HIPERACTIVIDAD Y AUTISMO

EL LÓBULO FRONTAL

El cerebro humano esta dividido en diferentes secciones o lóbulos. Cada lóbulo tiene un papel y una función diferente. Justamente atrás de la frente, la parte más grande del cerebro se llama el Lóbulo Frontal. El lóbulo frontal es la parte que esta en control de todo tipo de juicio, razonamiento, intelecto, y voluntad. Aquí esta localizado el centro de control de nuestro cuerpo, su función afecta nuestra individualidad, carácter, moralidad, espiritualidad. Entre todos los seres creados el hombre ha sido dotado con el lóbulo frontal más grande. Aproximadamente, el lóbulo frontal ocupa de 33 a un 38% de todo el vólumen del cerebro. Nuestro entendimiento de la naturaleza tri-dimencional del hombre (mental, física, espiritual) es demostrada de una manera mas sorprendente por este hecho. Aun, al observar al mundo animal podemos deducir que hay una lista que se puede hacer al compararlos. La primera, el tamano del lóbulo frontal:

Gato – 3.5 %

Perro – 7%

Chimpanse – 17%

Humanos – 35-38%

Ademas de esto hay ciertos animales que tienen algunas areas del cerebro más desarrolladas que el hombre! El cerebelo el cual gobierna la coordinación y agilidad (tacto), el lóbulo occipital controla la visión (vista) etc. esto enseña, que el reino animal opera por el diseño de Dios más distintamente bajo el instinto de (los sentidos) que bajo el razonamiento.

El papel del lóbulo frontal se destaca en su papel dual los cuales son el de hacer decisiones y el de la espiritualidad y se pone encontraste con el de las otras formas de vida inferiores. La espiritualidad del hombre es superior que la de los animales y no tiene que ser confundida con los instintos sensitivos o con un estimulo emocional o de evidencia pero la "la evidencia de las cosas que no se ven" o espiritual.

Si se daña esta "Corona del Cerebro" definitivamente causara serios problemas en la vida espiritual, moral, intelectual, poder de voluntad y en el hacer decisiones por tal individuo.

¿Qué es lo que impide dar poder a la actividad del lóbulo frontal?

Narcóticos - Mariguana, Heroína, Cocaína, Etc

Medicamentos - Beta antagonista (Asma), Beta bloqueadores (Alto BP), Calmantes etc

El alcohol reduce el oxígeno en la sangre, tambien reduce notablemente el tejido gris del lóbulo frontal y transtornan la actividad química en el cerebro. (neurotransmisores en el cerebro) (delirio, ansiedad, neurosis) dopamine.

Cafeína - Adenosina, acetilenocolino, Aumenta los niveles de dopamina y la depresión esta ligada al consumo de cafeína.

Nicotina – Contiene agentes adictivos y afecta el centro de la voluntad y juicio del cerebro.

Azúcar – Las azúcares refinadas causan una elevación en los niveles de glucosa y así provocan una precipitación de nutrientes al cerebro impidiendo asi su función.

Queso – La tiramina afecta el cerebro (lóbulo frontal) éste tiene una doble función. Este estimula el sistema hormonal del cuerpo liberando un químico llamado norepinefrina el mecanismo responsable para el manejo del estress. Este reduce el flujo de sangre al cerebro y a la vez incapacita la habilidad de pensar criticamente.

Carnes - El ácido araquidónico que se encuentra por mayoría en las carnes interfiere con el almacenamiento de acetilenocolino, el neurotransmisor esencial para la actividad adecuada del cerebro (lóbulo frontal).

