muchísimas las historias que se cuentan acerca de cómo desaparecieron esos animales que estuvieron dominando sobre la Tierra durante más de cincuenta millones de años. Así es, más de cincuenta millones de años. Son muchos años para que nos transformemos o mute nuestra genética. Estuvimos cientos de millones de años para salir de la primera ameba y llegar a ser lo que somos hoy. Sin embargo, el hombre es una cosa rara, tenemos esqueletos o huellas paleontológicas de casi todos los animales en la carrera de la evolución genética y, sin embargo, del propio hombre, los supuestamente inteligentes, nos faltan «eslabones». Ahora bien, alguno de ustedes se preguntó: ¿qué es un eslabón?, o, ¿a qué exactamente nos referimos para hablar de «eslabón perdido» o «eslabones perdidos»? Cada eslabón es una especie y a cada especie le corresponden «millones de seres vivos», por lo que hablar de un eslabón perdido no es decir me falta un esqueleto de esta especie, sino que faltan los millones de esqueletos de esa especie. Que no haya rastro de una especie hace suponer que esa especie jamás existió, pero si es así… la teoría de Darwin se iría al quinto moño, por lo tanto, tenemos que pensar que esos «millones de esqueletos semihumanos» desaparecieron de la nada. Es aquí, en estos grandes huecos de la evolución de la especie,

la específicamente «humana», donde entran las religiones y la mitología. Ya que, si bien el hombre desciende de Lucy, el primer australopiteco, para llegar a ser como nosotros tuvo que pasar por varias mutaciones genéticas. Como las de Dolly o las que intentaba hacer Joseph Mengele en los campos de concentración. Aquí las hacían los científicos, pero antes, ¿quiénes? Porque una mutación genética a esta escala solo puede darse por grandes radiaciones nucleares que afecten a nuestro ADN, a no ser que, en varias ocasiones y todas las veces, nos caiga un meteorito en la cabeza a toda la especie junta. Pensar así me resulta bastante irónico, el cómo nos podemos saltar estos pequeños aspectos, que son gigantes para entender algo tan simple. Pero es todo un misterio que quedará a cargo de los espías de la historia que, con su buena imaginación y la nueva información de la actualidad, algún día, efectivamente, podrán dar en el clavo de lo que ha pasado con nosotros.

Por lo pronto, tenemos que entender que los dinosaurios estuvieron cincuenta millones de años reinando sobre la Tierra y que el hombre como tal solo hace cuatro millones de años. Lo que es sorprendente es que en solo cuatro millones de años se haya hecho tanto y que los dinosaurios, con todo lo que estuvieron, no hicieran nada. Es como si un niño de cuatro años le enseñara a conducir un coche, manejar un avión y conquistar el espacio a un señor de cincuenta. Es mucha la diferencia y muy absurdo. Sin embargo, hay algo muy curioso y es que, recién a partir de

10 000 años atrás, fue que el hombre comenzó a desarrollar la cultura en todo el mundo. Es como si tuviera un despertar cronológico, tanto el chino como el que estaba en América y en África. Todos comenzaron a pintar primero y luego a construir el sistema de códigos de su alfabeto. ¿No es raro? Pero no quiero distraer su atención de otro de los libros en el que desarrolle ese tema, *El enigma de Lucy*.

Pero el punto más importante para nosotros en estos misterios es la alimentación. Recuerdo en el "liceo Héctor Miranda" de Uruguay —donde conocí a la mitad de mis grandes amigos, que me han acompañado hasta ahora—. Veníamos de la escuela donde todo era rosa y, de pronto, nos encontramos con «materias» en las que había palabras difíciles como «Biología» que a su vez se dividía en varios temas. Uno era Fitología y el otro Zoología, aquellos que estudiaron conmigo recordarán que esas dos materias tenían dos tomos cada una, donde había dibujos y explicaciones de todos los seres vivos, los primeros del reino vegetal y los segundos del reino animal. Tenía doce años y no recuerdo bien si estaba enamorado de la profesora o de la materia, pero me sentía cautivado con la evolución de las especies, tantos millones de manifestaciones de vida que tenía la Tierra y nosotros éramos solamente una de entre todos esos millones. A pesar de que una de las cosas que aclaraba la evolución de las especies, partiendo de la ameba (célula), es que se fueron juntando y juntando hasta que, por una mutación genética de millones de años, se fusionaron y formaron un

