

# LA DIETA DEL DELFÍN

DIETA ORGÁNICA Y ESTILO DE VIDA INSPIRADOS EN EL DELFÍN

AGUA DE MAR  
NUTRICIÓN ORGÁNICA  
EJERCICIO  
Y MENTE



Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a [comunicacion@editorialsirio.com](mailto:comunicacion@editorialsirio.com), o bien registrarse en nuestra página web: [www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

© de la edición original  
2009 Dr. Ángel Gracia  
*La dieta del delfín*  
Colaboradores: Anabel Gracia y Gracia Gracia

© de la presente edición  
EDITORIAL SIRIO, S.A.

EDITORIAL SIRIO, S.A.  
C/ Rosa de los Vientos, 64  
Pol. Ind. El Viso  
29006-Málaga  
España

NIRVANA LIBROS S.A. DE C.V.  
Camino a Minas, 501  
Bodega nº 8,  
Col. Lomas de Becerra  
Del.: Alvaro Obregón  
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA  
C/ Paracas 59  
1275- Capital Federal  
Buenos Aires  
(Argentina)

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)  
[sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-7808-868-3  
Depósito Legal: MA-2004-2013

Impreso en Imagraf

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

DR. ÁNGEL GRACIA RODRIGO  
Y ÁNGEL GRACIA HIDALGO

# LA DIETA DEL DELFÍN

DIETA ORGÁNICA Y ESTILO DE VIDA INSPIRADOS EN EL DELFÍN

AGUA DE MAR  
NUTRICIÓN ORGÁNICA  
EJERCICIO  
Y MENTE



editorial **S**irio



## AGRADECIMIENTOS

---

Nuestro agradecimiento a las personas que, de una u otra forma, han facilitado y colaborado en la ejecución de este trabajo, entre ellos:

Dr. Jean-Michel Cousteau; Dr. Frank Millero, de la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS), de la Universidad de Miami; Dr. Héctor Bustos-Serrano; Lic. Laureano Domínguez; Dr. Javier Martínez; Dra. María Jesús Clavera; Dr. Roberto Giraldo; Dra. Silvana González; Dra. Valentina González-Caccia; Prof. Francisco Sánchez; Prof. Mariano Arnal; los doctores Joan Miquel Coll y Marco Francisco Payá Torres, de Laboratorios Quinton, de Almoradí, Alicante; Dra. Bertha Goldenberg, del Miami-Dade Water and Sewer Department; Dr. Patricio Bultó, del Aquarium de Barcelona; Dr. Josep María Argilés, de la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona; Dr. Martín Pumarola, decano de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona (AUB); Dr. Wilmer Soler, de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia; Dr. Francisco Aranda, de la Universidad de Baja California, México; Dr. Martin Grosell, de la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS); Dr. Gary Margulis, de la Universidad de Miami; Dra. Pilar Gurria, secretaria del Colegio de Veterinarios de Barcelona; Dr. Artur Font; Lic. David Quesada; Prof. Vicente Martín Blesa; Prof. Francisco Sánchez; Dr. Antonin Cuatrecasas; Dr. Frances Minguell; Dr. Josep Aranda; Dra. Montserrat Palacín; Dr. Daniel Gatell; Lic. Lluís Botinas; Dra. Germaine García; Sr. Aureli Massafrets; Sr. Francisco García-Donas; Dr. Miquel Quel; Dr. Josep Lluís Berdonces; Dr.

Francisco Colell; Dr. Xavier Arasa Uriarte; Dra. María José Martínez Sañudo; Dra. Francisca Lozano; Dr. Esteban Gorostiaga; Dr. Manuel Toharia; Dr. Luis Romero; Dr. Juan Francisco Gutierrez, y Lic. Erick Mortinson.

Gracias también a gente muy especial: Gracia Gracia, Anabel Gracia, Alex Álvarez, Romina Delgadillo, José Gracia, Dolores Cernarro, Jordi Lozano, Ana Gracia, Mari Loli Gracia y esposo, Janette Maal, Orlando Rodriguez y Nury Domínguez.