Una vez que la influencia controladora de la actividad del lóbulo frontal es neutralizada por la dieta o por el estilo de vida, el modo de operación del cerebro cambia de su asignado balance espiritual, de razonamiento, y de conciencia al de

los instintos sensoriales los mismos bajo los cuales opera el reino animal. Los poderes inferiores de la mente los cuales estan acargo del apetito, emociones, ciclos de sueño, impulsos sexuales, etc, y las funciones autónomas del cuerpo que son controladas por la glándula maestra llamada el **hipotálamo** ahora estas son las que predominan. El poder de elegir y el poder de la voluntad ahora han sido subordinados al apetito y a las pasiones. El papel del hipotálamo en controlar las propensidades animales en el hombre las cuales estan bajo la sujeción de la moralidad, espiritualidad, y la razón la cuales tambien estaban reguladas por el lóbulo frontal dejan de estarlo. La prevalecencia en los desordenes del comer, obesidad, desbalances en el dormir, inmoralidad, iras, y violencia son sintomas de las malas decisiones de la dieta y del estilo de vida que se ha elegido día a día. Las decisiones que hacemos sobre la dieta afectan nuestra habilidad de hacer buenas elecciones. Las conexiones entre la dieta y la espiritualidad es más que evidente.

Nuevos Descubrimientos Recientes en las Noticias

El Cerebro y La Violencia

USA today – May 10 2001

Greg Barnett News Service

Las siguientes líneas son algunos puntos importantes de un reciente artículo sobre la actividad y procesos de pensamiento del Lóbulo Frontal!

(Al frente del cerebro o cerca de éste se extiende el pegamento de civilidad)

(La ciencia del cerebro creé que el remordimiento procede de la densa material gris de nuestra calavera, en el lóbulo frontal o de las regiones límbicas.)

(Debido al inadecuado flujo de sangre al lóbulo frontal o la región límbica del cerebro, la cual se puede hacer visible a través de un IRM (MRI), la ciencia cree que algunas personas reaccionan indiferentemente a estímulos no placenteros. Como un nudo en una manguera, el flujo de emociones es obstaculizado.)

En estudios realizados por la Universidad de Harvard …. Por medio de pruebas psicológicas y neuropsicológicas pudieron indicar anormalidades neurológicas en violentos psicópatas. Tambien estaban presentes en estos psicópatas bajos nives de los neuro transmisores serotonina; las cuales habian estado asociados con impulsos violentos.)

Para mejorar las funciones del cerebro de ambas areas la espiritual e intelectual un método racional de reemplazar los artículos aqui mencionados resultaron ser contra-productivo deben de ser implementados.

Un Vistazo más Cercano a las Implicaciones Dietéticas

<u>Un resumen de los principales Ofensores</u>

Alcohol

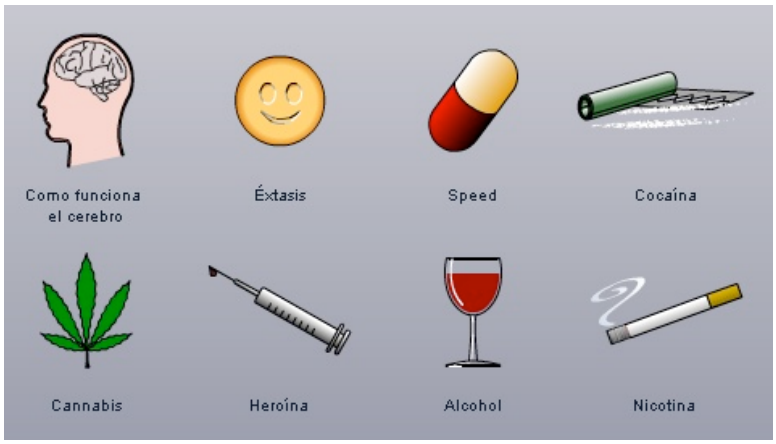
Cafeína

Tabaco

Drogas

Azúcar

Queso



Carnes y Derivados

También un factor no ampliamente mencionado son los químicos o drogas como sustancias en alimentos llamados "Aditivos" Mayormente utilizados para preservar, agregar color, textura, o sabor a la mayoría de alimentos procesados. Estos agentes mecánicos son la fuente de muchas alergias y enfermedades crónicas.

