

MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL CUERPO HUMANO

Características, mantenimiento y solución de averías

JOSÉ FRANCISCO LLINARES COLOMA

MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL CUERPO HUMANO

I.S.B.N. 978 - 84 - 614 - 1302 -7

Depósito Legal: V-2462-2010

Para facilitar la comprensión y el correcto uso de este Manual, en la introducción podrá encontrar una comparación exhaustiva entre el cuerpo humano y algo con lo que usted está mucho más familiarizado: **SU COCHE**

ÍNDICE

Prólogo	9
Presentación	11
Agradecimientos	12
Nota del autor	13
INTRODUCCION	16

PRIMERA PARTE

LEYES QUE RIGEN EL CUERPO HUMANO

Descripción del combustible	25
¿Ser vegetariano o naturista es lo mismo?	27
Cómo evitar las averías	30
La fiebre	32
Ética personal y global	33
El hambre en el mundo y la economía global del vegetarianismo	35
Reencuentro con los instintos	37
Es difícil mantenerse en el camino fácil	39

SEGUNDA PARTE

MANTENIMIENTO USO Y REPRODUCCIÓN

El trabajo	41
El dinero	43
El ejercicio	46
La respiración	48
Balance de entradas y salidas de alimento	55
Los sentidos	57
42 cosas que puede hacer por el planeta	61
Cosas que puede hacer por la raza humana	67
Cosas que puede hacer por su salud	69
Fecundación, Gestación, Parto y Lactancia	71
Disruptores endocrinos	76
El saldo de la cuenta corriente vital al nacer	77
Las cadenas de depredadores de diferente nivel	79

TERCERA PARTE

SOLUCIÓN DE AVERÍAS

Medicina natural	81
Las cinco frases de Hipócrates	84
Cada maestrillo con su librillo	88
La magia curativa de los cuatro elementos	90
La tierra (arcilla, lodo, arena)	91
El agua (hielo, vapor)	92
El fuego (sol, calor)	104
Los alimentos más medicinales	107
Ajo	108
Cebolla	110
Limón	111
No hay enfermedades sino enfermos	113
La enfermedad no es lo opuesto a la salud	115
El ayuno	116
Enfermedades etiquetadas de incurables	124
Cáncer	125
Sida	135
Hepatitis C	152
Esclerosis múltiple	153
Enfermedades reumáticas	157
Fibromialgia	159
Psoriasis	164
Colesterol	166
Alzheimer	169
Infarto	171
Jaqueca o Migraña	172
Hipertensión	174
Trastornos del Espectro Autista	176
Alergias	181
Dieta que cura por sí sola	182
Problemas mentales y emocionales producidos por causas físicas	188
Hongos Cándida	191
Focos infecciosos e irritativos que causan enfermedades	195
Essiac, un buen remedio para el cáncer en estado avanzado	197
Los pocos remedios no naturales que funcionan	199
Botiquín casero naturista	204
Medicamentos	206
Plantas medicinales	211
Vacunas	212

CUARTA PARTE

COMBUSTIBLES ADECUADOS

Relación entre energía y residuo de los alimentos	217
Propiedades de los alimentos	220
Desterrando mitos en alimentación	222
Utensilios de cocina y manipulación de los alimentos	226
Puntos de cocción y otros detalles importantes	228
Las múltiples ventajas del plato único	230
Compatibilidades alimenticias	231
Recetas polivalentes	235
10 menús diferentes para cada mes del año	260
Trastornos de la alimentación	280
Como adelgazar mucho y estar mas sano que antes de empezar	282
Alimentación de supervivencia en situaciones extremas	283

PRODUCTOS QUE MERECE UNA ATENCIÓN ESPECIAL

La sal	287
Azúcar refinado	289
Aditivos	291
La cruda realidad de la leche y sus derivados	292
Horchata de chufas	298
El agua	301
Semillas de lino, sésamo, girasol y calabaza	306
Miel y polen	308
Los germinados	311
El kéfir de leche y de agua	317

QUINTA PARTE

PROGRAMANDO EL CEREBRO DE LA MÁQUINA

Actitud mental	319
El perdón	322
El amor	323
Diferencia entre intuición y percepción	326
El verdadero cometido de los sueños	329
Libertad y dependencias	331

Defectos y virtudes habituales

Lujuria	336
Ira	337
Soberbia	339
Gula	339
Pereza	340
Avaricia	341
Envidia	342
Celos	342
Egoísmo	344
Miedo	347
Deseo	348
Fe	349
Esperanza	351
Caridad	351
Paciencia	352
Castidad	352
Humildad	353
Modestia	353
La inteligencia	354
Psicología aplicada a la alimentación infantil	356
La educación	359
Pros y contras del avance científico y tecnológico	364
Frases célebres	366
Definiciones de alimentos	369
Definiciones de drogas	370
Bibliografía	372

PRÓLOGO

Un error generalizado en materia de nutrición, generado por la costumbre tan arraigada como funesta para la salud, de dejar en manos de los "expertos" asuntos tan vitales como la propia vida, ha sido la fuente de inspiración de muchos escritores que, motivados por la frustración como testigos del progresivo deterioro físico y psíquico de los seres humanos, han tratado de poner remedio a tanto desatino pseudo-científico-dietético que define, irracional e irresponsablemente, lo que somos y debemos comer. Sin embargo, ni los más sencillos argumentos científicos basados en simples conocimientos de fisiología humana, que corroboran irrefutablemente la naturaleza no-violenta de nuestros alimentos, ni el propio sentido común —nuestra mejor defensa ante los intereses creados—, son suficientes para hacer frente al aparato propagandístico de una sociedad institucionalmente mediatizada que nos condiciona a una dependencia depredadora de las vísceras, músculos y subproductos de otros seres vivos, que predisponen nuestro organismo a múltiples enfermedades y carencias nutricionales y nos aleja de nuestra alimentación ideal de origen vegetal, basada en los frutos, semillas y plantas que son el sustento ideal de la humanidad, en un amplio sentido fisiológico, sociológico y medioambiental.

En respuesta a la creciente necesidad de información que surge de la profunda confusión, deliberadamente creada por una sociedad que antepone los intereses económicos a la salud y el bienestar de los ciudadanos, "El Manual del Cuerpo Humano", viene a llenar un vacío existente en la literatura dedicada a promulgar y defender la salud a través de la nutrición y el sentido común, mediante una buena dosis de humor, que no impide a su autor hacer uso de una argumentación tan novedosa como acertada a nivel filosófico y científico, que además de permitir al lector familiarizarse con todos los conocimientos necesarios para recobrar y mantener la salud, también contribuye significativamente a mejorar la vida de los demás y a preservar el medio ambiente.

A través del coche como vehículo y símbolo que define y condiciona parte de nuestro comportamiento y pautas de consumo, el autor compara y expone el funcionamiento de nuestro organismo mostrando que, aunque no todos seamos expertos conocedores de los vehículos a motor, estamos más familiarizados con la máquina emblemática de la era de las comunicaciones que con nuestras propias necesidades nutricionales, y el saber mantener correctamente un coche y conocer sus características es un incentivo para cuidar el único cuerpo, o vehículo personal que tenemos, mediante unas sencillas reglas, para disfrutar de buena salud y evitar las "averías" serias que pueden costarnos la vida.

Si aceptamos que no somos depredadores naturales, ni máquinas que necesitan piezas de recambio, y estamos dispuestos a admitir que los despojos animales - además de desagradables, antiestéticos y repugnantes -, son nocivos para cualquier animal frugívoro como el ser humano (capaz de solidarizarse con todos los seres vivos cuando descubre su afinidad natural por los alimentos vegetales), seguir las sencillas instrucciones de "El Manual del Cuerpo Humano", es la mejor garantía para disfrutar de una vida sana y mantener correcta y responsablemente (sin necesidad de recambios o trasplantes), nuestros propios órganos y tejidos toda la vida.

Este manual, ameno e informativo, nos permite rehacer nuestra vida y cuestionar fácilmente las opiniones interesadas o desinformadas de los "expertos" en nutrición, con la conciencia limpia de quien sabe que la forma más ética y sana de vivir es dejando vivir a los demás.

Francisco Martín

Presidente de la Asociación Vegana Española (AVE)

www.ivu.org/ave

Vicepresidente de la Unión Vegetariana Española (UVE)

www.unionvegetariana.org

Ex secretario general de la Unión Vegetariana Internacional (IVU)

<http://www.ivu.org/spanish/>

PRESENTACIÓN

Al comenzar a redactar estas breves líneas que preceden al contenido de este libro, quiero manifestar que tengo una experiencia de más de veinte años de vida vegetariana, a lo largo de los cuales he ido profundizando en conocimientos sobre esta materia.

No siempre fui vegetariano, aunque mi cónyuge sí que lo era desde su infancia y esta circunstancia representó un gran beneficio para mi salud, pues con sus constantes advertencias me orientaba hacia caminos distintos cada vez que mi forma de alimentarme no era acorde con la suya.

Un cierto día mi salud se resintió, pues sufrí un cólico nefrítico que me dejó hecho un ovillo en el lecho y, como era natural (en aquella circunstancia), se llamó al médico, el cual hizo gran cantidad de recetas que quedaron sobre la mesilla. A modo de despedida me dijo: no se preocupe que éste es el primero, pero los demás vendrán después (no sé si lo dijo para darme ánimo).

La cuestión es que mi compañera me hizo la siguiente reflexión: Ya ves la confianza que ha demostrado tener el médico en la eficacia de lo que te ha recetado. Entonces, comenzamos a buscar otras soluciones alternativas que me ofreciesen mejores perspectivas y a través de la hidroterapia, acompañada de una estricta dieta, en tres meses fui disminuyendo la gran cantidad de ácido úrico que tenía en mi interior, producto de "la buena mesa", hasta dar unos valores normales en sangre.

Esto me animó a profundizar cada vez más en esta dirección haciendo que cada día me sintiese mucho mejor, para lo cual adquirí cuantos libros me fue posible sobre vegetarianismo y naturismo de autores importantes.

Al leer el borrador del presente libro he encontrado bastantes puntos que, para mí, son inéditos, pues trata el tema de la importancia del agua para consumo humano que hasta la fecha no había encontrado en otras obras similares. También me llamó la atención el tratamiento para el cáncer con las siglas ESSAC, el original antibiótico COLOIDE DE PLATA y en general, para no alargarlo más de lo debido, la labor, unas veces de investigación y otras no menos importantes, de recopilación de diversas investigaciones del autor, que, con su peculiar estilo humorístico nos va desgranando.

Unas veces nos hablará de alimentación, otras de ecología, y en las más con un trasfondo de moralidad en la actitud que debemos mostrar hacia nuestra descendencia.

Es lógico que para los que desconozcan las virtudes de esta antiquísima ciencia de alimentarse y vivir, será muy difícil asimilar tanto contenido, pero yo intento animar, desde estas modestas líneas a que lo intenten, aunque de una forma progresiva, pues ni el organismo podría eliminar bruscamente gran cantidad de tóxicos ni mentalmente se puede alcanzar un nivel que solo con la experiencia de años se consigue. También es muy importante, para los que en su interior germine la semilla del conocimiento de esta obra, que se relacionen en círculos afines, como sociedades vegetarianas, donde se les comprenderá y ayudará, pues el círculo de relación es un factor de la máxima importancia cuando se ha tomado la determinación de rectificar el rumbo, como yo lo hice en las circunstancias ya descritas.

JOSÉ LANZUELA

Presidente de la Sociedad Vegetariana Naturista de Valencia

<http://www.sovenava.org/index.html>

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a mi padre que durante mi más tierna infancia fumara celtas cortos, pues su pestilente olor junto con el humo que se incrustaba en mi garganta y me hacia toser me erradicaron para siempre la menor intención de fumar. Después, durante mi servicio militar, por mi bien y para que me sirviera de recordatorio, me hacían recoger colillas en el patio, para que de esa forma se alejara de mí la tentación de consumir nicotina. Por todo ello les digo a estas dos instituciones: **GRACIAS, FAMILIA Y EJÉRCITO.**

Nunca podré compensar los esfuerzos y la persistencia de la aplastante mayoría al cometer siempre los mismos errores con el único y desinteresado propósito de mostrarme claramente el camino equivocado. **GRACIAS AL PUEBLO, DONDE RESIDE EL VERDADERO PODER.**

También estoy en deuda con la Iglesia Católica que me obligaba a confesar y comulgar al menos una vez al año por Pascua Florida, pues, debido a ello y para poder complacerles, tuve que aprender a pecar, lo cual no resultó tan malo después de todo. **GRACIAS AL PODER ECLESIAL.**

Mi más rendida admiración a todos aquellos medios de información que han maquillado o manipulado información hasta convertirla en propaganda. Ellos me han enseñado una lección muy importante: "No se debe morder la mano que te da de comer". **GRACIAS AL CUARTO PODER.**

Pero mi mayor gratitud es para el Ministerio de Sanidad, que me prohíbe tajantemente que utilice mis conocimientos de medicina natural para ayudar a los enfermos, debido a que ni tengo ni nunca tendré ningún título relacionado con la reparación de cuerpos humanos. Esta prohibición, lejos de incomodarme, es una bendición para mí. Esgrimo esa magnífica excusa cada vez que alguien viene a pedirme consejo y, sin levantarme de la hamaca, le muestro la legislación vigente. Así puedo seguir disfrutando de mis largas horas de ocio sin que nadie me moleste y echándole la culpa de todo al susodicho ministerio. **GRACIAS AL PODER EJECUTIVO.**

Y **GRACIAS A DIOS** que termino, porque si continuara agradeciendo cosas a los poderes que faltan, podría acabar metiéndome en un lío.

NOTA DEL AUTOR

En el presente manual se dan indicaciones claras y concisas para solucionar todas las averías, respetando las piezas originales de fábrica y sin utilizar repuestos ajenos: alergias, arteriosclerosis, asma, autismo, cáncer, esclerosis múltiple, espondilitis anquilosante, fibromialgia, gangrena, hipertensión, jaqueca y migraña, litiasis renal, mala circulación, poliartritis reumatoide, presuntos enfermos de SIDA, problemas mentales, próstata, psoriasis, reumatismo, síndrome de fatiga crónica, úlceras etc.

Antes de que el lector se adentre en la lectura de este manual, me gustaría hacerle participe de los motivos que me han llevado a escribirlo. No quiero que ninguna idea errónea sobre mis intenciones le induzca a malinterpretar alguna de las ideas que aquí se exponen.

No tengo ningún motivo económico para escribir este manual, pues, exceptuando los autores de un best seller, los demás no pueden vivir de los derechos de autor (sobre este tema tengo experiencia pues tengo publicados dos libros *titulados ANÁLISIS TÉCNICO y ANÁLISIS TÉCNICO PROFESIONAL (Estrategias con derivados y gráficos compuestos)*). Tampoco quiero captar clientes, pues nunca he ejercido ninguna profesión relacionada con la reparación de cuerpos humanos ni pienso ejercerla en el futuro, ya que me dedico a analizar los mercados. El único motivo que me ha llevado a escribir este libro es difundir una forma de vida que me ha proporcionado salud, alegría y plenitud durante los últimos 40 años, en los que nunca he tenido deterioros de ninguna pieza, ni la más mínima avería y, sobre todo, me ha aportado mucha paz interior, amén de disfrutar de una conciencia tranquila por haber vivido sin perjudicar a otros seres vivos, ni al planeta, que cada día me ofrece sus dones.

Este libro no está escrito por interés, sino por compasión ante el sufrimiento ajeno. Espero que el manual esté al alcance de todo el mundo, pues creo que puede ahorrar muchas desdichas. Es un intento de mejorar y armonizar la vida y la relación entre todas las especies del planeta, sobre todo, la de la especie más necesitada, la única que necesita apoyo para nacer y para morir, la primera a la que hay que enseñarle qué cosas debe comer y cuáles no debe beber, esa que viene de fábrica con el defecto de poder elegir entre el bien y el mal, y que cree que ese defecto es el sello inequívoco de pertenencia a la casta dominante que debe ejercer el poder sobre las demás.

Lo primero que debo decir es que nunca he estudiado medicina, ni farmacia, ni química, ni anatomía, ni ninguna materia relacionada con la medicina oficial. Los resultados del trabajo de las personas que han estudiado esas materias son los que han provocado que tenga que interrumpir mi placentera vida cotidiana y tomarme la molestia de escribir este libro. Personalmente hubiera preferido que los fundamentos generales sobre el funcionamiento del cuerpo humano se impartieran desde la infancia, pero la sociedad basada en el libre mercado impide la divulgación de todo

lo que no sea económicamente rentable, y la salud no es nada rentable; sólo lo es la enfermedad. Esa circunstancia me ha obligado a tener que escribir este libro, hurtando muchas horas al disfrute de jugar al tenis de mesa, de escuchar música y de pasear por el campo para contemplar los pajaritos (los animales salvajes tampoco han estudiado nunca y, no obstante, he aprendido mucho de ellos, pues nunca he visto a ninguno hacer algo que fuera contrario a su cuerpo, a su vida o a su naturaleza).

Cada año se ponen en circulación miles de venenos químicos nuevos, se lanzan al aire miles de toneladas de contaminación muy variada. El agua potable de las ciudades es una sopa tóxica, los ríos son una cloaca. Se autorizan nuevos medicamentos más agresivos que los anteriores, se añaden nuevos aditivos cancerígenos a la comida basura, se diseñan nuevas drogas para embotar y manipular la mente de los jóvenes con el único fin de que todas sus revoluciones estén convenientemente situadas dentro del viejo molde. Se fomenta en los niños la competitividad, la ambición, la violencia y el poder. Los nervios y las prisas se consideran una virtud. Mientras predominan todas estas circunstancias, sólo una comprensión global de los factores que cimientan el correcto funcionamiento del cuerpo humano nos puede librar del dolor y el sufrimiento.

Los años, los ejemplos de los grandes conocedores de la máquina humana, la atención permanente a las cosas que pasan y a la curiosidad por investigar lo cotidiano me han hecho conocer las sencillas bases sobre las que se asienta la salud y la mejor forma de conservarla. Se podría decir que, a lo largo de los años, he ido descifrando esas leyes que están grabadas en los instintos de todos los seres vivos y que todos acatan al pie de la letra menos los seres humanos. Debido a que esas leyes naturales no están escritas en ninguna parte, la edición de este manual de instrucciones era un caso de conciencia.

La sabiduría necesaria para relacionarse adecuadamente con la salud y la enfermedad no puede alcanzarla una mente condicionada por enseñanzas parciales y sesgadas que han sido aceptadas como dogmas de fe. Cualquier investigación que no esté precedida por una total libertad de pensamiento o esté viciada por prejuicios e interés conducirá a unos resultados erróneos que, irremisiblemente, serán los que se suponía que serían. La verdad sobre algo nuevo no puede resplandecer mientras el condicionamiento de lo viejo siga empañándola. Cuando el pasado deja de contaminar, la realidad es.

Durante toda mi vida he podido comprobar que casi todas las personas tienen problemas, la mayoría de ellos de solución sencilla. Pero, como no la saben, les está costando mucho sufrimiento, y a algunos de ellos ir al desguace. Después de ver cómo algunos casos cercanos se complicaban hasta el infinito por no acometer las soluciones sencillas e irse por los caminos complicados, decidí escribir este manual para que, por lo menos, los que lo leyeran no cayeran en esas tonterías que, cuando se complican, les pueden costar la vida.

Como ya he dicho antes que ni soy médico ni quiero serlo, les recomiendo que en ningún momento, ni por una sola vez, a ninguno de los que leen este libro se le ocurra seguir ninguno de los consejos, recomendaciones o advertencias que en él

se encuentran. La salud es una cosa demasiado importante para ponerla en manos de otra persona. Mi recomendación es que lean el libro, vean si algo de lo que dice les puede ser de utilidad y, si es así, comprueben que ello no pueda ser perjudicial ni agravar nunca el estado en el que se encuentran antes de utilizarlo o difundirlo. Utilicen este libro como un expositor de ideas poco habituales que hay que tamizar y adecuar a cada persona para sacarles todo su jugo, no como una máquina expendedora de diagnósticos y recetas. Este libro sólo es una brújula que va señalando el único camino libre de trampas y de campos de minas con espoleta retardada.

Soy absoluta y totalmente responsable del buen funcionamiento de mi máquina, pero ustedes deben ser los responsables de la suya (al fin y al cabo es su vida la que está en juego). Yo no voy a asumir su responsabilidad, así como tampoco le pido a nadie que asuma la mía.

La naturaleza pone a disposición de todos los seres vivos todo lo necesario para una vida plena y saludable. Los animales salvajes saben todo lo necesario para mantener su cuerpo en un estado óptimo. Desgraciadamente para los humanos, su cultura ha acallado, distorsionado y degenerado sus instintos, debido a lo cual necesitan el presente libro para que les recuerde lo que ya saben, pero que tienen aparcado en un rincón periférico de su subconsciente.

Para el buen aprovechamiento de este libro es necesario usar la lógica más elemental y desterrar todas las ideas preconcebidas que no se hayan comprobado personalmente. Hay demasiados intereses creados por la industria de las reparaciones de cuerpos humanos. Todo aquel que realmente aprecie su vida no puede fiarse de nadie, ni siquiera de este libro. Debe asumir el control y la dirección de su vida y su salud empezando desde cero y sin creerse nada de nadie. Puede escuchar a todos, pero debe comprobar lo que le digan personalmente y, sobre todo, tiene que pensar si, cuando alguien le está incitando a hacer algo que parece raro o antinatural (como por ejemplo meter venenos en su cuerpo), puede tener algún interés personal en ello.

Por regla general, hay que desconfiar de los remedios carísimos y de los mecánicos del cuerpo humano que cobran mucho. Las personas que atesoran la verdadera sabiduría habitualmente la demuestran con un absoluto desapego por las cosas materiales. Saben que se necesita tan poco para ser feliz que consideran a la avaricia o la ambición no como defectos sino como parte esencial de la ignorancia y la debilidad de los que las practican.

He puesto en marcha un blog titulado "ESCUELA DE SALUD", donde iré recopilando las novedades que surjan después de la publicación de este libro. Si algún lector quiere comunicarse conmigo, podrá hacerlo en este blog a través de un comentario.

<http://eds.nireblog.com/>

INTRODUCCIÓN

Casi todos los conductores saben la clase de aceite que usa su coche y cuándo hay que cambiarlo, están atentos a cualquier ruido extraño que puede indicar alguna anomalía y procuran no forzar demasiado el motor. Absolutamente nadie se atreve a circular con la luz que indica la falta de aceite encendida o con el agua del radiador hirviendo. Todos usan agua de buena calidad para el radiador, la batería e incluso para los limpiaparabrisas.

En cambio, casi ningún conductor de cuerpos humanos sabe qué productos son los idóneos para conservarse en correcto funcionamiento. Le importan un bledo las señales de alarma que le da su cuerpo, toma estimulantes que fuerzan y fustigan sus órganos más allá de sus fuerzas y usa la sopa tóxica que sale de su grifo para beber y cocinar. Un agua que nunca se atrevería a ponerle a su coche la introduce a diario y en grandes dosis en su cuerpo. No debería extrañarle que tenga que reparar su cuerpo más veces que su coche.

Cuando se les pregunta a qué se debe esa diferencia de conocimientos entre su coche y su cuerpo, todos dicen no haber estudiado medicina, pero, en cambio, sí admiten haber leído el manual de instrucciones de su coche. Leen atentamente el manual, pues el coche vale mucho dinero y quieren mantenerlo en buen estado durante muchos años; por el contrario, su cuerpo no lleva manual y además no les costó nada.

A partir de la edición de este manual nadie tendrá excusa para ignorar qué clase de combustible o de aceite gasta su cuerpo, qué clase de agua consume y cuándo hay que echársela, cómo se evita el desgaste y rotura de piezas, e incluso cómo se puede fabricar un cuerpo parecido al que se posee, pero de tamaño pequeño.

Les aconsejo que traten mejor a su cuerpo que a su coche, pues aunque el cuerpo no les ha costado nada, hay muchos problemas para conseguir piezas de repuesto y nunca son originales. Después de cualquier recambio de piezas, el rendimiento de la máquina baja ostensiblemente. Y, por último, tengan en cuenta que si tratan bien a su cuerpo les durará toda la vida.

Seguidamente vamos a comparar el funcionamiento del cuerpo humano con el de un coche, así aprovecharemos la comprensión que tienen de los mecanismos del coche como referencia para comprender mejor el cuerpo humano. También albergo la esperanza de que, cuando la gente vea lo fácil de cuidar que es su cuerpo y todas las prestaciones que tiene, lo mimen casi tanto como a su coche.

GASOLINA = HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono que nos aportan los cereales (arroz, pastas, pan, sémolas), también las patatas, castañas, etc., corresponden a la gasolina en el coche. Ellos nos permiten trabajar, desplazarnos y alimentar a los músculos; son el combustible que utiliza nuestro cuerpo para mantener el motor en marcha. El cuerpo también puede utilizar proteínas para este fin, pero con menor rendimiento y más residuos.

AGUA DEL RADIADOR = AGUA DESTILADA

El agua es indispensable para la vida. En el coche permite la refrigeración del motor; en nosotros también mantiene la temperatura, diluye la sal y otros minerales para que no tengan una concentración dañina para la salud, actúa como portadora de información y, además, sirve de vehículo para llevar a todas las células sus nutrientes. En el caso de los humanos, salen de fábrica equipados con un agujero que se llama boca por donde hay que introducir el agua. Es conveniente hacerlo fuera de las comidas y a razón de un par de litros por día y, al igual que en el coche, más en verano que en invierno.

HIERRO Y CHAPA = PROTEÍNAS

Las proteínas se encuentran en gran cantidad en salazones, embutidos, carnes, pescados, legumbres secas y frutos oleaginosos.

Las proteínas son materiales de construcción. En el coche, una vez que sale de fábrica, hacen falta muy pocos, sólo para sustituir las piezas de repuesto y desgaste de componentes. En el cuerpo humano, una vez terminado el crecimiento, también hacen falta muy pocas para el recambio celular.

Si al coche le vamos añadiendo planchas de hierro sobre la carrocería, con el tiempo pesará más, perderá velocidad, los frenos no serán suficientes, se recalentará en las cuestas, gastará más gasolina, y la vida del motor será más corta y con más averías. Exactamente igual le pasará al cuerpo humano si lo vamos sobrecargando de una cantidad de proteínas que el cuerpo no puede consumir y los riñones no pueden excretar.

La OMS dice que hay que comer dos veces más proteínas de las que hacen falta para una salud normal y la gente come dos veces más proteínas de las que aconseja la OMS. Resultado = cuatro veces más tóxicos en el cuerpo de los que los órganos emuntorios pueden limpiar. Si, además, las proteínas son de origen animal, llevan añadidos muchos productos tóxicos por la cría antinatural del ganado.

ACEITE DEL MOTOR Y LÍQUIDO DE FRENOS = VITAMINAS Y MINERALES

Realmente, para que el coche funcione no hacen falta ni el aceite del motor ni el líquido de frenos, pero la ausencia o la mala calidad de ellos provoca consecuencias funestas y, a veces, irreversibles en la vida del coche. De igual forma, la falta de vitaminas y de minerales de origen orgánico en el cuerpo humano provoca enfermedades, dolor y muerte. Aunque parezca que se puede prescindir de ellos, a medio plazo, su carencia desencadena unas consecuencias muy peligrosas para la supervivencia del ser humano.

Estas sustancias de alto valor biológico para la salud se encuentran en las frutas y los vegetales comidos crudos, pues, al cocerlos, se pierde una gran parte de ellos. Sin el aporte diario de estas vitaminas (MINAS DE VIDA) el cuerpo no puede efectuar correctamente la mayoría de sus funciones, sobre todo las de limpieza, conservación y reparación del propio organismo.

Esto produce que todas las enfermedades, excluyendo las traumáticas, las producidas por envenenamiento de productos químicos o fármacos y las mentales sean sin ninguna excepción motivadas por alguna de estas causas:

1.- Falta de algunas o casi todas las vitaminas por la carencia en el consumo diario de frutas y ensaladas, o por la costumbre de no comer nada crudo.

2.- Falta de minerales orgánicos por no comer vegetales, o por creer que se pueden tomar minerales de la farmacia sacados de una cantera, sin hacer distinción de lo que el cuerpo puede asimilar y lo que no puede.

3.- Por el abuso de proteína animal o vegetal cuyo metabolismo produce ácido úrico en cantidades muy superiores a la capacidad excretora de los riñones, produciendo una intoxicación general con consecuencias que afectan a la práctica totalidad de los órganos.

El déficit de vitaminas y minerales que provoca la enfermedad puede tener su origen en las siguientes causas:

- Comer muy pocas frutas y vegetales o no comer casi nada crudo.
- Comer mayoritariamente alimentos en los que se ha destruido una gran parte de sus nutrientes debido a la funesta moda de comer todos los alimentos refinados (pan blanco, arroz blanco, azúcar refinado, sal de cocina donde se ha eliminado todo menos el cloruro sódico, etc.). También resultan nocivos la adición de aditivos y colorantes, y los métodos de cultivo, conservación, cocción o preparación inadecuados.
- Tener enfermedades o problemas digestivos que impiden su absorción, a pesar de haberse ingerido. También producen mala asimilación las incompatibilidades alimenticias graves y cotidianas.
- El consumo frecuente de alcohol, tabaco, azúcar y otras drogas más duras que, o bien destruyen directamente estos preciados elementos, o impiden su absorción. En este caso llueve sobre mojado, pues a la destrucción de vitaminas se une la poca ingesta que efectúan estas personas de productos crudos y sanos. Esto es debido a que cualquier droga excitante pide más productos

excitantes, y las frutas y los vegetales no son nada excitantes sino todo lo contrario. Las drogas y los excitantes se atraen unos a otros, por eso hay pocos fumadores que no beban alcohol y pocos alcohólicos que no fumen.

- Y, por último, están los medicamentos: algunos provocan una mala absorción de vitaminas y minerales, otros las destruyen o las eliminan directamente y otros alteran el delicado equilibrio de la flora intestinal que es indispensable para la síntesis de determinadas vitaminas.

AIRE = AIRE

El coche necesita aire. El oxígeno es indispensable para la combustión. Si el filtro del aire está tupido el coche se ahoga, exactamente igual que nosotros: sin aire no podemos vivir, y también lo necesitamos para la combustión de los alimentos.

La mayoría de la gente hace una respiración muy superficial durante la cual no llega a recambiar el 10% del aire de los pulmones. Se aconseja, por lo menos 3 veces al día, en un sitio ventilado hacer respiraciones profundas para que se renueve totalmente el aire viciado del interior de los pulmones. Consultar el capítulo de la respiración.

BATERÍA ELÉCTRICA = ENERGÍA VITAL

El coche usa la energía eléctrica de la batería para muchas de sus funciones, nosotros también necesitamos energía vital para funcionar. Al comer hidratos de carbono le aportamos a los músculos el combustible para funcionar, pero la energía vital no sale de la comida. Muchas veces, cuando se está intoxicado, sobrecargado de morbosidad, cuanto más se come, de menos energía vital se dispone. El ser humano debe conquistar esta vitalidad energética haciendo una vida en armonía con las leyes naturales. A continuación expondremos cómo pueden las personas cargar su batería:

1.- Dormir suficientes horas cada noche con la ventana abierta (también en invierno), absteniéndose de llevarse las preocupaciones y problemas a la cama, además de tener la conciencia tranquila de no haber dañado a nadie.

2.- Respirar aire de calidad, procurando recambiar el aire completo de los pulmones varias veces al día.

3.- Cuando el cuerpo está intoxicado o sobrecargado, darle la oportunidad de que se limpie dejando de comer sólidos, y manteniéndose con zumos de frutas y vegetales o haciendo un ayuno con agua hasta que el mismo cuerpo vuelva a tener la sensación de hambre real.

4.- Mantener a menudo actividades al aire libre haciendo ejercicio, jugando en la playa, paseos al sol en las horas adecuadas, etc.

5.- Procurarse un trabajo que no sea demasiado inmoral ni demasiado insalubre. De todas formas, para vivir bien y con salud no hace falta mucho dinero.

6.- La cantidad de alimento crudo y vivo de cada comida debe ser siempre mucho mayor que el alimento cocinado o muerto. Las autoridades sanitarias recomiendan tomar una pieza de fruta. Debido a su falta de concreción, debo aclarar que la pieza de fruta a la que se refieren es una sandía o un melón, no una cereza o un albaricoque, como quieren entender los que prefieren comer otra clase de alimentos menos saludables.

7.- Usar ropa de fibras naturales y zapatos que no nos aíslen de nuestra madre tierra, andar descalzo por la hierba o por la playa todo el tiempo que nuestras ocupaciones nos lo permitan.

Todas estas cosas ejercen la misma función que la dinamo que mantiene la batería del coche siempre a punto. Tener siempre en cuenta que en nuestro caso no podemos cambiar la batería cada 3 años como en el coche: no queda más remedio que cuidarla.

Lo peor que se puede hacer para sentirse con más energía vital es consumir excitantes (café, alcohol, drogas), pues estas cosas, en vez de dar energía, nos la roban más deprisa. Primero le dan un acelerón a nuestro motor ya de por sí recalentado, obligándole a aumentar sus revoluciones, pero pronto se impone la cruda realidad y se tiene que reducir drásticamente la marcha bajo la amenaza de que el motor se pueda gripar por forzarlo demasiado. Cuando eso ocurre, la sensación de cansancio e impotencia es mucho mayor que antes de consumir los excitantes, sin contar con la adicción que crean y que nos llevan a un callejón cuyas únicas salidas son: el dolor, aumento de las averías y pérdida total de la dignidad.

PANEL DE INDICADORES Y NIVELES = INSTINTOS Y SENSACIONES

El nivel del aceite, la temperatura del agua del radiador, las revoluciones del motor, la carga de la batería, etc., son niveles e indicadores que están puestos a la vista del conductor porque se considera importante su vigilancia. Cualquier desajuste de uno de ellos puede traer una avería grave si no se toman pronto las medidas oportunas para su correcto funcionamiento.

Del mismo modo, el cuerpo humano está continuamente informando de todos los niveles que considera críticos para prevenir cualquier avería: sensación de frío o calor, de sed o de hambre, de sueño y cansancio, latidos del corazón, exceso de mucosidad, diarrea o estreñimiento, dificultad en la respiración, pérdida de los controles al tomar alcohol u otras drogas, sensación de pesadez al digerir alimentos inapropiados o incompatibles, reacciones de defensa ante medicamentos con efectos secundarios, etc. No vigilar estos indicadores importantes del cuerpo humano trae problemas. Las averías llegan con toda seguridad cuando no se hace caso de los indicadores o se le da al cuerpo cosas diferentes de las que necesita, como darle alcohol cuando tiene sed. Para apagar la sed, el cuerpo sólo reconoce como válida el agua. Y las averías graves, crónicas o irreversibles se producen cuando, en vez de darle al cuerpo lo que está pidiendo (agua, comida, descanso, relajación, ayuno, etc.), cometemos la imprudencia temeraria de acallar, reprimir o

distorsionar esos avisos con estimulantes, medicamentos o productos a todas luces inadecuados para el mantenimiento de la salud y el bienestar.

Es importante hacer una matización de todas las sensaciones del párrafo anterior: todas se usan correctamente menos la sensación de hambre. Es curioso que, a pesar de que nadie se pone más ropa cuando tiene calor ni se abanica cuando tiene frío, el 99% de las personas comen sin tener hambre o sigan comiendo después de que el hambre ha desaparecido. Las sensaciones tienen dos direcciones y hay que acatarlas en ambos sentidos. Igual de malo es para el funcionamiento del coche que el agua del radiador esté hirviendo como que esté congelada.

Los indicadores hay que mantenerlos en su zona intermedia o de funcionamiento óptimo, haciéndoles caso, que para eso están, y aportando los productos en la cantidad y calidad necesaria para mantener la vida del vehículo en perfecto estado. El no hacer esto garantiza frecuentes viajes al taller e ir al desguace a una edad temprana.

LLEVAR EL MOTOR CON DEMASIADAS REVOLUCIONES = ESTRÉS

Si el motor de un coche se lleva siempre demasiado revolucionado, incluso cuando está al ralentí, todo el mundo sabe que se calienta más de lo normal, que consume combustible inútilmente y que la vida del motor será más corta de lo que cabría esperar.

Cuando eso ocurre con las personas, no hay que modificar ni un ápice las consecuencias de la afirmación anterior.

El cuerpo humano tiene previsto el suministro instantáneo de adrenalina para poner a pleno rendimiento todo el organismo y poder salir airoso de un peligro. De la misma manera, un fuerte acelerón en el coche puede salvarnos de una colisión. El problema se produce cuando esos magníficos recursos son utilizados durante muchas horas al día en vez de hacerlo sólo en los casos excepcionales para los que están diseñados.

Si se quema el motor del coche debido a la prisa por ganar más dinero, puede que llegue a resultar rentable, siempre que el dinero ganado de más cubra la factura del nuevo motor con creces. Cuando se quema la vida para atesorar bienes, prestigio, fama, títulos o cualquier otra fruslería, nunca resulta rentable.

Permitir que el estrés forme parte inherente de nuestra vida cotidiana hasta el punto de considerarlo normal es igual de absurdo como llevar siempre al hombro un depósito con 20 litros de agua, por si acaso algún día se llegara a tener sed.

Los niños son adultos en periodo de rodaje, y todo el mundo sabe que durante el rodaje no se debe forzar el motor. No se debería incitar a los niños a competir entre ellos, ni exigirles un rendimiento que los obligue a vivir en continua tensión, ni ponerles el listón tan alto que la expectativa de no poder llegar les genere preocupación. La vida es una carrera de fondo: sería insensato obligarlos a iniciarla al sprint.

ALARMAS DE PELIGRO Y EMERGENCIA = DOLOR

La naturaleza no nos bendice con el dolor para forzarnos a comprender sus leyes, sino para recordarnos que todavía no las hemos comprendido

No es lo mismo tener una sensación de frío o de calor que sentir el dolor de una quemadura o la congelación. La diferencia entre las sensaciones y el dolor está determinada por la gravedad que puede derivarse de la situación.

Cuando sube la temperatura del agua del radiador o baja el nivel del aceite del motor lo marca una aguja, pero cuando estos niveles llegan a ser peligrosos para la vida del coche se enciende una bombilla de alarma.

En el cuerpo humano la señal de alarma es el dolor, y sólo se produce cuando la situación reviste peligro para la salud. El dolor de una quemadura es mil veces más molesto que la sensación de calor, porque obliga al cuerpo a apartar la mano del fuego instantáneamente, no admite dilación en el acto de huir del fuego.

El dolor en todas sus formas siempre es una advertencia de que algo va mal, y, cuando más intenso es, más grave es el asunto del que nos está avisando. El dolor en una articulación es una súplica del cuerpo para que inmovilicemos esa articulación en prevención de males mayores, no para que tomemos un anti-inflamatorio y sigamos haciendo uso del miembro afectado.

Algunos dolores no se manifiestan en el lugar exacto del problema, ni la solución es extirpar la zona dolorida, ni siquiera tienen una relación directa sobre la zona del dolor, sobre todo en los dolores de cabeza. Por ejemplo:

- Cuando alguien siente dolor o quemazón al orinar, no hay que extirpar el tubito por donde se orina, ni la vejiga, ni los riñones, ni tomar pastillas que calmen el dolor, sencillamente hay que beber 3 litros de agua destilada o aumentar considerablemente la ingestión de frutas y ensaladas para que las toxinas en la orina se diluyan. En caso de infección se tomarán los germicidas adecuados, tomillo, ajo, zumo de limón, coloide de plata, etc.
- Los dolores de cabeza raramente provienen de la cabeza, sino de tomar productos lácteos, castigar el hígado, etc., pero con ellos el cuerpo nos previene de que hay algo que no funciona y debemos poner atención antes de que lo que causa el dolor se convierta en algo irreversible.

Resumiendo: El dolor es una bombilla de alarma que nos avisa de un peligro serio y grave, hay que buscar la **causa** y darle solución. Acallar el dolor con calmantes es igual de absurdo que desenroscar la bombilla que se enciende cuando al coche no le queda aceite en el motor y decir que, como está apagada, ya ha pasado el peligro.

AVERÍAS EN EL COCHE = AVERÍAS EN EL CUERPO

No hacer caso a los niveles (sensaciones e instintos), a las bombillas de alarma (dolor), no usar combustibles y lubricantes adecuados en las cantidades correctas, forzar la máquina demasiado frecuentemente, recalentar el motor y agotar la batería conduce inevitablemente a las averías.

Una vez que se establece la avería, hay que darle el tratamiento adecuado: si no se diagnostica y corrige la causa correctamente, se respetan las piezas originales, se limpia el motor por dentro y se respeta el diseño original, una avería sencilla y de fácil solución puede convertirse en algo mucho más grave o incluso terminar con toda la máquina en la chatarra.

RESERVA DE GASOLINA = GRASA CORPORAL

Cuando se enciende la luz de la reserva en el coche suele quedar bastante combustible para llegar sin problemas a la próxima gasolinera. Viajar sin ninguna reserva sería correr riesgos innecesarios de quedarse tirado en la carretera.

Es conveniente que el cuerpo humano tenga una reserva en forma de tejido adiposo con la que pueda sobrevivir en circunstancias excepcionales (necesidad de hacer ayuno, accidente, naufragio en una isla desierta, perderse en lo alto de una montaña, etc.). Todos los animales salvajes cuando tienen suficiente comida engordan un poco, pero nunca llegan a estar obesos. Tener 5 o 6 kilos de más sobre lo que se considera el peso ideal es mejor que tenerlos de menos. Incluso hay estudios que demuestran que una mujer que tiene muy poca grasa es muy difícil que se quede embarazada, aunque tenga buena salud y vitalidad. Eso les suele ocurrir a las mujeres que hacen culturismo y dejan el cuerpo con muchos músculos pero sin gota de grasa. Es lógico que el cuerpo, que es muy sabio, no acometa un embarazo si no dispone de ninguna reserva.

A los que dicen que los kilos de más no son saludables hay que hacerles dos matizaciones:

1 - No es lo mismo 6 kilos de más que 30. Cuando se llega a una obesidad grave todo el cuerpo se resiente

2 - Hay que distinguir con qué material se han fabricado esos kilos de grasa: la grasa acumulada comiendo cereales integrales, miel, frutos secos, ensaladas y frutas, tiene mucha energía y casi nada de toxinas y residuos. En cambio, engordar abusando de productos elaborados con abundante grasa animal, aderezados con aditivos y conservantes, sí deteriora gravemente la salud y, cuando se necesitan esas reservas, en vez de nutrir el cuerpo lo vuelven a intoxicar, pues la cantidad de residuo y toxinas es mayor que la de energía.

CIRCUITO ELÉCTRICO = SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso se parece tanto al circuito eléctrico que incluso comparten averías idénticas. Hay enfermedades auto-inmunes en las que el propio organismo reconoce a la mielina como un producto extraño y la destruye (esclerosis, síndrome de Guillan-Barré, etc.). La mielina es una lipoproteína que constituye la vaina o aislamiento de las fibras nerviosas. En este caso el resultado es el mismo que cuando los cables eléctricos se pelan y producen cortocircuitos: no circula correctamente la electricidad y ello produce alteraciones graves en todo el circuito. (Para curar esas enfermedades ver el capítulo pertinente).

Por último se describen algunas analogías que no necesitan explicación:

CABLES DE ACERO = Tendones

AGUA PARA EL LIMPIAPARABRISAS = Lágrimas

GASOLINERA = Mercado

GRÚA DE CARRETERA = Ambulancia

MATRICULACIÓN = Partida de nacimiento

PERMISO DE CIRCULACIÓN = D.N.I.

IMPUESTO DE CIRCULACIÓN = I.R.P.F.

TUBO DE ESCAPE = La analogía de esta pieza se deja a discreción del lector.

PRIMERA PARTE

LEYES QUE RIGEN SOBRE EL CUERPO HUMANO

DESCRIPCIÓN DEL COMBUSTIBLE

Todo el mundo cree que estar en armonía con las leyes naturales es una opción más y no precisamente la más importante. No creo que nadie piense que puede elegir entre respirar o no. Cuando se dice que los seres humanos tienen libre albedrío, no se refiere a cosas que, aunque parezca que se pueden elegir, la realidad es que no se puede.

Efectivamente, cada persona puede hacer con su vida lo que quiera, pero ello lleva implícito pagar las facturas de cada uno de los desperfectos de sus errores. De la misma manera que nadie pagaría un millón por un tomate, una persona responsable no debería obligarse a pagar precios todavía más altos por caprichos pequeños, aunque la factura tarde unos años en llegar. Este retraso en el cobro es todavía más funesto, pues la mayoría tiende a pensar que nunca lo tendrá que pagar, debido a lo cual se acumula una cantidad de deudas en forma de sufrimiento, que difícilmente se pueden liquidar en un futuro, llegando por este motivo a situaciones insostenibles.

Me imagino que algunos habrán comprendido que hay unas cuantas cosas importantes en las que no existe elección. Llegado a este punto, la actitud más prudente es hacerlas procurando disfrutar en ello. El inhibirse de la responsabilidad intransferible que todo ser humano tiene con el buen uso, mantenimiento y usufructo de su cuerpo es, por supuesto, una causa inmoral de cuyos efectos no se va a poder inhibir.

La naturaleza, en su infinita sabiduría, trata de proteger a todos los seres vivos dotándolos de unos instintos que les indican qué cosas pueden o no comer y cuándo tienen que beber o dormir. Si a pesar de ello se empeñan en transgredir las recomendaciones de sus instintos naturales, entonces, para ayudarles y hacerles ver

que han escogido el camino equivocado, les proporciona la bendición del dolor. Si este generoso aviso no surte efecto, se les concede un regalo superior al que comúnmente se le llama enfermedad, siempre confiando que estos dones le hagan reflexionar y darse cuenta de que se ha desviado de las leyes universales que rigen en todos los seres animados e inanimados. Si esto tampoco es suficiente, con todo el dolor y sin ninguna gana la naturaleza se ve obligada a eliminar a todo aquél que, después de tan generosos avisos, haya seguido violando los más elementales deberes de su condición genética. Esto puede parecer cruel, pero con una visión más amplia del bien común y no centrándose en individualismos, se comprende que la supervivencia de la especie siempre tiene que estar por encima de la vida de cualquier individuo de los que la componen. No nos debe extrañar que, ante tantas negativas a volver a una vida natural y acorde con su organismo, la naturaleza opte por quitarle la vida, entendiendo esto como la única forma de que no transmita los desastrosos resultados de sus persistentes errores a sus descendientes, ya que, como se ha dicho antes, lo que prima siempre es la especie y no el individuo.

La alimentación del ser humano no es una cuestión de opinión. Un tigre cumple su cometido matando y devorando una gacela, con su trabajo que, por cierto, no cobra, mantiene a la especie de las gacelas con una salud envidiable y sin pagar impuestos para la creación de hospitales para gacelas. Si hablamos de un gorila, ya no se alimenta igual. Esto es debido a que si todas las especies del planeta comieran lo mismo y necesitaran la misma temperatura para sobrevivir, habría muy pocos animales. Gracias a utilizar recursos y climas diferentes, pueden sobrevivir infinidad de especies diferentes, cada una en su sitio y con su alimentación.

Por lo anteriormente expuesto, si alguna de estas especies se sale de la alimentación que tiene programada en su código genético, primero está cometiendo una falta de consideración robando el alimento de otro y, segundo, se está matando a sí mismo, pues su organismo no está preparado para ese alimento.

Si llegado este momento el lector ya ha comprendido que la única opción razonable es vivir de acuerdo con las leyes que rigen su cuerpo, entonces pasaremos a enumerar qué distingue a un animal carnívoro de uno vegetariano, para que usted mismo pueda decidir qué clase de alimentación es la suya:

- 1- Un animal carnívoro mata personalmente a su presa sin que esto le produzca ningún problema físico ni emocional. Muchas personas, si tuvieran que matar ellos mismos a una ternera, se harían vegetarianos para siempre, pero su conciencia esconde la cabeza como hace el avestruz y no quieren saber que alguien está matando por su cuenta, pues un matarife no bajaría si no le pagaran. Por supuesto el que paga es el que compra la carne.
- 2- Un carnívoro se relame los labios con el contacto de la sangre caliente de su presa. A un ser humano esa situación le da asco, debido a lo cual muchas personas piden la carne muy hecha. Esto es un intento de enmascarar un sabor que repugna a sus sentidos que no se cansan de avisarle todos los días que los alimentos que come no son los que pertenecen a su condición.

- 3- Un carnívoro tiene el intestino mucho más corto que un vegetariano, pues la verdura necesita más prolongación para ser asimilada en su totalidad, pero la carne debe salir del cuerpo pronto antes de su putrefacción. Además, un carnívoro no mastica, traga trozos lo más grandes que puede, por contra hay herbívoros rumiantes que mastican varias veces. Quizás el error más grande que comete el ser humano cuando come carne sea masticarla.
- 4- Un carnívoro tiene la dentadura preparada para matar y desgarrar la carne, nosotros tenemos las muelas para moler no para desgarrar. Las uñas o garras también presentan grandes diferencias entre las de los carnívoros y las nuestras.
- 5- Los seres humanos segregan diez veces menos jugos gástricos que los carnívoros, dado que no son necesarios tantos jugos para digerir los alimentos que el ser humano debe comer para mantener la salud

¿SER VEGETARIANO O NATURISTA ES LO MISMO?

Se puede ser vegetariano por religión, por miedo a la enfermedad, por ética, por prescripción facultativa, o porque te dan asco los cadáveres. En cambio, sólo se puede ser naturista después de una comprensión profunda de las leyes universales y de su inevitable poder.

Vamos a describir cómo funcionan las leyes universales. A muchos les parecerá que la explicación sobra, pues el mecanismo es obvio. Es posible que los mecanismos de estas leyes sean obvios, pero, aplicando una estadística de hechos consumados, se llega a la conclusión de que la inmensa mayoría de la población mundial las desconoce por completo.

Estas son algunas de las características de esas leyes:

- 1.- Son unos engranajes imparables que asignan cada efecto a su causa. Sólo se puede estar libre de sufrir sus efectos dejando de generar causas y esperando que se agoten los efectos de las causas generadas en el pasado (los mayores generadores de causas son el miedo y el deseo, que se tratarán en otros capítulos).
- 2.- La piedad o la compasión no están previstas en la aplicación de estas leyes. Esto es debido a que no son aplicadas por un ser inteligente al que se pueda pedir clemencia, sino que funcionan de una forma automática e imparable. Por lo tanto, nada ni nadie puede transgredirlas y quedar impune (quien se bebe un litro de licor de alta graduación no puede negociar la resaca con nadie, por mucho dinero o poder que tenga).
- 3.- Son inmutables, no les afectan los cambios de las leyes humanas, las modas o lo que se llaman buenas costumbres. Cuando se incumplen, se paga la factura, aunque el acto que provocó el incumplimiento sea legal, social y religiosamente correcto, incluso aunque esté dentro del capítulo titulado "obras de caridad". (Si alguien se pasa su vida con fuertes preocupaciones y disgustos debido a que su hijo tiene una enfermedad incurable, pronto tendrá una úlcera de estómago. Aunque su

actitud parece correcta y digna de admiración, no cumple las leyes y tendrá que pagar el incumplimiento de destruir su salud de la que es el único responsable).

4.- Durante millones de años, estas leyes han protegido la continuación de la vida en el universo con inmejorables resultados. Sólo alguien que todavía no ha trascendido su individualidad y con una mente que sigue lastrada por el egoísmo puede llegar a la conclusión de que su aplicación es despiadada y cruel. La ausencia de la aplicación de estas leyes produciría resultados mucho más devastadores.

5.- El tiempo transcurrido entre la causa y el efecto es variable. En muchos casos, los efectos de una transgresión los pueden heredar los hijos. Esta dilación en el tiempo de los efectos induce al individuo a pensar que puede hacer lo que quiera y que no pasará nada, pero lo único que está haciendo es ir amontonando facturas sobre sus espaldas para ser pagadas por el o sus descendientes en un futuro incierto. Llegado el vencimiento de esas deudas, no siempre se dispone del suficiente saldo vital para cubrir la columna del debe.

6.- En ningún caso las deudas acumuladas por transgresiones se pueden pagar anticipadamente para así evitar sus efectos. Cada efecto está en relación con la causa que lo ha generado y, debido a que es automático, no se puede parar, frenar, cambiar o postergar de ninguna manera. No sirven el dinero, las promesas, las buenas acciones tardías, etc., para evitar un efecto que ya está automáticamente encadenado a la causa que lo engendró. Con dinero no se restablecerá la salud perdida, sólo se podrá comprar algún remedio que amortigüe el dolor. Actuando correctamente no se emitirán nuevas facturas, pero esta actitud no cancelará las que ya están pendientes de pago engendradas con anterioridad.

7.- A alguien le puede parecer injusto que algunas transgresiones de los padres sean pagadas por los hijos. Se debe comprender que el fin último de estas leyes no es impartir justicia desde la óptica humana del amor y la compasión, sino aplicar automáticamente el único método de preservar la evolución de la vida, que es el siguiente: a todo aquél que no cumple las leyes le resultará muy difícil cuando no imposible tener hijos sanos que puedan a su vez transmitir ese error a sus descendientes. Cortar la cadena de transmisión genética de los errores ha sido utilizado con éxito durante miles de millones de años para asegurar la evolución de las especies y también para evitar su involución, como está ocurriendo con la raza humana desde hace un centenar de años.

Por lo tanto, ser naturista es cumplir las leyes naturales en cada faceta de la vida, no por miedo, sino por comprensión de qué es lo mejor para el individuo y para toda la vida del planeta. Si se cumplen disfrutando de su perfección y no como una obligación, se conseguirá una vida plena e intensa en cada uno de sus instantes, sin llegar a situaciones que impidan la armonía vital en el presente o en el futuro.

Por supuesto, un naturista nunca debe confundir las leyes naturales no escritas con las leyes dictadas por los hombres, normas sociales, códigos morales o de buena conducta. Observando las leyes humanas al pie de la letra sólo obtendrá la misma vida estéril y amargada que han conseguido sus precursores, nunca llegará a disfrutar de una intensa y duradera armonía, enredándose en una maraña de

normas hipócritamente contradictorias, diseñadas para aprovechar los sentimientos humanos como armas arrojadas para lograr el control mental del individuo.

En este libro se repasará cómo puede ser la vida de un naturista en sus diferentes facetas. Ninguna parte de la vida de un ser humano, incluso las que parecen menos importantes, se puede dejar a la rutina diaria, puesto que esta rutina aprendida durante siglos lleva una carga de despropósitos que parecen normales sólo porque nunca se han razonado con una lógica incontaminada por las normas sociales y culturales. Sólo después de comprender y apreciar el valor de nuestros instintos atávicos tendremos un patrón de conducta, aunque habrá que analizar si estos instintos no están demasiado degenerados o contaminados debido a nuestra forma de vivir en el pasado.

Para ser vegetariano sólo hay que elegir qué régimen se va a escoger entre los muchos existentes en el mundo (vegetariano, ovo lácteo vegetariano, vegano, frugívoro, macrobiótico, higienista, etc.). Para ser naturista hay que ampliar el abanico, pasando a escoger y dirigir con acierto las siguientes facetas de nuestra vida:

- La alimentación.
- La ingestión de agua y otros líquidos.
- La actitud mental ante cada planteamiento.
- Las relaciones amistosas o familiares.
- El trabajo y las interrelaciones laborales.
- La casa donde se pasa una buena parte de las horas del día.
- La elección cuidadosa de las normas éticas, morales o religiosas bajo las cuales se va a decidir lo que está bien o mal, teniendo en cuenta, además, si cada acto es legal o ilegal.
- A qué se van a dedicar las horas de ocio, que, dicho sea de paso, deberían ser más que las que se dedican al trabajo o al sueño.
- El siempre delicado tema del dinero.
- Cómo cubriremos, cuando sea necesario, nuestra espléndida desnudez (sí el cuerpo del hombre ha sido creado por Dios, cubrir esa magnífica obra debe estar rayando en la blasfemia).
- Cuándo, dónde, cómo y hasta cuándo se debe dormir.
- Cómo relacionarse con el dolor o la enfermedad.
- La ecología como parte integrante de nuestra vida y no solamente como un tema de conversación para esnobs.
- Dependencias de drogas, laborales, económicas o, lo que es peor, dependencias de personas o cosas.

Del grado de acierto en las decisiones diarias referente a los temas antes mencionados dependerá la facilidad o imposibilidad de conseguir diariamente esa plenitud de vida en armonía con el todo.

*Sólo se puede ser feliz si se es honesto.
Sólo se puede ser honesto si se es feliz.*

CÓMO EVITAR LAS AVERÍAS

Tanto la enfermedad como la aceleración de la vejez provienen de un aumento de sustancias de desecho que el cuerpo no puede eliminar. Cada persona tiene un poder de eliminación de sustancias tóxicas diferente. Debido a eso, varias personas que coman la misma cantidad de productos nocivos no enferman con la misma rapidez.

Está demostrado que, mientras los sistemas de limpieza y eliminación de toxinas del cuerpo funcionan bien, no se manifiesta la enfermedad, hasta que, por el abuso de una vida antinatural, los órganos encargados de la eliminación y limpieza se sobrecargan y no pueden cumplir su labor. Llegado este punto, se manifiesta la enfermedad, que no es otra cosa que una acumulación de productos tóxicos que impiden el buen funcionamiento del cuerpo humano, con sus consiguientes síntomas y problemas.

Para entender las causas verdaderas de la enfermedad, hay que saber que la eliminación de las sustancias nocivas en el cuerpo es más importante que mantener una dieta sana. Debido a ello, una persona que haga una vida sana pero que sus órganos de eliminación no funcionen enfermará antes que una persona que viva de una manera antinatural pero que disponga de unos órganos de eliminación potentes y en perfecto funcionamiento.

Cualquier persona sensata que disponga de la información anterior hará bien en poner un exquisito cuidado en el funcionamiento de todos los procesos de eliminación de su cuerpo, tomando las medidas cautelares ante cualquier síntoma de acumulación de toxinas.

Méchnikov, premio Nobel de medicina en 1908, descubridor de los fagocitos, publicó una teoría que explicaba que la vejez tiene su origen en la autointoxicación que invade células, tejidos y órganos. Él pensaba que la intoxicación se producía debido a las putrefacciones en el intestino grueso, y recomendaba tomar yogur y kéfir para evitarlas.

El uso del kéfir es una de las mejores maneras de restaurar la flora intestinal, pero, debido a la práctica imposibilidad de encontrar una leche de calidad que se pueda usar cruda para que contenga todas sus propiedades, es recomendable cultivar los nódulos o gránulos de kéfir en casa y, en vez de hacerlo con leche, hacer el proceso con agua y azúcar integral o con zumo de uva. Este método permite tomar una cantidad diaria mayor de kéfir sin tener que soportar una dosis masiva de proteínas, como ocurriría si se cultivara con leche. Ver el capítulo del kéfir.

Hay otra manera de intoxicar el cuerpo y es la siguiente: cuando debido a los continuos abusos o a la proliferación indiscriminada de hongos cándida, el intestino se vuelve demasiado permeable, logran traspasar la mucosa intestinal algunos parásitos e incluso moléculas alimenticias que, al encontrarse fuera de su lugar y sin haber sido absorbidas de forma correcta, producen los siguientes problemas:

- Estas moléculas pueden activar los linfocitos y ser atacadas por ellos como si fueran agentes extraños. Cuando esta situación se repite a menudo, crea un terreno abonado para las enfermedades autoinmunes: lupus, esclerosis, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, problemas de tiroides, intolerancia al gluten (celiacos) y una buena cantidad de migrañas.
- Otras de estas moléculas se van depositando en el cuerpo y produciendo acumulación de toxinas. Entre otros, pueden producir los problemas siguientes: diabetes, parkinson, enfermedades mentales, alzheimer, anemia, artrosis, arteriosclerosis y hasta cáncer debido a la suciedad que impide la correcta oxigenación de las células.
- Y, por último, cuando hay abundancia de estos desechos crean problemas de eliminación: eczema, urticaria, psoriasis, asma, enfermedad de Crohn, alergias e infecciones.

Hay que dedicarle un exquisito cuidado al mantenimiento del intestino y su variada flora. Cualquier ataque continuado sobre este delicado equilibrio puede acarrear consecuencias muy graves.

ENTRADAS Y SALIDAS DE TÓXICOS DEL CUERPO HUMANO

Hay muchas procedencias de sustancias nocivas que intoxican el cuerpo humano. Las principales son:

- Los tóxicos que producen las putrefacciones intestinales por comer alimentos de procedencia animal, comer demasiado, cometer incompatibilidades alimenticias, comer sin hambre, picar entre las comidas y, durante la digestión de la comida anterior, comer estando agotado, disgustado, colérico, etc.
- Todos los múltiples venenos que arrastra el agua "potable".
- Todas las drogas legales e ilegales, medicamentos (sobre todo antibióticos y antiácidos que rompen el sutil equilibrio de la flora intestinal), vacunas, alcohol, tabaco, café, té, chocolate, azúcar, bebidas de cola, etc.
- Todos los aditivos, conservantes y colorantes, descritos en el capítulo de aditivos. También el cloruro sódico (no confundir con la sal completa).
- Todos los venenos que flotan en el aire.
- Los venenos segregados por disgustos, estrés, preocupaciones, ira, etc.
- Y, naturalmente, todos los residuos de los procesos metabólicos de nuestro cuerpo eliminados por los millones de células que componen nuestro organismo.

La eliminación de toxinas es efectuada por el hígado, los riñones, los intestinos, las glándulas sudoríparas de la piel, los pulmones, y todas las mucosas. Cuando se rompe el equilibrio entre la entrada de toxinas y su eliminación llega la enfermedad.

También hay que decir que el dormir poco, el estrés permanente, el agotamiento físico y nervioso, la falta de ejercicio y de contacto con la naturaleza (aire, sol, agua, tierra) hace que los órganos de eliminación trabajen por debajo de sus posibilidades y se vaya acumulando la suciedad. En este caso, lo mejor para recuperar las fuerzas es el descanso (dormir, descansar, ayunar para que descanse el estómago, estar en paz con uno mismo, etc.). Y lo peor es: seguir comiendo sin fuerzas para digerir, tener prisas por volver a la actividad, tratar los síntomas con medicamentos que aportan nuevos venenos y consumir estimulantes para fustigar un cuerpo ya agotado y sin fuerzas.

LA FIEBRE

La información que circula sobre la fiebre, como la mayoría de la información, está sesgada y adulterada. Se le hace creer a la gente que la fiebre hay que bajarla o cortarla rápidamente, pues, de otro modo, podría producir lesiones cerebrales irreversibles e incluso la muerte, cuando precisamente esos riesgos elevados se corren en el caso que se corte la fiebre, abortando el sabio proceso que ha iniciado el cuerpo. La intromisión de medicamentos y venenos justo en el momento en el que el cuerpo está haciendo un supremo esfuerzo para salvar la vida sí pueden producir efectos adversos y lesiones graves.

Precisamente en los casos de crisis es cuando hay que llevar más cuidado en no contradecir el buen juicio de nuestro instinto de conservación. Este instinto con el que venimos dotados todos los seres vivos ha conseguido sin ninguna ayuda mantener todas las especies en perfecta salud durante millones de años. También hay que decir que nunca nadie lo había molestado, hasta que la gente empezó a creerse lo suficientemente lista para corregir algo que ha funcionado perfectamente durante toda la historia de la vida sobre el planeta.

Cuando hay una fiebre alta es porque el cuerpo la necesita, quizás para salvar la vida del individuo. El cuerpo no asume riesgos temerarios arriesgando la vida. Cuando sube la fiebre es porque no hay más remedio, porque no hacerlo sería asumir un riesgo mayor y porque dispone de la suficiente vitalidad para soportarla. Pensar que los mecanismos automáticos que preservan la vida de cualquier ser vivo necesitan vigilancia, tutela y corrección permanente sólo se le podría ocurrir a alguien cuya soberbia sólo sea comparable a su estupidez.

Si ponemos atención veremos que la gran mayoría de fiebres altas las tienen los niños fuertes y personas con buena vitalidad durante un corto espacio de tiempo, pues con una fiebre alta se necesita menor tiempo para terminar el trabajo que está realizando el cuerpo. Si el cuerpo se queda sin energías, él solo y sin que nadie le aconseje bajará la fiebre, para volver a reanudar ese trabajo cuando vuelva a disponer de fuerzas suficientes. En cambio, con personas debilitadas, convalecientes o con enfermedades crónicas se producirán fiebres más suaves pero durante periodos más largos de tiempo.

Los beneficios de la fiebre son múltiples y variados, desde impedir la proliferación de microbios, hasta la reabsorción de tumores cancerígenos (por la destrucción de

las células cancerígenas debido a la temperatura explicada en el capítulo del cáncer), pasando por la combustión y eliminación de venenos y toxinas.

De las investigaciones hechas por René Quintón, una de las leyes más importantes que descubrió fue la "**ley de la constancia térmica**". Una ley de alcance universal que formuló así:

"Frente al enfriamiento del globo, la vida aparecida en estado de célula a una temperatura determinada tiende a mantener esa temperatura de los orígenes para obtener un elevado funcionamiento celular, mediante los organismos indefinidamente suscitados para ese fin."

Los minuciosos estudios de la temperatura de las distintas especies llevaron a Quintón a la conclusión de que la vida se originó en el planeta cuando éste tenía la temperatura óptima para la vida (44 grados). El descenso térmico del planeta determinó un descenso del ritmo vital (el letargo es el mejor ejemplo). Por eso, cuando es preciso elevar el ritmo vital (por ejemplo, para defenderse de una infección) y poner las células a su máximo rendimiento. El recurso del organismo es elevar la temperatura, produciendo así **la fiebre**.

Cuando se tenga fiebre alta, se mantendrá al enfermo en una habitación bien ventilada que no pase de 20 grados, para que el calor excesivo del cuerpo pueda difundirse en el ambiente. Poco arropado, con telas de fibras naturales, se le pondrán compresas de agua fresca en la frente y nuca, y una bolsa de agua caliente en los pies para derivar el exceso de calor y que no suba a la cabeza, así se evitarán pesadillas y se dormirá mejor. Si suda mucho, se le limpiará el resto del cuerpo con una toalla humedecida con agua templada, para no interferir en el control de temperatura del propio cuerpo.

Por supuesto no se debe comer nada mientras se tiene fiebre (por eso nadie tiene hambre en ese caso). Ingerir alimentos mientras hay fiebre sería obligar al cuerpo a dejar la tarea importante que está haciendo para dedicarse a digerir o vomitar la comida (ambas cosas le supondrían un esfuerzo que no debe permitirse en esos momentos.) Agua destilada o zumo de limón diluido es lo más indicado para reponer los líquidos que se pierden por el sudor.

Hay un método infalible para no asustarse por tener fiebre alta, y es no tener termómetro en casa. De esa manera, siempre se piensa que la fiebre es moderada y se está tranquilo. Además, hacer eso es darle un voto de absoluta confianza al propio cuerpo, y él lo sabe.

ÉTICA PERSONAL Y GLOBAL

MATAR O NO MATAR

En este planeta hay muchos grupos que se autodenominan pacifistas, que siguen los postulados de la "no-violencia" o que se niegan a empuñar las armas aun a riesgo de perder su propia vida, pero raramente ninguna de estas filosofías llega a sus últimas consecuencias.

Cuando el quinto mandamiento de la Iglesia Católica se limita a un lacónico "NO MATARÁS", a continuación se interpreta esa concisa ley a conveniencia del poder establecido en ese momento, diciéndonos con toda claridad a quién se puede o no matar y bajo que circunstancias el matar incluso se convierte en un deber o una virtud (a veces con el descaro de bendecir las armas con un hisopo). Como el Hacedor de los mandamientos tuvo a bien resumirlos en dos, y uno de los dos rezaba: "amarás al prójimo como a ti mismo", difícilmente puede introducirse una modificación a ese mandamiento en la que quepa que un ser humano mate a otro, pues nadie en su sano juicio consideraría la posibilidad de que matarse a sí mismo se considerara un deber o una virtud.

La hipocresía, en este asunto, de la mayoría de los grupos, sectas y religiones llega a niveles risibles por ridículos e incoherentes.

Algunos sólo prohíben matar y comer a una especie de animal, otros se limitan a matar y comer de todo, pero evitando la sangre, otros consideran moral el matar en defensa propia o por necesidad imperiosa, pero ninguno de ellos sabe muy bien dónde está la delgada línea que separa lo moral de lo prohibido. Debido a eso, todos buscan afanosamente un código de conducta escrito, a ser posible por alguien importante, que legalice y honre unos actos que su conciencia repudia, pero que todos quieren seguir cometiendo.

Si el "NO MATARÁS" hubiera necesitado alguna explicación o alguna excepción, ya se hubiera puesto en el mismo momento que se promulgó. El que no la tenga sólo quiere decir que no hay excepciones. Cualquiera que tenga la ambición moral de cumplir los diez mandamientos debería meditar sobre esto. Que su confesor le diga que matar un corderito de pocas semanas no infringe el quinto mandamiento no impedirá que su conciencia siga remordiéndole, y tenga en cuenta que el desconocimiento de las leyes no exime de la culpa y, mucho menos, de las consecuencias.

Por otro lado, ningún ser vivo de este planeta puede vivir su vida sin matar. Cuando comemos un ajo o tomamos el zumo de un limón, estamos matando a millones de bacterias. No podemos evitar matar insectos al andar por la calle y, por supuesto, nuestro sistema inmunitario hace estragos entre las huestes de los ejércitos invasores.

La única manera de saber cuándo matar es moral o no nos la proporciona nuestro instinto a través de los resortes de nuestra conciencia. Cuando un tigre mata una gacela, se siente muy bien, está cumpliendo con su deber, ha nacido para eso, para seleccionar y propiciar que la especie de las gacelas cada vez sea más fuerte, más rápida y esté mejor adaptada. Cuando alguien mata una indefensa abeja que, cumpliendo su cometido, está libando las flores de su jardín, el que lo hace debería sentirse mal, y si eso no ocurre debido a una educación basada en destruir todo lo que no se comprende, estoy seguro que esa acción no le producirá felicidad.

Teniendo en cuenta que la alimentación basada en productos de origen animal provoca el 90% de las enfermedades de la humanidad, el matar a estos animales es una doble inmoralidad, por el mero hecho de matarlos y porque su muerte, además

de no beneficiar a nadie, trae sufrimiento, enfermedad y degeneración de la especie que los devora.

Conclusión: Cualquier muerte que beneficia a la especie del ser que muere y a la especie del ser que lo mata es moral

Cualquier muerte sin ninguna razón, por diversión, por deporte, como espectáculo, por fobias no razonadas o para que se coman al muerto unos seres cuya naturaleza no está diseñada para comer carne, es inmoral

EL HAMBRE EN EL MUNDO Y LA ECONOMÍA GLOBAL DEL VEGETARISMO

En un planeta donde millones de personas pasan hambre, lo primero que habría que hacer es no despilfarrar. La mayor parte de la población mundial está enferma por comer demasiado, y por si esto no fuera poco, resulta que los productos que enferman a esa mayoría necesitan 10 veces más tierra de cultivo que los productos sanos que nutren y mantienen la salud.

Es de dominio público que en 100 hectáreas de tierra de cultivo pueden sobrevivir con salud 10 veces más personas vegetarianas que las que lo harían si comieran carne. La tierra necesaria para alimentar a una persona que come carne puede alimentar a 10 personas si se siembran vegetales y cereales con los cuales, en vez de dar de comer al ganado, se alimente directamente a la población.

Si, además, tenemos en cuenta que el consumo excesivo de proteínas es lo que produce el 90% de las enfermedades, a lo anterior habrá que sumarle los recursos necesarios para atender a estos enfermos que producirán más gasto y más despilfarro de recursos.

Para conseguir las ingentes cantidades de carne que demanda la población mundial, se entra en una dinámica de sobreexplotación de la tierra, de talado de las selvas naturales y, lo que es todavía más grave, una sobreexplotación de los acuíferos que a medio plazo va a traer unas consecuencias desastrosas. El despilfarro de agua dulce es todavía más grave, pues la tala de los bosques y la misma desertización provoca la sequía posterior, produciendo un efecto acumulativo de bola de nieve.

Considerando lo anteriormente expuesto, la única forma sensata, razonable y humana de ayudar a los países que pasan hambre sería tratar de reeducar a la población mundial para que se encauzara en un sistema de vida basada en los siguientes puntos:

- 1.- Adoptar una dieta vegetariana basada en los cereales, frutas y vegetales, que, además de ser la forma de alimentarse más moral que existe, estadísticamente está demostrado que los grupos que siguen esa alimentación viven más años, tienen muchísimas menos enfermedades y su calidad de vida es ostensiblemente superior a los que comen productos de origen animal.

- 2.- Reducir drásticamente el despilfarro de agua dulce.

3.- Implantar un consumo responsable de productos para cuya fabricación haga falta talar árboles: muebles de madera, papel, etc., haciendo hincapié en consumir muy poco y, a ser posible, que sea reciclado.

4.- Propiciar una agricultura sostenible, sin sobreexplotar la tierra, como si lo único importante fuera la cosecha y los beneficios de este año. Hay que tener en cuenta que nosotros tenemos el planeta prestado por nuestros hijos, no somos los dueños, y debemos entregárselo a ellos en perfectas condiciones de uso.

5.- Ajustar mejor la cantidad de comida que se prepara a las necesidades de la familia para que las sobras sean menores. Es inmoral el desperdicio de comida que se hace en casi todos los países civilizados del mundo. Con la comida que se tira a la basura se alimentarían todos los habitantes del planeta y estarían todavía demasiado gordos. Aunque la economía de la familia pueda permitirse el lujo de tirar todos los días la mitad de comida a la basura, sigue siendo igual de inmoral, ya que para generar esos recursos se han deforestado países enteros con el único fin de halagar la vanidad de los que pueden permitirse que su cubo de basura cada día contenga más alimentos en perfecto estado que sus estómagos.

6.- Hay que empezar a pensar en respetar la dignidad de los seres humanos que pasan hambre y que tienen los mismos derechos a compartir los recursos de nuestro planeta común, en vez de meramente acallar nuestras conciencias con pequeñas limosnas que no solucionan el problema. El plantear el asunto como una cuestión caritativa enquistada la situación, impidiendo que se tomen las medidas adecuadas para un planteamiento global, humano y en el que estén todos verdaderamente involucrados. Desgraciadamente, los primeros en darle un planteamiento erróneo son los más necesitados, que no encauzan sus reivindicaciones de una manera global, y la mayoría siguen permitiendo y tolerando políticas que perpetúan la situación, dirigentes que amasan fortunas al amparo de la ignorancia de la población, y que administran los donativos internacionales en beneficio propio, vendiendo los recursos del país al extranjero e ingresando el importe de la venta en sus cuentas privadas en Suiza.

7.- Y, sobre todo, asumir la realidad de que todos los habitantes de este planeta vamos en el mismo barco, y que, si éste naufraga, nadie va a salir bien parado. Si no queremos hacer esos esfuerzos por la gente que hoy en día está pasando hambre, hagámoslos para que nuestros propios nietos no se encuentren con un planeta totalmente inhabitable y con todos sus grandes recursos en estado terminal.

Nada beneficiará tanto la salud humana e incrementará las posibilidades de supervivencia de la vida sobre la tierra como un cambio general hacia la dieta vegetariana.

Albert Einstein

REENCUENTRO CON LOS INSTINTOS

Los instintos son una recopilación de normas a seguir por cualquier ser vivo para proteger su vida y la consecución de sus imperativos vitales. Su única función es preservar y proteger todas las especies diferentes de vida que forman la biodiversidad necesaria para el sostenimiento de la vida en el planeta como un todo, pues la interrelación de algunas especies con otras provocaría que la extinción de una especie hiciera desaparecer otras en corto espacio de tiempo.

Estos instintos atávicos, que rigen con acierto cada acto de cualquier ser vivo, son la garantía de escoger el camino correcto que tienen todos los animales. Los instintos han ido evolucionando y adaptándose a las nuevas necesidades de cada especie animal para que ninguna especie cometiera errores tan grandes que pudieran poner en peligro la supervivencia de la misma.

La sabiduría condensada durante millones de años en nuestros instintos nos incita de una manera imperativa a actuar con rapidez y sin perder tiempo dudando, ni tan siquiera razonando. No hay dudas a la hora de ejecutar la única acción posible que nos salvará la vida, porque esa misma acción ha estado validada y comprobada anteriormente millones de veces. La seguridad que da la convicción de estar haciendo lo correcto ha sido grabada a fuego en los instintos.

El instinto más fuerte en todas las especies es el sexual, pues de él depende la supervivencia de la especie, y en la naturaleza la preservación de una especie siempre está muy por encima de la vida de cada individuo que la compone. Esto es lógico; si muere un individuo, nace otro posiblemente mejor adaptado a las nuevas circunstancias, pero si se extingue una especie, ya no hay otra oportunidad.

Después le siguen los instintos que permiten conseguir todo lo necesario para mantener la vida, o que nos advierten de los peligros para tomar a tiempo las acciones necesarias para salvarla. Y, por último, están los instintos que nos empujan a mantener un entorno adecuado para el desarrollo óptimo de todas las funciones, como el instinto de territorio o la necesidad de un espacio seguro y privado para sobrevivir y sostener a los descendientes, que son el futuro de la especie, ya que sin ellos la cadena genética que transmite los éxitos de cada especie y no deja pasar los fracasos sería interrumpida.

El maravilloso invento de los instintos iba perfectamente hasta que, debido a una mutación o cualquier otro accidente genético, una especie de bípedos comenzó a razonar (razonar es ensartar varios pensamientos en una ristra, formando con todos ellos un concepto diferente al de cada pensamiento por separado).

Se podría pensar que el pecado original al que hace referencia la Biblia se refiere al momento cuando empezaron a razonar los primeros pobladores del paraíso (o sea, el planeta Tierra antes de que la gente empezara a hacer tonterías). Se dice que comieron del fruto del árbol del bien y del mal, eso se parece mucho al libre albedrío que otorga el raciocinio para elegir entre el bien y el mal. Sólo los seres humanos, que razonan, están capacitados para elegir hacer el mal. Ningún animal es capaz de semejante proeza porque se deja llevar siempre e irremisiblemente por sus instintos, que nunca le abocan a cometer actos que van a ser destructivos para él, para su

especie o para el planeta que le da cobijo. Otra cosa que coincide es la maldición de tener dolor y enfermedad a partir de ese momento (el dolor y la enfermedad sólo pueden venir después de haber contravenido la fuerte presión que ejercen nuestros instintos para que no infrinjam las leyes de nuestra propia naturaleza).

A nadie le gusta el primer cigarrillo, ni la primera copa de ginebra. Ningún niño pequeño se pone a morder el cadáver de un animal. Todas las especies protegen a sus hijos. Todos los animales ponen por lo menos su cabeza a la sombra durante el mediodía en verano.

Pero, a pesar de que los instintos dejan las cosas tan claras, mucha gente fuma, mucha gente bebe alcohol, el 99.90% de los niños acaban comiendo cadáveres a los que previamente se les ha disfrazado el hedor por la cocina de sus madres. Casi nadie protege a sus hijos del dolor y el sufrimiento de enfermedades fácilmente evitables, ni de conflictos psicológicos provocados por una cultura hipócrita y, por supuesto, todo el mundo espera a las 12 del mediodía para ir a desollar su pobre e inocente piel a la playa.

Estos y otros graves atentados a las leyes que rigen nuestra biología se hacen a base de acallar repetidas veces al día los gritos de alarma de nuestros instintos y hacer caso omiso al más elemental sentido común.

Una educación suicida e irresponsable de los hijos, mezclada convenientemente con la transmisión de una cultura hipócrita basada en "el tener" y despreciando olímpicamente "el ser" ha logrado destruir, adormecer, manipular y soslayar el importante papel de los instintos, relegándolos a ser las arcaicas manifestaciones de una conducta animal poco apropiada para "personas cultas y civilizadas", que tienen que demostrar su categoría social impidiendo solemnemente que cualquiera de sus instintos se salga con la suya, amoldando su conducta en todo momento a unas reglas sociales trasnochadas y vacías de sentido práctico con las que se garantice la frustración que necesita la sociedad para llenar los gabinetes psicológicos y poder vender basura, con la única condición que tenga un envoltorio bonito y se haya puesto convenientemente de moda.

Si alguien quiere vivir la vida de una manera feliz, en armonía con su cuerpo y su entorno, en paz consigo mismo y con los demás, alcanzando una dicha plena en vez de fugaces momentos de satisfacción, no le queda otra opción que redescubrir sus instintos, escucharlos, comprender los motivos por los que están y volver a ponerlos en el sitio que les corresponde como indicadores infalibles de la actitud a tomar en cada ocasión, independientemente de lo que diga la televisión. Los conocimientos acumulados en todos los libros del planeta no representan el 1 % de la información estructurada y adaptada al momento que nos brindan los instintos. Reprimir las llamadas de alerta que nos dan o contradecirlos con nuestras acciones es una actitud masoquista que sólo nos traerá sufrimiento a corto o largo plazo.