## AVISO IMPORTANTE

---

El contenido, los conceptos y las afirmaciones críticas sobre los temas de salud integral que contiene el libro *La dieta del delfín* son única y exclusivamente responsabilidad de su autor, el doctor Ángel Gracia. Ni los editores, ni los colaboradores, ya sean personas físicas, jurídicas o sociedades de cualquier tipo, tienen responsabilidad alguna ante cualquier reclamación debida a las críticas vertidas en esta obra contra el sistema sanitario oficial. El doctor Ángel Gracia es el único responsable de lo que se afirma y se recomienda sobre nutrición en este libro.

Antes de beber agua de mar, consulta con tu médico, si así lo deseas. El doctor Ángel Gracia no se responsabiliza de tu decisión de beber agua de mar o de bañarte en él, actos que, en realidad, son lo mismo, pese a lo que los «expertos» opinen. Y tampoco de que pongas en práctica el concepto de salud integral que difunde en *La dieta del delfín* sin antes consultar con tu médico o especialista en lo que se acepta globalmente como «salud pública».

Sería excepcional que esa persona en cuyas manos depositas tu salud permitiese esta herejía que no respeta los dogmas científicos impartidos en las universidades y que los profesionales de la medicina deben acatar —arriesgándose a perder el derecho de ejercerla si no lo hacen—. Lo mínimo que te puede decir tu médico es que estás loco. Pero hay millones de personas en todo el mundo que NO están locos y que beben agua de mar. Otros la utilizan en la agricultura y en la ganadería. Sin embargo, nadie la emplea sistemáticamente para ahorrar los millones de litros de agua dulce que se derrochan en los campos

de golf, las piscinas y los jardines que adornan los límites costeros. En el mundo hay 1.400.000 kilómetros de costas donde el agua de mar se puede aprovechar como recurso renovable.

Debo puntualizar que cuando generalice sobre las universidades, médicos, biogerontólogos, profesionales sanitarios, periodistas, políticos, dietistas, científicos y similares, me estaré refiriendo a la gran mayoría de ellos, NO a todos.

Damos las gracias a las universidades, médicos y científicos excepcionales que han colaborado con sus aportaciones en este libro, basado en la razón crítica sobre determinados hechos de la naturaleza que la inmensa mayoría de los científicos ignoran o no saben explicar, simplemente porque no aplican el sentido común.

Nota: algunos párrafos se escriben en plural y otros, que señalan que es Ángel Gracia padre el que relata, en singular. Mis testimonios, a los ochenta y dos años de edad, acreditan lo que no todos los autores han experimentado pero que, osadamente, se atreven a señalar como paradigmas e incluso dogmas científicos. Algo que he comprobado en infinidad de congresos, foros y expos a nivel internacional.

Pavlov dijo: «Las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición». Por este motivo, repetiremos muchos conceptos, para desprogramarnos de los dogmas científicos académicos que, de tanto reiterarlos en las universidades, nos grabaron a fuego.

DOCTOR ÁNGEL GRACIA



# INTRODUCCIÓN

*La vida salió del mar en forma de célula,  
y el medio interno de todos los vertebrados,  
incluidos los humanos, es agua de mar isotónica.*

*La célula es la expresión concreta  
de la idea abstracta de la vida.*



## ¿DE QUÉ SE REIRÍA EL DELFÍN?

---

Se podría reír del hecho de que el medio interno de los delfines tiene un pH alcalino mientras que la mayoría de los humanos lo tenemos ácido, sabiendo que todas las enfermedades son ácidas y no hay nada más ácido que un cadáver...

O se reiría del hecho de que los delfines se nutren con el mar, que contiene, entre otros nutrientes, todos los elementos orgánicos de la tabla periódica que se encuentran en el agua marina en forma orgánica, biodisponible y alcalina, mientras que nosotros nos malnutrimos y acidificamos bebiendo refrescos artificiales, fumando y comiendo basura química, ácida y corrosiva...

O del hecho de que los delfines son libres y hacen ejercicio todos los días mientras que nosotros somos seres sedentarios y estresados que pasan la mayor parte del tiempo encerrados en oficinas, fábricas y embotellamientos de tráfico...

¿Cómo reaccionaría un delfín si lo forzáramos a comerse una pizza y beberse un refresco de cola, amarrado a una silla?

Si estamos —la mayoría— de acuerdo en que la vida comenzó en el mar, ¿por qué no aprender de los animales que viven saludablemente en él, en especial los mamíferos marinos como el delfín, la ballena y la foca?