Como Preparar "Algo Mejor" como Alimentos

Una dieta basada en plantas libre de aditivos hará ambas cosas la de alimentar el cuerpo y la de restaurar el sistema. En las siguientes páginas vamos a delinear un resumen de 8 Leyes Fundamentales de la Naturaleza y un Programa de una dieta balanceada (basada en plantas) que le ayudara a reformar su salud.

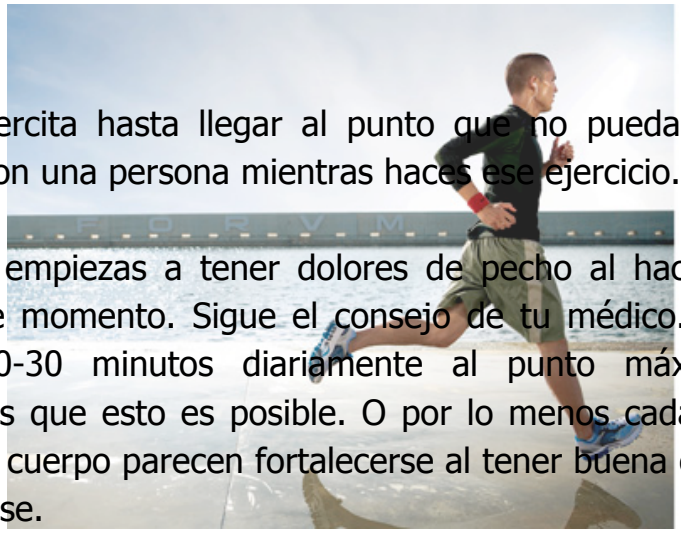
EL PLAN DE DIOS – Las Ocho Leyes de la Salud

1. **Confianza en Dios**: Una fe verdadera en un amoroso Dios le ayudará a descansar tambien. Confié su vida en sus manos. El ha hecho una amplia provisión para perdonar cada pecado y limpiarnos a cada pecador de todos nuestros errores pasados. Pídele. El promete borrar todo nuestro registro mental de los pecados del corazón, del amor al pecado que nos tienta constantemente.
   Tambien ha puesto un registro en la Biblia para guardarnos de pecar y para ayudarnos a obedecer su Ley de corazón, si tan solo" estubiéramos dispuestos a estar dispuestos". El quiere obrar en nuestras mentes para que nosotros hágamos el bien, como tambien proveernos con el poder para que podamos verdaderamente obedecerle. Sus leyes realmente son promesas. Cada promesa que el ha hecho por intermedio de su ley, es parte de nuestra herencia. (Deuteronomio 33:4; Gálatas 3:17-19) Para empezar a obtener las promesas de nuestra herencia del Padre Celestial, tenemos que "nacer de nuevo" o ser adoptado en Su familia. Entonces tendremos el derecho de acercarnos a su trono en las cortes celestiales en oración y presentarle nuestras peticiones a Jesús. El Mediador-Dispensador de tal herencia. Si nos acercamos a el despues de habernos arrepentido y habernos dedicado a El, la petición sera libremente contestada si nuestra petición es de acuerdo a la "voluntad" de Dios.
   Jesús dijo en la oración por sus discípulos: "*Venga tu reino; hágase tu voluntad en la tierra como se hace en el cielo…*"

2. **Aire fresco**: Aire puro y fresco es muy importante. Eso significa tener buen aire ionizado de bosques y océanos. Respire profundo como parte de su ejercicio diario. No fume o respire humo de segunda mano. **Evite el smog y todo tipo de químicos, líquidos de limpieza, solventes, pintura, removedor de pintura, insectisidas, desodorantes, tinturas para el cabello, desinfectantes, etc**.