Somos la única especie que utiliza la potente arma del razonamiento que tiene doble filo. Si se usa bien, cosa que ocurre pocas veces debido a la influencia del condicionamiento cultural, puede producir resultados grandiosos, pero, si el razonamiento se usa mal, su poder destructivo es ilimitado. La honda comprensión

del peligro que implica razonar es el único salvavidas que nos puede proteger de las procelosas aguas de nuestra vanidad e impedir que demos más crédito a un recorte de periódico que a la sabiduría milenaria de nuestro inconsciente colectivo.

ES DIFÍCIL MANTENERSE EN EL CAMINO FÁCIL

Tener una vida sana, plena, dichosa y feliz es muy fácil. La prueba de esta afirmación es que cualquier gorrión, cualquier gacela o cualquier oso, lo consiguen sin haber estudiado en la universidad. Ellos lo tienen tan fácil porque no eligen ni razonan, siempre hacen lo que deben, nunca actúan contra su propia naturaleza.

El ser humano es el único, entre todas las especies, que no se siente realizado viviendo con arreglo a su naturaleza. Esto es debido a un problema de capacidad mental. Cada especie animal tiene la capacidad justa que necesita para vivir plena y felizmente. El ser humano, en cambio, tiene más capacidad mental de la que necesita para su vida.

Es difícil saber qué circunstancias produjeron ese exceso de capacidad mental en el ser humano. Realmente importa poco el origen de este problema, pues el daño ya está hecho. Da igual si ocurrió debido a una mutación genética producida por radiaciones estelares o por manipulación externa. También pudo ser un efecto producido por la práctica antinatural del canibalismo. Aunque parezca increíble, esta aberración imperó en casi todo el planeta durante muchos miles de años.

Como se ha visto en los últimos años, las vacas a las que les obligaban a comer otras vacas trituradas en el pienso se volvían locas. No es raro pensar que a la raza humana, que estuvo miles de años practicando el canibalismo, le ocurriera lo mismo que a las vacas caníbales, pero, al mantener durante tanto tiempo esta horrible práctica, la locura de la especie humana puede haber llegado a ser congénita y hereditaria. La realidad es que para alguien con una mirada imparcial y sin ninguna implicación emocional en el asunto, la especie humana parece ser la única nota desafinada dentro de la sinfonía universal de la flora y la fauna.

En cualquier caso, el resultado de ese exceso de capacidad mental hace que la gran mayoría de las personas se sientan infrautilizadas. Todos piensan que no han venido a este planeta para tener una vida aburrida y vulgar. Hay un sentimiento interno muy persistente que incita a utilizar toda su capacidad mental para algo grande, algo que libere al mundo de su sufrimiento, algo que pase a la posteridad, y nadie se percata de que precisamente todos esos deseos de gloria son los que le amargan la vida y le impiden disfrutarla en toda su plenitud y belleza.

Todos los animales han evolucionado hacia un cuerpo más sano, más rápido, más ágil y más adaptado al medio natural donde viven. El ser humano ha evolucionado a base de utilizar trucos urdidos por su razonamiento para suplir sus deficiencias. Desgraciadamente para él, estos trucos lo han ido apartando cada vez más de una vida natural acorde con su biología. Cuanto más sofisticada es la tecnología que usa, más lo aparta de su medio natural, y el uso continuado de esa tecnología lo vuelve más débil y dependiente, entrando en una espiral desenfrenada en la que

cada vez se necesita más tecnología para solucionar los problemas creados por el uso de la anterior.

Hoy en día, resulta muy difícil transmitir este problema a la mayoría de las personas. Todas están tan inmersas en una forma de vivir tan alejada de la realidad que difícilmente podrán enfocar correctamente el asunto para darse cuenta del abismo que hay al final de la senda.

Cuando alguien se ha salido del camino correcto que le lleva a su destino y se enfrenta con un acantilado o con un río que no puede vadear, paradójicamente, la única forma que tiene de avanzar es volviendo atrás. Si se empeña en la idea de que para evolucionar no hay que retroceder, estará actuando de una manera suicida y temeraria, aunque su vanidad le haga creer que está haciendo lo correcto.

Hollar el camino fácil es vivir una vida natural que nos lleve a la plenitud y la felicidad, pero este camino es difícil de mantener, pues a los lados florecen multitud de tentaciones que prometen satisfacciones a corto plazo. Nadie quiere pararse a pensar que el precio a pagar por estos caprichos es mucho más grande de lo que parece. La dura realidad es que, una vez abandonado el camino fácil, es difícil desandar el camino para volver a una vida dichosa y con paz interior, ya que la posibilidad de quedar enredados en la maraña de deseos crecientes que se complementan unos a otros es muy grande.

A simple vista, parece que no tiene importancia tomar un medicamento, ponerse una vacuna, fumar con moderación, beber alcohol los fines de semana, comer poca fruta, vivir en ambientes cargados de electromagnetismo, comer carne o pescado todos los días sin abusar, disgustarse por cualquier tontería, trabajar hasta el agotamiento nervioso, etc., etc. Aunque se crea que todas estas cosas no van a acarrear problemas graves, sin ellas, las enfermedades físicas y mentales carecerían de cimientos para establecerse, y arruinar la vida y la salud del individuo que las practica.

Desde su nacimiento, a los niños se les dice que la vida es difícil, que la existencia en la tierra es un valle de lágrimas, que las cosas son complicadas, que hay que esforzarse mucho para conseguir muy poco. Con estas afirmaciones, los niños llegan a la conclusión de que no hay un camino fácil y cómodo para tener una vida honesta y agradable, y esta convicción de los niños llega a un punto en el que, teniendo que elegir entre el camino fácil y natural o el difícil y artificial, eligen el último porque es el único que se parece al que los padres le han aconsejado como el mejor. Con este tipo de educación, la sociedad impide que el individuo tenga la más mínima oportunidad de hacer una elección acertada en las cosas más importantes de su vida.

Todo lo anterior junto a la propaganda interesada que llega hasta los más recónditos lugares del quehacer humano, adornará el camino hacia la desdicha con luces multicolores y señales de dirección única, a la vez que el camino fácil que lleva a la plena realización del individuo será desprestigiado y asfaltado con obstáculos, tildando a los que intentan circular por él, ora de locos irresponsables, ora de inadaptados sociales, a los que la moda de la tolerancia impide crucificar.

SEGUNDA PARTE

MANTENIMIENTO USO Y REPRODUCCIÓN

EL TRABAJO

Trabajo de prisa para vivir despacio
Montserrat Caballé

No puede ser muy bueno algo que procede de una maldición bíblica. Si el trabajo fuera bueno, hubiera sido otorgado como una bendición.

Hay que considerar como trabajo cualquier actividad que se hace sin ganas de hacerla para ganar dinero. Si la actividad divierte a quien la hace se llama distracción o diversión. Entre alguien que conduce su coche como diversión y un taxista que lo hace por obligación, la diferencia sólo es psicológica, pero el primero se divierte y el segundo está deseando terminar.

Requisitos que debe reunir un trabajo:

- Que dure pocas horas, pues no hacen falta más para vivir y, además de ser inmoral trabajar muchas horas, es malo para la salud.
- Que el horario no interrumpa ni las comidas ni las horas de sueño.
- Que sea legal y moral. Como moral se entiende que no perjudique la salud ni la vida de los seres vivos ni del planeta, y que no represente un engaño ni estafa para nadie.
- Que no represente despilfarro de recursos no renovables, ni se dedique a actividades que se sustenten de la deforestación de los bosques o las selvas.
- Que no sea humillante ni indigno. Nadie puede humillar a alguien que no se lo permita.
- Que no se dedique a influir interesadamente en la mente de las personas, ni a crear opiniones falsas, sobre todo a los menores.

A la mayoría les parecerá que es muy difícil encontrar un trabajo que reúna esos requisitos, pero si nadie aceptara un trabajo que no los reuniera, muy pronto todos los trabajos los cumplirían.

El trabajo, como toda clase de bienes y servicios, está sujeto a la ley de oferta y demanda. Debido a esto, la sociedad se encarga de crear falsas necesidades en la población para que aumente la necesidad de ganar más dinero y con ello aumente la oferta de personas queriendo trabajar y, como en todos los mercados, el aumento de oferta produce la bajada de los precios, en este caso del precio de la hora de trabajo.

Si los sindicatos realmente quisieran defender los intereses de los trabajadores, cada año, en los convenios, en vez de negociar un porcentaje de aumento del importe de los sueldos para compensar el incremento del coste de la vida, negociarían el mismo porcentaje de disminución de horas de la jornada laboral, dejando el sueldo congelado.

Esto tendría los siguientes efectos sobre el mercado laboral:

- a) Los empresarios no tendrían ninguna objeción con este sistema, pues el coste total para ellos sería exactamente el mismo.
- b) Al disminuir el número total de horas trabajadas, disminuiría la oferta de mano de obra, propiciando con ello que la misma demanda de trabajo empujase los sueldos al alza.
- c) Para cubrir las horas trabajadas de menos, habría que emplear a más personas, disminuyendo con ello la tasa de parados y, a su vez, disminuyendo el gasto en subvenciones a los desempleados, aportadas por los propios trabajadores.
- d) Al no aumentar la cantidad total del sueldo de cada persona, sería un freno al gasto familiar, con la progresiva disminución de gastos absurdos y compras impulsivas, y, como consecuencia directa, un control efectivo de la inflación.
- e) Al distribuir el trabajo entre todos, supondría una distribución de la riqueza más moral y más digna.
- f) Los padres dispondrían de más tiempo para dedicarlo a la educación de sus hijos y se ahorrarían el dinero que ahora gastan con sus hijos como compensación a la falta de tiempo para darles afecto, sin olvidar el dinero gastado en guarderías.
- g) Como la disminución de la jornada laboral se iría recortando cada año para compensar la inflación, produciría un efecto progresivo que llevaría la jornada laboral a sus términos reales y justos, situándose por debajo de las 20 horas semanales. Quien crea que esto es una utopía, que se moleste en sacar cuentas de las horas realmente trabajadas en España, que le reste los trabajos absurdos e inútiles y que divida el resto entre toda la población en edad laboral.

El truco para conseguir un trabajo bien pagado está en aprender a hacer algo que sepan hacer pocas personas. No importa si es fácil o difícil, si hay pocos que lo hacen estará bien pagado.

No hay que olvidar nunca que hay que trabajar para vivir y no vivir para trabajar, y que la calidad de vida no se consigue despilfarrando más que nadie, sino viviendo intensamente las cosas maravillosas de la vida que suelen ser gratis.

EL DINERO

*Algún dinero evita preocupaciones,
mucho, las atrae.*
Confucio

La sociedad ha convencido a todo el mundo de que con dinero se puede comprar todo, pero la realidad dista mucho de esa afirmación. Nada realmente importante se puede comprar con dinero: ni la salud, ni la amistad, ni el amor, ni una puesta de sol, ni la sabiduría necesaria para vivir sin hacer el tonto. ¿De qué le sirve el dinero a alguien que ha perdido un hijo? Se pueden comprar conocimientos, pero sin la sabiduría necesaria para la utilización de esos conocimientos de acuerdo con las leyes naturales, el conocimiento y las técnicas sólo sirven para crear más sufrimiento y enredar más la madeja de la ignorancia.

Paradójicamente, mucha gente malgasta o malvende su salud para conseguir dinero, trabajando más de lo que su cuerpo puede aguantar o en negocios inmorales que minan su salud a través de las punzadas de su conciencia. En la segunda mitad de su vida se dan cuenta de que con el dinero que han ganado no pueden restaurar su salud original, sólo pueden comprar algún remedio que alivie su sufrimiento. En ese momento darían todo el dinero que han ganado durante toda la vida por tan sólo un mes más de vida sin dolor y con todas sus facultades. En ese momento se dan cuenta que han hecho un mal negocio, que no pueden volver a comprar lo que malgastaron, pero, sorprendentemente, las personas que están alrededor no aprenden la lección y cometen exactamente los mismos errores que sus parientes.

Hace falta dinero para vivir con dignidad, pero muchísimo menos del que la gente piensa. El 90% de las cosas que se consumen son totalmente inútiles, incluso la mayoría de ellas le hacen un flaco favor a nuestra salud. Es casi imposible mantener una buena salud si se gasta mucho dinero en productos para comer, y que conste que digo "comer" y no digo "alimentarse", porque la mayoría de los productos que se compran, en vez de alimentar, se limitan a intoxicar y llenar de deshechos nuestro cuerpo. La mayoría de las frutas y verduras, cuando están en su mejor momento de madurez y en plena temporada, siempre son los productos más baratos del mercado.

En cualquier país del mundo, si hacemos un ranking del precio por kilo de todo lo que se vende en los mercados en cualquier época del año, siempre saldrá lo mismo:

- Las cosas totalmente gratuitas que son una bendición para nuestra salud: aire, sol, agua, arcilla, playa, montaña, buen humor, paseos por el parque, contemplación de los pajaritos para aprender la belleza de la sencillez, etc.
- Las cosas más baratas siempre serán las más sanas para la salud: pan, cereales, patatas, cebollas, lechugas, pepinos, fruta del tiempo, etc.
- En los precios algo más altos ya encontraremos productos algo menos sanos: verduras congeladas, frutas fuera de su estación, carne de pollo, etc.
- A un precio diez veces mayor que los productos más sanos y más baratos, encontramos productos con los que la salud se deteriora a

medio plazo con su uso prolongado: todas las carnes, pescados, embutidos, licores, conservas, comidas preparadas, chucherías, refrescos hechos con colorantes y agua de mala calidad, etc.

- A precios carísimos encontramos: los mariscos que son peores que la carne y el pescado, salazones, embutidos sofisticados, etc.
- Y por último, los productos más caros que se consumen en el planeta son los más peligrosos para la salud y los que más muertes causan: toda clase de drogas, cuando más caras más peligrosas, y los medicamentos cuyo precio supera los 3000 euros al año por paciente, que son los más mortíferos (que los pague la seguridad social no les quita peligrosidad a estos medicamentos caros).

La conclusión es que, gastando poco dinero, es más fácil mantener la salud que derrochando mucho. Lo más grave es que hay una opinión generalizada que lo más caro es lo mejor, y esa forma de pensar va a ser difícil de erradicar. Pero, si alguien piensa sensatamente, se dará cuenta de que lo más barato es lo más natural, lo más fácil de producir y lo que menos manipulación tiene. Hay que tener en cuenta que, precisamente por ser lo mejor y lo más barato, nadie estará interesado en decirnos que eso es bueno, porque no hay dinero que ganar vendiendo cosas sin manipulación. El verdadero beneficio se consigue cuando se patentan una manera de presentar algo y se pueden aplicar precios absurdos que la costumbre hace que parezcan razonables.

La avaricia desmedida por la acumulación de dinero, incluso cuando la cantidad acumulada es imposible que sea gastada por una familia ni por sus descendientes en toda una vida, es absurda, pues, en vez de proporcionar más seguridad, se invierte el proceso, debido a que una cantidad grande de dinero acumulada en el mismo sitio o perteneciendo a la misma persona estimula la mente de los delincuentes, urdiendo mil planes diferentes para despojar al rico de sus pertenencias y, en muchos de esos planes, se ve comprometida la seguridad física del dueño de las riquezas o de sus parientes más cercanos.

Para poder tener mucho dinero y seguir siendo feliz, hay que ser muy inteligente, pero, si la cantidad de dinero es muy grande, la felicidad es casi imposible. No existe una inteligencia tan grande en el planeta para sobrellevar una cantidad muy grande de dinero. Entonces, el dinero se convierte en una pesada carga que, en vez de proporcionar placer, sólo da quebraderos de cabeza, a la vez que aumenta el número de problemas exponencialmente. Hay muchos casos de personas a las que, después de ser agraciados con un importante premio en la lotería o las quinielas, su vida se ha convertido en un infierno en muy pocos años.

Realmente, la única utilidad que tiene el dinero es poder comprar la propia libertad cada mañana al despertar, al tener lo suficiente para vivir ese día y poder hacer lo que más te apetezca. Casi nadie gasta su dinero en comprar su libertad cada día, sino todo lo contrario. Cuanto más dinero tienen, más difícil les resulta sacar dos horas libres para pasear por la playa.

Otro problema del dinero es el redondeo. Me explico: el que gana 9000 euros al año tiene puesta toda su ambición en llegar a ganar 10.000 para redondear, cosa que no le resultará demasiado difícil; pero el que tiene 90 millones de euros, también quiere redondear a 100. Como se pueden imaginar, el problema de éste para ganar 10 millones es mucho más difícil del que sólo tiene que ganar 1000 euros más. Se puede ver a simple vista que el problema del redondeo mortifica más la vida de las personas que más tienen.

Para la mayoría de personas, el dinero ha perdido su verdadero significado como unidad monetaria para el intercambio de bienes y servicios, y ha pasado a convertirse en un fetiche para coleccionar. No lo atesoran para comprar cosas, sino como un símbolo de poder en sí mismo, independientemente de su valor. Lo han trasladado del mundo material, donde tiene sentido y significado, al mundo psicológico, donde ninguna cantidad es capaz de producir una sensación de seguridad que satisfaga la ambición de su fantasía onírica.

Lo mejor que se podría hacer por la humanidad es quitar todo el papel moneda del mundo. El problema es que, para que tenga plena validez, se tiene que hacer en todos los países. El dinero seguiría teniendo el mismo valor que ahora para cualquier transacción, pero, en vez de pagar con billetes de papel moneda, se pagaría con transferencias, de la cuenta de una persona a la cuenta de otra persona, erradicando totalmente cualquier medio de pago al portador.

Cuando todo el dinero que se utilizara para pagar cualquier cosa tuviera obligatoriamente que salir de una cuenta a nombre de alguien e ir dirigido a otra cuenta con nombre y apellidos, quedarían registrados todos los cobros y pagos ocurridos en todo el mundo, dejando constancia escrita de cada uno de ellos.

Este sencillo sistema tendría las siguientes ventajas:

- 1- Nadie podría eludir el pago de impuestos. Esto supondría que, al pagar todos, los que ahora pagan pagarían menos.
- 2- Nadie podría robar dinero, porque no existiría. No se podría robar una cuenta a través de un delito informático, porque el dinero tendría que ir obligatoriamente a otra cuenta con nombre y apellidos, con lo cual coger al ladrón sería cuestión de minutos.
- 3- No se podría comerciar con objetos robados, pues no se podrían explicar las partidas de dinero procedente de esos robos.
- 4- La mafia que ahora trafica con drogas, armas, prostitución, secuestros, chantajes, etc., tendría que cerrar el negocio.
- 5- Se terminarían para siempre los sobornos a funcionarios, políticos y personas con cargos públicos, al mismo tiempo que habría un saneamiento de la profesión de político, pues entrarían en los cargos personas honestas, sabiendo que nunca podrían robar.
- 6- Nadie podría ejercer ninguna profesión de una manera fraudulenta, ni trabajar cobrando en negro mientras sigue cobrando el subsidio del desempleo. Por lo tanto, el número de parados descendería a la mitad aproximadamente.

- 7- Se terminaría inmediatamente la economía sumergida, terminando con la competencia desleal y la explotación de personas por mafias de introducción de inmigrantes
- 8- Los dictadores no podrían enriquecerse robando los recursos del país que dirigen e ingresando el importe en sus cuentas en Suiza. Tampoco podrían desviar fondos de ayuda humanitaria a sus cuentas personales.
- 9- Como el 90% de los delitos serían imposibles de cometer, el ahorro en justicia, abogados, cárceles, policía, etc., sería inimaginable.
- 10-La mayoría de las guerras no se llegarían a empezar, pues todas tienen detrás un trasfondo económico fraudulento.

La eliminación de cualquier medio de pago al portador favorecería la redistribución de la riqueza, la igualdad de oportunidades y evitaría cualquier abuso del poderoso sobre los más desfavorecidos. Pero, precisamente porque los poderosos no podrían seguir robando y son ellos los que tendrían que propiciar esta verdadera revolución económica mundial, es muy probable que no se haga nunca, ya que al pueblo llano, que es el único interesado, lo tienen distraído con la liga de fútbol para asegurarse de que no moleste.

EL EJERCICIO

*Para conservarse en forma: poca cama,
poco plato y mucha suela de zapato*

Todos los órganos que no se usan acaban atrofiándose. Es una estrategia de la naturaleza para ahorrar recursos y mantener en funcionamiento sólo aquello que es útil. La falta de ejercicio va deteriorando todo el cuerpo progresivamente y, sobre todo, va disminuyendo la masa ósea del esqueleto. Esto está demostrado en los astronautas, pues, al permanecer sin gravedad, su cuerpo no tiene que hacer ningún esfuerzo, ni siquiera el de mantenerse en pie, hecho que les acarrea fuertes pérdidas de su masa ósea en breve espacio de tiempo. El problema se agrava al estar fuera del magnetismo terrestre al cual el cuerpo está acostumbrado desde que nació.

La falta absoluta de ejercicio al aire libre es la principal causa de la osteoporosis. La mayoría de ancianos que sufren roturas de cadera llevan mucho tiempo haciendo vida sedentaria, donde el ejercicio más prolongado es el desplazamiento desde la cama hasta el sofá, pasando por la mesa del comedor. Todo ello sin tomar nunca el sol.

Todo el mundo necesita un mínimo de ejercicio al día para mantenerse en perfectas condiciones de salud y vitalidad, pero las personas que se alimentan mayormente con productos poco naturales y muy elaborados, mezclados con ladrones de calcio, como se indica en el capítulo pertinente, necesitan hacer mucho más ejercicio para poder desintoxicar su cuerpo de la carga suplementaria de productos nocivos y obligar a su cuerpo a reforzar su esqueleto, debido al uso continuado de todo el mecanismo.

Cualquier ejercicio es bueno, siempre que no se llegue al límite de las fuerzas y se vaya aumentando el esfuerzo con una progresión moderada. Lo ideal es hacer algún tipo de deporte que sea agradable para el que tiene que practicarlo. Hacer las cosas a gusto siempre ayuda mucho a ser perseverante y no abandonarlo demasiado pronto.

La natación es uno de los más completos y recomendables para todas las edades, sin embargo, el ejercicio estrella para los seres humanos de todos los tiempos es caminar. Andar nunca ha hecho daño a nadie. Es lógico que así sea, pues nuestros ancestros, que se remontan a millones de años, lo han practicado continuamente. Es el más natural y el más fácil de practicar, todos saben hacerlo, no es competitivo, mueve todo el cuerpo, sobre todo, si se camina por senderos de montaña de trazado irregular o por la orilla de la playa donde se hunden un poco los pies. El caminar obliga a salir de casa, con lo que se consigue romper la rutina y abrir la mente hacia amplios horizontes. Entrar en contacto con la naturaleza cambia el estado de ánimo, creando un ambiente agradable que nos anima a repetirlo a menudo.

Para no castigar ningún músculo más que otro, hay que usar el calzado adecuado para andar, usar ropa cómoda de fibras naturales que deje respirar la piel de todo el cuerpo. Sobre todo, los calcetines deben ser de algodón.

Hay que aprender a respirar adecuadamente, pues quizá el beneficio más importante que se produce al hacer cualquier ejercicio es que nos obliga a respirar más de lo habitual. Por lo tanto, las personas que, por cualquier motivo, no pueden hacer ejercicio, deberían hacer respiraciones lentas, profundas y continuadas, al menos durante 5 minutos, tres veces al día.

Para cualquier persona de cualquier edad, lo mínimo sería andar 4 Kilómetros diarios, pero lo ideal es que nadie se acostara sin haber andado 8 ó 10 kilómetros cada día de su vida. Estos kilómetros se pueden repartir entre la mañana antes de comer y por la noche después de cenar. Recuerden: "las comidas reposadas y las cenas paseadas". Teniendo en cuenta que andando a un paso vivo se recorren unos seis kilómetros por hora, se debería fijar un tiempo mínimo de una hora y media diaria de andar y los días que se pueda completar las dos horas. Si lo que se hace es pasear de una manera muy tranquila, se debe subir el tiempo hasta alcanzar las 2 ó 3 horas. Por supuesto, las personas que por su trabajo o actividad ya hacen mucho ejercicio podrán descontar lo que han hecho de las horas que tienen que andar.

No importa que haga frío, calor, que llueva, etc.: si sólo se anda los días que todo es perfecto, se acaba no saliendo nunca de casa. Si hace calor, después apetecerá una ducha refrescante; si hace frío, se entrará en calor; y, si llueve, se usa un paraguas, un impermeable y unas zapatillas antideslizantes. Poniendo el cuerpo en contacto con los agentes atmosféricos se endurece, se curte y resistirá mejor cualquier embate externo, que postraría en la cama a las personas que nunca salen de casa y no tienen ninguna defensa. Además, estando varias horas al día al aire libre, el cuerpo se acostumbra y soporta mejor el calor y el frío que estando sentado al lado de la estufa todo el día.

Si se suda mucho, hay que reponer el líquido perdido bebiendo suficiente agua. Nada de bebidas isotónicas y otras zarandajas, agua destilada o con los mínimos minerales posibles. A las personas que tienen retención de líquidos, el ejercicio y el agua destilada les pondrá las cosas en su sitio en menos de dos meses. Lo normal es que pierdan una o dos tallas. Para los que sufren insomnio, dos horas de andar después de cenar; al terminar, un baño de pies caliente y a la cama con la conciencia tranquila. Puede que el primer día no funcione, pero, si repite el experimento todos los días durante dos semanas, le garantizo que dormirá mejor que nunca.

LA RESPIRACIÓN

La vida empieza con la primera inspiración del recién nacido y termina con el último suspiro del anciano.

El hombre puede vivir más de 40 días sin comer, unos pocos días sin beber, pero muy pocos minutos sin respirar. Esta urgencia de las leyes naturales en procurar que no falte el aire ya indica que es la función más importante de cualquier organismo vivo.

Casi todas las personas respiran incorrectamente, provocando, con esa forma de comportarse, un sin fin de enfermedades. La mayoría, con su respiración habitual, no intercambia ni el 10% del oxígeno de sus pulmones. El aire del interior de los pulmones se va viciando hasta que prácticamente desaparece el oxígeno indispensable que tiene que ser transportado por la sangre a todas las células. Este comportamiento se ve brutalmente agravado por el lento suicidio del humo del tabaco.

Todas las filosofías importantes del planeta dedicadas al desarrollo del ser humano, físico, mental o espiritual, prestan un especial interés a una correcta respiración, sin la cual no son posibles los avances de la raza humana en ningún campo.

El organismo de todos los seres vivos, además del oxígeno que contiene el aire, necesita el principio universal de energía que los orientales llaman "prana". El prana podría definirse como el alma de la energía. Los alimentos nos aportan calorías para el trabajo muscular. La energía vital que diferencia a un órgano vivo de uno muerto sólo se puede extraer del prana del aire o restaurarlo con un sueño reparador, no se puede conseguir de los alimentos.

Se puede almacenar prana en nuestro cuerpo, como se almacena energía eléctrica en la batería del coche para usarla cuando es necesario. De la misma manera que el oxígeno es usado por las necesidades de nuestro cuerpo, el prana es almacenado y utilizado por el sistema nervioso.

Una de las primeras lecciones del yoga de la respiración está dedicada a enseñar cómo se respira por la nariz y cómo se extirpa la práctica común de la respiración bucal. Muchas enfermedades contagiosas se contraen a causa de la costumbre de respirar por la boca, y numerosos casos de resfriados y catarros reconocen el mismo origen.

Cuidadosos experimentos científicos hechos con soldados y marineros han demostrado que los habituados a dormir con la boca abierta estaban más sujetos a contraer enfermedades contagiosas que aquellos acostumbrados a respirar debidamente por la nariz. Se narra un caso en el cual la viruela tomó carácter epidémico a bordo de un buque de guerra y las defunciones ocurridas fueron de marineros o soldados de marina que respiraban por la boca.

El único aparato protector o filtro de los órganos respiratorios reside en las fosas nasales. Cuando se respira por la boca, no hay nada desde ésta a los pulmones que filtre el aire, deteniendo el polvo y cualquier otra materia extraña. Además, esta respiración incorrecta deja pasar el aire frío afectando los órganos. La inflamación de los órganos respiratorios proviene con frecuencia de la inhalación del aire frío por la boca, y la persona que respira así durante toda la noche se despierta siempre con una sensación de sequedad en el paladar y la garganta. Viola las leyes de la naturaleza y así siembra los gérmenes de la enfermedad.

Las fosas nasales son dos canales estrechos y tortuosos que contienen numerosos pelos destinados a servir de tamiz y detener las impurezas del aire que son luego expulsadas por las exhalaciones. Las fosas nasales no tienen solamente este objeto, sino que desempeñan también la importante misión de calentar el aire. Las largas y sinuosas fosas nasales están tapizadas por una membrana mucosa y caliente, la cual tiene por objeto calentar el aire inhalado, de modo que no pueda perjudicar ni a los órganos delicados de la garganta ni a los pulmones.

Hay que acostumbrarse a llenar todos los niveles de los pulmones. En cada respiración por las fosas nasales se inhala firmemente llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma, el cual al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen. Después se llena la región media de los pulmones, haciendo salir las costillas inferiores, esternón y pecho. Luego se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la parte superior del pecho y levantándolo, incluyendo los seis o siete pares de costillas superiores. En el movimiento final, la parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente, cuyo movimiento da apoyo a los pulmones y también ayuda a llenar su parte superior.

Mientras la costumbre de respirar mal no haya sido erradicada, hay que practicar un sucedáneo que consiste en lo siguiente: buscar un balcón o una ventana abierta, situarse mirando al horizonte y efectuar durante 5 minutos respiraciones completas y pausadas como indica el párrafo anterior. Repetir esa tarea de 5 minutos al menos 3 veces al día: con esto, al menos, habrá un intercambio completo del aire viciado de los pulmones 3 veces, repartidas durante el día. No importa que la ventana dé a una calle con contaminación. El aire de nuestros pulmones está mucho más contaminado. Como es natural, si se puede respirar en un sitio con el aire más puro, mucho mejor.

Hay ejercicios respiratorios para toda clase de propósitos, tanto para mejorar físicamente, para sentirse mejor mental o emocionalmente, e incluso para entrar en estados alterados de conciencia, que se consiguen con respiraciones rítmicas o efectuadas con cierta cadencia, aunque estos ejercicios, que en el yoga se titula

“prana yoga”, no son aconsejables sin la supervisión de un maestro de yoga avanzado, pues cada ritmo respiratorio abre estados de conciencia que podrían producir resultados desagradables e incluso peligrosos en el que los practica.

Las respiraciones normales, profundas y pausadas siempre van bien y no revisten ningún peligro. Cuando alguien está preocupado, disgustado, asustado, nervioso, iracundo, etc., siempre encontrará un gran alivio relajándose y estando 10 minutos practicando respiraciones completas y profundas. Cuando haya acabado, además de encontrarse mejor físicamente, mentalmente verá las cosas más claras y sus emociones primarias habrán vuelto a unos cauces tolerables.

Posiblemente, una gran parte de los efectos beneficiosos del ejercicio radique en la obligatoriedad de respirar más cuando se hace ejercicio, con el consiguiente aporte de oxígeno extra a la sangre y aumento de la energía vital. Así se explica la paradoja de que, al hacer ejercicio diariamente, en vez de sentir la disminución de la energía vital consumida en el ejercicio, se note un aumento de la vitalidad y la euforia del individuo.

Al hablar de la respiración, es obligatorio mencionar la correlación que hay entre el ritmo respiratorio, los latidos del corazón y la longevidad. Para una mejor comprensión del asunto, se podría decir que el número de respiraciones y latidos del corazón de cualquier ser vivo está determinado desde su nacimiento y, cuanto más deprisa los consume, antes se le acaba la cuerda. Vivir relajadamente, sin alterarse por estupideces, practicando ejercicios moderados sin llegar a la extenuación y haciendo una vida sana que no obligue al cuerpo a aumentar el ritmo respiratorio y cardíaco, alarga considerablemente los años de una plácida existencia. El que alguien disponga del potencial necesario para una vida longeva no quiere decir que la pueda apurar hasta el final, pues en la mayoría de los casos lo que precipita la muerte no es el agotamiento de la energía vital, sino los errores graves, decisiones absurdas y tratamientos agresivos ante cualquier dolencia.

Para todos aquellos que quieran profundizar en las virtudes de los ejercicios respiratorios y conocer las múltiples posibilidades que la respiración ofrece para la salud o para el desarrollo emocional y espiritual, les aconsejo que lean una joya de sabiduría condensada, el libro escrito por el yogui Ramacharaka titulado:

“CIENCIA HINDÚ YOGUI DE LA RESPIRACIÓN”

Si se ha comprendido lo importante que es el oxígeno y la respiración para la salud integral del ser humano, las personas que todavía son esclavas de la nicotina deberían plantearse seriamente dejar de fumar. En la siguiente dirección hay unos consejos útiles para enfrentarse al hábito de fumar, de los que voy a copiar unos párrafos. <http://www.monografias.com/trabajos11/tabac/tabac.shtml>

¿POR QUÉ HAY QUE DEJAR DE FUMAR?

El motivo principal es que el consumo de tabaco constituye la principal causa de enfermedad y muerte evitable en los países desarrollados. En un 19% de los casos de mortalidad es el tabaco la causa.

En el tabaco se han encontrado múltiples sustancias que, en gran parte, son perjudiciales para la salud. Entre ellas destacan por sus efectos nocivos:

- Los alquitranes (benzopirenos y nitrosaminas), responsables del 30 % de todos los tipos de cáncer (vejiga, riñón, páncreas, estómago, etc.) y del 90% del cáncer de pulmón.
- El monóxido de carbono, que es el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares.
- La nicotina, que produce la dependencia física.

Además, el tabaco es el causante del 80% de la mortalidad por procesos pulmonares crónicos.

La maternidad suele ser uno de los aspectos más importantes de la vida para la mayoría de las mujeres. Aquellas que de verdad quieran dar a sus hijos una buena constitución física deberían dejar de fumar varios años antes de concebir a sus hijos. En caso contrario, cada vez que digan que quieren a su hijo más que a nada en el mundo, su conciencia les acusará por su falta de coherencia.

Lo dicho anteriormente para la maternidad sirve exactamente igual para los que quieran ser unos padres responsables. Además de dar una buena herencia genética a sus hijos, los hombres tienen otra poderosa razón para dejar de fumar: en un porcentaje alto de los varones, el tabaco acaba produciendo impotencia y, en algunos casos, esterilidad.

CÓMO DEJAR DE FUMAR

Para dejar de fumar se debe pasar por una serie de procesos temporales de actitud ante el hábito, y es necesario pasar por ellos para poder tomar una actitud de abandono.

Fases del fumador:

Fase de pre-contemplación: el fumador disfruta con el hábito de fumar y no se plantea ningún problema por ello. Es un fumador consonante, es decir, fuma y está seguro de que hace bien. En esta fase se encuentran los fumadores menores de 30 años, con enfermedades asociadas o no al tabaco. Casi la mitad de los fumadores están en esta fase.

Fase de planteamiento o de contemplación: el fumador se plantea ya las posibles consecuencias negativas para la salud del fumar y algunas positivas de dejarlo. Comienza a ser un fumador disonante, es decir, fuma, aunque le parece que está mal hacerlo. Un 30 % de los fumadores están en esta etapa.

Fase de acción: el fumador se ve en la obligación de dejar de fumar. Pasa de disonante a una actitud más acorde, es decir, sabe que es malo fumar y lo deja. Esta fase se repetirá varias veces en la evolución de la dependencia, pasará a la contemplación y la acción repetidamente. Un 20% de los fumadores están en esta fase.

Fase de consolidación o mantenimiento: se puede decir que en esta fase están aquellos fumadores que llevan más de 6 meses de abstinencia.

Fase de recaída: se da en un porcentaje variable de los casos. Lo habitual es que pase a la fase de contemplación, y tardará más o menos en volver a la acción. Se acompaña de una gran pérdida de la autoestima personal.

DIEZ PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

Escalón 1

Debe conocer por qué deja de fumar. Puede tomarse 1 ó 2 días para pensar acerca de las causas que le motivan a dejar de fumar:

- Mejorar la salud, dolor de garganta, tos, fatiga al ejercicio, infecciones de repetición.
- No empeorar la salud, miedo a enfermar, el doble de riesgo de enfermedades del corazón, seis veces más de enfisema, diez veces más de cáncer de pulmón, 5-8 años menos de vida.
- Posibilitar una vida sexual sana y prolongada.
- Practicar una paternidad responsable.
- Problemas financieros (dinero).
- Dar ejemplo a los niños.
- No empeorar la salud de los hijos, compañeros y familiares.
- Aprobación social, laboral y familiar.
- Razones de estética, mal aliento, uñas y dientes amarillos, arrugas.
- No contribuir más a la contaminación, tanto por el humo del cigarrillo como por los contaminantes empleados en su fabricación.

Después, debe realizar una reflexión profunda. También debe sopesar la obesidad que puede producirse si comete el error de picar a todas horas como sucedáneo de la nicotina. Tenga en cuenta que la comida no evita la ansiedad de los primeros días de abstinencia, sólo la agrava en el plano psicológico. Es conveniente tener claro esto antes de pasar al siguiente escalón. Además, la obesidad que suele producirse al dejar de fumar es fácilmente evitable con un régimen vegetariano, que a su vez ayudará a que no haya recaídas.

Escalón 2

En esta situación debe tomar una decisión positiva: debo dejar de fumar. Esta elección debe ser una acción definitiva, sopesada, basada en un juicio racional.

En los días sucesivos deberá realizar esta reflexión tan frecuentemente como tenga ganas de volver a fumar. Este deseo es propio de la abstinencia de nicotina y de la consideración de su vida futura sin fumar. El tomar esta decisión genera inmediatamente una defensa en el ansia por fumar.

Debe elegir una fecha, el final de año, un cumpleaños, un embarazo, etc. Debe de ser un día que se asocie al cambio de vida, un antes y un después.

Escalón 3

Una vez abandonado el tabaco, es necesario hacer este sentimiento perpetuo. Lo mejor para no fumar es no volver a fumar. La peor parte está en los tres primeros

días, a partir de los 5 días el ansia por fumar es menos intensa y más fácilmente superable.

Para superar esta fase le ayudarán la dieta y los consejos de vida posteriores, pero hay que pensar siempre en el presente y tomar la decisión de no fumar en el presente día, no piense en el futuro.

Es obligatorio conocer las posibles causas que induzcan a abandonar la determinación de dejar de fumar para poder sobreponerse a ellas.

Ante el deseo de fumar, respirar muy profundamente, relajarse, beber agua.

Si se presenta insomnio: evite el café, haga ejercicio y baño de pies con agua caliente antes de acostarse.

Estreñimiento: debe comer alimentos ricos en fibra (cereales integrales, verduras, ciruelas, calabaza asada).

Nerviosismo: evite el café, haga ejercicio, tome un baño, etc.

Cansancio: duerma muchas horas, tenga paciencia.

También debe evaluar las cosas positivas:

A los 20 minutos de dejar de fumar: la presión arterial baja a su nivel normal; el ritmo cardíaco desciende a la cifra adecuada; la temperatura de los pies y de las manos aumenta a su punto habitual.

Pasadas 8 horas: la concentración de monóxido de carbono en la sangre baja a su nivel normal. La concentración de oxígeno en la sangre sube a su nivel normal.

A las 24 horas: disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardíaco.

Una vez cumplidas las primeras 48 horas: las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse. Aumenta la agudeza del olfato y del gusto. Caminar se vuelve más fácil.

De 2 a 3 semanas: mejora la circulación. La función pulmonar aumenta hasta en un 30%.

De 1 a 9 meses: disminuyen la tos, la congestión nasal, la fatiga y la falta de aliento. Vuelven a crecer cilios en los pulmones, lo que aumenta la capacidad para arrojar flemas y resistir las infecciones.

Un año después: el riesgo de padecer insuficiencia coronaria es un 50% menor que el de un fumador.

Escalón 4.

Dieta en el periodo inicial.

Tome comidas ligeras, dé prioridad a frutas en grandes cantidades y vegetales, que además de facilitar la abstinencia, le aportarán vitaminas C y B.

No tome carnes ni pescados fritos o guisados, no tome postres azucarados. El azúcar puede impedir la absorción de ciertas vitaminas que serán fundamentales para estos días (mejoran la función nerviosa)

No tome condimentos fuertes, mostaza, pimienta, picantes; éstos producen aumento del ansia de fumar.

Tenga cuidado con los pasteles, los dulces, el chocolate. Tenga en cuenta que no quiere engordar y, además, no le conviene.

Lo ideal es tomar sólo zumos y frutas el primer día. Si es importante comer por su trabajo o actividad, le damos este consejo:

Desayuno: fruta fresca, cereales con leche vegetal, tostadas de pan.

Comida: sopa de copos de avena con verduras, almendras, ensalada abundante muy variada.

Cena: queso fresco o requesón, miel, pan, fruta fresca.

Escalón 5.

Qué debe beber:

- Tomará muchos líquidos, 5 ó 6 vasos de agua al día o zumos de frutas naturales o leche vegetal (de avena, de almendras, de chufa.) Es importante para eliminar la nicotina y para evitar la ansiedad, además de ser necesario para su sistema nervioso.
- No debe tomar café o té: son estimulantes del sistema nervioso y le generan más ansiedad de fumar. No debe tomar alcohol, le empeora el juicio tomado sobre dejar de fumar y estimula el cerebro. Es fatal y la asociación fumar-alcohol es casi una pareja inseparable.

Escalón 6.

Agua en su cuerpo: debe darse frecuentes duchas y baños durante la primera semana. La piel es un órgano excretor y, por ello, el estimular mediante el agua esta función le ayudará a pasar su abstinencia y limpiar de nicotina el cuerpo.

Escalón 7.

Aumente la inhalación de oxígeno. Realice inhalaciones profundas de aire en momentos de ansiedad y, sobre todo, después de las comidas. Debe moverse y pasear, como mínimo durante 15/20 minutos después de comer o cenar. Realice ejercicio y nunca se quede sentado después de comer.

Escalón 8.

Mantenga unos hábitos rígidos. Acuéstese a la hora adecuada, duerma 8 horas y levántese para un desayuno adecuado. Coma lo que debe comer a las horas y realice el ejercicio preciso a la hora fijada.

Escalón 9.

Ayuda exterior. Debe contar con familiares o amigos que le apoyen en su objetivo. El intentar animar al entorno a su proyecto le generará más satisfacción y le apoyará a la vez.

Escalón 10.

Concédase una oportunidad para triunfar. Muchas personas lo consiguen, ¿por qué usted no?, ¿se cree inferior? Debe tener en cuenta que está consiguiendo algo muy grande. No olvide nunca las razones de su decisión. Un hábito de años tiene que ser controlado cada día con fuerza, no debe ser olvidado por la noche: **usted ha elegido dejar de fumar.**

SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA

La nicotina es un estimulante y un sedante del sistema nervioso central, que produce síntomas de abstinencia al dejarlo. El más habitual es el dolor de cabeza, pero suelen aparecer los siguientes: ansia de fumar, dolor de cabeza, mareos y vértigo, irritabilidad, temblor interior, falta de concentración, temblor de manos, pérdida de apetito, dolor de ojos, náuseas, vómitos, cambios de los sabores, ansiedad para comer, contracciones musculares, cansancio, debilitamiento, sudor de manos, hormigueos en la piel.

La ansiedad de fumar aparece en picos de diferente intensidad. Los más fuertes son a las 48 horas de dejar de fumar. Debe controlarlos con su fuerza de voluntad y con agua o zumos, a veces, haciendo inhalaciones profundas de aire o con actividad física. El oxígeno es un buen tranquilizante de los nervios.

Le recomiendo que, antes de tomar la decisión de dejar de fumar, se lea completo el libro de Allen Carr titulado *Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo*. Este señor, que fue un fumador empedernido durante más de 30 años, ha dedicado su vida a investigar el hábito de fumar y la mejor manera de dejarlo sin esfuerzo. Tiene en su haber un porcentaje de éxitos superior al 70% entre las personas que siguen su método.

BALANCE DE ENTRADAS Y SALIDAS DE ALIMENTO

Cualquier máquina que se precie debe mantener un equilibrio entre las entradas y las salidas. Las entradas pueden ser materia prima o combustible, y las salidas pueden desarrollar energía o fuerza, productos elaborados, o residuos. Si las entradas son menores que las salidas la máquina no puede hacer bien su trabajo, pero si ocurre al revés, este hecho indica que todo lo que ha entrado y no ha salido está ensuciando, recargando o bloqueando la máquina. Ello obligará a una limpieza o puesta a punto de la máquina antes de que se traduzca en una avería grave.

En el cuerpo humano, cuando hay más entradas que salidas, se produce obesidad e intoxicación.

La gente con buen humor dice que la obesidad es debida fundamentalmente a que el orificio de entrada es más grande que el de salida. También puede ocurrir que se use más veces uno que el otro, lo cual se llama estreñimiento.

La obesidad que se obtiene comiendo alimentos sanos en demasía no produce intoxicación si las evacuaciones son correctas, sólo produce kilos de más. Una persona sólo se puede intoxicar comiendo muchas toxinas y manteniéndolas

demasiado tiempo dentro del cuerpo. El aumento de toxinas en el cuerpo producidas por el estreñimiento sí es peligroso para la salud.

El estreñimiento es la enfermedad más extendida en todo el globo terráqueo, y, a pesar de su aparente inocuidad, es una de las más peligrosas, pues predispone, desencadena y agrava casi todas las demás. Incluso personas que visitan diariamente el cuarto de aseo pueden ser estreñidas sin saberlo. A veces se tienen incrustaciones en las paredes de los intestinos que dejan en el centro un conducto por el cual pasa la comida de cada día, pero ello no impide que los intestinos sigan absorbiendo venenos de ese material viejo y seco que tienen adherido, a pesar de que las deposiciones parecen normales. Cuando ocurre este problema, se puede detectar por el olor excesivamente nauseabundo de la materia fecal.

Los alimentos que entran en el cuerpo deberían salir en un plazo de 18 horas. Si ese tiempo pasa de 24 horas, hay que considerar que el intestino no funciona bien. Es muy fácil saber el tiempo que tarda en salir un alimento: en una de las comidas de verdura se toma un buen vaso de zumo de zanahoria y remolacha roja, cuando salga el color rojo se sabrá el tiempo transcurrido.

Cuando hay estreñimiento, no se debe aplazar el momento de corregirlo. Es demasiado peligroso como para tenerlo de compañero de viaje. Cuando es grave y se llevan varios días sin evacuar, como medida drástica de choque se administrará una lavativa como sigue: se prepara una infusión de tomillo con un litro de agua de buena calidad, pero primero se introduce en el cuerpo medio vaso de aceite de oliva, y, a continuación, se pone toda la cantidad de agua con tomillo que se pueda resistir y se mantiene el tiempo que se pueda antes de dejarlo salir. Mientras no se normalice la situación, se practicarán dos lavativas como ésta a la semana, hasta que surtan efecto las otras cosas que vienen a continuación y ya no hagan falta las lavativas.

¿Qué situaciones o cosas producen el estreñimiento?

- Tensión nerviosa, ansiedad, etc. Con estas situaciones ocurre lo siguiente: cuando hay exceso de tensión en el cuerpo, él mismo segrega sustancias sedantes para que no se llegue a límites peligrosos, pero esos sedantes no son selectivos y también actúan sobre los movimientos peristálticos del intestino, frenándolos y ralentizando el paso por ellos.
- Antibióticos y otros medicamentos (incluidos los laxantes), que destruyen la flora intestinal.
- Falta de fibra en la alimentación, demasiada carne y pocos vegetales.
- Falta de agua en el cuerpo. No se bebe la suficiente agua destilada o agua de ósmosis con pocos minerales.
- Vida sedentaria, demasiado tiempo sentado, falta de ejercicio.
- Incompatibilidades alimentarias que producen fermentaciones y putrefacción intestinal.
- Exceso de comidas a base de harinas refinadas, cereales sin fibra, azúcares, conservas y productos demasiado elaborados.

Tipo de vida y de alimentación para erradicar el estreñimiento para siempre:

- Andar diariamente entre 5 y 10 kilómetros.
- Consumir todos los cereales integrales: pan, pasta, arroz, etc.
- El plato de ensalada debe ser muy variado y más voluminoso que el de comida guisada.
- Comer al menos un kilo de fruta al día.
- Beber 2 ó 3 litros de agua destilada o Aquafina fuera de las comidas.
- Comer todos los días ciruelas frescas o ciruelas pasas y calabaza asada al horno o hervida (no confundir con calabacín).
- Espolvorear por encima del plato de comida o de la ensalada semillas de lino dorado trituradas con el molinillo de café. Se pueden mezclar con semillas de sésamo ligeramente tostadas, que parecen iguales pero tienen mejor sabor.
- No picar entre comidas.
- No probar la leche, tomar sólo 2 ó 3 yogures a la semana, naturales y endulzados con miel.
- No consumir azúcar blanco, endulzar sólo con miel. No comer pasteles ni chocolate, son muy morbosos y el cuerpo está demasiado intoxicado para soportarlos.
- Visitar el cuarto de baño todos los días a la misma hora, y estar 15 minutos puestos allí en cuclillas, tanto si ocurre algo como si no. Ponerse en cuclillas en la taza es poner los pies donde se pondrían las nalgas. Es incomodo pero funciona.

Espero que las personas aquejadas de este generalizado problema -pero no por ello menos grave- no echen en saco roto ni pospongan las advertencias vertidas en este capítulo. Realmente están jugando con un tema peligroso y delicado. No es un problema crónico que hay que arrastrar toda la vida, sólo hay que ocuparse de él de la manera arriba indicada y dejar de jugarse la salud a la ruleta.

LOS SENTIDOS

Todos los sentidos, sin ninguna excepción, se ajustan automáticamente sin intervención de la persona que los usa. Este hecho pasa desapercibido a la mayoría de personas, pero es conveniente conocer los mecanismos de ajuste de los sentidos para evitar los daños colaterales que pueden producir estos ajustes. En la descripción de cada sentido se indicará la manera de ajustarse de ese sentido y las implicaciones potenciales del ajuste.

EL GUSTO

El sentido del gusto está diseñado para que, sin leer libros de gastronomía ni de dietética, ni saber las propiedades de cada alimento, sepamos sin lugar a dudas qué alimento es correcto para conservar nuestra vida y nuestra salud, y cuál no lo es. Cualquier producto que nos resulte desagradable, repulsivo o tenga sabores que

molestan, está claro que no ha sido diseñado para nuestro alimento habitual. Por ejemplo: carne y vísceras crudas y ensangrentadas, salsas picantes, alcohol, humo de tabaco, zumos de uva o de manzana que han fermentado, etc. Lógicamente, a pesar de que nuestro paladar rechaza esos productos las primeras veces, la mayoría de ellos con náuseas y vómitos, debido a la repetición insensata de esos ultrajes, el paladar se va ajustando y acostumbrando a protegerse para poder soportar esos desatinos.

Para tratar de salvaguardar el máximo de su integridad mientras está sometido a circunstancias tan agresivas, el cuerpo disminuye la sensibilidad de las papilas gustativas recubriendo las partes que puede con sarro o cualquier otro material que tenga a mano, con el afán de proteger en la medida que pueda la función para la que están diseñadas. También tienen que ser protegidas de los fuertes ácidos que suben del aparato digestivo, debido a los efectos perniciosos que esos mismos productos causan allí.

Los resultados de estas agresiones continuas y absurdas provocan que las personas que practican este tipo de violaciones de su sentido del gusto llegan a un punto en el que sólo son capaces de reconocer muy pocos sabores, y a condición de que sean muy fuertes o intensos. Para estas personas, una comida agradable y bien sazónada es catalogada como una comida sosa e insípida. Todo alimento que no esté salado, picante, muy agrio, etc., no tiene la cualidad de llegar al umbral de reconocimiento de sabores de estas personas, debido a lo cual no sentirán ninguna sensación placentera, pues el fuerte ajuste que ha sufrido su sentido del gusto les ha dejado inhabilitados para disfrutar de sabores suaves y sutiles.

La variación de sabores diferentes capaces de ser reconocidos por una persona se podría representar como una pirámide.

Cuando se nace, se pueden reconocer miles de sabores diferentes con todos sus sutiles matices. A medida que se va agrediendo al sentido del gusto, se va escalando hacia la parte alta de la pirámide, donde cada vez es más estrecha. Cada vez se va perdiendo más sensibilidad, hasta llegar a la cima de la agresión donde el umbral de reconocimiento de sabores es el mismo que si se tuviera la lengua forrada con un calcetín.

Como el cuerpo es tan perfecto, aunque se haya llegado a este punto, no está todo perdido. A medida que se deje de fumar, de beber alcohol, de comer salsas fuertes y picantes, y de agredir al paladar en todas sus variantes, se irá recuperando el sentido del gusto y se podrá disfrutar de toda la sinfonía de sabores de una sopa de verduras con muy poca sal, en la que se reconocerá el sabor de cada una de las verduras en la boca sin necesidad de mirar lo que transporta la cuchara.

EL OLFATO

Para el sentido del olfato vale casi todo lo que se ha dicho para el gusto, obviamente haciendo hincapié en el humo del tabaco, nivel de contaminación, drogas esnifadas, etc.

EL OÍDO

El oído es el único sentido que tiene un defecto de fabricación: no se puede cerrar. Obviamente, esta circunstancia está producida por la preferencia que da la naturaleza a la supervivencia; no hay posibilidad de cerrar los oídos, para evitar que un olvido o descuido deje los oídos cerrados en un momento de peligro, en el cual un ruido puede ser la señal de alarma que permita salvar la vida. Al igual que los demás sentidos, el oído se ajusta al nivel acústico que se convierte en habitual, por eso las personas que por su trabajo o porque les gusta abusar de su oído, sometiéndolo a la tortura continua del triple de decibelios que serían necesarios para la audición normal, en pocos años casi no perciben una voz que habla en un tono normal de conversación.

El oído también es capaz de ajustarse a una clase de ruido en concreto para que no moleste. Por ejemplo: alguien que viva encima del local donde una máquina trabaja de noche, dormirá placidamente con el ruido de esa máquina, sin embargo le despertará cualquier otro ruido, aunque sea mucho menos potente. Esto es debido al ajuste automático de todos los sentidos para que el cerebro ponga en marcha las alarmas que detectan cualquier peligro sólo con los ruidos que no son habituales, pues se sobreentiende que cualquier ruido continuo y habitual no reviste peligro.

Cuando se tiene que aguantar un ruido molesto continuamente, la mejor solución es no oponer resistencia. Cuando se forcejea contra un ruido que no se puede evitar, se hace mucho más molesto e insoportable. La mejor opción es disimular y aparentar que no existe, o pensar que es una nueva canción a la que no somos capaces de encontrarle la melodía. Si tratamos de encontrar una parte agradable de ese ruido y hacernos cómplices de él, dejará de molestarnos. La prueba de esto es que a todos los que tiran petardos y cohetes en las fiestas de los pueblos no les molesta, pues son cómplices del ruido, aunque sea desagradable y no tenga ritmo ni melodía.

Es conveniente saber que, entre los efectos secundarios de algunos antibióticos, está la pérdida parcial o total de audición.

LA VISTA

Este sentido se ajusta muchas veces al día dilatando o contrayendo la pupila, pero las pérdidas de visión no son producidas por los ataques a los ojos. Hay que extremar las precauciones de no tomar minerales inorgánicos, para prevenir la formación de cataratas en el cristalino. Para evitar el resto de problemas de la vista, hay que mantener una buena circulación sanguínea, poco ácido úrico en sangre y beber la suficiente agua.

EL TACTO

Es evidente que las manos de una persona que cava a diario la tierra con una azada no se parecen en nada a las de un pianista o una mujer cuya profesión es la cirugía. El cuerpo va ajustando el grosor y la textura de la piel para que cumpla

óptimamente las funciones que desarrolla a diario, incluso produce callos (almohadillas de protección) para evitar que el roce fuerte y continuado abra una herida en la piel. Tampoco se parece la piel de una monja de clausura con la de alguien que practica asiduamente esquí acuático, ni los pies de alguien que lleva calcetines de fibra incluso en verano con los de alguien que va todo el año descalzo. A éste último se le forma una suela de zapato perfecta en la planta de su pie. La naturaleza da suelas gratis a los que no disponen de recursos para comprar zapatos, y, además, no tienen cosquillas en la planta de los pies.

Como es obvio, a mayor dureza y resistencia menor sensibilidad en el tacto. Como el resto de sentidos, éste también puede recuperar toda su sensibilidad estando un tiempo sin agredir la piel con trabajos rudos.

La piel es el órgano más importante y más grande del cuerpo. Nadie puede vivir sin que su piel pueda respirar y transpirar. Si se envuelve a una persona con un plástico y se le deja libre la cara para que respire sin problemas, muere en un corto espacio de tiempo. Esto demuestra que la piel es más importante que los pulmones. Por el mismo hecho, es muy importante que la piel esté en contacto frecuente con la luz, el sol y el aire. Estar demasiado encerrado en casa y demasiado arropado con tejidos que no permiten la correcta transpiración es malo para la salud. Curtir el cuerpo en contacto con los agentes atmosféricos otorga resistencia a la enfermedad, vitalidad y energía. Los resfriados nunca vienen por llevar poca ropa, sino por llevar mucha y quitársela.

Tener la calefacción de las casas demasiado caliente en invierno y el aire acondicionado demasiado frío en verano va debilitando al cuerpo progresivamente. El cuerpo ha evolucionado para aguantar los cambios de temperatura, está preparado para ello. A medida que se le van evitando esos cambios año tras año, va perdiendo resistencia para soportarlos. Conclusión: los que más frío pasan en invierno son los que siempre han tenido calefacción en todas las habitaciones de su casa. Acuérdense del antiguo dicho: "Dios le da el frío a cada uno con arreglo a su capa". Yo tengo que decir que nunca pongo la calefacción, duermo con la ventana abierta, incluso cuando la temperatura está bajo cero, nunca he usado abrigo ni gabardina, y me pongo una chaqueta o un jersey, pero nunca las dos cosas a la vez. Para los que estén dudando, nunca he vivido en las Islas Canarias.

Aparte de los sentidos clásicos que todos conocen, tenemos otros sentidos que los animales salvajes mantienen en perfecto funcionamiento pero que en los humanos están prácticamente atrofiados. Esto debido a la vida antinatural que hemos llevado durante siglos.

El sentido de la orientación: la mayoría de los animales llevan una brújula incorporada de serie, son capaces de orientarse en viajes de miles de kilómetros. El sentido de detectar un peligro: que abarca desde la cercanía de un depredador hasta desastres naturales imposibles de detectar por el ser humano, que son presentidos por muchos animales salvajes. Y, por último, está el sentido común, en el que nos igualamos a los animales: ellos no lo tienen y nosotros no lo usamos.

No sería correcto terminar el capítulo de los sentidos sin mencionar los ajustes que proporcionan una sensibilidad muy especial hacia las cosas y personas que se aman. Ver la cara sonriente del hijo después de una ausencia es la única visión que hace rebosar de dicha el corazón de una madre. El susurro de una palabra de amor de los labios de la persona amada puede ser un sonido más dulce y armonioso que la mejor sinfonía que se ha compuesto en el universo interpretada por los mismos ángeles. El aroma personal del ser que se ama antes de ser arropado con algún perfume puede transportar a su pareja a un éxtasis sublime.

A todo el mundo le gustan las comidas de la manera especial que se preparan en su pueblo y no como se hacen en el pueblo vecino, pues su paladar se ha acostumbrado desde pequeño a esos sabores concretos. Estar acostumbrado a ellos es lo que le incita a darles un valor superior independientemente de la calidad mayor o menor de los alimentos preparados en su pueblo respecto a los del pueblo colindante.

El ajuste de los sentidos hacia una sensibilidad exquisita respecto a las caras, sonidos, sabores, etc., a las que amamos o estamos muy acostumbrados, permite que seamos capaces de paladear esas cosas de una manera muy personal y especial. Esto nos permite que, ante esas sensaciones y personas especiales, sintamos un placer y una dicha inconmensurable.

42 COSAS QUE PUEDE HACER POR SU PLANETA

- 1 - Dejar de utilizar papel higiénico: cambiarlo por agua y jabón en el bidé
- 2 - Dejar de usar servilletas de papel y papel de cocina: usar servilletas de tela y trapos de cocina, y después meterlos en la lavadora
- 3 - Dejar de usar pañuelos de papel. Aquí hay dos opciones: usar pañuelos de tela, o hacer una vida sana y no tener nunca gripe ni mucosidades.
- 4 - Dejar de comer carne. Cuando alguien se hace vegetariano está ayudando a la ecología del planeta de las siguientes maneras:
 - No obligará a deforestar selvas para generar nuevos pastos para el ganado.
 - Los animales que dejen de criarse para el consumo de su carne no producirán emisiones de gas metano en su digestión.
 - No hará falta llegar a una sobreexplotación intensiva de la tierra, pues los vegetarianos necesitan 10 veces menos terreno de cultivo para vivir que si comieran carne. España produce un kilo y medio de cereal por habitante y día, y todavía tiene que importar. Si ese kilo y medio, en vez de ser usado para producir 100 gramos de carne, se utilizara para la alimentación humana directamente, podrían comer 200 millones de personas en España sin tener que importar cereales ni exprimir la tierra. Cualquier persona come más de 100 gramos de carne al día, pero ni el más comilón del país conseguiría zamparse en un solo día 15 platos de

arroz o 12 barras grandes de pan que se podrían conseguir con el cereal comido directamente.

- El consumo de agua para el ganado y para cultivar sus alimentos, además de la contaminación de los acuíferos por la cabaña ganadera, es muy importante. De acuerdo con los estudios realizados por la agencia de protección medioambiental de USA, las granjas producen más polución que todas las demás industrias juntas. Se consume 100 veces más agua dulce para producir un kilo de carne que para producir un kilo de trigo.
- No contribuirá al uso y abuso de la gran cantidad de productos químicos directos e indirectos que se utilizan en ganadería y que son a su vez contaminantes
- Al destinar la producción de cereales al consumo humano en vez de dedicarlo al consumo animal, habrá excedentes para que coma toda la población mundial, al mismo tiempo que se podrá dejar descansar la tierra para que se recupere.

5 - Dejar de comer pescado. Veamos los diferentes motivos:

- Los caladeros de todo el mundo están sobreexplotados
- Casi la mitad de los peces que se pescan se tiran muertos al mar porque no tienen valor comercial.
- La pesca de arrastre hace mucho daño al medio marino y a otras muchas especies.
- Más de 80.000 delfines quedan atrapados en las redes y mueren cada año.
- La dosis de mercurio de los peces grandes está llegando a niveles alarmantes.
- En el año 2050 no quedará ningún pez vivo en el planeta, y el menor de los problemas será que nadie pueda comer pescado. Las consecuencias para el resto de la vida y la biodiversidad pueden ser catastróficas e irreversibles.

6 - No utilizar el coche para ir a comprar tabaco o una botella de ginebra, o, mejor todavía, dejar de beber alcohol y de fumar.

7 - Utilizar siempre que se pueda los transportes públicos o, mejor todavía, ir andando.

8 - Cuando se usa el coche, circular a una marcha moderada. A partir de 120 kilómetros por hora el consumo se dispara.

9 - Programar la calefacción y el aire acondicionado a una temperatura moderada. Hay personas que dentro de su casa pasan mucho calor en invierno y mucho frío en verano. Tampoco se deben tener calientes o refrigeradas las habitaciones que casi no se usan de la casa.

10 - No usar la calefacción cuando se va a dormir. Es mejor poner una buena manta de más o acostarse más personas en la misma cama para transmitirse el calor biológico unos a otros.

11 - Si se vive en una zona donde hace mucho frío, instalar doble cristal en todos los ventanales para aislar la vivienda del frío exterior, a la vez que se impide el paso del ruido de la calle.

12 - No usar nunca desinfectantes en la casa. La lejía desinfecta porque mata cualquier clase de vida sin distinción. Es mejor que la salud de la familia sea tan buena que esté a salvo de cualquier infección y haga inútil el uso de desinfectantes. Las personas muy interesadas en que su familia no coma ningún microbio deben saber que un gramo de carne en buen estado o un gramo de cualquier embutido tienen varios centenares de millones de microbios, y normalmente no lavan la carne o el chorizo con lejía como hacen con las verduras que, precisamente, son las que menos microbios tienen.

13 - Poner la lavadora cuando esté llena para no malgastar energía. De todas formas, todo el mundo tiene más de dos camisas y puede esperar (los que tienen menos de dos camisas no tienen lavadora y suelen ser más felices).

14 - Los que tengan piscina no deben ponerle cloro ni ácidos. Puede que el agua se ponga un poco verde, pero a cambio verá que su piscina es la única a la que se acercan las libélulas, que son como un certificado de que el agua está limpia aunque no esté transparente. Además, esos productos químicos atacan mucho a los ojos y a la piel. tenga en cuenta que si el agua está verde es debido a algas microscópicas que suavizan y nutren la piel. Lo dicho hasta aquí no sirve para las piscinas públicas. Estas deberían usar métodos no contaminantes de matar las bacterias como el coloide de plata, pero será muy difícil que se implanten soluciones prácticas y baratas que no sean rentables para ser anunciadas por televisión.

15 - Cuando se lavan los platos, el líquido lavavajillas hay que usarlo muy diluido, pues si se pone demasiado se queda adherido a los platos aunque se vean limpios, pues, aunque parece que el lavavajillas es un producto muy limpio, realmente es un veneno más que hay que limpiar de los platos. Frotar con la mano y enjuagar bien los platos después de limpiarlos. Si se ha tomado un zumo de naranja o limón, no hace falta lavavajillas para lavar ese vaso, pues el mismo zumo ya lo ha desinfectado.

16 No se deje engañar con la propaganda sobre el flúor. Es el mayor corrosivo que existe y, ahora viene lo divertido: ¡produce manchas en el esmalte de los dientes!

17 - No consuma papel para escribir. Puede tomar notas en el mismo ordenador o usar para tomar notas papel que haya sido imprimido por una cara. En último caso, y si no hay más remedio, compre papel reciclado.

18 - No compre el periódico: puede leer las noticias en Internet. Tampoco se suscriba a periódicos que dan gratis para insertar propaganda: el gasto inútil de papel es el mismo, aunque no lo pague.

19 - Procure que no haya escapes de agua o grifos que goteen en su casa. Si la cisterna del inodoro es muy grande, métale dentro un ladrillo y reducirá el consumo de agua (es curioso que se llame inodoro a lo que más olor suele hacer).

20 - Ponga la lavadora siempre a lavar en agua fría, salvo los casos en los que sea indispensable usar agua caliente.

21 - Intente hacer una alimentación basada en cereales integrales, frutas y verduras frescas de estación, evitando comprar alimentos procesados, en conserva o envasados en la medida de lo posible. En esos casos contados, recicle los envases, pero teniendo siempre en cuenta que la mejor forma de reciclar es no consumiendo.

22 - Si tiene un pequeño huerto o jardín, utilice todas las peladuras y restos de frutas y verduras para hacer abono orgánico, poniendo todo lo que sea orgánico en un agujero cavado en el suelo y tapándolo con tierra hasta que se pudra, momento en el que servirá como un excelente abono para toda clase de árboles y plantas. Puede utilizar incluso las malas hierbas que corte y el césped para hacer ese abono. Haciendo esto, además de conseguir un abono orgánico, evitará consumir bolsas de plástico para tirar la basura.

23 - No compre muebles de madera si no es estrictamente necesario. Restaure los que heredó de su abuela o utilice los que tiene, sin que le importe si han pasado de moda. España es uno de los países que importa más madera de procedencia dudosa.

24 - Dúchese en verano con agua natural y en invierno con agua tibia. El agua demasiado caliente es un despilfarro de energía a la vez que debilita nuestro cuerpo. Instale un tipo de ducha que controla el caudal de agua y ahorra una buena parte de H₂O, y cierre el grifo mientras se enjabona o acaba de cantar la canción en la ducha. No abuse de la cantidad de jabón: es malo para su piel y para la del planeta.

25 - No cambie los electrodomésticos mientras funcionen y procure comprar los que sean reciclables en su mayor parte.

26 - Antes de tener más de dos hijos, piense si tiene derecho a imponer un aumento de la población mundial a los demás habitantes del planeta a los que no ha consultado; pues si una pareja se compone de dos personas, si engendran más de dos, están aumentando la población de este planeta que ya está superpoblado con sus funestas consecuencias. No haga caso a los políticos que piden que se tengan más hijos: son unos irresponsables egoístas incapaces de ver más allá de su nariz.

27 - No inunde a sus hijos de juguetes. Si pone atención, se dará cuenta de que el niño sigue prefiriendo jugar en un montón de arena con un cubo y una pala.

28 - Apague todos los aparatos y luces que no utilice en cada momento. Los aparatos que se dejan en espera o en suspensión también consumen electricidad. Medio kilovatio multiplicado por 5.000 millones de personas es mucha energía despilarrada. Como supondrá, lo importante no es el medio euro de consumo que se ha ahorrado, sino evitar que se queme petróleo en una central eléctrica con todas sus implicaciones contaminantes.

29 - Si le molestan las cucarachas, tenga una tortuga en casa. Le saldrá más barato que el insecticida, no contamina y se mantendrá de las hojas verdes que usted tira a la basura. Además, le enseñará que las prisas no son buenas y que, si la vida se toma con calma, se viven más años. Otra opción es ponerles nombre a las cucarachas y tenerlas como mascotas. Tienen la ventaja sobre otra clase de mascotas que no hay que alimentarlas ni llevarlas al veterinario.

30 - Haga como máximo una comida cocinada al día. Para hacer el resto de comidas, no encienda el fuego: su salud y el planeta se lo agradecerán. El fuego, además de consumir y contaminar, destruye la mayor parte de las vitaminas. Si hace muchas comidas de cosas crudas, tendrá más tiempo libre para pasear por el campo, ver los pajaritos que no ha matado con su nueva forma de vivir y escuchar cómo le saludan con sus trinos y gorjeos de agradecimiento por no haber envenenado el hábitat que necesitan para poder sacar adelante su prole.

31 - Para repeler los mosquitos, restriegue sobre su piel cualquier planta aromática de olor agradable pero molesto para los mosquitos, como marrubio, menta, poleo, etc. Para repeler a los vecinos impertinentes coma ajos.

32 - Como crema hidratante use agua destilada y para suavizar la piel una mascarilla de arcilla amasada con zumo de pepino.

33 - No consuma ningún atomizador del que salga líquido porque tiene un gas inyectado, utilice los que pulverizan el líquido por la acción del dedo.

34 - El único culpable de que se maten animales salvajes para hacer abrigo con sus pieles es el que compra el abrigo y con su dinero está incitando a que toda la cadena de muerte se ponga en marcha. Hay tejidos que dan mucho más calor y huelen mejor que la piel de un cadáver.

35 - Si todavía no ha visto los parajes bonitos de su comunidad, ¿qué motivo puede tener para ir a ver Australia? ¡Con lo bien que se ven los paisajes cercanos en bicicleta y lo mal que se queda el cuerpo después de un vuelo largo en avión! He tenido gatos en casa que nunca se alejaron más de 500 metros de la casa y se les veía felices y satisfechos, posiblemente porque no tenían un televisor que les incitaba a viajar a los paraísos más lejanos.

36 - No consuma pilas. Hay acumuladores del mismo tamaño de las pilas que se pueden recargar y duran mucho. Las pilas son muy contaminantes. Si a pesar de todo las usa, deposítelas en el sitio adecuado cuando estén descargadas.

37 - No compre juguetes para sus hijos que funcionen con pilas. Es mejor para todos que ellos tengan que poner su fuerza motriz para el juguete. No contaminan y los obliga a hacer ejercicio. Mejor patines o bici que coches o motos a pilas.

38 - En las fiestas de su pueblo tire cada año la mitad de cohetes que el año anterior y proceda de esta manera hasta que se le vaya el vicio. Si el santo patrón del pueblo no estuviera sordo, le haría la misma recomendación.

39 - Cuando se posen las abejas en su ventana no las mate. Las abejas nunca pican lejos de su colmena, sólo atacan para defender las agresiones a su casa y su cría. Además, polinizan todas las plantas y árboles que nos alimentan. Sin su polinización no cuajaría ninguna cosecha y moriríamos todos de hambre.

40 - No vaya a una manifestación a favor de las ballenas: ellas no podrán verla. Sencillamente, deje de consumir productos hechos con alguna parte de la ballena. Cuando nadie compre nada de ballena, nadie irá a matarlas. Este párrafo sirve para el resto de animales incluidos los bípedos.

41 - No consuma medicamentos si no son absolutamente imprescindibles (y la inmensa mayoría no lo son): además de contaminar el planeta durante su fabricación contaminarán su cuerpo.

42 - No vaya nunca a la guerra: son muy contaminantes, tanto para el planeta como para el alma colectiva de la humanidad. Tampoco compre armas de juguete y mucho menos reales. Nunca debe luchar por ningún motivo, ni siquiera por la paz. Teniendo en cuenta que el fin no justifica los medios sino que el fin indefectiblemente es la prolongación de los medios, nunca se logrará la paz mundial a través de medios violentos.

Ya sé que algunas de estas cosas le parecerán absurdas o poco útiles. Tampoco espero que nadie las haga todas aunque sería lo recomendable, pero por lo menos le ayudarán a tener una idea general de las cosas que debe evitar.

Ninguna especie animal deposita sus excrementos dentro del mismo nido donde vive. Muchos animales sacan los excrementos de sus crías con la boca, pero sólo nuestra especie, que dice ser la más evolucionada del planeta, tiene el suficiente nivel de ignorancia para pensar que puede ensuciar y envenenar el hábitat donde vive, y autoconvencerse de que esa actitud no le traerá ninguna consecuencia.

Ningún político tomará medidas impopulares para evitar que el planeta sea una cloaca dentro de veinte años y perder las elecciones dentro de dos. Este tema tiene que ser asumido directamente por todos los habitantes del mundo sin delegar en nadie. Al fin y al cabo serán los hijos y los nietos de todos nosotros los que no podrán sobrevivir si no hacemos algo contundente, lo hacemos todos y lo hacemos pronto. Si de verdad quiere a sus hijos, ha llegado el momento de demostrarlo.

El colmo del absurdo se alcanza cuando las personas que con su forma de vida están contribuyendo fuertemente a convertir este planeta en un vertedero presumen públicamente de su pulcra higiene, y la esmerada limpieza y desinfección de su hogar.

COSAS QUE PUEDE HACER POR LA RAZA HUMANA

*No nos preocupemos de que nuestros hijos no nos escuchen;
preocupémonos porque siempre nos están observando.*

Las cosas que puede hacer en su vida para que la raza humana viva con salud y armonía en este planeta durante muchos siglos, y para que recupere la fuerza vital que ha ido perdiendo durante los últimos 100 años, son las siguientes:

- a) Tratar de concebir, gestar, parir y amamantar a los hijos de una manera natural, para que la especie humana no vaya degenerando en cada generación.
- b) Alimentar a los hijos con alimentos naturales, no dándoles leche de vaca una vez destetados, amamantándolos, a ser posible, al menos dos años.
- c) No vacunar a los hijos, informándose concienzudamente de las ventajas, inconvenientes, legislación aplicable y sustitutos para prevenir toda clase de enfermedades. Los efectos secundarios de las vacunas pueden transmitirse a las siguientes generaciones.
- d) No arruinar la salud de los niños dándoles toda clase de porquerías que carecen de cualquier elemento nutritivo y están fabricadas basándose en azúcar, grasas y toda clase de aditivos sintéticos y tóxicos.
- e) No dar ejemplo a los niños en el consumo de cualquier droga, tanto legal como ilegal, y formar grupos que organicen actividades para exigir a los gobernantes una política seria y responsable sobre todas las drogas. Hay que conseguir la meta de tolerancia cero en una actividad que va a destrozarse la vida y la escala de valores de la humanidad en su conjunto.
- f) Practicar a rajatabla las recomendaciones expuestas en el capítulo de psicología aplicada a la alimentación infantil.
- g) Promover por todos los medios una revisión total del modelo educativo, para impedir que en las escuelas se imparta una educación que castra al niño de los valores indispensables para una normal convivencia basada en el respeto mutuo y la responsabilidad, además de cuadrar su mente, limándole cualquier atisbo de individualidad o expresión personal de la vida (ver capítulo de la educación).
- h) Desterrar la competitividad en todos sus aspectos de la educación infantil. Todos los seres humanos del planeta no pueden ser el primero en algo y, frecuentemente, el último suele vivir más feliz. Por otro lado, la competitividad inevitablemente engendra crueldad.
- i) Educar para la paz, que es no cultivar la violencia en ninguna de sus formas. Ver violencia a diario es acostumbrarse y admitirla como algo normal. Matar a un cordero que todavía se está amamantando de su madre es un acto violento, y la violencia engendra violencia, hasta llegar al cenit de la violencia que es la guerra. Nadie debe permitir que se fomente la guerra con sus impuestos, ni comprar armas, ni juguetes que las imiten, ni juegos donde se represente. Nunca se logrará la paz a través de medios violentos. Repito, el fin no justifica los medios, el fin es una prolongación de los medios utilizados para conseguirlo.

En los últimos tiempos están intentando poner de moda las guerras con tintes humanitarios como último recurso para que la inmensa mayoría las acepte como unas guerras "civilizadas y tolerables por razones del bien común". Lo peor que le puede ocurrir a la raza humana es que las guerras sean aceptadas como algo no muy bueno, pero tolerable por necesario.

- j) Hay que enseñar a los niños todos sus derechos, pero también, y eso no suele hacerse, hay que enseñarles sus obligaciones. Por cada derecho que se adquiere, adherido al mismo, lleva implícita una obligación. Omitir la enseñanza de las obligaciones para caer simpático es faltarles al respeto, pues, a largo plazo, las obligaciones son ineludibles. Si alguien tiene el derecho de comer, es porque alguien asume la obligación de producir la comida. No ligar el derecho a la obligación es hacer circular información sesgada para manipular las voluntades... o los votos. Cada derecho lleva implícita una obligación: la de respetar, al menos, ese mismo derecho en los demás.
- k) Consultar la suficiente información científica pero imparcial para asumir que los medicamentos, además de no solucionar nada, están degenerando la especie humana a una velocidad de vértigo. No curan, sólo enmascaran los síntomas, preparando el terreno para la mayoría de las enfermedades graves. Hundir la salud de las personas junto con las arcas de las naciones. Con ese dinero se podría dar de comer a todos los que pasan hambre hasta que tuvieran problemas de obesidad.
- l) Fomentar y exigir una forma de hacer política en la cual los gobernantes no puedan tomar decisiones basadas en intereses personales o de partido. De otra forma, las grandes corporaciones siempre impondrán los intereses económicos en detrimento de la salud y la felicidad de la población. La mayor presión que puede ejercer el público en general es no consumir. No consumir productos, ni servicios, ni políticos, ni falsos expertos, ni gente que da consejos sin pedirselos.
- m) Las personas tendrán que asumir su responsabilidad, al menos, en las tres cosas más importantes de la raza humana: la salud, la educación de los hijos y la distribución de los recursos. Delegar esta difícil tarea en los "expertos a sueldo" es encomendar a una zorra que proteja un gallinero.
- n) No transmitir ni difundir ideas intolerantes, nacionalismos a ultranza o formas de entender la vida que se basan en el separatismo o la exclusión de otros seres humanos. Todo lo que propugna la división de las personas en castas, clases sociales, nacionalidades, colores, sexos o formas de pensar impide el entendimiento, la convivencia pacífica y las relaciones sociales en igualdad.
- o) Ponerse a favor de eliminar fronteras, aduanas, aranceles y toda clase de divisiones sociales, políticas o económicas. Ponerse en contra de crear separaciones, divisiones, grupos de poder o subvenciones y obras de caridad, que, paradójicamente, amparan y perpetúan la injusticia y la diferencia de clases.
- p) Para que el planeta pueda mantenerse en perfecta salud para seguir albergando la especie humana en condiciones óptimas, tenemos dos soluciones:

- 1 Que toda la población mundial adopte una dieta vegetariana y deje de despilfarrar recursos no renovables.
- 2 Que se haga una planificación demográfica mundial para que, en pocos años, seamos la mitad de personas sobre la tierra, y que la mayoría sean ecologistas convencidos. De otra manera, el planeta Tierra, que es un ser vivo, tomará las medidas para conservar su salud y erradicar los agentes contagiosos que amenazan su vida, que somos nosotros.

- q) Hay que volver a abolir la esclavitud: esta vez la libertad que hay que conquistar es la del pensamiento. Se tiene que impedir que la presión de la publicidad conforme en la mente de los jóvenes y en la mayoría de los adultos una idea absurda e irreal de la vida, trasnochando la escala de valores e, incluso, la lógica más elemental, en aras de amasar grandes fortunas a costa del despilfarro de la salud y buenas costumbres de la población mundial. Antes, los esclavos eran una minoría, y consiguieron su propósito; ahora son la inmensa mayoría. Sería una vergüenza que se dejaran manipular por cuatro gatos expertos en psicología, que están arruinando su vida y la de sus descendientes. Todo el mundo pide libertad, pero nadie quiere aceptar sus consecuencias, haciéndose responsable de sus actos y corrigiendo sus errores. La libertad hay que conquistarla y merecerla cada día, de otra forma se ingresa automáticamente en la peor forma de esclavitud que existe: ser esclavo y creer que se es libre, creer que las decisiones ajenas sobre tu vida son ideas propias. Los que manipulan la mente de las personas, a cambio, de todo lo que consiguen, sólo les dan una cosa: les dicen sin reírse las mentiras que todos esperan oír.
- r) Hay que desenmascarar todos los tóxicos y venenos que se venden a precios abusivos diciendo que son la panacea para todos los males y que, lejos de ayudar al ser humano, lo enferman gravemente y lo llevan a la tumba antes de tiempo: quimioterapia, antibióticos, vacunas, el resto de medicamentos, flúor, cloro, plomo, mercurio, todas las drogas ilegales, todas las drogas legales, pesticidas, aditivos, comida basura, bebida basura, azúcar refinado, grasas de origen animal y café con leche.
- s) Utilizar correctamente el raciocinio que nos diferencia de los animales, aplicando el sentido común para poder discernir qué cosas están de acuerdo con nuestra naturaleza y qué cosas son una burda patraña, teniendo en cuenta que nadie nos recomendará cosas que sean buenas realmente para nuestra vida y nuestra salud. En cambio, los personajes más ilustres y con más títulos en su haber nos propondrán que inundemos nuestro cuerpo de venenos que, por su peligrosidad, se manipulan con trajes especiales de protección.

