



TURISMO BONAERENSE

Fiestas populares, pesca, playa, delta y sierras son algunas de las ofertas de la provincia para las vacaciones. [Pág. 56]

LA VILLA ECOLOGICA

El proyecto Gaia propone construir viviendas bioclimáticas y abastecerse con energía solar. [Pág. 60]



EL METODO FLINT

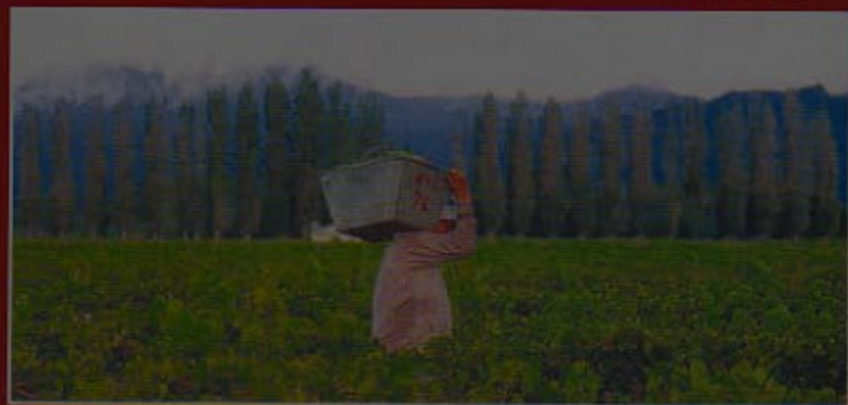
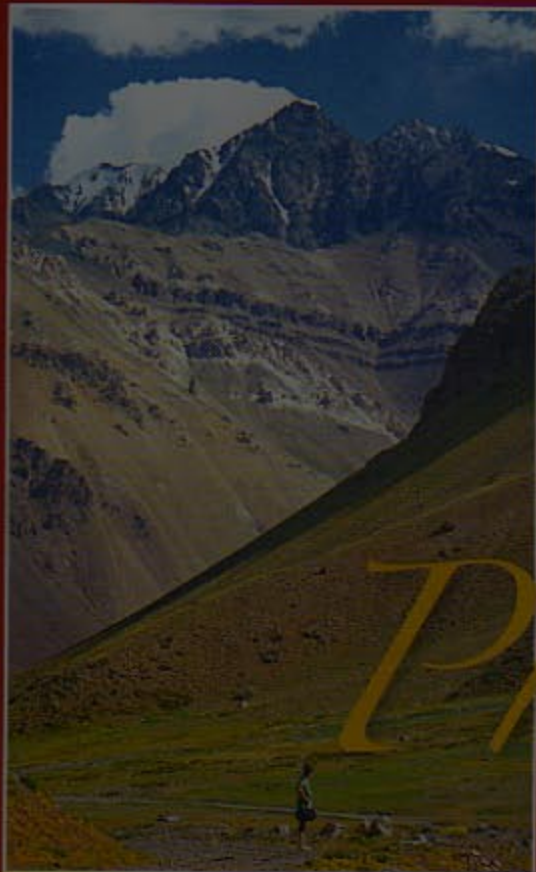
Cómo mejorar los problemas de la vista a base de dietas alimentarias y sin necesidad de operación. [Pág. 16]

