

SÍNDROME DE ESTRÉS, DEPRESIÓN Y ADICCIONES – SEDA

Junto con el Dr. Carmelo R. Nicotra, el Dr. Esteves trato a miles de pacientes y llego a la conclusión de que **el 75% de la población padece de SEDA (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones)**. Sus síntomas abarcan el **sobrepeso, cansancio, depresión, deseo de dulces, harinas u otras adicciones, falta de concentración o memoria, falta de bienestar, estreñimiento y colesterol** entre otros. Al Dr. Nicotra le llamo la atención en 1981 que la mayoría de sus pacientes depresivos agudizaban su depresión a media mañana y a media tarde. Cambiando el horario de ingestas, también cambiaba el horario de las crisis depresivas, de ansiedad y angustia. Esto lo llevo a estudiar sus curvas de glucemia y a detectar el **SEDA**.

Todos estos síntomas se deben principalmente a una mala alimentación. **Las carnes rojas y blancas, los embutidos, los lácteos, los azúcares, edulcorantes artificiales y las harinas blancas** generan múltiples enfermedades junto a otras causas. Estos productos constituyen los factores dietéticos más importantes que intervienen en la generación de casi todas las enfermedades, más aun cuando su consumo no es ocasional.

Conjuntamente con el Dr. Hernán Salas, descubrieron la sistematización del diagnóstico y tratamiento de este trastorno con un grado de alta efectividad. Si bien las dietas son personalizadas según la enfermedad física y emocional del paciente, básicamente recomiendan lo siguiente: **cereales integrales y sus subproductos, verduras de todo tipo, legumbres y sus múltiples derivados como la leche vegetal, el tofu y la carne de soja; semillas, hongos, algas marinas, condimentos saludables (como la sal marina), brotes, frutas frescas y secas.**

La afamada oncóloga y nutricionista suiza Dra. Catherine Kousmine (1903-1992) también sostenía que gran cantidad de enfermedades degenerativas (esclerosis múltiple, artrosis, diversos canceres, etc.) eran consecuencia directa de la **alimentación con productos alterados por la industria**. Insistía en la necesidad de comer cereales recién molidos y aseguraba que sin salud no existe alegría de vivir ni felicidad verdadera.