COSAS QUE PUEDE HACER POR SU SALUD

La práctica totalidad de las enfermedades que afligen al ser humano se cimientan sobre un puñado de causas claramente identificadas. Algunas dolencias parece que tienen otras raíces que no están contempladas en la lista adjunta, pero si se desenreda la madeja, se verá que al final del ovillo la causa primera de esa enfermedad sí está en la citada lista.

Sólo por evitar desde el nacimiento la docena de cosas enumeradas a continuación, podremos alardear de una salud a prueba de epidemias y enfermedades degenerativas. Creo que vale la pena el poco esfuerzo necesario para acatar la lista siguiente, si la recompensa es de un valor incalculable: la salud.

Lista de cosas que socavan los pilares de la salud y preparan el terreno para la enfermedad, la angustia y el dolor:

- El uso de medicamentos, aunque se usen moderadamente y tengan apariencia de ser inocuos.
- La inoculación de vacunas, tanto a niños como a mayores. Aquí están incluidas las vacunas que todavía no se han desarrollado y que en el futuro anunciarán como la gran panacea para todos los males.
- Todas las drogas legales e ilegales, incluyendo el café, chocolate, tabaco, alcohol, té, y todas las bebidas que contienen alguna de estas sustancias.
- El cloruro de sodio refinado (sal de cocina), el azúcar, los aceites hidrogenados, las margarinas y los cientos de conservantes, colorantes, aditivos, edulcorantes y productos químicos ajenos a la naturaleza humana, que están omnipresentes en cualquier producto que haya sufrido una manipulación industrial.
- Beber cualquier cosa en vez de agua. El cuerpo no se puede hidratar con refrescos: necesita agua con pocos minerales, a ser posible destilada.
- Focos irritativos en la boca o las amígdalas, incluidos los empastes de amalgama que contienen mercurio.
- El abuso de productos de origen animal, sobre todo los moluscos, mariscos, embutidos, las grasas y la leche (comer alguno de estos productos una vez todos los días ya es un abuso). Los niños de pecho, como su nombre indica, sólo deben tomar leche de su madre y de ningún otro animal: están en una etapa crucial en la que otra leche les puede causar serios problemas.
- Predominio en la alimentación de los alimentos cocidos sobre los crudos, sobre todo, cuando alcanzan altas temperaturas: fritos, parrilladas, etc. Platos demasiado elaborados y sofisticados.
- Los problemas en los intestinos, sobre todo el intestino permeable y la proliferación de hongos cándida, producidos, por supuesto, por alguna o varias de las cosas citadas antes.
- Trabajos insalubres para el cuerpo o para el alma, falta de ejercicio y frecuentar ambientes muy contaminados.
- Tener defectos que corroen: celos, ira, avaricia, envidia, sed de venganza.
- Albergar sensaciones que ahogan: miedo, preocupación, sentimiento de culpa, remordimiento o cualquier conflicto psicológico al que no se le encuentra salida.

FECUNDACIÓN, GESTACIÓN, PARTO Y LACTANCIA

La raza humana no sufre una depredación devastadora en la cual mueren la mayor parte de las crías, como en muchas especies animales. Esto nos debería obligar moralmente a cuidar la calidad de los pocos hijos que se tienen en estos tiempos.

Si alguien quiere tener hijos sanos física y mentalmente, debe empezar a cuidarse unos siete años antes de concebirlos. Haciendo una vida sana durante ese periodo conseguirá que la mayor parte de sus células, al renovarse, se hayan construido con materiales de primera calidad. Hay que tener en cuenta que, cuando se concibe un hijo, se le está transmitiendo la buena o mala salud de sus progenitores.

No es conveniente que el momento de la fecundación sea de madrugada, cuando la energía vital del individuo está en los mínimos del día. Lo ideal es que se haga en horario diurno, en un ambiente agradable y relajado, con pensamientos positivos de salud y vitalidad para el futuro ser que se está engendrando en ese momento.

Antes de asumir la responsabilidad de tener un hijo, es importante que se haya meditado largamente sobre los motivos que se tienen para dar ese paso. Cuando se va a jugar con la vida de otros seres vivos hay que extremar las precauciones en no hacer daño físico o moral a los demás. En la actualidad, con un planeta superpoblado y miles de millones de seres humanos pasando hambre, hay que dejar de lado la rutina y las ganas de jugar a papás y a mamás y, antes de poner un nuevo ser en circulación, pensar imparcialmente si esa decisión va a beneficiar a la humanidad y a ese nuevo ser, o meramente sólo va a servir para cargar más las espaldas de este planeta sobreexplotado.

Obviamente, no podemos escuchar a los políticos y religiosos cuando en un alarde de insensatez nos dicen que hay que tener más hijos. Su única preocupación es que haya súbditos en abundancia que coticen, consuman y se afilien, para que el engranaje social esté bien alimentado. No les importa que el mundo reviente, siempre que este hecho tenga lugar fuera de su mandato, debido a lo cual su gestión es sólo económica y a corto plazo, con desprecio absoluto de la ética más elemental. Tampoco importan las vidas de personas que viven lejos siempre que los números cuadren.

Antes de pasar a hablar de la gestación, quiero advertir a las parejas que no pueden tener hijos que, en varios casos, he visto conseguir el embarazo de la forma tradicional sólo unos meses después de haber iniciado una alimentación adecuada al respecto, incluso después de haberles dicho los médicos que nunca tendrían hijos, sobre todo en los casos en los que hay poca cantidad o movilidad del esperma (ver el capítulo "Dieta que cura por sí sola").

EL EMBARAZO

Lo primero que hay que decir es que el embarazo no es una enfermedad. Es una situación absolutamente normal prevista por la naturaleza y que se debe llevar con toda naturalidad.

Quedarse embarazada es una magnífica excusa para cambiar a una vida más sana, suponiendo que no se haya preparado la llegada del hijo siete años antes, como sería deseable. Este cambio será beneficioso tanto para el niño como para la madre.

Puntos importantes que debe tener en cuenta una mujer embarazada:

- Dejar de fumar, de beber alcohol y el resto de drogas.
- Establecer una relación con el hijo que lleva dentro: hablarle, ponerle música, demostrarle su amor, hacer planes para cuando nazca, etc.
- Durante este periodo, la mujer debe tener tiempo libre para disfrutar de los paseos por el campo y la playa, a ser posible descalza, tomar el sol desnuda por la mañana cuando no quema, descansar, leer, oír música, etc.
- No debe trabajar..., no porque no pueda, sino porque sería perder un tiempo maravilloso e irreplicable que debe dedicarlo a disfrutar de la vida y de su estado, y, mucho menos, si su trabajo conlleva preocupaciones, estrés, disgustos, etc.
- Debe seguir una alimentación vegetariana, natural, equilibrada, libre de aditivos y conservantes, con predominio de la fruta y verdura cruda, masticándola bien y disfrutando de la comida en un ambiente agradable, reposando las comidas para una digestión adecuada.
- Debe desterrar el mito de comer para dos. Teniendo en cuenta que todo el mundo come demasiado, comiendo lo mismo de siempre será suficiente para que el niño se desarrolle perfectamente. Evitar los alimentos que le roban minerales al cuerpo como azúcar, café, chocolate, etc.
- Los vómitos habituales durante el embarazo son intentos del cuerpo para librarse de tóxicos que estaban en el cuerpo desde antes del embarazo o que se han ingerido después. Si se ha hecho una dieta natural antes y durante el embarazo, el cuerpo no tendrá que deshacerse de tóxicos y no dará problemas. Hacer un ayuno para limpiar el cuerpo antes de quedarse embarazada previene este tipo de comportamiento.
- Es importante que practique diariamente la relajación.
- Debe estar bien informada de todo el proceso del embarazo y del parto para evitar tener ansiedad ante lo desconocido.
- Llevar vestidos de fibras naturales que no aprieten ni corten la circulación: nada de zapatos de tacón ni prendas íntimas apretadas.
- Informarse de todo lo que debe hacer para evitar cualquier problema que impida amamantar a su hijo desde el primer día y hasta los 2 ó 3 años.

EL PARTO

¿Cual puede ser una vida que comienza entre los gritos de la madre que la da y los lloros del hijo que la recibe?

Baltasar Gracián

La palabra que siempre se asocia al parto es "dolor". Esta situación es tan frecuente que todos la consideran como algo normal. El dolor nunca es algo normal, siempre corresponde a una causa. En el caso que nos ocupa, el dolor es debido a la falta de flexibilidad de los tejidos. Ningún animal salvaje en libertad tiene dolor en el parto, porque ninguno se sale nunca de la alimentación que tiene programada. Tampoco fuma, no bebe alcohol y las preocupaciones son desconocidas para él.

Vamos a tratar de explicar cómo consiguen los seres humanos la pérdida de flexibilidad de sus tejidos. Todas las personas que pueden se dedican a comer el doble de proteína de origen animal que recomienda la Organización Mundial de la Salud, pero la paradoja es que esta organización ya recomienda el doble de la necesaria. Esta ingesta masiva de proteína acaba convertida en ácido úrico. La cantidad de este ácido que los riñones no pueden eliminar diariamente se dedica a resecar todos los tejidos del cuerpo. También cristaliza en las articulaciones, produciendo dolores reumáticos crónicos. Por si fuera poco, en el momento que los tejidos de las articulaciones se resecan empieza un proceso de desgaste, debido al roce entre sí de tejidos no lubricados.

Parir tiene que ser un acto tan natural y placentero como beber un vaso de agua, pero sólo ocurrirá de esa forma si la mujer ha estado en armonía con su naturaleza desde muchos años antes del parto. Apelo al amor que dicen sentir todas las madres por sus hijos para que, por su bien y por el del futuro bebé, preparen la cosa más importante que harán en su vida con la necesaria atención y, sobre todo, con mucha anticipación.

La mayoría de los animales mastican la placenta apenas han salido las crías. Nunca he hablado del tema con ninguno de ellos, pero me parece bastante probable que sea un intento de trasvasar todo el líquido que queda en la placenta a las crías a través del cordón umbilical. Este líquido tiene unas propiedades maravillosas para el bebé: por eso los laboratorios se lo compran a los hospitales para elaborar cosméticos o cualquier otro producto que tenga que rejuvenecer o regenerar. No le estoy aconsejando que mastique la placenta, pero todo el líquido que consiga el niño antes de cortar el cordón se lo agradecerá más que el laboratorio que lo compra.

El niño dentro de su madre está en unas condiciones muy agradables para todos sus sentidos. Procure que al nacer no tenga que sufrir unos cambios bruscos de luz, sonido, temperatura o malos tratos, déjele un poco de tiempo para que haga una transición armónica. No se debería cortar el cordón hasta que el niño acurrucado sobre el pecho de su madre inicie la respiración naturalmente y sin que nadie le haga una demostración "palpable" de violencia.

La luna regula todos los líquidos del planeta de la siguiente manera: dilatándolos o expandiéndolos en luna llena y contrayéndolos en luna nueva. La savia de los árboles circula desde la raíz en luna nueva a las hojas en luna llena. Produce las mareas en las que aumenta el volumen del agua al dilatarse. La luna llena también puede producir estados de ansiedad o pérdida parcial de la realidad en algunas personas demasiado influenciadas. Esta situación es debida a que este tipo de personas están demasiado dispersas mentalmente, y la dilatación de la luna llena es la gota que colma el vaso y les hace perder contacto con la tierra o con la realidad. Figuradamente es como si se hincharan tanto que empezaran a flotar, perdiendo el contacto con el mundo real (para corregir estos estados, ver el capítulo pertinente).

Por lo tanto, la luna también regula la ovulación, la menstruación, el embarazo y el parto. Cualquier mujer que viva y duerma a la intemperie, estando totalmente expuesta al influjo lunar, en pocos meses tendrá la menstruación en luna nueva y la ovulación en luna llena. Como nadie se va a ir a dormir en medio del campo, se puede usar el influjo lunar para regular las ovulaciones y que sean periódicas haciendo lo que sigue: se ve en el calendario en qué día del mes cae la luna llena; durante los tres días formados por el de luna llena más el anterior y el posterior, se encenderá una luz tenue durante toda la noche, en el lado donde duerme la persona que quiere que su periodo sea regulado, ayudando a reforzar de esta forma la influencia lunar.

La duración del embarazo también está totalmente controlado por la luna y, por supuesto, no dura nueve meses, como se dice siempre, sino diez lunas de 28 días de duración cada una, o sea, 280 días. Lo normal para una mujer viviendo al aire libre sería: ser fecundada en luna llena y, diez lunas después, parir también en luna llena. Éste es el mejor día para dar a luz, pues se aprovecha la influencia de dilatación de la luna llena para que el parto sea más fácil y menos doloroso. Como muchas mujeres no están sincronizadas con la luna, el embarazo tiene una duración ligeramente diferente para adaptarse al ciclo lunar.

El doctor Escudero de Valencia es el creador de la noesiterapia (curación por el pensamiento). Aparte de las múltiples cualidades benéficas para la salud de esta nueva forma de enfocar la vida, es sumamente útil para el parto natural, sin dolor y disfrutando del acto de engendrar como algo único e irrepetible. Este doctor, en una sola sesión durante cualquier mes del embarazo, programa la mente de la madre para que el parto sea un acto dichoso desprovisto de dolor y de angustia.

Le avalan miles de partos sin dolor y operaciones quirúrgicas sin una sola gota de anestesia. En su página Web se puede conseguir toda la información al respecto, libros de descarga gratuita, y se pueden pedir discos para la preparación del parto y para practicar la relajación.

<http://dr.escudero.com/>

LACTANCIA

No permita que al nacer su hijo en el hospital le den biberón. Infórmese de los procesos habituales para estar segura que su hijo sólo tomará la leche de su pecho y ninguna otra.

La lactancia del niño es importantísima, tanto para la salud física y mental del niño como de la madre. Los seres humanos son mamíferos, y esto implica alimentarse de la leche de su madre hasta que les salen los dientes y se pueden comer alimentos sólidos. Observe que he dicho la leche de su madre y no la de cualquier otro animal. Cada madre de una especie de mamífero produce la composición exacta que tiene que tener la leche para sus crías. Esta composición va cambiando con la edad de los retoños. Debido a esto, ninguna leche que no sea la de su madre natural está plenamente indicada para el bebé. Si una madre no puede amamantar a su hijo, habría que buscar otra mujer sana que hubiera parido en las mismas fechas para que le amamantara.

Cuando se amamanta a un niño, el alimento que tiene la leche no es la parte más importante de ese acto. Junto con la leche materna se le está dotando de defensas contra las enfermedades más comunes, además de todas las vitaminas fácilmente asimilables. La calidad y cantidad de estas vitaminas son inalcanzables por cualquier leche de un animal de otra especie que, además, está envasada hace tiempo después de sufrir un proceso para su conservación. Los lazos psicológicos que se crean entre madre e hijo durante el acto de mamar son irremplazables para conseguir una buena relación de afecto entre madre e hijo y para potenciar en el niño una sensación de seguridad psicológica que impida trastornos de la personalidad en el futuro.

Entre todos los defectos de la leche preparada para el biberón de los niños, el más importante es que está esterilizada o pasteurizada. Si se le da la leche de su propia madre pasteurizada a un ternero, morirá antes de las tres semanas. Si no hay ninguna posibilidad de que el niño sea amamantado por su madre, o por otra mujer, a veces es preferible criarlo con leches vegetales, sobre todo con horchata de chufa natural, recién hecha en casa y sin azúcar añadido.

Infórmese bien. La mayoría de pretextos que se aducen para que el niño empiece a tomar biberón son una estupidez. La salud de su hijo se lo agradecerá, si le amamanta durante mucho tiempo, y usted también obtendrá muchos beneficios saludables al amamantar. Por ejemplo, las mujeres que amamantan tienen una incidencia muchísimo menor de cáncer de mama.

Hay una liga para el apoyo del amamantamiento natural de los niños sin ánimo de lucro, donde se puede encontrar respuesta a las preguntas más frecuentes que le surgen a una madre y leer los artículos relacionados con el tema en español. Allí hay una lista de todos los beneficios que reporta el acto de amamantar tanto para la madre como para el niño.

<http://www.lalecheleague.org>

DISRUPTORES ENDOCRINOS

Para llevar a buen puerto todo el proceso de reproducción humana (fecundación, embarazo, parto, lactancia, etc.) expuesto en el capítulo anterior, hay que tener muy en cuenta que, entre los 100.000 productos químicos que circulan por el mundo, se encuentran unos centenares de ellos que solos o mezclados entre sí suplantando a las hormonas de todos los animales del planeta, incluidos los bípedos. Esta suplantación está produciendo resultados catastróficos en todas las especies y a todos los niveles: en la diferenciación sexual, en la fecundación, en la reproducción, en la lactancia, en el crecimiento de las crías y en el aumento de enfermedades en los adultos.

Para comprender la gravedad del problema, hay que tener en cuenta que sólo estamos empezando. Hace menos de 100 años que la humanidad ha emprendido esta loca carrera hacia el suicidio colectivo de la vida en el planeta, pero esto se va agravando a marchas forzadas con la puesta en circulación cada año de miles de productos con un potencial destructivo cada vez mayor. Sólo en los últimos 60 años estos productos han producido muchos y graves desastres, de los que a continuación se exponen los más importantes:

- Una creciente frecuencia de anomalías genitales en los niños, como testículos no descendidos (criptorquidia) y penes sumamente pequeños.
- Aumento de los tumores malignos en mama, ovarios y útero (los casos de cáncer de mama aumentan anualmente).
- Aumento de los casos de cáncer de testículo y de endometriosis (una enfermedad que a principios de siglo era casi desconocida).
- Aumento espectacular de casos de próstata.
- Masculinización de las hembras y feminización de los machos de algunas especies animales.
- El estudio realizado por un equipo danés, encabezado por el doctor Niels Skakkebaek y publicado en el British Medical Journal en septiembre de 1992, descubrió que la cantidad media de espermatozoides masculinos había descendido un 45 por ciento, desde un promedio de 113 millones por mililitro de semen en 1940 a sólo 66 millones por mililitro en 1990. Al mismo tiempo, el volumen del semen eyaculado había descendido un 25 por ciento, por lo que el descenso real de los espermatozoides equivalía a un 50 por ciento. Durante este periodo se había triplicado el número de hombres que tenían cantidades extremadamente bajas de espermatozoides, del orden de 20 millones por mililitro.

En España se ha pasado de una media de 336 millones de espermatozoides por eyaculación en 1977 a 258 millones en 1995. El descenso amenaza la capacidad fertilizadora masculina. De continuar la tendencia actual, dentro de 50 años los hombres podrían ser incapaces de reproducirse de forma natural.

Los datos indican que estas sustancias revisten peligro en dosis ínfimas de una parte por billón. Además, pueden almacenarse en la grasa del cuerpo durante toda la vida y ser transmitidas al feto durante el embarazo y después durante la lactancia.

Estas sustancias se usan en toda clase de productos, desde envases alimentarios hasta fabricación de papel, pasando por el textil, construcción, electrónica, agricultura, maquinaria, etc. Si se quisieran eliminar todas sin buscar sustitutos inocuos, la sociedad que quedaría no se parecería en nada a la actual. Aunque hoy en día sea una tarea imposible evitar todas estas sustancias, debo advertir a las personas que quieran tener hijos sanos y que éstos a su vez puedan darles nietos, que se informen bien y extremen las precauciones, pues la esterilidad de la raza humana tomará tintes dramáticos en dos generaciones.

Como la extensión con la que merece ser tratado el tema se sale del planteamiento de este libro, les recomiendo la lectura del libro *Nuestro futuro robado*, de Theo Colborn, Dianne Dumanoski y Pete Myers. En caso que les de pereza leerse el libro entero, por lo menos léanse en la dirección siguiente el documento del Instituto Sindical de Trabajo Ambiente y Salud, donde explica de una manera detallada todas las sustancias que provocan estos problemas, los productos donde se utilizan, cómo suplantando a las hormonas, los problemas que producen y los estudios realizados sobre el asunto.

<http://www.istas.net/ma/decops/de.doc>

En esta otra dirección de la Asociación de Medicinas Complementarias hay una recopilación muy extensa y documentada del asunto, que además incluye más de 250 referencias científicas de los estudios hechos sobre el tema.

http://www.amcmh.org/PagAMC/articulos/Rev75/MEDMEDIOAMB_DISRUPTORES%20ENDOCRINOS.pdf

EL SALDO DE LA CUENTA CORRIENTE VITAL AL NACER

*No hay jóvenes y viejos,
sólo jóvenes y enfermos*

El que nace de padres multimillonarios casi seguro que al final de su vida todavía tendrá bastante dinero, aunque se haya dedicado a dilapidarlo sin preocuparse de su procedencia. En cambio, el que nace en un hogar lleno de deudas es posible que, aunque sea buen administrador y ahorrativo, no llegue nunca a tener un patrimonio importante.

En el caso de la constitución que se hereda al nacer, ocurre exactamente lo mismo. Este punto es importante tenerlo en cuenta a la hora de hacer comparaciones para averiguar qué tipo de vida es el correcto.

Cientos de veces en mi vida he oído la frase: "Mi abuelo fumaba y bebía como un cosaco y murió a los 90 años". A la hora de sacar conclusiones, lo primero que hay que tener en cuenta es el saldo vital de su abuelo al nacer. Si el que dice la frase ha nacido con deudas en la cuenta de su vitalidad y constitución genética, por su seguridad física no debería pensar que podrá llevar la misma vida que su abuelo y salir igual de bien parado. Si su abuelo nació multimillonario de salud, pudo permitirse el lujo de despilfarrarla durante muchos años, cometiendo desmanes que alguien que tiene la cuenta corriente en números rojos no se puede permitir, a menos que asuma el alto riesgo de que, para liquidar la deuda, le sea embargada su vida.

Al saldo que se detenta al nacer hay que sumarle o restarle los ingresos y reembolsos importantes que se hacen en los primeros años de la vida de un niño, y que arrojarán el saldo final del que el sujeto podrá disponer a lo largo de la misma.

Las cosas que aumentan ese saldo vital son:

- Vida natural y alimentación correcta durante el embarazo. Sobre todo, no fumar y cuidarse desde 7 años antes.
- Parto lo más natural posible y sin anestesia ni medicamentos.
- Amamantar al bebé al menos 2 años, no darle nunca leche de vaca, tampoco de la preparada para bebés.
- No administrarle ninguna vacuna. Si su madre está sana, ya le protege la propia leche de la madre. No ponerle ningún medicamento al menos en los 3 primeros años, sobre todo no usar antibióticos.
- No tener prisa en introducir cereales en su alimentación, ni darle más de uno a la vez.
- Y, sobre todo, si le toman cariño al niño, no le den carne y pescado. ¿Qué culpa tiene el pobre inocente de la ignorancia de sus progenitores y de su pediatra?

Hacer lo contrario de las cosas indicadas arriba disminuirá fuertemente el saldo vital del niño, con el peligro de que alguna de esas cosas, sobre todo las vacunas, puedan dejarle la cuenta en números rojos, con riesgo de padecer una enfermedad crónica o incluso causar una muerte prematura (ver los capítulos de las vacunas y del autismo).

LAS CADENAS DE DEPREDADORES DE DIFERENTE NIVEL

La naturaleza tiene previstos unos perfectos mecanismos para mantener a todos los seres vivos en un estado de salud óptimo. El método utilizado por la naturaleza es infalible, pues el encargado de cuidar la salud de una especie es su depredador. El cumplimiento del trabajo está asegurado sin ningún coste para nadie, ya que el depredador tiene que cumplir su función para sobrevivir él mismo.

De vez en cuando, alguna especie se hace tan fuerte física o mentalmente que sus depredadores naturales no pueden atacarle ni vencerle. A partir de ese momento, esa especie empieza a degenerar, pero esta situación, como es lógico, también está prevista por la naturaleza.

En un periodo bastante breve de tiempo, la especie que ya nunca es atacada por depredadores grandes empieza a ser atacada por depredadores microscópicos, debido a su degeneración. Mientras los depredadores grandes mantienen su nivel óptimo de salud, sus defensas impiden el ataque de microbios; sólo cuando baja ese nivel entran en juego los depredadores pequeños.

Resumiendo: en la cadena de depredación, el más grande es depredado por el más pequeño, ya que ninguna especie puede sobrevivir mucho tiempo sin el ángel guardián de su salud, que es su depredador.

En el caso de los humanos, primero vencieron a los depredadores grandes reuniéndose en tribus y, después, utilizando tecnología, han llegado a poder ver y controlar los microbios. Esto que parece un gran logro de la humanidad no sirve para nada, pues inmediatamente entran en juego depredadores cada vez más pequeños e invisibles para la tecnología de cada momento. Hay que tener en cuenta que esta carrera de ir reduciendo el tamaño del enemigo es infinita, y la especie humana nunca la podrá ganar. Un depredador puede llegar a ser tan pequeño que ni siquiera tenga materia física. Un ejemplo de esto son los disruptores endocrinos: lo que mata es sólo una información errónea, y como no tiene vida propia, ni siquiera se la puede destruir. Lo más macabro de este depredador es que son los mismos seres humanos (sus víctimas) los que lo reproducen y diseminan por toda la faz de la tierra. Es muy difícil que en la historia futura de la humanidad haya otro depredador que alcance tamaña perfección.

Hay una creencia bastante extendida de que la ciencia en un futuro cercano podrá curar todas las enfermedades del ser humano. Además, para lograr este milagro no hará falta ninguna cooperación del enfermo. Las máquinas y las drogas serán tan omnipotentes que podrán curar a cualquiera, aunque él siga contraviniendo las más elementales normas de higiene y salud. Es fácil difundir esta creencia, puesto que todas las partes están interesadas en aceptarla sin hacer preguntas. Hay cuentos infantiles que narran unas fantasías maravillosas, pero, cuando ya se es adulto, es conveniente ceñirse a la realidad lo más posible para evitar que una loca fantasía nos conduzca a cometer errores irreversibles.

La realidad es que la ciencia todavía no ha conseguido evitar el resfriado común. De momento, la tecnología se limita a suplir las deficiencias creadas por la degeneración humana, producida a su vez por la medicina.

Seguir desparramando millones en prepararse para una guerra que nunca se podrá ganar es absurdo, aunque de vez en cuando se gane alguna batalla. Una manera mejor de aprovechar esos recursos sería enseñar a la gente a inmunizarse contra todos los microbios conocidos y futuros de la única manera que ello es posible: manteniendo un nivel de salud inexpugnable para los ejércitos de depredadores microscópicos. Dicho nivel de salud sólo es posible con una vida naturista y una alimentación exenta de productos tóxicos, drogas y cadáveres. Desgraciadamente, hay muy pocas personas dispuestas a renunciar al consumo de venenos para conseguir ese tesoro que sólo se valora cuando ya se ha perdido: la salud.

*Sólo hay una forma de dominar a la naturaleza,
y es sometiéndose a ella.*

Sir Francis Bacon

TERCERA PARTE

SOLUCIÓN DE AVERÍAS

MEDICINA NATURAL

Para que el lector pueda obtener una idea correcta del significado de las palabras "medicina natural", es conveniente despojarlas de los significados erróneos que muchas veces se les quiere dar, bien sea por desconocimiento del naturismo o por intereses de cualquier índole. No todos los que dicen practicar la medicina natural acatan los mínimos principios básicos de las leyes naturales.

Quizás, la manera más sencilla de entender qué actos o tratamientos se pueden considerar medicinas naturales y cuáles no, sea mostrar una comparativa entre los principios y fines de la medicina natural, y otros sistemas de tratar a los enfermos.

Para abreviar las comparaciones, utilizaremos las letras MN para definir la medicina natural y las letras MA para definir la medicina artificial, que se salta a la comba las leyes naturales provocando con ello graves consecuencias.

MN: Es una medicina sencilla y con un coste muy pequeño para la sociedad, que utiliza productos al alcance de todas las capas sociales. Muchos de estos productos se encuentran en la naturaleza de una manera gratuita (leyendo el *Evangelio de los Esenios* se puede ver cómo Jesús curaba a todos los enfermos y solamente usaba productos de coste cero).

MA: Es una medicina cuya complejidad intencionada permite que las cifras astronómicas que tiene que pagar la sociedad por los tratamientos y medicamentos parezcan razonables, a pesar de no tener ningún fundamento.

MN: Se basa en una tradición histórica milenaria obtenida a partir de resultados positivos, en muchos casos de la vida real, y remedios populares que se han transmitido verbalmente durante muchas generaciones.

MA: Se basa en la investigación sobre nuevos productos patentables para los que haya una demanda o se pueda crear artificialmente. Cualquier producto no patentable es desestimado para cualquier investigación.

MN: Trata de educar al individuo para que mantenga su salud y armonía, al mismo tiempo que previene la enfermedad, le enseña a comer, a respirar, a adoptar la actitud mental adecuada, etc., consiguiendo de esta forma la independencia y autosuficiencia del ser humano.

MA: Usa un lenguaje ininteligible para el ciudadano medio como reafirmación de su autoridad elitista, dejando claro que el paciente nunca podrá decidir sobre su vida y será siempre dependiente de los iniciados a la profesión.

MN: El enfermo es el protagonista de su salud. Toma las decisiones sobre su vida, y conoce el alcance y las implicaciones de los tratamientos.

MA: El enfermo es el cliente. Su presunta ignorancia le impide tomar cualquier decisión; y se le aplica, y a veces se le obliga a someterse, al tratamiento más caro, aunque sea el que más efectos secundarios le produzca.

MN: Intenta que el enfermo alcance el máximo bienestar, teniendo como única meta la salud integral del individuo.

MA: Se preocupa de eliminar o enmascarar los síntomas, dejando intacta la causa que los provoca.

MN: Usa como prevención la dieta adecuada, el contacto con la naturaleza, el desarrollo de la paz interior y el equilibrio en las emociones.

MA: Como prevención, usa vacunas con efectos peligrosos, y chequeos periódicos con riesgo de diagnósticos erróneos.

MN: Restablece la salud y la dignidad en la mayoría de los casos.

MA: Todas las enfermedades que no puedan remitir espontáneamente las considera enfermedades crónicas o incurables, sentenciando al enfermo a una vida de sufrimiento y dependencia de fármacos.

MN: Considera el dolor y la enfermedad como fuentes de información para averiguar dónde se ha perdido la armonía y cómo ha acometido el cuerpo su reparación.

MA: Considera el dolor y la enfermedad como enemigos a batir a cualquier precio, sin tener precaución con los daños colaterales.

MN: Usa tratamientos no agresivos, acatando especialmente la frase de Hipócrates que dice: "Lo primero no dañar".

MA: Interviene principalmente por medio de la cirugía y fármacos, produciendo un buen número de efectos iatrogénicos.

MN: Trata de devolver la unión y el equilibrio entre los planos físico, mental y emocional, tratando al individuo como un conjunto integrado.

MA: Se especializa en partes muy concretas del cuerpo, desestimando la interrelación de esa parte con todas las demás.

MN: Reconoce la fuerza natural que tiende a conservar y curar a todos los seres vivos cuando nadie se lo impide (sólo cura la naturaleza).

MA: Considera las leyes naturales como algo anticuado y obsoleto, y se dedica a imponer sus limitados conocimientos contrariando e impidiendo las reacciones curativas naturales del cuerpo humano.

MN: Es una ciencia milenaria basada en resultados comprobados y cuantificables.

MA: Es una nueva religión basada en la fe de los pacientes. Esta afirmación se basa en la siguiente comparativa entre medicina y religión:

- Tanto la religión como la medicina moderna se basan en dogmas de fe que no hay que demostrar: hay que tener fe en que el VIH existe, aunque nadie lo haya aislado. Hay que creer que la quimioterapia cura el cáncer, aunque la terca realidad demuestre lo contrario. Hay que acatar lo que dicen los libros de medicina, aunque los hechos los desmientan. Y una larga lista de etcétera.
- Las dos instituciones celebran ceremonias y rituales sin mediar motivo que los haga necesarios: vacunas, chequeos, mamografías, analíticas, revisiones ginecológicas, etc.
- Los ministros de ambas religiones usan una ropa que los distingue del público cuando están oficiando. También procuran usar un lenguaje ininteligible para que los no iniciados queden al margen (durante muchos años estuvo prohibida la traducción de la Biblia a las lenguas vulgares para que sólo el círculo cercano de iniciados tuviera acceso y, sobre todo, para que el vulgo tuviera que creer lo que le decían sin poder comprobarlo).
- Las dos censuran e impiden la libertad de expresión en las épocas en las que se les permite. El poder que ha perdido la Iglesia en esa parcela lo ha recogido y lo detenta ampliamente la medicina dirigida por la industria.
- Los creyentes de una peregrinan a Tierra Santa o a Lourdes; los de la otra van sumisos a inmolar sus ahorros a Houston. El porcentaje de curaciones es similar, el coste no.
- Ambas se nutren de seguidores, debido al miedo a morir de sus prosélitos. Y aunque una de ellas ofrece una vida más larga, no puede competir con la otra que promete una vida eterna.

LAS CINCO FRASES DE HIPÓCRATES

La medicina natural se resume en estas cinco frases de Hipócrates:

- 1 - El que sólo sabe medicina ni medicina sabe.
- 2 - Médico, cúrate a ti mismo.
- 3 - Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento.
- 4 - Sólo cura la naturaleza.
- 5 - Lo primero, no dañar.

Debido a que Hipócrates no nos puede atender en estos momentos, yo mismo voy a tratar con detalle cada una de las frases. Mi única intención es evitar las interpretaciones demasiado sesgadas o carentes de la lógica más elemental. Esta prevención está basada en el hecho increíble de que, después de haber efectuado el juramento hipocrático, la inmensa mayoría de los médicos incumplan diariamente todas estas frases de Hipócrates.

El que sólo sabe medicina ni medicina sabe.

Los especialistas son aquellas personas que saben cada vez más sobre menos, hasta que finalmente saben todo sobre nada y nada sobre todo
Daniel D. Kaminski

La buena medicina tiene que analizar al ser humano holísticamente y comprender profundamente la completa interrelación de todos sus órganos entre sí, además de averiguar si el origen de la enfermedad es físico, mental o emocional.

La especialización médica en un órgano o enfermedad determinada es nociva para la comprensión global del individuo y conduce demasiadas veces al tratamiento de la parte olvidándose del todo. Esta forma de actuar es la que propicia que en la medicina oficial existan tantas enfermedades crónicas o incurables, pues un órgano que visto aisladamente es incurable, algunas veces puede sanarse con un tratamiento global, dirigido al ser humano como enfermo al que hay que armonizar, y no reparando la pieza de recambio de una máquina. En una máquina, una pieza puede ser sustituida por otra pieza igual sin que el conjunto del mecanismo se resienta en su actividad, cosa que no ocurre con un ser vivo que trafica con pensamientos, miedos, emociones y proyectos de futuro.

A medida que un médico se va adentrando en los entresijos de la enfermedad, va perdiendo contacto con la salud primigenia que todo individuo debe tener o desear, hasta que, enzarzado en la rutina de tratar síntomas de una manera superficial, se olvida por completo de la única meta que se tiene que lograr: el restablecimiento integral de la salud perdida, sin haber provocado ningún daño ni ningún efecto secundario durante el tratamiento.

De hecho, en vez de considerar el estado de salud completa de un individuo como normal, la salud se ve como un caso raro que hay que vigilar con chequeos periódicos, a la espera de que se restablezca la enfermedad como situación normal. Cuando

alguien está perfectamente de salud, se le recetan fármacos para prevenir alguna enfermedad. Esto es asumir que la situación normal es la enfermedad, y la salud un estado breve y pasajero. Es como creer que la salud es una enfermedad por omisión.

Cuando alguien tiene dolor de cabeza, los calmantes sólo van a intentar hacer el dolor más soportable. Lo que realmente le ayudará es conocer la causa física que lo ha producido y si ésta, a su vez, ha sido generada por otra causa mental o emocional. Si no se llega a la primera raíz del problema, nunca se conseguirá restablecer la salud, ni siquiera se llegará a una solución duradera.

Médico, cúrate a ti mismo.

No hay nada más gracioso que un médico que no muera de viejo.
Voltaire.

Poca ciencia, técnica y, sobre todo, poca sabiduría tiene alguien que no ha sabido prevenir cualquier enfermedad para que su cuerpo no llegue a contraerla. Lógicamente, si está enfermo es que tampoco sabe curarla. No se puede poner el bien máspreciado, que es la salud de uno mismo, en manos de alguien que no sabe cuidar la suya, a pesar de que él debería conocerse bien a sí mismo. Todavía más difícil le será cuidar la salud de una persona que no ha visto en su vida y que, además, nunca le contará sus rencores ni sus pasiones más profundas.

Estar enfermo es una demostración pública de que no se tienen los conocimientos necesarios para conservar la salud ni para devolverla a su estado natural. Nadie contrataría un guardaespaldas que estuviera herido en el hospital porque una viejecita le hubiera dado una paliza. Tampoco nadie debería dejarse asesorar por un analista de inversiones que esté en la ruina económica y vaya a comer a la beneficencia. Un médico enfermo no puede conseguir siquiera la fe que tiene que depositar el enfermo en su sabiduría.

Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento.

Esta frase hay que descomponerla en sus dos mitades para sacarle todo su jugo, que es mucho. Quizá sea la más importante y la más completa de las cinco.

Que tu alimento sea tu medicina

Es una alusión clara a la prevención de la enfermedad a través de una alimentación correcta, frugal y equilibrada. Sin esta condición será imposible mantener la salud durante toda la vida del individuo, que, dicho sea de paso, debería ser mucho más longeva que a lo que nos tienen acostumbrados las estadísticas.

También hay que decir que sólo una alimentación correcta no es suficiente para mantener un perfecto estado de salud, pues ya se ha dicho y se repetirá alguna vez más que el ser humano además de su cuerpo físico tiene otras facetas que pueden desencadenar enfermedades más difíciles de tratar que una indigestión.

Que tu medicina sea tu alimento

Dieta y no recetas, y tendrás salud completa

Una vez perdida la salud, aquí nos dice que, en el tratamiento que se le va a administrar al enfermo para sanarlo, no se puede incluir ningún producto que no forme parte de una alimentación sana y equilibrada, que haya demostrado su eficacia en mantener la salud de los que la practican.

Hipócrates deja claro en esta frase que la única medicina serán los alimentos, excluyendo totalmente cualquier droga, fármaco, producto químico, hierbas medicinales, etc.

Esto, al principio, puede parecer drástico. Pero cuando se analiza profundamente, se comprende que es la única forma de sanar a alguien sin incumplir el resto de las frases. Dicho así, puede parecer que tengo algún interés personal en que se cumplan las 5 frases de Hipócrates cuando se quiere sanar a un enfermo. No se trata de ningún capricho pasajero. Estoy convencido de que es casi imposible restablecer la salud perdida de alguien incumpliendo alguna de las 5 frases. Quiero hacer notar que estoy hablando de restablecer la salud y no de eliminar o disfrazar síntomas.

Pienso que se puede añadir al tratamiento el alimento por omisión, o sea **el ayuno**, sin que ello produzca efectos secundarios. Aunque una persona sana sólo debe hacer ayuno cuando no tiene hambre, a un enfermo que no está en su estado natural de salud le puede ayudar el ayuno en muchos casos. Éste siempre debe estar dirigido por un profesional que haya vigilado centenares de ayunos y esté acostumbrado a leer las señales que el cuerpo va dando durante el proceso.

Sólo cura la naturaleza.

El médico es el hombre que se mantiene a la cabecera del enfermo hasta que la medicina lo mate o la naturaleza lo cure.
Molière

Para comprender esta frase en toda su magnitud, es conveniente hacer un análisis retrospectivo de un centenar de millones de años.

Nuestros antepasados con raciocinio se remontan a unos pocos millones de años. Podríamos decir que nuestra mente capaz de razonar la hemos heredado de ellos, pero los cuerpos que han albergado esos cerebros vienen de generación en generación desde centenares de millones de años atrás.

Estos cuerpos físicos, sólo por estar vivos hoy, ya son una demostración palpable del maravilloso potencial de curación de la naturaleza por sí sola, sin ninguna intervención de médicos, máquinas, drogas, técnicas, libros ni vacunas.

La realidad es que todos los animales vivos del planeta han sobrevivido durante millones de generaciones sin ninguna ayuda ni conocimiento de medicina. Su propio cuerpo ha hecho todo lo necesario para mantener la salud en las condiciones más desfavorables y sin ninguna ayuda externa. En cada momento se ha adaptado a las circunstancias del entorno y, sólo con las propiedades de los alimentos que han ingerido esos animales, la sabiduría de su cuerpo ha sido capaz de sanar con éxito a los individuos de todas las especies animales que han llegado a nuestros días rebosantes de salud, energía y vitalidad.

Por lo tanto, sólo en los últimos 10.000 años como máximo el ser humano ha sido atendido por otros con el afán de curarle o ayudarle. Si nos ceñimos a los resultados, este intento ha sido lo más negativo que le ha ocurrido a la especie humana en todos los tiempos. Esta afirmación está basada en el análisis de los hechos consumados. La especie humana es la única nota desafinada de toda la sinfonía de especies que pavimentan nuestro planeta azul-marrón. Es la única especie degenerada en la que una gran parte de sus componentes necesita ayuda para sobrevivir. Es la única que tiene problemas para el ejercicio natural de su procreación, tanto en el parto (el único que es doloroso debido a la pérdida de flexibilidad de sus tejidos) como en la cantidad de personas estériles que tienen que recurrir a medios mecánicos y tecnológicos para tener hijos, la mayor parte de las veces hijos de los demás. Estos niños, debido a lo antinatural de su fecundación, nacen con una salud que deja bastante que desear y que, a su vez, engendrarán hijos con una peor constitución genética. En los casos de inseminación artificial no hay ninguna selección del espermatozoide más fuerte para fecundar el óvulo, por ese motivo la herencia genética no es la mejor que se podría conseguir.

Lo primero no dañar.

Administrar un tratamiento muy agresivo para el cuerpo humano como puede ser la quimioterapia, después de un diagnóstico de cáncer que en algunos casos suele ser erróneo, es una temeridad. Precisamente hay que hacer todo lo contrario. En vez de destruir, hay que aumentar las defensas que son las que se encargan de destruir las células cancerígenas, células que todos producimos todos los días y que nuestro sistema inmunitario se encarga de mantener controladas.

Por suave que sea el tratamiento que se da para curar una enfermedad, siempre que se salga de una vida natural con una alimentación sana y equilibrada, tiene más posibilidades de perjudicar, retrasar o molestar al cuerpo, que de ayudarlo. Esto es debido a que cualquier sustancia que entra en el organismo es considerada como un cuerpo extraño que hay que eliminar, sobre todo si entra por sitios donde el cuerpo no está acostumbrado a que entre nada, como por ejemplo una vena.

Si realmente quiere ayudar a su cuerpo cuando él está restableciendo su salud, haga solamente lo que él le pida. Coma sólo si tiene hambre; si tiene frío, abrigúese; si se encuentra cansado o si le entra sueño, acuéstese; no haga nada raro ni inusual. Aunque sólo se limite a no estorbar demasiado, su cuerpo se lo agradecerá, y, por lo menos, si no hace nada no podrá retrasar o impedir su curación.

La mayoría de los estados graves en los que caen los seres humanos son producidos por la intervención humana, y muchas veces no se hubiera llegado a ese estado si se hubiera dejado el proceso natural de la enfermedad y no se hubiera hecho nada.

Cuando una persona se encuentra mal, quiere hacer algo, piensa que no debe quedarse quieta, que si pasara algo por no hacer nada tendría que arrepentirse toda la vida. Pero nunca piensa ni siquiera se le ocurre la posibilidad de que pase algo grave y tener que arrepentirse por haber hecho algo irreversible. La posibilidad de que algo salga mal y tener que arrepentirse la tiene igual estando quieta que haciendo muchas cosas. Por lo tanto, una vez que haya comprendido que la responsabilidad de tomar una decisión es muy desagradable y que ninguno de los lados le ofrece una seguridad absoluta de acierto, debe tomar la decisión, sopesando fríamente las posibilidades a favor o en contra. Para ello, analizará la fiabilidad que ofrecen las personas o tratamientos que tiene al alcance, y su grado de peligrosidad y efectos secundarios.

Tanto en este caso como en muchas otras facetas de la vida, los seres humanos tienden a evitar la toma de decisiones. Eso es debido a que saben que no están preparados para decidir acertadamente y no les gusta admitir el fracaso. En la situación que nos ocupa, la salida más fácil es inhibirse de la responsabilidad y dejar las decisiones en manos de un médico. Esta salida es bastante buena para acallar la conciencia y después poder decir con la cabeza alta que se hizo todo lo que estaba al alcance de la situación. Pero, si se profundiza un poco más, se verá que al final se tuvo que tomar una decisión y, si ésta no fue acertada, quizás el no hacer nada sí lo hubiera sido.

Ya sé que los párrafos anteriores a muchos les parecerán una blasfemia digna de ser redimida en la hoguera, pero dejarse llevar por la rutina que durante años ha ofrecido resultados estadísticamente desastrosos, sólo por no querer asumir la responsabilidad de nuestra propia vida, me parece una postura demasiado infantil para sentirse orgulloso de mantenerla contra viento y marea. Espero que esta vez no recurran al lema tan socorrido de matar al mensajero que dice algo molesto.

CADA MAESTRILLO CON SU LIBRILLO

Para adivinar el tratamiento que le prescribirán a un enfermo no hace falta conocer su enfermedad, sólo hay que saber a qué clase de terapeuta se dirige. Esto se debe a que la casi totalidad de profesionales que se dedican a tratar enfermos suelen usar una sola escuela para tratar y enfocar las enfermedades, descartando todas las demás.

Para curar la misma enfermedad, unos terapeutas basarán el tratamiento en fármacos, otros en plantas medicinales, otros prescribirán ayuno sin vacilar, mientras otros usarán la acupuntura. Mientras algunos tratan de ayudar al enfermo con la imposición de manos, otros harán hincapié en la oración o la auto realización. Unos

cuantos usarán campos magnéticos para polarizar las energías del enfermo, mientras otros tratarán de abrirle sus chacras. Algunos recomendarán dietas estrictas, mientras otros atiborrarán al paciente de suplementos vitamínicos, y todavía quedan unos pocos que se limitarán a decirle al enfermo que le han echado un mal de ojo.

También hay quien siempre recomienda tratamientos mono temáticos. Por ejemplo: le dirán que todo se cura con aloe vera, o con zumo de limón, o con aceite de ricino, aunque el paciente tenga los pies planos o una mal disimulada joroba.

Desgraciadamente, cada terapeuta se queda con lo primero que le gusta o interesa, y, a partir de ese momento, descarta toda la información que le llega y que pone en duda o contradice el método o la escuela que él ha decidido escoger. Desde ese momento, cualquier sugerencia que atente contra alguno de los dogmas de fe asumidos por él será rechazado como una insultante herejía.

Esta falta de profesionalidad y de apertura de miras en aras del bien del enfermo produce resultados devastadores, que son tratados por el público y los profesionales con una absoluta indiferencia. Por otra parte, es lógico que no se le dé importancia al hecho de no poder curar algo que todos consideran incurable.

Si todos los que se dedican a curar enfermos estuvieran sedientos de aprender maneras más sencillas y menos peligrosas de solucionar los problemas, con la sola idea en mente de aplicar en cada ocasión el método más adecuado a cada enfermedad, sin importar la escuela o la fuente de donde proviene, buscando la curación global del individuo con los menores efectos secundarios, la calidad de vida de los enfermos aumentaría exponencialmente.

Siendo realistas, hay que decir que la situación actual se perpetuará durante mucho tiempo, ya que en ambas partes (terapeutas y enfermos) está enquistado como normal el hábito de no asumir más responsabilidades que las estrictamente necesarias para la supervivencia, entendida ésta bajo una filosofía provisional y cortoplacista.

Debido a todo ello, seguiremos viendo todos los días cortar piernas que se hubieran salvado con cataplasmas de arcilla y baños de vapor localizado. Tratar con montones de medicamentos a enfermos a los que sólo había que prohibirles la leche. Infartos sufridos por miles de personas a las que nadie les dijo que debían tomar dos vasos de zumo de naranja al día. Atiborrar de pastillas peligrosas a hipertensos que sólo tenían que ingerir dos ajos diarios, y ver destrozadas las arterias y los riñones de la población mundial porque nadie les advirtió que tenían que consumir agua destilada.

Todo lo dicho anteriormente es una fruslería comparado con el hecho de trasplantar órganos que se podían curar, obligando al sufrido y mal informado paciente a tomar los medicamentos para evitar el rechazo de por vida. Estos fármacos le mantendrán sus defensas al mínimo y su resistencia ante nuevas enfermedades será exigua.

LA MAGIA CURATIVA DE LOS 4 ELEMENTOS

*Los milagros no se producen en contradicción con las leyes naturales,
sino sólo en contradicción con las leyes que conocemos.*
San Agustín

La tierra (arcilla), el aire, el agua, el fuego (sol), la playa (que es la combinación de los 4 elementos en el mismo sitio), ya estaban disponibles para ser usados antes de que en el planeta Tierra hubiera árboles frutales. Por lo tanto, la utilización de estos elementos primarios es casi imposible que produzca algún efecto adverso en la salud. Lógicamente, siempre hay que hacer las cosas de una manera razonable, sin caer en excesos ni fanatismos.

Estos elementos, junto con algunas hierbas (casi siempre purgantes), y el ayuno, son los únicos remedios que usan los animales salvajes y los domésticos cuando tienen acceso a ellos, cada vez que se encuentran mal o han tenido algún accidente. Que ellos los usen es una señal de garantía, pues después de millones de años de usarlos no les han producido ningún efecto secundario.

Las cosas más simples y sencillas suelen ser las más auténticas y potentes. Las grandes verdades de la vida y los grandes hallazgos que han contribuido al bienestar real de la humanidad siempre han sido cosas muy sencillas. Aunque a nadie le ha interesado difundirlo, las curaciones hechas por Jesús y relatadas en el *Evangelio de los Esenios* eran realizadas usando únicamente los 4 elementos y el ayuno.

La utilización de los 4 elementos y sus múltiples combinaciones para restaurar, armonizar, regenerar, ayudar, desinflamar, cicatrizar, desinfectar, diluir, limpiar, drenar, etc., etc., es altamente recomendable, por su total ausencia de efectos secundarios nocivos y por su potencia curativa, que ha permanecido incontaminada a lo largo de la historia del hombre.

Desgraciadamente para los enfermos, la industria de la enfermedad está dirigida por los intereses económicos. Esto impide que se investigue en productos que, aunque demuestren su bondad terapéutica, no son patentables y, por lo tanto, no son aptos para ganar dinero con ellos. Debido a este pequeño detalle, hay cosas maravillosas para restaurar la salud del ser humano que seguirán en el anonimato a través de los siglos, siendo solamente conocidas por pequeños sectores de la sociedad que no anteponen el dinero al tesoro más valioso que posee el ser humano, que es su salud.

Cada uno de los 4 elementos posee unas cargas electromagnéticas, dependiendo de las radiaciones a las que ha estado sometido en su entorno, y también de su almacenamiento y conservación. Puede ser virgen y no haberse usado ninguna vez, o haberse usado y volverse a solear para que se armonice (en el caso de la arcilla o lodo, hay que desmenuzarla para poder solearla bien). Dependiendo de su carga, se obtendrá un resultado diferente en el tratamiento.

ARCILLA, ARENA, TIERRA, LODO

La mayoría de los animales usan la tierra o la arcilla para desinfectar y cicatrizar sus heridas, pues es altamente desinfectante. También la usan para evitar los parásitos.

La mayoría de los niños que todavía no han sido cuadrículados por una educación supresora de los instintos atávicos disfrutaban jugando en un montón de tierra o arena, y lo prefieren al juguete más sofisticado.

Las inmensas virtudes de la arcilla en aplicaciones externas han llevado a los fanáticos a usarla también internamente, tomándola como un alimento. Esto no debe hacerse bajo ningún concepto, pues todos los minerales que contiene son totalmente inasimilables por el ser humano. Sólo los minerales procedentes del reino vegetal pueden asimilarse. Aunque tomar arcilla pueda neutralizar la acidez, no es conveniente hacerlo, pues causa más perjuicio que ayuda. Hay formas más naturales de tratar esos problemas, sin tener que sufrir los efectos secundarios que supone la eliminación de productos del reino mineral de nuestro organismo.

CATAPLASMAS DE ARCILLA, ARENA, TIERRA O LODO

Casi siempre, al usar un elemento se mezcla con otro. En el caso de las cataplasmas, se mezcla arcilla o tierra amasada con agua, obteniendo una masa lo suficiente sólida para que se mantenga sin chorrear. A veces es conveniente cubrir la cataplasma con algodón o lana para reforzar su electromagnetismo; y otras, es mejor dejarla descubierta, y que se seque al sol y al aire (con este procedimiento se vuelven a aunar los 4 elementos en el tratamiento).

La arcilla usada de esta forma puede ser útil para infinidad de problemas, algunos de los cuales podrían ser los siguientes:

- Varices, toda clase de heridas y quemaduras. Para las quemaduras, mezclar la arcilla con miel o aceite; también es muy útil aplicar aloe vera sobre la quemadura.
- En todas las inflamaciones, incluso las producidas por reumatismo. En este caso, mezclar jugo de col lombarda.
- Eczemas.
- En la fiebre tanto general como localizada.
- Amígdalas e inflamación de garganta.
- Todos los tipos de falta de circulación en las piernas (incluida la gangrena.) En los casos graves, cuando las piernas están para cortar, además de las cataplasmas hay que utilizar los baños alternos de agua fría y caliente (se explicará en el capítulo del agua). He visto personalmente piernas que se iban a cortar caminar durante muchos años, usando sólo arcilla y agua para su total curación.

Las cataplasmas normalmente se usarán sin calentar, salvo épocas de mucho frío o personas muy débiles y con poca energía vital. Aunque, cuando se trata de madurar un grano o hacer supurar, siempre se pondrá caliente.

Cuando las cataplasmas tengan que desinflamar, cicatrizar o regenerar, se colocarán en la parte afectada, y la persona se colocará para que la cataplasma reciba el sol directamente. Cuando la arcilla esté totalmente seca, se quitará y se lavará la zona.

En los casos que tenga que rebajar la fiebre, reblandecer cualquier callo, sabañón, grano, furúnculo, etc, se cubrirá y se mantendrá a la sombra. Si es necesario un tratamiento prolongado, se irán cambiando cada hora por otras con arcilla virgen o soleada.

En los casos de inflamaciones de cualquier tipo, si no se dispone de arcilla, se puede usar col lombarda bien triturada, aplicada directamente en abundancia sobre la piel. Si lo que se quiere es madurar algún absceso, se usará cebolla hervida bien caliente, aplicada de la misma forma.

AGUA EN SUS TRES ESTADOS HIELO – AGUA – VAPOR

Sin agua no puede existir la vida en la forma que la conocemos. Una forma de conservar un alimento es extraerle el agua, precisamente porque sin agua no pueden vivir las bacterias que producirían su descomposición (leche en polvo, salazones, frutos secos, etc.).

El agua es el mejor disolvente: disuelve hasta las piedras. El organismo la necesita para todas sus funciones y su carencia o escasez produce problemas graves. Muchas de las enfermedades actuales son debidas a la sed del organismo. Hay que tener en cuenta que los refrescos, bebidas alcohólicas, café, etc. no producen el mismo efecto en el cuerpo que el agua.

Hay 4 clases de agua, a saber:

- 1 Agua contaminada con bacterias o venenos fuertes, que enferman a quien la toma en muy corto plazo.
- 2 El agua potable de todas las ciudades del mundo, contaminada con miles de productos diferentes, además de los que le añaden como el cloro o el flúor, que cumplen las normas de sanidad y que enferman a quien la toma a largo plazo.
- 3 El agua procedente de ósmosis inversa que contiene una pequeña cantidad de minerales. Como la cantidad es muy pequeña, no produce enfermedades.
- 4 El agua destilada. Es la única a la que se le puede aplicar la fórmula H_2O , pues es la única que no contiene nada más que hidrógeno y oxígeno, no contiene ningún mineral, ni metales, ni contaminantes, ni bacterias. Esta agua es la única capaz de limpiar y drenar el organismo.

LOS MINERALES QUE ARRASTRA EL AGUA EN SU CAMINO

Hay una fuerte polémica entre los que creen que los minerales inorgánicos (de origen mineral) son asimilados por el organismo, y los que creen que lo único que aportan estos minerales al cuerpo humano son problemas para eliminarlos.

El cuerpo humano no puede digerir ni asimilar productos del reino mineral. Los minerales que necesita el ser humano tienen que ser aportados por los vegetales. Una piedra de calcio finamente molida no es asimilada por el cuerpo; en cambio, el calcio contenido en los vegetales sí se asimila perfectamente.

El único sistema que usa la naturaleza para limpiar el agua es la destilación. El calor la convierte en vapor, es arrastrada por las nubes, hasta que se condensa y se precipita en forma de lluvia. La lluvia era agua destilada antes de la revolución industrial. Ahora, con toda la contaminación del aire llueve agua contaminada. La única solución que nos queda es destilar agua de una manera mecánica, imitando a la naturaleza, para disponer de agua destilada sin ningún tipo de contaminación.

El agua de lluvia, aparte de ensuciarse por los contaminantes que flotan en el aire, al caer al suelo se va cargando de los minerales por donde pasa. El agua destilada o de lluvia está vacía de minerales y tiene un gran poder de dilución y atracción de los minerales por donde pasa. Ese gran poder que tiene el agua destilada de cargar minerales y arrastrarlos con ella sirve para limpiar, drenar, y resolver problemas del ser humano como más tarde se explicará.

DIFERENTES APLICACIONES DEL AGUA PARA TRATAR PROBLEMAS

- Aplicaciones de hielo o agua muy fría.
- Baños de agua fría, caliente o alternos; completos o localizados.
- Baños en el agua del mar.
- Compresas de agua, frías o calientes, locales o totales.
- Lavativas e hidro-colonoterapia.
- Baños y aplicaciones de vapor totales (sauna), y parciales o localizados.
- Agua bebida en suficiente cantidad y calidad para conseguir resultados terapéuticos.

Vamos a describir muchos tratamientos diferentes basados en el agua, pero se debe tener en cuenta que, aunque se escribieran 100 libros sólo sobre este tema, siempre quedarían tratamientos eficaces no descritos en esos libros. El poder de la curación de los 4 elementos es infinito, y el conocimiento humano sobre ellos muy limitado. Espero que, si alguien no encuentra el remedio exacto a sus males en este capítulo, se anime a improvisar y tratar de curarse probando algo nuevo. La posibilidad de éxito es alta y los efectos secundarios nocivos inexistentes.

APLICACIONES DE HIELO O AGUA MUY FRÍA

Las aplicaciones de hielo o agua muy fría están totalmente recomendadas en el caso de hemorroides. Aunque siempre es mejor prevenir su aparición, quien no quiera tenerlas nunca sólo debe hacer tres cambios en su vida:

1 - Cambiar el uso de papel higiénico por el uso del bidet con agua fría y jabón, en verano y en invierno. Además, es más ecológico no usar papel, pues así no se contribuye a la tala de árboles para la obtención de la pulpa (aquí se podría usar el refrán de dejar vivir dos pájaros de un tiro, el planeta y nuestra retaguardia).

2 - Cambiar el consumo de cadáveres por vegetales y frutas, procurando consumir la mayor parte de ellos crudos. El plato de ensalada es conveniente que sea más grande que el plato que se ha cocinado. La comida cruda o viva vivifica la digestión de la comida cocinada o muerta.

3 - Andar como mínimo cinco kilómetros diarios.

De esta manera tan sencilla, todos pueden desterrar la aparición de hemorroides durante toda su vida, disfrutando en sus paseos diarios de los trinos y arrullos de los pajaritos en los bosques, mientras anidan en los árboles que no hemos obligado a cortar.

BAÑOS DE AGUA FRÍA, CALIENTE O ALTERNOS; COMPLETOS O LOCALIZADOS

El agua caliente sirve para dilatar, pero debilita los músculos. Hay que usarla con precaución y sólo para lo que está indicado. Para la higiene personal, el agua debe ser tibia, terminando la ducha con agua casi fría.

El agua fría tonifica, pero castiga los nervios y los riñones, por lo tanto no se debe aplicar agua muy fría en la zona de la espalda.

Para la aplicación de agua fría o caliente, hay que usar el sentido común. Por ejemplo: si se tiene un cólico nefrítico, habrá que poner una bañera de agua muy caliente para que dilaten los conductos y pueda salir la piedra. Aunque lo ideal es no tener que llegar a ese estado. Si no se abusa de las proteínas y no se bebe ni se usa para cocinar agua muy dura o muy cargada de minerales, no se forman piedras en los riñones. Cuando se necesite una piedra, habrá que ir a buscarla a la cantera.

Para la mala circulación de la sangre en las piernas, hay que tomar baños alternos de agua fría y caliente de la manera siguiente: se preparan dos cubas o palanganas bastante altas para que lleguen a las rodillas (en algunas regiones les llamarían espuelas). Se llena una con agua bastante caliente y la otra con agua fría. La persona que necesita el tratamiento se sienta en el centro de las dos cubas, y mete las dos piernas en la del agua caliente durante tres minutos. Pasado este tiempo mete las dos piernas en la del agua fría durante dos minutos, y así va alternando de agua fría a caliente durante media hora todos los días, empezando con agua caliente y terminando con el agua fría. Por supuesto, esto lo hará fuera de las digestiones. Con estos baños alternos se hace un masaje interno a las arterias: el

agua caliente las dilata y el agua fría las contrae, y de esta manera van recuperando su flexibilidad.

En dos semanas de tratamiento ya notará un aumento sustancial en la circulación de las piernas, tendrá menos frío en los pies y le dolerán menos que antes. Debe seguir haciéndolo hasta que se encuentre bien del todo. También le ayudará hacer respiraciones profundas 3 veces al día durante 3 minutos cada vez.

En el caso de gangrena, hay que hacer esto acompañado de compresas de arcilla secándose al sol y baños de vapor localizados en las piernas. Todo por separado, dejando descansar las piernas unas horas y aprovechando las horas de sol fuerte para poner la arcilla. En dos meses, la pierna que se debería cortar debe estar totalmente curada, con la piel suave y de color normal. Es obvio que el paciente debe dejar de fumar, pues la nicotina es un potente vasoconstrictor y produce los resultados contrarios a los deseados.

BAÑOS EN EL AGUA DEL MAR (TALASOTERAPIA)

La talasoterapia utiliza el medio marino (agua, sol, brisa, arena, olas, etc.) para curar muchas enfermedades. Ya era recomendada por Hipócrates y prácticamente no tiene contraindicaciones. El agua del mar se parece tanto a la sangre humana que hay un remedio curativo llamado el plasma de Quinton, que se basa en beber agua de mar que previamente ha sido filtrada, pero respetando su composición.

Cerca del mar se cicatrizan las heridas, se curan las erupciones y muchas enfermedades de la piel, aumenta el sistema inmunitario, mejora el asma, el reumatismo y hasta se normaliza la hipertensión.

Al respirar las gotas microscópicas de agua de mar que impregnan la atmósfera próxima al borde del agua, nuestras vías respiratorias disfrutan de este contacto benéfico, y el efecto se traslada al resto del cuerpo a través de la absorción en los capilares de nuestros pulmones.

Durante los baños de mar, y si duran más de 20 minutos, el cuerpo absorbe por ósmosis los maravillosos oligoelementos que componen el agua de mar. Una manera de acelerar esta absorción de nutrientes por ósmosis es tomar este baño con agua de mar, pero caliente, en los establecimientos adecuados para ello. Siempre hay que terminar con agua fría para que se cierren los poros. Este baño es mucho mejor para la piel que el que tomaba Cleopatra con leche de burra, e infinitamente más cómodo, tanto para la persona como para la burra.

La salud física y mental está muy influenciada por la ionización del medio ambiente. Un ión negativo es una molécula correctamente cargada; en cambio, un ión positivo es una molécula que ha perdido sus electrones debido a la contaminación química y electromagnética. Un exceso de iones positivos produce estrés, agotamiento, insomnio, agravando a su vez las enfermedades respiratorias y las alergias.

Mientras que en las grandes ciudades el número de iones negativos es muy pobre, en la playa cerca del agua su número se multiplica por cien. Pasear por la orilla del agua del mar es exponerse a la mayor cantidad de ionización negativa que se puede

conseguir en el planeta, con su correspondiente repercusión en todas las áreas de la salud.

La única advertencia importante que hay que hacer para que la estancia en la playa no cause ningún efecto adverso es respetar meticulosamente las normas expuestas en el capítulo del sol referente a las horas adecuadas para tomarlo. Durante las horas en las que el sol es perjudicial, se puede seguir disfrutando de la playa pero cubriendo la piel con una sombrilla, o bañarse estando sumergido en el agua.

Todos los que quieran profundizar en los inmensos beneficios de la talasoterapia, les recomiendo que entren en la web de la fundación **AQUA MARIS**. Es una institución sin ánimo de lucro, abierta a todas las personas e instituciones que, habiendo comprobado desde diferentes disciplinas las singulares propiedades del agua de mar, sienten la necesidad de propiciar el surgimiento de una cultura del agua de Mar mediante la propagación de su conocimiento y empleo, especialmente en cuanto atañe a los problemas nutricionales. <http://www.aquamaris.org/>

COMPRESAS DE AGUA, FRÍAS O CALIENTES; LOCALES O TOTALES

Las compresas aplicadas a todo el cuerpo, dejando la cabeza fuera, sólo se usan para la fiebre: un paño grande o una sabana mojada con agua fría y escurrida envuelve todo el cuerpo de la persona que tiene fiebre y se tapa con una manta de lana. Si hay poca fiebre es suficiente con una compresa en la frente y cuello.

Las compresas locales calientes se usan para calmar, disolver algún absceso, activar la circulación, etc.

Las compresas locales frías sirven para la fiebre local, para desinflamar, para catarros de garganta, etc., y siempre se deben cubrir con lana.

Como se ha dicho antes, cuando se quiere reactivar la circulación o aumentar el tono vital, se usan las compresas alternas, frías y calientes.

LAVATIVAS E HIDRO-COLONOTERAPIA

Casi ninguna enfermedad se puede curar si previamente no se han limpiado los intestinos y los riñones. Si el cuerpo no puede eliminar los venenos que tiene dentro, todo lo que se haga sólo servirá para intoxicarlo más.

Las lavativas se deben hacer con agua de confianza, agua procedente de ósmosis inversa o agua destilada por evaporación (no confundir con el agua que venden para las baterías y las planchas, que la producen por electrólisis).

Si la persona no tiene hambre o vomita lo que come, no asimila bien, tiene flatulencias, las heces huelen peor de lo normal, nota pesadez en las digestiones, etc., es probable que tenga los intestinos atascados. Aunque la persona haga a diario sus deposiciones, eso no es indicativo de que tenga el intestino correctamente. Esto se debe a que a veces se forman incrustaciones pegadas a las paredes intestinales que dejan pasar el alimento por el centro pero sin que el

alimento pueda ser absorbido por los intestinos, puesto que las incrustaciones secas de las paredes lo impiden.

En algunos casos se forman divertículos, que son una especie de bolsitas que sobresalen del intestino, se llenan de materia fecal y esa materia ya no circula, con la consiguiente descomposición y putrefacción que genera venenos cada día. Estos venenos van intoxicando la sangre, pues el intestino sigue absorbiendo esos tóxicos diariamente.

Las lavativas se deben hacer en días alternos, hasta que se normalice el problema. Hay que introducir el máximo de agua que se pueda retener, por lo menos un litro, y mantenerlo el máximo tiempo que se pueda en el interior.

Al agua de calidad se le pueden mezclar cosas según las circunstancias:

- Normalmente se puede hacer en el litro de agua una infusión con dos cucharadas de tomillo.
- Otra posibilidad es mezclar medio litro de agua destilada y medio litro de agua de mar. Si no se dispone de agua de mar, su equivalente sería un litro de agua destilada en la que se han disuelto diez gramos de sal cristalina.
- En casos de inflamación del intestino se le puede añadir el jugo de una cebolla cruda.
- Si hay lombrices, se echa el agua caliente sobre 3 ó 4 ajos bien picados, y se cuele después. Esto termina con los parásitos intestinales, que sólo los pueden tener aquellas personas que nunca comen ajos crudos en las comidas.
- Si la persona tiene un empacho, indigestión o infección gastrointestinal, además de las lavativas, debe tomar al menos tres tazas de infusión de salvia al día, hasta que normalice las funciones del aparato digestivo, y no debe tomar ningún alimento sólido ni productos lácteos: sólo salvia y caldo de verduras con zumo de limón crudo y recién exprimido mezclado. Esta situación se debe mantener hasta que el intestino esté totalmente vacío: si se tiene prisa en volver a comer, sólo conseguirá retrasar la vuelta a la normalidad. Para estar seguros de que el enfermo tiene hambre de verdad y no sólo apetito, se le debe dar algún alimento que nunca le ha gustado: si lo rechaza, es que todavía no tiene hambre.

Para aquellos que el problema de fondo sea un estreñimiento pertinaz, se les pone medio vaso de buen aceite de oliva antes de poner la lavativa con el agua. Se debe poner por separado: ya se mezclará dentro. El estreñimiento es la enfermedad más generalizada en todo el mundo, y es debido a una forma de vida antinatural con una alimentación basada en productos refinados, azúcares y harinas blancas, exenta de vegetales y fibras en la correcta proporción que los suministra la naturaleza, carente de productos básicos para la salud, y sobrada de alimentos concentrados que engordan y producen morbosidad. Una forma de vida antinatural, que prepara el terreno e invita a la enfermedad.

HIDRO-COLONOTERAPIA

Esta técnica ha salvado a muchas personas de situaciones muy graves y algunos se han librado de la muerte. Consiste en lavativas a gran escala con agua de primera calidad.

Se introduce una cánula con una válvula de doble dirección, se deja entrar toda el agua que puede resistir el paciente (por eso se le llama paciente, porque tiene que padecer y aguantar), se deja unos segundos y se manipula la válvula para que el agua salga por la misma cánula que entró.

Procediendo de esta manera se hacen pasar por el colon del paciente entre 50 y 100 litros de agua en cada sesión, y se hacen un par de sesiones a la semana hasta completar una serie de entre 6 y 10 sesiones.

En las primeras sesiones se reblandecen todas las incrustaciones intestinales y, a partir de la segunda o tercera sesión, empiezan a salir residuos en estado de descomposición, que posiblemente estaban aparcados en el intestino desde años atrás.

Esto, que puede parecer algo salvaje, ha evitado operaciones y ha terminado con eficacia con muchos cánceres de colon. Si se tienen divertículos, es la única solución sensata que existe. Hay personas que han sacado 12 kilos de sus intestinos en unas pocas sesiones. Por el olor nauseabundo de lo que va saliendo se puede tener una idea del año de la cosecha de esa materia fecal.

Nadie debería operarse de tumores en los intestinos sin antes intentar este método, que no reviste de ningún peligro y puede impedir que alguien tenga que vivir el resto de su vida con una bolsita de heces colgando en su cintura.

Para recuperar la flora intestinal después, se está una temporada tomando algas de agua dulce, **Chlorella o Espirulina**. También va bien el yogur (bacilo búlgaro) o el kéfir (bacilo caucásico). El kéfir tiene la ventaja de que se puede elaborar con leche cruda, sin hervir.

El poder curativo de la limpieza del colon no se ha inventado ayer, se ha usado con éxito durante miles de años, y los grandes sanadores, maestros y sabios lo han recomendado siempre. Como muestra de ello reproduzco un fragmento del *Evangelio de los Esenios* donde Jesús recomienda esta práctica terapéutica:

En verdad os digo que la inmundicia interna es, con mucho, mayor que la externa. Y quien se limpia por fuera permaneciendo sucio en su interior, es como las tumbas bellamente pintadas por fuera, pero llenas por dentro de todo tipo de inmundicias y de abominaciones horribles. Por ello, en verdad os digo que dejéis que el ángel del agua os bautice también por dentro, para que os liberéis de todos vuestros antiguos pecados, y para que asimismo internamente seáis tan puros como la espuma del río jugueteando a la luz del sol.

Buscad, por tanto, una gran calabaza con el cuello de la longitud de un hombre; extraed su interior y llenadla con agua del río caldeada por el sol. Colgadla de la

rama de un árbol, arrodillaos en el suelo ante el ángel del agua y haced que el extremo del tallo de la calabaza penetre vuestras partes ocultas, para que el agua fluya a través de todos vuestros intestinos. Luego, descansad arrodillándoos en el suelo ante el ángel del agua y orad al Dios vivo para que os perdone todos vuestros antiguos pecados; y orad también al ángel del agua para que libere vuestro cuerpo de toda inmundicia y enfermedad. Dejad entonces que el agua salga de vuestro cuerpo, para que se lleve de su interior todas las cosas sucias y fétidas de Satán. Y veréis con vuestros ojos y oleréis con vuestra nariz todas las abominaciones e inmundicias que mancillaban el templo de vuestro cuerpo; igual que todos los pecados que residían en vuestro cuerpo, atormentándoos con todo tipo de dolores. En verdad os digo que el bautismo con agua os libera de todo esto. Renovad vuestro bautismo con agua todos los días durante vuestro ayuno, hasta el día en que veáis que el agua que expulsáis es tan pura como la espuma del río. Entregad entonces vuestro cuerpo a la corriente del río y, una vez en los brazos del ángel del agua, dad gracias al Dios vivo por haberos librado de vuestros pecados. Y este bautismo sagrado por el ángel del agua es el renacimiento a la nueva vida. Pues vuestros ojos verán a partir de entonces y vuestros oídos oirán. No pequéis más, por tanto, después de vuestro bautismo, para que los ángeles del aire y del agua habiten eternamente en vosotros y os sirvan para siempre.

BAÑOS Y APLICACIONES DE VAPOR TOTALES (SAUNA) Y PARCIALES O LOCALIZADOS

El vapor es la combinación de dos elementos, el agua y el fuego, y la potencia curativa que tiene es mucho más del doble que la del agua por sí sola. Tiene la virtud de penetrar muy profundamente en el cuerpo, abriéndose paso a fuerza de dilatar.

Los baños de vapor a todo el cuerpo o la sauna son buenos para depurar y sacar toxinas, pero a mucha gente le molesta al corazón estar respirando el vapor. En cambio, si se hace una sauna casera en la que se deja la cabeza fuera, ya no tiene ninguna contraindicación.

Esta sauna casera se puede hacer de muchos modos. En términos generales, se trata de una especie de capa de plástico que cubre todo el cuerpo desde el cuello hacia abajo. Una vez conseguido eso, se aplica vapor por debajo de la capa que cubre el cuerpo y llega hasta el suelo. Lógicamente, se puede hacer estando sentado.

Para aplicar el vapor, también existen varias maneras. Se puede poner un pequeño hornillo con un recipiente con agua debajo de la silla. Otra manera es poner una olla a presión con agua en la cocina y, a la salida del vapor donde se pone la válvula, ajustarle una goma con una brida. El extremo de la goma por donde sale el vapor se puede llevar con comodidad a cualquier sitio, sin peligro de derramar agua o quemarse.

Aunque la sauna está bien para gente que come toxinas y de vez en cuando necesita una depuración, lo que realmente es una herramienta inigualable en medicina natural es la aplicación de vapor parcial o localizado.

El vapor localizado tiene infinitas aplicaciones, con unos resultados que, más que sorprendentes, se deberían calificar de milagrosos. Entre lo más destacado de sus aplicaciones, se pueden enumerar las siguientes:

- Aumenta muchísimo la circulación, debido a la dilatación de las arterias.
- Puede madurar cualquier grano, fístula, divieso, etc., en cuestión de pocas horas, cuando la duración normal sería una semana de dolor y sufrimiento.
- Es desinfectante, pues remueve la suciedad y mata las bacterias de cualquier herida.
- Puede disolver y expulsar por vía normal cualquier tumor, incluidos los tumores cancerígenos. Después se explicará por qué.
- Puede terminar con la gangrena de cualquier miembro, ayudado por baños de agua alternos fría y caliente, y cataplasmas de arcilla, dejándolas secar al sol y al aire una vez aplicadas.

El chorro de vapor localizado está considerado con todos los honores como el bisturí de la medicina natural. Este bisturí realmente especial, no corta la carne, la aparta dilatándolo todo hasta entrar, disolver, madurar y extirpar con todas sus ramificaciones y sin sangre, cualquier cosa ajena al cuerpo (tumores, quistes, lunares, etc.) y, cuando se enfría la zona donde se ha hecho el trabajo, no queda cicatriz ni señal de ninguna clase, pues se ha arrancado el cuerpo extraño sin cortar, sólo separándolo de la carne por dilatación.

Para producir el vapor, es conveniente cortar un par de cebollas dentro del agua, eso le ayuda mucho en su función.

Para madurar, reventar y limpiar cualquier grano, fístula anal, forúnculo, quiste, etc., colóquese de manera que el vapor incida directamente sobre la zona a tratar. Regulando la potencia del fuego se conseguirá regular la temperatura del vapor. Esta temperatura debe ser lo más caliente que se pueda soportar, pero sin que llegue a quemar y hacer llaga. Muchas veces, en un par de horas estará el problema solucionado; pero si persiste, se pueden repetir las sesiones sin ninguna contraindicación, hasta conseguir el propósito deseado.

En el caso de tumores cancerígenos, se deben hacer las cosas recomendadas en el capítulo del cáncer.

El vapor ha salvado muchos miembros que iban a ser amputados, unido a la arcilla y los baños alternos. Aunque yo personalmente he visto curarse totalmente unas piernas engangrenadas usando sólo uno de los cuatro elementos, para mayor seguridad, es mejor usar todos los remedios que se tienen al alcance, puesto que ninguno de ellos ha producido nunca el más mínimo efecto adverso.

Para la aplicación de vapor a cualquier miembro, se pone a aquél dentro de una caja o cualquier otro tipo de recipiente o envoltura. El vapor se aplicará en la zona en

cuestión a través de una goma atornillada a la olla a presión, siempre a la máxima temperatura que se pueda aguantar sin quemarse.

Como ejemplo, podríamos hacerlo de la siguiente manera: por la mañana se hacen los baños alternos durante media hora. Aprovechando el sol del mediodía, se ponen las cataplasmas de arcilla y se dejan secar al sol. Y por la noche antes de acostarse, se hace entre media y una hora de baño de vapor localizado en el miembro en cuestión. Vuelvo a repetir que en este caso concreto el dejar de fumar es indispensable.

Si se sigue al pie de la letra lo dicho anteriormente, se curará el miembro afectado antes que le llegue el turno de cortárselo en el quirófano. Una vez curado, el paciente decidirá si le apetece cortarlo, puesto que ya tiene los papeles arreglados para hacerlo, o seguir usándolo.

Habrà a quien le parezca humor negro lo que acabo de decir, pero hay personas que son capaces de operarse para aprovechar el turno de quirófano, aunque se encuentren perfectamente, sobre todo porque es gratis: así después siempre tienen anécdotas que contar a los nietos. Personalmente he visto en los ambulatorios una especie de competición entre varias personas que se jactaban de haber sido operados más veces que sus contertulios. Parecían querer ganar a toda costa ese macabro concurso.

AGUA BEBIDA EN SUFICIENTE CANTIDAD Y CALIDAD PARA CONSEGUIR RESULTADOS TERAPÉUTICOS

Aunque parezca gracioso, muchas enfermedades se pueden curar sólo bebiendo agua, y muchas enfermedades se manifiestan por el mero hecho de no beber suficiente agua o tomarla de muy mala calidad.

Cuando el cuerpo se deshidrata, reacciona aumentando la producción de histamina. En este caso, en vez de cometer el error de recetar antihistamínicos, sencillamente hay que beber 3 litros de agua destilada al día, a ser posible media hora antes o 3 horas después de las comidas. De esa manera se solucionará el problema y se evitarán los graves efectos secundarios del medicamento. No sirve beber otros líquidos, aunque sean zumos naturales. Lo único que hidrata es el agua.

Aunque usar agua destilada para cocinar y para beber 2 ó 3 litros al día va bien para todo. Vamos a enumerar los casos en los que es absolutamente imprescindible para conseguir buenos resultados con seguridad.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

La retención de líquidos se produce porque el organismo no puede eliminar tanto mineral y entonces retiene agua para diluir ese mineral hasta un nivel que no represente un peligro para la salud.