3. **<u>Ejercicio diario</u>**: El tener buena condición es lo que se necesita. Este es el tipo de ejercicio que incrementara la tonalidad, y resistencia gradualmente. Puedes hacer uso de tres cosas para ayudarte en la intensidad de tu ejercicio.

   <u>Guia #1</u>: Aprende cual es el pulso saludable para tu edad midiéndolo en intervalos de 10 segundos al hacer ejercicio. Aprende a contar tu pulso en eso diez segundos y ejercita hasta poder llegar al nivel adecuado.



   <u>Guia # 2</u>: Ejercita hasta llegar al punto que no puedas tener una conversación con una persona mientras haces ese ejercicio.

   <u>Guia # 3:</u> Si empiezas a tener dolores de pecho al hacer ejercicio, détente en ese momento. Sigue el consejo de tu médico. Ejercita un mínimo de 20-30 minutos diariamente al punto máximo de tu resistencia si es que esto es posible. O por lo menos cada tercer día. Las fuerzas del cuerpo parecen fortalecerse al tener buena condición en vez de debilitarse.

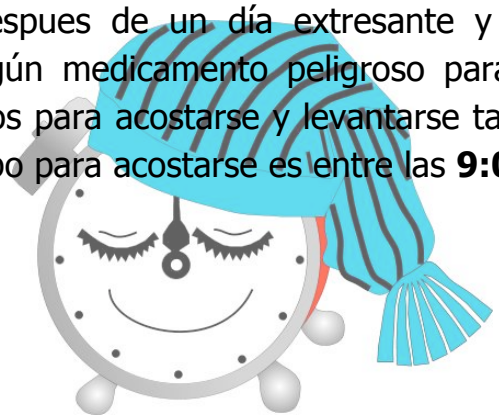
   El caminar es muy buen ejercicio. Haz lo que este a tu alcance para tu edad – usa un palo o bastón al caminar para mayor estabilidad y para protegerte de perros que esten sueltos.

   El ejercicio es vital para mantener una buena salud

4. **<u>Luz Solar</u>:**
   La luz solar tiene muchos beneficios para el cuerpo. Esta luz provee al cuerpo con la vitamina D y ayuda a bajar el colesterol. Incrementa el nivel de oxígeno en la sangre. La luz solar tambien ayuda a que el cuerpo distribuya la insulina a la celulas y los tejidos y donde quiera se necesite. Empieza a recibirla en periodos de 10 a 15 minutos diariamente descubrase la cara y los brazos y despues puede

incrementar este tiempo hasta 30 minutos. El cuerpo guarda la vitamina D hasta por más de una semana. Evite el quemarse.

5. **<u>Mucho Descanso</u>:**
   Obtenga siempre un adecuado descanso al dormir. Una cena ligera le ayudará. Establezca buenos hábitos. Evite situaciones tensas, Cualquiera que este familiarizado al cambio de horarios al viajar sabrá que tan importante son los hábitos. Un baño relajante en agua caliente ayudará a calmarse despues de un día extresante y asi no tendrá necesidad de usar ningún medicamento peligroso para obtenerlo. El tener horarios específicos para acostarse y levantarse tambien ayudará bastante. El mejor tiempo para acostarse es entre las **9:00 – 9:30 pm**. Y no más tarde.