EL FEDERAL

La revista de interés general con aire de campo

Buenos Aires, 24 de septiembre de 2009

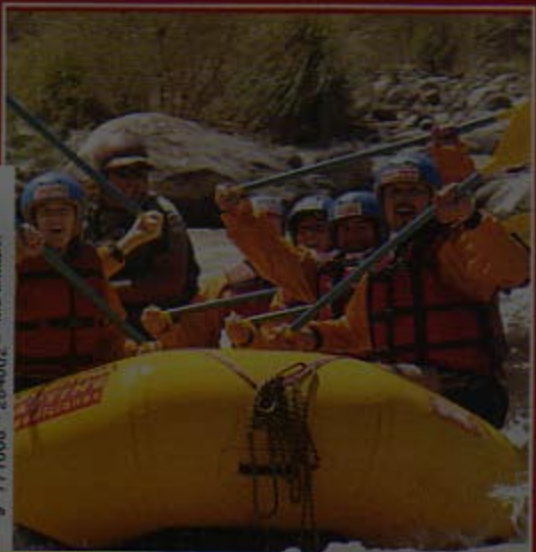
Año 6 - Nº 281



MENDOZA

Productiva

Es un paraíso terrenal con incontables recursos productivos: su vitivinicultura es marca mundial, mientras que el turismo y la industria manufacturera son fuentes constantes de desarrollo. Ahora, la provincia incorpora una actividad que promete: la ganadería.



Precio de tapa en todo el país: \$ 6,50. Uruguay: \$ 30. - Paraguay: G\$ 6.000.



9-771668-28-4002

EL HOMBRE QUE VE DEMASIADO

Doctor en medicina, deportología y oftalmología, Flint es un médico innovador que dice que, modificando la alimentación, se puede corregir la miopía e hipermetropía sin láser.

El secreto para unir a las medicinas de Oriente y Occidente en una teoría única.