Al beber agua destilada, va arrastrando estas acumulaciones de mineral inorgánico y eliminándolos por la orina. Cuando este mineral ha salido, el agua que estaba

retenida para diluirlo queda libre y también es eliminada. De esta forma, se bebe un litro de agua destilada y se elimina por los riñones o por otros órganos emuntorios como la piel más de un litro de líquidos que estaban retenidos en el cuerpo. Así, paulatinamente se va reduciendo la retención de líquidos. He visto a mucha gente bajar una talla de ropa en los primeros dos meses de usar agua destilada para cocinar y para beber.

Por supuesto, se conseguirá eliminar la retención de líquidos mucho más pronto, si se restringe fuertemente el consumo de sodio. También tienen que reducir drásticamente el consumo de sodio las personas con hipertensión y cambiarlo por sal completa. A pesar de que con el consumo de dos dientes de ajo crudos al día se regula la tensión arterial, hay casos rebeldes, debido al excesivo consumo de sodio, salazones y productos demasiado salados, en los que la única solución es bajar mucho la ingesta de sodio para normalizar la hipertensión.

PIEDRAS O MAL FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES

Las piedras se forman por acumulación excesiva de mineral inorgánico que los riñones no pueden eliminar (procedente en su gran mayoría por el consumo de aguas duras muy cargadas de minerales) o por la cristalización del ácido úrico (formado exclusivamente por el consumo excesivo de carnes y pescados). Hay que tener en cuenta que el riñón es un filtro con una capacidad limitada: no se le puede dar 10 veces más trabajo del que puede soportar. La excesiva concentración de los líquidos que tiene que filtrar va produciendo sedimentos que cristalizan o solidifican. Un consumo mayor de agua sin sedimentos ni minerales previene y evita esto.

Una vez que las piedras están formadas, la única solución no agresiva es erosionarlas para ser eliminadas por la orina. Es absurdo someterse a una operación quirúrgica peligrosa, puesto que el consumo en gran cantidad de agua destilada, acompañado del cocimiento en agua destilada de herniaria glabra mezclada con silene saxifraga, deshace las piedras y se eliminan sin ninguna dificultad en pocos meses, sin riesgos de cirugía ni anestesia.

Cuando no hay piedras pero el riñón no funciona correctamente, para eliminar la obturación y conseguir un funcionamiento correcto es suficiente el consumo de agua destilada para todo y tomar el caldo de cocer cebollas en agua destilada. Con este sencillo método el riñón se pone en marcha a su máximo rendimiento.

En los problemas de riñón hay que evitar todo lo que esté tostado, pues esto sobrecarga mucho, obtura y molesta a los riñones. Por lo tanto, abstenerse de pan tostado, café, malta, etc. También hay que evitar cualquier alimento demasiado concentrado, demasiado salado o con muchas especias como tomate frito, salazones, embutidos, salsas espesas, etc.

Y, por último, evitar el frío y el agua fría en la zona lumbar. Los riñones son unos órganos diseñados para vivir en el trópico, a temperatura moderada y sin teléfono. De esta sutil manera llegamos al fondo de la cuestión: lo peor y más peligroso para los riñones son los disgustos y las preocupaciones.

PROSTATITIS

Hay que actuar en todo como se ha dicho en los párrafos anteriores para los riñones, prescindiendo de las hierbas para deshacer las piedras. Para cenar se debería tomar una cucharadita de polen y comer sólo fruta con algunos higos secos o dátiles. Eliminar la carne, el pescado y los quesos curados en las demás comidas. En las comidas de verduras comer pipas de calabaza, están muy indicadas en esta dolencia. Tomar todos los días zumo de limón fuera de las comidas. En casos graves tomar magnesio y vitamina B6. Ver el capítulo de estos suplementos.

ARTERIOSCLEROSIS

Los minerales que llevan las aguas duras en disolución, amasados con el colesterol, forman una capa que se endurece y tapiza el interior de las arterias.

Se necesitan los dos ingredientes para la formación de la capa. Esto quiere decir que alguien que beba agua destilada o alguien que no coma colesterol nunca podrá tener arteriosclerosis.

La arteriosclerosis produce dos problemas:

1 – Esa capa va reduciendo el diámetro interior de las arterias con los consiguientes problemas de circulación y el peligro de que en un momento dado un coagulo no pueda pasar y produzca un problema grave.

2 - Al endurecerse la capa interna de las arterias, éstas pierden flexibilidad, lo que produce un agravamiento del problema. Como se explicó anteriormente, los baños de agua, alternando fría y caliente, masajean las arterias para devolverles su flexibilidad.

Como tratamiento, beber al menos dos litros de agua destilada al día, para que lentamente vaya erosionando, desgastando, arrastrando y eliminando la capa formada a lo largo de los años. Por supuesto, dejar de comer grasas de origen animal, que son las causantes directas del problema, y poner atención en mantener los riñones limpios y en funcionamiento para que la eliminación no presente inconvenientes.

PIEDRAS O BARRO EN LA VESÍCULA

Seguir las mismas instrucciones que para las piedras del riñón, añadiendo la toma de GAYUBA, procurando encauzar una alimentación vegetariana cargada de alimentos crudos que devuelvan la fluidez del líquido de la vesícula. Tomar todos los días el zumo de 2 limones media hora antes de las comidas.

REUMATISMO Y ÁCIDO ÚRICO

Ver esta dolencia con más extensión en el capítulo de enfermedades etiquetadas de incurables.

TODOS LOS PROBLEMAS DE LA PIEL

No puede haber problemas en la piel mientras los riñones trabajen a pleno rendimiento. Cuando los riñones se obturan, se colapsa su cometido y todos los residuos que deberían ser eliminados por ellos buscan otra vía de salida y van a la piel. En medicina natural siempre hay que ir a la causa y no a los síntomas, por lo tanto, lo único que hay que hacer es tratar de poner en marcha los riñones como se ha explicado más arriba.

Personalmente he visto una persona que tenía los riñones obturados y se le habían abierto unas llagas en las piernas por donde salía todos los días más de un litro de líquido que debía salir por la vejiga (pero como este conducto estaba bloqueado, el cuerpo buscaba nuevas vías de eliminación).

El cuerpo humano es una máquina perfecta, optimizada a lo largo de millones de años, que tiene previstas todas las soluciones a cualquier problema y lo soluciona todo de una manera perfecta, salvo en los casos que nuestra ignorancia se lo impide por la fuerza.

Mientras se restaura el funcionamiento de los riñones, se pueden usar compresas calmantes para los problemas de la piel o bien ir todos los días a la playa. Cuando los riñones funcionan bien, la piel recuperará su estado normal e incluso recuperará brillo y suavidad.

Si hay mucha intoxicación en el cuerpo, se debe hacer ayuno un par de días a la semana, tomar muchos zumos de frutas, zumo de limón fuera de las comidas, tomar llantén, que es muy depurativo, sauna con la cabeza fuera y dejar de comer venenos que tupen, esclerosan y enferman los riñones.

ÚLCERA PÉPTICA

Miles de pacientes se han curado utilizando sólo agua en su tratamiento. Apenas tomarse dos vasos de agua se calma el dolor, y, si se persevera en la ingestión abundante de agua, acaba curándose totalmente. El problema de este tratamiento es que es demasiado sencillo y demasiado barato. Lo único difícil del tratamiento es encontrar a alguien que lo recomiende, sabiendo que no tiene nada que ganar.

EL SOL (FUEGO)

Todos los combustibles que se usan en el planeta, sencillamente, son... "sol en conserva".

La madera es sol almacenado a través de la fotosíntesis de las plantas. El carbón es madera fosilizada, y el gas natural y el petróleo se forman bajo la superficie terrestre por la descomposición de organismos marinos que, a su vez, se han alimentado de plantas que, a su vez, han sintetizado la energía del sol. Para volver a disfrutar del calor de cualquiera de estas "conservas de sol", sencillamente, hay que aplicarles una cerilla.

A diferencia de los topos, los murciélagos y los búhos, nosotros somos criaturas que necesitan luz, no sólo para iluminarnos y poder ver lo que pasa a nuestro alrededor, sino para cargarnos de energía y conservar la salud.

Al tomar el sol, el cuerpo produce vitamina D, indispensable para tener los huesos fuertes y sanos; se curte la piel y se evitan infecciones; se desinfectan y cicatrizan las heridas; se fortalece todo el sistema inmunitario. Estando unos pocos días en la playa se limpia la piel de cualquier erupción, etc., etc. Un niño pequeño que tome el sol desnudo todos los días a las horas correctas, que tome leche que provenga solamente de animales de su especie o, en su defecto, leche vegetal, y se beba dos vasos de zumo de naranja al día, difícilmente se resfriará o tendrá mucosidades en todo el año.

Últimamente he visto unos cuantos insensatos por televisión recomendando a la gente que no tome el sol, con la excusa de prevenir el cáncer de piel. Espero, por el bien de todos, que nadie les haga caso. Todas las personas de todas las edades deben tomar el sol todos los días que puedan de su vida. Tomar el sol es bueno siempre, pero teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Tomarlo a las horas adecuadas. Luego se explicará cuáles son.
- Si no se está acostumbrado a tomar el sol ni se tiene la piel bronceada, se empezará con 15 minutos al día y se irá aumentando el tiempo de exposición 5 minutos más cada día, hasta llegar a un par de horas diarias dentro del horario adecuado para tomarlo. Si no se puede tomar dos horas diarias, se debe tomar tanto tiempo como se pueda y todos los días que se pueda.
- No tomarlo detrás de ningún cristal: el cristal sólo deja pasar las radiaciones malas del sol, impidiendo el paso de las buenas. Tener esto en cuenta a la hora de comprar unas buenas gafas de sol: deben tener el certificado oficial de que el cristal está especialmente fabricado para que eso no ocurra.
- Si ello es posible, tomar el sol totalmente desnudo. Aunque el bañador cubre un trozo muy pequeño de piel, ésta es una de las partes más necesitadas de sol.
- Aunque cualquier sitio es bueno para tomar el sol, los mejores son la playa o la montaña, pero lo ideal es tomarlo a menudo donde se pueda.

HORAS ADECUADAS PARA TOMAR EL SOL

Como el grado de inclinación de los rayos solares cambia dependiendo de la estación y de la hora del día, y como hay que tomar el sol cuando sus rayos caen de manera inclinada y no cuando lo hacen de forma perpendicular, para saber cuándo se debe tomar el sol hay que usar el siguiente método: en cualquier mes, día u hora, si estando de pie la sombra que proyecta el cuerpo es más larga que el propio cuerpo de la persona que va a tomar el sol, es bueno tomarlo. Cuando permaneciendo de pie la sombra del cuerpo sea más corta que el propio cuerpo, es malo.

La afirmación anterior se basa en lo siguiente: cuando el sol está en el cenit (en verano y a mediodía), la radiación es filtrada por el mínimo espesor de la atmósfera; en cambio, cuando el sol está en el horizonte (en el orto o en el ocaso, y en invierno) la distancia que atraviesa al cruzar la atmósfera es la máxima posible. Como esto es muy importante y quiero que se comprenda bien, pondremos un ejemplo:

A

B

C

D

Imaginemos que el rectángulo delimitado por las letras A, B, C y D es la atmósfera de nuestro planeta. Con el sol en el cenit, la distancia que atraviesan sus rayos cruzando la atmósfera antes de incidir en nuestra piel es la que hay entre A y C, o bien entre B y D. En cambio, cuando el sol está en el horizonte, la distancia a recorrer a través de la atmósfera será desde A hasta D en el orto, o desde B hasta C en el ocaso. A simple vista se puede notar que la distancia entre las diagonales es el triple que si se mide en perpendicular.

Una vez que se ha visualizado el ejemplo anterior se comprenderá que, cuando la sombra del cuerpo es más larga que el propio cuerpo, quiere decir que los rayos solares caen con una inclinación fuerte y, por lo tanto, bastante filtrados. Por el contrario, justo en el momento en el que el sol está sobre nuestra cabeza, ni siquiera proyectamos sombra y ése es el peor momento para tomarlo.

Hay una manera de comprobar que cuando el sol está muy filtrado no molesta ni produce ningún daño y es la siguiente: si podemos asistir a un amanecer en el mismo momento que el sol asoma por el mar, se le puede mirar varios minutos fijamente y sin ninguna protección. Ni siquiera hacen falta gafas de sol (como está totalmente horizontal, su luz está filtrada por centenares de kilómetros de atmósfera). Ni se le ocurra a nadie que viva rodeado de montañas, mirar fijamente al sol cuando despunta por detrás de una montaña. En ese caso, ya hace varias horas que lleva una trayectoria ascendente y mirarlo sin protección es muy peligroso. A pesar de que el sujeto que mira es la primera vez que lo ve durante ese día, ya está muy alto y muy poco filtrado para poder mirarlo sin protección.

Las primeras horas por la mañana temprano son las mejores para tomar el sol. Como nuestro cuerpo ha evolucionado durante millones de años con nuestro sol como compañero, se ha habituado a aprovechar las diferentes exposiciones a su luz en su propio beneficio. Eso produce que los rayos de sol a primera hora sean estimulantes para animarnos a empezar el día, y los que nos manda durante el ocaso sean sedantes para ofrecernos la posibilidad de un placentero sueño. Eso explica que el cuerpo descansa más y recupere más sus fuerzas durmiendo 6 horas, desde las 10 de la noche hasta las 4 de la madrugada, que durmiendo 12 horas, desde las 4 de la madrugada hasta las 4 de la tarde.

Como es obvio, para tomar el sol en los momentos arriba indicados y de la manera que se explica, no hace falta ninguna crema de protección solar. Incluso las pieles más sensibles, si lo toman con la progresión y la duración especificadas

anteriormente, y aprovechando las primeras horas, no sufrirán la más mínima quemadura. Las cremas solares con altos factores de protección están diseñadas para que el que se llama a sí mismo rey de la creación pueda ir a la playa en pleno verano y a mediodía; mientras que en ese mismo momento, el resto de animales busca desesperadamente cualquier atisbo de sombra que les proteja al menos la cabeza y, si puede ser todo el cuerpo, mucho mejor, pues ellos sí que saben lo peligroso que resulta sufrir quemaduras a esas horas.

LOS ALIMENTOS MÁS MEDICINALES: AJO, CEBOLLA Y LIMÓN

Ajo, cebolla y limón, y déjate de inyección

Estos maravillosos alimentos tan benéficos para la salud y que pueden curar prácticamente todas las enfermedades, a veces ellos solos, y otras, unidos con los 4 elementos, para ciertas personas resultan incómodos de tomar, desagradables al paladar o demasiado fuertes, agrios o picantes. Esto ha hecho que estos recursos inigualables que nos ofrece la naturaleza en abundancia no sean usados habitualmente y en las cantidades necesarias.

Para paliar esta situación hay algunas maneras de tomar estos alimentos-medicina y que no resulten desagradables.

Cuando se tiene que tomar una cantidad importante de limón y molesta o produce dentera, se puede tomar con una pajita, colocando la pajita cerca de la garganta para que el zumo de limón no entre en contacto con los dientes ni su sabor moleste mucho al paladar. Como todo lo que se toma es conveniente ensalivarlo para facilitar su digestión y asimilación, después de cada sorbo de limón con la pajita se puede ensalivar la boca y tragar un poco de saliva para que se mezcle con el zumo tragado inmediatamente antes.

Para los que les molesta el sabor de los ajos, pueden picarlos muy finos y tragar esa pasta sin masticar, ayudándose de algún líquido para tragarlos. También se pueden picar y remover en el plato de comida una vez servido en la mesa: así se disfraza su sabor y se comen crudos y recién triturados. Hay una especie de tenazas, que venden en las ferreterías, que convierten los dientes de ajo en una especie de pasta de ajo, muy útil para mezclar con cualquier comida. En los casos graves, conviene tomar los ajos fuera de las comidas: así su efecto es más potente.

Hay que tener en cuenta que la mezcla en la misma comida de ajo crudo y cebolla cruda es muy fuerte y produce una sensación de calor. Para evitar esto, se puede comer ajo crudo un día en las comidas de vegetales y al día siguiente comer cebollas crudas y prescindir de los ajos. De esta manera se aportarán al organismo los beneficios y las propiedades de los dos productos benefactores de la salud humana, sin tener que soportar reacciones demasiado fuertes en el cuerpo.

Otra forma de aminorar el sabor picante de las cebollas crudas es la siguiente: quince minutos antes de comer, se cortan a rodajas finas las cebollas crudas que se van a comer en la ensalada, se ponen en un recipiente con todo el aceite que se vaya a usar después para la ensalada y se va removiendo para que se impregne del

aceite. De esta forma pierde una gran parte de su fuerza, manteniéndose las propiedades en el aceite que después se consumirá en la ensalada y, cuando se va a comer, se mezcla las rodajas de cebolla y el aceite con el resto de la ensalada.

El aceite suaviza más la cebolla cortada a rodajas que cortada a gajos. La explicación de esto es que al cortar a rodajas se le cortan las venas en trozos más pequeños y se desangra más que cortada a gajos, donde mantiene sus jugos internos más intactos.

De todas formas, todas estas precauciones para mitigar el mal sabor sólo se usan al principio, pues en poco tiempo el paladar se acostumbra a esos sabores y, lejos de disgustarle, disfruta con ellos.

Para evitar el olor después de comer ajos, hay muchas maneras: se puede masticar un poco de perejil y tirarlo de la boca luego; también sirve el apio; tomar cualquier infusión aromática; hacer gárgaras con zumo de limón; masticar una raíz de regaliz. Pero lo ideal es convencer a todos los amigos para que también coman ajo: así nadie percibirá el olor, al tiempo que se les estará haciendo un inestimable favor.

En todos los casos que se van a recomendar estos tres agentes milagrosos para la conservación de la salud, siempre se entiende que se toman crudos, salvo casos aislados en los que ya se dirá cuándo hay que cocerlos.

APLICACIONES MEDICINALES DEL AJO

QUÉ MAJO ES EL AJO

*Es bueno para el reuma
regula la tensión
antes de que el gobierno lo prohíba
aprovecha la ocasión*

El ajo impide la formación de coágulos en las arterias, además de regular la hipertensión. Si todos consumieran diariamente ajos y limones, la hipertensión sería algo extraño y difícil de encontrar.

El ajo junto con el tomillo son dos potentes antibióticos naturales de los que nunca se sufrirá ningún efecto secundario desagradable. Es 50 veces más desinfectante que el alcohol de 90 grados. También es vermífugo, expectorante, hipotensor, depurador, febrífugo, anticatarral, antihemorrágico, revulsivo, etc.

Es muy eficaz para el reuma, gota y artrismo: disuelve los cristales de ácido úrico y más todavía, acompañado de grandes dosis de zumo de limón.

Para todos aquellos que tengan algo de anemia, no duden en usar y abusar del ajo y el limón. El chiste malo de que el limón mata los glóbulos rojos está muy extendido, pero, aparte de que no tiene gracia, resulta que lo que hace es exactamente lo contrario.

El ajo crudo conjuntamente con pepitas de calabaza termina con los parásitos, gusanos intestinales y, si la dosis es suficiente, también termina con la tenia.

Hay otra manera de matar la tenia o solitaria que ya la usaba Jesús. A continuación, copio las palabras literales de esa curación:

Y Jesús ordeñó a una oveja que estaba pastando la hierba. Y puso la leche sobre la arena caldeada por el sol, diciendo: "He aquí que el poder del Ángel del agua ha penetrado en esta leche. Y ahora penetrará también en ella el poder del ángel de la luz del sol".

Y la leche se calentó con la fuerza del sol.

"Y ahora los ángeles del agua y del sol se unirán al ángel del aire."

Y he aquí que el vapor de la leche caliente empezó a elevarse lentamente por el aire.

"Ven y aspira por la boca la fuerza de los ángeles del agua, de la luz del sol y del aire, para que ésta penetre en tu cuerpo y expulse de él a Satán."

Y el enfermo a quien Satán tanto atormentaba aspiró a su interior profundamente aquel vapor blanquecino que ascendía.

"Satán abandonará inmediatamente tu cuerpo, ya que lleva tres días sin comer y no halla alimento alguno dentro de ti. Saldrá de ti para satisfacer su hambre con la leche caliente y humeante, pues este alimento es de su agrado. Olerá su aroma y no será capaz de resistir el hambre que lleva atormentándole desde hace tres días. Pero el Hijo del Hombre destruirá su cuerpo para que no atormente a nadie más."

Entonces el cuerpo del hombre se estremeció con una convulsión y pareció como si fuese a vomitar, pero no podía. El hombre abría la boca en busca de aire, pues se le cortaba la respiración. Y se desmayó en el regazo de Jesús.

"Ahora Satán abandona su cuerpo. Vedle". Y Jesús señaló la boca abierta del hombre enfermo.

Y entonces vieron todos con asombro y terror cómo surgía Satán de su boca en forma de un gusano abominable, en busca de la leche humeante. Entonces Jesús tomó dos piedras angulosas con sus manos y aplastó la cabeza de Satán y extrajo del cuerpo del enfermo todo el cuerpo del monstruo, que era casi tan largo como el hombre. Una vez que hubo salido aquel abominable gusano de la garganta del enfermo, éste recuperó de inmediato el aliento, y entonces cesaron todos sus dolores. Y los demás miraban con terror el abominable cuerpo de Satán.

"Mira qué bestia abominable has llevado y alimentado en tu propio cuerpo durante tantos años. La he expulsado de ti y matado para que nunca más te atormente. Da gracias a Dios por haberte liberado sus ángeles, y no peques más, no vaya a retornar otra vez Satán a tu cuerpo. Que tu cuerpo sea en adelante un templo dedicado a tu Dios".

Fragmento del Evangelio de la Paz de los Esenios

Es una manera un poco dura de matar la tenia, pero es rápida y no falla. Hay que procurar que no se rompa la tenia, pues es capaz de reproducirse entera a partir de uno sólo de sus segmentos.

El ajo crudo en las comidas y el abandono del consumo de leche es lo mejor para las personas inapetentes, estimula la secreción de los jugos gástricos y, por lo tanto, aumenta la sensación de hambre.

Cuando nos pica cualquier insecto (abejas, avispas, arañas, etc.), cortar un ajo por la mitad y frotar directamente sobre la picadura: el dolor de la picadura desaparece de manera instantánea.

APLICACIONES MEDICINALES DE LA CEBOLLA

*Cuando la pelas, lloras.
Si la comes cruda, te da calor.
Pero si nunca la tomas,
entonces es mucho peor.*

Comiendo muchas cebollas se reducen los terribles efectos de la radioactividad en todas sus manifestaciones.

Para todas las afecciones de la garganta y para cuidarse la voz, los que se dedican a cantar o hablar en público deben comer muchas cebollas crudas. Para los que no les gusta comerlas, pueden tomar sólo su jugo recién exprimido; y para que sea más agradable de tomar, se puede mezclar con zumo de tomate y unas gotas de aceite, o bien prescindir del tomate y del aceite y acompañarlo con miel.

El caldo de cebollas hervidas con agua de buena calidad es la mejor bebida para los que tienen problemas de los riñones y, como todas las enfermedades de la piel proceden del mal funcionamiento de los riñones, también está indicado para la piel.

Este caldo de cebollas, añadiéndole zumo de limón crudo, es indispensable para personas que han tenido que soportar los graves efectos en su organismo de los antibióticos, radioterapia, quimioterapia o cualquier otro tratamiento agresivo producto de la ignorancia, tanto de médicos como de enfermos.

Añadiéndole a la cocción de cebolla hojas de lechuga verdes, es muy recomendable para los que padecen de insomnio; aunque también es verdaderamente eficaz contra el insomnio cavar el huerto durante unas horas todos los días.

Para madurar granos, fístulas, forúnculos, etc., se pone una cataplasma de cebolla hervida directamente sobre el grano y se va cambiando hasta que supura todo lo que tiene dentro. Aunque en estos casos es más rápido y eficaz el baño de vapor localizado.

También hay personas que no pueden dormir debido a incompatibilidades alimenticias que les producen hinchazón de estómago, malestar y sensación de embotamiento (ver el capítulo de compatibilidades alimenticias).

Para curar el tifus no hay que comer nada y tomar cada día varios litros de agua en la que se han cocido cebollas con el zumo de un limón recién exprimido en cada vaso. En pocas horas bajará la fiebre, estar así hasta la total recuperación.

Es recomendable para conseguir que la bilis se haga más fluida y evitar la formación de piedras en la vesícula.

APLICACIONES MEDICINALES DEL LIMÓN

*Terminó con el escorbuto.
Para la gripe es fenomenal.
Y aunque seas muy bruto
y tu alimentación sea fatal,
el zumo del dorado fruto
aunque ácido, convertido en cal,
convertirá en risa el luto,
y en salud cualquier mal.*

En el 1934 el profesor sueco Euler descubrió que el limón curaba la neumonía. Pero como se puede observar, como el limón no se puede patentar y vender a cientos de veces su precio, hoy en día los médicos de todo el mundo siguen haciendo caso omiso de este maravilloso don que la naturaleza ofrece fácilmente durante todo el año y al alcance de ricos y pobres.

Se dice que el vencedor de la batalla de Trafalgar no fue el almirante Nelson, sino que se produjo gracias a un médico de la marina británica llamado James Lind, que obligaba a la tripulación a tomar limones. Las tripulaciones del enemigo que no usaban este recurso eran diezmadas por las enfermedades.

El limón contiene gran cantidad de vitamina C y B; también aporta calcio, magnesio, potasio, sodio, fósforo, cloro, azufre, hierro y muchas otras propiedades que, a pesar de ser desconocidas, son utilísimas para la conservación de la salud y la armonía del ser humano.

A pesar de ser ácido, produce una reacción alcalina dentro del organismo, extremadamente útil para oxidar y eliminar residuos y toxinas, especialmente indicado cuando se tiene fiebre.

Tiene las siguientes ventajas: es muy barato, se puede encontrar en todos los sitios, se mantiene en perfecto estado mucho tiempo. Por eso lo llevaban en los barcos para prevenir el escorbuto. Enterrados en arena, se mantienen durante meses.

Si todos los habitantes de un país tomaran dos limones al día, el gobierno de esa nación podría rebajar sustancialmente los impuestos, puesto que, si se implantara esta costumbre, se reducirían las enfermedades sustancialmente. El presupuesto más abultado del país, que corresponde a la sanidad pública, se reduciría cerca de la mitad. A quien le parezca una exageración esta afirmación es que no conoce las múltiples virtudes del empleo diario del zumo de limón.

La mejor forma de tomar el zumo de limón es media hora antes de las comidas. Esto es debido a que el limón no se debe mezclar con los cereales ni las patatas, pues retarda la digestión. Tomándolo media hora antes, cuando se va a comer, el zumo de limón ya se ha digerido y no produce incompatibilidad alimenticia.

Se puede tomar sólo o mezclado con agua, pero la forma más agradable de tomarlo es la siguiente: se prepara un caldo con algunas de las siguientes verduras que se tengan a mano, como col lombarda, apio, cebolla, acelgas, espinacas, zanahoria, hojas duras y verdes de lechuga, toda clase de nabos, hinojo, hojas de rábanos, hojas de remolacha, hojas de nabos, ajos machacados con piel, peladuras limpias de cualquier verdura y pieles de manzana.

Todo eso se hierve con agua de calidad durante una media hora, se deja enfriar un poco y, cuando está tibio, se le añade el zumo de limón y se toma inmediatamente.

Hay que tener en cuenta que todas las frutas y verduras, al pelarlas, rallarlas, cortarlas, triturarlas o hacer zumo, empiezan a oxidarse y a perder propiedades. De hecho, la vitamina C, a la media hora de haber hecho un zumo, se ha perdido totalmente. Siempre hay que hacer los zumos en el último momento antes de tomarlos.

El zumo de limón va muy bien para lavar, desinfectar y cicatrizar cualquier herida rebelde. Duele al contacto, pero también duele el alcohol y el limón no presenta ningún efecto secundario. El alcohol entra en los poros de la piel por ósmosis, produciendo efectos no tan saludables como el limón.

Cuando se tiene diarrea, hay que tomar zumo de limón con algún líquido templado. Los más astringentes son: zumo de manzana, cocimiento de algarrobas, horchata de chufa; también va bien el yogur natural y el kéfir, pues restauran la flora intestinal. Mientras dura la diarrea, no hay que tomar alimentos sólidos, pues sería contraproducente.

El limón es altamente recomendable para las personas que tienen reuma o ácido úrico, pues les puede proporcionar una doble ayuda:

1 - Tomar zumo de limón les ayudará a disolver y eliminar el ácido úrico cristalizado que les produce dolor en las articulaciones.

2 - Las compresas de tela empapada en zumo de limón rebajado con agua ayudan a desinflamar las partes afectadas por el reuma, reduciendo sustancialmente la inflamación. Aunque con las compresas de limón no se puede persistir mucho como con las de col o arcilla, pues el limón con el tiempo irritaría la piel.

Cuando hay gripe, bronquitis, pulmonía, etc., el zumo de limón está especialmente indicado. Por supuesto, en estos casos y en todos los casos de fiebre, no hay que comer alimentos sólidos. Y, por si acaso, lo primero que hay que hacer es asegurarse de que el intestino está vacío (en caso de dudas, administrar una lavativa de infusión de tomillo).

En cualquier hemorragia interna va muy bien tomar zumo de limón, pues cicatriza y desinfecta. Si la hemorragia procede del final del intestino, se puede administrar

zumos de limón rebajado con agua en forma de lavativa, además de tomarlo por vía oral.

Para cualquier infección, herida o inflamación de la boca, dentadura, garganta, encías, etc., las gárgaras continuadas de zumo de limón solucionarán el problema en breve plazo, desinfectando, desinflamando y cicatrizando la herida si la hay.

Para desinflamar, descongestionar y depurar el hígado, la vesícula biliar, el páncreas, el bazo, los riñones, la próstata y casi todos los órganos del cuerpo, la toma del zumo de 1 ó 2 limones media hora antes de las comidas obra maravillas en todos los casos.

También es una solución óptima para todas las infecciones e inflamaciones de ovarios y matriz (en este caso hay que admitir que en los hombres no produce ningún efecto).

El zumo de limón, así como también el de ajo y cebolla, neutraliza casi todos los venenos de los animales, abejas, avispa, arañas, algunas serpientes, etc.

CONTRAINDICACIONES

El zumo de limón puede provocar nerviosismo o ansiedad: esto hay que tenerlo en cuenta para las personas demasiado sensibles o nerviosas. Tampoco conviene tomarlo durante la menstruación, sobre todo en grandes cantidades, pues al ser muy astringente, podría alterar la normalidad del ciclo menstrual.

NO HAY ENFERMEDADES SINO ENFERMOS

*Joven es quien está sano aunque tenga ochenta años,
y viejo doliente, aunque tenga veinte.*

El cuerpo de cualquier ser vivo está preparado para resolver cualquier dificultad que se presente, aunque ello suponga que algún órgano tenga que asumir un esfuerzo varias veces mayor del acostumbrado. Pero cuando ese esfuerzo excesivo se convierte en habitual durante años o cuando el problema es tan grande que sobrepasa la gran capacidad de trabajo de algún órgano, entonces los desechos tóxicos invaden el cuerpo, bloqueando y embotando todas las funciones de limpieza y drenaje que mantienen a cualquier ser vivo en perfecto estado de salud. En ese momento es cuando la energía vital de la que se dispone ya no es suficiente para solucionar el problema, entrando en ese momento en crisis todo el funcionamiento del cuerpo en un intento de preservar las funciones mínimas para sobrevivir.

Llegado a este punto, la mayoría de las personas endémicamente mal aconsejadas se dedican a tratar de eliminar o disfrazar los síntomas, que no son otra cosa que un grito desesperado de socorro del propio organismo. Lo que se debería hacer es, primero, dejar de ensuciar e intoxicar más ese cuerpo al borde del colapso, para, a continuación, tratar de ayudarlo en sus intentos de eliminación de toxinas con ayunos, enemas, zumo de limón, etc.; y, sobre todo, no cometer la grave irresponsabilidad de impedir los intentos del propio cuerpo de devolver la normalidad. En estos casos, el cuerpo utiliza la fiebre que no hay que cortar; también

quita el hambre para que no se coma nada, punto éste que pocas veces se respeta, pues se piensa que el enfermo debe comer para no quedarse sin fuerzas, y se atiborra de alimentos a un estómago sin fuerzas para digerir. Al cuerpo le repugna la comida precisamente porque está intentando por todos los medios que no se coma nada hasta que no consiga eliminar las ingentes cantidades de basura que ya se encuentran en su interior. Comer cuando no se tiene hambre, en vez de restaurar fuerzas, sólo consigue cargar más las espaldas de los órganos que están intentando deshacer los entuertos. En los casos de fiebre, esa comida sólo servirá para alimentar a los agentes que están produciendo la infección.

Podríamos decir que es casi imposible que se manifieste cualquier enfermedad mientras en el cuerpo no haya una acumulación peligrosa de residuos tóxicos no eliminados. Debido a lo cual, si tenemos en cuenta que prácticamente todas las enfermedades tienen la misma causa, ni siquiera hace falta saber qué síntomas aquejan a un ser humano para restablecer su salud. En el momento que devolvamos a su cuerpo las funciones normales de excreción y eliminación de residuos, restaurando el funcionamiento de los riñones, hígado e intestinos, y empecemos a alimentar adecuadamente el organismo para no crear más problemas, la persona recuperará la salud, sin que, para que ello ocurra, haya necesitado un diagnóstico adecuado antes del tratamiento.

Si reunimos a 100 personas con dolencias cuyos nombres empiecen por todas las letras del abecedario, las llevamos a un sitio tranquilo en el campo, sin teléfono ni visitas familiares, donde sean alimentados con una alimentación natural y desintoxicante exactamente igual para todos, hagan algo de ejercicio y asistan a largas sesiones de contar chistes, oír música y poesía, mezcladas con paseos por el campo y contemplación de pajaritos, que rebosan de salud sin haber leído nunca este libro, más de dos tercios de esas personas se curarán totalmente de todos sus problemas, recuperando un bienestar que jamás pensaban que volverían a sentir. Esto es debido a que, realmente, no es necesario un tratamiento individualizado para restaurar la salud de nadie. Sólo hay que poner a las personas en una situación en la que su propio cuerpo no es molestado ni sobrecargado. Cuando se le permite al cuerpo funcionar sin ataques externos ni interrupciones, él hace lo que ha hecho durante millones de años perfectamente: mantener en perfecto estado de salud y vitalidad todos los órganos, para que cumplan su sagrado objetivo de evolucionar mejorando sus funciones para poder transmitir un nivel de salud superior a la siguiente generación.

El no necesitar ningún diagnóstico para poder recuperar una salud perfecta tiene varias ventajas, aunque no lo parezca, y son las siguientes:

- Los diagnósticos erróneos son más frecuentes de lo que sería lógico pensar. Si no hay diagnóstico, es imposible ninguna equivocación.
- Si no se sabe cuál es el origen del punto flaco, se cuida todo el cuerpo como un conjunto armónico y no como piezas separadas e independientes, consiguiendo con ello que al final del tratamiento, además de sanar el órgano afectado, todos los demás órganos del

cuerpo hayan salido beneficiados con un tratamiento completo, global y respetuoso con el conjunto.

- Para adoptar una vida de acuerdo a las leyes naturales, no son necesarios profundos estudios sobre medicina, sino un puñado de normas básicas, y fáciles de entender y recordar. De esta forma, siendo capaces de cuidar de nuestra salud por nosotros mismos, eliminaremos la dependencia económica, física y, sobre todo, psicológica de cualquier traficante de enfermedad, con todas las connotaciones negativas que ello representa para la conservación de la salud.
- El poder sólo se puede detentar atesorando dinero o conocimientos que no estén al alcance de todos los mortales. La mayor contribución que puede recibir la especie humana para la verdadera igualdad de clases es poner al alcance de todos y de una manera gratuita los rudimentarios conocimientos que se necesitan para mantener, conservar y disfrutar de una salud plena, sin que nadie tenga el monopolio de estos pocos conocimientos, que, por su sencillez, pueden ser comprendidos por cualquier persona iletrada en menos tiempo que dura un partido de fútbol.
- Y, sobre todo, la seguridad que da tener el control de nuestra salud impide que el miedo a lo que se desconoce nos empuje a hacer las tonterías que se suelen hacer cuando alguien se encuentra mal, y que suelen ser la causa de que la mayoría de problemas sencillos y sin repercusiones acaben agravándose, debido a un erróneo enfoque casi siempre auspiciado por el pánico del ignorante.

LA ENFERMEDAD NO ES LO OPUESTO A LA SALUD

La mayoría de personas consideran la enfermedad como lo contrario de la salud, cuando realmente la manifestación de una enfermedad sólo es un estado de excepción durante el cual el cuerpo está usando métodos extraordinarios y poco habituales para instaurar la normalidad. La mayoría de los síntomas que aquejan a un enfermo son producto del supremo esfuerzo e hiperactividad a la que está sometido todo el organismo para mantener las constantes vitales necesarias en situaciones de alerta general.

Realmente, se debería considerar la enfermedad como una bendición, como un aviso, como la mano benefactora que nos avisa que hemos torcido el rumbo adecuado para atracar en el puerto de la dicha y la armonía. Hasta que demos el golpe de timón adecuado, nuestro cuerpo, con el único afán de preservar nuestra vida, conecta el piloto automático, ya que nosotros hemos demostrado nuestra incapacidad para tomar las decisiones adecuadas. Estando inmersos en esta delicada situación de crisis, es suicida desconectar otra vez el piloto automático y cederle el mando de la situación a alguien que considera que, desconectando la bombilla de la alarma, se evitará todo el peligro. Es temerario escuchar a alguien que se dedique a reprimir los síntomas que en ese momento son el único canal de comunicación entre la sabiduría atemporal del cuerpo y nuestra terca ignorancia.

La solución adecuada en un estado de crisis es prestar una exquisita atención a todo lo que pide o insinúa nuestro cuerpo. Normalmente pide descanso, sueño, agua, abrigo, etc., y lo que nunca suele pedir es: que se coma sin hambre; que se le interrumpan los procesos que el cuerpo ha iniciado; que se le introduzcan tóxicos químicos, que pasarán a engrosar el montón de desechos que tiene que eliminar, además de interrumpir los procesos naturales de eliminación. Lo que nunca y bajo ningún concepto pide es ir a trabajar, cuando se debe descansar, por el único motivo de que ese día se tiene una reunión inaplazable. ¡Como si ganar dinero fuera más importante que la propia vida!

Por lo tanto, podríamos decir que la enfermedad es la manifestación de los efectos que producen las medidas urgentes adoptadas por nuestro cuerpo para reconducir las cosas a su situación normal. Teniendo en cuenta que el cuerpo normalmente no inicia una crisis si no dispone de la vitalidad necesaria para resolverla con éxito, salvo casos de vida o muerte, las manifestaciones curativas de nuestro cuerpo, lejos de considerarlas como una falta de salud, son un claro síntoma de que el nivel de salud todavía es suficiente como para acometer procesos de limpieza.

EL AYUNO

Comer hasta enfermar y ayunar hasta sanar

Lo primero que hay que decir, antes de empezar a hablar del ayuno, es que nadie sin experiencia debe hacer un ayuno que dure más de 3 días. Para hacer ayunos más largos (de hasta 42 días) se debe estar bajo la supervisión de un médico experto en ayunos, que haya dirigido centenares de ellos y que sepa interpretar el lenguaje del cuerpo durante el ayuno, para ir tomando las decisiones adecuadas en cada momento.

El ayuno es una de las pocas cosas que sirven para recobrar la salud y no está en contra de las cinco frases de Hipócrates, pues no introduce nada extraño en el cuerpo. Sencillamente le da la oportunidad de limpiarse y desintoxicarse, sin que nuevas aportaciones de productos indeseables para la salud estén impidiendo el trabajo de autolimpieza.

Todos los grandes líderes religiosos han ayunado en su vida y casi todos han recomendado el ayuno a sus seguidores. Pero las religiones, sabiendo que a la clientela no le gustan los sacrificios, han desvirtuado esas enseñanzas en aras de no perder afiliados.

Del ayuno de 40 días de Jesucristo sólo quedó, como precepto para los creyentes, no comer carne los viernes en Cuaresma, cosa que todavía resultaba demasiado dura y se tuvo que suavizar instituyendo la bula.

Del ayuno que instituye el Ramadán se ha hecho un malabarismo y se cumple estando esos días sin comer nada pero atiborrándose por la noche. Se ha traducido el término "día" como un periodo de 24 horas, al término "día" como oposición a la noche. Una salida ingeniosa que a nadie le interesa poner en duda.

El pueblo de los hunzas es el único pueblo del mundo que ha ayunado masivamente todos los años por falta de alimentos, y es el único pueblo que no ha conocido la enfermedad hasta que ha llegado la civilización y han empezado a comer todo lo que querían (hasta entonces eran los más longevos y los más resistentes a todos los niveles).

El ayuno se basa en no comer nada y beber sólo agua destilada o de ósmosis, no se debe confundir con una dieta de frutas o una dieta líquida con zumos de frutas o vegetales. A pesar de que estas dietas son muy recomendables y depurativas, no tienen nada que ver con el ayuno, pues no producen las mismas reacciones del cuerpo para desintoxicarse, limpiarse, regenerarse y recobrar la función normal de todos sus órganos.

A continuación copio un fragmento del *Evangelio de los Esenios*. Leyéndolo se comprende que Jesús, además de practicar el ayuno, lo recomendaba a los enfermos acompañado de lavativas, que denominaba bautismo interno.

Y muchos sucios y enfermos siguieron las palabras de Jesús y buscaron las orillas de las corrientes murmurantes. Se descalzaron y desvistieron, ayunaron y entregaron sus cuerpos a los ángeles del aire, del agua y de la luz del sol. Y los ángeles de la Madre Terrenal les abrazaron y poseyeron sus cuerpos por dentro y por fuera. Y todos ellos vieron cómo todos los males, pecados e inmundicias les abandonaban rápidamente.

Y el aliento de algunos se volvió tan fétido como el olor que sueltan los intestinos, y a algunos les fluían babas y de sus partes internas surgió un vómito maloliente y sucio. Todas estas inmundicias salieron por sus bocas. En algunos por la nariz, y en otros por los ojos y los oídos. Y a muchos les vino por todo su cuerpo un sudor appestoso y abominable por toda su piel. Y en muchos de sus miembros se abrieron forúnculos grandes y calientes, de los que salían inmundicias malolientes, y de sus cuerpos fluía orina en abundancia; y en muchos su orina no estaba sino seca y se volvía tan espesa como la miel de las abejas; la de los otros era casi roja y dura casi como la arena de los ríos. Muchos lanzaban fétidos pedos de sus intestinos, semejantes al aliento de los demonios. Y su hedor se hizo tan grande que nadie podía soportarlo.

Y cuando se bautizaron a sí mismos, el ángel del agua penetró en sus cuerpos, y de ellos salieron todas las abominaciones e inmundicias de sus antiguos pecados, y semejante a un río que descendiese de una montaña, salieron a borbotones de sus cuerpos gran cantidad de abominaciones duras y blandas. Y la tierra donde cayeron sus aguas quedó contaminada, y tan grande era el hedor que nadie podía permanecer en aquel lugar. Y los demonios abandonaron sus intestinos en forma de numerosos gusanos que se retorcián en el lodo de sus inmundicias internas. Y después que el ángel del agua les hubo expulsado de los intestinos de los Hijos de los Hombres, se retorcieron en el suelo con ira impotente. Y entonces descendió sobre ellos el poder del ángel de la luz del sol, y allí perecieron en sus desesperadas convulsiones,

pisoteados bajo los pies del ángel de la luz del sol. Y todos se estremecieron aterrorizados al mirar todas aquellas abominaciones de Satán, de quienes les habían salvado los ángeles. Y dieron gracias a Dios por haberles enviado sus ángeles para liberarles.

¿EN QUÉ ÉPOCA DEL AÑO ES MEJOR AYUNAR?

Si hay mucha intoxicación, el ayuno hay que hacerlo cuanto antes, pero si se puede elegir porque la situación no es preocupante, el mejor momento es la primavera.

La primavera es usada por el cuerpo todos los años para intentar limpiar, aunque no se le dé la oportunidad de hacerlo. Por eso hay muchas erupciones cutáneas en primavera. Es un intento del cuerpo de expulsar las toxinas al exterior y, cuando los riñones no funcionan a todo su potencial, el cuerpo usa la piel como principal órgano emuntorio de reserva.

Debido a esto, la fruta de primavera está especialmente diseñada por la naturaleza como revulsivo de toxinas para ayudar al cuerpo a esa limpieza. Por eso, aunque no se practique el ayuno, durante los tres meses que dura la primavera se deberían comer como mínimo un kilo diario de las frutas que proporciona esa estación.

Estas frutas empiezan con los nísperos y los fresones, y siguen con los albaricoques y las cerezas. Por supuesto, hay que consumirlas lo más recién cogidas posible y en su grado de madurez exacto para que no estén demasiado ácidas.

Cuando se hace el ayuno, estas frutas serán un acompañante ideal para entrar y salir del ayuno, como más tarde se explicará.

En caso de no poder o no querer hacer el ayuno en primavera, el momento más adecuado es el otoño y, en vez de las frutas de primavera, se usará el zumo de uva recién cosechada y recién exprimido. Este zumo también es capaz de hacer maravillas, como describen todos los libros sobre la cura de uvas.

¿CÓMO SE ENTRA Y CÓMO SE SALE DEL AYUNO?

Cuanto más intoxicada esté la persona, cuantas más sustancias productoras de morbosidad haya consumido en los últimos meses (carnes, pescados, mariscos, embutidos, café, chocolate, alcohol, tabaco, drogas, medicamentos, etc.) más tiempo tendrá que estar haciendo una alimentación de transición antes de entrar en el ayuno hídrico (en el que sólo se toma agua).

Este periodo de transición es necesario para que la grandísima eliminación de toxinas que se produce en todos los ayunos no llegue a alcanzar límites peligrosos que el cuerpo no pueda tolerar o soportar. De esta forma se evitan los riesgos de crisis fuertes, que pueden llegar a ser peligrosas para el individuo.

Si entrar demasiado bruscamente en el ayuno es peligroso, hay que tener en cuenta que salir bruscamente del ayuno es más peligroso todavía. Ha habido casos de muerte por desconocimiento de este punto, sobre todo, personas que, después de prolongados ayunos, empezaron directamente a comer carne.

Cuando decimos que sólo se toma agua, queremos decir sólo agua. No se fuma, no se bebe alcohol, no se toman zumos de frutas, ni tisanas, ni caldos de verduras, ni caramelos, ni medicamentos, ni ninguna otra droga legal o ilegal.

Las personas que están tomando medicamentos tendrán que consultar a un médico que tenga experiencia, y que haya dirigido y asesorado en centenares de ayunos para que les recomiende qué proceso tienen que seguir. Pero, desde luego, no podrá iniciar el ayuno hasta haber dejado de tomar medicamentos durante un tiempo. Es totalmente desaconsejable y traería resultados funestos.

En términos generales, es conveniente que la entrada al ayuno se haga en cuatro etapas, teniendo algo muy importante en cuenta:

A pesar de que a cada etapa se le ha asignado una duración variable, **nunca** se podrá pasar a la etapa siguiente mientras estando en esa etapa se pierda peso todos los días o se tengan síntomas claros de eliminación de toxinas y suciedad. Estos síntomas se detallan más adelante.

No hay que tener prisa en pasar a la etapa siguiente. Cuanto más intoxicada esté la persona, más tiempo tendrá que estar en cada etapa. El mismo cuerpo indicará el momento de pasar a la siguiente. Mantener esta precaución es imprescindible para evitar que el cuerpo tenga que afrontar una crisis de eliminación sin disponer de la suficiente energía para hacerle frente y salir bien parado.

Mientras el cuerpo está eliminando toxinas a un ritmo alto, es peligroso pasar a una etapa en la que se le obligaría a eliminar con más rapidez (puede que la salud y la energía del individuo no sea suficiente para afrontar más trabajo de eliminación). En todas las cosas, el término medio y el ritmo que va marcando el propio cuerpo son los más adecuados para restaurar la salud, sin arriesgarse a peligros fácilmente evitables.

Mientras se pierda peso estando en una etapa, no se puede pasar a la siguiente. Cuando el peso se estabilice y la eliminación sea tolerable, se pasará a la siguiente etapa. No se puede forzar un organismo al que se ha estado castigando durante años. Hay que darle el trabajo de eliminación a un ritmo que pueda soportar según sus fuerzas, por eso no hay duración exacta de cada etapa y el mismo cuerpo nos dará la señal de que puede subir al escalón siguiente.

PRIMERA ETAPA

Los que llevan años haciendo un régimen vegetariano pueden saltarse esta etapa; los demás deben estar al menos dos semanas comiendo la alimentación recomendada en el capítulo "dieta que cura por sí sola".

SEGUNDA ETAPA

Esta etapa durará entre 3 y 5 días, según el estado de intoxicación:

Se alternará un día de ensalada con un día de fruta:

El día de ensalada sólo se comerá ensalada muy variada, aderezada con un poco de aceite o zumo de limón, como se prefiera. Sin cereales, ni pan, ni pastas, ni ningún otro alimento. Se podrá comer toda la cantidad que se quiera, sin ninguna limitación.

El día de fruta sólo se comerá fruta de la estación en su grado óptimo de madurez, ningún otro alimento.

Se beberá fuera de las comidas por lo menos un litro de agua destilada.

TERCERA ETAPA

En esta etapa sólo se tomarán zumos de frutas y de vegetales de la estación, recién exprimidos, sin mezclar las frutas con los vegetales en la misma toma.

Se puede tomar toda la cantidad que se quiera o se pueda.

Esta etapa durará entre 3 y 5 días. En los últimos dos días, se diluirán los zumos con agua.

CUARTA ETAPA

En esta etapa ya se entra en el ayuno hídrico absoluto, en el que sólo se toma agua destilada.

Durante esta etapa, hace falta la supervisión de un experto en ayunos que vaya interpretando el lenguaje del cuerpo cuando está sometido al ayuno. Hay que conocer todas las cosas que pueden ir ocurriendo para detectar si alguna de ellas no es normal o está fuera de lugar.

Durante un ayuno se pueden presentar signos de desintoxicación tan variados como los siguientes:

La lengua y la boca están pastosas, pasando la lengua por los colores más variados: marrón, blanca, verde, etc.

El aliento y los gases pueden tener un olor fétido casi inaguantable, acompañados de retortijones o hinchazón del estómago.

Dolores de cabeza, vómitos, vértigos, mareos, sensación de debilidad muscular, etc.

La orina y las deposiciones suelen estar muy turbias, sobrecargadas y con olores y colores fuertes.

También pueden sobrevenir crisis emocionales: ira, llanto, irritabilidad, intolerancia, etc., así como manifestarse traumas anteriores no asumidos antes. Por eso se recomienda la necesidad de vigilancia del ayuno por una persona experta.

La mayoría de estas señales son indicio de que el cuerpo se está depurando, que está sacando al exterior toxinas y venenos que habían estado aparcados durante años, a la espera de que el cuerpo tuviera una ocasión para poder limpiar. Pero si no hay una persona entendida en ayunos que sabe lo que es normal y lo que no lo es, es fácil asustarse y, cuando alguien se asusta, normalmente suele hacer las tonterías más grandes en el momento más inoportuno.

Durante el ayuno no se debe trabajar ni hacer ejercicios fuertes, ni atender al teléfono ni a los negocios, no asumir disgustos ni preocupaciones económicas, familiares o de cualquier otra índole.

No hacer nada que suponga un gasto excesivo de energía, como lavarse con agua fría o demasiado caliente, o utilizar jabones que obliguen a la piel a restaurar la capa protectora. Sólo se deben dar paseos tranquilos al aire libre yendo acompañado por otra persona por si las fuerzas se debilitan.

Los animales, cuando están enfermos o heridos, hacen ayuno, pero no mantienen ninguna otra actividad; suelen estar acostados en un sitio donde no haga ni frío ni calor. Se trata de que el cuerpo tenga toda su energía vital disponible para acometer la limpieza y depuración del organismo, sin que ninguna otra actividad le reste recursos a esa tarea.

Desde luego, los animales no hacen ayuno porque han leído este libro ni ningún otro, sino porque nadie les ha educado a contradecir sus instintos, como se hace habitualmente con los niños. Debido a la obediencia ciega a sus instintos, los animales hacen ayuno porque, cuando están enfermos o heridos, sencillamente no tienen hambre. Los animales no se ponen a comer porque son las 14 horas, sino porque tienen hambre.

Como el cuerpo de cualquier animal, incluido el del más animal de todos, es una máquina perfecta, cuando está intoxicado o necesita toda la energía para curar, quita la sensación de hambre para ahorrarse el esfuerzo de la digestión y dedicarse totalmente a limpiar o a curar. Sólo los animales "civilizados" son capaces de cometer la tremenda estupidez de comer sin hambre, saltándose impunemente los dictados que proceden de la sabiduría milenaria de su cuerpo.

Curiosamente, a partir de unos pocos días de estar haciendo el ayuno con sólo agua, cesa la sensación de hambre y, cuando esa sensación vuelve y la lengua que estaba sucia presenta un color sonrosado y limpio, quiere decir que el ayuno ha terminado. El propio cuerpo indica cuándo ha terminado la limpieza, pidiendo otra vez alimento a través de su manera natural de hacerlo, "el hambre".

Si se quiere terminar el ayuno antes que el cuerpo lo indique con la vuelta de la sensación de hambre, se está desperdiciando la oportunidad de acabar la limpieza, obligando al estómago a que empiece a digerir cuando tenía todo preparado para

eliminar. Incluso, algunas veces, el cuerpo se defiende de esa falta de consideración vomitando lo que se ha ingerido para que se le deje terminar su tarea.

Es importante que el ayuno se haga como el mismo organismo va pidiendo e indicando, siguiendo todas las etapas al ritmo que marque el cuerpo y no conducido por nuestras prisas o caprichos. Por eso hace falta alguien que sepa interpretar los signos que el cuerpo va dando durante el proceso.

Una vez que se decide salir del ayuno de agua, se procederá con las mismas etapas anteriores volviendo hacia atrás.

Se vuelve a la tercera etapa, empezando por dos días de zumos rebajados con agua y sin abusar de cantidad, para seguir dos o tres días más con zumos sin rebajar y aumentando la cantidad.

Después se pasa a la segunda etapa, igual que al entrar en el ayuno.

Y, por último, se vuelve a la primera etapa. En esta etapa se debería permanecer el resto de la vida, aumentando progresivamente la variedad de los guisos y añadiendo otros productos como miel, yogur, pan, algo de queso fresco, etc. Pero si se quiere disfrutar de los beneficios del ayuno y mantener una salud óptima, no se debería volver a la alimentación basada en cadáveres de tierra, mar y aire.

¿QUÉ SUCEDE EN EL CUERPO CUANDO SE AYUNA?

Teniendo en cuenta que los periodos de tiempo siempre son variables dependiendo de la salud, resistencia, intoxicación y energía vital del individuo, el proceso es aproximadamente como sigue:

En los primeros 7-10 días hay una limpieza muy fuerte de todos los depósitos de toxinas. Al remover estas toxinas, la persona experimenta toda clase de síntomas y sensaciones desagradables, como dolores variados, pérdida de fuerza, frío, mucosidad, vómitos, etc.

Entre el día 7 y el día 20 se apaciguan los síntomas y dolores, y empieza una profunda renovación celular. El organismo se alimenta de sus propios tejidos, consume los tejidos grasos, tumores, pólipos, etc.; pero, sobre todo, y lo más importante, digiere todas las células atrofiadas, dañadas o demasiado intoxicadas de los órganos, produciendo en este proceso una maravillosa y verdadera regeneración del hígado, riñones, pulmones, etc.

Pero, a partir del día 20, es cuando ocurre el más increíble y sorprendente mecanismo del ayuno. Después de la regeneración orgánica se produce una optimización del funcionamiento de todos los órganos ajustándose a los nuevos rendimientos conseguidos por la regeneración y armonizando el trabajo de todos ellos como un equipo dirigido por un buen entrenador, alcanzando un rendimiento conjunto mucho más elevado y satisfactorio que antes del ajuste a las nuevas posibilidades.

Terminado este último trabajo del cuerpo propiciado por el ayuno, adviene un estado de gran satisfacción y bienestar. La lengua está limpia, vuelven renovadas

fuerzas, la mirada viva, y vuelve la verdadera sensación de hambre. Todo esto produce una sensación de estar estrenando un cuerpo que ya no presenta los problemas que le aquejaban dos meses antes.

¿EN QUÉ CASOS PUEDE BENEFICIAR EL AYUNO?

A través del ayuno se pueden curar o mejorar sustancialmente la práctica totalidad de enfermedades, incluidas las catalogadas por la medicina oficial como incurables. Salvo los casos irreversibles que representan un porcentaje pequeño del total, todos los demás salen beneficiados de un ayuno y, a los que no beneficie, nunca les causará ningún daño o empeoramiento (siempre que el ayuno esté dirigido por un buen profesional).

En todos los casos el cuerpo experimentará una limpieza y desintoxicación imposibles de conseguir por ningún otro método, ni técnica. Esta depuración se notará a todos los niveles: físico, mental y emocional.

Prácticamente, todas las enfermedades se manifiestan cuando hay un estado de intoxicación en el que los órganos de eliminación ya no son capaces de mantener la situación bajo control. Primero el dolor y luego la enfermedad sólo son benéficos avisos que nos regala nuestro cuerpo para evitar que se llegue a un estado de crisis que ponga en peligro la continuidad de nuestra vida. El no hacer caso de esos avisos o, peor todavía, silenciarlos, tratando sólo de eliminar el síntoma en vez de corregir la causa que los produce, es un atentado contra nuestra salud, además de ser un atentado contra el sentido común, que, sobre todo en medicina, suele ser el menos común de los sentidos.

Para que podamos ver lo absurdo de ese comportamiento encauzado a eliminar los síntomas a toda costa sin tratar las causas, pondremos un ejemplo: conducimos el coche y se enciende la luz que indica que el nivel del aceite es demasiado bajo.

En este caso, la medicina natural trataría de aportar más aceite al coche por el conducto natural de hacerlo, procurando que la clase y calidad del aceite fueran las idóneas para un buen funcionamiento durante toda la vida útil del coche.

En el mismo caso, y siguiendo los procedimientos habituales, la medicina oficial se limitaría a extirpar la bombilla que indica la falta de aceite, impidiendo de esa manera la manifestación del síntoma para siempre. Lógicamente la ignorancia de la interrelación y dependencia de los órganos entre sí impide a los que actúan de esta forma vislumbrar los gravísimos efectos secundarios de su manera de proceder, que provocará el calentamiento del motor hasta su total destrucción.

Hay muchas enfermedades que pueden ser tratadas con otros métodos menos incómodos para el paciente, pero ninguno de ellos producirá una curación desde la misma raíz del problema como lo hace el ayuno. Para algunas enfermedades graves, el ayuno es la única opción sensata y razonable para restaurar la salud perdida, además de devolver la armonía y la vitalidad anterior.

Nadie debería afrontar los riesgos de una intervención quirúrgica, de un tratamiento con quimioterapia o del uso masivo y abusivo de antibióticos sin haber probado antes a resolver el problema con el ayuno (siempre que el problema pueda soportar un pequeño retraso en ese tratamiento). Se debe tener en cuenta que muchas de las agresiones que se le infringen a nuestro cuerpo pueden esperar dos meses a ser administradas, sin que por ello aumente el riesgo para la salud en lo más mínimo. Precisamente el mayor riesgo de la mayoría de las actuaciones médicas agresivas para el organismo es el propio tratamiento y no el curso normal de la enfermedad.

ENFERMEDADES ETIQUETADAS DE INCURABLES

*Digamos que existen dos tipos de mentes poéticas:
una apta para inventar fábulas y otra dispuesta a creerlas.*
Galileo Galilei

La medicina oficial divide las enfermedades en dos grupos:

ENFERMEDADES QUE SE PUEDEN CURAR

Son las que se curan solas sin ninguna intervención y sin ningún tratamiento, curándose incluso a pesar de los tratamientos.

ENFERMEDADES INCURABLES

En este grupo están incluidas todas las demás. Desgraciadamente para los pacientes, la mayoría de estas enfermedades se pueden curar cuando se tratan adecuadamente, a tiempo, y antes de que la cirugía o los medicamentos agresivos le roben al cuerpo su poder de restaurar la salud.

Aunque la medicina oficial no conozca ningún tratamiento para curar este tipo de enfermedades (hablo de curar, no de paliar o disfrazar los síntomas), la realidad es que hay varios tratamientos alternativos para cada una de las enfermedades incurables; incluso hay muchas de ellas que no necesitan ningún tratamiento para curarse, como por ejemplo el asma, jaquecas crónicas, hipertensión, estreñimiento crónico, acidez crónica de estómago, úlceras, etc. Toda esta lista de enfermedades se cura completamente con un régimen vegetariano en el que no se hagan incompatibilidades alimenticias, usando para guisar y beber agua destilada, prescindiendo de la leche y sus derivados, y teniendo una actitud mental positiva ante la vida.

Para el resto de enfermedades crónicas hay varios métodos para cada una de ellas (el mismo enfermo tendrá que probar con cuál obtiene mejores resultados en su caso concreto). El probar varios tratamientos no reviste ningún riesgo, puesto que todos ellos carecen de efectos secundarios. Como decía Hipócrates: "lo primero, no dañar".

Vamos a tratar de dar un abanico de soluciones alternativas a las ofrecidas por la medicina artificial para las más importantes enfermedades incurables, que hoy en día han pasado a ser el depredador más importante de la raza humana.

EL CÁNCER

*La ignorancia afirma o niega rotundamente;
la ciencia duda*
Voltaire

Cáncer es el nombre que se le da a la enfermedad que produce una multiplicación descontrolada de las células cuando éstas han perdido sus controles adecuados y se multiplican mucho más de lo que deberían hacerlo en circunstancias normales. Estas células pueden formar toda clase de crecimientos extraños y tumores en el organismo.

Las causas de este comportamiento de las células pueden ser muy variadas, todas ellas relacionadas con un modo de vida artificial y lleno de productos químicos y alimentos tóxicos, que, al mismo tiempo que provocan el cáncer, debilitan las defensas diseñadas especialmente para impedir la invasión del cuerpo por células cancerígenas. Mientras el sistema inmunitario del individuo funciona a la perfección y el cuerpo no tiene un gran acúmulo de toxinas, es imposible el desarrollo descontrolado del cáncer.

Hay que pensar que para que unas células cancerígenas lleguen a formar un tumor de un centímetro, necesitan varios años de multiplicarse, y, para que esto ocurra, es condición necesaria que durante todos esos años, sin interrupciones, el sistema inmunitario haya trabajado al ralentí y el terreno donde crecían brindara unas condiciones de acidez y suciedad adecuadas para esa proliferación. Si en cualquier momento durante esos años el enfermo hubiera hecho una cura de desintoxicación y limpieza de su organismo, estando quince días con un régimen de frutas y verduras crudas, sauna con la cabeza fuera, ejercicios y respiraciones profundas y contacto con los elementos, sobre todo en la playa, es muy probable que el crecimiento tumoral se hubiera abortado. El cuerpo también tiene derecho a unas vacaciones en las que se deje de envenenarlo e, incluso, se le den las herramientas y la ocasión para que pueda limpiarse.

El proceso completo del cáncer se puede dividir en tres estadios:

- La iniciación: cuando una célula sana se transforma en cancerosa.
- La multiplicación: cuando los mecanismos biológicos previstos para evitar este hecho fallan.
- El fracaso del sistema inmunitario en su tarea de impedir la supervivencia de células anormales.

Una vida sana y en contacto con los agentes naturales impide el primer supuesto. Una alimentación correcta y un cuerpo con pH alcalino abortan la segunda. Y un tratamiento natural adecuado, reforzado con una actitud positiva, abanderada por una moral de victoria, es el mejor enfoque para la tercera.

Entre los factores de riesgo más grande de padecer cáncer están el tabaco, el alcohol, paradójicamente la quimioterapia y la radioterapia, así como también todas las clases de radiación (radiografías, líneas de alta tensión, teléfonos móviles o microondas, que es lo mismo); toda clase de productos químicos, aditivos y una parte de los medicamentos; una alimentación con exceso de grasas saturadas,

margarinas y grasas trans, parrilladas, ahumados y todos los alimentos demasiado tostados o casi quemados; y, sobre todo, disgustos, preocupaciones y traumas graves no resueltos, o conflictos psicológicos en los que no se ve la salida.

Cuando alguien se hunde psicológicamente, su sistema inmunitario se hunde con él, permitiendo la proliferación descontrolada de células cancerosas que en estado normal hubieran sido eliminadas diariamente por el mismo cuerpo. Se podría decir que el sistema inmunitario abandona la lucha, pues los pensamientos que le llegan del cerebro le dicen que no vale la pena seguir. Es muy importante señalar que los cánceres producidos por conflictos psicológicos o emocionales graves son más del doble que todos los demás juntos; por lo cual, éste sería el punto donde habría que centrar mucho más la atención.

Lo primero que hay que hacer cuando a alguien le dicen que tiene cáncer es asegurarse de que esa afirmación es verdadera (cosa que no le resultará nada fácil). Aunque a cualquier ser humano sensato le parezca imposible, la realidad es que los falsos diagnósticos de cáncer abundan más de lo que sería lógico que ocurriera en una sociedad tecnológica en el siglo XXI. Miles de personas que no tienen cáncer ni nunca lo hubieran tenido son sometidas a amputaciones innecesarias de su cuerpo y tratadas con quimioterapia, con el consiguiente deterioro de su cuerpo, que favorecerá en el futuro tener cáncer o leucemia de verdad (lo que se diagnosticará como un rebrote del cáncer, en realidad resultará ser la primera vez que ese enfermo tiene cáncer). Lo más probable es que la persona que esté leyendo este párrafo no lo crea. Mi consejo es que no eche en saco roto estas palabras, pues la vida con la que está jugando es la suya y no la mía: no subestime las consecuencias que puede producir la mezcla explosiva de ignorancia e intereses creados.

El no informarse bien de este tema está costando la vida a más de 100.000 españoles cada año (el doble que hace 20 años). Si es su caso, documéntese, no se fíe de lo que le diga el primero que llegue, léase el libro *La mafia médica* de Ghislaine Lancot y el libro *La mafia del cáncer* de Christian Bachmann. Tome las riendas de su vida, investigue en su cuerpo y pruebe con los tratamientos que se van a exponer a continuación. Obligatoriamente, léase el dossier sobre cáncer de la revista *Discovery Salud*, donde está lo último en terapias alternativas.

<http://www.dsalud.com/cancer.htm>

Antes de someterse a quimioterapia, debería leerse el artículo titulado "Rotundo fracaso de la quimioterapia", cuya dirección adjunto a continuación.

http://www.dsalud.com/numero51_2.htm

DIFERENTES TRATAMIENTOS NATURALES PARA EL CÁNCER

Como se ha dicho antes, cada persona tiene que probar e investigar lo que le va bien y lo que no le produce resultados. (Es conveniente empezar lo más pronto, a ser posible, antes de la cirugía o de los tratamientos químicos).

Las células cancerígenas se diferencian de las células sanas en varios aspectos que hay que aprovechar para darles un tratamiento dirigido a esas células y que no destruya las células sanas.

Las diferencias son las siguientes:

- Las células cancerígenas tienen un pH diferente de las normales. Esto lo utilizan como escudo de protección para no ser atacadas por las defensas del cuerpo; por lo tanto, cualquier tratamiento que normalice el pH estará ayudando a las defensas a quitar la protección en la que se amparan las células cancerígenas. Por ejemplo: las células cancerígenas segregan ácido hialurónico con el objetivo de desactivar el sistema inmune y no ser atacadas por él.
- Tienen un potencial eléctrico extremadamente bajo. Esto propicia la división incontrolada de la célula en un intento por sobrevivir a la falta de energía. Además, presenta una conductividad a la electricidad mayor que las células sanas.
- Debido a varios factores (suciedad, grasas saturadas, toxinas), tienen bloqueado el suministro de oxígeno. La falta de oxígeno en las células causa su degeneración, su transformación en anaeróbicas (pues viven del hidrógeno obtenido vía la fermentación de azúcares), y se reproducen de manera imperfecta generando células inmaduras, "no diferenciadas". Esto ocurre primordialmente en las células de los pulmones, los pechos, los órganos del sistema digestivo, los órganos sexuales y el cerebro. Estas nuevas células carecen de los mecanismos de control habituales en las células normales. Uno de éstos mecanismos es la "apoptosis", que induce a las células a autodestruirse cuando surgen situaciones anómalas. Al carecer de dicha protección las células inmaduras se reproducen sin control y producen los tumores. De esta forma se convierten en células cancerosas.
- Las células cancerígenas se suicidan cuando son expuestas a una fuente de calor suave, mientras que la misma cantidad de calor no hace daño a las células sanas. Estas diferencias se tienen en cuenta para adoptar métodos que destruyan selectivamente las células enfermas, respetando las sanas.

Casi todas las diferencias entre las células sanas y las cancerígenas están relacionadas, y, además, unas son consecuencia de otras. Por ejemplo: la suciedad provoca la falta de oxígeno y esto desencadena la caída del potencial eléctrico. Un pH ácido impide la buena oxigenación, etc.

Para comprender bien la relación entre el pH y el oxígeno hay que saber lo siguiente: la fórmula del agua H₂O, igual a dos átomos de hidrógeno por uno de oxígeno, solo ocurre cuando el agua tiene un pH neutro, o sea, 7. A medida que el pH se hace alcalino, aumenta la proporción de oxígeno. Como ya se ha visto la importancia del oxígeno, es de vital importancia una dieta alcalinizante expuesta a continuación.

Lo primero que debe hacer un enfermo de cáncer es adoptar de inmediato un régimen vegetariano estricto, compuesto por frutas y verduras biológicas; a ser posible, casi todas crudas, mezcladas con algún cereal integral (a ser posible, arroz integral de cultivo biológico).

Se eliminarán totalmente los productos de origen animal, leche y todos sus derivados, procurando que el 80% del volumen de la dieta sean frutas y ensaladas crudas. Los vegetales y el arroz se aliñarán con aceite de oliva virgen extra puesto en crudo. Lo mejor que se puede hacer en este caso es seguir al pie de la letra la dieta que se expone en el capítulo "**Dieta que cura por sí sola**", pero cargando la mano en el consumo de crucíferas (coles de todas clases: col lombarda, coles de Bruselas, coliflor, brócoli, nabicol, etc.). También y muy importante, se tomará un trocito de jengibre en cada comida y por encima de los platos se espolvoreará una mezcla de semillas de lino y de girasol crudas, y molidas en el molinillo de café.

Que un régimen vegetariano es fundamental para curar el cáncer no es un descubrimiento nuevo: en 1809 el doctor William Lambe publicó un libro en el que pregonaba la eficacia del vegetarianismo para curar algunas enfermedades, incluido el cáncer.

Hay que regular los intestinos para evitar las putrefacciones que envenenan el cuerpo. Si es necesario, se administrarán un par de lavativas a la semana. Para ello se puede usar la mitad de agua de mar y la mitad de agua destilada, o un litro de agua destilada con 10 gramos de sal cristalina disuelta.

Para aderezar las comidas sólo se usará sal cristalina blanca o rosada (ver el capítulo de la sal). Por la mañana, en ayunas, se tomará un vaso de agua con un par de gramos de esta sal disuelta. Esta sal le ayudará a regular el pH y le aportará algunos minerales de los que tiene carencias.

Hay que beber al menos dos litros de agua destilada al día. La mayoría de las personas están deshidratadas debido a que los refrescos que toman no les aportan el agua que necesita su cuerpo. Esta carencia de agua produce un estado de acidez, con la consiguiente repercusión en la mala oxigenación.

Además de la dieta anterior, se probarán algunos de los siguientes tratamientos:

1 - EL MÉTODO DE LA DOCTORA JOHANNA BUDWIG

La doctora Johanna Budwig fue una autoridad mundial en su época respecto al estudio de las grasas y aceites. Escribió varios libros para tratar el cáncer y otras enfermedades degenerativas: descubrió que el abuso de grasas procesadas y la deficiencia del grupo omega-3 en los ácidos grasos esenciales rompen la armonía electro-química entre la membrana de la célula y su núcleo, lo que impide que la célula absorba oxígeno y otros nutrientes de la sangre.

Esta doctora, siete veces nominada para el premio Nóbel, descubrió una sencilla dieta con la que consiguió curar al 90% de los enfermos de cáncer, algunos de ellos desahuciados por la medicina oficial. La dieta restablece el balance electro-químico de las células al devolverles el suministro de oxígeno, promueve la maduración de

las mismas y eso activa sus mecanismos de autodestrucción, lo cual causa que los tumores se desintegren.

La dieta en términos generales se ajusta mucho a la dieta propuesta en el capítulo "**Dieta que cura por sí sola**", con algunos matices que hay que resaltar por su tremenda importancia:

- En ayunas se tomará un vaso de col fermentada o su zumo. Esta col no debe haber sido preparada con vino: sólo debe contener col y sal.
- Dos o tres veces al día se tomará una taza de crema Budwig, sola o mezclada con las comidas.
- Todos los días se tomará el sol de la forma recomendada en el capítulo de los cuatro elementos. Este baño de sol deberá durar entre quince y sesenta minutos, con la menor cantidad de ropa posible y, si se puede tomar totalmente desnudo, mucho mejor.
- Cada día se practicarán ejercicios moderados y ajustados a las circunstancias de cada enfermo.

Crema Budwig

Esta crema se compone de dos ingredientes:

- ACEITE DE SEMILLAS DE LINO: este aceite debe ser de la máxima calidad, de agricultura orgánica o biológica, procesado en frío, y nunca, ni antes ni después de preparar la crema, debe calentarse.
- REQUESÓN: hay quien confunde el requesón con el queso fresco o recién elaborado. El queso es el producto que se obtiene al mezclar el cuajo con la leche líquida; en cambio, el requesón se obtiene del suero de la leche que queda después de separar el queso. Las proteínas hidrosolubles que no se han coagulado por la acción del cuajo son las que se precipitan al calentar el suero, formando grumos que al ser compactados constituyen el requesón.

La crema Budwig se debe hacer siempre unos minutos antes de tomarla y no debe ser calentada nunca. Para una toma se pondrán 3 cucharadas soperas de aceite de lino y 6 cucharadas de requesón. Los dos ingredientes se deben batir bien con una batidora para que quede una crema fina y uniforme. Se puede comer sola o mezclar con la comida como si fuera una salsa.

El aceite de lino es muy laxante y sale demasiado rápido del organismo. Al ser mezclado con las proteínas del requesón, se consigue que permanezca disponible en el cuerpo más tiempo. Por eso se debe batir muy bien, para que no queden los dos productos separados.

Un enfermo de cáncer curado por este método tiene una web donde explica con todo lujo de detalles el método de esta doctora; también está la información sobre sus libros.

<http://protocolobudwig.tripod.com/>

2 - AYUNO

Un ayuno prolongado, después de la preparación conveniente, bajo la vigilancia estricta de un buen profesional que se dedique por completo a dirigir ayunos largos, es una de las maneras más naturales y seguras de eliminar un tumor (el cuerpo lo digiere y elimina sus residuos). Aunque pueda parecer lo contrario, el ayuno también reactiva el sistema inmunitario, favoreciendo a su vez la total eliminación de las células cancerígenas que hayan podido quedar por algún rincón.

3 - ZUMOTERAPIA

Lo primero es agenciarse una buena licuadora que saque todo el jugo a las frutas y verduras que se van a tomar. Los zumos tienen que ser de frutas y verduras biológicas, hechos y tomados en el mismo momento.

Los que no se atrevan a hacer un ayuno prolongado pueden empezar con este método curativo del cáncer.

El enfermo deja el trabajo, el alcohol, el tabaco y demás drogas, incluidas las legales. Desconecta el teléfono, a ser posible se va a la playa y está casi todo el día a la orilla del mar dando suaves paseos protegido del sol fuerte del mediodía por una sombrilla. A ser posible, duerme a menos de 50 metros del agua del mar con la ventana abierta.

Hay que impedir que el contacto con la familia o amigos genere ansiedad, disgustos o preocupaciones. Hay que olvidarse de todos los problemas, pues comparados con lo que hay que resolver no tienen importancia. De vez en cuando, hace respiraciones profundas mirando el horizonte.

Cada hora se toma un vaso grande de zumo recién exprimido. No se comerá nada más en absoluto: si se tiene sed se tomará agua destilada, si no, nada.

El zumo se hará de vegetales y de frutas por separado, dos vasos de zumo de vegetales por cada uno de frutas. Por ejemplo:

A las 8 zumo de vegetales

A las 9 zumo de vegetales

A las 10 zumo de alguna fruta

Y así durante 16 horas al día, durante las 8 que está dormido no toma nada. El vaso se bebe ensalivando bien a pequeños sorbos y visualizando su poder curativo al entrar en el cuerpo.

Para el zumo se utilizarán los siguientes vegetales, todos los que se tengan, mezclados:

Coles de toda clase y brócoli, zanahoria, pepino, remolacha roja, apio verde, ortigas frescas, rabanitos, brotes de germinados variados (germinado de trigo, de alfalfa, etc.) En uno de los vasos se licuará un trocito de cebolla, en otro vaso de vegetales se pondrá un diente de ajo y en otro un trocito de jengibre.

Para los zumos de fruta, se hará hincapié en las frutas que estén maduras en la estación; cada vez una variedad sola de fruta entre manzanas, peras, uva blanca o negra, piña madura, melón, sandía, naranjas, pomelos, fresas; y, una vez al día, zumo de limón.

Esto reactivará fuertemente el sistema inmunitario, y él ya se encargará de digerir el tumor. Aunque parezca un método muy simple, sus resultados positivos están comprobados para muchas enfermedades graves. Es muy útil para restaurar el pH normal en las células.

Para cáncer de colon o de intestino, además de lo que aquí se expone, se harán unas sesiones de HIDRO-COLONOTERAPIA, explicadas en el capítulo de los 4 elementos.

Además, hay que escribir un folio manifestando pensamientos positivos de salud. Hay que hablar en presente acerca de la curación y verse a uno mismo totalmente plétórico de vitalidad. Es muy importante recalcar esto: no se trata de desear salud desde un estado de enfermedad, sino de decirse a uno mismo y a los demás el manantial interminable de salud que se posee y la imposibilidad de que ningún mal pueda arraigar en uno mismo. Ese folio hay que leerlo cada hora, hasta que se aprenda de memoria y se recite pensando que es verdad. Esto ayuda mucho a dirigir las defensas en una dirección concreta y aumentar su eficacia.

Hay que tener en cuenta que las células no razonan con lógica para saber si se les miente o no, sencillamente acatan la información que les llega. Un ejército que cree que va a ser derrotado, difícilmente ganará una batalla por mucha ventaja material que obtenga. La tarea más importante y más difícil para un general es conseguir que en ningún momento y bajo ninguna circunstancia decaiga la moral de victoria entre la tropa.

4 - APLICACIÓN DE VAPOR LOCALIZADO EN EL AREA DEL TUMOR

Para la aplicación de vapor, lo más cómodo es poner agua en una olla a presión con una cebolla cortada dentro. Cuando empieza a hervir, sale un chorro de vapor por el agujero donde se suele colocar la válvula. Se puede ajustar una goma con una brida a la salida de vapor, y por el otro extremo de la goma tendremos un chorro de vapor, que podremos aplicar cómodamente en cualquier parte del cuerpo. La cantidad y temperatura del vapor se podrá regular, subiendo o bajando el fuego y acortando o alargando la longitud de la goma. El vapor debe salir a la máxima temperatura que pueda soportar el enfermo, pero sin que llegue a producir quemadura o llaga.

Se debe aplicar el chorro de vapor en la parte exterior de la zona donde está el tumor, durante media hora por la mañana y otra media hora por la tarde. En algunos casos, al aplicar el vapor, la piel de la zona que corresponde al tumor cambia de color y se distingue perfectamente su forma y tamaño. Si funciona bien, el tumor se disuelve y se excreta, como si fuera el pus de una herida.

Este método se ha utilizado por muchos profesionales del naturismo desde hace 50 años con éxito en muchos casos. Se basa en que las células cancerígenas se suicidan a una temperatura que las otras células soportan perfectamente. Eso hace el método muy interesante por ser muy selectivo.

Como está explicado en el capítulo de la fiebre, René Quinton descubrió que las células consiguen su rendimiento óptimo a medida que se van acercando a los 44 grados. En el caso de las células cancerígenas, alcanzar su rendimiento óptimo significa restaurar los mecanismos del proceso celular genéticamente controlado, por el que las células inducen su propia muerte en respuesta a determinados estímulos (apoptosis); en cambio, las células sanas, en vez de suicidarse, a esa temperatura trabajan al máximo de su capacidad, asumiendo su parte en el trabajo de restauración de la normalidad y la salud del organismo.

El vapor se puede utilizar, además de otros tratamientos expuestos aquí, como el ayuno, zumoterapia, etc.

5 - ELECTROTERAPIA

Se aplican en la zona del tumor corrientes eléctricas de bajo voltaje e intensidad. No tiene efectos secundarios y, debido al bajo potencial eléctrico de las células cancerígenas unido a la mayor conductividad de las mismas, produce resultados estupendos. Se está usando con éxito en otros países, mientras en España seguimos esperando a que salga en televisión para empezar a tenerlo en cuenta.