La dieta del delfín ayuda a bajar de peso paulatina y equilibradamente —hasta dos kilos semanales—, pero de una forma saludable, sin pasar hambre, con una buena nutrición y vacunándote contra las enfermedades degenerativas. Si la vida salió del mar, es imprescindible saber cómo se nutren y respiran cada una de las células —que ahora son

*terrestres*— de los cien billones que conforman a un ser humano. En este libro, por primera vez, tienes la oportunidad de conocer la importancia del *agua de mar* para la *nutrición celular*.

¿Cuál fue y sigue siendo el estilo de vida de la célula *marina* y cuál es el estilo de vida de la misma célula que ahora ya es *terrestre*?

Nuestras células necesitan diariamente todos los nutrientes que estaban, y hoy en día siguen estando, en el agua de mar, representados por la tabla periódica completa, con sus ciento dieciocho elementos, en un ambiente alcalino de pH 8.2. Si la célula no los recibe, se desencadena el hambre celular, causa primaria de la *obesidad*. Te ofrecemos a continuación dos posibilidades para conocer los secretos del *hambre celular*:

- Que con los mismos minerales marinos de la tabla periódica, que se encuentran en los *vegetales* terrestres, nutras orgánica, alcalina y diariamente a cada una de tus células.
- Que esos mismos minerales, garantizados de forma *orgánica, biodisponible y alcalina* —pH 8.2—, los obtengas gratis del agua de mar, a pesar de que por tradición y cultura los mitos, paradigmas y *dogmas científicos* sobre el agua marina te harán muy difícil creer en sus beneficios.

Y además, descubrirás:

- Cómo las células se oxigenan — $\text{VO}_2$ — y controlan el *estrés físico y mental* de un organismo humano sano.
- La importancia del SOL como nutriente, ya que nos ofrece un aporte de vitaminas  $\text{D}_1$  y  $\text{D}_3$ .

### Nutrición

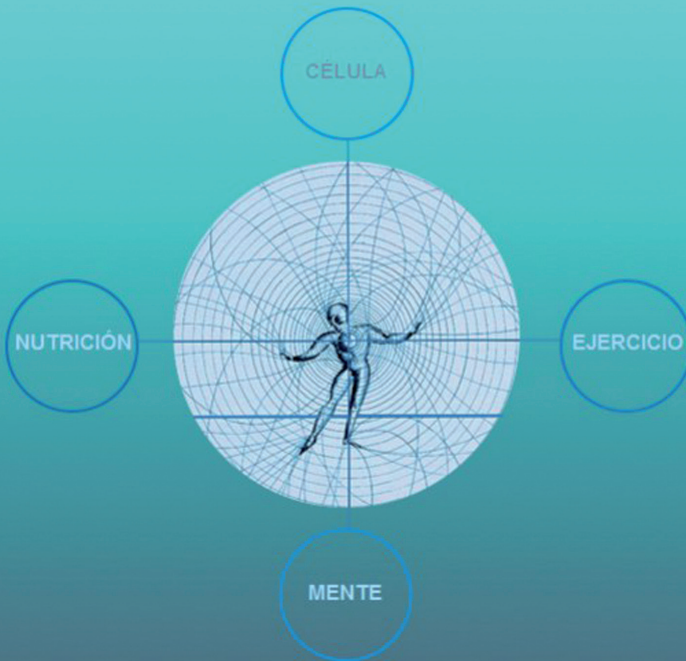
El premio Nobel Linus Pauling —le fue concedido en dos ocasiones, en 1955 y en 1964— fue el padre de la nutrición celular, y descubrió la medicina y la psiquiatría ortomoleculares (en griego, *orto* significa «correcto»).

## ¿POR QUÉ TODAS LAS DIETAS FRACASAN?

Porque sus creadores no consideran ni entienden, completa y equitativamente, los tres ejes de una dieta:

NUTRICIÓN, EJERCICIO Y MENTE

LOS HUMANOS NECESITAN UNA DIETA CELULAR 100% INTEGRAL & ORGÁNICA  
BASADA EN LOS 4 NÚCLEOS DE LA SALUD



Precursor de Pauling fue René Quinon, el descubridor de las Leyes de la Constancia del Medio Interno (osmótica, térmica, lumínica y marina).