POR PALOMA FABRYKANT • FOTOS: SOLEDAD QUIROGA

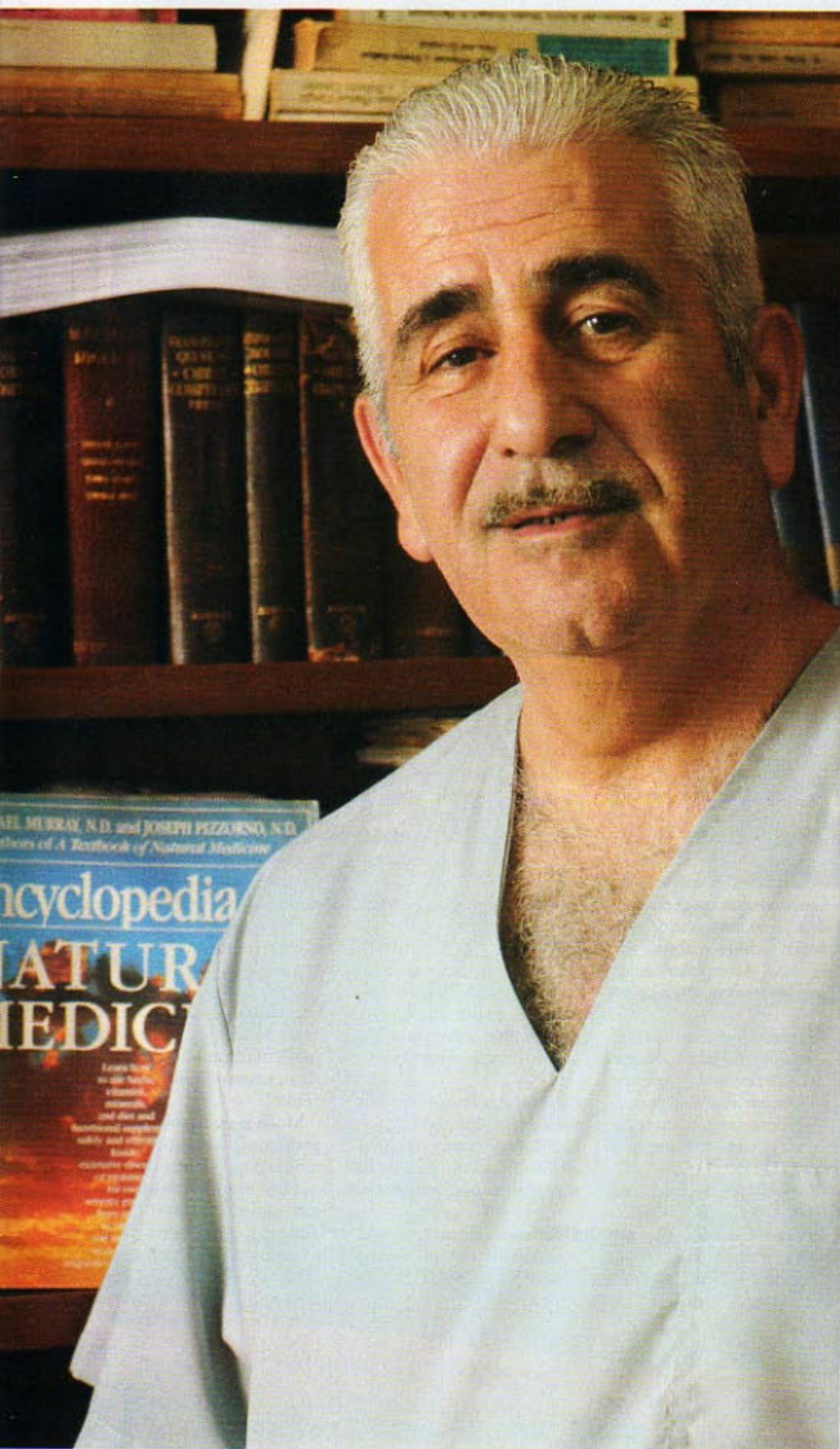


Es fácil probar que lo que comemos nos afecta. Basta excederse en las frituras en la cena y levantarse al otro día con un granito, para darse cuenta de que los alimentos que ingerimos modifican radicalmente nuestro organismo. Sin embargo, puede que no seamos conscientes de las dimensiones de esta relación. Según el doctor Raúl Flint, autor del libro *Comer bien para ver mejor*, nuestra conducta alimentaria no modifica sólo el perímetro de nuestra cintura sino todo nuestro cuerpo, especialmente los ojos.

SABIDURIA. Raúl Flint es doctor en Medicina, Deportología y Oftalmología, por la Universidad de Buenos Aires. Apasionado por el estudio de las distintas gimnasias, se ha destacado como practicante de karate y profesor de Thai Chi. Luego de diplomarse en Medicina china y acupuntura, recorrió el mundo buscando libros que lo ayuden a integrar la sabiduría oriental a la ciencia

occidental. A través de años de investigación con pacientes, el doctor Flint ha desarrollado un método para curar las afecciones visuales -como miopía e hipermetropía- sin exponerse a los riesgos del láser. Según él, es posible recuperar la vista con dieta y ejercicios. Escuchémoslo: "Los ejercicios para la vista, en oriente, se conocen desde hace cientos de años". Comienza el doctor. "Pero para que funcionen correctamente hay que combinarlos con una buena alimentación. La medicina china se ha ocupado mucho de la biofísica del cuerpo humano, es decir, cómo circula la energía. La medicina occidental se ha centrado en la bioquímica del ser humano: de qué está compuesto, los análisis, las radiografías. Pero la medicina oriental tomó todos los conocimientos de la medicina occidental, mientras que para abordar el tema de los meridianos y circulación de energía, que se conoce desde hace 5.000 años, sigue siendo una cosa medio esotérica." Según la medicina china, los