6. **<u>Mucha Agua</u>:**

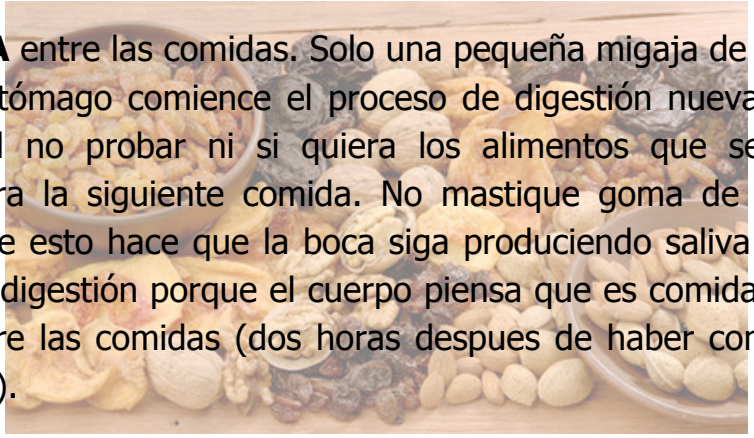
   <u>El uso interno del agua</u>: El cuerpo necesita del agua para funcionar óptimamente**.** Tome de 8 a 10 vasos de agua pura diariamente**,** agua destilada puede tomarse si se suda mucho**.** Esto ayudará para tener más resistencia. Siempre lleve agua extra con usted. Tome agua al momento de levantarse; entre comidas, y un buen tiempo antes de acostarse para que no tenga que levantarse al baño cuando este durmiendo. Al levantarse tome 2 vasos de agua tibia con un limón exprimido.

7. **<u>Siempre Temperante</u>:**
   Absténgase de toda sustancia dañina. Evite absolutamente el café, te (excepto te de hierbas), refrescos de cola y todo la gama de ellos. Por un par de semanas evite cualquier comida o bebidas calientes o congeladas. El estómago tiene que trabajar más ya sea para enfriar o calentar la comida para que se realize la debida digestión. No coma

carne ya sea en su estado natural o enlatada "carne falsa" porque contienen muchos carcinógenos. No utilize productos lacteos (Mantequilla, leche, queso o crema o proteína de leche. Siempre lea las etiquetas y no compre nada con químicos como ingredientes. Una buena regla al comprar los alimentos es: si no lo puedes pronunciar lo más seguro es que no lo debes comprar. No consuma huevos o productos con huevo. No consuma productos que contengan vinagre (pepinillos, catsup, mayonesa, aderezo para ensaladas, etc.) No utilize condimentos. Los condimentos son partes de árboles que crecen en lugares tropicales, las hierbas son parte de plantas que crecen en lugares templados. (algunos ejemplos de condimentos son la canela, gengibre, semilla de mostaza, nuez moscada, pimienta de jamaica). Hay muchas hierbas de olor que pueden tomar el lugar de estas como (albaca, cilantro, comino, menta, mejorana, perejil, romero, paprika, tomillo, salvia, azafran, hinojo, estragón). No use ningún tipo de picante irritante (pimienta negra, pimienta blanca, chiles picosos – jalapenos, chiles, o salsa de chiles). El chile cayenne puede usarse solo medicinalmente. Chile campana, pimiento, cereza, banana, y todo tipo de chile no picante esta bien el usarlos. No use polvo para hornear o bicarbinato de sodio aunque no contenga aluminio. Coma del tipo de pan que se ha leudado o peróxido de hidrógeno o galletas o pan sin leudar. Siempre lea las etiquetas porque muchos artículos contienen polvo para hornear o bicarbonato (galletas saladas, galletas dulces, cereales, y aun agua enbotellada). Reduzca la cantidad de aceite o grasa en sus comidas. Por las primeras semanas elimine la margarina y no fria ninguna comida. No use azúcares, azúcar morena, endulzantes artificiales o productos que los contengan. Remplácelos con miel, melaza o jarabe de maple órganico. Sea moderado aun con las cosas saludables. No coma demasiado aun de las cosas buenas. No coma mucha variedad de comida en un almuerzo. Tres o cuatro cosas es más que suficiente. Coma bien a la hora sus comidas. No tome agua con sus alimentos, No pase el bocado hasta que este bien masticado y ensalivado. Se necesita la saliva para poder ayudar a digerir la comida. Si se ingiere una pequeña cantidad de jugo o algun otro líquido durante la comida este se tiene que tratar de masticar a modo de que se pueda mezclar con la saliva. No combine las frutas y los vegetales en una

comida. Los cereales se pueden comer ya sea con frutas o vegetales. **Lea el plan básico del menu de Dios.**