nuevo ser vivo, aunque casi del mismo tamaño que la ameba anterior. Así consecutivamente hasta llegar a Lucy. Seres que se iban uniendo, unos que se especializaron en la luz y que luego se transformarían en los ojos, por ejemplo. Por lo tanto, el hombre es como una ensalada de millones de seres vivos, que responden al mando personal de cada uno. Como si uno mismo fuera el dios de su propio universo. Ya que, en nuestro microcosmos, como planteaban también los alquimistas, tenemos órganos específicos que se juntaron para cumplir distintas funciones. Sin embargo, hubo que ponerse de acuerdo sobre a quién hacer caso o quién sería el líder de todos los órganos. Muchos piensan que es el cerebro. Sin embargo, algo que tenemos que destacar es que nuestro cerebro tiene dos partes con dos funciones tan antagónicas muchas veces que parecen dos personas diferentes. Son los famosos hemisferio izquierdo y hemisferio derecho, uno supuestamente maneja la lógica y el otro lo emocional. Dos cerebros unidos bajo un puente llamado «cuerpo calloso». Pero, ¿qué pasa si ese cuerpo calloso o puente, está dominado por el hemisferio izquierdo o por el hemisferio derecho?, pues son dos cosas antagónicas, o diferentes, y, obviamente, siempre van a dar conflictos. Alguien, o algo, tiene que dominar ese puente de vida que tiene el cerebro; alguien tiene que elegir siempre entre un lado o el otro. Muchos alquimistas decían que eran las «glándulas» las que dominaban al cerebro y, entre ellas, la «Pituitaria» o «Hipófisis» que estaba sentada, literalmente, en un trono

llamado «silla turca». Antiguamente se pensaba que el ser humano tiene siete glándulas[2] y que la reina era la hipófisis, ubicada detrás, en donde los antiguos llamaban el «tercer ojo». Sé que todo esto es mucha locura para tratar un tema tan simple como la alimentación, pero el punto que quiero rescatar aquí es que lo que conocemos como alimentación no es alimentación, es la ración que nos entrega una sociedad de control.

Todos los seres vivos de la Tierra tienen bastante claro cuál es su comida, los roedores, los carnívoros, los herbívoros, etc. Sin embargo, el hombre en estos cuatro millones de años le agregó un nuevo ingrediente a su comida: el fuego.

El FUEGO y COCINAR

Este acto de cocinar los alimentos es sin lugar a dudas uno de los más importantes y misteriosos al mismo tiempo. Los arqueólogos están de acuerdo en que el hombre «conoció el fuego» hace aproximadamente 1 600 000 años, «conocer» significa que se aprovecharon de él a través de fenómenos naturales, como rayos o incendios. Se cree que en esos momentos solo se beneficiaban del calor que este proporcionaba y lo tenían que transportar encendido de un lado a otro por los chamanes. Pero es recién a los 750 000 años atrás que el hombre aprendió a manipularlo o, mejor dicho, a encenderlo. Algo tan importante como aprender a encender fuego y no tenemos el registro de aquel Da Vinci cavernícola. Algo que hoy nos parece tan cotidiano, que compramos en cualquier kiosco, miren todo el tiempo que demoramos hasta llevarlo al bolsillo para encender una vela. Aquellos hombres de las cavernas miraban al cielo y, me imagino, verían el manto de estrellas como posibles llamas colgadas de un techo gigante. Todavía estamos a millones de años de la historia de nuestra Vía Láctea, de

Zeus y de todos los dioses que aparecieron de repente para enseñar a la humanidad lo que teníamos que hacer.

La pregunta es: ¿por qué aparecieron estos dioses del cielo para enseñarnos a evolucionar? ¿Acaso no formamos parte de la evolución de las especies que lo hacen automáticamente? Es como si, de repente, surgiese un herrero y comenzase a cortar los eslabones de nuestra cadena para enseñarnos a obedecer. Si prestamos atención a nuestro sistema alimenticio, la filosofía más importante de la nutrición es obedecer y hacer caso a los que nos dicen. ¿Seremos un rebaño?, pero, ¿para quién?

Sabemos que el fuego se comenzó a usar para desinfectar, cuando teníamos una herida de lanza se usaba el fuego para cerrarla. Para dar calor, ese calor que nos remontaba a nuestras cunas con nuestros padres, nos hacía sentir protegidos. Nos obsequiaba luz en la oscuridad, imaginen luego de millones de años con la noche totalmente negra, oscura y desconocida, para que de repente apareciera la luz y disipara los fantasmas de la noche.

El fuego en la antigüedad se comenzó a transmitir como algo viral hoy en día, ya que servía para espantar también a los animales feroces. Aquellos hombres que tenían oculto el fuego dentro de sus cavernas comenzaron a usarlo también para generar miedo a los vecinos, para destruir a los otros. El fuego podía destruir todo, inclusive cualquier forma de vida, fuera buena o mala. Los magos comenzaron a inventar varias formas de encender fuego, con piedras y

con palos, etc. Era como tener un móvil hoy en día. No existía una tribu que no tuviera fuego, pero no todos sabían manejarlo por lo que, seguramente, el que lo sabía manejar era el líder o patriarca de allí.