Se pueden conseguir unos resultados muy parecidos con micropulsaciones electromagnéticas (en los años 50 ya se utilizaba el magnetismo de los imanes para curar el cáncer). El Dr. Dieter Aschoff, inventor del test sanguíneo que lleva su nombre, dijo que todos los enfermos de cáncer examinados por él tenían una cosa en común: la sangre de estos enfermos había perdido su orientación magnética.

6 - LA NUEVA MEDICINA DEL DOCTOR HAMER

Esta nueva medicina se basa en que más del 80% de los cánceres son debidos a vivencias de conflictos psicológicos no resueltos y, de la misma manera que se han creado, se pueden curar resolviendo el conflicto y sin mediar ningún otro tratamiento. Debido a la muerte accidental de su hijo, él y su mujer desarrollaron cáncer en pocos meses. Este hecho insólito le hizo investigar, llegando a conclusiones irrefutables sobre el origen del 80% de los cánceres. Para profundizar en sus teorías, ver la siguiente dirección: http://www.dsahud.com/numero37_2.htm

7 - EQUIPO DE HIPERTERMIA DE INDIBA

Es un aparato que, como su nombre indica, aumenta la temperatura de la célula cancerosa, obteniendo resultados positivos. Al igual que con aplicaciones de vapor, no presenta efectos secundarios negativos.

8 - CURA DE UVAS

En la época de la recolección de la uva, se está entre 30 y 50 días comiendo sólo uvas o tomando su zumo recién exprimido (hay casos documentados de remisión total del cáncer con este tratamiento).

Para aprovechar al máximo la vitamina B17 que contienen las semillas de la uva, hay que masticar el grano de uva con sus semillas hasta convertirlo en una papilla fina. En los casos que se toma el zumo se hará de forma que la semilla quede totalmente hecha una pasta, aunque no se ingiera la pulpa sobrante al colar el zumo no importa, pues la B17 es hidrosoluble y pasa al zumo cuando se tritura o se mastica bien.

Quien esté interesado, debe leerse los libros que existen especialmente para explicar las virtudes de la cura de uvas, pero lo único que produce resultados espectaculares es hacer la cura y no leer los libros.

9 - URINOTERAPIA

Se basa en beber la propia orina por la mañana en ayunas (esto actúa como vacuna, reforzando las defensas para luchar con los mismos productos que se han eliminado). Como esta terapia es bastante polémica debido al condicionamiento cultural, las personas interesadas pueden profundizar en la literatura existente al respecto. También se le da el nombre de "AMAROLI". De todas maneras, nunca se debe practicar esta terapia si el paciente no es completamente vegetariano, pues obtendría una sobrecarga de ácido úrico.

10 - ESSIAC

Consultar el capítulo con este título y aplicarlo a rajatabla.

11 - COLOIDE DE PLATA

El coloide de plata se puede tomar, sin que interfiera en ninguno de los tratamientos aconsejados anteriormente. Se deberían tomar 50 gramos diarios de agua que lleven diez partes por millón de plata coloidal en suspensión.

Varias investigaciones apuntan a que la plata puede ayudar en el tratamiento del cáncer:

El Dr. Bjoren Nordstrom, del Instituto Karolinska de Suecia, ha utilizado con éxito el coloide de plata como componente en sus métodos de tratamiento de cáncer durante varios años.

El Dr. Gary Smith dice: cuando la plata está presente, las células cancerosas son diferenciadas y el cuerpo restablecido. Cuando los niveles de plata son bajos o no existen, el ritmo de crecimiento continúa porque las células no pueden diferenciarse.

Según la doctora Hulda Regehr Clark, algunos de los parásitos que entran en nuestro organismo -de las más variadas formas- son los responsables de buena parte de las enfermedades crónicas y degenerativas que padece el ser humano, incluido el cáncer. Según afirma, el ser humano sano alberga normalmente en su cuerpo muy diversos tipos de bacterias -virus, hongos y otros parásitos-, pero los mantiene bajo control en el intestino, de donde normalmente son expulsados con las heces. Sin embargo, las cosas cambian cuando éstos logran atravesar las paredes del intestino, penetrar en otros tejidos y, simultáneamente, el cuerpo se contamina con productos químicos o metales pesados ya que entonces la presencia de los parásitos -sobre todo, de sus larvas- provoca cambios celulares que dan lugar a muy diversas patologías, cáncer incluido. http://www.dsalud.com/numero55_3.htm

12 - INGESTIÓN DE VITAMINA B17

Las propiedades curativas específicas de la vitamina B17 en el cáncer se deben a que, en presencia de agua y de la enzima beta-glucosamidasa, la molécula de la B17 genera cianuro y benzaldehído. Estos compuestos por separado son sumamente tóxicos, pero funcionando en simbiosis son muy potentes. Esta enzima, la beta-glucosamidasa, se encuentra en cantidades significativas en las células cancerosas y muy poco en el resto del cuerpo (por lo general unas 100 veces menos). Debido a ello, estas sustancias tóxicas destruyen únicamente las células cancerosas. Una verdadera quimioterapia, selectiva, muy localizada y sumamente eficaz.

Las células sanas no sufren ningún daño debido a otra enzima, la rodanasa, que les confiere protección. La rodanasa neutraliza al cianuro y lo transforma en subproductos que, además de estar exentos de toxicidad, sirven como nutrientes. Esta enzima abunda por todo el cuerpo, pero no se encuentra en las células cancerosas, debido a lo cual se encuentran desprotegidas y pueden ser destruidas.

La vitamina B17 se halla en la parte comestible que se encuentra dentro de los huesos de albaricoque y cereza; también en las semillas de uva y manzana.

La semillas que hay dentro de los huesos de albaricoque se pueden comer directamente masticándolas muy bien. Como la B17 es hidrosoluble, conviene masticar mucho para aprovecharla bien. Para ingerir las semillas de uva o manzana que son más duras y difíciles de masticar perfectamente, se puede hacer con ellas una especie de leche vegetal. Se trituran con un poco de agua hasta convertirse en una pasta fina, se deja reposar el batido unos minutos y se cuela: la B17 debe haber pasado al agua que se beberá a continuación.

Este preparado se debe hacer cada vez que se vaya a tomar, pues no conviene que se oxide.

A la labor de la B17 le pueden ayudar mucho las enzimas pancreáticas, que abundan naturalmente en la piña y la papaya. Su trabajo principal es la de destruir el revestimiento de proteína que protege las células cancerosas, facilitando así el acceso de la B17 al núcleo celular para efectuar su destrucción total.

TESTIMONIOS

Hay una O.N.G. de personas desahuciadas por diagnósticos de cáncer que han superado su enfermedad con tratamientos alternativos. Sus testimonios le pueden servir de guía o de ayuda. Puede acceder a toda la información y al anuncio de sus reuniones mensuales en la siguiente dirección: <http://www.canvi.org>

CÁNCER DE MAMA Y MAMOGRAFÍAS PERIÓDICAS

Respecto a la creciente moda de instaurar mamografías anuales casi obligatorias, les recomiendo que se lean el artículo siguiente de la *Revista de Medicinas Complementarias*, donde dice que la mamografía anual realizada a mujeres sin síntomas puede producir más cánceres de los que detecta, debido a la radiación de la prueba y la compresión del pecho. También advierte de los resultados adversos sobre la costumbre de hacer biopsias en los senos: esta actitud no es nada recomendable.

<http://www.amcmh.org/PagAMC/medicina/articulospdf/58Mamografia.pdf>

LEUCEMIA

A las personas que les atribuyan esta enfermedad les recomiendo que, antes de iniciar ningún tratamiento, se lean el capítulo 17 titulado "**La leucemia**" del libro *La Nueva Medicina* del Doctor **Ryke Geerd Hamer**, que se puede encontrar en la dirección siguiente: <http://free-news.org/index03.htm>

A continuación, copio un fragmento de ese capítulo:

La leucemia figura evidentemente en el número de las enfermedades del mesodermo, es decir, de la membrana embrionaria media. Esta enfermedad, que a decir verdad no es una enfermedad independiente, sino solamente el proceso de curación de una enfermedad antecedente de la médula ósea, deriva su nombre del griego *leuco* (blanco) y *heima* (sangre), lo que equivale a la enfermedad de la sangre blanca o, dicho de otro modo, significa que hay glóbulos blancos de sobra en la sangre. Es verdad, salvo que en el hombre, en sí, no tiene ninguna importancia.

EL \$.I.D.A.

*Los científicos no persiguen la verdad,
es ésta quien los persigue a ellos*
Karl Schlechta

Los síntomas que presenta el \$ida son debidos a una inmunodeficiencia, pero no a la adquirida por contagio, sino a la que se consigue a base de estar muchos años haciendo una vida totalmente antinatural, expuesto a radiaciones ionizantes, con una alimentación sin frutas y verduras crudas de calidad, repleta de productos artificiales, con abundancia de química y tóxicos, poco contacto con la naturaleza (sol, aire, etc.), abundancia de tabaco, alcohol y, en la gran mayoría de los casos, otras drogas más duras, todo esto aderezado con situaciones permanentes de estrés, medicamentos autorecetados y consumo de antibióticos como deporte.

Me he permitido agrupar algunas opiniones de eminentes científicos que han estudiado el tema de una forma imparcial y honesta. Se incluyen las direcciones de Internet para poder leer íntegramente los documentos a los que se hace referencia, pero, para los que no dispongan de medios para leerlos, reproduzco unos extractos con las ideas más importantes de cada tema. He agrupado las opiniones en las secciones siguientes:

- Descubrimiento del virus VIH.
- Posibles causas de la enfermedad diferentes a la infección por transmisión.
- Análisis de los diferentes tests para diagnosticar el SIDA.
- La teórica epidemia de SIDA en África
- Una carta del presidente de Sudáfrica dirigida a otros mandatarios.
- El tratamiento con AZT y sus efectos secundarios.
- Una recompensa de 100.000 dólares ofrecida a quien demuestre la existencia del VIH.

DESCUBRIMIENTO DEL VIRUS VIH

Reproduzco a continuación unos párrafos de la entrevista hecha por el español Lluís Botinas al Doctor Stefan Lanka:

¿Qué cualificación tiene Ud. como para poder decir algo que choca con lo que se da por evidente: que el VIH existe y que es la causa del SIDA?

Soy licenciado en Biología desde 1989, y ya en mis prácticas como estudiante empecé a estudiar e investigar los virus. Junto con varios colaboradores logré aislar un nuevo virus el año 1988, cosa que pocos virólogos (de los aproximadamente 2.000 que debe haber hoy en el mundo) han logrado. Además, fue el primer virus aislado en un alga marina eucariota. Resultó enormemente complejo, y tuve que aprender todas las técnicas relacionadas con el aislamiento de un virus. 'Mi' virus es el Ectocarpus Siliculosus (EsV), que tiene 16 proteínas en su envoltura y más de 320.000 letras genéticas en su ácido nucleico, que es de ADN. Fijar el número exacto de letras genéticas, cosa que puede hacerse con todo virus realmente existente, hubiese exigido el equivalente a unos cincuenta millones más de pesetas, cantidad de la que no dispuse. El aislamiento del EsV abrió unos campos de investigación y de inversión, inéditos e importantes, y fue la base de mi tesis doctoral, que defendí en 1994. Resumiendo, soy Doctor en Ciencias de la Naturaleza, biólogo, biólogo molecular y, lo que es decisivo para este tema, virólogo.

¿Cuáles son los requisitos exigidos para poder afirmar que un nuevo virus ha sido aislado?

Son cuatro. Ante todo, presentar cuatro fotografías. La primera, del virus dentro de célula, lo que se llama del virus infectando células. La segunda, de uno o varios ejemplares del virus pero sin absolutamente nada más en la fotografía; esto es fácil de hacer ya que por centrifugación se separan y quedan agrupados los ejemplares del virus que se ha descubierto, y con la punta de una aguja se colocan unos cuantos directamente al microscopio electrónico que, como se sabe, trabaja al vacío; pero como que un virus tiene la enorme estabilidad que antes he mencionado, puede ser fotografiado directamente al microscopio electrónico. La tercera fotografía, de las diferentes proteínas que forman la envoltura del virus separadas según su tamaño por medio de una técnica que se llama electroforesis en gel; en el caso de 'mi' EsV se ven 16 líneas horizontales paralelas, quedando las proteínas más largas arriba y las más cortas abajo. La cuarta, del ácido nucleico del virus; se obtiene con la misma

técnica, y en este caso en la foto se ve una única línea horizontal, tanto más arriba cuanto más largo sea; esto me causó unos ciertos problemas técnicos con el EsV, ya que su genoma es muy largo y en aquellos momentos no era posible separar según tamaño una molécula tan larga conservándola intacta.

¿El segundo requisito?

Hay que caracterizar exactamente cada proteína, es decir, fijar qué aminoácidos la componen y en qué orden están colocados. Y lo mismo con el ácido nucleico, secuenciando sus letras genéticas. Ello es exigido por el hecho de que una misma longitud de ambos tipos de moléculas puede corresponder a componentes y órdenes distintos, con lo que se trataría de proteínas o de genomas distintos.

¿El tercer requisito?

Efectuar los experimentos de control. Supongamos que de unas células infectadas hemos conseguido las cuatro fotografías mencionadas. Pues bien, hay que trabajar en paralelo con el mismo tipo de células pero no infectadas. Es decir, hay que hacer exactamente las mismas operaciones con los mismos productos a las mismas concentraciones durante el mismo tiempo y a la misma temperatura, y al efectuar dichas cuatro fotos no debe aparecer nada que coincida con lo contenido en las fotos del virus. Hay que repetir cuidadosamente varias veces estos controles, a fin de evitar que haya habido lo que se llama contaminación, y poder finalmente afirmar con toda seguridad que las proteínas y el genoma hallados son realmente del nuevo virus.

¿Y el cuarto requisito?

A medida que se va avanzando en el aislamiento y caracterización del nuevo virus, hay que ir publicando en revistas científicas adecuadas artículos que expliquen los resultados que se van obteniendo, así como las condiciones exactas en que se está trabajando. Así otros investigadores pueden reproducir los experimentos y comprobar que se llega a los mismos resultados. Por ejemplo, a medida que fuimos aislando 'mi' EsV, publicamos cuatro artículos sucesivos en la revista *Virology*.

¿Y que ha ocurrido con el VIH?

Pues que no se ha cumplido con absolutamente ninguna de estas cuatro exigencias.

Entonces la fama de los Drs. Gallo y Montagnier...

Es simplemente una estafa científica y social. Pero quisiera hacer una diferencia entre ambos. El Dr. Montagnier es un mediocre que nunca dijo que su 'retrovirus' fuese la causa del SIDA. Precisamente por ello ya en 1990 planteó su hipótesis de los cofactores: puesto que el VIH es incapaz por sí sólo de matar célula alguna, es necesario que haya otro factor (¿un micoplasma?; en su último libro dice que es el micoplasma el que produce transcripción inversa...) que actúe al mismo tiempo sobre la misma célula. En el reportaje 'SIDA: la duda', dirigido en 1996 por el parisino Djamel Tahi, declara que la transmisión heterosexual no se ha confirmado en Occidente. Y posteriormente reconoció ante dicho director Tahi que no habían purificado el 'VIH'. Resumiendo: el Dr. Montagnier, aunque afirmó haber aislado en 1983 un nuevo 'retrovirus' y sigue beneficiándose de ello, quita importancia al papel del supuesto VIH en tanto que supuesta explicación del 'SIDA' e incluso reconoce parcialmente que no hizo lo que se le atribuye...

En cambio, el Dr. Gallo intentó primero colar como 'virus del SIDA' (el cual mataría células) el mismo 'retrovirus' VLTH-1 que había presentado en vano como causante de leucemia (el cual multiplicaría células). Más tarde, el Dr. Gallo robó el 'virus' del Dr. Montagnier y tomó la iniciativa de presentarlo como la causa del 'SIDA' en una multitudinaria conferencia internacional de prensa el 23 de abril de 1984, sin que previamente hubiese aparecido ni un sólo artículo científico suyo que pudiese ser analizado por otros investigadores; es más, ni siquiera hubo una reunión entre científicos de distintos centros que avalase la 'sensacional noticia'. Y el Dr. Gallo actuó así porque el New York Times del día anterior sacó un artículo en primera página en el que el director de los CDC (Centers for

Disease Control, que fueron quienes dirigieron el invento del 'SIDA') daba a conocer que los CDC apoyaban al 'virus francés', mientras que los NIH (National Institutes of Health, para los que trabajaba el Dr. Gallo) respaldaban al 'virus americano'. Convocar una rueda de prensa y convertir en verdad social que el 'virus del Dr. Gallo era la causa del SIDA' fue una maniobra para zanjar el enfrentamiento entre las dos principales instituciones sanitarias de los USA. Y que esa maniobra fue al máximo nivel lo ratifica que el mismo día los NIH registrasen la patente de un test del Dr. Gallo aún por confeccionar, con lo que se aseguraban millones de dólares en royalties... El Dr. Gallo es un gángster científico que ha sido condenado por mala conducta profesional por una comisión del Senado de los EE.UU., por lo que tuvo que dejar de trabajar en una institución pública como son los NIH y ahora 'investiga' en un centro privado que le han construido directamente algunas industrias farmacéuticas...

Pero algo tuvieron que detectar en sus laboratorios...

Del estudio atento de todas las condiciones descritas en los artículos que publicaron en las revistas científicas, se deduce claramente que sólo aislaron proteínas celulares, la mayoría citoesqueléticas, obtenidas en unos cultivos de células humanas anormales sometidas a unas condiciones también anormales. En cuanto a la afirmada detección en sus experimentos de transcripción inversa, que se utilizó y se sigue utilizando como prueba de la presencia del 'VIH', en realidad no es otra cosa que la detección de actividades enzimáticas propias de los especiales cultivos celulares usados. En efecto, el Dr. Montagnier empleó células embrionarias mientras que el Dr. Gallo usó células cancerosas, y se sabe que estos dos tipos de células tienen, de manera totalmente normal en ellas, gran cantidad de actividad de retrotranscripción. <http://www.plural-21.org/sida/entrevistadrlanka.html>

Para centrar el problema de una manera científica, es conveniente leerse íntegramente la entrevista hecha por Christine Jonson, periodista independiente y coordinadora de información científica, a la doctora Eleni Papadopulos, **biofísica del Royal Perth Hospital, Universidad de Australia**. En esta entrevista se describe con todo detalle la manipulación del descubrimiento del VIH. Veamos unos fragmentos: <http://www.plural-21.org/sida/entrevistadrapapadopulos.html>

CJ: ¿Es el VIH la causa del SIDA?

EPE: No existe prueba alguna de que el VIH cause el SIDA.

CJ: ¿Por qué no?

EPE: Por muchas razones, pero la más importante es porque no existe prueba alguna de que el VIH exista.

CJ: Es realmente una afirmación increíble.

EPE: Parece increíble. No obstante, a esto conduce nuestra investigación.

CJ: ¿No aislaron Montagnier y Gallo el VIH a principios de los años ochenta?

EPE: No. En los artículos publicados en la revista *Science* por estos dos grupos de investigación, no hay pruebas del aislamiento de un retrovirus en pacientes con SIDA.

CJ: Ellos aseguran que lo aislaron.

EPE: Nuestra interpretación de los datos difiere

OTRO FRAGMENTO DE LA ENTREVISTA

CJ: ¿Estás sugiriendo que los anticuerpos son muy imprecisos?

EPE: No sólo imprecisos. Adicionar anticuerpos y observar qué aparece no es la forma correcta. De esa manera no es posible saber cuáles proteínas y cuáles anticuerpos reaccionaron. Esas reacciones pueden tener múltiples explicaciones.

CJ: ¿Como cuáles?

EPE: El gran problema es que los anticuerpos también reaccionan con otras cosas. Los inmunólogos las llaman reacciones cruzadas. Es un hecho de la Naturaleza y causa un gran problema porque el anticuerpo que reacciona en el cultivo celular puede ser un anticuerpo producido contra alguna otra proteína, que nada tiene que ver con un retrovirus. Mi colega Val Turner utiliza el término "promiscuo" para describir este comportamiento. ¿Cómo se resuelve este problema? Poniendo a reaccionar estos anticuerpos con el VIH. Si son específicos con el VIH, entonces ellos sólo deben aparecer cuando el VIH esté presente.

CJ: ¿Y no cuando esté ausente?

EPE: Si son 100% específicos, no deben aparecer cuando el virus no esté. Como hemos visto con mis colegas, usar anticuerpos para probar la existencia de un virus es el corazón del problema. Es una parte muy importante de nuestros argumentos, así que espero poder explicarlo claramente.

CJ: Soy toda oídos.

EPE: Pensemos en lo que ha pasado hasta el momento. El método seguro y lógico para aislar retrovirus se abandonó en la era del SIDA sin ninguna explicación. Sólo se necesita una breve mirada a los artículos de Gallo para percatarse. En su lugar, se presenta una disparatada colección de datos incluyendo partículas no fotografiadas en las bandas de densidad y alguna evidencia de transcripción inversa. Esto no es suficiente. Sólo una imitación superficial del método estándar.

CJ: Voy entendiendo. Adelante.

EPE: Entonces después viene la idea con los anticuerpos. Si hay un virus, éste induce anticuerpos en las personas que infecta. Quizás estos anticuerpos reaccionen con las proteínas del nuevo virus y con nada más. Puede ser. Pero es poco probable.

CJ: ¿Sí?

EPE: Permíteme decir que lo que es cierto para los anticuerpos del VIH, es cierto para todos los anticuerpos. Supongamos que cada anticuerpo reaccione con el antígeno que indujo su producción: los anticuerpos inducidos por el germen de la tuberculosis, sólo reaccionan con ese germen. Los anticuerpos contra el virus de la hepatitis, sólo reaccionan contra ese virus, etc. Supongamos eso. Ahora, veamos la situación: Tenemos un paciente con SIDA, quien por varios años ha consumido sustancias tóxicas. Le extraemos una muestra de sangre, y estimulamos esas células con potentes sustancias químicas. Se sabe que tales sustancias provocan un 'shock' a la célula, y ésta responde produciendo ARN, proteínas, fragmentos de célula, partículas, etc. También sabemos que, a pesar de ser inmunodeficientes, los pacientes con SIDA tienen infinidad de anticuerpos a toda clase de cosas. Entonces, si pones a reaccionar los anticuerpos de los pacientes con SIDA con esos cultivos celulares, ¿no esperarías ver muchas reacciones diferentes contra muchas cosas diferentes? ¿Cómo se puede distinguir qué está reaccionando con qué?

CJ: Ya veo. No es posible.

EPE: Incluso pensando que cada anticuerpo es dirigido contra un agente y sólo reacciona con ese agente. ¿Qué tal si tenemos en cuenta que, en la vida real, los anticuerpos presentan reacciones cruzadas?

CJ: Claro. Sería un problema mayor. ¡Es imposible distinguir de dónde proviene cada proteína y cada anticuerpo!

EPE: Eso es absolutamente correcto. Con seguridad, no se puede probar el origen de una proteína por la reacción con un anticuerpo. Tampoco puede probar identidad. Esto es porque los anticuerpos no funcionan en sentido contrario.

CJ: ¿Existen microbios en los pacientes con SIDA que puedan generar una reacción que se confunda con el VIH?

EPE: Así es. Un buen ejemplo es el Virus de la Hepatitis B. Muchos pacientes con SIDA, y en el caso de los hemofílicos virtualmente todos los pacientes, están infectados con el Virus de la Hepatitis B. Este virus no sólo infecta las células del hígado. También infecta linfocitos T. Y por extraño que parezca, este virus tiene transcriptasa inversa. Y las personas infectadas producen anticuerpos contra este virus...

CJ: ¡Me parece muy interesante!

EPE: Hay más. El suero que Gallo utilizó en su experimento viene de un paciente con las iniciales "ET". Pero ET realmente no tenía SIDA. Tenía pre-SIDA, y no todos se convierten en SIDA. El pre-SIDA puede ser producido por muchos agentes infecciosos que están presentes en homosexuales, drogadictos intravenosos y hemofílicos, incluso cuando el VIH no está presente.

CJ: Es decir, que ET pudo no tener anticuerpos contra el VIH.

EPE: Gallo afirma que él tenía un suero que contenía anticuerpos específicos contra el VIH. Sólo imagina por un momento la escena en el laboratorio. Han cultivado linfocitos de algunos pacientes con SIDA con las células H9, y para identificar las proteínas de ese cultivo, de pronto alcanzan del estante una botella rotulada 'anticuerpos específicos contra el VIH'. ¿Cómo lo lograron? Ese fue el primer artículo que escribieron. No habían descubierto el VIH pero ya tenían una botella de anticuerpos contra el VIH. Y usaron esos anticuerpos para aislar el virus.

CJ: Está bien. Entiendo. Tu argumento es que, antes de tener el virus, no había forma de tener anticuerpos del virus que pudieran reconocer sus proteínas específicas.

EPE: Sí. Así es como mi grupo siempre lo ha visto. Es más. Antes de hablar de anticuerpos específicos, se debe identificar proteínas específicas. Pero para hablar de proteínas específicas debe primero haberse probado que son parte de una partícula viral que puede multiplicarse. Y la única manera de hacer esto es aislando la partícula y realizando los demás pasos que hemos descrito. Se necesita el virus ANTES de hablar de proteínas y anticuerpos.

El inventor de la técnica PCR, el doctor Kary Mullis, premio Nobel de química en 1993, ha escrito el prefacio del libro titulado *Inventing the AIDS virus*, obra del Dr. Peter H. Duesberg. Este documento se puede leer en la dirección situada al final de este párrafo. Me permito copiar un fragmento:

No hemos podido encontrar ninguna buena razón por la cual la mayoría de la gente sobre la tierra cree que el SIDA es una enfermedad causada por un virus llamado VIH. Simplemente no hay evidencia científica alguna que demuestre que eso es cierto. Tampoco

hemos sido capaces de descubrir por qué los médicos recetan una droga tóxica llamada AZT (Zidovudina-Retrovir) a personas que no tienen otro mal que la presencia de anticuerpos al VIH en su cuerpo. De hecho, no podemos entender por qué ningún ser humano debería tomar esa droga cualquiera que fuese la razón que se adujese. Ni Duesberg ni yo podemos entender cómo ha surgido esta locura, y habiendo vivido ambos en Berkeley hemos visto algunas cosas muy extrañas. Sabemos que errar es humano, pero **la hipótesis VIH/SIDA es un error diabólico**. Digo esto bastante alto como advertencia. Duesberg lo ha estado diciendo durante mucho tiempo.

<http://free-news.org/mullis01.htm>

POSIBLES CAUSAS DE LA ENFERMEDAD DIFERENTES A LA INFECCIÓN POR TRANSMISIÓN.

En la dirección siguiente, el propio Dr. Peter H. Duesberg concede una extensa entrevista en la que señala algunas drogas como la causa más probable del sida. Reproduzco unos fragmentos:

http://www.ecoaldea.com/articulos/sida_controversia.htm

En esta otra dirección están recopilados los estudios, méritos y premios que acreditan la talla científica del Dr. Duesberg, que en 1985 fue candidato al Premio Nobel.

<http://free-news.org/duesbe00.htm>

¿Qué está debilitando el sistema inmunológico de la gente con SIDA?

Bien, claramente no puede ser el VIH. Va a ser algo distinto. Hay demasiado poco VIH, incluso en personas muriendo de SIDA, para explicar la pérdida de todas esas células. La verdad es que el establishment del SIDA me da crédito en esta cuestión. Sin embargo, siempre está el "resolverlo ahora". Y para 4 billones de dólares (el presupuesto anual del SIDA), están solucionando el problema lentamente. Aún no la han resuelto. Por tanto, debe de ser algo más.

Tengo una hipótesis alternativa: en todos los americanos y europeos con SIDA que no tienen problemas clínicos congénitos, como los hemofílicos, o problemas clínicos adquiridos, como la gente que está enferma y necesita transfusiones, son las drogas y fármacos de una u otra forma los causantes. Prácticamente todos los heterosexuales con SIDA son consumidores a largo plazo de cocaína o heroína. Y las drogas de consumo oral, que incluye en algún grado a la cocaína, pero principalmente las que usan los homosexuales como afrodisíacos, o para facilitar las relaciones anales, los nitritos inhalados, y las drogas de síntesis que están utilizando.

¿Y el AZT?

Lo peor de todo es el AZT, 200.000 personas toman ahora AZT en este país cada seis horas. Simplemente, por tener supuestamente el virus; por dar positivo a sus anticuerpos. No necesitas explicaciones adicionales; esto mata la médula ósea directamente.

¿La cocaína y la heroína matan tu sistema inmunitario?

Bien, los efectos a largo plazo no han sido bien estudiados. Lo que todo el mundo estudia son los efectos a corto plazo. Hay, sin embargo, numerosos estudios que muestran que ya a principios de siglo, un yonki asiduo tenía neumonía, pérdida de peso, demencia, diarrea, infecciones bucales, fiebres, endocarditis. Éstas eran las enfermedades típicas de los yonkis. Si eres adicto a las drogas ni siquiera quieres comer, estás volando y no duermes. El insomnio y la malnutrición son las causas primarias de la deficiencia inmunológica en el mundo. Los adictos a las drogas han sido descritos siempre con las mismas enfermedades a las que ahora se llama SIDA. Incluso de vuelta desde las Guerras del Opio en China, la imagen clásica de un adicto al opio es un tipo demacrado chupando su pipa de opio. No come, no duerme, está colocado, pierde peso, y termina con neumonía o tuberculosis.

¿Cómo explicas los casos de sarcoma de Kaposi?, ¿de dónde vienen?

Este es un argumento clave para mi hipótesis de que el SIDA está causado por las drogas. Los nitritos son la droga clave utilizada por los homosexuales promiscuos. Nitritos de amilo; los nitritos y derivados son sustancias altamente carcinógenas. Por tanto ¿aumentan el riesgo de cáncer e indican dónde está el Kaposi? En la cara, el pulmón de la mano. Es exactamente donde ellos ponen la sustancia. La ponen en la mano, la inhalan y ahí tienes el sarcoma de Kaposi.

Walter Gilbert es doctor en matemáticas por la Universidad de Cambridge, fue decano de física teórica en ese centro docente y más tarde enseñó biología molecular en la Universidad de Harvard. En 1980, su contribución a la determinación de las secuencias de base de los ácidos nucleicos le valió el premio Nobel de Química de 1980, que compartió con su compatriota Paul Berg y el británico Frederick Sanger.

Gilbert y Sanger fueron premiados por su trabajo pionero en la determinación de la secuencia de nucleótidos de los ácidos nucleicos. Walter Gilbert también propuso por primera vez la hipótesis del *mundo ARN* para el origen de la vida. Es cofundador de la empresa de biotecnología Biogen y fue el primer presidente del consejo de dirección. Walter Gilbert afirma lo siguiente:

- Duesberg está absolutamente en lo cierto al decir que el SIDA no está provocado por el virus del SIDA. No hay modelo animal para el SIDA, y sin modelo animal, uno no puede establecer los postulados de Koch (para probar el papel de algo que se sospecha que es patógeno).
- La comunidad en su conjunto no escucha pacientemente a los críticos que adoptan puntos de vista alternativos. Aunque la gran lección de la historia es que el conocimiento se desarrolla a través del conflicto entre puntos de vista.

http://es.wikipedia.org/wiki/Walter_Gilbert

De lectura muy científica pero jugosa es el artículo del Dr. Ryke Geerd Hamer "S.I.D.A.: Cómo puede matar el diagnóstico de SIDA". El resto de artículos sobre la vida y obra de este Doctor están recopilados en la siguiente página:
<http://www.free-news.org/index03.htm>

Fragmento del artículo del Dr. Hamer:

En 1987, cuando la campaña de pánico del S.I.D.A., perfectamente orquestada, se hallaba en pleno apogeo, yo escribía en el libro *Fundamentos de una Nueva Medicina* que el S.I.D.A. era la mayor estafa del siglo. Y lo hacía por varias razones... siendo la más importante de ellas el descubrimiento de la Ley de Hierro del Cáncer, es decir, la correlación sistemática entre enfermedad física y causa psico-cerebral. El principal argumento contra las teorías que afirman que el S.I.D.A. es una enfermedad autónoma se basa en el sistema ontogenético de los tumores y el sistema ontogenético de los microbios (hongos, bacterias o virus) que se deduce de ello.

Tal como han demostrado mis investigaciones empíricas, llevadas actualmente sobre más de once mil pacientes, es absolutamente inconcebible que un virus pernicioso, cuyo objetivo es, por así decir, la destrucción de las defensas del organismo, pueda actuar independientemente de los procesos psíquicos y cerebrales, casi «in vitro».

Los hechos científicos y pseudocientíficos relativos al S.I.D.A.

Para completar la exposición, necesitaría volver a extenderme a fondo sobre innumerables argumentos contra el S.I.D.A. formulados en los últimos buenos artículos de esta revista. Ante la falta de espacio tan solo relacionaré algunos que me parecen importantes, y uno que me parece extremadamente importante.

1. Nadie ha observado jamás los síntomas obligados que serían de esperar tras una de las llamadas infecciones virales HIV, tales como los que se producen habitualmente en el sarampión o en la rubéola.
2. En los pacientes con S.I.D.A. no se encuentra jamás el virus HIV.
3. Los principales linfocitos implicados en el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida-S.I.D.A. serían los linfocitos T. Así pues, tan solo habría uno de cada 10.000 que hubiera fagocitado un fragmento del virus, un virus del que no se ha encontrado ningún fragmento completo en ningún paciente de S.I.D.A. ¿Quién busca pues el 10.000avo linfocito T? ¿Quién le identifica? Son el puro producto de una imaginación desenfrenada.
4. Es muy extraño lo que el profesor Duesberg explicaba en el nº 39 de *raum&zeit*, a saber, que desde 1984 el virus HIV había sido reconocido por el Ministerio de Salud de los Estados Unidos como causante del S.I.D.A., y que la patente del S.I.D.A. había sido depositada y homologada antes incluso de que se hubiese publicado el primer estudio americano sobre el S.I.D.A. ¿Quién tenía tanta prisa, y quién se esconde tras ello? ¿Por qué la prensa en su totalidad se ha apuntado al carro sin el menor espíritu crítico?
5. Partiendo de que no existen síntomas específicos del S.I.D.A., queda abierto el camino al **diagnóstico médico arbitrario**. Si un paciente no es seropositivo, pero presenta, por ejemplo, un cáncer, un reumatismo articular, un sarcoma, una neumonía, si tiene diarrea, sufre demencia, micosis, tuberculosis, fiebre, una erupción por herpes, toda clase de síntomas neurológicos o de deficiencias, todo va bien, no hay de qué preocuparse, ya que son enfermedades corrientes completamente normales, según las concepciones vigentes hasta el momento. Pero **basta que esa misma persona sea seropositiva para que todos estos síntomas se conviertan de repente en el S.I.D.A.** Cabría incluso decir que son *metástasis de S.I.D.A.*, mensajeras de la muerte rápida y atroz del infortunado paciente con S.I.D.A. Por supuesto, los médicos a favor de la eutanasia les dan al condenado a muerte el beneficio de la jeringuilla eléctrica (ya que de cualquier manera no hay nada que hacer por él ya que el S.I.D.A. es mortal).

6. Es igualmente muy extraño que el S.I.D.A., que se supone es una enfermedad viral, tenga un **comportamiento totalmente diferente de todas las demás enfermedades virales**. En efecto, siempre se ha admitido que éstas han quedado vencidas si el test de anticuerpos es positivo.
7. Pero, el hecho más extraño de todos, que todos los investigadores han mencionado como de pasada aunque sin incitar a ninguno de ellos a sacar la menor consecuencia es que: **¡sólo se convierte en víctima del S.I.D.A. quien sabe que es seropositivo o cree serlo!**

En la siguiente entrevista el doctor Kremer habla de otras posibles causas de las enfermedades etiquetadas como Sida.

http://www.monarcasmexico.org/heinrich_kremer.htm

¿Cuáles fueron sus inicios en la investigación del SIDA?

Todo empezó en Junio de 1983, antes de que nadie hablase del VIH, cuando el Ministerio de Salud alemán me informó de que la vacuna francesa contra la hepatitis B estaba infectada por el virus del SIDA y me exigió que, en su lugar, utilizara la norteamericana. En Septiembre de 1984 otra orden ministerial me emplazó a enviar a Berlín los sueros sanguíneos de los pacientes que habían recibido esta vacuna en 1982. Los sueros iban numerados. Mandamos en total 52 muestras y 18 fueron diagnosticadas como contaminadas. Lo que los del Ministerio no sabían es que 8 de esos sueros supuestamente infectados pertenecían a mis colaboradores y a mí mismo. Ante dicho resultado, me dirigí a Berlín para comprobar personalmente el mecanismo del test utilizado. El 15 de Septiembre de 1984 el doctor Gallo lo había enviado a Berlín y una semana después esos sueros fueron los primeros que se analizaron en la República Federal.

¿Y qué conclusiones sacó de todo ello?

Primero, y lógicamente, que el test no era en absoluto fiable. Y esto ha sido continuamente así, a pesar de todas las modificaciones, reajustes, cambios de criterio, etc., que se han realizado para evitar las enormes diferencias en los resultados y esconder las contradicciones que aparecían entre un tipo de test y otro, entre una marca u otra del mismo test e, incluso, con el mismo test de la misma marca. En segundo lugar, observé que todos los pacientes que habían dado positivo procedían de las mismas ciudades: Berlín, Francfort, Bremen, Hannover y Hamburgo. Ahora, con más perspectiva, puedo señalar que de estas ciudades, precisamente las zonas donde hay más consumo de heroína y cocaína así como mayor número de enfermos de hepatitis, siguen viniendo el 60 por ciento de todos los casos de seropositividad alemanes. Además, observé que el 70 por ciento de los afectados eran homosexuales y que había otro 20 por ciento de drogadictos.

¿Qué papel tienen los medicamentos al uso en los orígenes del SIDA?

Decisivo, hasta el punto de que puede afirmarse que el SIDA es resultado de la quimioterapia farmacéutica. En particular, a principios de la década de los setenta, en Estados Unidos -y luego en Europa- se introduce un medicamento compuesto por dos sustancias, la sulfonamida y el trimetoprim, que se vende comercialmente como Bactrim en unos países y como Septrim en otros. Este fármaco tuvo éxito en un principio porque no se limitaba a detener las bacterias, sino que las destruía. En Occidente, el grupo de población que más frecuentemente tomaba ese medicamento eran los homosexuales debido a las frecuentes neumonías e infecciones que padecían en las vías urinarias.

Pero el Bactrim-Septrim también ataca a las mitocondrias celulares, que son antiguas bacterias que se fueron integrando simbióticamente en las células. Las mitocondrias son los pulmones de las células y, además, al final de la cadena respiratoria se forma el ATP, que es la molécula energética fundamental. Aproximadamente el 90 por ciento de la energía que necesita nuestro cuerpo la obtiene en forma de dicho ATP.

Las mitocondrias afectadas por el Septrim-Bactrim sufren mutaciones en su ADN, que no tiene los mecanismos de auto reparación de que sí dispone el ADN del núcleo. Estas mutaciones se transmiten directamente de la gestante al feto, pues el ADN mitocondrial no proviene, como el nuclear, de ambos padres por vía sexual, sino exclusivamente de la madre. De ahí estas nuevas enfermedades infantiles llamadas precisamente enfermedades mitocondriales. Pero la interferencia de dichos antibióticos en el funcionamiento de las mitocondrias tiene otra grave consecuencia: al trastocar los mecanismos de oxigenación, determinados microbios tienen ventajas comparativas para proliferar y entonces aparecen estas enfermedades oportunistas que la medicina oficial llama SIDA.

Y esto es decisivo para entender por qué se inventó el SIDA en 1981 en los Estados Unidos. En el marco del Movimiento de Liberación Gay de los años setenta - y por prescripción de los médicos que los atendían -, una parte de los homosexuales estuvo tomando el Bactrim como preventivo durante años. Entonces empezaron a aparecer las graves consecuencias físicas (en cada célula hepática hay aproximadamente 2.000 mitocondrias) y mentales (en cada célula nerviosa hay una 1.000) de estar tomando, por primera vez en la historia de la medicina, constantemente sulfonamidas. Como los médicos que las prescribieron y los laboratorios que las fabricaban se temieron una avalancha de reclamaciones millonarias, desde altas instancias (por ejemplo, el entonces vicepresidente norteamericano George Bush está estrechamente ligado a las grandes empresas farmacéuticas) se puso en marcha la operación SIDA, que no por casualidad estuvo circunscrita inicialmente al colectivo gay. Los homosexuales que iban a morir a causa, en particular de la destrucción de sus mitocondrias por los antibióticos, tenían que ser presentados como víctimas de algo nuevo que, tampoco por casualidad, desde el inicio fue anunciado como necesariamente mortal, aunque no había prueba alguna de que lo fuese. Se acababa de inventar precipitadamente el SIDA y, posteriormente, se inventó una supuesta causa: el inexistente VIH.

Y en la actualidad este Bactrim-Septrim se combina con el AZT y otros nucleósidos análogos...

Desgraciadamente, así es. Y la combinación de ambos fármacos impide la formación del ADN, tanto genético como mitocondrial, lo que desconocen muchos médicos. Incluso las seropositivas embarazadas y algunos de los recién nacidos que los doctores suponen enfermos de SIDA reciben fuertes dosis de este cóctel farmacéutico. El Bactrim se utiliza en muchas ocasiones como profilaxis para las pulmonías, que son siempre neumonías bacteriales, y lo que entre adultos se presenta sólo dos veces al año, en los niños supuestamente afectados de SIDA - que casi siempre son hijos de madres drogadictas - resulta mucho más frecuente. Además, este tratamiento hace que las células de estos chiquillos se debiliten aún más, porque los pequeños generan sus células inmunitarias en los primeros 15 meses de vida. Al nacer, los bebés son protegidos por las células inmunitarias de la madre y, lamentablemente, vienen al mundo enfermos a causa de la drogadicción de aquella. Lo inaudito es que se les dé AZT en esta fase tan vital de su existencia. Y luego hablan del SIDA pediátrico como de algo fulminante y mucho más letal que en el adulto...

ANÁLISIS DE LOS DIFERENTES TEST PARA DIAGNOSTICAR EL SIDA.

Extractos de la conferencia que el doctor Roberto Giraldo dio en el Aula Máxima de la Universidad de Antioquía en el marco del II Congreso Nacional de Estudiantes de Bacteriología. Este doctor también ha publicado un libro con el título *Sida y agentes estresantes*. <http://www.robertogiraldo.com/esp/articulos/LasPruebasParaDiagnosticar.html>

Las pruebas usadas con mayor frecuencia para diagnosticar la "infección VIH" son la prueba de ELISA o "prueba rastreadora", el Western blot o "prueba confirmatoria" y el PCR o "carga viral". En EU las pruebas de ELISA y de Western blot, cuando se realizan juntas, constituyen lo que se conoce como "Prueba del SIDA". Estas dos pruebas supuestamente detectan anticuerpos anti VIH. La "carga viral" o prueba del PCR es una prueba genética por medio de la cual se hacen copias de fragmentos

pequeños de ácidos nucleicos que, según se sostiene, pertenecen exclusivamente al VIH. Estas son las mismas pruebas que se usan para chequear el VIH en mujeres embarazadas, recién nacidos, niños, y en todas las demás personas. El problema con estas pruebas es que un resultado positivo en ellas no garantiza que la persona esté realmente infectada con el VIH.

En la actualidad un resultado positivo en la denominada "Prueba del SIDA" (ELISA y Western blot) es sinónimo de "infección VIH" y es interpretado como un riesgo para desarrollar el SIDA. Sin embargo, estas pruebas para anticuerpos contra el VIH no están estandarizadas ni son reproducibles. Ellas no indican "infección VIH", ni indican lo mismo en todas las personas. Son interpretadas en forma diferente por los laboratorios y países. En EU son interpretadas de manera distinta a Rusia, Canadá, Australia, África, Europa y Sur América. Esto indica, por ejemplo, que una persona que es positiva en África puede ser negativa al ser analizada en Australia, o que una persona que es negativa en Canadá se torna positiva al ser analizada en África. Otro problema es que una misma muestra de sangre puede dar 19 resultados diferentes en el Western blot, al ser analizada por 19 laboratorios diferentes.

En medicina clínica, el único método válido para establecer la sensibilidad y la especificidad de una prueba diagnóstica es la comparación de la prueba en cuestión con su standard de oro, el único standard de oro posible para las pruebas del VIH es el "virus de la inmunodeficiencia humana" mismo. Puesto que el VIH jamás ha sido aislado como una entidad viral independiente, libre y purificada, no es posible definir en forma correcta la sensibilidad y la especificidad de ninguna de las pruebas para el VIH. En la actualidad, la sensibilidad y la especificidad de estas pruebas para el VIH son definidas no por la comparación con el VIH mismo, sino por la comparación de la prueba en cuestión con las manifestaciones clínicas del SIDA o con los recuentos de las células T4. "En el momento presente no existe standard reconocido para establecer la presencia o ausencia de anticuerpos anti VIH-1 en la sangre humana. Por lo tanto la sensibilidad se establece con base en el diagnóstico clínico del SIDA y la especificidad con base en donadores de sangre al azar". Puesto que no existe standard de oro para establecer la especificidad de estas pruebas, todos los resultados positivos para el VIH deben ser considerados resultados falsos positivos

Hay un número creciente de publicaciones científicas que explican en detalle cómo las pruebas para el VIH no son específicas para el VIH. Hay muchas otras razones además de la infección pasada o reciente con el VIH para explicar el porqué un individuo reacciona positivamente en estas pruebas. En otras palabras, estas pruebas pueden reaccionar como positivas en ausencia de la "infección VIH".

2.2. Algunas de las condiciones que causan falsos positivos en la denominada "prueba del SIDA", son: la infección pasada o reciente con una variedad de bacterias, parásitos, virus y hongos, incluyendo la tuberculosis, malaria, leishmaniasis, influenza, resfriado común, lepra y una historia de enfermedades de transmisión sexual, la presencia de anticuerpos poliespecíficos, las hipergamaglobulinemias, la presencia de auto anticuerpos contra una variedad de células y tejidos, las vacunaciones, y la administración de gamaglobulinas o inmunoglobulinas; la presencia de enfermedades autoinmunes como el lupus eritematoso sistémico, la esclerodermia, la dermatomiositis y la artritis reumatoidea, la existencia del embarazo y la multiparidad; una historia de inseminación rectal, la adición a las drogas recreacionales; varias enfermedades renales, la insuficiencia renal y la hemodiálisis, una historia de trasplante de un órgano; la presencia de una variedad de tumores; muchas enfermedades hepáticas incluyendo a la enfermedad alcohólica hepática, la hemofilia, las transfusiones sanguíneas y la administración de factores de coagulación e inclusive la simple condición de envejecer.

De otro lado, aún si "la prueba del SIDA" fuera capaz de detectar anticuerpos anti VIH, no sería lógico decir que la presencia de estos anticuerpos indique infección activa. La presencia de anticuerpos contra cualquier virus simplemente indica respuesta inmune humoral contra ese virus y no necesariamente que el virus esté activo y mucho menos que éste sea patógeno. Uno puede tener anticuerpos contra muchos gérmenes sin que dichos gérmenes estén activos, patogénicamente activos, o simplemente que

estén presentes. En la mayoría de los casos, los anticuerpos anti virales indican inmunidad. Ésta es la base misma para la vacunación contra las enfermedades virales. Aún si las pruebas en cuestión fueran específicas para anticuerpos anti VIH, la pregunta sería entonces la siguiente: ¿Cómo es eso que en el caso del SIDA la presencia de anticuerpos indique enfermedad o riesgo para ella, en lugar de indicar protección contra dicha enfermedad?

LA TEÓRICA EPIDEMIA DE SIDA EN ÁFRICA

En la asociación de medicinas complementarias hay un artículo titulado "**¿Cómo se inventa la epidemia de sida en el tercer mundo?**", del que voy a reproducir unos extractos con la expresa recomendación de que lo lean íntegramente.

<http://www.amcmh.org/PagAMC/index.html>

Pero, realmente ¿Hay una epidemia de sida en África?:

No, simplemente se están renombrando como sida las enfermedades de la pobreza, y se ocultan y manipulan datos epidemiológicos que cuestionan la hipótesis oficial.

¿Cómo es que el sida en África afecta al 50% de hombres, mientras que en Occidente afecta a un 80-90% de hombres?:

Este dato oficial, por sí mismo, ya plantea dudas sobre la hipótesis de que el sida que se diagnostica en África y en Occidente sea la misma enfermedad.

Ninguna enfermedad infecciosa es misógina, ni racista; ninguna afecta al 50% de las mujeres en un continente, África, y sólo al 10% en otro, EEUU. (Datos de 1990 de CDC, citados en el nº 33-34).

La explicación de esta diferencia, epidemiológica y biológicamente impresentable, es muy sencilla. Se explica porque los criterios de definición, que son la clave para entender el sida, son distintos en el Tercer Mundo y en Occidente.

Los criterios de diagnóstico del sida en Occidente:

Cuando analizamos los criterios de definición del sida en occidente, surge inmediatamente una pregunta:

¿Cómo los criterios de definición de una enfermedad han sido modificados y ampliados oficialmente 4 veces?

Los criterios de diagnóstico del sida en Occidente han sufrido oficialmente 4 redefiniciones en sólo once años.

La historia de estas redefiniciones prueba que se han ido añadiendo hasta 32 enfermedades antiguas, más una insólita no enfermedad, como es el recuento bajo de células T4.

Además, los casos de sida sin virus fueron redefinidos en 1993 como "linfocitopenia idiopática de los CD4". (Ver artículo de Duesberg en el nº 35).

El motivo es que la epidemia que se predijo en 1984 no se estaba cumpliendo (Robert Maver, "Sida en los EEUU, ¿Una epidemia creciente?", *Revista de Medicinas Complementarias*, nº 33-34) y había que crearla.

¿Cómo es posible que los criterios oficiales para diagnosticar el sida en el Tercer Mundo sean distintos de los criterios en Occidente?

Ninguna enfermedad infecciosa tiene criterios diagnósticos distintos según una distribución Norte-Sur. Los criterios de diagnóstico del sida en el Tercer Mundo pueden considerarse como la sexta redefinición del sida.

Los criterios para diagnosticar sida en el Tercer Mundo admiten que no se incluya ningún test. Se basan sólo en datos de observación clínica. Estos criterios están recogidos como la "definición de Bangui"; son respaldados por la OMS y están publicados en una de sus revistas.

Juzgad esta definición vosotros mismos:

Definición de caso clínico Bangui .WHO (OMS) Weekly Epidemiological Record nº 10, 7 marzo 1986, página 71.

Criterios de diagnóstico de sida sin tests:

a: 2 signos mayores + 1 signo menor, 2 para los niños.

b: 1 signo patognomónico .

Signos mayores	Signos menores
Adultos Niños	Adultos Niños
pérdida de peso, 10% crecimiento anormal	tos persistente, 1 mes
diarrea 1 mes	dermatitis pruriginosa generalizada
fiebre 1 mes	herpes zóster recurrente
	candidiasis orofaríngea
	herpes símplex crónico
	ganglios, linfadenopatías generalizadas, infecciones repetidas, otitis, faringitis, infección materna LAV/HTLV-III

Signos patognomónicos (Suficientes para diagnosticar el sida).

Sarcoma de Kaposi generalizado; Meningitis criptocócica.

En la práctica, esto quiere decir que las estadísticas están construidas sin tests en la mayoría de los casos, lo que está probado.

¿Cómo se te diagnosticará de sida en África si eres negro? Veamos algunos ejemplos:

- Si tienes diarrea, adelgazamiento y tos, se te clasifica como enfermo de sida sin test.

- Si tienes diarrea, fiebre y tos, también tienes sida por definición.

- Si tienes adelgazamiento, fiebre y tos, eres un enfermo de sida. Etc.

Todo vale para hinchar la supuesta epidemia.

Diagnosticar sida según estos síntomas clínicos es algo impresentable científicamente.

UNA CARTA DEL PRESIDENTE DE SUDÁFRICA DIRIGIDA A LOS OTROS MANDATARIOS DEL MUNDO.

En la revista *Discovery Salud* hay un artículo titulado "¿Comienza por fin el debate sobre el sida?" donde hay una cronología de los acontecimientos ocurridos en África respecto al tema del Sida. A continuación reproduzco unos extractos de una carta que Thabo Mbeki, presidente de Sudáfrica, escribe a los principales mandatarios del mundo. http://www.dsalud.com/numero18_2.htm

Me preocupan profundamente algunos aspectos de esta campaña orquestada. Se sugiere, por ejemplo, que hay algunos científicos que "son peligrosos y están desacreditados", y con los que nadie, incluido nosotros, debería comunicarse o interactuar. ¡En épocas anteriores de la historia humana, serían herejes a los que habría que quemar en la hoguera!

No hace mucho, en nuestro propio país, las personas eran asesinadas, torturadas y encarceladas, y prohibida su mención tanto en privado como en público, porque la autoridad establecida creía que sus puntos de vista eran peligrosos y estaban desacreditados. Ahora se nos pide que hagamos exactamente lo mismo que hizo la tiranía racista del *apartheid* porque existe una visión científica que es apoyada por la mayoría, y contra la que está prohibido disentir. Sin embargo, ¡entre los científicos a los que se supone que hemos de poner en cuarentena científica incluyen premios Nobel, miembros de la Academia de Ciencias, y Profesores Eméritos de varias disciplinas de medicina!

Puede no estar lejos el día en que de nuevo veamos quemar libros e inmolar en el fuego a sus autores por aquellos que creen que tienen el deber de efectuar una cruzada sagrada contra los infieles.

EL TRATAMIENTO CON AZT Y SUS EFECTOS SECUNDARIOS.

La asociación "MONARCAS de México" pretende informar a las personas que han sido etiquetadas como seropositivas, sobre las diversas alternativas de tratamiento que, tanto en el extranjero como dentro del país, se encuentren disponibles para que libremente los pacientes tomen una decisión sobre el tipo de tratamiento que desean seguir, ya que cuentan con información que confirma que, si se aplican tratamientos desestresantes, desintoxicantes y a base de una intensa nutrición, los pacientes responden positivamente.

En la siguiente dirección analizan el AZT, su creación y sus efectos secundarios.
<http://www.monarcasmexico.org/azt-retrovir.htm>

Reproduzco unos párrafos:

El AZT no fue creado para el tratamiento del sida y no es un antiviral. El AZT es un compuesto químico que se inventó en 1964 como una QUIMIOTERAPIA PARA EL CÁNCER. Antes de la aparición del sida, el AZT nunca había sido administrado en humanos, solamente en ratones, pero debido a su alta toxicidad, se abandonó la idea de aplicarse en seres humanos.

La quimioterapia funciona matando todas las células en vías de desarrollo en el organismo. Muchos pacientes de cáncer no sobreviven a la quimioterapia debido a sus efectos tan destructivos en el sistema inmunitario y en los intestinos. Debido al daño que ocasiona, la quimioterapia nunca se usa como prevención del cáncer y solamente se administra por periodos de tiempo muy limitados.

El cáncer es una enfermedad en donde las células crecen constantemente. El AZT fue diseñado para prevenir la formación de nuevas células, al bloquear el desarrollo de las cadenas de ADN. En 1964, los experimentos con AZT en los ratones con cáncer mostraron que el AZT era tan eficaz para destruir células saludables en desarrollo, que los ratones murieron de toxicidad extrema. Como resultado, se cerró el asunto y no se suministró a nadie. Veinte años después, la compañía farmacéutica Burroughs Wellcome (ahora Glaxo-Smith Wellcome) empezó una campaña para sacar al mercado el AZT como un medicamento para el sida, basándose en la idea de que el AZT bloquearía la formación de las cadenas de ADN del VIH. Glaxo-Wellcome consiguió la aprobación de la FDA (Food and drugs administration) para el AZT como un tratamiento contra el sida, después de un estudio muy deficiente de sólo cuatro meses de duración.

Obsérvese que un producto diseñado para matar células que se multiplican por el cáncer es utilizado para una enfermedad que lo que hace es destruir las células, exactamente lo contrario de lo que sería lo indicado.

A continuación, un extracto de la página donde Alexander Russell ofrece una recompensa de 100.000 dólares a quien aporte las fotos que demuestren la existencia del VIH:

Es necesario acordarse de un punto esencial: nunca, absolutamente nunca, se ha podido aislar la menor partícula de VIH infecciosos en el esperma. Decir que las relaciones sexuales por vía anal pueden transmitir el VIH es una afirmación que no se basa en ninguna base científica y constituye un absurdo revelador de homofobia. El SIDA no es una enfermedad de transmisión sexual.

Los mismos que habían enunciado las normas que deben seguirse imperativamente para demostrar la existencia de un retrovirus violan alegremente estas normas cuando se trata del VIH. Nadie ha obtenido partículas de VIH puras y no portadoras de contaminantes. Nadie fue capaz de obtener una secuencia completa de ARN (o de su transcripción en ADN) del VIH.

Los factores de estrés inmunológicos que comporta la vida de homosexuales muy activos (uso de drogas recreativas, antibióticos, otros medicamentos, vacunas contra la gripe, enfermedades de transmisión sexual no tratadas, alcoholismo, etc.) pueden tener como efecto que un gran número de ellos den positivo a los tests del VIH. Todos los kits de esos tests llevan prospectos en los que los fabricantes afirman que no deben ni pueden utilizarse para diagnosticar "infección por VIH".

Estoy tan convencido de que no existe ninguna fotografía obtenida por microscopio electrónico (respetando estrictamente la metodología de Étienne de Harven) que pruebe la existencia del VIH, que ofrezco la suma de 100.000 dólares a la primera persona que presente tal fotografía, quedando entendido que ésta deberá haber sido obtenida en condiciones rigurosas. Que no se me hable de "marcadores de la actividad viral" que, en el mejor de los casos, puede indicar lo que se desee.

<http://www.plural-21.org/sida/recompensa.html>

Reproduzco un fragmento de una carta al presidente del gobierno y demás responsables de la política sanitaria española:

Estimados señores:

Es mi deseo dirigirme a ustedes para denunciar una situación que se viene dando a lo largo de muchos años directamente relacionada con esa "plaga" que llaman sida.

Soy ciudadana española, tengo 43 años y se me considera seropositiva desde hace 23 años. Me diagnosticaron a raíz de un control rutinario, por lo que nunca he estado enferma, ni siquiera en el momento del diagnóstico. Este fue el motivo inicial por el que tomé la decisión de no medicarme, aún cuando ya desde el primer momento los médicos me condenaron a muerte, en mi caso, tanto si me medicaba como si no. Pero han pasado más de 20 años y continúo en perfecto estado de salud, nunca he estado enferma y nunca he tomado ningún tipo de medicación oficial para el sida. Lamentablemente este hecho no ha impedido que en numerosas ocasiones se me condenase a muerte por mi insistencia a no querer envenenarme con los fármacos que el gobierno español viene promoviendo desde el principio de esta "supuesta plaga", motivo por el cual hace ya mucho opté por prescindir del sistema sanitario oficial.

Mi decisión personal y las positivas consecuencias que se fueron derivando de ella a lo largo del tiempo me impulsaron finalmente a buscar información que justificase que sólo yo y no el resto de personas diagnosticadas del mundo, hubiese sido elegida "por designio divino" para ir sobreviviendo a lo largo de todos estos años. Fue así como empecé a descubrir que no solamente no era la única superviviente sana y sin medicación, sino que existían miles de personas que como yo habían sobrevivido por puro instinto en muchos casos, en otros apoyadas por médicos que han demostrado sabiduría en sus decisiones y, por supuesto, en todos los casos a base de mantenerse al margen de la medicina oficial.

Cuál fue mi sorpresa descubrir, además, que numerosos científicos internacionalmente reconocidos, incluidos premios Nóbel, llevaban ya años luchando para que se retomasen las investigaciones iniciales que parecían haberse saltado todos los protocolos de la ciencia y las más mínimas normas de respeto profesional hacia el resto de la comunidad científica.

En la siguiente dirección, se puede leer la carta entera:

http://www.free-news.org/index_Novedades.htm

En esta Web se han inscrito más de 2.000 profesionales de todo el mundo para demostrar su disconformidad con las teorías oficiales del VIH=SIDA. En la lista se hallan inscritos varios premios Nobel y otros tantos nominados.

<http://www.rethinkingaids.com/quotes/rethinkers.htm>

Los lectores que quieran documentarse en profundidad sobre este tema les recomiendo el libro de Luis Carlos Campos **La macroestafa del Sida**. Ahí están con detalle todas las corruptelas con fechas, nombres y apellidos.

Y, por último, en la dirección al final del párrafo se puede ver gratuitamente un vídeo documental de Gary Null titulado "Deconstructing the myth of AIDS", con una duración de más de dos horas, aunque desgraciadamente sólo está disponible en inglés. Este vídeo ganó el premio de audiencia al mejor documental en el festival internacional de cine independiente tanto en Nueva York como en Los Ángeles.

En la misma dirección se puede ver otro vídeo de dos horas en castellano. En él se entrevista a algunos de los científicos citados anteriormente. Este enlace sirve también para poder pinchar en todas las direcciones de Internet sin tener que escribirlas a mano.

<http://eds.nireblog.com/post/2008/07/23/ida-mito-o-timo>

Como es natural, no recomiendo ningún tratamiento para todos aquellos que hayan dado positivo a las pruebas del Sida, como tampoco daría tratamiento a aquellos cuya edad coincida con las dos últimas cifras del gordo de navidad. Las dos circunstancias son producto del azar sin ninguna implicación sobre la salud.

En otro caso aparte se encuentran las personas que, además de haber dado positivo en las pruebas del Sida, o que su edad coincida con el número del gordo, están aquejados de alguna enfermedad real. En este caso se tratará la susodicha enfermedad, pero desligándola completamente de fantasías científicas oníricas o de supersticiones de ludópata recalcitrante.

HEPATITIS C

*Si me engañas una vez, tuya es la culpa;
si me engañas dos, la culpa es mía.
Anaxágoras*

El tema de la hepatitis C es casi una fotocopia del Sida.

Tanto el Sida como la hepatitis C forman parte de un grupo de enfermedades muy especiales: "**enfermedades nuevas**". Las enfermedades inventadas o descubiertas por primera vez desde 1.950 en adelante, en su inmensa mayoría hay que ponerlas en entredicho. Hay que distinguir entre las enfermedades que no habían existido antes de esa fecha y las que sí existían y después se les puso o cambió el nombre. Esta advertencia la hago en términos generales para que el lector esté prevenido ante los nuevos virus "mortales" y enfermedades nuevas "incurables" y "tremendamente contagiosas" que se lanzarán al mercado después de salir a la luz

este libro. Lo mejor que puede hacer es no asustarse y bajo ningún concepto vacunarse o dejarse tratar con los remedios que propondrán para esas enfermedades de nueva creación. Hasta este momento y con las enfermedades que ya están a la venta al público, han demostrado peores resultados las personas tratadas con los remedios propuestos que las que no han recurrido a ningún tratamiento.

Para centrar la cuestión invito al lector a que haga un recuento de víctimas mortales de las últimas plagas anunciadas como altamente contagiosas y con posibilidades de matar cientos de millones de personas. (SARS, Gripe Aviar, etc.) El hecho de que nunca hayan muerto más que un puñado de personas (posiblemente por otras causas) no ha impedido vender millones de medicamentos inútiles arrasando las farmacias e incluso aligerando las arcas del tesoro de varios países (a pesar de que las autoridades sanitarias sabían que esos medicamentos no eran útiles ni adecuados para la nueva plaga y lo decían públicamente). Cada vez que se ha anunciado el nuevo virus anunciando que produciría el Apocalipsis, el público ha entrado en pánico olvidando o queriendo olvidar el pánico inútil del año anterior que quedó en agua de borrajas.

Recomiendo leer el artículo "Hepatitis C. ¿Realidad o Invento?", perteneciente al número 10 de la revista *Memorándum*, por el Padre César Fernández, donde explica que en muchos casos no es el hígado el que está enfermo sino los riñones, y que curando los riñones se normalizan las transaminasas.

En la misma página hay dos artículos más que es conveniente leerse: "Hepatitis C: ¿verdad o manipulación?" y "¿Cómo se construye un «enfermo de hepatitis C?»".

<http://free-news.org/index10.htm>

Y, por último, en la dirección siguiente se encontraran unas notas sobre la HEPATITIS C publicadas en diciembre de 1999 por el Dr. Francisco Javier Martínez Ruiz, médico, microbiólogo y epidemiólogo. A continuación copio un extracto.

<http://www.plural-21.org/hepatitisc.html>

El conocimiento del supuesto virus de la Hepatitis C es muy reciente: hasta 1988 se desconocía su existencia y hasta 1990 no se descubrió un test serológico para detectarlo. A diferencia del virus de la Hepatitis A (visualizado en 1973) y Hepatitis B (visualizado en 1970), el supuesto virus de la Hepatitis C jamás ha sido cultivado, ni replicado in vitro, ni visualizado, ni fotografiado, ni cristalizado, ni clonado, ni ha sobrepasado las pruebas elementales que en virología se exigen para confirmar la existencia de un nuevo virus, ni se tiene idea del lugar o proceso en el que se forman las supuestas partículas víricas.

ESCLEROSIS EN PLACAS O ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Es una enfermedad grave, más habitual en los países industrializados, y casi inexistente en los otros, podríamos decir que es una enfermedad producida por la "civilización".

Esta enfermedad produce una destrucción progresiva de las fibras nerviosas blandas, reemplazándolas por tejido conjuntivo más duro; el propio organismo ataca a la mielina. Como las células nerviosas tienen múltiples funciones, la esclerosis aparece bajo formas patológicas diversas.

Se puede ver afectado el nervio óptico, produciendo visión doble, y a veces puede llegar a la ceguera absoluta.

Puede haber espasmos musculares y parálisis progresiva de los miembros.

Es menos frecuente la parálisis de los miembros superiores, acompañada de problemas para tragar o para hablar; también pueden surgir crisis de epilepsia.

Si hay problemas en la médula espinal inferior de la región sacra, pueden aparecer trastornos en la vejiga y en el estómago.

Casi siempre se tienen las extremidades frías debido a la inactividad de los músculos.

CAUSAS

Como se ha dicho antes, es una enfermedad de la civilización. La producen un conjunto de causas de las que citaremos las más importantes:

- Hongos cándida, intestino permeable o las dos cosas juntas. Falta en el organismo de oligoelementos y vitaminas del grupo B producida a su vez por los hongos.
- Exceso en la alimentación de grasas animales ricas en ácidos grasos saturados y productos lácteos. Por el contrario, las grasas vegetales poliinsaturadas como el aceite de oliva virgen extra tienen un efecto protector (lógicamente usado crudo).
- Agotamiento nervioso, falta de reposo y de sueño, que producen una fatiga nerviosa permanente.
- Envenenamiento por metales pesados como mercurio, plomo, amalgamas, etc.
- Venenos químicos, pesticidas, medicamentos, sobre todo antipiréticos y antibióticos; y, más grave aún, las vacunas (un buen porcentaje de casos se deben a las vacunas, mayormente a la antivariólica y la antipoliomielítica).
- Algunos casos han sido diagnosticados después de que algunos diabéticos hayan empezado a consumir insulina humana.
- Alcohol, tabaco, café, chocolate y otras drogas más duras también contribuyen con su saco de arena a la construcción de esta enfermedad.
- Las purinas de la carne, curiosamente y sobre todo la carne de animales jóvenes, los despojos y vísceras.
- Teléfonos móviles y antenas de móviles, líneas de alta tensión y cualquier otro factor que origine contaminación electromagnética en grandes dosis.

- Deshidratación crónica del organismo por beber siempre otros líquidos en vez de agua con baja mineralización (agua destilada o de ósmosis).
- Hay testimonios de enfermos de esclerosis que, al dejar de consumir aspartamo (edulcorante que se usa para los miles de productos y refrescos dietéticos sin azúcar), mejoraron ostensiblemente. Si es su caso, haga la prueba de desterrar este producto de su dieta: más vale prevenir que curar. Si busca en Internet, encontrará opiniones enfrentadas sobre este asunto; pero si la vida en juego es la suya, mi consejo es que no se arriesgue.

TRATAMIENTOS

Los tratamientos convencionales con cortisona, sedantes o vitaminas sintéticas no ofrecen soluciones. Nunca los tóxicos son favorables para restaurar la salud; tratada esta enfermedad con medicamentos tiene una evolución larga y extremadamente dolorosa, con un final muy desagradable. Estos medicamentos debilitan el sistema inmune y predisponen a nuevas infecciones que, a su vez, son la causa de los nuevos rebrotes que agravan la situación.

TRATAMIENTOS NATURALES

Se conocen numerosos restablecimientos de esta enfermedad con tratamientos naturales, y los que no han conseguido recuperar su salud, su última fase ha sido muchísimo menos dolorosa. Las mayores posibilidades de curación se dan cuando se trata en los dos primeros años de su aparición, antes de que se produzcan lesiones graves.

Para curar esta enfermedad hay que afrontar un cambio de vida radical y profundo, abandonando todos los malos hábitos anteriores y preparándose para un camino largo, difícil y tortuoso. La solución a esta enfermedad no es nada agradable, pero las alternativas oficiales lo son muchísimo menos.

Vamos a resumir los puntos importantes que se tienen que seguir para salir de esta enfermedad, aconsejando además que el enfermo se informe y se preocupe de buscar personas y testimonios que puedan ayudarle en su empresa:

- Régimen vegetariano estricto basado en cereales integrales biológicos (sobre todo arroz), y frutas y verduras biológicas recién cosechadas mezcladas compatiblemente; aceite de oliva virgen extra tomado en crudo y, como mínimo, tres cucharadas al día de aceite de lino de primera presión en frío tomado en crudo; germinados, sobre todo de trigo (ver dieta que cura por sí sola). Abusar de los ajos crudos y aloe vera recién cortado de la planta.
- Nada de productos de origen animal, ni huevos, ni leche, ni ninguno de sus derivados, endulzar con miel, nada de azúcar. Sólo se usará sal cristalina, nada de cloruro de sodio refinado.

- Nada de productos manufacturados ni industrializados, hasta el pan se tendrá que hacer en casa (ver receta, aunque es mejor no comer nada de pan).
- La cantidad de frutas o ensaladas crudas será como mínimo el triple que la cantidad de cereal cocinado. Abusar de las frutas y zumos recién exprimidos que contienen vitamina C.
- Para guisar y para beber se usará agua destilada de buena procedencia. Se beberán al menos dos litros al día fuera de las comidas, media hora antes o tres horas después.
- Todos los días se tomarán semillas de sésamo, girasol, lino y calabaza molidas en el molinillo de café.
- Ejercicio moderado pero diario hasta la medida de las posibilidades.
- Hay que asegurarse de que no se tiene una proliferación excesiva de hongos cándida; si hay dudas, incluir el tratamiento propuesto en el capítulo de los hongos. Si abandonar por completo los dulces le supone un gran sacrificio, sólo eso ya sirve como confirmación de que tiene una proliferación excesiva de hongos.
- Utilización de hidroterapia, arcilla, talasoterapia, masajes, etc., para apoyar el tratamiento y soportar el dolor.
- Abandonar absolutamente todos los excitantes, alcohol, tabaco, café, té, chocolate, demás drogas y todos los medicamentos. Es requisito indispensable no seguir ensuciando el cuerpo.
- Mucha fuerza de voluntad para no caer en la tentación de comer productos no recomendados ni tomar medicamentos en las crisis de dolor, que podrían entorpecer, retrasar e incluso abortar la total recuperación.
- Y, lo más importante, ponerse en contacto con un buen profesional para que dirija y vigile varios ayunos que tiene que hacer el enfermo y que aumentarán en duración conforme el cuerpo lo permita (con los periodos de descanso que recomiende la prudencia del profesional, según la vitalidad del enfermo).
- Pensamiento positivo y fe absoluta en el total restablecimiento.
- Nada de trabajo, preocupaciones, disgustos, conflictos laborales o familiares.
- La Dra. Catherine Kousmine desarrolló en Suiza una terapia empleando aceite de girasol prensado en frío y sin refinar. Después de expulsar una lavativa de un litro de agua, introducía con una pera cuatro cucharadas soperas de este aceite y lo dejaba dentro toda la noche: así lograba una rápida asimilación en los enfermos que sufrían una carencia de sus componentes.

Haciendo todo esto, en un año deberían haber remitido todos los síntomas o, por lo menos, no haberse agravado la enfermedad, momento en el cual el propio enfermo tendrá el conocimiento suficiente de su propio cuerpo para tomar las decisiones que estime más pertinentes.

TODAS LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Hay más de 100 manifestaciones del mismo problema etiquetadas con nombres diferentes y, como provienen de la misma causa, hay que aplicarles la misma solución. El reuma y todas las manifestaciones de la acidificación del organismo es una de las más abundantes plagas de hoy en día; son producidas por la abundancia de proteínas, y un modo de vida artificial y repleta de productos químicos.

El metabolismo de las proteínas deja un residuo tóxico y ácido. Estos residuos consumen minerales, como el calcio de nuestros huesos, para poder ser neutralizados en la sangre, y luego deben ser eliminados del organismo. El buen funcionamiento de los órganos de eliminación en las personas jóvenes y sanas hace que los ácidos sean eliminados correctamente. Pero a medida que pasan los años y la salud se deteriora, se acentúan los efectos nefastos de la acidificación del cuerpo.

Cuando estos ácidos ya no son eliminados correctamente, tanto el ácido úrico como los otros desechos metabólicos de naturaleza ácida son depositados en el tejido conjuntivo, huesos, cartílagos y articulaciones, con el único propósito de retirarlos del flujo sanguíneo e intentar eliminarlos más adelante. Estos ácidos atacan, resecan e inflaman todo el organismo y, cuando se cristalizan en las articulaciones, producen mucho dolor.

Los alimentos que generan un balance ácido en el organismo son: las carnes y todos sus derivados, pescados, mariscos, salazones, el abuso de legumbres, frutos secos, sobre todo cacahuètes, y quesos curados.

Si la cantidad de ácido producida es superior a la cantidad que los riñones pueden eliminar diariamente, se va acumulando en el organismo. Esta situación puede deberse a comer demasiadas proteínas o a que los riñones trabajan muy mal y no eliminan casi nada.

Enfermedades que parecen diferentes pero que en realidad tienen la misma causa y la misma solución son:

Varices, asma, cálculos, arteriosclerosis, cáncer, ciática, herpes, artrosis, hemorroides, caries, fístula anal, eczema, osteoporosis, etc.

Lo primero que hay que hacer es descartar cualquier foco infeccioso en la boca o amígdalas y poner en marcha los riñones eliminando todos los líquidos densos de la dieta, tomando mucha agua destilada en la que se han cocido cebollas. Tomar el caldo de dos litros de agua y un kilo de cebollas cortadas a trozos y cocidas al día, con lo que quedará un litro después de la cocción. Tomar aparte otros dos litros de agua destilada: es importante mantener el cuerpo bien hidratado y el único líquido que hidrata todas las células es el agua destilada en abundancia; además, el cuerpo suele estar deshidratado debido a que el plasma interno se dedica a neutralizar los tóxicos acumulados.

Dejar todos los excitantes, café, té, chocolate, alcohol, tabaco, etc.

El siguiente tratamiento para esta dolencia es una dieta con carencia absoluta de proteínas, tanto de origen animal como vegetal, comer ajos crudos en todas las comidas, y beber toda el agua destilada que se pueda para que vaya erosionando

los cristales de ácido úrico que producen el dolor y la inflamación. También se debe tomar el zumo de un limón fuera de las comidas, a ser posible mezclado con caldo de verduras alcalinizantes (ver receta 35). No comer nada manufacturado que lleve aditivos, colorantes y otros productos químicos. Si no se usa sodio mucho mejor, pues castiga mucho los riñones y ayuda a cristalizar al ácido úrico, sólo se debe usar sal cristalina que es un buen alcalinizante del organismo.

Hay que desterrar el azúcar y los refrescos, gaseosas y bebidas de cola, pues generan ácidos en su proceso metabólico (ácido acético, fosfórico y carbónico). Este cóctel nefasto que se consume en grandes cantidades parece inocente pero es muy malo.

Está demostrado que el sílice es fundamental en los casos de reumatismo y artrosis; también ayuda a rebajar las inflamaciones producidas por estas enfermedades. Tomar sílice de origen inorgánico no tiene ninguna ventaja pues el cuerpo no lo asimila. Una de las plantas más ricas en sílice es la cola de caballo (*equisetum arvense*), que ayuda a las personas con reumatismos y artrosis. Se debe usar tomando unas tazas de la misma y también usando el líquido para poner compresas sobre las zonas inflamadas o afectadas; aun en forma de compresas hay una aportación de sílice al organismo.

En ayunas por la mañana se tomará una cucharadita pequeña de polen, sola o disuelta con agua o zumo de fruta.

También en ayunas se tomará un vaso de la siguiente bebida recomendada por el Doctor Ferrándiz:

Por la noche antes de acostarse se pone un vaso grande de agua destilada en un recipiente de cristal y se corta a trocitos pequeños lo siguiente:

Una ramita de apio.

Una cebolla pequeña.

Media cabeza de ajos.

Un limón pequeño con piel incluida.

Media cucharadita de simiente de anís machacada.

Media cucharadita de simiente de hinojo machacada.

Media cucharadita de hojas de menta piperita a trocitos.

Se deja tapado toda la noche. No hay que calentarlo ni cocerlo.

Por la mañana, se cuele y se toma todos los días. Cada día se prepara de nuevo, pues no se debería hacer para que dure varios días.

Hay que ser muy cuidadoso con las incompatibilidades alimenticias (explicadas en el capítulo pertinente), pues sus efectos agravan el problema.

Las cataplasmas de arcilla o de col lombarda muy picada ayudarán a paliar los dolores de la inflamación, a la espera de ir eliminando lentamente el exceso de ácido úrico del organismo. Tomar medicinas para esto es una tontería, pues todo el mundo sabe que con medicinas no se cura el reumatismo; lo único que harán es ensuciar más los riñones con el consiguiente retraso en la eliminación del ácido úrico. Si se

toma cortisona, se tendrán que sufrir sus graves efectos secundarios, que todos los médicos conocen muy bien.

Los baños de vapor localizado, como se explica en el capítulo de los 4 elementos, ayudarán a la progresiva eliminación del ácido úrico del organismo.

FIBROMIALGIA

La fibromialgia se reconoce por padecer dolor en la cabeza, cuello, hombros, columna vertebral, brazos, etc., acompañado de cansancio y rigidez. La sufren sobre todo las mujeres; suelen decir que les duele todo y se sienten siempre cansadas, a veces se suman trastornos del sueño y estados de ansiedad o depresión. Se puede confundir con el síndrome de fatiga crónica.

Es una enfermedad difícil de diagnosticar y muchas veces se confunde con otras cosas, incluso algunas personas pueden ser tratadas como hipocondríacas debido a la variedad de dolores y sitios donde se manifiestan.

Los médicos diagnostican fibromialgia si alguien sufre desde hace al menos tres meses dolor crónico difuso y tiene un mínimo de once puntos dolorosos de los dieciocho que define la ciencia para esta enfermedad, lo cual permite diagnósticos un tanto subjetivos y con posibilidades de error. Es muy conveniente leerse el capítulo de focos infecciosos e irritativos de la boca y las amígdalas, y actuar en consecuencia. También es muy probable que estas personas tengan una proliferación excesiva de hongos *Cándida*: leer el capítulo pertinente y actuar en consecuencia.

TRATAMIENTOS

Los actuales tratamientos de la fibromialgia están dirigidos a tratar los síntomas, ya que, al desconocerse la causa de la enfermedad, no se sabe qué hacer para evitarla o combatirla. Por eso, se limitan a intentar reducir el dolor y mejorar la calidad del sueño con fármacos. Es decir, se recetan analgésicos, relajantes, hipnóticos etc., productos que acaban mostrando sus efectos secundarios.

Como tratamiento natural, recomiendo la dieta aconsejada en el capítulo "Dieta que cura por sí sola", ya que sirve la misma, tomando también la bebida recomendada por el doctor Ferrándiz expuesta en el capítulo de las enfermedades reumáticas. Téngase en cuenta que hay que comer sólo productos naturales biológicos, nada de conservas ni comidas preparadas, nada de aditivos, conservantes, colorantes, etc.

En el caso de fibromialgia hay que poner mucha atención en el buen funcionamiento de los intestinos, por lo que se recomienda que todos los cereales que se tomen sean integrales de procedencia biológica, que la fruta y las ensaladas crudas representen el 80% de la dieta y que se consuman al menos 2 ó 3 litros de agua destilada fuera de las comidas.

Las personas que tengan ocasión, deberían permanecer a menos de 50 metros del agua del mar la mayor cantidad de tiempo posible. Los baños de vapor localizados les aliviarán y deben huir de climas secos y fríos.

Si tienen ocasión y se atreven, deberían tomar medio litro de agua de mar en tres tomas durante el día, o mezclar ese medio litro de agua de mar con los dos litros de agua destilada que deben beber cada día y tomarse los dos litros y medio. Como sucedáneo de agua de mar, se puede tomar por la mañana en ayunas un vaso de agua destilada con un gramo de sal cristalina disuelta y otro vaso igual a media tarde.