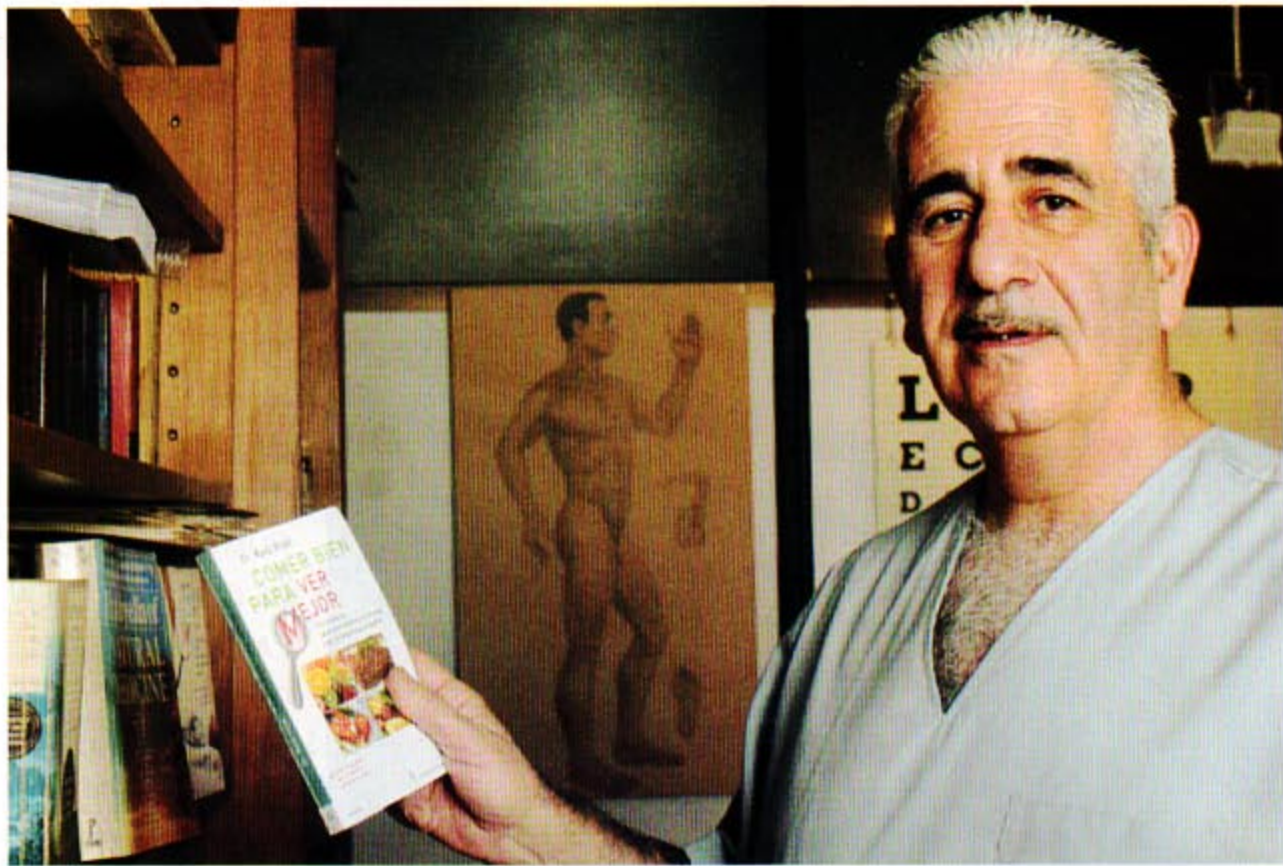
"LOS EJERCICIOS PARA LA VISTA EN ORIENTE SE CONOCEN DESDE HACE CIENTOS DE AÑOS, PERO HAY QUE COMPLEMENTARLOS CON ALIMENTACION."



“LA MEDICINA OCCIDENTAL SE HA CENTRADO EN LA BIOQUIMICA DEL SER HUMANO, LA MEDICINA CHINA SE HA OCUPADO MUCHO DE LA BIOFISICA DEL SER HUMANO: ES DECIR DE COMO CIRCULA LA ENERGIA EN EL CUERPO.”

meridianos son los canales por los que corre la energía, y conectan todos los órganos del cuerpo entre sí. “El intestino delgado tiene una función de decidir qué es lo que entra o no al organismo, a través de la regulación de epitelios”, explica el doctor. “Para la medicina china cada órgano tiene funciones globales, entonces el intestino delgado regula todos los epitelios, incluido el más delgado del cuerpo humano: el epitelio de la retina.”