Y, quizás, como un accidente, como todas las cosas supuestamente humanas, a alguien se le cayó la comida al fuego y la comió igual. Y hasta experimentó que era más débil la comida o más suave y fácil de masticar. Y apareció el primer CHEF cavernícola o piromaníaco culinario para empezar a quemar todo y, sin querer, a «cocinar» los alimentos. Podemos entender que el cuerpo humano tenga la capacidad de adaptarse a determinadas circunstancias que le obliguen a comer cosas quemadas o cocinadas puntualmente para luego ser eliminadas de nuestro cuerpo, entenderlo como una capacidad para resolver circunstancias donde no hay comida sana alrededor y que pongamos en marcha todo nuestro sistema digestivo e inmunológico para poder digerir, puntualmente, eso que no es tan bueno. Como hemos visto a lo largo de la historia, en casos de hambruna la humanidad ha llegado a comer madera o plástico, hasta la fatalidad de comer carne humana. Recuerdo una vez, hablando con Carlitos Páez Vilaró, uno de los sobrevivientes del accidente aéreo en los Andes[3], que me contó que él había hecho los diez primeros días de ayuno y que luego, al enterarse de que los habían dado por perdidos y que abandonaban la búsqueda, comenzaron a comerse los forros de los asientos hasta llegar a la carne de los cadáveres, ¡se habían comido hasta

el forro de los asientos del avión! El punto es que nuestro cuerpo está preparado para consumir porquerías para momentos específicos de nuestra subsistencia, pero no quiere decir que ese estrés digestivo sea luego la alimentación cotidiana, como lo es hoy en día. Consumiendo *fast food* o *junk food* y todas las derivaciones que tienen ese tipo de comidas. El punto es que para consumir todas esas porquerías tienen que pasar por el fuego, el fuego quema y mata todo, hasta la misma comida con sus nutrientes.

Los dinosaurios estuvieron 50 000 000 años en la Tierra y nunca se hicieron un huevo duro, ni siquiera pudieron encender un fósforo. ¿Cómo es posible que nosotros pensemos que «cocinar» los alimentos sea algo grandioso para nuestra especie? ¿Qué es lo que comemos cuando ingerimos algo cocinado? ¿Por qué ningún otro animal se animó a hacerlo? ¿Toda la naturaleza está tan mal y nosotros tan bien?

Para que tengan un dato, solamente, la universidad holandesa de Maastricht realizó un estudio sobre la comida cocinada y recalentada. Alimentos simples cocinados como el pan, por ejemplo, o los cereales del desayuno, la carne y las papas fritas. El resultado fue desgarrador, ya que esta comida segregaba una sustancia llamada «acrilamida», la cual está vinculada directamente con el cáncer de ovarios y útero en la mujer. Los investigadores descubrieron que las mujeres que habían consumido una media diaria de 40 miligramos de acrilamida —el equivalente a un paquete de

32 gramos de papas fritas— tenía el doble de probabilidades de desarrollar esos dos tipos de cáncer. También las que la absorben más, aunque la cantidad sea menor.

La pregunta que tenemos que hacernos ahora es: ¿tenemos necesidad de estar comiendo como si estuviéramos perdidos y desesperados en la cordillera de los Andes, sacando todo, desde el tapizado de los aviones y hasta carne humana? ¿Por qué le damos a nuestros hijos lo que es rápido y no lo que es seguro? ¿Para qué queremos aprovechar el tiempo sin preparar la comida si luego lo vamos a perder por la mala salud?

Si pertenecemos a una sociedad débil, por lo menos que nuestra familia sea fuerte. La sociedad intentará someter nuestra cultura o conocimiento a la ideología popular social del momento. Nos tratarán de tontos, de imbéciles, de rebeldes o de revolucionarios por no acatar lo establecido. Ya conocemos como es la historia cuando el que despierta se enfrenta a una sociedad dormida, por lo general o lo duermen o lo matan. Pero podemos elegir el camino que muy bien Zun Tzu plantea en su libro, en el manual de la guerra, cuando nos aconseja no ir al combate, evitar la discusión y decirles que sí, pero en el fondo hacer lo que uno quiera.

Ustedes se preguntarán: ¿lo que usted está planteando es que comamos todo crudo? Lo que planteo simplemente es usar el sentido común y no el sentido falso que nos imponen y transforma en seres sociales, para determinadas

sociedades. Ustedes siempre pueden elegir lo que comer y cómo comerlo, pero si tienen en cuenta que la comida cocinada no es buena, por lo menos evitar la gran mayoría de las comidas que lo sean. El *whisky* no es un alimento, sin embargo, lo podemos tomar en circunstancias sociales, causando los efectos nocivos que ya conocemos. Pero lo hacemos una vez y no cotidianamente, cuando ese error se convierte en algo cotidiano es obvio que las consecuencias se transforman en letales.