Hay que evitar totalmente disgustos y preocupaciones: piensen que hay pocas cosas lo suficientemente importantes para arruinar la vida por ellas.

Para todas aquellas personas que no tengan la fuerza de voluntad para hacer el tipo de vida adecuado para curarse, o sus obligaciones no se lo permitan, deberían probar un preparado hecho con sales minerales ideado por un joven enfermo de fibromialgia que se curó con él. El producto es inocuo, pues de otra manera yo no lo recomendaría.

Transcribo su propio relato, donde cuenta su caso y las peripecias que le llevaron al descubrimiento de la solución a su problema:

Me llamo Alfred Blasi y he sido enfermo de Fibromialgia.

Nací en 1966, soy informático de profesión. En 1996, a raíz de una fuerte gripe que padecí, me quedaron unas secuelas en forma de dolor muscular en la zona lumbar. En pocos meses, en lugar de disminuir estas molestias, éstas se acrecentaron hasta tal punto que nada me calmaba el dolor que sentía.

Mi médico de cabecera se sentía desbordado y me mandaba que fuera a urgencias cuando ya no aguantaba más el dolor.

Rápidamente, al dolor se unió la contractura muscular y otras cosas muy molestas, aunque no tan invalidantes para mí como los problemas abdominales, las pérdidas de memoria temporales, los temblores, la imposibilidad de descansar por la noche y el levantarme como si me hubieran dado una paliza, entre otras cosas.

Pasado un año ya de estar con estos síntomas, me ingresaron en una clínica de Reus y en pocos días me diagnosticaron dos enfermedades: Fibromialgia y Espondilitis anquilosante.

Con el tratamiento a base de antidepresivos, relajantes y muchos analgésicos, me dieron el alta del hospital.

Al ir empeorando, en menos de un mes, estos mismos doctores que me hicieron el diagnóstico me aconsejaron acudir a un hospital de Barcelona (a 100 kilómetros.) Así lo hice y me ingresaron en el Hospital Clínico Universitario de Barcelona. Conclusión: la misma.

Además, me indicaron que soy "acetilador rápido" y que esto significa que mi organismo "destruye" muy rápidamente la medicación, por lo que necesito más que una persona normal.

Salí de allí con otra vez antidepresivos, relajantes y analgésicos.

A partir de entonces participé en distintos estudios como enfermo voluntario, entre los que se encuentran estudios del sueño, estudios de hipnosis y algunos que demostraban que los enfermos de

fibromialgia tenemos un bajo nivel de serotonina en el cerebro o que nuestro hipotálamo se encuentra poco irrigado de sangre.

Probé acupuntura, homeopatía, osteopatía, fisioterapia, hidroterapia, etc., con distintos resultados. Hasta incluso me recetaron hacerme electroshock por... "probar".

Fui de mal en peor. Cada día visitaba urgencias, donde empezaron a calmarme el dolor con mórnicos. Al poco tiempo se me recetaban mórnicos en parches y, finalmente, en inyectables. Me trataban en reumatología, clínica del dolor, psiquiatría y, evidentemente, medicina familiar.

En este momento se me concedió de oficio la INVALIDEZ ABSOLUTA Y PERMANENTE POR FIBROMIALGIA (100%)

El otro diagnóstico fue omitido del certificado de invalidez.

Paralelamente a esto, también me concedieron el 75% de MINUSVALÍA con soporte de tercera persona y baremo de movilidad, puesto que muchos días ni me podía mover de la cama.

Así pasaron algunos años, hasta que desesperado hice caso a varias personas de mi entorno que me aconsejaban buscar mi propio camino y no rendirme ante esta adversidad.

Decidido a buscar algo que mejorase o explicase mis síntomas, empecé a investigar el funcionamiento de los músculos, leyendo múltiples enciclopedias y libros de varias Universidades de Medicina de todo el mundo.

En primer lugar, me centré en el funcionamiento muscular y en localizar tipos de sustancias que en su alteración pudieran desencadenar los síntomas que yo tenía. Probé con vitaminas, proteínas, y un sin fin más de productos.

Cuando llegué a los minerales, vi que podían explicar muchas de las cosas que conocía hasta ese momento sobre la enfermedad. Localicé en una célula muscular qué sustancias químicas básicas están contenidas y cuáles de ellas podían ser causantes.

Después de encontrar la proporción de unos 25 elementos químicos que modifican su concentración en las células cuando hay molestias musculares o sobreesfuerzos, centré mi investigación en reducir este número de sustancias a la mínima cantidad que fueran imprescindibles.

Con ello y después de varios meses de pruebas en mí mismo, conseguí encontrar la combinación de Na, K, Ca y Mg (sodio, potasio, calcio y magnesio) que es absorbida por el organismo para volver a dejar los valores normales de concentración en las células.

Posteriormente, comprobé que todos los síntomas de la Fibromialgia se me redujeron o desaparecieron con la ingestión continuada de la adecuada proporción de estas sustancias.

Cuando volví a caminar, a salir a la calle solo, a conducir y a recuperar mi vida, decidí compartirlo con los demás. Primero lo di a varias amigas y compañeras de enfermedad, y comprobé que, si eran constantes en tomarlo, también mejoraban.

Estas personas se lo dijeron a otras y así empezó a correr la voz de una ciudad a otra, de una provincia a otra y de una nación a otra. Cuando mi teléfono se saturó de llamadas, creé una página Web para explicar mi experiencia y así se multiplicó el número de personas que tuvieron acceso a lo que yo deduje.

Al momento, varios médicos de todo el mundo se interesaron por el tema y gustosamente les expliqué mis conclusiones y mi evolución.

Soy consciente que yo me he curado con este preparado, porque varias veces mi esposa me varió las proporciones de los elementos, y la fórmula en mi ya no funcionaba. Cuando veía mi caída, me decía que había alterado el preparado y lo volvíamos a preparar. Curiosamente mejoraba de nuevo.

Actualmente hago vida totalmente normal, hago deporte, no tomo ni medicación ni suplemento alguno, tampoco tomo el preparado que salió de mi fórmula. He necesitado tomarlo sin interrupción durante 14 meses, pero ya llevo varios sin hacerlo.

No tengo síntoma alguno de la fibromialgia. Ni de Síndrome de fatiga crónica

Por fin ya tengo certificados que demuestran mi "CURACIÓN". Ya lo tengo por escrito, así es que puedo decirlo. Curiosamente, también ha remitido mi espondilitis anquilosante, de la cual no queda el más mínimo rastro. ¿Error de diagnóstico? Quién sabe.

De la mezcla que hacía yo en mi casa y que regalaba a quien la quería, se ha pasado a que la gente que quiere tomarlo lo tiene disponible en sus farmacias a través de un laboratorio que lo fabrica.

Afortunadamente, muchos miles de personas dicen que están mejorando también, y algunos ya ni lo toman y sólo desean olvidarse de la enfermedad.

Nunca diré yo que mi preparado CURA la fibromialgia. Ha curado MI fibromialgia y si alguien dice que está curado, será cada uno el que lo diga. Yo ni soy médico, ni creo que lo sea jamás.

Afortunadamente, muchos profesionales de la salud se han decidido a probarlo en sus pacientes, ya que es un preparado por cantidad y proporción totalmente inocuo. Los resultados ya están llegando y no hacen más que confirmar todas y cada una de mis conclusiones.

Desde aquí hago un llamamiento a la comunidad médica y a quien esté en su mano para que se lean este escrito y, desde mi humilde condición de ex-enfermo de fibromialgia, nos escuchen a tantos miles que, o estamos mal diagnosticados durante años, o puede que éste sea el camino para la solución de este grave problema.

CONCLUSIÓN:

Cuando a partir de un estudio surge una Teoría sobre la causa de la enfermedad, lo siguiente es demostrar que la Teoría funciona, por lo que ésta deja de ser Teoría en el momento que, al suministrar continuamente una solución de iones en una determinada proporción, se mejora rápidamente de los síntomas de la Fibromialgia y el Síndrome de fatiga crónica

Mi explicación sobre la causa de la enfermedad es que, en un momento determinado de nuestra vida, debido a un proceso infeccioso (Gripe, Cándida, etc.), a un sobreesfuerzo continuado (trabajos físicos agotadores, deportistas, etc.) o, sobre todo, a un hecho que nos haya causado estrés post-traumático y gran ansiedad (pasar por quirófano, enfermedad o muerte de algún familiar o amigo, separación de la pareja, etc.), nuestro organismo pierde gran cantidad de los iones Na, K, Mg y Ca.

La pérdida masiva de estos iones se produce en la sangre, pero ésta debe recuperar sus niveles normales a partir del aporte de la dieta o, en su defecto, de la reserva que tiene en las células musculares.

Todo esto está perfectamente descrito en libros de Medicina, así como que en muchas personas es prácticamente imposible recuperar los niveles normales solamente con la alimentación.

Pensemos que muchos de estos iones se pierden en los alimentos al reaccionar con conservantes, colorantes, estabilizantes, insecticidas o, simplemente, con la cocción.

A muchos de nosotros nos han dado suplementos de alguno de estos iones, con la convicción de que tal vez nos falte uno de ellos.

Yo he comprobado que si elimino uno de los 4, o si varío la fórmula en proporción superior al 3%, ya no tiene el mismo efecto. Todo ello tiene su explicación química cuando vemos cómo reaccionan estas sustancias en el interior de las células.

Cuando a una persona le suministras continuamente y durante tiempo una cantidad suficiente de agua con estas sustancias en proporción óptima, mejora o elimina los síntomas (TODOS LOS SÍNTOMAS) de la Fibromialgia y de la Fatiga Crónica.

Lo único que varía de una persona a otra es el tiempo en que le empieza a hacer efecto y el tiempo en que deberá tomarlo hasta su total reequilibrio iónico.

Tengo la experiencia de personas que lo están tomando, y algunas ya lo han dejado, pasados varios meses de la primera toma, con un absoluto y total restablecimiento de su enfermedad. Otros, por el contrario, deben tomarlo aún pasados más de 8 meses. Pero, sea como sea, solamente las investigaciones científicas pondrán las cosas en su sitio y dirán a quién le mejora, el por qué, y qué cosas hace falta añadir o cambiar de la forma de vida para acabar con esta enfermedad. Y, tal vez, algunos tampoco notarán mejoría.

Lo que no es discutible es que, tarden más o tarden menos, a la mayoría de los enfermos de fibromialgia y de síndrome de fatiga crónica les produce mejoría de los síntomas, y cada vez se necesita tomar menos cantidad para seguir bien.

Esto lo podemos constatar ya en asociaciones de enfermos que lo han tomado mayoritariamente desde hace 6 meses o más. En esta gente, la mayoría nota mejoría de los síntomas en mayor o menor grado.

Este estudio es fruto de la necesidad y del desespero de un enfermo que ha sufrido como tantos otros esta "pesadilla" y que no se resignaba a seguir así el resto de su vida.

Por ello, quiero compartir toda mi experiencia y la de tantos otros que ya vemos la salida a este túnel que se nos ha cruzado en nuestro camino.

Animo a todos a que lo prueben y puedan comprobar por sí mismos lo cierto de mis teorías, y al que no lo desee probar, también reciba mi más sincero respeto, aunque no comparta su opinión.

Por supuesto, yo ni vendo ni fabrico nada, solamente comparto mi experiencia.

Estoy convencido de que estamos ante la explicación definitiva de la causa y la solución de nuestra enfermedad, y por cada persona que me dice que está mejorando, vale la pena todo el esfuerzo de seguir dándolo a conocer.

También animo a los médicos que pueden continuar, mejorar y protocolizar estudios clínicos concretos a que lo hagan a partir de mis conclusiones, ya que estoy convencido de que sus esfuerzos se verán gratamente recompensados. Afortunadamente, me consta que ya hay varios estudios en marcha que en breve se podrán publicar.

De todas las alteraciones que produce en el organismo (hipoirrigación en la base del hipotálamo, bajada de niveles de neurotransmisores, síntomas, reacciones, etc.), no hay ninguna que no quede fácil y correctamente explicada con esta teoría sobre el origen y la causa de la Fibromialgia.

Teoría que deja de serlo cuando hay tantos enfermos que mejoramos con ella.

Quede claro que esto es una idea personal y no compromete a nadie más que al firmante. Alfred Blasi.

El preparado que ha salido de mi estudio se comercializa en farmacias con el nombre comercial de RECUPERATION. (Fórmula base o fórmula salina)

Después de leer el testimonio anterior, todos aquellos que quieran profundizar en el tema o leer los centenares de testimonios, con foto, nombre y apellidos, que hay en su web, pueden entrar en:

<http://www.alfredblasi.net/>

Tengo que decir que Alfred Blasi dice haber cedido la fórmula para que fuera comercializada con el sólo objetivo de que estuviera a disposición del público lo más rápido posible. En España se puede encontrar en farmacias, para el extranjero se puede pedir por correo.

La composición del preparado está basada en sodio, potasio, calcio y magnesio, productos que, tomados en las dosis recomendadas, no revisten ningún peligro. La cantidad ideal para cada día es diluir un sobre en un litro y medio o dos de agua destilada y tomar toda esa agua cada día fuera de las comidas.

PSORIASIS Y PROBLEMAS CRÓNICOS DE LA PIEL

La psoriasis y los problemas crónicos de la piel tienen difícil tratamiento en el ámbito de la medicina artificial. Hasta ahora se tratan con cremas que contienen corticoides, pero el problema sigue de por vida, con todo el sufrimiento físico y psicológico del individuo. Estos tratamientos producen efectos secundarios, como pérdida de grosor y debilitamiento de la piel.

La psoriasis está considerada una enfermedad crónica, no contagiosa, que produce descamación e inflamación, y cuya manifestación más habitual es la aparición en la piel de manchas o placas recubiertas de escamas, que se suelen agravar en primavera. Causas que producen o agravan las enfermedades de la piel:

- Angustia, soledad, tensión y ansiedad.
- Hongos cándida.
- Estreñimiento crónico, inflamación del intestino o intestino permeable...
- Mal funcionamiento de los riñones y necesidad del cuerpo de agua en cantidad suficiente.
- Acumulación excesiva de toxinas.
- Consumo excesivo de grasas, carnes y derivados.
- Consumo excesivo de alcohol y tabaco.

TRATAMIENTOS

- Borrar de la mente que lo que se padece es una enfermedad incurable e instaurar pensamientos positivos de salud total.
- Asegurarse de que el intestino funciona perfectamente. Si hay dudas, administrar dos lavativas de un litro a la semana, mitad de agua destilada y mitad de agua de mar. Se puede sustituir por una solución salina con 10 gramos de sal cristalina por litro de agua.
- Poner en práctica todas las recomendaciones hechas en este libro para la limpieza de los riñones.
- Practicar respiraciones profundas durante 10 minutos al menos 5 veces al día.
- Hacer ejercicio moderado, evitar ansiedad y tensión, y dormir suficientes horas para levantarse descansado.
- Permanecer el máximo de horas al día en la playa, dando suaves paseos con los pies tocando el agua de la orilla, mojando las zonas afectadas

con agua de mar y evitando el sol fuerte de mediodía cobijándose bajo una sombrilla.

- Seguir al pie de la letra las pautas alimenticias que se exponen a continuación:

Desterrar totalmente el consumo de carnes, pescados y todos sus derivados, leche y todos los derivados lácteos, alcohol, tabaco, cualquier otra droga, café, té, chocolate, alimentos fritos, salsas espesas o picantes, todos los refrescos, sobre todo los que tienen gas, reducir el sodio a la mínima expresión o mejor cambiarlo por sal cristalina completa, evitar todo lo que esté tostado (almendras, cacahuetes, pan tostado).

Basar la alimentación únicamente en cereales integrales biológicos, frutas, verduras, leches vegetales sin azúcar añadido y aceite de oliva de primera presión en frío, buscando recetas en este libro que no contengan productos lácteos y combinando los alimentos adecuadamente. Cuando remita la enfermedad, se podrán ir introduciendo legumbres, lácteos, etc.

Cada día cocer durante media hora un kilo de cebollas troceadas en litro y medio de agua destilada; colar el líquido resultante y tomarlo dividido en tres tomas media hora antes de las comidas, añadiendo en cada toma el zumo de un limón grande o dos pequeños.

Tomar una taza de infusión de llantén después de cada comida. Endulzar con miel solamente después de las comidas de fruta; en las comidas de verduras no endulzar con nada.

Junto con las ensaladas comer un trozo de pulpa de aloe vera, a ser posible directamente de la planta (se puede tener una maceta y cortar un trozo de la hoja cada vez que se vaya a tomar); comer sólo la pulpa, pelando la piel dura externa. Para ingerir el aloe vera es conveniente que la planta sea adulta y ya haya florecido al menos una vez. Añadir a la comida algunas algas de diferentes clases; son recomendables las algas kelp, kombu o hijiki (no se debe hacer un consumo excesivo para no caer en un exceso de yodo, que produce los mismos problemas que su carencia). Pesadas en seco, no se debe sobrepasar el consumo de 100 gramos al año (dos gramos por semana); con esta cantidad, el aporte de yodo es suficiente.

Intentar beber cada día un par de litros de agua destilada fuera de las comidas, no beber durante las digestiones. Esta cantidad de agua la necesitan los riñones para limpiarse, y la piel para limpiarse e hidratarse.

En los periodos de crisis o agravamiento se extremará la depuración del cuerpo haciendo lo que sigue:

- Los martes sólo se comerá fruta del tiempo, sin pan ni ningún otro cereal (se puede comer la cantidad necesaria para saciar el hambre sin ninguna limitación).

- Los jueves sólo se comerá ensalada lo más variada posible, sin pan ni ningún otro cereal (se comerá la cantidad necesaria para acallar el hambre, aliñada sólo con un poco de aceite de oliva y sin sal).
- Los domingos se hará ayuno completo, tomando sólo agua destilada.
- Durante estos tres días especiales se seguirá tomando el llantén y el caldo de cebolla con limón.
- Haciendo esto cada semana se perderán un par de kilos, lo que ayudará a eliminar toxinas viejas almacenadas en el cuerpo y limpiar la sangre de basura.

Puede ocurrir que al empezar la limpieza del cuerpo de una manera más drástica se agraven los síntomas de la psoriasis al principio, pues muchas de estas toxinas acumuladas durante años en el organismo serán excretadas por la piel, sobre todo si los riñones todavía no trabajan bien. Hay que perseverar en el camino adecuado hasta que remitan los síntomas.

Se debe abandonar el uso de cremas que contengan corticoides. Para calmar las molestias se pueden usar cataplasmas de arcilla sin ningún problema, o mojar intermitentemente las zonas afectadas con agua de mar o aloe vera en uso externo. El silicio orgánico en uso externo también está muy recomendado (ver el capítulo de **"Los pocos remedios no naturales que funcionan"**).

Hay que tener fuerza de voluntad para acometer tratamientos drásticos, no hay otra solución. Como dice el refrán: "A grandes males, grandes remedios". Los resultados que ofrece la alternativa de seguir el camino trillado de la medicina oficial son: sufrimiento físico y psicológico para toda la vida, y dependencia de medicamentos con efectos secundarios. Ensartando otro refrán, sería como: "Escapar del fuego y caer en las brasas". Y como no hay dos sin tres, el último sería: "El que algo quiere algo le cuesta".

PONGAMOS EL MITO DEL COLESTEROL EN SU SITIO

Nuestro cuerpo produce el colesterol de forma natural con el fin de que realice una serie de tareas útiles, como ayudar a construir nuevas células y producir hormonas.

La mayoría de la información que circula sobre el colesterol y sus peligros está dirigida a vender medicamentos para bajar el colesterol, cuando son precisamente los medicamentos los que aportan el peligro. Se dice que forma placas endureciendo las arterias hasta reducir su diámetro con el consiguiente peligro de infarto. Esta información sesgada hay que matizarla con los puntos siguientes de los que nadie habla:

- a) Para que el colesterol forme placas, se deposite en las arterias y produzca lo que se llama arteriosclerosis, con la consiguiente reducción de diámetro y pérdida de flexibilidad debido al endurecimiento, necesita obligatoriamente mineral inorgánico con el cual producir la mezcla que se adherirá y endurecerá las arterias. No sólo no se nos advierte de este peligro, sino que se nos dice que los minerales que arrastra el agua son necesarios para

nuestra salud, y que si bebiéramos agua destilada perderíamos masa ósea (lo cual es totalmente falso). Por si esto no fuera poco, nos recomiendan tomar calcio y otros minerales inorgánicos como suplementos alimenticios, con los cuales formaremos una estupenda y dura argamasa en el interior de nuestras arterias.

- b) El colesterol se come. Aunque juguemos al escondite con una piara de cerditos, ese hecho no nos aumentará el colesterol si no nos los comemos. Eliminando la carne y todos los derivados animales, así como la leche y todos sus derivados aunque sean desnatados, el colesterol se irá reduciendo (esta afirmación tiene la excepción de los aceites vegetales hidrogenados o grasas trans, explicados al final del capítulo). También hay que dejar el pescado y las cápsulas de aceite de pescado, aunque digan que es maravilloso para reducir el colesterol. Tenga en cuenta que el salmón tiene el 52% de grasa y las gambas tienen el doble de colesterol que la ternera.
- c) Coma vitamina C. Vea las investigaciones del Dr. Matthias Rath en el capítulo del infarto.
- d) El vicio de fumar aumenta el riesgo desmesuradamente. No se debe esconder la cabeza debajo de la arena: una persona adulta es la única responsable de su salud.
- e) El fútbol mirado por televisión no se puede considerar como práctica de un deporte; mueva las piernas y las cosas mejorarán. 10.000 pasos al día es una norma de salud adecuada. Hay unos medidores que se llevan encima y nos dicen si hemos andado lo suficiente antes de acostarnos; si no es así, atengámonos al viejo refrán "las comidas reposadas y las cenas paseadas".

OTROS CONSEJOS A TENER EN CUENTA

Una de las funciones importantes de la flora intestinal es su capacidad de desdoblar grasas como los ácidos biliares y el colesterol. La bilis transporta toxinas y excedentes hacia el intestino. Entre esos excedentes está el colesterol, que debe ser luego evacuado por los intestinos. Para que esta evacuación sea posible, es necesario el buen funcionamiento de ciertas bacterias intestinales que lo "digieren", convirtiéndolo en un producto no asimilable. Si la población necesaria para este proceso no existe o está reducida, el colesterol mantiene su condición para ser asimilado; debido a ello, es reabsorbido por la mucosa intestinal y conducido rápidamente a la sangre.

Siendo consecuentes con el párrafo anterior, en vez de preocuparnos obsesivamente por nuestro nivel de colesterol, sería mejor que dejáramos de diezmar nuestra flora intestinal con el consumo arbitrario e injustificado de antibióticos, dejando a la vez de ingerir el cloro del agua del grifo.

El aceite de oliva virgen extra de cultivo ecológico, al igual que otros alimentos como las nueces, la horchata de chufas y el aguacate, son ricos en grasas monoinsaturadas, las cuales ayudan a reducir el colesterol. Algunos estudios han demostrado que estas grasas disminuyen el colesterol malo sin modificar el bueno.

No conviene comer más de dos huevos a la semana; aunque sólo las yemas contienen colesterol, realmente un huevo es un pollo entero en potencia. Se debe llevar cuidado en no utilizar productos manufacturados que lleven huevo en polvo y leche en polvo. Desgraciadamente está muy extendido su uso, debido a la comodidad que ofrecen para simplificar los procesos industriales. El colesterol de estos productos está oxidado y es el que produce los problemas en las arterias.

Es conveniente comer mucha fruta, pues contiene pectina y ayuda a eliminar el colesterol.

La avena y la cebada integral disminuyen el colesterol, igual que las frutas ricas en pectina. Se puede comer como cereal, en forma de copos de avena integrales; o añadiendo su harina a la masa para hacer pan, que además complementa la riqueza de los aminoácidos del trigo.

Los investigadores hace mucho tiempo que saben que el ajo crudo reduce la grasa perjudicial de la sangre, es un vasodilatador conocido, dilata las arterias oponiendo menos resistencia al paso de la sangre. A esto hay que añadirle su efecto diurético, que favorece también la disminución de la presión arterial. Si no gusta el olor, se puede picar fino y tragarlo sin masticar con algo de agua por la noche antes de acostarse. Hay que tener en cuenta que el ajo selecciona a los buenos amigos; los que no nos aprecian lo suficiente se van por el olor, pero esos no representan una gran pérdida.

Hay que tomar el zumo de un limón grande o el de dos limones pequeños dos veces cada día media hora antes de las comidas; se puede rebajar con agua o con el caldo de la receta 35. El caldo se puede tener hecho, pero el limón hay que exprimirlo en el instante de tomarlo; en ese momento, también se le podría agregar un diente de ajo crudo finamente picado y tragarlo sin masticar.

Eliminar el café, el chocolate, el azúcar refinado y el tabaco. El café aumenta el nivel de colesterol y no por la cafeína sino por otros componentes.

El alga espirulina, que generalmente se vende en tabletas, favorece la reducción del colesterol total. Se pueden ingerir un par de gramos en cada comida.

Como siempre, una alimentación sin productos de origen animal, con predominio de frutas (sobre todo las que aportan gran cantidad de vitamina C), ensaladas crudas, teniendo como base los cereales integrales, endulzando las cosas con miel y usando para cocinar y para beber agua destilada, impide solemnemente el colesterol y los infartos.

Hay que tener un especial cuidado en no consumir aceites vegetales hidrogenados, margarinas vegetales o grasas trans. Estas grasas sintéticas se producen a través de un proceso industrial a altas temperaturas, que afecta su estructura molecular, y el producto que se obtiene es más parecido al plástico que a una grasa vegetal. Hay que vigilar los ingredientes, pues muchos productos industriales incorporan este tipo de grasas, incluidos algunos que se venden como dietéticos.

Las grasas trans interfieren en el metabolismo de los ácidos grasos esenciales: además de aumentar el colesterol y hacer el hígado graso, predisponen el cuerpo para la enfermedad, incluido el alzheimer, tratado en el capítulo siguiente. En septiembre del 2006 la junta de salud de Nueva York estableció para los 20.000 restaurantes de la ciudad un límite máximo de medio gramo de grasas trans por ración (una sola ración de patatas fritas con esas grasas puede contener hasta 8 gramos de grasas trans).

Recomiendo leer el libro del Doctor **Uffe Ravnskov** titulado **Los mitos del colesterol**. En él demuestra de una forma totalmente científica como se ha manipulado todo este asunto y los peligros de los medicamentos que se recetan para bajar el colesterol. En la dirección siguiente se puede leer el libro entero en español. Hay que ir pasando a las páginas siguientes para leerlo entero.

<http://www.ravnskov.nu/spmyth1.htm>

ALZHEIMER

A principios de 1989, la famosa revista científica *The Lancet* publicó las conclusiones de un estudio del gobierno británico: el riesgo de contraer la enfermedad de alzheimer se había elevado en un 50 % en las áreas de la Gran Bretaña donde el agua para beber contenía niveles elevados de aluminio.

Esta enfermedad está caracterizada por fibras nerviosas enredadas alrededor del hipocampo (centro de la memoria del cerebro). Cuando estas fibras nerviosas que rodean al hipocampo se enredan, los impulsos nerviosos ya no pueden llevar la información en ninguna de las dos direcciones.

Las características de esta enfermedad son: pérdida de la memoria, percepciones desorientadas, cambios de personalidad e imposibilidad para comunicarse o concentrarse. La salud de la persona va degenerando de forma progresiva.

El aluminio es el principal causante de esta enfermedad; está presente en el agua del grifo, en la tierra, en el aire y en pequeñas cantidades también en nuestros alimentos y, por supuesto, en el humo del tabaco. También hay estudios que culpan a los aceites vegetales hidrogenados o margarinas, pero como hace pocos años que se usan, no se puede tener la absoluta seguridad. Ante la duda, lo mejor es prescindir de este tipo de grasas, que no aportan nutrientes saludables y de fácil asimilación.

Como es lógico, hay que desechar los utensilios de cocina hechos de aluminio y usar vidrio o acero inoxidable y eliminar también el papel de aluminio. El uso de medicamentos antiácidos es la causa más común de la intoxicación por este metal. Además, los medicamentos antiinflamatorios contienen aluminio y varias preparaciones antidiarreicas contienen sales de aluminio. Evitar las pastas de dientes que contengan aluminio, los desodorantes que contengan aluminio, los refrescos en latas de aluminio. Hay que leer la etiqueta de los productos que se compran, ya que el aluminio está en aditivos y alimentos. A veces se lo añaden a la sal de cocina como antiapelmazante.

Se puede diagnosticar una intoxicación por aluminio, plomo, mercurio, etc. con el análisis mineral del pelo; es un método sencillo para saber el nivel de metales pesados en nuestro organismo.

La fuerte exposición a campos electromagnéticos (líneas de alta tensión, antenas y teléfonos móviles, microondas, etc.) aumenta al triple la posibilidad de desarrollar esta enfermedad.

TRATAMIENTO A SEGUIR

Los estudios científicos serios indican claramente que los tratamientos con medicamentos que se están usando para esta enfermedad ofrecen unos resultados tan pobres que algunos países se están planteando retirarles la financiación pública. En cambio, los efectos adversos son mucho mayores que sus pocos beneficios, produciendo un aumento significativo de los problemas cardiovasculares.

Lógicamente, el mejor tratamiento es prevenir la llegada de la enfermedad con una vida sana y exenta de tóxicos. Si ya han empezado los síntomas a manifestarse, habrá que ser más radical en el tratamiento.

La persona afectada debe mantenerse ocupada en diferentes actividades, efectuar ejercicios suaves y dormir suficientemente (durante el sueño, el cuerpo tiende a reparar todos los desperfectos y recuperar la energía vital necesaria para acometer la solución de los problemas).

Eliminar totalmente de la dieta el consumo de carnes, pescados y todos sus derivados; leche, quesos curados, quesos de fundir; alcohol, tabaco o cualquier otra droga como café, té y chocolate; alimentos fritos, salsas espesas o picantes; reducir la sal, beber y guisar sólo con agua destilada, para tener la garantía de que no contiene aluminio. Ingerir como mínimo dos litros de esta agua diariamente, ya que la carestía de agua en el cuerpo favorece esta enfermedad.

Basar la alimentación únicamente en cereales integrales, frutas, verduras, leches vegetales sin azúcar añadido, miel, aceite de oliva, y combinar los alimentos adecuadamente. El 80% del alimento debe ser crudo, y algunos días el 100%. Cargar la mano en ajos y cebollas por su contenido en azufre. Tomar zumos de vegetales en todas las comidas de verduras, y zumos de frutas naturales y recién exprimidas en todas las comidas de fruta.

Abusar de las hortalizas de hojas verdes, que son una buena fuente de silicio, pues este oligoelemento dificulta la absorción de aluminio. Tomar cola de caballo (*equisetum arvense*) un par de tazas al día. Tomar el "silicio orgánico G5 líquido", recomendado en el capítulo "Remedios no naturales que funcionan".

Para intentar eliminar el aluminio o cualquier otro metal pesado del organismo son muy útiles las algas de agua dulce **chlorella** (se deberán ingerir en dosis de 10 gramos diarios hasta que se obtengan resultados y se pueda disminuir la cantidad). Tomar todos los días cilantro, pues ayuda mucho a movilizar los tóxicos del espacio intracelular y del cerebro, y al mismo tiempo la Chlorella, que inhibe la reabsorción de las sustancias liberadas.

Si la raza humana no vuelve a una vida natural acorde con sus necesidades, no reduce drásticamente todo tipo de contaminación ambiental, incluida la electromagnética, y no abandona el uso masivo de alimentos artificiales repletos de aditivos y conservantes, esta enfermedad aumentará exponencialmente en la próxima generación.

Respecto al aumento de enfermos que puede soportar una sociedad, quiero hacer una observación: cuando el número de enfermos sea superior al número de personas aptas para trabajar, producir recursos y cuidar a los enfermos, por mucha solidaridad, amor o compasión que tengan las personas sanas, tendrán que dejarlos morir por falta material de personas, tiempo y medios. Si en la sociedad actual sigue aumentando el número de enfermos crónicos y se adelanta la edad de estas enfermedades, en una sola generación nos enfrentaremos al problema antes citado. Mi recomendación es que se cuide cada persona por sí misma, para no cargar más las espaldas de los cuatro gatos que quedarán sanos dentro de 25 años.

Espero que nadie cometa el error de confiar en que los jóvenes de la próxima generación le atenderán en sus necesidades, pues estos jóvenes serán los más necesitados de ayuda debido a los estragos producidos por las nuevas, terroríficas y nada experimentadas drogas de diseño, mezcladas arbitrariamente con grandes dosis de alcohol y tabaco. Estas drogas, aderezadas con comida basura, automedicación, abuso de antibióticos y ausencia total de frutas y ensaladas crudas en la alimentación, producirán por primera vez en la historia el hecho de que los padres se vean obligados a cuidar a sus hijos adultos y a sus nietos, nacidos ya con problemas.

INFARTO

Para prevenir el infarto por métodos naturales, la forma más directa es remitirse a las brillantes investigaciones hechas por el Doctor Matthias Rath (él ha tomado el testigo del inigualable trabajo llevado a cabo por Linus Pauling, dos veces galardonado con el premio Nobel).

En la dirección siguiente está la entrevista completa, donde el Doctor Rath pone de manifiesto la potencia de los métodos naturales para prevenir y tratar todas las enfermedades, desenmascarando a la industria farmacéutica como la única culpable de ocultar por todos los medios estas terapias a la población mundial.

<http://www.librevacunacion.com.ar/DR.%20RATH1.htm>

Recomiendo encarecidamente que lean las páginas de la entrevista, pues no tienen desperdicio. Para los que no dispongan de Internet, reproduzco a continuación un pequeño fragmento donde explica concretamente el tema de los infartos.

FRAGMENTO DE LA ENTREVISTA CON EL DR. RATH

Usted se graduó en la Escuela de Medicina y trabajó como médico e investigador, ¿qué le hizo cambiar a la investigación de terapias naturales?

Comencé en la investigación convencional profundizando en las causas de las enfermedades cardiovasculares. En esa época se pensaba que los niveles altos de colesterol constituían la causa principal de los infartos y derrames. Bajo la influencia de los fabricantes de fármacos que disminuyen los niveles de colesterol, se dijo a los médicos que los niveles altos de colesterol dañan las paredes de los vasos sanguíneos, volviéndose éstas cada vez más gruesas hasta eventualmente llegar a bloquearse, lo que provocaría los infartos y derrames. Hoy sabemos que esto era tan sólo otro cuento más de marketing de la industria farmacéutica. Si el colesterol alto dañase las paredes de los vasos sanguíneos, lo haría en todas partes a lo largo de nuestro sistema circulatorio sanguíneo. Este sistema se obstruiría por todas partes y no sólo en el corazón o el cerebro. En otras palabras, también tendríamos infartos de la nariz, la oreja, las rodillas, los codos, los dedos y cualquier otro órgano del cuerpo. Claramente, éste no es el caso.

Posteriormente descubrí que las enfermedades cardiovasculares son prácticamente desconocidas en el mundo animal, mientras que entre los seres humanos es la principal causa de muerte. El siguiente descubrimiento fue un gran avance para la salud natural en todo el mundo. Los animales producen su propia vitamina C en sus cuerpos, la cual se necesita para producir las moléculas de refuerzo de nuestro cuerpo y de su sistema circulatorio llamadas colágeno. Cuanta más vitamina C, más colágeno, más estabilidad para las paredes de nuestros vasos sanguíneos, menos infartos. Los animales raramente tienen infartos porque producen cantidades suficientes de vitamina C en sus cuerpos. Los seres humanos no podemos producir ni una sola molécula de esta vitamina y, frecuentemente, obtenemos muy pocas vitaminas de nuestra dieta, arriesgándonos a que nuestro sistema circulatorio se debilite y exponiéndolo al desarrollo de depósitos. Estos depósitos se desarrollan primordialmente en zonas donde nuestros vasos sanguíneos están expuestos a tensión mecánica, como las arterias coronarias del corazón al latir.

Esta serie de descubrimientos fue tan convincente que no sólo explicaba por qué los animales no sufren infartos y las personas sí, sino también por qué sufrimos ataques al corazón y no de nariz. Mientras tanto, datos de investigaciones y estudios clínicos confirmaron más allá de ninguna duda estos impresionantes hallazgos.

Así que los descubrimientos científicos que se cruzaron en mi camino fueron la razón más importante por la que dejé la investigación convencional y me centré en las moléculas que son más eficaces para prevenir y curar las enfermedades actuales, las moléculas creadas por la propia naturaleza y que se requieren para el funcionamiento óptimo de las células.

A estas declaraciones del Doctor Rath yo me permito añadir la importancia que tiene usar agua destilada para cocinar y beber. El colesterol sin minerales inorgánicos para amasarlo y endurecerlo no puede formar arteriosclerosis.

Otra cosa que ha demostrado su utilidad para prevenir el infarto es tomar diariamente la crema "Budwig", explicada en el capítulo del cáncer.

JAQUECA, MIGRAÑA Y TODOS LOS DOLORES DE LA AZOTEA

Millones de personas en todo el mundo sufren cada día terribles dolores de cabeza, sin albergar la más mínima esperanza de que su problema se pueda solucionar. Se limitan a tomar pastillas para mitigar el dolor sin esforzarse en buscar la causa. Se toman los medicamentos como un acto reflejo, sin pensar en los efectos secundarios, ya que buscar la causa del dolor de cabeza se considera fanatismo o exageración.

Habitualmente se extirpa cualquier parte del cuerpo que produce problemas (vesícula biliar, apéndice, amígdalas, incluso las piernas si se tiene poca circulación). Desgraciadamente, no se puede amputar la cabeza porque bajaría demasiado la venta de gafas, cepillos de dientes y productos cosméticos.

Supongo que a algunos lectores les parecerá cruel hacer chistes del dolor ajeno; en cambio, lo que de verdad es cruel es estar agrediendo al propio cuerpo durante años con medicamentos sin tomarse la molestia de buscar la causa y corregirla.

Demos un repaso a las causas del 99% de los dolores de cabeza:

- Productos lácteos, sobre todo la leche y algunos quesos. Estos dos alimentos tienen el honor de producir ellos solos dos de cada tres dolores de cabeza.
- Grasas animales, fritos y alcohol, porque molestan al hígado.
- El tabaco, porque la nicotina es vasoconstrictora.
- Nervios, estrés y preocupaciones por tonterías (realmente nada es más importante que la salud, pues sin ella no se puede hacer nada).
- Algunas alergias, la mayoría producidas por la leche.
- Abuso de excitantes, café, chocolate, azúcar, etc., y poca ingesta de agua.
- Cambios hormonales del ciclo femenino alterados por los productos anteriores, pues ningún proceso natural del ser humano produce dolor si no ha sufrido una alteración de su funcionamiento.
- El estreñimiento, con el envenenamiento de la sangre que lleva implícito.
- Algunos focos infecciosos de la boca y amígdalas (ver capítulo pertinente).
- El uso de diuréticos, porque provocan pérdidas de magnesio.

Buscar la causa y corregirla es mucho más sencillo de lo que parece; sólo hace falta un poco de buena voluntad. Sería muy poco consecuente seguir sufriendo terribles dolores de por vida pudiendo evitarlos con la aplicación de un seguimiento que producirá muy pocas molestias durante unos meses.

El método es el siguiente: el primer mes se eliminarán totalmente de la dieta la leche y los quesos (poner atención en las etiquetas y no consumir productos elaborados con productos lácteos). Si durante el segundo mes de no consumir esos productos no se tiene dolor de cabeza ningún día, se sabrá a ciencia cierta lo que produce el dolor de cabeza. Después, se puede introducir el queso sin tomar leche para descartar uno de los dos productos y poder consumir el otro. En caso de ser el queso, posiblemente se pueda consumir requesón o queso fresco sin que produzca dolor de cabeza (en algunos sitios, al queso fresco le llaman queso de Burgos o queso de servilleta, y en todos los casos se trata de un queso recién hecho que hay que comerlo en pocos días).

En caso de seguir los dolores, se procederá del mismo modo con el resto de puntos de la lista de posibles causas, hasta encontrar la causa real del dolor de cabeza de cada persona.

Para el punto de las alergias, como las posibilidades son bastante amplias, les recomiendo que hagan la dieta recomendada en el capítulo "Dieta que cura por sí sola", ya que esta dieta está libre de productos alérgenos. En caso de que vaya bien, después, se puede buscar más concretamente el producto que produce la alergia y eliminarlo de la dieta o buscarle un sucedáneo. Otro método que va bien para saber qué alimento produce alergia es el siguiente: estando un buen rato en reposo, se toman las pulsaciones durante un minuto; a continuación se come el alimento sospechoso y 15 minutos después, sin haberse movido de la silla, se vuelven a tomar las pulsaciones; si aumentan más de 10 pulsaciones por minuto, el alimento ingerido se puede considerar muy sospechoso de ser causante de alguna alergia.

Cuando haya hecho lo propio con todos los puntos, le garantizo que no volverá a tener dolor de cabeza.

Los pacientes que no queden satisfechos con este método pueden apuntarse en la lista para trasplantes de cabeza, pero tengan en cuenta una cosa: en un trasplante de cabeza, el donante de la cabeza no es tal, sino el receptor de un cuerpo entero, puesto que lo que identifica a una persona está en la cabeza, no en el cuerpo.

HIPERTENSIÓN

Esta enfermedad es uno de los azotes del mundo "civilizado", hasta el punto de que tener un poco de hipertensión se considera normal en una persona de edad, puesto que todos la tienen.

En cualquier máquina que tiene un circuito cerrado de fluido (la sangre), que se mantiene en movimiento gracias al empuje de una bomba (el corazón), la única razón para que la bomba tenga que aumentar la presión del circuito es el aumento de viscosidad o densidad del fluido (sangre sucia y cargada de toxinas) o estrechamiento de las tuberías (capilares con el diámetro reducido por minerales inorgánicos). Comprendido esto, se puede ver lo absurdo que resulta administrar medicamentos que obliguen a la bomba a bajar la presión en vez de limpiar y fluidificar la sangre, ocupándose al mismo tiempo de desatascar los cuellos de botella de las tuberías.

Los fármacos para controlar la hipertensión a largo plazo tienen los siguientes resultados adversos: asma, calambres, confusión, pérdida de vitalidad sexual, pudiendo llegar a la depresión. Además, como no curan la causa, se deben tomar durante toda la vida. Es una lástima sufrir los efectos secundarios de estos medicamentos, teniendo en cuenta lo sencillo que resulta regular la hipertensión de una manera natural.

Consejos para regular la tensión arterial:

- Rebajar drásticamente el consumo de sodio; en los casos graves, eliminarlo del todo hasta que pase el peligro. La poca sal que se use debe ser sal cristalina completa de buena procedencia (ver el capítulo de la sal). El cloruro sódico común de cocina está descompensado por no tener todos los minerales que tiene el océano; en cambio, la sal presente

en el plasma marino posee todos los elementos que constituyen la vida en su adecuada proporción. A título de ejemplo, se puede decir que el potasio presente en la sal marina no refinada es capaz de neutralizar en buena parte el efecto hipertensor del cloruro de sodio.

- Eliminar todos aquellos alimentos demasiado salados: salazones, jamón, embutidos, conservas, quesos curados, etc., pues éstos sí están elaborados con cloruro sódico solamente. La industria sólo usa cloruro de sodio puro, pues necesita poder controlar totalmente los procesos de manipulación de los alimentos.
- Eliminar todos los excitantes: café, tabaco, chocolate, té, alcohol, azúcar, etc. Va muy bien la horchata de chufas sin azúcar por su contenido en arginina.
- Usar agua destilada para guisar y beber. Beber al menos dos litros diarios fuera de las comidas.
- No consumir cosas tostadas ni medio quemadas.
- Bajar drásticamente el consumo de grasas de origen animal y erradicar totalmente los aceites vegetales hidrogenados, margarinas y grasas trans.
- Bajar la ingestión de proteínas que obligan a un sobreesfuerzo al hígado y a los riñones. También se sobrecargan cuando se toman minerales no asimilables como suplementos de calcio, hierro, etc. Como el organismo no los puede aprovechar, se quedan molestando y ensuciando la sangre.
- Asegurarse de que el intestino lleva su trabajo al día, pues de otra forma se genera mucha toxicidad unida a la clásica ansiedad que suele generar el intestino cuando no funciona bien.
- Comer cereales integrales, sobre todo trigo sarraceno, y mayor cantidad de frutas para aportar potasio que compense la excesiva cantidad de sodio que contienen las dietas de los países desarrollados. Todos los hipertensos tienen un pH ácido en su organismo, que es muy importante alcalinizar con vegetales.
- Tomar todos los días en cualquier comida de vegetales dos cucharadas soperas de semillas de lino crudo, una de pipas de girasol, una de pipas de calabaza y otras dos de sésamo (el sésamo puede estar ligeramente tostado para que tenga mejor sabor), tomar la mezcla recién molida con el molinillo de café.
- Endulzar con miel en vez de azúcar.
- Comer dos dientes de ajo crudo todos los días. A los que no les guste, picarlos o machacarlos muy fino y tragarlos sin masticar con algo de agua.
- Se debería beber zumo de zanahoria durante la comida; al final, se puede tomar una infusión de hojas de olivo.
- No alterarse emocionalmente por tonterías y tampoco por cosas importantes. Sacar tiempo para andar al menos una hora al día.
- Hacer respiraciones profundas durante cinco minutos al menos tres veces al día.

- Evitar el estrés, dejar algunas ocupaciones para conquistar la libertad de poder hacer la siesta todos los días y tener tiempo para relajarse. Tener en cuenta que la adrenalina es vasoconstrictora y produce retención de sodio. Los hipertensos suelen acumular tensión también en su cuerpo; tienen los músculos contraídos o agarrotados pero nunca relajados.

A los que no estén dispuestos a cumplir todos los puntos antes expuestos les insto a que mantengan durante dos meses una dieta sin cloruro sódico, proteínas ni grasas, sin café y con los dos ajos diarios. Los resultados de esa prueba les convencerán.

Para los que piensen seguir tomando pastillas, tengan en cuenta que, antes de regularseles la tensión, habrán perdido la memoria hasta el punto de no acordarse siquiera si han tomado la pastilla.

TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA

Confíe sólo en aquellos que perderían tanto como usted si las cosas fueran mal.

Los trastornos del espectro autista engloban las siguientes enfermedades: déficit de atención con hiperactividad, déficit de atención, trastornos generalizados del desarrollo, autismo, síndrome de Asperger, síndrome de Rett.

En la mente del público está grabada a fuego la idea de que estas enfermedades no tienen solución, cuando la realidad es que según los estudios realizados, más de la mitad de los casos se pueden curar totalmente y tener una vida normal o mejorar su situación ostensiblemente, siempre que se diagnostique la enfermedad lo más pronto posible y que se apliquen los tratamientos adecuados de una manera contundente y sistemática para prevenir el deterioro neurológico y cognitivo.

Como el diagnóstico precoz es muy importante para acometer cuanto antes los tratamientos, hay que prestar especial atención a la conducta del niño durante los dos primeros años para determinar la necesidad de hacer las pruebas que determinen fehacientemente si tiene algún problema o no.

Los siguientes síntomas deben encender las alertas para buscar una evaluación más amplia e inmediata del niño:

- No balbucea a los 12 meses.
- No hace gestos, señala o dice "adiós" con la mano, etc., a los 12 meses.
- No dice palabras sencillas a los 16 meses.
- No dice frases espontáneas de 2 palabras a los 24 meses.
- Cualquier pérdida en el lenguaje o habilidad social en cualquier edad, sobre todo si ocurre inmediatamente después de una vacunación.
- Tiene movimientos repetitivos y extraños.
- No sonríe y no mira a la cara de los adultos.

Las causas más habituales que producen estas enfermedades son:

- Vacunas: El aumento de casos de autismo ha crecido proporcionalmente al aumento de vacunas inoculadas a la población infantil de cada país, sobre todo las que contienen timerasol o tiomersal (mercurio). En los últimos 50 años los casos han aumentado entre un 600% y un 2.000%, dependiendo de los países. Si la insensatez de vacunar a los niños por lo menos se postergara hasta después de los cuatro años, el cerebro ya habría madurado lo suficiente como para soportar la agresión de la vacuna, y los casos de autismo descenderían vertiginosamente. La prueba de esto es que ningún adulto se convierte en autista por muchas agresiones de vacunas o de mercurio que soporte. Algunos mueren, pero a ninguno le produce autismo.
- Intoxicación de mercurio o metales pesados por la madre durante la gestación, debido a empastes de amalgama u otras fuentes.
- Uso de antibióticos.
- Proliferación de hongos cándida, desarrollados por el abuso de antibióticos y/o por el mercurio que hunde el sistema inmunitario.
- Síndrome del intestino permeable. La permeabilidad del intestino permite que partículas de alimentos no digeridos pasen al torrente sanguíneo, provocando reacciones autoinmunes y las alergias alimentarias comunes en los autistas.
- Alergias e intolerancias alimentarias al gluten, a los productos lácteos, al azúcar, etc., producidas a su vez por cualquiera o varias de las causas anteriores.
- Padres con problemas relacionados con el sistema inmunológico, que aportan al niño una predisposición genética.

El proceso de la enfermedad se desarrolla aproximadamente de esta manera:

- Un niño sano es vacunado (el mercurio que contienen muchas vacunas junto con los venenos de la misma vacuna suponen algunas veces una dosis demasiado alta para un niño de esa edad).
- Por el mismo periodo de las vacunas, se le cambia al niño la leche del pecho de su madre por leche preparada, que le produce alergias e intolerancias a la caseína; además, la leche de su madre la tomaba cruda y la preparada está esterilizada o hervida, con lo cual ha perdido todo lo que de beneficioso le podía aportar la leche.
- El mercurio disminuye drásticamente el sistema inmunitario; al mismo tiempo, como la leche que toma no está cruda y recién ordeñada, no le aporta las defensas que le aportaba la leche materna. Cualquiera de estas cosas, o las dos a la vez, producen infecciones, sobre todo de oído, que se tratan con antibióticos.

- Lo primero que hacen los antibióticos es destruir la flora intestinal, permitiendo la proliferación descontrolada de los hongos *Candida*, que a su vez debilitan más el sistema inmune.
- Los hongos *Candida* producen enzimas que digieren parcialmente la pared intestinal, causando la permeabilidad del intestino y limitando la producción de secretina por las células intestinales.
- La secretina es necesaria para la producción de enzimas pancreáticas digestivas y su ausencia permite que los productos no digeridos pasen al torrente sanguíneo, provocando reacciones autoinmunes y alergias alimentarias.
- Debido al intestino permeable, los péptidos producidos por la descomposición de la caseína y el gluten traspasan la pared del intestino y llegan a la sangre. Estos péptidos afectan al cerebro del mismo modo que las drogas alucinógenas (estos compuestos que contienen opiáceos se pueden encontrar en la orina de los niños autistas).
- Cuando el cuerpo se hace adicto a estos opiáceos, pide los alimentos que los generan (productos lácteos, gluten, azúcar); entonces, el niño sólo quiere comer precisamente lo que más daño le está haciendo. De esta forma se cierra el círculo vicioso que mantiene al niño en una situación irreversible si no se toman medidas drásticas por su bien.

TRATAMIENTO

Lo primero será tratar los hongos *Candida*. Ver el capítulo pertinente.

Como aparte de la intolerancia o alergia al gluten y la caseína estos enfermos pueden ser alérgicos a más productos, la mejor opción es aplicar la dieta especificada en el capítulo "Dieta que cura por sí sola", pero sustituyendo los macarrones de trigo espelta por pasta hecha con harina de arroz, asegurándose de que no contenga ninguna harina procedente de granos que contienen gluten (trigo, espelta, kamut, centeno, cebada y avena). Hay que procurar ingerir cada día la mayor cantidad posible de vitamina C, pues produce buenos resultados.

Antes de los dos meses de seguir esta dieta se tienen que ver resultados sorprendentes; a partir de ese momento se pueden ir introduciendo alimentos nuevos al ritmo de uno por semana para ampliar el abanico de posibilidades. Si al introducir cualquier alimento se observa un retroceso, hay que poner ese alimento bajo vigilancia hasta comprobar si se puede agregar a la dieta o no.

Hay una veintena de estudios que demuestran que la administración de vitamina B6 y magnesio producen resultados excelentes en la mitad aproximada de los enfermos. Ver el capítulo del "Magnesio y la vitamina B6", dentro de los "Remedios no naturales que funcionan".

Les recomiendo que tomen las cantidades recomendadas en el párrafo siguiente de vitamina B6 y magnesio en forma de suplemento alimenticio. Si leen el libro

entero, verán que nunca recomiendo tomar nada que no sea natural, pero en este caso, el no tomar estos suplementos aumentaría la posibilidad de tener que administrar drogas con efectos secundarios infinitamente más perjudiciales para la salud. Hay que usar una escala de prioridades en la que, cuando se termina lo bueno, hay que empezar escogiendo lo menos malo.

La cantidad de vitamina B6 necesaria para cada enfermo es variable, dependiendo de sus circunstancias. No hay más remedio que ir aumentando la cantidad progresivamente cada semana y evaluar los resultados. Se puede empezar con 10 miligramos diarios por kilo de peso (para un niño de 30 kilos serían 300 miligramos diarios), y luego cada semana subir 5 miligramos por kilo de peso. Cuando no se note mejora al subir la cantidad, bajarla progresivamente hasta encontrar la mínima cantidad necesaria.

Respecto al magnesio, se debe de ingerir entre 200 y 400 miligramos al día. Como suplemento se usa habitualmente cloruro de magnesio en polvo de la máxima calidad, media cucharadita de café disuelto en agua. La vitamina B6 y el magnesio se deben suministrar a la vez, pues cualquiera de los dos productos por separado no suele producir resultados favorables.

Como estos niños tienen disminuida la producción de secretina, tres de cada cuatro mejoran al administrarles una o dos dosis de secretina.

Otro suplemento alimenticio que aporta resultados sorprendentes es dimetilglicina (DMG). Suele venir en tabletas de 125 miligramos cada una, la cantidad que da buenos resultados suele oscilar entre 2 y 4 pastillas al día, aunque algunos niños necesitan más. Como en la vitamina B6, se puede ir aumentando progresivamente la cantidad hasta encontrar las necesidades de cada enfermo.

Otros alimentos que producen buenos resultados en estos niños son el aceite de onagra y el aceite de lino. Los dos aceites deben haber sido extraídos en frío, e igualmente no deben ser cocidos ni calentados. Se añadirán a los platos o ensaladas a punto de servir, o se mezclarán en crudo con las sopas, gazpachos o purés. La mala absorción de los ácidos grasos esenciales que presentan estos enfermos hace muy recomendable el uso diario de estos dos aceites.

Los que hayan sufrido una intoxicación por mercurio, para sacárselo del cuerpo deben usar agua destilada y tomar todos los días algas *Chlorella*, tres gramos por comida. También ayuda tomar pipas de calabaza crudas a menudo, pues aportan el zinc necesario para proteger contra la exposición al mercurio. Tomar también todos los días cilantro, pues ayuda mucho a movilizar los tóxicos del espacio intracelular y del cerebro, y la *Chlorella* inhibe la reabsorción de las sustancias liberadas.

Debido a la facilidad de estos niños para contraer infecciones, deberían tomar todos los días un par de dientes de ajo crudos triturados en la comida. En caso de que se nieguen a tomarlos, se les debe dar la quinta parte de un vaso de agua con coloide de plata. Ver el capítulo adecuado.

En las direcciones abajo expuestas se podrá encontrar información más personalizada y ayuda ofrecida por personas que han sufrido en sus carnes el

problema. Espero que la información de este capítulo sirva para que ningún niño crezca despojado de la posibilidad de curarse y llevar una vida normal; apelo al amor que dicen sentir las madres por sus hijos para pedirles que no le nieguen a su hijo la oportunidad de poner en práctica los consejos de este capítulo. No tienen nada que perder y pueden ganar la felicidad de su hijo.

Todo lo expuesto en este capítulo se debería probar antes de empezar a suministrarle medicamentos al niño. Hay que tener en cuenta que todo lo recomendado anteriormente son alimentos o suplementos alimenticios que no tienen efectos secundarios; en cambio, los medicamentos que se dan habitualmente en estos casos, además de no contribuir a curar las causas del problema, pueden empeorar la situación. No hay que confundir cualquier tratamiento que tenga posibilidades de recuperar la normalidad, con todos los demás que tienen como único fin tranquilizar o apaciguar al enfermo sin ninguna esperanza de devolver la salud, pero que agravan el deteriorado organismo del enfermo cercenando las posibilidades de su curación.

Antes que nada, habría que probar como mínimo tres meses todo lo recomendado arriba, y si además de no funcionar el niño entra en situaciones insostenibles, siempre se estará a tiempo de suministrarle las drogas habituales que se recetan en estos casos. Puesto que esas drogas en ningún caso son para curar y su ausencia nunca puede agravar el problema, antes de empezar con ellas hay que agotar todas las posibilidades que ofrecen esperanzas reales de normalización.

Una cosa muy importante es la siguiente: nunca permita que trate al niño ningún profesional que no tenga una esperanza razonable de devolverle la normalidad. Es absurdo ser tratado por cualquier terapeuta de cualquier escuela que no tenga en su haber y pueda demostrar varios casos de remisión total del autismo y otros tantos con mejoras sustanciales de la calidad de vida.

En la dirección siguiente hay una recopilación de artículos interesantes y variados sobre el tema que nos ocupa.

<http://www.axel.org.ar/articulos/autism.htm>

Esta página que sigue está dirigida por Karyn Seroussi, una madre que logró curar a su hijo sin disponer de ninguna información previa. Da consejos para poder mantener la dieta adecuada libre de gluten y caseína.

<http://www.autismndi.com/search/default.asp?show=Español>

En esta dirección está la Federación Latinoamericana de Autismo, donde están expuestas todas las teorías e investigaciones existentes sobre las posibles causas del autismo.

<http://www.autismo.org.mx/>

En ésta que sigue hay estudios y testimonios de primera mano que pueden ayudar a enfocar el tratamiento, y sobre todo y lo más importante, contribuir a inculcar a los padres la moral de victoria indispensable para lograr el éxito.

<http://www.autismwebsite.com/ARI/spanish/spanishindex.htm>

ALERGIAS

Hay un montón de estudios científicos publicados que demuestran sin lugar a dudas que la leche y sus derivados son los causantes de la gran mayoría de las alergias. Los subproductos de la descomposición de la caseína se convierten en un moco denso y pegajoso que bloquea e irrita el sistema respiratorio e impide los procesos de limpieza y eliminación del cuerpo, produciendo acumulación de toxinas.

Detrás de la leche y en menor proporción se encuentran como responsables de la alergia los medicamentos, sobre todo antibióticos y vacunas, contrastes utilizados para procedimientos médicos, los huevos, el trigo, pescados, mariscos, frutos secos, sobre todo cacahuets, soja, aditivos, conservantes, colorantes, etc.

La alergia a ciertos alimentos provoca una respuesta exagerada y errónea del sistema inmunológico, en una gran parte de los casos producida por los hongos cándida y el intestino permeable. Si habiendo retirado los productos lácteos la alergia persiste, debe hacer el tratamiento recomendado para las cándidas.

Se puede decir que la alergia se manifiesta cuando hay una intoxicación general del cuerpo, debido a las toxinas que no se han podido eliminar por llevar una vida antinatural a todos los niveles (comida basura repleta de aditivos, aire contaminado, consumo habitual de drogas y medicamentos, abundancia de alimentos cocinados y pocos comidos en crudo, falta de ejercicio al aire libre, etc.).

La solución duradera exige limpiar y depurar el organismo. Cualquier otro tratamiento sólo será sintomático y perpetuará el problema de por vida, teniendo que soportar las limitaciones que los síntomas de la alergia producen, y los efectos secundarios de los tratamientos a perpetuidad.

La forma menos desagradable para curar la alergia para siempre es seguir al pie de la letra la dieta del capítulo "Dieta que cura por sí sola", haciendo los domingos ayuno total con la sola ingestión de agua destilada. Cuando el cuerpo esté completamente libre de la enfermedad, se podrá volver a una alimentación normal, procurando no consumir los productos que provocaron la intoxicación y la aparición de la alergia la primera vez.

Si, en vez de hacer lo anterior, escucha los consejos de personas interesadas en que su alergia les proporcione dividendos durante toda su vida, se cumplirán las estadísticas y usted tendrá que soportar los inconvenientes de su enfermedad para siempre, empeorando su nivel de salud con cada nuevo tratamiento. Tomar medicamentos o vacunarse contra la alergia es como beber alcohol para que se pase la resaca. Es añadir más suciedad al montón de basura que hay que limpiar.

A lo que se es alérgico no tiene importancia. Cuando se limpie y depure el organismo, todo se normalizará otra vez. Todas las reacciones del cuerpo contra cualquier producto sólo son errores de identificación y respuestas exageradas producidas por el grado de suciedad e intoxicación. Cuando el cuerpo se limpia, se restablece la normalidad en todos los aspectos.

La gente que vive en zonas rurales que debería verse más afectada por las alergias al polen y al polvo, precisamente son los menos afectados, debido a que su

vida es más natural, comen menos comida basura y respiran aire más limpio que los que viven en las grandes ciudades. Esto demuestra que lo importante no es el producto que desencadena la alergia, sino el grado de intoxicación del propio organismo.

No hay que cometer la equivocación de tratar los síntomas que desencadena la alergia: rinitis, conjuntivitis, eczema, asma, diarrea, comezón, ronchas, etc. Además de ser una pérdida de tiempo, añadiría más productos tóxicos que precisamente son los que hay que limpiar. Hay que tratar la alergia como se ha indicado antes y, para paliar las molestias de esas manifestaciones, usar compresas de agua o arcilla, masajes con zumo de limón rebajado con agua, etc.

DIETA QUE CURA POR SÍ SOLA

Siguiendo el consejo de Hipócrates, "que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento", debemos intentar siempre curarnos utilizando como único recurso una dieta adecuada. Muchas veces una dieta estricta y compatible ofrece mejores resultados si no se acompaña de otros tratamientos.

Lógicamente, estas dietas muy estrictas encaminadas a curar enfermedades graves no están pensadas para seguir las durante toda la vida pero, si se cumplen a rajatabla durante el tiempo suficiente, son capaces de ofrecer unos resultados excepcionales y a veces casi milagrosos en la remisión de enfermedades muy graves o incurables.

Para asegurarse que la dieta por sí misma va a producir los resultados esperados, hay que tener la certeza de que el enfermo no tiene ningún foco infeccioso o irritativo en la boca o las amígdalas, explicado en el capítulo pertinente (este hecho impediría que la dieta obtuviera los beneficios que se le atribuyen).

En la mayoría de estas dietas se procura que se coma crudo todo aquello que puede ser comido sin ser cocinado. La cocción de la mayor parte de los alimentos de la dieta tiene los siguientes inconvenientes:

- El fuego destruye en su gran mayoría los ingredientes necesarios para la curación de las enfermedades.
- Produce leucocitosis digestiva.
- La fuerza vital de los alimentos o su campo de energía se destruye con el fuego. Un alimento vivo se transforma en uno muerto.
- Inicia la formación de radicales libres.
- A altas temperaturas se crean toxinas y sustancias cancerígenas.
- Las enzimas se destruyen a bajas temperaturas y son muy importantes para una óptima digestión.
- Como la comida cocida no aporta suficientes nutrientes, el cuerpo sigue demandando más comida produciendo la obesidad.
- La abundancia de alimentos cocidos en la dieta acelera el envejecimiento.

Puede parecer pesado o monótono respetar este tipo de dietas drásticas pero, si se compara con otras alternativas, puede que este tipo de dieta no sea la opción más desagradable. Teniendo en cuenta que, si se sigue la dieta al pie de la letra, en muy pocas semanas se verán resultados asombrosos, eso animará a perseverar en el intento para lograr el éxito total de la curación o, como mínimo, a situar el problema en niveles razonables para mantener una vida digna y sin sufrimientos insoportables.

Para cualquier dieta cuyo objetivo sea curar y no meramente alimentar, hay que ser muy estricto en la composición y la calidad de los alimentos que la componen. Como norma general, en todas las comidas que se aconsejan a continuación se respetarán escrupulosamente los siguientes puntos:

- Tanto los cereales como las frutas y verduras que se vayan a usar serán de cultivo biológico; de esa manera se tendrá la garantía de que aportan los nutrientes necesarios y no están contaminados por toda clase de pesticidas y conservantes.
- Bajo ningún concepto se consumirán huevos, leche o quesos; ninguno de sus derivados, ni ningún producto que use huevos o lácteos en sus ingredientes.
- La única grasa que se consumirá será aceite de oliva de primera presión en frío, añadiéndolo siempre a la salsa en crudo y nunca cuando los cereales están en el fuego.
- Para endulzar sólo se puede usar miel de buena procedencia.
- Como se verá en los menús, no se podrá comer pan de ninguna clase, y mucho menos galletas, bollería, rosquillas, pasteles o cualquier otra cosa que se le parezca.
- Para que la dieta sea curativa, no se podrán consumir drogas legales ni ilegales: tabaco, alcohol, té, café, chocolate, refrescos, bebidas de cola, helados ni nada que no conste expresamente en los menús indicados.
- No se debe tomar ningún medicamento que no sea estrictamente necesario para sobrevivir (o sea, ninguno salvo insulina en los diabéticos). Nada de calmantes, desinflamantes, etc. Para calmar el dolor o la inflamación se usarán los recursos del capítulo de la magia curativa de los 4 elementos.
- Toda el agua que se use, tanto para la preparación de las comidas como para beber será agua destilada de buena procedencia o AQUAFINA.
- A pesar de que la dieta pueda parecer monótona y alguien puede pensar que tiene carencias nutritivas, para que funcione hay que respetarla estrictamente, comer todo lo que dice y no comer nada de lo que no menciona. Cuando se logren resultados positivos con la enfermedad, ya habrá tiempo de ampliar el abanico de alimentos para que el acto de comer sea más variado y agradable.
- Es indispensable que el enfermo aporte fe en lo que está haciendo y buena voluntad de curarse; de otra manera, los buenos resultados tardarán mucho más en aparecer. Debe agarrarse a esta oportunidad de curarse, considerándose afortunado de haberla descubierto, y no cumplirla a regañadientes, como si de un castigo se tratase.

- En todos los casos ayudarán mucho a la dieta los paseos por el monte y la playa, baños de sol por la mañana temprano, respiraciones correctas y profundas, actitud mental positiva, hacer las paces consigo mismo y con los demás y escuchar lo que su cuerpo le quiere decir con esa enfermedad.
- Al menos durante las comidas y la digestión no se discutirán problemas de ninguna clase, ni se disgustará el enfermo por ningún motivo. La paz física y mental con las personas y las cosas es importante para recuperar la salud.
- Una vez restablecida la salud, es conveniente hacer una alimentación como la que se aconseja en las recetas de este libro y no volver a consumir los mismos alimentos que causaron la enfermedad.

Se harán tres comidas al día: la primera, por la mañana cuando se tenga algo de hambre; la segunda, a mediodía; y la última, tres horas antes de acostarse. Se masticarán muy bien los alimentos. Entre las comidas, sólo se tomará agua cuando esté terminada la digestión, y caldo de verduras con limón cuando se indica. Absolutamente nada más; si se tiene hambre, se esperará a la hora de la próxima comida.

A continuación, se hará una descripción detallada de todo lo que debe entrar por la boca en un día y en el orden adecuado:

Apenas levantarse y media hora antes de la comida de la mañana, hay que tomar un vaso grande de agua destilada, a pequeños sorbos y ensalivándola.

COMIDA DE LA MAÑANA

Por la mañana se comerá un kilo de fruta del tiempo, en su punto de madurez y, a ser posible, recién recolectada. Se puede comer, si se quiere, medio kilo y el otro medio kilo tomarlo en forma de zumo recién exprimido.

Si se tiene mucha hambre o se hace algún ejercicio fuerte, se puede acompañar de 5 ó 6 dátiles naturales no confitados, o higos secos, o un puñado de pasas. Si hay estreñimiento ciruelas pasas.

A las dos horas de terminar la comida de la mañana se tomará otro vaso grande de agua destilada, a pequeños sorbos y ensalivándola.

Media hora antes de la comida del mediodía se tomará un vaso de caldo de verduras de la receta 35, añadiéndole el zumo recién exprimido de un limón grande o dos pequeños.

COMIDA DEL MEDIODÍA

Esta comida constará de un plato cocido (que aportará los hidratos de carbono), una salsa cruda para aderezar el plato, una ensalada variada y abundante y un zumo de vegetales.

El plato cocido se podrá escoger entre los siguientes componentes, procurando que al menos la mitad de los días se escoja arroz:

- Arroz integral.
- Trigo sarraceno o mijo.
- Macarrones o espagueti de trigo espelta, por ser el cereal menos manipulado genéticamente (este plato va bien para todos, menos para los celíacos por su intolerancia al gluten).
- Patatas.

El alimento que se haya escogido se cocinará con agua destilada, sin añadirle aceite ni grasa, y con muy poca sal (es importante que sea sal cristalina de mina). Las patatas se hervirán limpias y con piel.

Una vez el alimento cocido en el plato, se aliñará con las salsas siguientes:

- El arroz, el mijo o el trigo sarraceno se aliñarán, una vez en el plato, poniéndole encima abundante gazpacho de la receta número 10 y unas cucharadas de semillas de sésamo y lino molidos.
- La pasta de trigo espelta se aliñará con la salsa cruda roja de la receta número 4, y un poco de sésamo y lino molido.
- Las patatas se pelarán y se aliñarán con la salsa verde de la receta número 5 o con la ajonesa de aguacate de la receta número 6.

El plato cocinado aderezado con la salsa elegida se comerá conjuntamente con una ensalada hecha como se explica en la receta número 3. Esta ensalada debe estar compuesta al menos por 10 vegetales diferentes y un par de germinados. El plato de ensalada debe ser el doble de grande que el plato cocinado.

Todo lo anteriormente dicho se acompañará con un zumo recién hecho que contenga tres partes de zanahoria, una parte de remolacha roja, una rama de apio verde, dos rabanitos, un trozo de bulbo de hinojo y un diente de ajo. El zumo se irá bebiendo a pequeños sorbos durante la comida.

En invierno se pueden comer 6 nueces o 10 almendras o avellanas crudas. El día que se come arroz se puede espolvorear encima del plato un pellizco de piñones y prescindir de las nueces o almendras.

A las tres horas de terminar la comida del mediodía, se tomará otro vaso grande de agua destilada a pequeños sorbos y ensalivándola.

Media hora antes de la cena, se tomará el zumo recién exprimido de un limón grande o dos pequeños, solo o diluido con agua.

CENA

Para la cena se comerá un kilo de fruta del tiempo en su punto de madurez y, a ser posible, recién recolectada. Se puede comer, si se quiere, medio kilo y el otro medio kilo tomarlo en forma de zumo recién exprimido.

Si hay hambre o se hace ejercicio fuerte, la fruta se puede acompañar con un plato pequeño de uno de los siguientes productos, procurando variar cada día y no repetir el mismo:

- Arroz integral hervido con agua sin sal y aderezado una vez en el plato con algo de miel.
- Boniatos hervidos con agua sin sal.
- Castañas crudas (cuando no hay, se pueden usar castañas secas hervidas).
- Horchata de chufa casera recién hecha sin azúcar (se puede endulzar con miel pero mejor no endulzarla).
- 5 ó 6 dátiles, o higos secos, u orejones de albaricoque, o pasas de ciruelas, o un puñadito de pasas de uva.
- 3 plátanos en su punto de madurez.

Se puede escoger una de las cosas anteriores sin mezclarla con otra; es muy importante respetar escrupulosamente las incompatibilidades para poder curarse de cualquier cosa.

Es muy conveniente dar un largo paseo que dure al menos una hora y media, a ser posible por sitios donde no haya tráfico (ni de coches, ni de drogas). No acostarse hasta dos horas después de haber cenado.

Antes de acostarse se tomará otro vaso grande de agua destilada a pequeños sorbos y ensalivándola. Un baño de pies caliente preparará el cuerpo para un sueño reparador.

En los casos muy graves o en las crisis, se reducirá mucho o se llegará a eliminar del todo el plato cocinado, y los domingos se hará ayuno completo (durante todo el día del domingo sólo se tomará agua destilada.)

A continuación enumeraremos las enfermedades que pueden ser curadas o notar una gran mejora con esta dieta:

- Acné, psoriasis y enfermedades crónicas de la piel (en estos casos se aplicará varias veces al día agua de mar sobre la piel afectada con un atomizador; si no se dispone de agua de mar, se puede usar una solución hecha con agua y sal cristalina a 10 gramos por litro).
- Ácido úrico, colesterol, hipertensión.
- Enfermedad de Crohn, colitis, estreñimiento pertinaz, leucocitosis digestiva.
- Acidez de estómago, problemas gastrointestinales, inapetencia en los niños.
- Fermentaciones intestinales, flatulencias, gases, digestiones pesadas.
- Insomnio, pesadillas, nerviosismo.
- Enfermedad celiaca, asma, alergias, bronquitis crónica, rinitis.
- Fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, espondilitis anquilosante.

- Poliartritis reumatoide. En este caso, hay que asegurarse de que los hongos candida están controlados, no tomar medicamentos, usar los 4 elementos para aliviar los dolores, tomar silicio orgánico, ingerir dos tazas al día de la crema Budwig explicada en el capítulo del cáncer, y buscar un buen profesional para que dirija un ayuno de 10 días como mínimo.
- Toda clase de reumatismos y artrosis.
- Un buen porcentaje de niños con trastornos del espectro autista.
- Esta dieta regula el pH del cuerpo haciéndolo alcalino, impidiendo toda clase de infecciones, tenias y parásitos intestinales.
- Anemias, falta de defensas, personas etiquetadas de Sida antes de hacer el tratamiento recomendado para el Sida.
- Dieta perfecta mientras alguien se desintoxica de cualquier adicción a cualquier droga legal o ilegal.
- En algunos tipos de cáncer, remitirá el tumor antes de la cirugía y la quimioterapia; y en otros, impedirá su propagación. En este caso, hay que aplicar también los otros remedios explicados en el capítulo del cáncer.
- Esta dieta cura la esclerosis múltiple, si se acompaña con la práctica de ayunos prolongados dirigidos por un buen profesional, y la desintoxicación de mercurio del organismo.
- Se curarán algunos casos de diabetes y a otros les bajará la dependencia de insulina. Aconsejo a los diabéticos que no se les ocurra consumir ningún producto o refresco endulzado con aspartamo (a veces consta en la etiqueta como fenilamina). Pueden endulzar con STEVIA (rebaudiana bertonii), pues no contiene calorías y baja los niveles de glucosa en sangre.
- Personas con obesidad mórbida, que pueden adelgazar sin tener que reducirse el estómago con una operación quirúrgica con riesgo para la salud.
- Toda clase de personas con el cuerpo saturado de productos tóxicos y venenos que quieran hacer una limpieza y depuración.
- Una gran mayoría de casos de esterilidad masculina y desarreglos del periodo femenino.
- La práctica totalidad de dolores de cabeza, jaquecas y migrañas.

Soy consciente de que la gran mayoría de los lectores no se cree en absoluto que haciendo la dieta anterior puedan curarse o mejorar ostensiblemente las enfermedades citadas. Les animo a que lo intenten durante un mes: no tienen nada que perder y mucho que ganar. En el plazo de un mes habrán notado en su cuerpo la mejoría suficiente para saber que están en el buen camino y eso les animará a continuar, con la esperanza y alegría de haber encontrado el rumbo para recuperar la salud perdida.

El mayor obstáculo con el que se va a encontrar quien quiera llevar a cabo esta dieta es la gula; ella le empujará a buscar alimentos a los que su paladar está más acostumbrado, cuando precisamente son esos alimentos los que lo han sumido en el estado en el que se encuentra. A la gula le suele acompañar la soberbia de creerse

demasiado bueno o importante para tener que rebajarse a comer alimentos humildes o que no le satisfacen. Tenga en cuenta que los vicios y defectos impiden el florecimiento de la virtud, y sin ella el estado de salud y armonía es casi imposible de lograr.

La mesa pobre es madre de la salud rica

Para consolarse por tener que comer lo que usted considera una dieta pobre y desagradable, tenga en cuenta que hay centenares de millones de niños en el mundo que dejarían que se les cortara un dedo a cambio de poder comer esta dieta el resto de su vida.

PROBLEMAS MENTALES Y EMOCIONALES PRODUCIDOS POR CAUSAS FÍSICAS

Una gran parte de los problemas psicológicos que están arruinando la vida a millones de personas en todo el mundo tienen sus raíces más profundas en desarreglos físicos del organismo o intoxicaciones de varias procedencias.

Personalmente he vivido muy de cerca este terrible infierno para el que nadie ofrece soluciones (los psiquiatras se limitan a mantener al paciente drogado para que no moleste, sin buscar la raíz física del problema). Estoy seguro de que una buena parte de las personas cuya vida se parece más a la de una lechuga que a la de un ser con raciocinio y libre albedrío, podrían volver a tener una vida normal si alguien se molestara en corregir las causas físicas que están desequilibrando su vida mental y emocional.

Dar a conocer este capítulo es uno de los motivos principales que me han hecho acometer la empresa de escribir este libro. He visto sufrir muy de cerca y con mucha intensidad por problemas que, a pesar de tener una solución sencilla, nadie conocía (ni siquiera conocían el origen de su causa). Me parecía inhumano que algo que puede ayudar a muchas personas que viven en el más terrible de los tormentos no estuviera al alcance de todos. Por desgracia para ellos, los intereses creados siempre tratarán por todos los medios que estos útiles conocimientos permanezcan ocultos o sean vilipendiados; es su manera de poner palos en las ruedas del carro de la ayuda humanitaria desinteresada.

La mayoría de los trastornos psicológicos pueden tener una causa física, desde la hiperactividad infantil hasta la apatía y falta de estímulos, pasando por irritabilidad, nerviosismo, miedo o pánico, depresiones, ansiedad, trastornos de la memoria, trastornos del sueño, obsesiones, hipocondría, sentimiento de culpabilidad, etc.

Cuando nos encontramos con alguno de estos problemas, antes de empezar ningún tratamiento farmacológico hay que asegurarse de que no se padece ninguna de las cosas que se van a detallar a continuación y que puede ser la única causa de todos estos trastornos.

CAUSAS QUE ORIGINAN ESTOS PROBLEMAS

- Empastes de amalgamas hechas con mercurio.
- Focos de infección e irritación de la boca y amígdalas (ver el capítulo pertinente).
- Inflamación crónica de los intestinos.
- Hongos cándida.
- Algunos medicamentos.
- Alcohol y drogas.

AMALGAMAS DE MERCURIO

Todos los profesionales conocen la alta toxicidad del mercurio, pero eso no ha impedido que se siga colocando este veneno en la boca de las personas. Aunque las amalgamas son la primera causa de intoxicación por mercurio de los seres humanos, también hay que tener en cuenta el mercurio ingerido por personas que se alimentan con pescado. Cada año se tiran al mar 10.000 toneladas de mercurio, que acaban integrándose en la grasa de los peces; como el mercurio se va sumando, los peces grandes que se comen a los pequeños atesoran grandes dosis de mercurio.

Las amalgamas van soltando mercurio de diferentes maneras: por el calor de las comidas, por el rozamiento, por la corrosión natural, al ser atacado por alimentos ácidos, al cepillar los dientes, al masticar. Al mascar chicle se multiplica por quince la concentración de vapor de mercurio. El flúor de las pastas de dientes también aumenta el desprendimiento del mercurio de los empastes.

Aparte de eso, en las personas que tienen otra clase de metales en la boca, como fundas, piezas de oro, puentes, etc., su boca reacciona como una batería, produciendo corrientes eléctricas que agravan la situación. Estas corrientes son perfectamente cuantificables por cualquier dentista que tenga los aparatos para ello.

El mercurio se reparte por todo el cuerpo dañando al cerebro, sistema nervioso, riñones, etc. Las personas intoxicadas por mercurio tienen una lista muy grande de síntomas y dolores que fácilmente se diagnostica como trastornos psicológicos en vez de intoxicación.

Otra cosa que produce el mercurio es hundir las defensas del organismo y destruir la flora intestinal, situación que es aprovechada por los hongos cándida para proliferar sin que nadie se lo impida; como hemos visto arriba que estos hongos también pueden producir trastornos psicológicos, de esa forma llueve sobre mojado, entrando en una espiral de sufrimiento y desesperación.

TRATAMIENTO A SEGUIR

- A) Si hay amalgamas de mercurio, quitarlas o por lo menos hacer algún test que descarte su peligrosidad. Algunos médicos que ejercen la medicina natural se niegan a tratar a alguien que tenga amalgamas o algún foco infeccioso en su boca, pues es imposible prevenir todos sus efectos secundarios para saber si el tratamiento está siendo positivo o no.