Los ojos. La teoría del doctor Flint arroja una luz nueva sobre la ciencia oftalmológica. Si bien él ha cursado la especialidad de oftalmología en la Universidad de Buenos Aires, desestima la formación convencional, denunciando las falencias de la excesiva especialización: “Un oftalmólogo te va decir que el intestino no tiene nada que ver con el ojo, y donde más incide la mala alimentación es en la retina. A nadie le sorprende que una persona que come mal vaya deformando su cuerpo, y es lo mismo que pasa en el ojo”. Las estadísticas demuestran que los problemas de la vista han aumentado geométricamente en las últimas décadas. “Cuando yo iba a la escuela primaria, de mil alumnos, apareció uno con anteojos y fue un suceso.”



Recuerda el doctor "ahora hay cientos, y ni qué hablar en secundario o facultad. ¿Qué pasó para que el hombre pierda su sentido máspreciado? ¿Qué cambio? La alimentación. El enorme incremento de las dolencias visuales se debe a esto". Uno de los pilares en la teoría del doctor Flint es la Tabla de Combinación de Alimentos. A través de años de pedirle a los pacientes que realicen informes sobre lo que comen y cómo se sienten, el doctor ha elaborado una grilla que indica qué alimentos resultan nocivos en combinación con otros. "El intestino delgado se daña con los alimentos que dejan residuos metabólicos ácidos." Explica el doctor: "En este siglo la gente empezó



DIETA SEMANAL

Lunes: Almuerzo: *ensalada de radicheta, zanahoria y un poquito de cebolla con aceite limón y sal. Con pan integral caliente (no muy tostado). A la tarde pan caliente con berenjenas con chimichurri.* Cena: *sándwiches de milanesa de soja con mayonesa de zanahoria, lechuga o alguna otra verdura. Acompañar con ensalada. 1 manzana de postre.*

Martes: Almuerzo: *tarta de verduras rehogadas, con tapas de harina integral. Puede también incluir alguna milanesa de soja.* Cena: *lenguado con zanahorias y chauchas (sin pepitas).*

Miércoles: Almuerzo: *sándwich de milanesa de soja con lechuga, mayonesa de zanahoria, y alguna otra verdura cruda o cocida. 1 manzana de postre. Cena: espárragos*

hervidos 10 minutos y luego agregar al agua de hervor fideos integrales y cocinar unos 10 minutos más. Condimentar con aceite de oliva y especias. Postre: compota de manzanas.

Jueves: Almuerzo y cena: *pescado con verduras al horno.*

Viernes: Almuerzo y cena: *guiso de lentejas. Puede acompañarse con un solo cereal, por ejemplo arroz integral, pan o choclo desgranado.*

Sábado: Almuerzo: *pollo (en lo posible orgánico) a la parrilla con chimichurri y ensaladas a elección. Cena: ídem pero mayor proporción de ensalada.*

Domingo: Almuerzo: *carne a la parrilla con ensaladas. Cena: ensaladas solas con algo de carne.*

a comer muchos alimentos juntos y eso produce ácido. Para digerir carne necesitas un pH muy bajo, para digerir papa, pan o arroz necesitas un pH mucho más alcalino. Cuando metes estas dos cosas juntas en el estómago, el pan se encuentra con un medio ácido mucho mayor del que necesita, entonces se acelera su degradación química y en vez de llegar a los hidratos de carbono simple como fructuosa o glucosa que el organismo puede utilizar, pasa a una molécula más chica que es ácido acético, y libera una molécula de anhídrido carbónico, causando hinchazón y acidez".

Muchos de nosotros jamás pensamos en el ojo como un músculo que debe ejercitarse ni en el intestino delgado como regulador de la retina. Sin embargo, el método Flint gana cada día más adeptos y quizás el día de mañana, nuestros hijos se rían de la ignorancia con la que vivimos hoy. ■

"EN ESTE SIGLO LA GENTE EMPEZO A COMER MUCHOS ALIMENTOS JUNTOS Y ESO PRODUCE ACIDO, PARA DIGERIR CARNE NECESITAS UN PH MUY BAJO", EXPLICA FLINT.