Otro ejemplo que les puedo dar, con respecto a la permisividad o no, es lo que hago con mi hijo. Él, por supuesto, no toma leche como alimento, pero si algún día estamos paseando y se nos antoja un helado lo tomamos, por más que tenga leche. Una cosa es la leche como alimento o el *whisky* como alimento y otra como evento social.

Desayuno

No te arrepientas nunca, de haber comido demasiado poco.

Thomas Jefferson

¿Cuántas veces escuchamos y leímos que el desayuno tiene que ser la comida más importante del día? La vieja consigna de «desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo». Hace aproximadamente veinte años que había expuesto este tema en mi libro *Y si comieras y adelgazaras, ¿qué harías?* Ahora que estamos hablando de historia y de la evolución de las especies, lo cual parece estar relacionado con la involución de nuestro «sentido común», sacrificado por un acatar sin ningún tipo de fundamento.

Todo el fundamento de por qué no se debe desayunar ya fue hartamente explicado en libro anterior, así que para no ser tan repetitivo intentaré tocar solo los temas en este capítulo concernientes a la parte evolutiva de nuestra especie, obviamente salteando los eslabones perdidos.

Estábamos en los albores de la humanidad, un millón y medio de años antes de Cristo, antes de que el primer «Da

Vinci» pintara un búfalo en una de las cuevas de Altamira, en España, o en Lascoux, en Francia. Apenas había conocido el fuego y ya se estaba enfrentando a la oscuridad de la noche. Cuántos desafíos tenían aquellos hombres, recuerdo que, cuando mi hijo tenía seis años, todavía quería dormir con una luz encendida en el cuarto. Qué hizo la oscuridad en nuestros genes que todavía causa miedo al dormir. Cuando se va el sol aparecen los muertos y los espíritus de nuestros ancestros y nos despiertan de nuestros descansos para fastidiarnos el sueño. Nos demoramos millones de años en resolver ese problema —hasta que empezamos a manejar el fuego—, pero, sin embargo, todavía tenemos miedos. Mi hijo no tiene bestias ni enemigos de otras tribus y no sabe lo que son los espíritus, ¿por qué entonces tiene esas reacciones? ¿Será que las emociones también dejan un trazado genético en nuestro ADN? Honestamente, no tengo ni idea, simplemente me hago preguntas que no logro resolver tan fácilmente. Uno de por allí me puede decir que es «normal» tenerle miedo a la oscuridad, y yo le pregunto: ¿por qué? Hay animales que le tienen miedo a la «luz» desde siempre y también es normal. Nosotros nos vamos institucionalizando en sociedades, asumiendo un montón de emociones ajenas a nuestra experiencia como si fueran normales y, sin embargo, no tienen por qué serlo.

Así que, vayamos a esos hombres que vivían en las cavernas con solo una finalidad en la vida, simple y clara: «sobrevivir». Nosotros que ya estamos viejos, pues ya

asumimos los millones de años de evolución humana, queremos otras cosas más allá de sobrevivir. Nos cambió la mente, a pesar de seguir sintiendo miedos nocturnos, quizás maduró en algunas cosas, pero nuestro cuerpo no cambió lo suficiente. Nosotros veníamos de aquella ameba y tuvimos cientos de millones de años para llegar a sentarnos frente a la caverna y meditar cómo «sobrevivir» ese día. Habíamos desarrollado una musculatura monumental, de ahí la concepción de las dietas «paleolíticas» que justamente aplican el mismo principio del sentido común de las especies.

Vamos a poner un poco las cosas en orden, el primer hombre que aparece en la Tierra es el paleolítico, el hombre que solo conocía la «piedra» —en realidad, la palabra paleolítico deriva del griego, de dos palabras, *palaios* que significa «antiguo» y *lithos* que significa «piedra» y es el periodo más largo de la existencia del ser humano. De hecho, ocupa el 99 % de la misma. El ser humano normal, como lo conocemos actualmente, está en menos del uno por ciento de toda la evolución de la especie. Sin embargo, los cambios más drásticos que ha tenido nuestra especie se han hecho en el último instante de la misma, saltándose todos los eslabones genéticos que tanto trabajo tuvimos para formar—.

Para que se hagan una idea más clara de lo que les estoy comentando, el período Paleolítico se puede subdividir en tres:

- El **Paleolítico inferior**, ubicado entre 2,85 millones