- B) Asegurarse de normalizar el intestino, cambiar a una dieta más natural basada en cereales integrales, y nada de harinas y azúcares refinados. Si persisten los problemas de intestino, hay que aplicar enemas y, si la situación es grave o hay divertículos, hay que usar hidrocolonoterapia.
- C) Con la dieta natural que regula el intestino también se normalizará la candidiasis; en caso contrario, se tendrán que tomar las medidas explicadas en el capítulo siguiente para evitar la proliferación descontrolada de los hongos cándida.
- D) Curiosamente, los medicamentos somníferos y antidepresivos a medio plazo acaban agravando la situación.
- E) Por supuesto hay que erradicar totalmente el alcohol, las drogas legales e ilegales y todos los excitantes de la vida del enfermo. Como tranquilizante sólo se debe usar raíz de valeriana, pues las infusiones de flores tranquilizantes (tila, azahar, amapola, melisa, etc.) acaban produciendo excitación.
- F) Una dieta basada en arroz integral, trigo sarraceno y mijo, aderezado con raíces como zanahoria, nabo, nabicol y cebolla, es la dieta más sedante que hay. Mientras haya nerviosismo y ansiedad, no se debe comer nada dulce, ni siquiera frutas jugosas, sólo se puede tolerar la manzana. Con esta monodieta suele bajar el nerviosismo más aprisa que con calmantes de farmacia potentes y con terribles efectos secundarios.
- G) Los que hayan sufrido una intoxicación por mercurio, para sacárselo del cuerpo deben usar agua destilada y tomar todos los días algas chlorella, tres gramos por comida. También ayuda tomar pipas de calabaza crudas a menudo, pues aportan el zinc necesario para proteger contra la exposición al mercurio. Tomar también todos los días cilantro ayuda mucho a movilizar los tóxicos del espacio intracelular y del cerebro, y la chlorella inhibe la reabsorción de las sustancias liberadas. En la dirección siguiente hay un artículo muy completo sobre todas las propiedades de la chlorella:
http://www.dsalud.com/numero87_5.htm
- H) Es normal que haya recaídas de nerviosismo en la fase de luna llena. Eso no debe hacer pensar que se está en el camino equivocado, ya que la luna llena es muy expansiva y dilatadora, y hace que el enfermo pierda contacto con la realidad. También se presentarán crisis cada vez que se utilice anestesia en la boca para solucionar el problema de las amalgamas, pues la anestesia, aunque parezca que es un calmante, como casi todos los productos químicos, acaba excitando el organismo.
- I) Todos los aditivos, conservantes, etc., son excitantes. Durante el primer año es conveniente comer sólo cosas naturales y sin manufacturación; nada de especias ni salsas fuertes o picantes.
- J) Si el nerviosismo lo permite, es conveniente hacer relajación, yoga, paseos, etc. Nada de agua fría en la espalda, aunque sea verano; un baño de pies en agua caliente antes de dormir ayudará a conciliar el sueño.

Me alegraría de que todo esto fuera de utilidad a las personas que a veces tienen que decidir por el enfermo. La peor y más desagradable responsabilidad que he asumido nunca ha sido tener que decidir sobre la vida de otra persona; es una carga muy pesada que la responsabilidad y la honestidad agravan doblemente.

Espero que nadie arruine irreversiblemente su vida antes de poner a prueba lo que dice este capítulo. He visto con asombro cómo alguien desahuciado recobraba la normalidad en pocos meses contra todo pronóstico de los psiquiatras.

HONGOS CÁNDIDA

La tarea habitual de los hongos cándida en el cuerpo es eliminar restos de comida que se encuentran en nuestro sistema digestivo. Estos hongos están constantemente controlados por bacterias beneficiosas del intestino y por el sistema inmunológico, pero cuando se dan ciertas condiciones, pueden proliferar sin ningún control y pueden llegar a debilitar las paredes del intestino, sumarse a la corriente sanguínea e infiltrarse a otros tejidos. Este hongo, por lo general benéfico, se puede transformar en uno de tipo patógeno, agresivo y destructivo, que puede causar una gran variedad de problemas en la salud.

El diagnóstico de la cándida se suele limitar a sus manifestaciones más visibles, por lo general, a las infecciones vaginales u orales. El tratamiento suele quedar restringido y localizado a esas áreas y no se suele erradicar en su origen -los intestinos-, que en realidad es de donde procede la causa principal de la infección. Esto hace que los síntomas vuelvan a aparecer intermitentemente a lo largo de la vida.

Por otra parte, la mayoría de enfermos de esta dolencia no están diagnosticados. Este grupo se caracteriza por presentar unos síntomas muy variados y confusos; sin embargo, las analíticas y pruebas de laboratorio suelen ser normales. Estas personas siempre se sienten por debajo de sus posibilidades. Debido a esta falta de diagnóstico y tratamiento, la candidiasis puede sufrirse toda la vida y convertirse en algo crónico. Desgraciadamente, muchos de estos pacientes son evaluados como hipocondríacos, depresivos, etc., y tratados con ansiolíticos o antidepresivos, lo cual contribuye a echar leña al fuego, sin resolver la causa principal.

El principal problema es que los análisis en el laboratorio no garantizan el diagnóstico fiable de una candidiasis intestinal, pues la mayoría de las células de las cándidas se adhieren a la pared de la mucosa intestinal, por lo cual es difícil que aparezcan en los análisis de heces. No se debe descartar la enfermedad sólo por el hecho de que las pruebas salgan negativas. El diagnóstico se debería basar en una evaluación de los síntomas y preferencias dietéticas del paciente.

Los factores que pueden deprimir el sistema inmunitario y desequilibrar la flora intestinal, causando una proliferación excesiva de estos hongos, son:

- Comer un exceso de dulces o harinas refinadas, que son el alimento principal de la cándida.

- El uso de antibióticos, que destruyen la flora intestinal bacteriana encargada de controlar las candidas.
- Intoxicación por mercurio debido a empastes de amalgama, al mercurio contenido en las vacunas o a una excesiva ingesta de pescado. Si el enfermo tiene muchas amalgamas, será difícil erradicar los hongos mientras no se extraigan las amalgamas.
- La cortisona, porque deprime el sistema inmunitario.
- Las hormonas que se usan para el engorde del ganado y que acaban en el estómago del público.
- El cloro y el flúor del agua del grifo. El cloro, porque mata la flora intestinal; y el flúor, porque debilita el sistema inmunitario.
- Vivir en permanente estrés.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Transfusiones de sangre múltiples, transplantes de órganos o quimioterapia.

SÍNTOMAS Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

Los síntomas más habituales en enfermos con candida son: ardor estomacal, deseo de comer dulces y productos elaborados con harinas refinadas, depresión, ansiedad, sentimientos de rabia y agresividad, dolor en las articulaciones, picores vaginales y anales, insomnio, alergias, problemas en los ojos y oídos, fatiga, dolores de cabeza, mucosidad excesiva, infecciones de hongos en la piel, diarreas o estreñimiento.

Los problemas graves para el enfermo llegan cuando las candidas empiezan a digerir la pared intestinal, produciendo lo que se llama "intestino permeable". Llegado ese momento, la mucosa intestinal es traspasada por moléculas alimenticias que, al encontrarse fuera de su lugar y sin haber sido absorbidas de forma correcta, producen la mayoría de las enfermedades autoinmunes relacionadas con las candidas. El sistema inmunitario se vuelve loco, atacando moléculas normales que cree peligrosas y produce reacciones no habituales. Éstas son algunas de las infinitas dolencias que pueden llegar a provocar las candidas y la permeabilidad del intestino:

Artritis reumatoide, lupus, asma, psoriasis y demás problemas de la piel, sinusitis, enfermedad de Crohn, intestino irritable, esclerosis múltiple, enfermedades del espectro autista, fibromialgia, fatiga crónica, enfermedad celiaca y toda clase de alergias e intolerancias alimentarias.

Para un correcto enfoque de estas enfermedades, hay que comprender que ellas no son la causa del problema, sino meramente los efectos de las causas primeras (candidas e intestino permeable) y que, mientras las raíces del problema no sean saneadas, difícilmente se podrán curar estas enfermedades, que son y serán el azote de la humanidad en el siglo XXI.

TRATAMIENTO

Primero hay que prepararse mentalmente para mantenerse firme en la batalla contra las candidas, pues es probable que dure más de medio año. La eliminación apresurada de grandes cantidades de hongos produciría una especie de intoxicación en el cuerpo que se vería desbordado por tanto trabajo de eliminación.

No es conveniente darle a los hongos sus alimentos preferidos, hay que intentar debilitar las candidas antes de tratar de eliminarlas, para ello hay que llevar una dieta muy estricta durante un par de semanas. Se debe comer sólo los alimentos incluidos en la lista siguiente sin ninguna excepción:

- Para beber y para cocinar se usará exclusivamente agua destilada o de ósmosis. Hay que beber al menos dos litros diarios, pues el cuerpo necesita agua en abundancia que le ayude a eliminar la sobrecarga de toxinas a la que tendrá que hacer frente.
- Sólo se tomarán cereales integrales y sin gluten: arroz, trigo sarraceno, maíz, mijo, etc.
- Toda clase de vegetales y legumbres.
- Obligatoria la toma de ajo crudo en todas las comidas, cuantos más mejor.
- Los frutos secos, crudos: almendras, piñones, sésamo, semillas de calabaza y de girasol.
- Seleccionar las variedades de frutas poco dulces y comerlas moderadamente: fresas, cerezas, nísperos, piña madura, manzanas ácidas, etc.
- Fuera de las comidas, se tomará el zumo de dos limones diarios.
- Leches vegetales de chufa, arroz y avena.
- El aceite de oliva virgen extra puesto en crudo en los platos. También se tomarán tres cucharadas al día de aceite de lino prensado en frío. Se pueden añadir a cualquier plato cuando ya se va a comer, no se debe calentar.

Mientras dure el tratamiento, quedan expresamente prohibidos los alimentos siguientes:

- Todos los alimentos que contengan azúcares o con sabor dulce: azúcar, sacarina, miel, siropes, refrescos, productos de bollería y pastelería, postres, helados etc.
- Fruta muy dulce.
- Todos los productos lácteos con todos sus derivados, incluido el yogur.
- Bebidas alcohólicas o fermentadas.
- El pan, todos los derivados del trigo y de cualquier cereal que contenga gluten.
- Champiñones, calabaza, patatas y boniatos.

Al empezar esta dieta, es normal que el enfermo se encuentre peor. Esto es debido a dos motivos: el primero es que las candidas protestan porque pasan hambre, y el segundo es debido a que el cuerpo está eliminando una cantidad de toxinas poco habitual.

Después de un par de semanas, además de continuar con la dieta anterior, se iniciará el tratamiento que debe eliminar las candidas de una manera lenta y progresiva. No se debe tener prisa en aumentar la ingestión de los productos; es conveniente ceñirse a lo que se recomienda a continuación, para no sobrecargar al organismo en el trabajo de eliminación.

Para eliminar la proliferación descontrolada de candida y devolver la situación a sus cauces normales, se tomarán los cuatro productos siguientes de la manera explicada al final de este capítulo:

1 - AGUA CARGADA CON COLOIDE DE PLATA (ver capítulo para su preparación).

2 - PAU D' ARCO (tabebuia impetiginosa).

Éste es un árbol nativo de América del Sur y del Caribe. Su corteza ha sido empleada para tratar numerosos males; contiene unos compuestos, llamados naftaquinonas, que son sumamente efectivas combatiendo los hongos. Su efectividad supera a la de algunos de los más recetados medicamentos contra los hongos. Se cree que gran parte de su efectividad se debe a que incrementa el abastecimiento de oxígeno a las células.

3 - ORÉGANO SILVESTRE

El orégano silvestre (*organum vulgare*) es la variedad de orégano más eficaz contra las candidas. Los principios activos carvacrol y timol parecen ser los responsables de sus amplios beneficios en estos casos.

Se pueden tomar un par de cucharaditas al día espolvoreado en crudo sobre las comidas, o se puede usar un aceite de orégano adecuado para uso interno.

4 - EXTRACTO DE SEMILLA DE POMELO

En 1972, el Físico Dr. Jacob Harish, haciendo pruebas en el compost del jardín de su casa, descubrió por casualidad que las semillas de pomelo no se pudrían como el resto de desperdicios. Investigando el asunto, llegó a la conclusión de que los componentes de esta semilla aportaban unas excelentes propiedades germicidas.

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

Para evitar que las candidas se acostumbren a un producto y se hagan resistentes a él, se variará siguiendo el método explicado a continuación:

- Las primeras dos semanas se hará a rajatabla la dieta dicha anteriormente y no se tomará ningún producto con el fin de debilitar a las candidas. Durante las siguientes semanas y hasta el final del tratamiento, se seguirá la misma dieta pero añadiendo uno de los cuatro productos.

- Las semanas tercera y cuarta se tomarán 50 gramos diarios de agua con un contenido de coloide de plata de 10 a 20 partes por millón (la quinta parte de un vaso).
- Las semanas quinta y sexta se tomará PAU D' ARCO, acogiéndose a la dosis mínima que figura en el envase. No conviene forzar la eliminación para que el cuerpo no se sobrecargue de toxinas.
- Las semanas séptima y octava se tomarán las dos cucharaditas al día de ORÉGANO SILVESTRE, o el aceite de orégano apto para tomar. En este último caso, se mantendrá la política de ingerir la dosis mínima que figure en el envase.
- Y las semanas novena y décima se tomará extracto de SEMILLA DE POMELO a la dosis mínima recomendada.

Después de este proceso, lo más probable es que se haya mejorado pero todavía queden síntomas. Si es el caso, se repetirá todo nuevamente hasta encontrarse bien.

FOCOS INFECCIOSOS E IRRITATIVOS QUE CAUSAN ENFERMEDADES

Cuando cualquier dolor o enfermedad se vuelven crónicos o no responden adecuadamente a los tratamientos naturales, hay que explorar la posibilidad de que el enfermo tenga focos en la boca o las amígdalas que sean los causantes o, como mínimo, los detonantes de esa situación. Entre las cosas que pueden desencadenar el problema y que no se deben descartar hasta no estar seguros, están las siguientes:

- Inflamación crónica o focos de pus en las amígdalas.
- Amalgamas o materiales de relleno con efectos tóxicos en los dientes.
- Fundas o puentes de diferentes metales: una batería eléctrica no es sino la conjunción de varios metales diferentes; esto produce un foco de irritación constante a causa de las corrientes eléctricas que produce.
- Dientes desvitalizados o muertos.
- Quistes o focos de pus en las encías.
- Raíces de muelas o dientes en descomposición que generan toxinas peligrosísimas, impidiendo la curación de cualquier enfermedad.
- Cualquier campo de irritación en el área del trigémino.
- Muelas del juicio aprisionadas, retenidas o ejerciendo presión sobre las otras.

La modificación de las dimensiones del cráneo a lo largo de la historia ha producido una significativa disminución de los huesos maxilar y mandibular. Como las piezas dentales casi no han modificado sus proporciones, este hecho ocasiona una evidente falta de espacio en este lugar anatómico, dando origen a la compresión dental. Muchas veces, las muelas del juicio no tienen espacio para salir y quedan aprisionadas o retenidas, empujando a las otras, o produciendo focos de infección. Incluso cuando hay ausencia total de focos de infección, la presión sobre las otras

muelas y la falta de espacio produce que las muelas del juicio creen campos de irritación del sistema neurovegetativo.

Las muelas del juicio son tan problemáticas porque se encuentran en un punto donde se entrecruzan una serie de meridianos de acupuntura, además de que en ese punto existe una relación directa con el primer ganglio del nervio simpático.

Cuando no se encuentra a simple vista ningún foco infeccioso, hay que acudir a un profesional con experiencia en terapia neural o en odontología neurofocal para que busque el foco o el campo de irritación que puede producir el problema. Aplicando lo que se llama "el test neural de Huneke", en muy pocos segundos se ven paliados los efectos o el dolor que produce la enfermedad, al aplicar una pequeñísima cantidad de anestesia sobre el punto correcto que causa la irritación. Una vez descubierta la causa primera del problema, se le dará la solución correcta, dependiendo de lo que sea el causante o detonante del dolor o de la enfermedad.

Hay un gran número de dolores y enfermedades que pueden verse perpetuados y agravados debido a estos focos irritativos. Entre todos los posibles destacaremos los más usuales y probables: problemas del estómago e intestinos, afonía, dolores de espalda, dolores reumáticos, trastornos visuales y afecciones oculares, anemias, ciática, artritis, herpes, fuertes dolores de cabeza, enfermedades de la piel, alergias, problemas de hígado o de riñón, vértigos que en vez de provenir de los oídos provienen de las muelas del juicio que están muy cerca, también incluso algunos casos de epilepsia y, por último y muy importante, una buena parte de las enfermedades mentales examinadas en el capítulo anterior.

Dependiendo del tipo de vida y de la dieta natural o no del enfermo, estos focos infecciosos o irritativos pueden sobrepasar el umbral de tolerancia del organismo, o pueden ser neutralizados sin que produzcan ningún problema. Cuando el cuerpo dispone de un nivel alto de salud y de un pH alcalino, es capaz de limpiar, desinflamar, relajar, recuperar o recomponer cualquier problema que, en ausencia de salud o vitalidad, sería la causa de dolores y enfermedades. El abuso de medicamentos también contribuye a agravar esta situación.

Una dieta alta en harinas refinadas y proteínas, y muy baja en frutas y vegetales, genera una gran cantidad de ácido debido al proceso de su metabolismo, llevando a la acidificación del organismo. Esta sobreproducción de ácidos se puede comprobar indirectamente midiendo el pH en la orina. Es conveniente medir el pH de la segunda orina de la mañana con unas tiras de papel reactivas que cambian de color. Valores del pH de la orina por debajo de 7 indican que hay que modificar la alimentación a favor de las frutas y vegetales, comidos en su mayoría crudos.

Para terminar este capítulo, cito las palabras del premio Nobel Alexis Carrell, porque en ellas se recoge toda la problemática de la medicina como una ciencia:

"A pesar de todos los progresos de la medicina en cuanto a aparatos, todavía no se detectan las causas de las enfermedades. Cuán frecuentemente sucede que únicamente se ha programado mal su búsqueda. Todavía no se tiene en cuenta lo mucho que nuestros impulsos mentales pueden desbaratar la armónica conjunción fisiológica, e igualmente ocurre con los efectos a distancia de un campo de distorsión

que, situado en la dentadura o en las amígdalas, se infravaloran totalmente por tratarse de un área casi siempre indolora, de reducidas dimensiones, pero su influencia alcanza a todo el organismo".

ESSIAC: UN BUEN REMEDIO PARA EL CÁNCER EN ESTADO AVANZADO

Sólo unos pequeños grupos en el mundo conocen un maravilloso remedio contra el cáncer en estado avanzado que también sirve para curar a las personas etiquetadas de \$ida. El nombre de "ESSIAC", viene de escribir al revés el apellido de su gran promotora Rene Caisse. Ella fue una enfermera canadiense que durante más de 50 años trató a centenares de personas con este remedio hecho de plantas, al que llamó Essiac. En el hospital en el que trabajaba descubrió la fórmula a través de una paciente que había sido curada de cáncer. El remedio se lo había ofrecido un herborista de una tribu nativa.

Rene dejó el hospital a la edad de 33 años y se fue a Bracebridge, en Ontario, Canadá, donde empezó a administrar el Essiac a muchas personas. La mayoría de los pacientes que trató traían como referencia cartas en que sus médicos certificaban que padecían alguna forma de cáncer incurable o terminal, y que habían sido desahuciados por la medicina. Rene se dedicó a conseguir las plantas y preparar el remedio en su propia cocina, en un edificio que acondicionó para sus pacientes. En los casos en que había un daño severo en los órganos vitales, sus pacientes murieron, pero su vida se prolongó más allá de lo que los médicos habían predicho y, lo más significativo, vivieron sin dolor. Incluso algunos declarados como terminales o desahuciados, pero sin daños severos en los órganos vitales, se curaron y vivieron 35 ó 40 años más. También tuvo éxito con diabéticos, muchos de los cuales pudieron dejar de tomar insulina, y también con personas que padecían problemas graves de tiroides.

Tras la muerte de Rene, todos sus apuntes y registros fueron quemados. Este hecho, aunque parece algo salvaje, es bastante habitual en el negocio de la enfermedad.

Debido a que en cada región los nombres vulgares de las plantas cambian, recomiendo que se ciñan al nombre en latín para evitar errores. **Es muy importante que las plantas hayan sido cosechadas correctamente y no hayan sufrido tratamiento químico o esterilización, pues ello podría anular totalmente sus efectos terapéuticos.** Las cuatro plantas que componen el remedio son las siguientes:

Raíz de bardana o lampazo (*arctium lappa*): es un purificante de la sangre y la linfa. Estimula la eliminación de toxinas y el funcionamiento hepático. Contiene vitamina A y selenio, que ayudan a eliminar radicales libres; y cromo, que regula los niveles de azúcar en sangre.

Acedera (*rumex acetosella*): limpia la sangre y mejora la función de hígado y páncreas, estimulando el crecimiento de tejido nuevo. Aumenta el nivel de oxígeno

en las células de los tejidos. Se dice que la acedera tiene la capacidad de amalgamar las células cancerosas, evitando la metástasis.

Corteza de olmo (*ulmus fulva*): su principal componente es un mucílago que contribuye a la eliminación de toxinas. Ayuda a restaurar el plasma sanguíneo y la linfa.

Raíz de ruibarbo (*rheum palmatum*): contiene ácido málico, que mejora la oxigenación del organismo y estimula el proceso de curación. Posee propiedades antibióticas y antitumorales.

Aunque en la fórmula original del Essiac no está, hay personas que le añaden uña de gato (*uncaria tomentosa*). Es una liana de la selva andina que ha sido usada durante siglos por los indígenas; según parece, ofrece buenos resultados. Mi recomendación al respecto es que la tomen aparte.

La cantidad de los ingredientes para la preparación son:

- Un litro y medio de agua (indispensable que sea destilada).
- 1 tacita de café de raíz de lampazo (*arctium lappa*), cortada.
- 30 gramos de acedera (*rumex acetosela*), en polvo.
- 5 gramos de raíz de ruibarbo (*rheum palmatum*), en polvo.
- 10 gramos de corteza de olmo (*ulmus fulva*), en polvo.

PREPARACIÓN:

- Mezclar muy bien los ingredientes secos.
- Poner al fuego el agua destilada en una olla de acero inoxidable hasta alcanzar la ebullición. Si el agua destilada ha estado conservada en recipientes de plástico, puede que haya absorbido monóxido de carbono de la atmósfera, cosa que no ocurre si se guarda en botellas de cristal. En este caso, se debe dejar hervir unos 15 minutos antes de agregar las hierbas para que se evapore el dióxido de carbono disuelto.
- Agregar la mezcla de hierbas, remover, tapar y mantener el hervor a fuego lento durante 10 minutos.
- Apagar el fuego, destapar, rascar los restos de los costados del recipiente, mezclar y volver a tapar.
- Dejar el recipiente tapado y en reposo durante 12 horas. Este período es muy importante para la extracción de ciertos principios activos de las plantas.
- Encender nuevamente el fuego y mantener el recipiente caliente durante 20 minutos, evitando que llegue al punto de ebullición.
- Apagar el fuego y colar de inmediato la decocción en otro recipiente de acero inoxidable.
- Limpiar el primer recipiente y volver a colar con un colador de tela o muy fino.
- Introducir el líquido caliente en las botellas esterilizadas (hervidas previamente) cerrando herméticamente.
- Cuando las botellas se hayan enfriado, colocarlas en el refrigerador.

Esta cantidad de litro y medio de líquido se tomará de la siguiente forma:

En los casos graves, 100 gramos diarios, 50 por la mañana en ayunas y 50 antes de dormir después de terminar la digestión de la cena, de manera que se terminará el litro y medio en 15 días. Se continuará el tratamiento hasta obtener la mejora.

Para prevención, se tomará la mitad de la dosis anterior y el remedio durará un mes. No es conveniente hacer más cantidad y que dure más tiempo, pues no lleva conservantes.

Antes de cada toma se agitará bien la botella para que se mezcle bien. Si el cáncer es de estómago, se debe diluir cada dosis en un vaso de agua destilada en el momento de tomarla.

Dada la absoluta inocuidad de los ingredientes usados en este remedio, recomiendo a todos los que les hayan desahuciado por cáncer, metástasis, \$ida, etc., que lo prueben: pueden ganar la vida y sólo pueden perder el tiempo. La única recomendación, y sólo como preventivo, es evitar el uso del remedio por parte de embarazadas y menores de dos años.

Hay bastantes testimonios favorables a la utilización de estas plantas. Personalmente no lo he podido probar pues nunca he tenido cáncer, pero animo a los afectados a que investiguen en Internet la documentación existente; eso les animará a probarlo. También les resultará interesante la vida y obra de Rene Caissee, cuya labor promovió una petición al gobierno canadiense con 55.000 firmas para que se autorizara el uso legal del remedio, y en 1938 sólo faltaron 3 votos para ser autorizado como tratamiento oficial para pacientes de cáncer terminal.

El Dr. Gary L. Glum escribió un libro titulado *La llamada de un ángel*, contando la vida y peripecias de Rene, así como también una recopilación de los éxitos conseguidos con esa fórmula. Como ninguna editorial quiso publicarlo, al final lo imprimió con sus propios recursos, pero según sus declaraciones el libro fue requisado por el gobierno canadiense.

LOS POCOS REMEDIOS NO NATURALES QUE FUNCIONAN

MAGNESIO Y VITAMINA B6

La administración de estos dos suplementos juntos es conveniente debido a que juntos ejercen una acción sinérgica en el organismo; además, la vitamina B6 ayuda a fijar el magnesio.

Normalmente no suelo recomendar suplementos alimenticios. Lo ideal es que las necesidades de nutrientes sean cubiertas por la alimentación, pero la mayoría de la población tiene carencia de magnesio debido a las razones siguientes:

- Muchos medicamentos provocan pérdidas de magnesio: laxantes, diuréticos, antidepresivos y muchos más.
- Los cultivos intensivos con fertilizantes modernos son pobres en magnesio o dificultan su absorción.
- Los cereales, la sal, el azúcar, etc., al ser refinados y descascarillados, pierden más del 90% del magnesio que contienen.
- El consumo excesivo de calcio debido al miedo infundado a la osteoporosis impide la asimilación de magnesio. Cuando el aporte de calcio es más del doble que el de magnesio, éste pierde la partida contra el calcio y no es asimilado.
- Todos los alimentos ricos en magnesio son del reino vegetal; el reino animal es una fuente muy pobre de este elemento. El incremento irresponsable de productos de origen animal en la dieta ha mermado fuertemente el aporte de magnesio procedente de la comida.
- Además, el abuso de carnes provoca en el cuerpo desechos con un pH ácido, que tienen que ser neutralizados para proteger la vida del individuo. Uno de los elementos que utiliza el organismo para neutralizar estos ácidos es el magnesio.
- La ingesta de alcohol aumenta las pérdidas de magnesio por la orina.
- Puede haber problemas de absorción en caso de problemas intestinales, enfermedad celiaca, trastornos del hígado y riñones, etc.

Junto con la vitamina D conseguida gracias a los baños de sol, el magnesio ayuda al calcio y al fósforo a fijarse en los huesos. El mero aporte de calcio sin estar presentes los demás elementos necesarios sólo produce problemas para ser eliminado, pues no puede ser incorporado a los huesos.

Equilibra el sistema nervioso central, regula el ritmo del corazón y favorece el sueño. Su carencia produce excitación excesiva. Junto con la vitamina B6, obra maravillas en toda clase de espasmos, calambres, convulsiones, vértigos, migrañas, irritabilidad y alteración del carácter.

Descarga el hígado de grasa y ejerce una acción regeneradora. Se sabe que los hipertensos tienen niveles de magnesio más bajos de lo normal. La medicina suele usar a menudo diuréticos para tratar la hipertensión, y precisamente estos medicamentos aumentan las pérdidas de magnesio, agravando el problema en vez de solucionarlo.

Ha demostrado su eficacia en los casos de artrosis, junto al silicio que se explica más adelante. También es muy útil para deshacer las piedras y expulsarlas en forma de arenilla. Es capaz de desincrustar calcificaciones; puede ayudar cuando hay vértebras calcificadas.

Hay casos que estaban a punto de ser operados de la próstata que, después de tomar estos suplementos durante una semana, mejoraron tanto que ya no fue necesaria la operación.

En el caso de arteriosclerosis, isquemia, mala circulación, etc. Estos dos suplementos se complementan perfectamente. El magnesio desincrusta los minerales que, amasados con colesterol, forman una placa que obstruye la circulación dentro de la arteria. La vitamina B6, por su parte, disminuye el colesterol y las grasas totales de la sangre, además de prevenir la trombosis y las lesiones en la pared de las arterias.

También funcionan en muchos casos de depresión, pero donde se producen resultados espectaculares es en los niños autistas: la mitad de ellos obtiene resultados increíbles.

Los productos que contienen magnesio y vitamina B6 son: el sésamo, las nueces, las avellanas, las legumbres (lentejas, alubias y garbanzos) y el arroz integral. Entre los alimentos que contengan una de las dos cosas, se encuentran: las pipas de girasol sin añadirles sal, pipas de calabaza, el mijo y, en general, todos los vegetales de color verde oscuro, que tienen mucho magnesio. Los alimentos ricos en vitamina B6 pero que no son ricos en magnesio son: los plátanos y los aguacates.

Cuando hay carencias, es difícil equilibrarlas con alimentos debido a todas las razones expuestas anteriormente. En la mayoría de los casos, va bien tomar entre 200 y 500 miligramos diarios de vitamina B6 y unos 400 de magnesio. Como del magnesio que se toma se suele absorber el 30%, es conveniente tomar entre un gramo y medio y dos gramos de cloruro de magnesio al día disuelto en agua. Por ejemplo: dos tomas durante el día de un gramo disuelto en agua en cada toma.

Si después de dos semanas de tomar estos dos productos no se nota ninguna mejora, no tiene mucho sentido seguir. En caso de que haya ido bien, se debe descansar otras dos semanas para repetir de nuevo la toma si es necesario.

COLOIDE DE PLATA EN AGUA DESTILADA

Este coloide es el resultado de un proceso en el que una corriente continua de entre 25 y 30 voltios aplicada a unos electrodos de plata pura produce una suspensión de partículas microscópicas de plata en un recipiente de cristal que contiene agua destilada.

Cuando se ingiere ese líquido, estas partículas microscópicas viajan por todo el cuerpo comportándose como el mejor antibiótico que existe, pero sin producir ningún efecto secundario. Al contrario de los antibióticos, la suspensión de plata en agua no debilita el sistema inmunitario del cuerpo sino que lo refuerza.

Tomando una cantidad diaria de unos 40 gramos (la sexta parte de un vaso), el agua cargada con plata termina con toda clase de infecciones, incluso las producidas por bacterias que se han hecho resistentes a los antibióticos más potentes (en casos graves se puede llegar a tomar un vaso entero al día). También es muy eficaz en uso externo para limpiar heridas o en enfermedades de la piel.

Aunque suene increíble, acaba con las bacterias, así como también con los virus y hongos. Es una de las pocas cosas que puede mantener vivo a alguien con quemaduras graves. Sus beneficiosos efectos no se limitan a los seres humanos,

pues también es útil para los animales y las plantas. No se debe tener reparo en dar la dosis arriba recomendada ante cualquier situación en la que pueda haber multiplicación de bacterias, virus u hongos, pues ayuda casi siempre y nunca presenta efectos secundarios debido a lo siguiente: la presencia de plata coloidal cerca de un virus, hongo, bacteria o cualquier otro organismo unicelular neutraliza sus enzimas de metabolismo del oxígeno, su pulmón químico por así decir. En algunos minutos, el microorganismo se asfixia, muere y es eliminado del cuerpo por los canales normales. A diferencia de los antibióticos farmacéuticos que destruyen también la flora intestinal benéfica, la plata coloidal las deja intactas. Así, la plata coloidal es absolutamente segura para los seres humanos, reptiles, plantas y toda la materia viva multicelular.

Como dice el título del capítulo, es un remedio no natural. Esto quiere decir que aunque no presente efectos secundarios, no es adecuado para tomarlo de por vida como si fuera un zumo de naranja. No alimenta ni aporta nutrientes, sólo acaba con los gérmenes. Se debe usar cuando es necesario y no como parte de la dieta.

DESCRIPCIÓN DEL APARATO PARA PREPARAR EL AGUA CON PLATA

Como se ha dicho antes, se necesitan entre 25 y 30 voltios de corriente continua. Esto se puede conseguir con un alimentador normal como el que usan los teléfonos móviles para cargar la batería, pero con una salida de 25 ó 30 voltios en vez de 9 ó 12 voltios como es la normal. Se puede pedir en cualquier tienda de electrónica con una entrada de 220 voltios de corriente alterna y una salida de 30 voltios de corriente continua. También se pueden usar varias pilas conectadas en serie hasta que den ese voltaje, pero habrá que ser cuidadoso y vigilar cuando estén agotadas para sustituirlas.

Aparte, hacen falta dos trozos de alambre hechos con plata de una pureza de 999 milésimas o superior (esto es muy importante: si la plata tiene cualquier aleación, puede producir efectos indeseados). Los alambres deben tener un grosor aproximado de 1,4 milímetros y una longitud aproximada de 8 centímetros, pues cuando se pone la regleta donde están conectados encima del vaso no deben tocar el fondo. Estos alambres de plata hay que comprárselos a alguien que ofrezca confianza.

Para evitar que al cruzarse los electrodos por accidente se queme el alimentador o se descarguen las pilas, se puede usar una bombilla de linterna o una resistencia de 1000 ohmios.

Se puede montar todo sobre una regleta de conexiones, que, a su vez, sirve de soporte para que los electrodos no se hundan en el vaso donde se va a preparar.

Las conexiones son como sigue: de los dos cables que aportan la corriente bien sea a través del alimentador o de las pilas, se conecta uno a un tornillo del centro aproximado de la regleta de conexiones, y en la misma conexión se conecta uno de los electrodos de plata. El otro cable debe conectarse a uno de los extremos de la

bombilla de linterna o de la resistencia, conectando el otro alambre de plata a la otra punta de la resistencia o de la bombilla.

Se deben escoger las conexiones pertinentes de la regleta para que, al ponerla encima del vaso, queden los electrodos centrados en el centro del vaso y que la distancia entre los dos alambres de plata sea de entre 2 y 3 centímetros. La regleta quedará apoyada sobre el borde del vaso y sólo los electrodos de plata quedarán sumergidos casi en su totalidad en el agua destilada sin tocar el fondo del vaso.

Sólo se puede usar un vaso de cristal, plata pura y agua destilada, pues de otra manera se podrían generar productos tóxicos que nada tendrían que ver con este estupendo germicida.

Una vez conectado todo y sumergidos los electrodos de plata en el agua destilada del vaso, en unos minutos se empezará a ver primero unas burbujitas alrededor de uno de los electrodos y, después, empezará a formarse una especie de nube blanquecina tenue en el agua. Se debe mantener entre 15 y 30 minutos, y, una vez terminado, guardar el agua resultante en un tarro de cristal con tapadera envuelto en una tela oscura en un lugar al abrigo de la luz. Si le da la luz se pondrá el agua oscura. Si ha quedado alguna partícula negra en el agua, se puede colar con un colador de tela o de papel como los de café.

Después se pueden limpiar los electrodos, que se habrán oscurecido, con un estropajo y guardarlo todo para la próxima vez. El agua así conseguida mantiene sus propiedades 6 meses fuera de la nevera (nunca se debe poner en el refrigerador).

Durante esos minutos del proceso se habrán transferido partículas microscópicas de plata al agua con una concentración aproximada de entre 5 a 20 partes por millón. Esta dosis extremadamente baja es suficiente para terminar con cualquier colonia de bichitos, respetando al bicho más grande que los aloja.

Los que sigan sin creer que algo tan simple puede ser tan potente y, al mismo tiempo, tan inocuo, les invito a hacer una prueba muy sencilla: llenen la cuarta parte de dos vasos con la misma leche, a uno de ellos añádanle medio centímetro de agua de plata, al otro no le añadan nada. Marquen el vaso al que se le ha añadido el agua que nos ocupa y déjenlos fuera del refrigerador unos días. Indefectiblemente, el vaso que contiene sólo leche se estropeará, mientras que la leche del otro vaso seguirá en perfectas condiciones de salubridad. Esto es debido a la imposibilidad de que prolifere en ese líquido ninguna clase de vida bacteriana.

No por casualidad la gente poderosa de la antigüedad usaba toda la vajilla de plata, pues era la única manera de mantener a raya las infecciones en una época en la que no se habían inventado las alcantarillas y que lavar las sábanas dos veces al año era moneda de uso corriente.

En la dirección siguiente se puede ver la foto de cómo se monta el aparato descrito en este capítulo y algunas recomendaciones para comprar los componentes.

<http://eds.nireblog.com/post/2009/05/29/plata-coloidal>

EL SILICIO ORGÁNICO DE LOÏC LE RIBAUT

Loïc Le Ribault está considerado uno de los científicos forenses más importantes de la Academia de Ciencias de Francia. Se le reconocen los títulos de Oceanografía, Ecología y Ciencias de la Tierra, licenciatura superior en Geomorfología y tres doctorados: en Sedimentología, Ciencia y Naturopatía. Colaboró con la policía francesa en casos importantes de criminología en su país. Posteriormente trabajó como asesor forense para el FBI.

El hecho crucial de su vida se produjo en 1972. Trabajando con arena en el microscopio electrónico hizo un interesante descubrimiento: una capa de silicio soluble en agua que contenía microorganismos cubría la superficie de algunos de los granos de arena. Investigó esos microorganismos y las secreciones que dejaban en la arena y vio que contenían silicio orgánico. La diferencia entre el silicio orgánico y el mineral es que contiene carbono y es fácilmente asimilado.

A principios de los años ochenta, mientras trabajaba, removió una solución de silicio orgánico con su mano derecha en lugar de con un instrumento. Y a los pocos días se dio cuenta de que se le había curado la psoriasis que padecía. Hizo lo mismo con la otra mano y le desapareció igualmente. Debido a este descubrimiento, dedicó los años siguientes a encontrar un método para la extracción del silicio orgánico.

Aparte de curar la psoriasis, comprobó que el silicio orgánico hacía maravillas con los enfermos de artritis y artrosis, llegando en muchos casos a reconstituir el cartílago dañado. En este libro he recomendado la planta *equisetum arvense* para tratar estas dolencias por su aporte de silicio orgánico, pero para los casos graves, este preparado aporta dosis mucho mayores de silicio.

Para conocer el resto de problemas que puede resolver el silicio orgánico y saber un poco más de la azarosa vida de su descubridor, que como es costumbre fue encarcelado, perseguido y vilipendiado, pueden leer las dos direcciones de abajo.

<http://www.amcmh.org/PagAMC/medicina/articulospdf/55Ribault1.pdf>

<http://www.amcmh.org/PagAMC/medicina/articulospdf/56Ribault2.pdf>

Actualmente, el producto se comercializa en España como "SILICIUM G5 LÍQUIDO".

Otro producto no natural que también ofrece buenos resultados y que puede complementar los efectos del silicio en los problemas de artrosis es el sulfato de glucosamina. Es conveniente comprarlo lo más puro posible y de buena procedencia.

BOTIQUÍN CASERO NATURISTA

La primera diferencia entre el botiquín naturista y el botiquín químico es que el primero se guarda en la despensa y el segundo en el cuarto de baño. La segunda y menos importante es que el primero es mucho más barato.

Habiendo productos totalmente naturales y sin ningún aditivo, es absurdo correr riesgos usando productos químicos que no ofrecen garantía de ser inocuos. A continuación daremos una breve descripción de las aplicaciones terapéuticas de cada producto natural:

AGUA DESTILADA – hidratante, disolvente, diurética. Dos litros diarios de agua y sin ningún otro tratamiento pueden curar más enfermedades de las que se pueden imaginar.

VAPOR DE AGUA – desinflamante, emoliente, desinfectante, madura abscesos, reactiva la circulación, cura la gangrena, disuelve tumores.

CATAPLASMAS DE ARCILLA – calman el dolor, desinflamantes, bajan la fiebre, desintoxican, curan la gangrena.

SOL – revitaliza, cicatriza, entona. Tomarlo a las horas adecuadas. Ver el apartado sobre el sol dentro de la magia curativa de los cuatro elementos.

MIEL – desinfecta, buena para las quemaduras, madura abscesos.

ACEITE DE OLIVA – suaviza la piel, bueno para las quemaduras y las grietas de la piel, laxante, mezclado con zumo de naranja es un purgante.

AJO – regula la tensión, antibiótico, frotar partido por la mitad en las picaduras de cualquier insecto, tomado en abundancia acaba con los gusanos intestinales y las tenias.

ZUMO DE LIMÓN – desinfecta más que el alcohol y duele menos, repelente de los mosquitos, desinflamante, basificante, depurativo, disolvente, diurético, ideal para administrarlo diluido con agua cuando hay fiebre.

ZUMO DE PATATA CRUDA Y DE COL LOMBARDA – para calmar el dolor de las úlceras de estómago.

ZUMO DE CEBOLLA CRUDA – para catarros e inflamación de garganta.

SALVIA – empachos e indigestiones, sofocos en la menopausia.

ANDAR ENTRE 5 Y 10 Km. AL DÍA – osteoporosis, hipertensión, problemas circulatorios y respiratorios, intoxicaciones, obesidad, inapetencia en los niños (lógicamente, después de quitarles la leche, que es la causa).

RESPIRACIONES PROFUNDAS – apaciguan los ataques de furia e ira, hacen el miedo tolerable, rebajan las preocupaciones que comprimen el pecho.

TOMILLO – el mejor antibiótico natural que existe para infecciones de la orina y enemas para limpiar el intestino.

COLOIDE DE PLATA – el mejor antibiótico no natural que existe, pues acaba con bacterias, virus y hongos sin ningún efecto secundario.

AGUA DE MAR O, EN SU DEFECTO, SOLUCIÓN DE AGUA DESTILADA Y SAL CRISTALINA – el mejor dentífrico, también sirve para buches y enjuagues de la boca y nariz, cicatrizante, uso externo con atomizador para todos los problemas de la piel.

AYUNO – fiebres, infecciones, empachos, indigestiones, traumatismos fuertes, enfermedades etiquetadas de incurables.

RAZONAMIENTO LÓGICO Y SENTIDO COMÚN – éste es el principal componente de cualquier botiquín que se precie. En los momentos de crisis en los que hay que tomar decisiones rápidas, si se carece de este producto, es posible que todos los demás se apliquen de una manera inadecuada. El principal escollo es borrar de la mente los últimos anuncios que se han visto en la tele y no dejarse arrastrar por el condicionamiento cultural interesado que ha empapado hasta los huesos del alma.

MEDICAMENTOS

*Si todas las medicinas se tiraran al mar,
sería un gran beneficio para la humanidad
pero un grave perjuicio para los peces*

Los medicamentos son problemas disfrazados de soluciones.

El uso de medicamentos se ha extendido tanto entre la población mundial que nadie pone en duda su necesidad, ni siquiera su eficacia. El acto de tomar una pastilla se ha convertido en algo tan habitual, que nadie se atreve a imaginar que puede ser muy malo para la salud. Lógicamente, estas cosas ocurren porque nadie se molesta en investigarlas, y se creen a pies juntillas lo que les dicen las partes interesadas en publicitar una mercancía que no podría pasar un examen imparcial de sus virtudes.

Los seguidores de la religión de los medicamentos no dudan de la bondad de sus pócimas, aun cuando su sumo sacerdote les prescriba dos medicamentos a la vez: uno para paliar los síntomas que les aquejan y el otro para proteger su cuerpo del primero. El acto de tener que protegerse de un medicamento no lo asocian con su agresividad o peligrosidad, aunque sería más fácil y más rápido leerse el prospecto de las medicinas que se toman. Si las personas leyeran, entendieran y razonaran con sensatez las contraindicaciones de cada medicamento y, al mismo tiempo, tuvieran información de otras alternativas menos agresivas y con mejores resultados, supongo que el consumo de medicinas se reduciría proporcionalmente al grado de entendimiento de todos los factores implicados en el acto de meter en el cuerpo productos extraños a su biología y a sus intereses.

En muy raras ocasiones un medicamento es la única posibilidad para salvar la vida, y en una gran parte de esas ocasiones sólo está deshaciendo los entuertos provocados por otro medicamento y no por una enfermedad producida por causas naturales. Mientras una medicina quita o mitiga el dolor de un sitio, va debilitando o perjudicando otra parte del cuerpo. La gran mayoría de los medicamentos no están diseñados para curar la causa de la enfermedad, sino para enmascarar síntomas o dolores, dejando intacta la causa y siendo causantes a su vez de efectos secundarios adversos.

Hay unos pocos medicamentos útiles para las personas: algunos calmantes, anestesia, insulina, etc. El problema es que hay miles de medicinas inútiles, caras y con efectos secundarios, que tienen que ser publicitadas y vendidas para que la industria gane mucho dinero. Hay pocas soluciones para que los que necesitan un medicamento dispongan de él sin que les atiborren de otros medicamentos que no necesitan y además les perjudican, y que todo esto no se convierta en el negocio más lucrativo del planeta.

Una solución sería que cada país dispusiera de un laboratorio totalmente controlado por el estado, que fabricara los potingues necesarios y los distribuyera gratuitamente a los que los necesitaran. Al mismo tiempo, se impondría una prohibición absoluta de comerciar con medicamentos, además de la prohibición de hacer publicidad de ninguno de ellos. De esta manera, como nadie tendría interés en venderlos, el consumo se limitaría al que los médicos consideraran indispensable.

A la solución anterior se le puede objetar que si no hay beneficios para nadie, nadie va a investigar productos nuevos. Hay que tener en cuenta que lo que se hace ahora no es investigación de productos nuevos que solucionen enfermedades incurables; se hace diseño de envoltorios nuevos para vender productos a los que ya les ha caducado la patente, pero con precios más caros. Si alguien descubre una solución para enfermedades incurables, en vez de acogerla como una bendición, se le boicotea y desprestigia para que no ponga en peligro la venta de los productos viejos e inútiles.

Otro problema de las investigaciones en productos nuevos es que sólo se sacan a la luz las investigaciones cuyos resultados interesan, ocultándose las que producen resultados negativos. Como no hay ninguna obligación, también se pueden publicar las partes de una investigación que son positivas para la venta del producto, no haciendo mención de los resultados malos en otros campos. Hay tanta corruptela en este campo que las revistas especializadas están tratando de poner filtros a los resultados para no ser engañadas y, en vez de funcionar como revistas de investigación científica seria, convertirse en meros vehículos de propaganda para la venta de productos.

Como cualquier producto químico es ajeno a la conservación de la salud y a la armonía de cualquier ser vivo, para que no se mueran los clientes demasiado deprisa, se prueban en los laboratorios con animales. Esto da una falsa seguridad a los consumidores debido al desconocimiento de las implicaciones de esas pruebas.

Los científicos que practican la vivisección en animales de laboratorio aducen que esas pruebas se pueden extrapolar a las personas debido a que los humanos y esos animales compartimos el 98% de los genes. En cambio, las últimas investigaciones al respecto publicadas el 9 de marzo del 2006 en el *Chicago Tribune*, llevadas a cabo por genetistas de la Universidades de Yale y Chicago, evidencian que los humanos han experimentado una gran cantidad de mutaciones en los genes maestros, que son los que activan o desactivan un gran número de otros genes. Ese puede ser el proceso que permite cambios rápidos en la evolución de la estructura del organismo y sus funciones, con sólo unos pocos cambios en los genes maestros.

El director del Instituto Nacional para la Investigación del Genoma Humano, Francis Collins, dice que este estudio ayuda a explicar por qué los humanos y los chimpancés pueden tener genes casi idénticos, que se comportan de manera diferente. Un ejemplo de esto sería el siguiente: tanto los humanos como los ratones llevan los genes que hacen posible que crezca la cola, pero en los ratones estos genes están activados y en los humanos están desactivados. Debido a eso, los humanos no tienen cola y los ratones sí, a pesar de tener los mismos genes.

La poca fiabilidad de las pruebas de medicamentos hechas con animales la demuestra una larga lista de ellos que, a pesar de estar probados suficientemente en animales, causaron estragos entre los pacientes, desde la talidomida hasta el último escándalo del viox. En la dirección de abajo hay una larga lista donde están los medicamentos que han causado problemas en los últimos años, cada uno con su historietita.

<http://www.herbogeminis.com/vioxx.html>

Debido a los intereses comerciales, también puede ocurrir que un medicamento desechado por su toxicidad en los animales de laboratorio, se ponga a la venta años después aprovechando un pánico de la población mundial (un pánico puede surgir o se puede crear). Como en el caso del AZT, que se usa para los enfermos de Sida después de haber sido desechado por su peligrosidad 20 años antes, cuando trataban de aplicarlo al cáncer. Una paradoja macabra que se use el mismo fármaco que iba a impedir la multiplicación de células cancerígenas para una enfermedad diametralmente opuesta, donde hay una deficiencia de células. Desde luego y a juzgar por los resultados, la toxicidad de este medicamento no ha cambiado; lo único que ha cambiado han sido las cobayas por seres humanos.

Si las investigaciones hechas con animales se pudieran extrapolar a los humanos sería absurdo que los médicos y los veterinarios estudien carreras diferentes y que los medicamentos para animales no se considerasen aptos para personas.

Las diferencias reales entre animales y humanos son tan abismales que pueden resultar increíbles. Como curiosidad, voy a copiar un fragmento de un artículo titulado "**La vivisección y disección de animales: una atrocidad ética y científica**", escrito por mi estimado amigo Francisco Martín. En él presenta unos ejemplos demoledores de la inutilidad y el peligro que conlleva la utilización de animales para probar fármacos.

"Las industrias químico-farmacéuticas también son responsables de retrasar el progreso de la ciencia y la medicina, impidiendo o dificultando la aceptación de sustancias médicas consideradas útiles, como la penicilina -descubierta accidentalmente por el doctor Fleming-, que es mortal para las cobayas, quienes, sin embargo, pueden consumir sin problemas estricnina, que es altamente venenosa para el ser humano, pero no para los monos. El cloroformo que, al ser tan tóxico para los perros, no se utilizó como anestésico para las personas durante muchos años. La tuberculina, de Robert Koch -que llegó a considerarse una vacuna contra la tuberculosis a principio de siglo porque curaba a cobayas

tuberculosas-, causa la tuberculosis al ser humano. La digitalina -extraída de una planta- fue declarada tóxica en 1911, porque a los perros en los que se probó les subía peligrosamente la tensión arterial, tardando diez años en aplicarse en las enfermedades cardíacas. Una dosis de belladona suficiente para matar una persona es inofensiva para los conejos y las cabras. El arsénico -el veneno favorito de los asesinos de antaño- pueden consumirlo las ovejas en grandes cantidades sin sufrir ningún daño, sin embargo, las almendras dulces, son mortales para zorros y pollos, como sucede con el perejil, que es un veneno para los loros. La sacarina causa cáncer de vejiga al macho de la rata, pero no a la hembra, ni tampoco a los ratones, hámsters, monos ni al ser humano, debido a una reacción de la sacarina con una proteína que sólo se encuentra en los machos de la especie. Un puercoespín puede tragarse de una vez la misma cantidad de opio que se fuma un adicto en dos semanas, junto con una cantidad de ácido prúsico suficiente para envenenar a todo un regimiento. Una pequeña cantidad de la seta amanita faloides, suficiente para acabar con toda una familia, puede consumirla sin ningún efecto negativo el conejo, uno de los animales más utilizados por los laboratorios. Algunas bayas silvestres mortales para el ser humano son muy apreciadas por los pájaros, y el cianuro de potasio tampoco hace daño al búho. La morfina anestesia y calma al ser humano, pero causa una excitación violenta en gatos y ratones, y los perros pueden tolerar dosis veinte veces más altas que nosotros".

Les recomiendo que lean este artículo completo en la siguiente dirección:

<http://eds.nireblog.com/post/2008/05/06/la-viviseccion-y-diseccion-de-animales-una-atrocidad-etica-y-cientifica>

Otro artículo que es conveniente leerse para poder valorar el alcance de los efectos secundarios de los medicamentos está en la dirección siguiente, y se titula "**LOS TRATAMIENTOS MEDICOS SON YA LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE**".

http://www.dsalud.com/numero65_2.htm

Y si quieren saber toda la corrupción existente en la fabricación de medicamentos, patentes, sobornos, etc., pueden leer *La verdad acerca de la industria farmacéutica* de la doctora Marcia Angell.

http://www.4shared.com/file/134048247/70e69d45/La_Verdad_Acerca_de_la_Industria_Farmacutica_-_Marcia_Angell.html

BACTERIAS RESISTENTES A LOS ANTIBIÓTICOS

Después de estar casi erradicadas algunas enfermedades infecciosas, vuelven con más virulencia que antes y, debido a la resistencia de estas nuevas bacterias a los antibióticos, estas enfermedades son mucho más difíciles de tratar.

La adaptación de cualquier ser vivo para sobrevivir a cualquier circunstancia que lo puede matar es inversamente proporcional al tiempo que transcurre desde que nace hasta que puede reproducirse. Esto es debido a los mecanismos previstos por la evolución de las especies expuestas a continuación:

Cuando cualquier circunstancia nueva (venenos, calor, frío, falta de alimentos habituales, etc.) mata a la gran mayoría de los individuos de una especie, los que se salvan es porque han resistido las circunstancias desfavorables, o se han adaptado bien a las nuevas circunstancias. Por este sencillo mecanismo, sólo se reproducen los individuos que se han salvado, transmitiendo a su descendencia las capacidades que les han permitido sobrevivir. Cuanto más tiempo necesiten los individuos recién nacidos en poder procrear, más peligro correrá esa especie de extinguirse.

La ventaja que tienen las bacterias en este campo es que, después de haber sido prácticamente aniquiladas por la acción de un antibiótico, las pocas que se salvan porque son resistentes a ese antibiótico en un sólo día habrán engendrado varias generaciones de descendientes también resistentes al antibiótico. Cuando estas bacterias resistentes a un antibiótico son sometidas a un segundo antibiótico diferente del primero, las supervivientes y sus hijas ya tendrán la capacidad de resistir esos dos antibióticos y seguir con vida. Esa capacidad de resistencia irá evolucionando hasta que se llegue a la superbacteria resistente a todos los antibióticos conocidos y a los que se inventarán en el futuro. Este problema es agravado por la práctica habitual de añadir antibióticos en la alimentación del ganado, cuya carne acaba en el estómago de los humanos.

Afortunadamente, el cuerpo humano tiene previstos los mecanismos que impiden la proliferación de bacterias, sean o no resistentes. Ninguna bacteria puede sobrevivir a un sistema inmunitario que funcione bien y aun menos si el organismo tiene un pH alcalino. Un buen ejemplo de esto es el agua del mar: sólo puede ser ensuciada por vertidos químicos, pero ningún microbio patógeno consigue proliferar en ella, precisamente porque siempre mantiene un pH alcalino.

Teniendo en cuenta que los seres humanos necesitan llegar a los 15-20 años para poder reproducirse, tienen una desventaja inmensa frente a las bacterias que viven y se reproducen en pocas horas. Debido a esta desventaja, si la humanidad no aprende de sus errores, no deja de jugar a fabricar antibióticos y no se dedica a restaurar en la raza humana un nivel de salud que sea inmune a las superbacterias, es posible que la desventaja ancestral frente a las bacterias reduzca sustancialmente el número de personas sobre el planeta Tierra. Debido a que la raza humana es la que más tiempo necesita desde que nace hasta que tiene descendencia, no se debe menospreciar el riesgo de que sea aniquilada por la especie que cuenta con la gran ventaja de reproducirse a las pocas horas de nacer.

Esto sería un buen ejemplo de lo que digo en el capítulo de los depredadores: ninguna especie puede evolucionar sin un depredador, por eso el más grande es depredado a su vez por el más pequeño; de esa manera se cierra el círculo. Sólo los científicos cuya ignorancia supere a su estupidez pueden llegar a creer que podrán ganarle la batalla por medios químicos a la especie más prolífica y con el menor tiempo de respuesta para la procreación.

PLANTAS MEDICINALES

Hay que distinguir entre las plantas medicinales y las verduras. Cualquier herbívoro en libertad se come todas las verduras que pilla en el huerto pero ni siquiera prueba ninguna planta medicinal que pueda haber en ese huerto. Los animales tienen sus instintos en perfecto funcionamiento y saben que esas plantas no son un alimento sino un veneno.

Las reacciones que producen los medicamentos y las plantas medicinales en el cuerpo humano son debidas a que tienen un principio activo (si no lo tuvieran no se usarían para nada, ya que su uso no produciría ningún efecto). Este principio activo es un veneno que obliga al cuerpo a reaccionar ante él. Normalmente, la reacción del cuerpo es la que se espera que sea, pero eso no quiere decir que el uso de plantas medicinales o medicamentos sea beneficioso.

Cuando obligamos al cuerpo a acometer reacciones administrando cualquier principio activo, hay que tener en cuenta que el cuerpo no habría acometido esas reacciones sin nuestra intromisión, y eso significa que estamos tomando el control de la curación de la enfermedad. Imponer nuestros escasos, sesgados y limitados conocimientos contraviniendo la sabiduría atemporal de nuestro cuerpo, que sabe muy bien cuándo tiene que acometer cada una de las tareas de la curación, es un atentado contra nuestra salud y contra el sentido común.

Al introducir en el cuerpo principios activos (venenos), estamos aumentando la cantidad de sustancias que el cuerpo debe eliminar; por lo tanto, en vez de ayudarle, lo estamos cargando con más trabajo precisamente en un momento en el que las energías de las que dispone están mermadas por la intoxicación que ha provocado la enfermedad.

Hay que ser muy parcos y utilizar muy pocas plantas que tengan un fin concreto y para evitar males mayores. Por ejemplo: tomillo para evitar el uso de antibióticos, salvia para que una indigestión no tome tintes peligrosos (pero haciendo hincapié en el ayuno y no usando la salvia todos los días con el único fin de poder seguir dándose atracones) y la cola de caballo por su contenido en sílice orgánico, sobre todo, para usarla en forma de compresas.

El uso masivo de la fitoterapia para todo, queriendo solucionar problemas de educación alimentaria con el uso continuado y diario de plantas medicinales, es estar recogiendo el agua del suelo con una fregona sin cerrar el grifo que provoca la inundación. Es más sensato cederle a nuestro cuerpo el protagonismo de su

curación, aportándole los nutrientes necesarios y acatando sus reacciones curativas o de eliminación sin interferir en sus decisiones.

Nunca se deben tomar plantas que no se comerían una gacela o un gorila. Ya que nuestros instintos están atrofiados, utilicemos la información que nos aporta conocer las reacciones de los instintos de ellos.

Cuando un animal salvaje está enfermo, no toma ninguna planta (salvo hierba como laxante en los carnívoros). Hace ayuno, descansa en un sitio donde no hace ni frío ni calor, a veces usa los 4 elementos: baños de agua, sol, lodo, etc. y no interfiere hasta que su cuerpo restaura la normalidad. Este proceder sigue funcionando bien después de varios cientos de millones de años, y no se debería cambiar por las nuevas modas no comprobadas.

VACUNAS

Hay dos cosas infinitas: el Universo y la estupidez humana.

Y del Universo no estoy muy seguro.

Albert Einstein

Curiosamente, las vacunas fallan tanto en la teoría como en la práctica.

La teoría se cae como un castillo de naipes bajo los efectos de un vendaval. Según esa teoría, al administrar la enfermedad atenuada a través de la vacuna, el cuerpo crea anticuerpos específicos contra esa enfermedad que impiden que se contraiga en el futuro, pero este supuesto carece de lógica. Si padecer la enfermedad en su forma más virulenta no es garantía de no volver a contraer la misma dolencia, mucho menos garantía ofrecerá una réplica atenuada de esa enfermedad. La mayoría de las enfermedades contra las que se utilizan las vacunas pueden sufrirse varias veces en la vida de una persona. Este hecho convierte el acto de vacunar en una cuestión de fe.

Sobre los fallos en la práctica, son de dos clases:

- 1 - No protegen adecuadamente a las personas vacunadas de contraer las enfermedades para las que están diseñadas.
- 2 - Producen otras enfermedades que no están incluidas en los riesgos señalados como efectos secundarios.

Si se lee atentamente este capítulo y la información que hay en las direcciones que se proporcionan, se comprenderá la cantidad y la naturaleza de los fallos de ambas clases.

Recomiendo leer el best-seller *La Mafia Médica*, de la doctora canadiense Ghislaine Lanctôt; allí describe ampliamente los peligros a corto y largo plazo de las vacunas.

Es bastante habitual que los promotores de las vacunas presenten un gráfico del número de casos que se han contraído al año de cualquier enfermedad, haciendo hincapié en el descenso significativo de enfermos a partir de la obligatoriedad de las vacunas, omitiendo intencionadamente los datos de años anteriores al inicio de la vacunación, donde se puede comprobar que el descenso de casos era idéntico al ocurrido después de vacunar. La bajada en picado de la mayoría de estas enfermedades se debe a la instauración de alcantarillas y medidas de higiene, tanto personal como alimentaria, y las vacunas no han modificado en lo más mínimo esa tendencia descendente. Por otra parte el descenso de casos en los países masivamente vacunados es idéntico al de los no vacunados.

Leyendo este libro entero se puede comprobar que bastantes enfermedades graves tienen como causa probable la administración de algunas vacunas en concreto. El número de afectados no es excesivamente alto, pero por bajo que sea el riesgo de que su hijo se convierta en autista por culpa de una vacuna, a usted debería parecerle alto. Como se ha dicho en el capítulo del autismo, si la insensatez de vacunar a los niños por lo menos se postergara hasta después de los cuatro años, el cerebro ya habría madurado lo suficiente como para soportar la agresión de la vacuna, y los casos de autismo descenderían vertiginosamente. La prueba de esto es que ningún adulto se convierte en autista por muchas agresiones de vacunas o de mercurio que soporte. Algunos mueren, pero a ninguno le produce autismo.

No se debe confundir la probabilidad de que ocurra algo, con la gravedad de lo que puede ocurrir. Por ejemplo: si se tiene el 98% de probabilidades de perder un euro, a pesar de que hay muchas probabilidades de perderlo, sigue siendo un riesgo bajo. Si se tiene el 0.10% de probabilidades de perder la vida, a pesar de que hay muy pocas probabilidades de perderla, se asume un riesgo desmesuradamente alto. Al fin y al cabo, una persona podría perder un euro cada uno de los días de su vida y seguir viviendo sin ningún problema; en cambio, la vida sólo podrá perderla una vez.

Para documentarse de las estadísticas sobre la progresión de las enfermedades infecciosas, el nulo papel que han desarrollado las vacunas en su disminución, los estudios de la literatura médica que documentan el fracaso de las vacunas, los estudios de los frecuentes efectos adversos y las enfermedades que producen, los supuestos falsos que avalan el uso de las vacunas, etc., se encontrará toda la información en la siguiente dirección:

<http://www.librevacunacion.com.ar>

Aparte de los elementos biológicos, las vacunas contienen una serie de sustancias que pueden tener un efecto tóxico como el **tiomersal o timerasol** (compuesto mercurial), hidróxido de aluminio, formaldehído y ácido acetilsalicílico. A los 6 meses de edad, si un bebé cumple con las vacunas recomendadas, recibe una dosis de mercurio que excede exageradamente los límites aceptados (y cualquier cantidad de veneno es mala).

La creencia de que las enfermedades comunes de la infancia son extremadamente peligrosas es una información interesadamente exagerada. En el momento actual, las enfermedades comunes de la infancia tienen pocas consecuencias, son benignas y autolimitadas. En realidad, en los países del tercer mundo las complicaciones dependen del estado nutritivo y sanitario de la población infantil. Por otra parte, la naturaleza transitoria de la inmunización por las vacunas, para aquellas que tienen alguna efectividad, hace que las enfermedades se padezcan en edad adulta, lo que conlleva mayor gravedad. En cambio, las enfermedades naturales dan una inmunidad sólida.

Se ha observado que quienes no han padecido sarampión tienen mayor incidencia de ciertas enfermedades de piel o degenerativas de cartílago y hueso. Es un hecho observado que, luego de las enfermedades agudas comunes, los niños sufren un crecimiento y maduración significativos.

En síntesis, el peligro de las enfermedades infantiles está exagerado para atemorizar a los padres y lograr que vacunen a sus hijos.

La inmunización natural es un fenómeno complejo que involucra a varios órganos y sistemas que no pueden ser replicados en su totalidad por una estimulación artificial. En realidad, las vacunas sólo pueden en el mejor de los casos generar una inmunidad específica hacia los elementos que componen la vacuna, haciendo que el receptor sea incapaz de reaccionar a una infección diferente.

Otro de los elementos teóricos de la vacunación señala que la "cobertura poblacional", en la cual un gran porcentaje de personas han sido vacunadas, asegura la protección. Sin embargo, se han visto epidemias con coberturas de hasta un 100%.

OTROS MÉTODOS DE PREVENCIÓN

En principio, es importante tener en cuenta que el germen no es el único elemento a considerar en una enfermedad infecto-contagiosa. Se debe tener presente el estado nutritivo, el terreno adecuado (los tóxicos acumulados en el cuerpo), la actitud mental, el tipo de vivienda y su saneamiento.

En síntesis, las vacunas no implican ninguna prevención segura. En las enfermedades infecto-contagiosas están involucrados otros factores.

La mejor vacuna para un bebé es la lactancia del pecho de su madre (esta práctica continuada hasta después de los dos años proveerá al niño de todas las defensas que necesita); luego, una alimentación sana y natural lo mantendrá a salvo de todas las enfermedades. Si mantenemos nuestro cuerpo con un nivel de salud tan alto que no se pueda multiplicar en él ninguna clase de microbio, sin necesidad de peligrosas vacunas estaremos inmunizados contra todos los bichitos conocidos, los que no se conocen todavía y los que inventarán en un futuro los diseñadores de pánicos rentables.

OBLIGATORIEDAD DE LAS VACUNAS

Lo malo cuando se finge bueno, es pésimo
Sir Francis Bacon

A pesar de que la mayoría piensa que las vacunas son obligatorias, hay que decir que no lo son, pero se presentan como si lo fueran por las partes interesadas.

Hay una liga que en su página web ofrece toda la información necesaria para defenderse de los intentos de inoculación de vacunas a personas que no las desean y pueden ser coaccionadas a hacerlo. Esta es su dirección:

<http://www.vacunacionlibre.org>

En este foro escribe gente muy preparada que puede aconsejar en cualquier momento o resolver dudas a las personas que empiezan a sospechar que el tema de las vacunas no es exactamente como le habían dicho.

<http://matiza.org/t/index.php>

Entrando en la etiqueta de vacunas y mentiras de mi blog se podrán leer infinidad de artículos sobre el tema: los daños producidos por las vacunas, la relación entre el mercurio y el autismo, entrevistas a investigadores que han decidido decir lo que piensan, campañas orquestadas para vacunar a la población contra peligros inexistentes, etc.

<http://eds.nireblog.com/cat/vacunas-y-mentiras>

Todo el despropósito de las vacunas está cimentado sobre la teoría de Pasteur que le achaca a los gérmenes la culpa de casi todas las enfermedades, pero en su lecho de muerte tuvo que reconocer lo contrario, dijo esta frase: **"el microbio no es nada, el terreno lo es todo"**. Como es natural, la industria de la enfermedad se preocupó de que dicha frase no tuviera ninguna difusión, pues se hubiera arruinado el negocio.

El libro titulado *El Sueño y la Mentira de Pasteur*, de R. B. Pearson, publicado en inglés en 1942, pone al descubierto los fraudes y mentiras que utilizó Pasteur para encumbrarse en la fama y el éxito gracias al apoyo del gobierno de la época. Aquí se puede leer traducido por completo al castellano.

<http://eds.nireblog.com/post/2009/12/24/el-sueno-y-la-mentira-de-pasteur>

Copio un fragmento del libro en el que se exponen las palabras de Florencia Nightingale, una de las más famosas enfermeras de la historia. Después de una larga experiencia con la infección, el contagio y las epidemias, desafía la teoría del germen 17 años antes de que Pasteur la proclamara como su propio descubrimiento!

"Las enfermedades no son individuos organizados en clases, como los gatos y perros, sino estados que crecen unos de otros. ¿No estamos viviendo en un continuo error al considerar las enfermedades como hacemos ahora, como entidades separadas que deben existir como los gatos y perros, en lugar de verlas como condiciones, como una condición sucia y una limpia, y siempre bajo nuestro control, o más bien como reacciones de naturaleza suave, contra las qué nos hemos puesto nosotros? Yo me planteé que la viruela, por ejemplo, era una cosa que tuvo un primer espécimen y una vez en el mundo siguió propagándose en una continua cadena, así como hubo un primer perro, (o un primer par de perros) y esa viruela no empezaría, como tampoco un nuevo perro lo haría sin haber tenido un padre."

"Desde entonces he visto con mis propios ojos y olido con mi propia nariz la viruela que crece de los primeros especímenes, o en los cuartos cerrados o en espacios apiñados dónde por alguna posibilidad no pudo haber sido 'cogida', pero debe de haber empezado. He visto empezar las enfermedades, crecer, y pasar. Ahora, los perros no terminan en gatos."

"He visto, por ejemplo, crecer la fiebre un poco sobrecargada; y luego devenir en tifoidea; y luego en tifo, y todas en el mismo ámbito."

"No sería mucho mejor, más real, y más práctico, si consideráramos la enfermedad bajo esta luz (la experiencia muestra que los adjetivos son para las enfermedades, no los nombres ni los sustantivos): la verdadera enfermería ignora la infección, excepto para prevenirla. La limpieza y el aire fresco de las ventanas abiertas, con la atención continua en el paciente, son la única defensa que una verdadera enfermera pide o necesita."

El manejo sabio y humano del paciente es el mejor resguardo contra la infección. La parte mayor de cuidar consiste en conservar la limpieza.

La doctrina de la enfermedad específica es el gran refugio de las mentes débiles, incultas, e inestables, como ahora es regla en la profesión médica. No hay ninguna enfermedad específica; hay condiciones de enfermedad específicas.

CUARTA PARTE

COMBUSTIBLES ADECUADOS

RELACION ENTRE ENERGIA Y RESIDUO DE LOS ALIMENTOS

Todos los seres vivos del planeta Tierra se alimentan de rayos de sol. Las plantas lo hacen directamente a través de la fotosíntesis, los vegetarianos y herbívoros lo hacen comiéndose a las plantas y los carnívoros se comen a los animales que han comido las plantas. Esta cadena alimentaria está diseñada para que todos los seres vivos estén sujetos a una selección que mejore su especie.

Aunque cada ser come el alimento para el que ha sido diseñado, los resultados de la asimilación no son los mismos para todos. Cada escalón en la cadena alimentaria reduce la energía del alimento y aumenta los residuos, desechos y tóxicos; por eso los animales vegetarianos tienen más resistencia y tardan muchísimo más en cansarse que los carnívoros. Esto es debido a la explicación siguiente:

Los músculos utilizan el glucógeno que hay en las reservas del hígado y los tejidos para trabajar. Dependiendo del escalón de donde proceda ese glucógeno, tiene más o menos energía y más o menos residuos y desechos tóxicos, como se explica más adelante.

El cansancio o las agujetas llegan cuando los residuos de la combustión del glucógeno son mayores o se producen con más rapidez que las que el cuerpo puede eliminar, bloqueando y agarrotando el músculo con la acumulación de residuos. Por esa razón, un ser vegetariano produce menos residuos en la combustión y tarda mucho más en cansarse, pues su glucógeno procede de un escalón que contiene más energía y menos toxinas que la de un carnívoro.

Se puede observar en la naturaleza que, cuando un tigre o un león no consiguen atrapar a la gacela en los primeros dos minutos, abandonan la caza, pues están totalmente agotados; en cambio, la gacela puede seguir corriendo durante dos horas más sin ningún cansancio.

Con el tiempo se van las agujetas, pues el cuerpo va desalojando los residuos que se habían depositado alrededor del músculo y se puede empezar de nuevo. Según la procedencia del glucógeno, llegará el cansancio casi instantáneo, tardará bastante o prácticamente no llegará nunca en situaciones normales.

Para tener una idea de qué escalón procede nuestro glucógeno y cuánto tiempo tardaremos en cansarnos si nos persigue una tortuga enfurecida, al mirar la escala completa veremos que en cada escalón se va perdiendo energía y van aumentando los desechos, los residuos y los materiales tóxicos.

Primer escalón

Las plantas sintetizan la energía solar totalmente sin ningún residuo, el aprovechamiento de la energía es óptimo. 99% energía.

Segundo escalón

Los seres que basan su alimentación en frutos y vegetales crudos son capaces de extraer un porcentaje alto de esa energía con unos residuos muy bajos; son los de mayor fuerza y resistencia. 85% de energía.

Tercer escalón

Personas o animales que se alimentan de frutos, vegetales y cereales, comiendo una gran parte de ellos cocinados. Al cocinar los alimentos, baja sustancialmente su energía vivificadora y aumentan los residuos, sobre todo producidos por una digestión imperfecta. 70 % de energía.

Cuarto escalón

Carnívoros que matan a su presa y se comen al animal recién muerto y crudo, comiéndose además todos sus componentes sin elegir. Es importante para un carnívoro comer las presas recién muertas, crudas y enteras (piel, grasa, tendones, huesos, vísceras, etc.). Ningún animal carnívoro podría mantener su salud comiendo sólo carne magra aunque la tuviera en abundancia, ni tampoco comiéndola cocinada. Necesita las vitaminas de las vísceras, los minerales de los huesos, la fibra de los tendones y la piel, y la grasa de la grasa (tengan esto en cuenta aquellas personas que tienen gatos en su casa y no quieren que enfermen).

En este escalón los residuos ya son mayores que la energía, pues la energía del sol ha ido perdiendo vitalidad en cada escalón por donde ha pasado y ha ido acumulando residuos. 45 % de energía.

Quinto escalón

Personas o animales en cautividad que comen carne de buena calidad, no tratada con hormonas ni antibióticos, recién sacrificada y cocinada de una manera ligera y sin excesivas salsas ni condimentos.

En este escalón no está incluido casi nadie hoy en día, pues es casi imposible encontrar carne no contaminada por una ganadería masificada y repleta de productos químicos. 30 % de energía.

Sexto escalón

Aquí están incluidos los que comen la carne y el pescado que venden hoy en día en los mercados y tiendas, y la cocinan de la manera más sana posible, evitando las frituras con aceite descompuesto, las parrilladas cancerígenas y los menús que nadan en grasa. 20 % de energía.

Séptimo escalón

En este escalón se sitúa la mayoría de los mortales y, debido a ello, mortales antes de su hora. Comen lo que les apetece, en grandes cantidades, cocinándolo de la manera más sabrosa y menos sana, mezclando infinidad de productos, picando durante todo el día, aderezando todos esos venenos con condimentos fuertes o picantes y regando toda la mezcla con diferentes clases de alcohol, sin olvidar una sobremesa con los consabidos excitantes del café y el tabaco. 10% de energía.

Octavo escalón

Estoy seguro de que algunos lectores pensaban que ya habíamos llegado al último escalón, pero todo en la vida es susceptible de empeorar y el ser humano es un maestro en buscar la manera más perfecta de hacer algo mal.

En este escalón incluiremos las carnes y los pescados que han sufrido manipulación por la industria alimentaria antes de llegar a casa, y que después todavía se verán sometidos a recetas sofisticadas y repletas de venenos en su preparación y su condimentación.

A título de ejemplo podemos citar carnes y pescados en conserva, ahumados, patés, salazones, embutidos, comida rápida, comidas preparadas repletas de aditivos y colorantes, la mayoría cancerígenos. Estos productos dan un 2 % de energía y un 98 % de residuos y toxinas, que se encargarán de bloquear y enfermar los órganos emuntorios.

Las personas que comen muchos productos de este escalón ya se levantan cansados, y empeoran el problema con el abuso de excitantes (necesitan el café para abrir los ojos, siguiendo el consumo de alcohol y tabaco casi antes de desayunar). Su energía vital es casi nula, y eso les aleja del ejercicio y la vida sana, lo cual va agravando paulatinamente las causas de su abatimiento. Sólo hay un camino para salir de ese pozo en el que se encuentran: volver a consumir rayos de sol lo más puros posible alimentándose con productos del segundo escalón.

Incluso algunas depresiones son debidas a la completa extenuación de la energía vital que imposibilita enfrentarse de una manera normal a los retos cotidianos. La persona se siente incapaz de hacer nada y sus fuerzas no le acompañan para realizar las labores más comunes, hundiéndose psicológicamente al no sentirse capaz de desarrollar una vida normal como el resto de sus congéneres.

Una vez que tenemos una idea general del porcentaje de energía y residuos que tiene cada manera de alimentarse, podremos elegir con más sensatez la forma de alimentarnos que más nos convenga para el ritmo de vida que queramos llevar. Conociendo estos datos, nos daremos cuenta de los motivos de nuestro cansancio prematuro o nuestra falta de vitalidad.

Por supuesto, cualquier individuo que quiera destacar en cualquiera de los deportes de resistencia en los que el cansancio es el único obstáculo hacia el éxito tendrá que basar su alimentación en frutas y ensaladas crudas, sacando los hidratos de carbono necesarios para el esfuerzo de los cereales integrales. En mitad del esfuerzo puede tomar miel disuelta en agua, que le proporcionará energía disponible al instante sin prácticamente residuos (esto le irá mucho mejor que las drogas que se utilizan para los deportistas, con la ventaja de que no está prohibido doparse con miel diluida). En vez de bebidas isotónicas, puede añadir al agua una pizca de sal cristalina o marina de primera calidad.

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Lo único que hay que saber en la cocina es la manera correcta de preparar los alimentos (cocinándolos o no), para convertirlos en platos agradables a la vista y al olfato, que tengan buen sabor, que sean ligeros y digestivos, que en la manipulación pierdan el mínimo de sus cualidades nutritivas y que el cuerpo pueda aprovechar la mayor parte de sus propiedades, mezclándolos adecuadamente para evitar las incompatibilidades en todas sus formas, consiguiendo una alimentación racional y equilibrada para toda la familia.

Hay que señalar la tremenda responsabilidad de la persona encargada de la preparación de los alimentos en cada familia, pues en sus manos está la salud de sus más allegados y, por tanto, también la felicidad y la prosperidad de toda la familia. No hace falta decir que en una casa donde prospere la enfermedad, difícilmente habrá alegría ni se tendrá ilusión de vivir la vida de la única manera que debe ser vivida.

La salud es demasiado importante para dejarla en manos de los profesionales. Aquellos padres que no se ocupen de la alimentación de sus hijos tendrán que perder el doble de tiempo y 10 veces más de dinero ocupándose de enfermedades fácilmente evitables y que en muchos casos dejarán taras o secuelas con las que se tendrá que cargar toda la vida. Hasta ahora, los que no habían leído esto vivían felices en su ignorancia, pensando que la salud de sus hijos era responsabilidad del gobierno, pero, después de tener la mala suerte de leer este párrafo, ya no podrán alegar ignorancia, debido a lo cual y de ahora en adelante, las enfermedades de los hijos ya pesarán sobre la conciencia de los padres que hasta este momento vivían ajenos a la responsabilidad de ser padres.

Es muy probable que les den una alimentación natural a sus hijos y cuando crezcan empiecen a comer basura a destajo, pero, entonces, cuando sean adultos, ya será responsabilidad suya el rumbo que le den a sus vidas. Lo que una persona sensata y responsable no puede asumir es dañar gravemente la salud de un niño que todavía no puede distinguir entre lo bueno y lo malo, sobre todo, porque el niño confía ciegamente en que sus padres le darán lo mejor posible. Traicionar esa confianza sería una falta de amor paternal digna de ser denunciada en el juzgado de guardia. Teniendo en cuenta que el niño nunca pidió venir a este mundo, sería una

maldad ponerlo en circulación sólo para encarrilarlo en una vida de dolor y sufrimiento.

La persona encargada de preparar las comidas en la casa nunca debe preguntar a los demás qué quieren que les haga para comer; es su responsabilidad preparar un menú equilibrado que, junto con el resto de comidas de la semana, aporten todo lo necesario para la buena salud de la familia. Si cede a los caprichos de los demás, sobre todo de los más pequeños, estará haciendo comidas al azar que, con toda seguridad, conformarán una dieta totalmente desequilibrada. Si alguien no quiere comer porque la comida de ese día no se adapta a sus caprichos, no hay que preocuparse, pues a la próxima comida el hambre atrasada hará que le parezca un manjar. Por supuesto, hay que evitar que supla la comida perdida comprándose porquerías que, además de quitarle el hambre para la próxima comida, le van a llenar el cuerpo de toxinas y residuos. Es responsabilidad de los padres que los niños no tengan acceso a comida basura, de la misma manera que le impiden que juegue con productos químicos peligrosos o dinamita.

La mayoría de los padres, esgrimiendo un falso concepto de amor por sus hijos, les permiten comer toda clase de productos nocivos para la salud. No creo que se puedan permitir actitudes que con toda seguridad van a hacer daño a la salud y a la felicidad del niño en nombre del amor. Ningún padre permitiría que su hijo jugara con una ametralladora aunque el niño se hartara de llorar, pero no utilizan el mismo razonamiento a la hora de negarle los explosivos con espoleta de retardo que son los alimentos tóxicos.

Lo primero que hay que saber a la hora de alimentarse es que lo único que hay que nutrir es el cuerpo, no hay que dar de comer a la fantasía, al orgullo, o a la vanidad. No necesariamente los productos más caros son mejores, ni más nutritivos, ni más sanos. Tampoco son más higiénicos los que tienen mejor presentación.