Espere por lo menos 5 horas para volver a tener su siguiente comida. El estómago necesita alrededor de 4 horas para digerir la comida. Tambien necesita descansar antes de introducir la siguiente. La mayoría de la genta hace que su estómago trabaje de mas y nunca se le da tiempo para descansar. Dos comidas al día es el mejor plan (8 am y 2pm- 3pm son buenos tiempos) Si requiere tener tres comidas el horario seria, 6:30; 12:00 y 5:30 son los horarios más apropiados. Tienen que pasar algunas horas antes de acostarse porque la digestión termina cuando uno empieza a dormir. Todo alimento tiene que haber sido digerido antes de acostarse. La comida que no se digerio en el tiempo de las cuatro horas necesarias para la digestión comienza a fermentarse, y esto puede ocasionar un dolor de estómago.



No coma **NADA** entre las comidas. Solo una pequeña migaja de comida hace que el estómago comience el proceso de digestión nuevamente. Esto implica el no probar ni si quiera los alimentos que se estan preparando para la siguiente comida. No mastique goma de mascar tampoco porque esto hace que la boca siga produciendo saliva y hace que no pare la digestión porque el cuerpo piensa que es comida. Mejor tome agua entre las comidas (dos horas despues de haber comido es un buen hábito).

El vestuario debe ser modesto y que pueda mantener todas las extremidades calientes, pero asegurate de usar la misma cantidad de ropa que la que usas en el cuerpo para que de esta manera no haya congestión en la circulación de la sangre. No se tiene que usar nada ajustado incluyendo los cinturones. Los tirantes son la mejor opción para mantener los pantalones en su lugar. El peso de la ropa tiene que sobre caer en los hombres y no en la cintura.

8. **<u>Nutricion</u>**: El objetivo de la dieta es ayudarte (1) evitar todo tipo de alimentos refinados; (2) seleciona alimentos adecuados en aminoácidos, vitaminas, minerales, y los demas elementos necesarios;

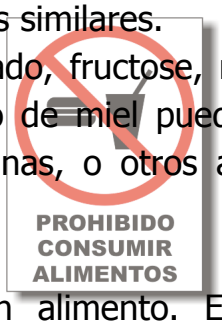
(3) seleccionar los nutrientes que te van a ayudar a perder el peso necesario y a limpiarlo de los excesos del colesterol y otros materiales no deseables que causan degeneraciones en los tejidos.

Por esta razón nosotros promovemos las siguientes reglas:

1. No alimentos refinados
No aceite, margarina, mantequilla.
No azúcar, jarabe, endulzantes artificiales
No pan blanco, arroz blanco o cereales desprovistos de sus propiedades
No gluten.

2. No productos de animales
No carne, pescado, o aves
No huevos, o yema de huevos
No productos de leche – leche, queso, crema, helados, etc.

3. Artículos especialmente no permitidos:
No bebidas alcohólicas, te, café, o refrescos de cola
No frutas enlatadas, sulfuradas o roseadas con químicos
No mantequilla de cacahuate
No vegetales enlatados. Cuando no haya vegetales frescos es mejor usar vegetales congelados
Los alimentos congelados son mejores que los enlatados
No condimentos como el vinagre, mostaza, catsup, salsas de chiles, mayonesa commercial, y otros productos similares.
No azúcar: blanca, morena, o mascabado, fructose, miel (para los diabéticos y hipoglicémicos ningún tipo de miel pueden consumir) jarabes, mermeladas, conservas, gelatinas, o otros alimentos que contenga estas cosas.