Como señalamos anteriormente, en este libro tienes por primera vez la oportunidad de conocer la importancia del agua de mar en la nutrición celular correcta. Es aceptado universalmente que la primera célula, y con ella la vida, se generó en el mar. Hay que dejar muy claro que alimentar a un organismo no es nutrirlo. Los alimentos de una comida no garantizan la nutrición de cada una de las células que lo constituyen. No es igual aplacar el hambre de la cavidad del estómago que satisfacer las necesidades nutritivas del hambre celular de los cien billones de células de una persona. De hecho, podemos asegurar que todas las enfermedades son causadas por la desnutrición celular. El ejemplo más conocido es el de la anemia, ocasionada por una deficiencia específica de hierro. La escasez de nutrientes, como el calcio, es la razón de que una persona se acidifique, cuando su pH debería ser alcalino —entre 7.37 y 7.47.

Otto Warburg, premio Nobel en 1931, comprobó científicamente que todas las enfermedades son ácidas. Y, en efecto, no hay nada más ácido que un cadáver. El hambre celular, no la «estomacal», es la causa de la obesidad, por adicción a la comida. Un obeso es una persona alimentada irracionalmente —con comida basura—, pero tan desnutrida como un niño del Tercer Mundo. Las hormonas grelina (hambre) y leptina (saciedad) se encargan de transmitir sus órdenes, aparentemente contradictorias, al hipotálamo. Cada una de las células de los cien billones de una persona reclama su imprescindible nutrición orgánica, natural, alcalina y biodisponible, que le podemos proporcionar con alimentos orgánicos animales y vegetales muy costosos y que además son deficientes en elementos esenciales, o con agua de mar, que contiene todos los elementos esenciales imprescindibles para el funcionamiento óptimo de las células, y que además es gratis. El agua de mar isotónica y el sol —que nos aporta vitaminas D<sub>1</sub>, D<sub>3</sub> y calcio— son los nutrientes más importantes para la vida, aunque también los más olvidados. ¿Será porque son gratis y no se pueden patentar?

## El ejercicio

Otto Warburg comprobó científicamente que «donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad, ni siquiera cáncer». Descubrió la respiración celular base del consumo de oxígeno ( $VO_2$ )  $-ml O_2 \times 1kg \times 1'm-$ . Se ha demostrado que los peces son los mayores consumidores de oxígeno porque hacen ejercicio aeróbico casi permanentemente. La enfermedad de los seres terrestres se desencadena debido a una deficiencia de oxígeno y una disminución del pH de la acidez celular producida por una alimentación que, además de no nutrir eficazmente a las células, las intoxica. Por el contrario, los peces y los mamíferos marinos de alta mar mantienen su pH alcalino. Para que la célula sobreviva, necesita oxígeno, cuya materia prima inagotable se obtiene del aire que respiramos, gratuitamente. Sin embargo, si no disponemos de una red arterial fluida con suficientes arteriolas y capilares sin obstruir, el oxígeno no podrá ser transportado a las mitocondrias celulares en las cantidades imprescindibles que necesitamos para quemar la glucosa y, de esta manera, producir la energía suficiente para cumplir con las funciones encomendadas a las células  $-diez mil reacciones bioquímicas por segundo-$ .

El proceso por el que se aumenta el número de capilares que transportan oxígeno, en forma de oxihemoglobina, en el interior de los glóbulos rojos, se denomina angiogénesis. Este proceso es muy positivo para el organismo, y se logra realizando ejercicios aeróbicos, pero siempre bajo la fórmula del 70% de la máxima frecuencia cardíaca (MFC) del sueco Per Olaff Astrand. Estos ejercicios se resumen en lo que nosotros hemos denominado «el nado seco», una manera de ejercitarse en cualquier lugar, sin necesidad de piscinas, clubes, gimnasios, *spas* o similares, y gratis, ya que puede realizarse en cualquier calle o parque público. Es una forma de reforzar holísticamente las valencias físicas: coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia y sentido kinestésico, que proporcionan a la mente y al cuerpo una unidad indivisible.

## La mente

Parménides, en el 500 a. de C., dijo: «Pensar y ser son lo mismo, y somos lo que pensamos». También somos la unidad indivisible y holística de un cuerpo y una mente, como lo son las dos caras de una misma moneda, aunque en realidad somos un cuerpo al servicio de una mente. Y pensamos con los cien billones de células que tenemos en nuestro organismo. Lo que le sucede a una sola de nuestras células se le comunica automática e inmediatamente al resto, de la misma manera que una piedrecita lanzada en el centro de un estanque desencadena una serie de ondas circulares que afectan a todas las moléculas de agua del estanque.