NO queso: El queso no es un buen alimento. El proceso de putrefacción resulta en la producción de aminas, amoniaco, ácidos grasos irritantes (butirico, caprilico, etc.) Y ácido láctico. Todos estos

son desechos que causan irritacion en los nervios y el tracto gastrointestinal. La tiramina es una de las aminas producidas por el queso puede causar dolores de cabeza y migraña. Algunos de estas aminas pueden interactuar con los nitratos que estan presentes en el estómago y pueden formar nitrosamine, un agente generador de cáncer. La intolerancia a la lactose, el principal carbohidrato en el queso y la leche es probablemente el más común y más sensitivo en los Estados Unidos. El cuajo es usado en el proceso de preparación del queso y la leche. La mayoría del cuajo es obtenido de la cobertura intestinal de becerros o cerdos, y un porcentaje muy pequeño de origen vegetal.

4. Los Alimentos Permitidos son:

Aviso: Todos los alimentos tienen que ser frescos, y no pasados de tiempo. "cultivados organicamente" en lo más posible. El punto es evitar los insecticidas y otros químicos como tambien obtener vegetales con los más altos balances de minerales provenientes de la tierra.

Frutas, preferible fruta fresca, como segunda elección envasada con su jugo en un envase de vidrio.

Aviso importante: Todas las frutas secas (pasas, dátiles, higos, etc.) son alimentos concentrados. Es fácil el comer en exceso de estos, y recargar el cuerpo con mucha comida. Estos pueden causar que el sistema digestivo se canse y provocará en algunas personas una fatiga para querer comer la siguiente comida. Esta sensación la cual muchos no la entienden resulta de una fatiga del aparato digetivo. Las bananas, mangos, sandias (difíciles de digerir para algunos) y camotes deben ser evitados. Si se comen muchas uvas puede causar debilidad para la siguiente comida.

Todos los alimentos verdes especialmente el repollo, broccoli, nabo verde, hojas de mostaza, col rizada o col verde. Utilice espinacas, acelgas o remolacha verde abundantemente por su contenido de oxalato.

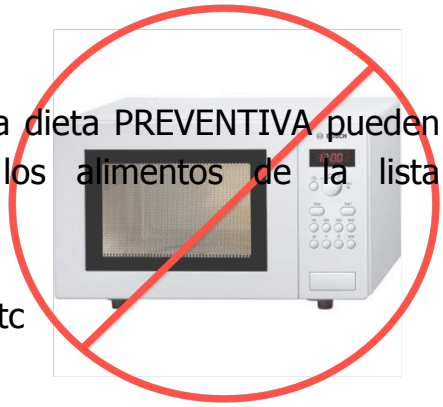
Toda hierba que sea ligera.

Toda leguminosa (frijoles, chicharos, lentejas y garbanzos)

Todo tipo de cereal integral. Solo necesita dos tipos de estos más una leguminosa para mantener un buen balance de aminoácidos.

Nueces en moderación. Las mejores son la que crecen en lugares no tropicales como las almendras, avellanas, nueces.

Aviso: La leche elaborada de nueces, frijoles de soya o arina es aceptable (mas no el tipo comercial porque estan altamente endulzadas).



5. Todas las necesidades nutritivas en una dieta PREVENTIVA pueden obtenerse diariamente al consumir los alimentos de la lista siguiente:

Un fruta cítrica más otra fruta
Un vegetal color amarillo como la zanahoria, etc
Un vegetal color verde, broccoli o acelgas etc
Una leguminosa
Dos tipos de cereales integrales
Tubérculos y nueces pueden agregarse si el apetito lo desea.

6. Instrucciones especiales:

Cocine en utencilios de acero inoxidable, o refractarios de vidrio
No utencilios de aluminio
Evite usar el micro ondas
No vegetales irradiados

7. La regla general para la buena digestión sigue estos lineamientos:

Coma despacio; mastique bien sus alimentos, para permitir que la saliva se mezcle con el alimento.
Evite tomar bebidas durante sus las comidas porque esto disminuye el flujo de saliva con sus enzimas digestivas.

Sugerencias Básicas De Salud Para la Hiperactividad y Autismo

Dosis para Ninos:
Melaza Negra- 1 Cucharada 2 veces por día (mañana y tarde)

Jugo Fresco de Vegetales – 5 onzas de jugo de Zanahoria, 1 onza de jugo de Apio, 1 onza de Jugo de Repollo, 1 onza de espinacas, ½ onza de betabel, ½ diente de Ajo, 1/8 chucharada algas en polvo. Mezcle todo esto en un vaso. Bébalo en la mañana y por la tarde.

Aceite de Pino Blaco – De 1 a 2 gotas en cada vaso de agua. Tómelo durante el día.

Ginko Biloba – 1 Cápsula 3 veces por día
Goto Kola – 1 Cápsula 3 veces por día

Estas sugerencias deben implementarse en conexión con la dieta y el estilo de vida que se cita acontinuación:

EL MENU BASICO DEL PLAN DE DIOS

DESAYUNO:

Cereal cocido: - Ya sea alguno de los siguientes:
Mijo, Arroz integral, Cebada, Avena, trigo sarraceno, quinoa, amaranto

Fruta fresca: - Seleccione de 2 a tres tipos – especialmente Manzanas

Pure de fruta: Mezcle 2 frutas en una licuadora – como endulzante póngale pasas o dátiles – (si es diabético o hipoglicémico no coma frutas secas – no lo incluya)

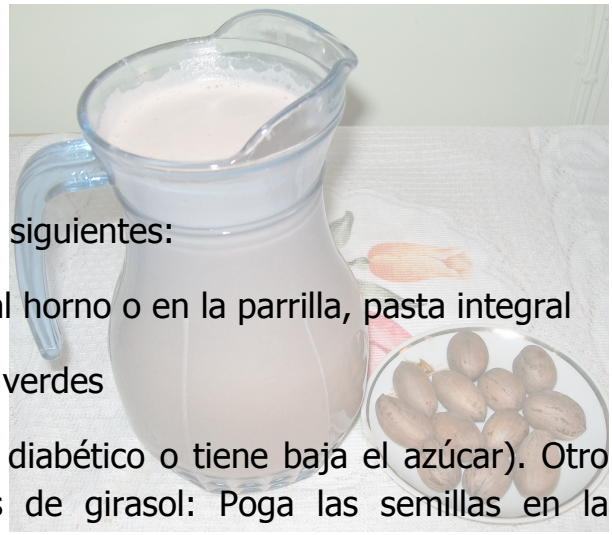
Almendras: de 8 a 10

Semillas de girasol o de calabaza o de ajonjolín – 1 cucharada

Leche de cereales o de nueces – (opcional)
Como hacer leche de cereales o de nueces:

Leche de cereales: De mijo o arroz integral – 1 taza de estos cereales cocidos, 2 o 3 tazas de agua (la cantidad determina la consistencia), despues licuelo en la licuadora y agregue sal al gusto.

Leche de nueces: 1 taza de nueces o semillas de crudas, 2 o 3 tazas de agua (la cantidad determina la consistencia), licuelo hasta estar todo bien disuelto y agregue sal al gusto.



LA COMIDA:

Cereales cocidos: Ya sea alguno de los siguientes:

Arroz integral, Maiz, Mijo o Papa al horno o en la parrilla, pasta integral

Al vapor: Vegetales o ejotes o chicharos verdes

Aderezo: Jugo de limón/ miel (si no es diabético o tiene baja el azúcar). Otro tipo de aderezo: Aderezo de semillas de girasol: Poga las semillas en la licuadora hasta quedar bien cremosa, 1 ½ taza de agua, 1 cucharada de sal (opcional), ½ cucharada de ajo en polvo, una taza de semillas de girasol, 1/3 de taza de jugo de limón (recién exprimido).

Pan – Integral – opcional

CENA: Muy ligera – 5 horas antes de acostarse

Sopa de vegetales – Waffles de granos integrales o Ensalada de frutas y Pan