La psicoplastia —esquema corporal— nos materializa lo que es el lenguaje corporal originado en la mente. Todo pensamiento tiene un reflejo muscular que se transmite tanto a los músculos de fibra estriada como a los de fibra lisa. Un ejemplo sería la diferencia entre el rostro de una persona cuando está triste y cuando está contenta. Los pensamientos se metabolizan en nuestra mente como los alimentos y se reflejan en todas y cada una de nuestras células; si son negativos, y por tanto, estresantes, causarán una descarga «indigesta» de adrenalina que puede disminuir la acidez del pH de nuestro medio interno, con consecuencias fatales para nuestra salud celular.

El estrés celular y mental es la consecuencia de la tensión muscular. En general, somos adictos a los malos pensamientos y prisioneros de la memoria —origen del estrés y sus consecuencias—. El antídoto de la tensión es la relajación muscular. En estado de relajación, por el que entramos en nuestro subconsciente, podemos desprogramarnos y visualizar la manera de solucionar el problema de la obesidad, que no es más que la consecuencia de un enfoque equivocado del tema de la nutrición celular, producto de un mal aprendizaje por repetición de errores, en su mayor parte culturales o familiares. La adicción a la comida tiene como causa una serie de reflejos condicionados o costumbres inquebrantables que podemos combatir y revertir con las técnicas de relajación. Un cambio de estilo de vida es imposible sin la ayuda del entrenamiento ideomotor basado en cualquier técnica de relajación, la que prefieras. Por ejemplo, en estado de relajación



podemos llegar a incluso practicarnos una intervención holística del estómago —cavidad con capacidad de dilatación, como el útero— y reducir al mínimo su tamaño, para ingerir una menor cantidad de alimentos y conseguir una nutrición celular óptima que acabe con la adicción a la comida. Los humanos somos autorreparables. El uso racional de la mente ayuda a cambiar nuestro estilo de vida para poder reforzar la capacidad de autorregeneración hasta del ADN.

### Hechos comúnmente desconocidos

- El 70% de tu cuerpo es agua de mar, fundamento y origen de la vida que han olvidado o ignorado el 99% de los profesionales sanitarios y de las llamadas ciencias biológicas, incluidos los académicos.
- El agua de mar NO es agua con sal. No es sal de mesa química. Y está constituida por los ciento dieciocho minerales de la tabla periódica, orgánicos y biodisponibles en una concentración de 35 g disueltos en 965 cc. de agua, con un pH alcalino de 8.4, además de, panatómicamente, contener todos los componentes de la sopa marina.
- El pH corporal es tan importante o más que la temperatura, pero la mayoría de las personas desconocen el suyo, que en los humanos debe ser un pH alcalino de 7.4. Todas las enfermedades son ácidas (un pH inferior a 6.0), tal como comprobó el Nobel Otto Warburg, quien nos enseñó cómo respiran las células, además de asegurar que donde hay alcalinidad y oxígeno no puede haber enfermedad, ni siquiera cáncer. Desgraciadamente, los médicos y otros profesionales sanitarios lo han olvidado, si es que alguna vez lo supieron.
- La sopa marina está integrada por ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, los ciento dieciocho minerales de la tabla periódica-panatómica, fitoplancton y zooplancton (krill, omega 3), huevos y larvas de peces, cadenas de carbono y material particulado. De hecho, contiene todos los nutrientes que necesita

## LA DIETA DEL DELFÍN

cada una de las células que constituyen tu cuerpo, precisamente, en forma orgánica, biodisponible y alcalina. La sopa marina es invisible al ojo humano pero nutre a una ballena misticeta —que es un mamífero, como nosotros— de doscientas toneladas de peso y treinta metros de largo.

NINGUNA DIETA PUEDE FUNCIONAR CORRECTAMENTE PORQUE NO CONSIDERAN QUE EL 70% DEL SER HUMANO ES EL EQUIVALENTE A AGUA DE MAR (ISOTÓNICA), Y QUE TODA DIETA REQUIERE DEL EQUILIBRIO INTEGRAL DE LOS TRES ELEMENTOS BÁSICOS DEL ESTILO DE VIDA:

NUTRICIÓN, EJERCICIO Y MENTE