Encontrar algún bichito vivo dentro de una lechuga es una señal de salubridad, pues nada de lo que le han echado a la lechuga era tan venenoso como para matarlo. Podríamos decir que para saber si una lechuga es de confianza, hay que mirarle a los ojos (a los ojos del gusanito que se pasea por ella).

Es importante centrar psicológicamente el hecho de alimentarse, desterrando falsas creencias, manías, tonterías, o cualquier otro enfoque que impida un acercamiento serio y responsable a la acción de nutrir nuestro cuerpo de una manera razonada y eficaz.

Hay que desvincular el acto de comer de su faceta psicológica, e impedir que las falsas creencias o los condicionamientos culturales o familiares nos empujen a ciertas actitudes carentes de lógica y muy nocivas para la salud de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Tener en cuenta que no nutre lo que se come, sino solamente lo que se asimila. Si por una mala manipulación, o por comer deprisa o disgustados, o por incompatibilidad de los alimentos ingeridos no se asimilan en su mayor parte, aparte de haber malgastado tiempo y dinero en conseguir y preparar los alimentos, sólo habremos conseguido que nuestro cuerpo, en vez de nutrirse se intoxique con esos

productos. Debido a esta circunstancia que es más habitual de lo que la gente se imagina, hay que poner atención en todo lo relacionado con la comida, desde la compra, pasando por la manipulación y preparación, la manera de ingerirla y el estado físico y mental para hacer la digestión.

También hay que asumir las críticas o burlas de los amigos y familiares, que a menudo nos dirán que nuestra comida es sólo apta para los conejos. A pesar de esas burlas, cuando el dolor de sus enfermedades y la impotencia de su ignorancia les hayan arrinconado en un callejón sin salida, vendrán a pedir que les arrojemos un poco de luz en su oscuro túnel, del que no vislumbran ninguna salida.

Lo primero que hay que comprender es que no es la carne la que proporciona vigor, energía y salud. Para comprender esto, cualquiera puede hacer la prueba de estar unos cuantos días comiendo sólo carne, sin pan, ni cereales, ni frutas, ni verduras. En poquísimos días se sentirá totalmente abatido, sin fuerzas, e incluso mentalmente hundido. Si persistiera en esa actitud moriría con terribles dolores en un plazo de pocas semanas. Se resiste más tiempo y con más salud bebiendo sólo agua y sin comer nada, que alimentándose exclusivamente de carne.

Como confirmación de lo anterior, hay que decir que la dieta más drástica y más rápida para adelgazar es comer sólo carne; el cuerpo se hunde literalmente en la miseria. Esta dieta sólo tiene un inconveniente: que se pierden más años de vida que kilos, y eso que kilos se pierden muchos y muy deprisa; el cuerpo queda desnutrido, hundido y al borde de la muerte si se aguanta esa dieta más de dos semanas.

DESTERRANDO MITOS EN ALIMENTACIÓN

Una de mis grandes aficiones consiste en hurgar debajo de los pies de barro de los grandes ídolos. Aunque parezca una actitud un tanto terrorista, pienso que desmoronar los grandes iconos de la psicología humana es contribuir a que las personas tengan que afrontar la realidad sin máscaras ni hipocresía. Esta actitud al principio genera desconcierto, pero muy pronto la mayoría de personas es capaz de ver que, después de soltar el lastre del condicionamiento cultural interesado, pueden enfocar su vida desde atalayas más altas y con una visión más integradora.

Basar las cosas importantes de la vida en verdades a medias trae como resultado salud a medias y enfermedades enteras. Los intereses creados de la industria se encargan de perpetuar estas verdades a medias como si fueran dogmas de fe. La obligación de una persona adulta y responsable es hacerse a sí mismo preguntas inteligentes cuyas respuestas no puedan ser adulteradas. Vamos a repasar unos cuantos mitos bien consolidados en alimentación, al tiempo que nos haremos las preguntas adecuadas para escudriñar la verdad o falsedad de cada uno de los mitos.

No es sensato escuchar los consejos de los médicos sobre alimentación, pues desgraciadamente los veterinarios estudian en su carrera 100 veces más sobre alimentación animal que los médicos sobre alimentación humana.

Todos los mitos se basan en las posibles carencias de nutrientes de la alimentación vegetariana, cuando todos los estudios hechos con animales demuestran que cuando se les da la mitad de proteínas y de calorías habituales, casi todos los animales llegan a vivir el doble de tiempo que comiendo todo lo que les viene en gana. Lógicamente, estos estudios sólo han podido hacerse con animales porque es imposible encontrar voluntarios para someterse a un estudio en el cual pasen hambre todos los días.

Como estadísticas fiables hechas con humanos se tienen los datos de épocas de guerra o escasez, durante las cuales han remitido muchas enfermedades crónicas debido a la falta de alimentos refinados o a la escasez de carnes y grasas de origen animal. En la guerra civil española donde en las trincheras y las cárceles se daba col todos los días, casi como plato único, no quedó ningún enfermo de úlcera que no se curara.

EL MITO DE LA NECESIDAD DE LAS PROTEÍNAS QUE APORTA LA CARNE

Hay una frase que se utiliza mucho y que si no se piensa con lógica parece cierta. La frase dice: "si quieres ser fuerte como un toro, cómete al toro". Es un error de bulto, porque si te comes al toro serás igual de fuerte como el que come toro, no como un toro. Sería más lógico decir: "si quieres ser fuerte como un toro, come lo mismo que el toro".

Todo el mundo sabe que los animales más fuertes y más resistentes que hay en el planeta son todos vegetarianos o herbívoros. Cuando alguien nos diga que necesitamos proteína de origen animal para crecer y estar fuertes, la pregunta inteligente que debemos hacernos es: ¿Por qué los gorilas, los elefantes, los rinocerontes, etc. no comen carne, crecen mucho y son muy fuertes y sanos?

El mito de la falta de proteína está tan incrustado debajo del cuero cabelludo, que incluso los que admiten una alimentación vegetariana, inmediatamente te hablan de buscar sustitutos para la carne. Si el ser humano necesitara comer carne sería una tontería sustituirla; lo más correcto y natural sería comer carne directamente en vez de sustituirla. La realidad es que el ser humano ni necesita comer carne, ni necesita sustituirla. Esta afirmación la demuestra el hecho comprobado de que el 90% de las enfermedades de la raza humana tienen como causa u origen el exceso en la ingesta de proteínas, sobre todo de origen animal.

Para los que todavía siguen preocupados por la carencia de proteínas en un régimen vegetariano, vamos a aprovecharnos de que las matemáticas no fallan, y hagamos una sencilla suma de las cantidades habituales de proteína que ingiere una persona vegetariana.

Lo más gracioso del caso es que yo soy vegetariano desde hace más de 35 años, y mi única preocupación no es suplir las carencias de proteínas de mi dieta, sino procurar no sobrepasar el umbral de ingesta de proteínas diarias que asegura una buena salud. Resumiendo: no busco las proteínas, sino que huyo de ellas.

El exceso de proteínas en la alimentación produce enfermedad, incluso cuando la proteína ingerida es de origen vegetal (la única diferencia es que la proteína vegetal no tiene purinas que intoxican al cuerpo por otras vías, pero los problemas producidos por su exceso son los mismos).

Veamos la ingesta de proteína diaria en una dieta que trata de esquivar los alimentos proteicos en vez de buscarlos:

Gramos de proteína por día	
Dos huevos a la semana – proteína por día =	4
1 kilo de fruta diario	9
500 gramos de verdura	10
25 gramos de frutos secos, sésamo, etc.	4
Una comida de legumbres a la semana – proteína por día	6
200 gramos de cereales: arroz, pan, galletas, pasta, etc.	22
50 gramos de queso o derivados lácteos al día	10

Total gramos de proteína ingerida por día	65

La Organización Mundial de la Salud ha ido bajando la recomendación de ingesta de proteínas diarias debido a los estudios que demuestran que los problemas son causados más veces por exceso que por carencia. En estos momentos, se recomienda 0.8 gramos por kilo y día para una persona adulta, aunque hay opiniones que hablan de cifras cercanas a la mitad. Una persona de 70 kilos, multiplicándolos por 0.80, tendría que comer 56 gramos de proteína al día.

Como se ve arriba, una dieta diseñada para no abusar de los alimentos proteicos ya sobrepasa la ingesta recomendada de proteínas. Si a esa dieta que ya se excede en proteínas se le añade una ración de carne o pescado en cada comida, el exceso de proteína aportado va a sobrepasar ampliamente la capacidad de eliminación que tienen nuestros órganos emuntorios, abocando con ello nuestro cuerpo a la enfermedad.

Hay que tener en cuenta que nuestro organismo recicla más de dos tercios de sus propios residuos proteicos. Es muy probable que la pérdida real de proteína no llegue a la mitad de las cifras de ingesta que recomienda la O.M.S.

EL MITO DE QUE SÓLO LA CARNE CONTIENE TODOS LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Una dieta basada en cereales y vegetales suele tener carencia de lisina, pero eso no representa ningún problema para los que hacen una dieta lácteo-ovo-vegetariana. Los veganos, que no incluyen ningún derivado lácteo en su régimen, también pueden aportar este aminoácido de una manera bastante sencilla.

La soja y sus derivados, la alfalfa, todas las legumbres, algunas algas, el polen, el aguacate, el trigo sarraceno, las nueces, la horchata de chufas y la quinoa contienen en abundancia estos aminoácidos.

Los cereales mezclados con legumbres aportan todos los aminoácidos esenciales, pero para evitar la incompatibilidad que representa la mezcla de cereales y legumbres, es más conveniente aportar las legumbres en forma de germinados en la ensalada: germinado de soja, lentejas, alfalfa, etc.; de esta manera se suplen las carencias y no se cometen incompatibilidades que dificultan la digestión. Si no se toman legumbres, se pueden comer unas nueces en las comidas de cereales y verduras; hacen la comida completa y son compatibles.

En el caso del pan de harina de trigo se le puede añadir una parte de harina de cebada al amasarlo, y de esta forma se suple la carencia de lisina del trigo.

Ventajas de las proteínas vegetales frente a las de origen animal:

- Producen menos ácido úrico en nuestra sangre, pues van acompañadas de más minerales.
- Es una alimentación mucho más ética.
- Contienen menos purinas y se eliminan mejor.
- Contienen fibra.
- No recargan tanto el hígado y los riñones.
- Son mucho más fáciles de digerir.
- No se pudren en los intestinos como las de la carne. La vitalidad de la carne baja al momento, mientras que las proteínas vegetales duran hasta semanas sin perder vitalidad, por eso no se pudren.
- Contienen menos grasas.
- Están exentas de colesterol.
- Aportan muchas menos calorías.
- Su producción contamina muchísimo menos el planeta.
- Y, sobre todo, son un gran ahorro para nuestra economía.

EL MITO DE LA CARENCIA DE VITAMINA B12 EN LOS VEGETARIANOS

Al igual que ocurre con los aminoácidos esenciales, los vegetarianos que comen huevos y derivados lácteos ya tienen el aporte de esta vitamina en su dieta; pero incluso los que hacen una dieta estricta sin ningún producto de origen animal, pueden encontrar esta vitamina en algunas clases de miel, el tempeh elaborado a partir de la soja y en algas como la nori y la espirulina.

Los infrecuentes casos de deficiencia de esta vitamina en vegetarianos se deben más a problemas de asimilación del individuo, que a la carencia en la dieta. Una dieta vegetariana, por muy estricta que sea, no tiene ninguna carencia; en cambio, tiene la multitud de ventajas expuestas en este libro.

Según algunos investigadores, es probable que nuestra flora intestinal sea capaz de producir esta vitamina, pero es difícil asegurar algo sobre el tema, puesto que estamos hablando de cantidades de vitamina equivalentes a 2 millonésimas de gramo. Tener en cuenta que los antibióticos, laxantes y otros venenos autorizados destruyen la flora intestinal, lo cual puede desencadenar la carencia.

Por otra parte, si la naturaleza pone en los alimentos diseñados para nosotros cantidades tan minúsculas de esta vitamina, es altamente probable que se deba a que realmente no necesitamos más.

UTENSILIOS DE COCINA Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los utensilios para la cocina deben ser de acero inoxidable, de cristal o de plástico especial para uso alimentario.

El aluminio en contacto con los vegetales produce óxido de aluminio, por eso se hace negro; ello se evita en parte poniendo siempre algo de aceite en la cocción, pero es más recomendable no utilizarlo.

Las ollas y las sartenes de hierro sueltan óxido de hierro, y eso produce el sabor tan característico de la paella valenciana hecha con utensilios de hierro. Hay que desterrar el hierro de la cocina (se debe utilizar utensilios de acero inoxidable o porcelana.)

Las ollas de porcelana cuando se desconchan hay que tirarlas, pues por donde falta la porcelana se oxidan, además de ser un terreno abonado para las bacterias.

Todos los vegetales siempre hay que lavarlos enteros. Si se cortan antes de lavarlos, se desangran y el agua se lleva todas sus propiedades, consiguiendo de esta forma que el fregadero de la casa sea el mejor alimentado de la familia. Por el mismo motivo también cambia el sabor si se cortan a gajos o a rodajas.

En la cocina vegetariana hay que procurar no abusar de los condimentos, usando sólo los naturales y desterrando especias fuertes y picantes. Se pueden usar para condimentar los siguientes productos:

Ajo, cebolla, pimentón molido procedente de ñoras secas no picantes, orégano, tomillo, perejil, apio, col fermentada, nata, yogur, aceite, mantequilla, muy poca sal, tomate rehogado, miel de flores, melaza de caña, zumo de limón, corteza de limón rallada, almendras, avellanas, sésamo, piñones, queso curado rallado, mayonesas y salsas caseras de varias clases. Aunque todos estos productos sirven para hacer más apetitosa la comida, el mejor condimento del mundo es no comer hasta que se tiene verdadera hambre, no picar entre comidas, y no comer porque es la hora, sino porque se está realmente hambriento.

Quiero aclarar que cuando en este libro se habla de sal no se refiere al cloruro de sodio refinado que venden habitualmente como sal común. La sal que queda al ser evaporada el agua del mar contiene un centenar de elementos de la tabla periódica (el total de elementos que constituyen la vida) y no el triste cloruro sódico. No se debe usar sal refinada, y mucho menos si lleva productos sintéticos añadidos.

Cada persona tiene el estómago acostumbrado a las comidas que siempre se han preparado en su región, y éstas son las que mejor puede digerir. Es conveniente adaptar las comidas que se han hecho siempre mejorándolas en su preparación y quitándoles los ingredientes nocivos, para que paulatinamente se vayan introduciendo recetas más sanas y compatibles.

La mayoría de las personas antes de ir a comprar piensan qué quieren comer y después hacen una lista de los ingredientes que hacen falta. Esto hay que hacerlo exactamente al contrario; se debe proceder de la siguiente manera:

Lo primero es enterarse de las frutas y las verduras que se encuentran recién recolectadas en el sitio donde se viva, y saber diferenciar las que corresponden a cada estación del año. También es importante saber qué días se suelen recoger, y quiénes llevan al mercado a vender sus propios productos el mismo día que los cosechan.

Una vez que ya se sabe qué productos corresponden al sitio y a la estación del año, se va al mercado y se compran todos los que estén recién cogidos y presenten el grado de madurez adecuado. En caso de no saber qué productos son los de temporada, se puede adivinar fácilmente porque son los más abundantes en el mercado y, además, tienen un precio inferior a los productos de fuera de temporada, de importación o guardados en cámara.

Una vez que hemos comprado los mejores productos de la estación y ya hemos llegado a casa, entonces veremos qué recetas se pueden hacer con ellos; de esta manera, nos obligamos a usar los mejores productos que ofrece la temporada, los que contienen los mejores nutrientes, los más frescos y al mejor precio.

Es importante comer las frutas y las verduras en su momento, pues tienen el grado de madurez exacto, están recién cosechadas, son más baratas y aportan la mayoría de sus propiedades, que se pierden cuando el mismo producto es importado, ha sido criado en invernadero o ha sido guardado en cámara durante muchos meses. Además, la naturaleza nos da en cada estación los productos más idóneos para las condiciones climáticas de ese momento:

1.- La primavera nos da frutas (fresas, nísperos, albaricoques y cerezas) especialmente diseñadas para la limpieza de nuestro organismo, que durante todo el invierno ha comido cosas más concentradas y menos vivas, para aprovechar la tendencia del cuerpo a remover los depósitos de toxinas y limpiarse en esa estación.

2.- El verano nos da frutas muy jugosas y refrescantes (sandías y melones), que aporten la cantidad necesaria de líquidos que consume nuestro organismo en la transpiración cuando las temperaturas son muy altas. También nos proporciona

tomates madurados al sol con los que preparar las sopas frías veraniegas de las que el tomate es el ingrediente principal.

3.- El otoño nos da la milagrosa uva, por si queremos hacer una depuración de nuestro organismo antes de entrar en el invierno.

4.- El invierno nos da los frutos secos (nueces, almendras, avellanas) que nos aportarán las calorías y las grasas necesarias para que nuestro cuerpo se pueda defender del frío y mantener nuestra temperatura corporal. También nos bendice con las mandarinas primero y las naranjas después, cuyo consumo impedirá las gripes y catarros de esa época.

En resumen, hay que comer lo que nos da la naturaleza, en la época que nos lo da, en el lugar donde se produce, lo más fresco posible y en su grado exacto de madurez.

PUNTOS DE COCCIÓN Y OTROS DETALLES IMPORTANTES

Las harinas hay que cocerlas 35 ó 40 minutos, si no, se quedan crudas y producen problemas. Si, además, llevan levadura para el pan, cuando la levadura queda viva produce fermentaciones intestinales.

El punto de cocción del arroz debe ser exacto, pues si se queda crudo, es muy indigesto; y si se queda pasado, los líquidos han saturado el grano. Esta saturación impide que los jugos gástricos puedan penetrarlo formando una bola difícil de digerir.

Cuando ya están cocidas las patatas hervidas, es conveniente quitar el caldo y ponerlas un momento al fuego en seco. Esto permite que se evapore parte del agua que contienen. El resultado es que aumenta mucho su sabor y son más apetitosas.

La coliflor produce flatulencias debido a su falta de clorofila. Para que no ocurra, hay que hervirla con la olla algo destapada y añadirle unas hojas verdes de acelga o lechuga. Estas hojas le ceden clorofila y neutralizan sus efectos gasificantes.

La fécula se convierte en azúcares a una temperatura mayor de 250°; por lo tanto, una calabaza o unos boniatos poco dulces que se hagan a una temperatura alta siempre quedarán más dulces que unos boniatos dulces horneados a una temperatura baja. Por eso, cuando hacemos calabaza y boniatos a horno fuerte, sale miel de dentro de ellos, cosa que no ocurre cociendo los mismos en un horno a baja temperatura.

Todo el mundo sabe que los fritos son malos y los hervidos son sanos pero casi nadie suele explicar el porqué. El problema estriba en la temperatura del aceite: en el hervido, el hecho de evaporarse el agua continuamente impide que la temperatura suba de 100°; en cambio en el frito, cuando se fríe con poco aceite, la temperatura puede subir mucho. Cada aceite tiene una temperatura a la que se descompone y se convierte en tóxico.

El aceite que más temperatura soporta antes de descomponerse es el de oliva, por lo tanto, sólo se debe freír con aceite de oliva. Los demás aceites sólo se deben usar en crudo, pues se descomponen enseguida. El aceite de girasol, de soja, de pepita

de uva, de maíz, etc., deben usarse para preparar salsas crudas o mayonesas, pues al ser más ligeros empalagan menos, y también aportan propiedades diferentes al aceite de oliva.

Se debe evitar a toda costa que el aceite de oliva se llegue a descomponer mientras se están friendo cosas. Para evitar esto, es conveniente freír con una cantidad abundante de aceite, pues al haber más cantidad es más difícil que la temperatura se eleve muy deprisa. Hay que mantener el fuego moderado para que en ningún momento salga humo de la sartén; esto sería la señal inequívoca de que el aceite se ha descompuesto. Es curioso que mucha gente, cuando va a freír, espera a que salga humo de la sartén como señal de que ya puede empezar a freír, cuando lo que tendría que hacer en ese momento es tirar el aceite a la basura y empezar de nuevo, si realmente le importara su salud.

No hay que confundir el humo del aceite quemado con el vapor de agua que sueltan los alimentos al freírse (el humo molesta, el vapor no). El aceite que se ha usado sin que en ningún momento se haya quemado, y que al terminar mantenga un color dorado y transparente, se puede volver a usar para freír la próxima vez. El aceite negro que ya se ha quemado, hay que tirarlo o usarlo para hacer jabón.

Friendo las cosas con abundante aceite de oliva, fuego moderado y manteniendo una temperatura cercana a los 100°, conseguiremos un plato digestivo como si fuera hervido, y sabroso como si fuera frito. Se podría decir que el producto está hervido en aceite en vez de estar hervido en agua, pero evitando la descomposición del aceite, que es lo que hace que los fritos sean tan indigestos. Cuando se termina de freír, se deja escurrir bien el producto y, después, se pone sobre una servilleta de papel, quedando de esta forma libre de excedentes de grasa.

Los churros que venden en todas las churrerías son tan indigestos porque normalmente usan el aceite más barato para freír, de girasol o de soja. Este aceite, a los 15 minutos de estar friendo churros, ya está descompuesto y, de esa forma, va envenenando todos los churros que van entrando en la sartén. Por si esto fuera poco, a la gente se le ocurre la brillante idea de mojarlos en chocolate, que es totalmente incompatible con cualquier aceite, aun sin estar descompuesto. Estas dos aberraciones juntas forman una bomba de relojería con espoleta retardada para quienes las practican.

La pasta italiana, si se cuece durante los minutos que dice el paquete, se queda cruda (el término "al dente" es muy relativo). Hay que usar buena pasta, hecha con sémola integral de trigo duro, y cocerla hasta que se puede comer bien, antes que se deshaga.

Cuando se quiera rehogar algo, para evitar que se acabe friendo, se le añadirá medio vaso de agua al aceite que está rehogando; de esta forma estaremos seguros que no llegará a la temperatura de freír y que será un plato totalmente digestivo.

La harina de maíz hay que escaldarla con agua hirviendo antes de amasarla. Esto produce una predigestión y posibilita que, cuando se come maíz, se tenga una digestión más ligera que con la harina de trigo, a pesar que el maíz aporta mucha más energía.

Cuando se van a mezclar varias verduras en la misma comida, hay que poner primero las más duras (nabos, zanahoria, cebolla, cardos, troncos de apio, etc.) y dejarlas cocer unos minutos, para luego añadir las normales (judías verdes, acelgas, espinacas, guisantes), terminando con las más blandas (coliflor, pimientos, alcachofas, calabacín); esto evitará que, una vez terminado el guiso, haya unas verduras que estén casi crudas mientras otras estén deshechas.

Cualquier fruta o verdura, una vez pelada, cortada, rallada, triturada o convertida en zumo, empieza a estropearse, oxidarse, fermentar y perder sus vitaminas y sus propiedades a una velocidad mayor cuanto más pequeños son los trozos, pues más parte del producto está expuesta al aire. Por este motivo, se estropeará más aprisa si se corta que si se pela; si se ralla o se tritura, habrá que consumirla antes; y si se hace zumo, se debe tomar en 5 minutos. Para evitar la rápida pérdida de nutrientes, se lavarán enteras y, en los últimos minutos antes de comer, se cortarán las verduras para la ensalada; después se rallará, si se tiene que rallar alguna; por último, si se tiene que hacer zumo, se hará cuando ya los platos y los comensales están en la mesa. Es una pérdida de tiempo, salud y dinero preparar cosas para comerlas cuando ya casi no le quedan propiedades o incluso cuando han empezado a fermentar o a estropearse.

Por supuesto, la costumbre de preparar la comida el día antes para así estar más libre es un verdadero desperdicio de recursos. Si un día hay poco tiempo o alguna ocupación impide hacer la comida, siempre se puede comer un buen pan con fruta y no tener que comer cosas a medio estropear y carentes de los nutrientes indispensables para la conservación de la salud.

LAS MÚLTIPLES VENTAJAS DEL PLATO ÚNICO

De golosos y tragones están llenos los panteones

Hay que desterrar la costumbre de preparar varios platos para una comida, pues esta costumbre sólo trae inconvenientes. Es recomendable que en cada comida sólo se sirva una clase de guiso, acompañado por abundante ensalada. El plato único tiene las ventajas siguientes:

- Es más fácil de preparar, más cómodo, más barato y se consume menos energía que preparando varios platos.
- Al haber menos variedad de sabores, se come más ensalada para contrastar con el plato principal. Realmente el plato principal de una comida es la ensalada, y hay que procurar que se coma más cantidad de ensalada que de comida cocinada.
- Al comer un solo plato, cuando se termina la sensación de hambre se deja de comer, cosa que no ocurre si en ese momento sacan a la mesa otra cosa apetitosa. En ese caso se sigue comiendo sin hambre sólo porque lo que acaba de llegar a la mesa está bueno o apetece más.
- Al hacer una sola variedad de comida se puede ajustar mejor a las necesidades de la familia y las sobras son mucho menores. Es inhumano el desperdicio de comida que se hace en casi todos los países civilizados del mundo; con la

comida que se tira a la basura se alimentarían todos los habitantes del planeta y estarían todavía demasiado gordos. El guardar la comida sobrante y aprovecharla al día siguiente no es bueno, porque los alimentos se oxidan y porque además nadie se la come a gusto.

- Comiendo una variedad de comida es más fácil no caer en incompatibilidades que producen muchos de los problemas digestivos de hoy en día. Casi todas las digestiones pesadas, embotamientos y fermentaciones intestinales son debidas a las malas mezclas de alimentos que, además, no se asimilan, con el consiguiente desperdicio de tiempo y energía en prepararlo. Para evitar más incompatibilidades no se debe comer postre al final de las comidas y, si se quiere tomar alguna tisana de hierbas digestivas, no se debe endulzar.
- La frugalidad es una virtud en desuso que, sin embargo, ofrece muy buenos resultados en la salud de los que la practican. Una parte del planeta muere de hambre y el resto de atracón. Se dice que la cuarta parte de lo que comemos es para alimentarnos a nosotros y las otras tres cuartas partes es para alimentar a los médicos.

El sistema de comer cada día plato único con ensalada sin ninguna otra cosa es la manera más fácil y cómoda de evitar los excesos, el comer por comer, los problemas digestivos y todos los que ello conlleva que no son pocos.

COMPATIBILIDADES ALIMENTICIAS

*No nutre lo que se come
sólo nutre lo que se asimila*

Aunque a la mayoría de los mortales les parece que preocuparse por las buenas o malas combinaciones entre los alimentos que se ingieren en la misma comida es un deporte para fanáticos o, como mínimo, una exageración, la realidad es que las compatibilidades alimenticias son mucho más importantes de lo que se cree.

Hay muchos tipos de incompatibilidades: desde las que producen fermentaciones intestinales con sensación de hinchazón y flatulencias, hasta las que retardan una digestión normal alargándola hasta 6 ó 7 horas, mezclándose con la siguiente comida y aumentando la bola de nieve de problemas que se van acumulando. En todos los casos, además de la incomodidad de los síntomas negativos, se produce una mala o nula asimilación de los nutrientes ingeridos, llegando a desnutriciones, carencias o anemias de productos que se han comido, pero que no se han podido asimilar.

Hay que tener en cuenta que cualquier cosa que se coma antes de haber terminado la digestión anterior, o una hora antes de empezar a comer, además de producir incompatibilidad, crea una cantidad de problemas larga de explicar. El nocivo hábito de picar entre comidas es muy grave para la salud. Casi nadie es consciente de ello, debido a que, cuando todo el mundo hace algo, se considera bueno y normal; pero la historia enseña que lo que hace la mayoría ha sido incorrecto a lo largo de los siglos. Aunque se coma una pequeña cantidad de algo, el desperfecto que produce concierne a la digestión entera. Desgraciadamente, los que

se toman a broma este punto no son capaces de relacionar las enfermedades que les llegan con el vicio de picar entre horas.

Para que se comprendan los problemas que producen las incompatibilidades alimenticias, pondremos un ejemplo de alguna de ellas: si un alimento necesita un jugo digestivo de naturaleza alcalina y se come junto con otro alimento que necesita un jugo digestivo de naturaleza ácida, ¿qué ocurre entonces? Todo el mundo sabe que dos productos, uno ácido y uno alcalino, al mezclarse, se neutralizan mutuamente. Esos dos alimentos, que a partir de ese momento no disponen de jugos digestivos pues han sido neutralizados, fermentarán y se descompondrán en el estómago, llenando el cuerpo de toxinas, además de no aportarle sus nutrientes.

En el medio natural, los animales salvajes tienen pocas posibilidades de mezclar muchos alimentos e incurrir en incompatibilidades, pues no disponen de un frigorífico donde hay 30 clases de alimentos diferentes (normalmente, en su búsqueda de alimento encuentran una sola clase). Esto sirve para comprender que nuestros sistemas digestivos durante millones de años han evolucionado para digerir los alimentos por separado. Además, ningún animal cuando come carne la mezcla con pan, arroz o patatas, ya que ésta es una de las peores combinaciones de alimentos que se pueden hacer, aunque, por desgracia para la población mundial, este grave error es cometido por todo el mundo varias veces al día. No es de extrañar que los medicamentos digestivos y antiácidos aporten a la industria farmacéutica ingentes cantidades de dinero.

Si a alguien le sigue pareciendo absurdo o infantil preocuparse por las incompatibilidades, le sugiero que esté un par de semanas sin comer ninguna, escuchando atentamente a su cuerpo para ver si nota alguna sensación desagradable en la digestión. Acto seguido, las dos semanas siguientes dedíquese a comer indiscriminadamente todo tipo de alimentos mezclados, pero esta vez escuchando también a su cuerpo y anotando todas las sensaciones desagradables que ha sentido en la digestión. La verdad resplandece siempre, no se necesita ninguna demostración científica para convalidarla, sus resultados son contundentes.

Antes de entrar en detalle, vamos a describir las familias de alimentos para evitar confusiones de nomenclatura:

CEREALES: arroz, trigo, maíz, cebada, avena, mijo, centeno, trigo sarraceno, quinoa.

LEGUMINOSAS: garbanzos, alubias, lentejas, soja, guisantes secos, habas secas (los guisantes y las habas tiernas se consideran verduras).

HORTALIZAS Y VERDURAS: en este grupo entran todos los vegetales cuya lista sería larga de enumerar. Para evitar confusiones diremos que los tomates, berenjenas, calabacines y aguacates, aunque parezcan frutas, a efectos de compatibilidad se consideran verduras. También entran en esta lista todas las raíces, bulbos, nabos y zanahorias. Los germinados de leguminosas, una vez desarrollados, se consideran verduras; realmente son plantas en crecimiento, no leguminosas secas y concentradas.

FRUTA DULCE: aquí entra toda la fruta cuando está madura. Si alguna está muy ácida, será incompatible con los cereales.

FRUTAS DESECADAS: higos secos, dátiles, pasas de ciruelas, pasas de uva, orejones de albaricoque y de melocotón.

FRUTOS OLEAGINOSOS: nueces, almendras, avellanas, piñones, pistachos, cocos, aceitunas, sésamo, pipas de girasol y de calabaza.

ACEITES: de oliva, soja, girasol, pepita de uva, sésamo y todas las clases de mayonesa que contengan alguno de estos aceites.

ENDULZANTES: miel, melaza de caña, azúcar moreno, sirope concentrado de frutas (el azúcar blanco no se debe usar nunca y el moreno lo menos posible, dando preferencia a la miel).

FECULENTOS: patatas, boniatos, castañas, plátanos.

Hay muchas tablas de compatibilidades, desde las más sofisticadas hasta las más sencillas. Según mi experiencia personal, el término medio es lo ideal. Si se propone una tabla de compatibilidades muy grande y compleja, muy pocas personas son capaces de respetarla todos los días, saliéndose de esa norma rígida a menudo. Lo más práctico es fijar unas normas fáciles de recordar y sencillas de cumplir, para evitar, al menos, las incompatibilidades más graves todos los días.

Mi propuesta es dividir las comidas en dos grupos: las comidas de frutas y las comidas de verduras. Dado que las frutas y las verduras son incompatibles y, además, las verduras se suelen comer con algo de sal, y las frutas son dulces y se pueden comer con algo dulce, haremos dos grupos de alimentos: las comidas que lleven sal o algo salado con verduras, y las comidas que lleven algo dulce con las frutas.

A continuación pondré una lista de todos los alimentos que se pueden mezclar en cada clase de comida. Hay unas pocas excepciones importantes que se señalarán al final.

COMIDAS DE VERDURA

Cereales, pasta italiana, copos de cereales, sémolas, pan que no sea dulce, todas las verduras y hortalizas, aceites, mayonesas, frutos oleaginosos, la mínima sal posible, un poco de queso semicurado como condimento, algún huevo sin abusar. Como postre se puede comer manzana que no sea ni muy dulce ni muy ácida.

Cuando se quieran usar leguminosas o feculentos en las comidas de verdura, se prescindirá en las mismas de pan, pastas, cereales y sémolas por ser incompatibles, el resto se podrá mezclar todo igual.

COMIDAS DE FRUTA

Cereales, copos de cereales, sémolas, pan que no contenga aceite ni grasa, toda clase de fruta que no esté ácida, zumos de fruta, mermeladas de fruta a ser posible hechas con miel, miel, melaza de caña, sirope de frutas, queso fresco, requesón, yogur, kéfir, todas las frutas desecadas, leche de avena, horchata de chufa.

Cuando se quieran comer boniatos, castañas o plátanos en la comida de fruta, no se mezclará pan ni ningún cereal.

EXCEPCIONES

LIMÓN: no se debe mezclar, es aconsejable tomarlo media hora antes de la comida, solo o mezclado con caldo de vegetales.

NATA DE LECHE Y HORCHATA DE CHUFA: éstas son las dos únicas grasas hidrosolubles que existen; son compatibles con todo siempre que no se endulcen (si se endulzan sólo se podrán usar en las comidas de fruta).

LECHE: es recomendable no usarla nunca. La leche es incompatible con todo. Es una de las máximas incompatibilidades que existen en el planeta, con devastadores efectos, es el clásico e inocente café con leche.

Hay algunos productos que tienen un efecto más fuerte que otros cuando se comen de manera incompatible, por ejemplo: el melón, el pepino, los tomates, las naranjas. De ellos viene la famosa frase que tenía Galeno esculpida sobre su casa y que decía: "Don pepino y don melón me han dado esta habitación", pues había pagado su casa con las minutas de los pacientes que habían tenido graves indigestiones por mezclar mal estos productos, que, bien mezclados, son sanísimos. A muchas personas les repite o les sienta mal por la sencilla razón de que siempre los comen junto con otros alimentos incompatibles. A las personas que les gusta el melón y que nunca lo comen porque les sienta como un tiro, que prueben a comerse un melón entero en su punto de madurez por la mañana sin mezclarlo con nada. Les aseguro que tendrán una digestión perfecta, pero comer melón después de una comida copiosa en la que hay grasas, tomates, pepinos, etc., es un atentado que, a veces, se paga bastante caro.

Cuanto más fresco sea cualquier alimento y más energía tenga, más grave será su incompatibilidad con cualquier otro con el que combine mal, pues los nutrientes que producen la mala combinación estarán con más fuerza y abundancia.

En conclusión: si todo lo que se va a comer en una comida se pusiera revuelto en el mismo plato, por sentido común se cometerían pocas incompatibilidades, pues la mayoría de esas malas mezclas repugnan a los sentidos. Sólo disfrazando la mezcla a base de servirla por separado y en platos diferentes, permite que la gente coma en la misma comida cosas que nunca comería en el mismo plato.

Ejemplos:

Nadie comería un flan aliñado con aceite y una rodaja de tomate.

Ni unos gajos de naranja con mayonesa.

Ni un vaso de leche con tropezones de garbanzos.

Ni una buena ensalada aderezada con miel.

Por eso nadie fabrica mermelada de apio con tropezones de pepino.

Las emisiones de gas metano que produce la cabaña ganadera y que son una de las causas principales del agujero en la capa de ozono, se podrían evitar en gran parte si el pienso con el que se alimenta a los animales fuera compatible.

RECETAS POLIVALENTES

A diferencia de todos los libros de recetas del mundo, en los que hay que leer el libro cada vez porque es imposible aprenderse todas las recetas de memoria por su complejidad, en este libro vamos a intentar que, aprendiendo unas pocas recetas o métodos de preparar los alimentos, consigamos una variedad muy grande de comidas. Trataremos de aprovechar alguno o todos los pasos de la preparación de un plato para cocinar otro que ofrezca una presentación, unos aportes nutritivos y un sabor totalmente diferente al anterior. La idea es que cualquier persona que haya aprendido 20 recetas de memoria pueda perfectamente preparar más de 100 platos que no se parezcan entre sí.

También numeraremos cada plato, salsa, tipo de ensalada o manera de preparación para, después, a lo largo del libro, citar ese plato sin tener que repetir la manera de hacerlo.

Al final de este recetario y para que quede claro cómo se alimenta un naturista a lo largo de todo el año, pondremos todas las comidas de un día para que el lector aprenda a combinar bien los alimentos y a variar la composición de los mismos. Como cada mes del año hay unas frutas y unos vegetales que están en su mejor momento, daremos ejemplos de 10 días diferentes de cada uno de los meses del año; así se verá con toda claridad que, aunque no se coman todos los alimentos todos los días (cosa que produciría muchas incompatibilidades), sí se comen a lo largo del año, aprovechando el momento en que esos alimentos están en su punto exacto de madurez y que se pueden encontrar recién recolectados.

Aunque hay una diferencia entre el norte y el sur de cada país, el lector debe usar su deducción para ver cuándo está cada producto en su estación. Cuando un producto está en su mejor momento, se puede reconocer por varias cosas que coinciden:

- Se encuentra en abundancia en todos los mercados y tiendas.
- El precio es ostensiblemente más barato que el resto del año.
- Presenta un punto de madurez perfecto.
- Huele y sabe mucho mejor que cuando es de invernadero o de importación.
- Se nota que está recién cosechado cuando las hojas que hay en la caja todavía no están mustias o el pezón todavía no está seco.
- Los agricultores que salen a los mercadillos a vender su propia mercancía lo ofrecen en abundancia.

En las comidas de cada día hay que intentar aprovechar los productos que están en su plenitud de nutrientes, vitaminas, etc.

Para aderezar algunos platos va muy bien hacer lo siguiente: cuando la mesa ya está servida se pone en un molinillo de café una cucharada de sésamo ligeramente tostado, otra de semillas de lino crudo y otra de pipas de girasol o de calabaza, se muele todo y se espolvorea sobre el plato principal o sobre la ensalada. La mezcla de estos alimentos, además de enriquecer el plato, aporta una variedad de nutrientes importantes para la salud que pueden prevenir una larga lista de

enfermedades (cáncer, próstata, osteoporosis, colesterol, estreñimiento, problemas de la menopausia, etc.). Son un sustituto del queso rallado, sin ninguno de sus inconvenientes. Las semillas de lino deben tomarse crudas para que los maravillosos ácidos grasos esenciales que contienen no se destruyan con el calor (contienen cinco veces más de ácidos grasos omega 3 que cualquier otro alimento vegetal). Moler estas semillas con un molinillo es una manera de asegurarse de que se van a asimilar bien y no se van a evacuar enteras, pero para que no se oxiden una vez trituradas, hay que hacerlo cada vez unos minutos antes de comer. En las recetas en las que se recomienda sésamo molido para abreviar, se recomienda poner toda la mezcla descrita.

Vamos a dar las recetas numeradas, para después poder citar el número y organizar las comidas de cada día.

Receta número 1 PAN INTEGRAL

Para hacer pan integral hay que tener en cuenta que la masa de pan sube debido al gluten de la harina, pero el salvado del trigo inhibe la acción del gluten. Sabiendo esto, para hacer pan integral de calidad se debe hacer un proceso mucho más largo que con harina blanca de fuerza. El proceso se explica a continuación:

INGREDIENTES

1 kilo de harina integral de fuerza (en caso de que no pueda conseguir harina integral de fuerza, se le puede mezclar harina blanca de fuerza).

0.600 litros de agua con poco residuo sólido (destilada o Aquafina). El agua tiene que estar fresca (en verano de la nevera).

30 gramos de levadura por kilo, 100 gramos aceite de oliva, sal a gusto.

PROCESO

Amasar a mano durante cinco minutos; la masa debe quedar que no se pegue a las manos ni esté muy dura; si no es así, corregir con harina o agua. Dejar reposar un cuarto de hora y volver a amasar cinco o diez minutos dependiendo de las ganas. Poner la masa en moldes de teflón (no usar moldes de latón o cristal, pues no se reparte el calor y se quedan trozos crudos), según quepan en el horno, haciendo sólo un piso (si se ponen uno encima del otro, el de arriba se queda crudo por debajo y el de abajo crudo por arriba). Poner los moldes en la parte baja del horno con la masa repartida dentro de ellos. Dejarlos allí 40 minutos sin poner calor en el horno ni abrir la puerta. Después poner 50 minutos el horno entre 50 y 60 grados, y, cuando la masa sale un dedo por encima de los moldes, poner el horno a 220 grados durante 35 minutos para la cocción. Cuando están cocidos, quitar los panes de los moldes y dejar que se enfríen encima de una rejilla para que no revengan por su propio vapor. Los panes que no se vayan a consumir en dos días es mejor congelarlos. Advertencia: comer pan bueno te engancha y después no puedes comer lo que venden en las panaderías, eso te obliga a hacerlo para siempre.

Receta número 2 PAN DULCE COMPATIBLE CON FRUTA

Para hacer pan dulce que sea compatible con las comidas de fruta se sigue el mismo proceso, pero cambiando el aceite y la sal por dos yogures, un poco de nata líquida y miel a gusto. Cuando hay naranjas o mandarinas, se sustituye el agua por zumo de naranja y le da una textura espléndida.

Receta número 3 ENSALADA VARIADA

En esta receta hay que incluir todas las verduras que se encuentren en cada momento en buenas condiciones en el mercado, intentando poner más cantidad de las que presenten mejor calidad o sean de temporada.

Es conveniente que los vegetales que se van a consumir crudos en ensalada tengan la máxima calidad y, a ser posible, una procedencia de confianza. Aunque no es fácil de conseguir se debe de intentar, pues de ellos saldrán nuestras vitaminas y minerales de alto valor biológico.

Una buena ensalada debe ser muy variada, debe ser más abundante que el plato de comida cocinada y, a lo largo del año, deben haber pasado por ella toda clase de verduras. Vamos a enumerar todos los ingredientes que formarán parte de la ensalada a lo largo del año, teniendo en cuenta que no se debería hacer una ensalada que no contenga al menos diez vegetales diferentes.

Lechugas de todas las variedades y colores (romana, iceberg, roble, cogollos, etc.), pepinos, cohombros, tomates maduros, escarola, endibia, granos de maíz tierno, aguacate, rabanitos, remolacha roja y zanahoria ralladas al final, apio tierno, cebolla tierna, coliflor, col rizada y morada cortada a tiras finas, perejil en pequeña cantidad, pimienta roja o verde, habas tiernas y guisantes tiernos en su temporada, ajo picado cuando no se usa cebolla, aceitunas que hayan sido preparadas por un proceso natural, y toda la variedad de germinados que aportan a la ensalada muchas vitaminas cuando no hay mucha variedad de verduras debido a la estación (germinado de soja, de alfalfa, de col, de fenogreco, de legumbres, de rábanos, etc.)

Para aliñar esta ensalada nunca se debe usar vinagre. A quien le guste el sabor agrio puede utilizar col fermentada de buena procedencia y fermentada sin vino (sólo con col y sal) también se puede usar su jugo, que tiene sabor agrio y aporta una buena dosis de ácido láctico.

Si se va a comer la ensalada sola, sin ningún plato de hidratos de carbono, se le puede añadir zumo de limón a gusto. Si se van a comer cereales o feculentos, no se puede poner porque es incompatible.

Además, se usará buen aceite de oliva, un poco o mejor nada de sal; hasta que el paladar se acostumbre a los sabores sanos y suaves, se puede espolvorear sésamo molido en el molinillo de café, o también orégano o tomillo molido, para ir quitándolo paulatinamente y disfrutar del verdadero sabor natural de los vegetales como han sido preparados por nuestra madre tierra y nuestro padre sol.

Todas las verduras se lavarán antes de ser troceadas para que no se desangren ni se oxiden, y se cortarán y rallarán en los últimos minutos antes de sentarse a la

mesa a comer (esto es muy importante si queremos que nos aporten todo lo que tienen y no la décima parte solamente).

ZUMOS DE FRUTAS Y VEGETALES

A los zumos no les pondremos número de receta porque las indicaciones para su preparación son iguales para todos.

Lo primero y nada fácil es conseguir una buena licuadora. En España no hay ningún comercio que la venda. La licuadora debe mantener la pulpa dentro del tambor y debe centrifugarla a más de 3.000 revoluciones por minuto para sacarle todos los azúcares y dejar la pulpa seca.

Casi todas las licuadoras sólo le dan una vuelta a la pulpa, que cae en un depósito aparte; esto lo hacen por comodidad del ama de casa, pero es una mala forma de licuar una fruta; aunque es más engorroso vaciar a mano el tambor donde se centrifuga la pulpa, da mejores resultados. Es conveniente conseguir una buena licuadora aunque haya que pedirla y cueste cara, pues es una inversión para la salud y en este campo todo es barato.

Si la fruta con la que se va a hacer el zumo es de confianza, no hace falta pelarla, sólo lavarla entera bien limpia, trocearla y hacer el zumo inmediatamente antes de tomarlo. Algunas vitaminas se pierden muy deprisa; la mayoría, una vez hecho el zumo, en menos de media hora. El reloj juega en contra de las vitaminas una vez que la fruta ha sido rallada, triturada o se le ha sacado el jugo.

Receta número 4 SALSA ROJA CRUDA

Esta salsa va muy bien para acompañar platos de pasta o de arroz. Todos sus ingredientes permanecen crudos para que no pierdan ninguna de sus propiedades y la digestión sea mucho más fácil.

Se ralla medio kilo de tomate maduro que no tenga ácido; se cortan dos dientes de ajo, un manojito de perejil, unas hojitas de apio tiernas, un pellizco de orégano y un pimiento rojo crudo pelado, aceite de oliva y poca sal.

Se tritura todo en el último momento, antes de verterlo encima del plato de pasta o de arroz, que se habrá hervido con agua y sal.

Receta número 5 SALSA VERDE CRUDA

Esta salsa va muy bien para acompañar platos de patatas hervidas o para hacer un bocadillo de aguacate y aderezarlo con esta salsa.

De esta salsa se usa menos cantidad que de la salsa roja, pues sus ingredientes son más fuertes. Se ponen bastantes ajos, perejil y alguna hoja de apio; se añade abundante aceite crudo de oliva y algo de sal (si se quiere se pueden añadir unas alcaparras en salmuera, habiéndolas enjuagado previamente de su exceso de sal); se tritura todo justo antes de usarla.

Receta número 6

SALSA AJONESA DE AGUACATE

Esta salsa es perfecta para acompañar crepes comidos con relleno salado, rebozados de verduras o, sencillamente, para hacer más apetitosos los bocadillos de tomate cebolla tierna y orégano.

Se pone un aguacate pelado en su punto de madurez en un tarro o una taza; se añaden 2 ó 3 dientes de ajo, a gusto del consumidor; se pueden añadir alcaparras si se quiere, unas cucharadas de aceite de girasol, de maíz o de pepita de uva. En este caso, no se usa aceite de oliva para que la salsa no resulte empalagosa y se pueda poner en abundancia sobre el plato. Se tritura todo justo antes de usarla. Queda una textura exacta a la de la mayonesa, con un color verde pastel muy decorativo.

Receta número 7

SALSA AJONESA DE HUEVO

Esta salsa sirve para las mismas comidas que la anterior y se puede variar para hacer las comidas más agradables o incluso servir las dos.

En un tarro de boca ancha para que quepa el brazo de la trituradora, se pone un huevo crudo completo, dos cucharadas de zumo de limón, 2 ó 3 ajos, un poco de sal y un chorrito de aceite de girasol o maíz; se empieza a batir y se va añadiendo aceite hasta que coja una textura densa (cuanto más aceite se añade más dura queda la salsa).

Una vez hecha, se puede guardar en la nevera un par de días, pues el limón y el ajo impiden cualquier problema, pero no se debe usar después de dos días, sobre todo en verano.

Receta número 8

PATÉ DE REQUESÓN A LAS FINAS HIERBAS

Esto sirve para untar tostadas y realzar o decorar algunos platos.

Al requesón se le añade bastante perejil, unos dientes de ajo y un poco de sal; se tritura todo y ya está listo para servir.

Receta número 9

PATÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS

Este paté sirve para untar pan y comerlo con ensalada, para animar un emparedado o para rellenar canelones o empanadillas.

Se rehoga en una cazuela a fuego lento cebollas, zanahoria, pimiento, champiñones, coliflor, alcachofas, tomate maduro rallado y cualquier otra verdura que se esconda por la nevera. Para estar seguros de que se rehoga y no se fríe, al aceite de oliva se le añade medio vasito de agua y se cuece con la olla tapada y a fuego lento, con un poquito de sal. Una vez cocido, procurando que se haya evaporado el agua, se le añade un puñado de garbanzos previamente cocidos, unos ajos crudos, un poco de perejil y se tritura todo; una vez triturado, se esparcen por encima unos piñones crudos.

Receta número 10 GAZPACHO CASI ANDALUZ

Este gazpacho se hace diferente al andaluz, para darle unos usos más variados que al gazpacho clásico y para combinarlo con otros platos, como se verá más adelante.

Un kilo de tomate bien maduro rallado, un pimiento rojo grande y con buena molla pelado, un trozo de cebolla del tamaño de una pelota de ping pong, 2 dientes de ajo, un pepino de tamaño adulto, medio vaso de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. Se tritura todo sin añadirle agua ni pan, como se hace normalmente con el gazpacho andaluz. Se puede usar de plato principal para comer con pan o como acompañamiento de otros platos, incluso puede usarse en vez de ensalada. Una vez triturado, se le pueden añadir unos dados o tropezones de pimiento verde, maíz tierno, trocitos de aceitunas sin hueso, algo de col fermentada en vez de vinagre, etc.

Receta número 11 SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS

Lo más difícil es conseguir aceitunas negras que no hayan pasado por una elaboración repleta de químicos.

Se deshuesan, se añaden ajos y abundante aceite de oliva y se tritura todo (se usa una cantidad moderada, casi como decoración o para dar un toque de color o sabor). Si se encuentran aceitunas negras deshidratadas, se pueden poner a remojo para devolverles su textura.

PREPARACIÓN COMÚN A TODAS LAS SOPAS

Vamos a indicar cómo se preparan las sopas para, finalmente, en el número de receta, poner sólo el tipo de cereal que se le añade al final y que será lo único que cambie. Aunque tengan los mismos ingredientes, el sabor cambia totalmente en cada caso.

Se pone agua destilada, aceite y poca sal en una olla al fuego; se añaden todas las verduras que haya en ese momento de buena calidad, teniendo en cuenta que siempre se empezará por poner las más duras, que tardan más en cocerse, dejando las más blandas para el final, antes de poner el cereal que se vaya a incluir en la sopa.

Cuando estén las verduras a medio cocer se añadirá tomate maduro rallado, las verduras más blandas (coliflor, alcachofas, etc.), para que no se deshagan, y se añadirá el cereal en cuestión que hará la sopa diferente a las demás, y que ya se irá indicando en cada receta.

Las verduras para sopa se cortarán en trozos pequeños. Cuantas más verduras contiene una sopa, más deliciosa está; se puede poner de todo. Las más usuales son: zanahoria, cebolla, pimientos, champiñones o setas, ajos, judías verdes, coliflor, alcachofa, acelgas, espinacas, guisantes, nabos, apio, puerro, etc.

La cantidad de agua y cereal dependerá de muchos factores y se tendrá que ir probando, hasta que salga bien. Es conveniente que no quede ni demasiado seca ni nadando en agua, que el caldo esté un poco trabado pero sin llegar a estar seco. A

continuación, pondremos las diferentes clases de sopas, con sus números, para después planificar los menús de todo el año.

Receta número 12	SOPA DE COPOS DE AVENA
Receta número 13	SOPA DE COPOS DE TRIGO
Receta número 14	SOPA DE COPOS DE MAÍZ
Receta número 15	SOPA DE COPOS DE CENTENO
Receta número 16	SOPA DE COPOS DE CEBADA
Receta número 17	SOPA DE ARROZ. Sabe mejor si el caldo queda meloso
Receta número 18	SOPA DE FIDEOS FINOS
Receta número 19	SOPA DE TRIGO SARRACENO
Receta número 20	SOPA DE CEBOLLA

La sopa de cebolla es diferente a todas las demás. Sólo se usan cebollas, aceite y sal, cocidos lentamente. Al final tiene que quedar con poco caldo. Se puede mejorar cuando ya está terminada, poniendo queso rallado por encima y gratinándola al horno, o bien añadiéndole ya en el plato algo de nata líquida y un ajo bien picado.

PURÉS

Para los purés, se procede exactamente como para las sopas, pero procurando que quede muy poco caldo cuando el cereal ya está cocido. Entonces se le puede añadir unos dientes de ajo crudo y se tritura, antes de servirlo en el plato.

Receta número 21	PURÉ DE LENTEJAS PELADAS
Receta número 22	PURÉ DE MIJO CON VERDURAS
Receta número 23	PURÉ DE HABAS DE SOJA CON VERDURAS
Receta número 24	PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS
Receta número 25	PURÉ DE PATATAS CON VERDURAS

A este puré le realza mucho la textura y el sabor añadirle nata líquida cuando ya está servido en el plato.

PURÉS DULCES PARA COMER CON FRUTA

También se pueden hacer purés dulces para acompañar las comidas de fruta. Veamos unos ejemplos:

Receta número 26	PURÉ DULCE DE CASTAÑAS
------------------	------------------------

Para este puré se puede usar castañas naturales y también castañas secas, que hay todo el año. Se hierven hasta que estén cocidas, procurando que quede muy poco caldo. Se trituran y, una vez el puré en el plato, se le añade a gusto de cada uno, miel, nata líquida, dátiles, higos secos, etc.

Se come acompañándolo de fruta de la estación y representa una comida completa. En invierno es agradable comerlo tibio, así entona el estómago para la digestión de la fruta que está fría.

Receta número 27	PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO
------------------	----------------------------

Se asan los boniatos y la calabaza en un horno fuerte; es conveniente que supere los 250 grados, pues de esta forma las féculas se convierten en glucosa,

consiguiendo que los boniatos y la calabaza segreguen chorros de miel que salen de dentro de ellos y queden muy dulces. Una vez asados, se pelan y se mezclan juntos con un tenedor en un plato, pisándolos con el tenedor hasta formar un puré espeso. A este plato se le añade nata líquida y se come con fruta.

Receta número 28 ARROZ CON LECHE, SIN LECHE

Aunque el arroz con leche siempre se come de postre, en este caso está diseñado para que sea el plato principal de una comida de fruta. No se puede usar leche ni para tomarla, ni para cocinar; se usa como sustituto la nata (aunque proviene de la leche, se digiere perfectamente, además de ser compatible con todo; al contrario que la leche, que no es compatible con nada).

Se pone agua en una olla y se añade una ramita de canela en rama, se cortan a trozos pequeños dátiles, higos secos, pasas sin semilla, ciruelas secas, etc. Cuando su sabor ya ha pasado al caldo, se pone el arroz procurando que quede hecho sin que sobre caldo. Una vez en el plato, se adereza con miel cruda, nata líquida y ralladura de piel de limón. Se come tibio en invierno y frío en verano, acompañado con fruta.

Receta número 29 COPOS DE CEREALES CON LECHE, SIN LECHE

Se procede de la misma manera que para la receta del arroz, sustituyendo éste por copos de avena, de trigo, de centeno, de cebada, etc.

No mezclar nunca más de un cereal, pues es más difícil de digerir. Se irán alternando los cereales, uno cada vez. Se acompaña de fruta del tiempo, como con el arroz, para formar una comida completa.

Receta número 30 COPOS QUE NO NECESITAN COCCIÓN

Estos copos que se pueden comer sólo poniéndolos a remojo no necesitan ninguna cocción, se ponen a remojo en cualquier líquido y a continuación se comen con fruta.

Los líquidos en los que se pueden poner a remojo para comerlos con fruta son los siguientes:

- Malta endulzada con miel, a la que también se le puede añadir nata.
- Horchata de chufas, ésta no se debe calentar.
- Cualquier zumo de fruta de temporada; no debe ser fruta ácida, pues sería incompatible con los copos.
- Cocimiento de cascarilla de cacao endulzado con miel y nata.
- Leche de avena tibia o fresca.

Receta número 31 MACEDONIA DE FRUTAS DE TEMPORADA

Se mezclan a trozos pequeños todas las frutas de temporada en un recipiente de cristal; se le añade un yogur, algo de miel y nata líquida o montada a gusto; se remueve y se come con pan dulce de la receta número 2.

Se suele comer más en primavera y verano; si se quiere comer con pan, no se le puede añadir plátano porque es incompatible. Los días que no se quiera acompañar con pan se podrán poner un par de plátanos en la macedonia.

Receta número 32 PURÉ DE MACEDONIA DE FRUTAS DE TEMPORADA

Se procede en todo igual que en la macedonia, triturándolo todo antes de comerlo; de esta manera se mezclan mejor los sabores, lo pueden comer niños o abuelos sin dientes, o se puede mojar el pan dulce dentro.

Siempre que se comen purés, zumos o cosas que no necesitan ser masticadas hay que ensalivarlas bien en la boca, prácticamente como si se tuvieran que masticar (la saliva ayuda enormemente a la digestión). Hay una sabia frase que resume así la cuestión:

"MASTICAR LOS LÍQUIDOS Y BEBER LOS SÓLIDOS"

Hay que ensalivar los líquidos como si se masticaran y hay que masticar los sólidos hasta que se hayan convertido en una masa líquida que se pueda beber.

Receta número 33 SÉMOLA DE TRIGO CON TOMATE

Se rallan abundantes tomates maduros en una olla, se rehogan con aceite y poca sal durante 3 minutos; se le añade un litro y medio de agua por cada 250 gramos de sémola de trigo que se piense utilizar. Cuando el líquido empieza a hervir, espolvorear en forma de lluvia la sémola, tapar la olla y cocer a fuego medio durante unos 12 minutos. Una vez en el plato se puede aderezar con ajo crudo picado, sésamo molido, pipas de girasol molidas y queso manchego semi-curado rallado. Tener en cuenta que 250 gramos de sémola suelen proporcionar cuatro platos normales una vez cocida. Acompañar siempre con abundante ensalada muy variada.

Receta número 34 SÉMOLA DE MAÍZ CON TOMATE

Proceder en todo igual que para preparar la sémola de trigo. El maíz les irá mejor a las personas que tienen intolerancia al gluten (celiacos), pues el maíz carece de gluten; por eso, si se hace pan de maíz, no sube la masa, aunque se le ponga levadura.

Receta número 35 CALDOS VEGETALES

Estos caldos se preparan con algunas de las siguientes verduras que se tenga a mano:

Col lombarda, apio, cebolla, acelgas, espinacas, zanahoria, hojas duras y verdes de lechuga, toda clase de nabos, hinojo, hojas de rábanos, hojas de remolacha, hojas de nabos, ajos machacados con piel, peladuras limpias de cualquier verdura y pieles de manzana. Todo esto se hierve con agua de calidad durante una media hora; después se cuela apretando las verduras para que suelten todo su jugo. Estos caldos tienen muchas aplicaciones; las principales son las siguientes:

- Para mezclar el zumo de limón con el caldo y que sea más agradable de tomar fuera de las comidas.
- Para usarlo como base para hervir cualquier cereal y que quede con más sabor.
- Para beber a pequeños sorbos en las comidas.

- Para entonar el cuerpo cuando se está practicando una dieta líquida en la que no se consume ningún alimento sólido.
- Para personas empachadas o con fiebre, que no deben de comer nada sólido.

Receta número 36 LENTEJAS INOCENTES

Les llamo lentejas inocentes porque no contribuyen a la muerte de ningún animalito para preparar este delicioso plato. Las mejores lentejas y con más sabor son las castellanas.

Se ponen en una olla con agua, aceite y un poco de sal. Se añaden, cortados en trozos grandes para que no se deshagan, champiñones, nabo, chirivía, nabicol, zanahoria, cebolla, pimiento rojo, alcachofa, coliflor y tomates maduros rallados, cociéndose a fuego lento y con la olla tapada; es conveniente que queden melosas (con demasiado caldo pierden sabor, y muy secas resultan demasiado pesadas). Hay quien le pone una hoja de laurel, pero en la medida de lo posible hay que ir dejando de utilizar todos los productos que no sean comestibles en sí mismos: el paladar se va educando a sabores más suaves pero, al mismo, tiempo más sutiles y con una gama más ancha de sensaciones.

Como este plato es fuerte, pues tiene demasiadas proteínas, es conveniente comerlo con abundante ensalada, sólo en invierno y, como máximo, una vez al mes.

ENSALADILLAS VERANIEGAS

Estos platos van muy bien en los rigores del verano porque se sirven fríos; son cómodos para comer en el campo pues, como la ensalada ya va unida al plato fuerte, son fáciles de llevar en la nevera portátil. La intención es que las verduras que forman parte del plato se pongan en su mayor parte crudas, para que junto con el cereal formen una comida completa en un sólo recipiente. Se lavan enteras y se preparan a trozos pequeños las siguientes verduras crudas:

Cebolla picada fina, maíz tierno en grano, lechuga cortada, apio tierno, perejil, pepinos a daditos pequeños, zanahoria rallada. Aparte, para completar la selección, se cuecen unas judías verdes, unos champiñones, guisantes y alcachofas. Si falta alguna de estas cosas, se puede usar en conserva. También le van muy bien unos pimientos rojos asados a la leña y pelados.

Se cuece con agua aparte el producto que vaya a aportar los hidratos de carbono y se mezcla con todo en un recipiente. A la hora de servir en el plato, se mezcla con una salsa ajonesa de las recetas 6 ó 7 y se decora con unos gajos de tomate maduro encima del plato.

Receta número 37 ENSALADILLA DE PASTA ITALIANA (lacitos, hélices, estrellitas etc.)

Una vez cocida la pasta en su punto con agua y sal, se mezcla con todo el preparado anterior.

Receta número 38 ENSALADILLA DE ARROZ (Valenciana)

Procurar que el arroz no se pase, pues resulta muy indigesto, sobre todo, si no se va a comer inmediatamente después de cocido.

Receta número 39 ENSALADILLA DE PATATAS (Rusa)

Las patatas hay que hervirlas con piel; cuando se han enfriado un poco se pelan y se cortan a dados para mezclar con el resto.

Receta número 40 PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ

Esta receta se suele hacer al horno, pero yo prefiero hacerla al vapor (al horno se secan demasiado los pimientos y el arroz no se cuece bien).

Se pone el arroz que se vaya a utilizar, en seco, en un recipiente; se le añade tomate bien maduro rallado, aceite abundante, sal y dientes de ajos sin pelar para que queden enteros; se va añadiendo tomate crudo hasta que la mezcla con el arroz sea melosa; que no quede seco.

Aparte, se prepara una olla a presión con una rejilla en el interior para que los pimientos descansen a 2 ó 3 centímetros del fondo, se llena de agua destilada hasta algo más arriba de la rejilla y se colocan los pimientos de pie en la olla para que, apoyándose entre sí, no se caigan.

Con un cuchillo de punta se corta el pimiento alrededor del pezón para practicarle un agujero por donde introducir la mezcla anterior, tapando otra vez el agujero del pimiento con el mismo pezón que se ha cortado antes, una vez lleno de la mezcla. Cuando todos los pimientos están llenos y tapados otra vez con su pezón, se tapa la olla y se pone la válvula a presión; el arroz suele estar cocido y seco cuando ha pasado alrededor de una hora de cocción a presión.

Como el arroz se cuece con el tomate y el pimiento, se impregna de esos sabores quedando muy agradable y diferente. Los pimientos rojos deben ser grandes y con mucha molla, para que puedan ceder su jugo al arroz conforme se va cociendo. Si se quiere, a la mezcla se le pueden añadir unos garbanzos previamente cocidos, que enriquecen el sabor del arroz ostensiblemente. Lo ideal es que la rejilla sea de acero inoxidable y tenga unas asas para poder sacar los pimientos enteros y servirlos en el plato sin estropear su forma.

Receta número 41 ARROZ CON ALUBIAS Y NABOS

Esta receta tiene muchos nombres, según en la región donde se pregunte; tiene también pequeñas variaciones en algunos pueblos, pero los ingredientes esenciales, que son los que le dan su característico sabor, son las alubias, varias clases de nabos y el arroz.

La noche anterior, se ponen las alubias a remojo, un cuarto de kilo para cuatro personas. Por la mañana se cambia el agua de las alubias y se ponen en la olla a presión con agua, aceite y sal. Se cortan en trozos grandes varias clases de nabos, una zanahoria y unos cardos que previamente se han escaldado y escurrido. Cuando las alubias están cocidas, empezando a abrirse para que suelten el sabor, se le añaden unas acelgas, alcachofas si es temporada, y unos trozos grandes de

calabaza amarilla (no confundir con calabacín). Para cuatro personas se ponen unos 150 gramos de arroz.

Para que quede bien este plato, el arroz debe estar en su punto, o sea, un poquito caldoso pero no demasiado; no se puede decir la cantidad de agua que hace falta, porque ello dependerá de varios factores: intensidad del fuego, calidad de las alubias, cantidad de verduras, etc. En los últimos minutos se le puede añadir un pellizco de orégano molido. No se debe mezclar pan en esta comida.

Receta número 42 ARROZ AL HORNO CON GARBANZOS

La noche anterior se ponen a remojo los garbanzos. Por la mañana se cuecen con agua y poca sal; al cocerlos, hay que llevar cuidado de que no se rompa el hervor pues, si eso ocurre, se quedan como están en ese momento y no se cuecen bien. Por el contrario, cuando se cuecen alubias, si se les añade agua fría, se les ayuda a que cuezan más rápidamente. Esto es debido a que al cambio de temperatura, se rompe la piel de las alubias y permite que entre dentro de la alubia el caldo de la cocción, eso acelera la cocción.

En una bandeja para horno de cristal o de acero inoxidable se ponen los garbanzos cocidos con su caldo, que es el que tiene el sabor, tomate maduro rallado, aceite y sal, se ponen un par de cabezas de ajos con la piel roja interior después de haberlas lavado, unas tiras de pimiento rojo crudo, unos guisantes y unos champiñones cortados.

Se pone la bandeja en el horno a fuego fuerte; cuando el caldo empieza a hervir, se le añade el arroz y se reparte uniformemente por el recipiente. La proporción de agua es el doble que de arroz, pero puede variar algo según el horno y los ingredientes. Tiene que quedar bien seco, pero cocido en su punto sin pasarse. En algunas regiones le añaden rodajas de patatas a este plato, pero las patatas con el arroz son muy incompatibles pues se retrasan mutuamente en la digestión. En otros sitios hay costumbre de poner zumo de limón a los platos de arroz; esta costumbre es igual de perniciosa que la anterior, pues también retrasa mucho la digestión, produciendo fermentaciones intestinales y flatulencias. Si se quiere añadir algo de sabor agrio a este plato, se le puede añadir perfectamente col fermentada de buena calidad que no lleve vino en la fermentación, pues ayuda a la digestión.

Receta número 43 PAELLA VALENCIANA

Esta es una de las recetas más difíciles de explicar, pues los factores que entran en juego son tantos que no sirve para nada dar las medidas de los ingredientes. Sólo a base de hacer muchas paellas se consigue que queden bien, sobre todo si se hacen al fuego de leña, que representa una dificultad mayor por el poco control que se ejerce sobre él; incluso dependiendo del tipo de árbol del que procede la leña, cambia totalmente las calorías que produce el fuego.

La mayoría de las personas sofríen primero los ingredientes de la paella, pero yo no soy partidario del sofrito, pues con el fuego fuerte se descompone el aceite muy rápidamente; si se hacen bien las cosas, sin sofreír nada queda muy buen sabor y el arroz suelto.

La paellera debe ser de acero inoxidable o de porcelana que no tenga ningún golpe. La de hierro suelta mucho óxido de hierro y, aunque da el sabor característico de la paella, no es nada saludable.

Lo primero que se debe poner en la paellera es el agua, pues de esta forma es imposible que llegue a freír el aceite. Dependiendo de la intensidad del fuego y de la cantidad de verdura, se usan entre dos y tres partes de agua por una parte de arroz. La paella valenciana de verduras es conveniente que se haga un poco escasa de caldo; de esta forma se obliga al arroz a chupar el caldo de las propias verduras y aumenta el sabor.

Se pone la paellera al fuego con agua de calidad, aceite de oliva (un cuarto de litro para 5 personas), un poco de sal, algo de pimentón rojo molido de buena calidad (no picante) y se añaden champiñones, setas de cardo o de cualquier otra variedad, zanahoria, pimiento rojo, judías verdes planas, alubias tiernas de la variedad "garrafón" o "peladilla", puerros, ajos secos con la piel roja y ajos tiernos, guisantes, habas tiernas si hay, y abundante tomate maduro rallado. Toda esta mezcla se deja hervir 15 ó 20 minutos, dependiendo del fuego.

A continuación se añaden alcachofas, limpias de las hojas duras y troceadas, y coliflor, e inmediatamente se pone el arroz. Al poner el arroz, se remueve y se reparte bien por toda la paella. A partir de este momento, ya no se puede remover otra vez el arroz (esto es debido a que soltaría el almidón que lleva adherido al grano y no quedarían los granos sueltos una vez cocido).

Ahora viene lo difícil de la paella: hay que regular el fuego para que, con el caldo que hay en la paellera, quede el arroz cocido en su punto, ni crudo ni pasado, que es peor todavía. En el momento que esté cocido en su punto, no debe quedar caldo ni haber faltado.

Para regular este punto se utiliza una tapadera que ajuste bien a la paellera: si se ve que va sobrando caldo, se deja destapada más tiempo; y si va a faltar caldo, se baja el fuego y se tapa la paellera para que el arroz termine de cocerse en su propio vapor y calor (queda mejor y más sabroso el arroz cuando ha ido corto de caldo que cuando le ha sobrado y se ha tenido que evaporar a base de poner más fuego).

Hay costumbre de poner zumo de limón por encima del arroz al comerlo; esto no se debe hacer porque es muy incompatible con el arroz. Esta manera de hacer la paella es muy sana y digestiva; es una lástima estropearla con el zumo de limón, que siempre es conveniente tomar media o una hora antes de las comidas como aperitivo.

Receta número 44 FIDEUÁ VALENCIANA

Esta receta es exactamente igual que la de la paella valenciana, pero en vez de poner arroz se ponen unos fideos gordos especiales para ello, que tienen un orificio por el centro. El resto de la receta es exactamente igual.

Yo no aconsejo esta receta debido a lo siguiente: toda la pasta italiana hay que cocerla con agua y sal, pero nunca bajo ningún concepto hay que añadir aceite mientras se está cociendo la pasta, pues ello la hace muy indigesta, el aceite hay

que añadirlo una vez la pasta esté cocida o, mejor todavía, incorporado a la salsa que se sirve con la pasta.

Como en el caso de la FIDEUÁ es imposible hacerla sin poner aceite pues quedaría un sabor asqueroso, es mejor abstenerse de comer pasta de esta forma.

Receta número 45 PATATAS ASADAS

Hay dos formas muy agradables de asar patatas:

1.- Se colocan en el suelo cubiertas de ceniza y se hace una buena hoguera encima. A los que les de asco la ceniza, las pueden envolver con papel de aluminio.

2.- Se asan enteras y con piel, poniendo el horno a 250 grados. Tanto las patatas como los boniatos y la calabaza necesitan esa temperatura.

Se comen con abundante ensalada, y para aliñarlas se puede usar aceite crudo de oliva, salsa verde, ajonesa, etc.

Receta número 46 PATATAS AL HORNO CON PIMENTÓN

Se parten las patatas lavadas y con piel por la mitad a la larga para que queden dos mitades planas; se le hacen unos cortes con un cuchillo sin que lleguen a la piel y se les espolvorea con un buen pimentón molido, aceite de oliva y una poca de sal.

Se ponen en bandejas al horno a 250 grados, hasta que están cocidas y doraditas; una vez en el plato se pelan y se van comiendo con ensalada y alguna salsa como la ajonesa de aguacate.

Receta número 47 PATATAS FRITAS

Aunque todos creen que saben freír patatas, realmente muy pocos lo hacen bien. Para freír patatas y que queden sanas y digestivas, hay que tener en cuenta las siguientes normas:

1.- Se freirán en abundante aceite de oliva; el aceite nunca debe llegar a la temperatura en la que sale humo (no confundir con el vapor del agua que sueltan las patatas al freírse)

2.- Las patatas se pelan, se lavan enteras, se secan con un trapo de cocina y, después, se cortan a tiras como el dedo meñique.

3.- Se ponen en el aceite y ya no se tienen que remover. La patata cruda es impermeable y no absorbe aceite, pero cuando está cocida sí que absorbe mucho aceite. Si no se remueve, tampoco absorbe aceite cuando está cocida; al removerla se le hacen heridas en la costra que se hace alrededor al freírse y que la protege de que penetre el aceite.

Una vez cocidas y ligeramente doradas sin exagerar, se sacan y se ponen en una escurridera para que no queden aceitosas. Hay que tener en cuenta que no se pueden usar las patatas para acompañar ningún plato de cereales o pan, pues son incompatibles; las patatas tienen que constituir el plato fuerte de la comida.

Receta número 48

PATATAS HERVIDAS

Se lavan las patatas enteras bien, y se ponen a hervir con agua y sal. Cuando ya están cocidas, se tira el agua y se pone la olla con las patatas en seco al fuego, así se evapora bastante el agua que contienen las patatas por dentro y aumenta mucho su sabor.

Después se pelan y sirven como ingrediente básico para muchos otros platos, como purés, tartas de patata, ensaladillas, etc.

Receta número 49

TARTA DE PUERROS CON PATATAS

Se hierven las patatas como se explica en la receta anterior, número 48.

Se pelan y se machacan con un tenedor dentro de un recipiente de cristal que se pueda poner al horno estando encendido (con el horno apagado se pueden poner todos los recipientes); se hace una capa de patatas trituradas con el tenedor de un par de centímetros de espesor.

Aparte se habrán rehogado con aceite y sal a fuego lento una cantidad abundante de puerros, pues hay que tener en cuenta que al cocerse se quedan en nada; estos puerros rehogados se repartirán sobre la capa de patatas.

En un recipiente aparte se pondrán dos huevos crudos y 100 cm de nata líquida, se batirá todo con el tenedor; a continuación, se repartirá sobre los puerros espolvoreando la mezcla con queso manchego semi curado rallado.

Se pondrá el recipiente en el horno hasta que cuaje el huevo y la nata, quedando una masa compacta que se pueda cortar a trozos; los últimos 5 minutos se pondrá cerca del grill del horno para que quede gratinado por arriba.

La mezcla de olor y sabor de los puerros, los huevos y la nata ofrece un perfume y un sabor muy agradable y delicado; hasta que no huela y saboree este plato no podrá imaginar que esos ingredientes puedan producir esa combinación de olor y sabor.

Receta número 50

TARTA DE PUERROS CON PASTA

En esta receta se procede para todo exactamente como en la receta anterior, sustituyendo las patatas por cualquier pasta italiana hervida con agua y sal (macarrones, caracoles, lacitos, hélices, etc.)

Receta número 51

TARTA DE PUERROS CON PASTA DE PAN

Se hace la masa como si se fuera a hacer el pan integral de la receta número 1; se expande la masa (que no quede muy gorda) sobre una bandeja ancha que quepa en el horno y se cuece como si fuera pan.

Entonces se le añaden los puerros rehogados, los huevos y la nata, como en las otras recetas, dejando que cuaje, y gratinando igual que antes. Tiene que quedar como una pizza, pero un poco más gorda porque lleva levadura.

Si se quiere hacer más decorativo, y se tienen ganas de trabajar más y hacer una presentación de lujo, con la masa se puede hacer una especie de tartitas redondas

individuales, haciéndoles un borde con los dedos para que no se derramen los huevos batidos y la nata hasta que cuajen. Se cuecen previamente en el horno, después se les pone lo mismo de antes y se gratinan.

Receta número 52 VERDURAS AL GRILL

Se tiene que disponer de un grill casero de esos que se pone el alimento, se cierra y desprende calor por arriba y por debajo de las verduras.

Muchas verduras hechas así con aceite y sal quedan muy sanas y agradables: tiras de pimientos, rodajas de berenjenas, alcachofas en mitades, champiñones, etc.

Pero de todas las verduras que se pueden hacer así, la que resulta una verdadera delicia es la cebolla, sobre todo cuando vienen las nuevas en mayo y junio.

Se corta en rodajas gordas de un centímetro, se arreglan en el grill unas al lado de otras, se les pone aceite y sal, y se hacen hasta que quedan blandas y doraditas.

A pesar de haberle puesto algo de sal, quedan dulces como si fuera mermelada. Es un plato delicioso. Nadie debería irse de este mundo sin probarlo. Estas verduras se pueden comer con pan, sirven para acompañar platos de pasta, como relleno de crepes, tortitas, etc.

VERDURAS REVUELTAS CON HUEVO

Se pueden utilizar muchas verduras revueltas con huevo, pero sólo vamos a dar las más exquisitas y que mejor combinación de sabor hacen con el huevo.

Receta número 53 CEBOLLAS REVUELTAS CON HUEVO

Se cortan las cebollas en una olla y se rehogan con aceite y sal a fuego lento, aprovechando su mismo jugo; cuando ya están blanditas, se echan uno o dos huevos, depende de la cantidad, y se va removiendo hasta que el huevo queda bien cuajado. Se puede comer con pan o usar para acompañar otro plato.

Receta número 54 TOMATE REVUELTO CON HUEVO

Se rallan tomates maduros que no sean ácidos; se rehogan muy pocos minutos con aceite y sal, y se revuelven los huevos hasta que estén bien cuajados.

Receta número 55 CALABACINES REVUELTOS CON HUEVO

Se cortan los calabacines tiernos a dados después de pelarlos; se rehogan con aceite y sal; se mezclan los huevos y se revuelven.

Receta número 56 EMPANADILLAS

Las empanadillas son una comida muy cómoda para llevar cuando hay que salir de casa, pues frías están igual de deliciosas que recién hechas.

Se hace la masa de pan integral de la receta número 1; cuando ya está hecha se aplana con un rodillo sobre una superficie espolvoreada con harina para que no se pegue. Se cortan círculos de unos 10 a 15 centímetros de diámetro y se rellenan con alguno de los rellenos que se mencionan a continuación.

Se dobla la masa y se presionan los bordes con un tenedor para que queden pegados entre sí. Se ponen en bandejas y con un pincel se pintan con huevo batido para que queden bonitas y brillantes. Se ponen en el horno a 220 grados y se cuecen hasta que estén doraditas. Se deben consumir como máximo en un par de días.

DIFERENTES RELLENOS PARA EMPANADILLAS

RELLENO NÚMERO 1: El paté de verduras de la receta número 9.

RELLENO NÚMERO 2: Espinacas hervidas y después escurridas y rehogadas con aceite y ajos. Al final espolvorear un poco de orégano, añadiéndole unos piñones antes de rellenar las empanadillas.

RELLENO NÚMERO 3: Rehogado de cebolla, pimientos rojos, champiñones y tomate maduro rallado. Antes de rellenar, se le añade un huevo duro cortado pequeño.

RELLENO NÚMERO 4: Cebollas al grill de la receta 52, incluyendo un trocito pequeño de queso de fundir en cada empanadilla. Cada persona usará el queso de fundir que más le guste.

RELLENO NÚMERO 5: Cebollas revueltas con huevo de la receta 53

Receta número 57 TORTITAS DE HARINA DE MAÍZ

Hay dos clases de maíz: el amarillo y el blanco; el blanco es mucho más fino de sabor y muy energético, pero cada vez es más difícil de encontrar. La harina de maíz no tiene gluten, por lo tanto liga poco. Hay que llevar mucho cuidado para que no se rompan las tortitas.

Esta harina hay que escaldarla antes de amasarla: se pone litro y medio de agua por cada kilo de harina en una olla y se añade un poco de sal; cuando el agua está hirviendo, se echa la harina y se remueve con un cucharón; cuando se ha enfriado un poco y ya se puede tocar con las manos, se amasa hasta que quede bastante dura y se van haciendo tortitas lo más finas posible pero que no se rompan.

Estas tortitas se pueden cocer a la plancha, echándole un chorrito de aceite por cada lado. Una vez terminadas, se comen con alguno de los rellenos que a continuación se dan para los crepes, untándolas con alguna salsa ajonesa. También se pueden usar como pan sin gluten para acompañar cualquiera de las recetas que se comen con pan. Muy adecuado para los celíacos.

Receta número 58 CREPES

En casi todo el mundo se comen los crepes rellenándolos de algo dulce pero, debido a que al cocerlos se añade mantequilla o margarina y llevan huevos en su masa, es mucho mejor y más compatible comerlos con rellenos de verduras.

Para hacer la masa de los crepes para cuatro personas, se pone medio kilo de harina en un recipiente, tres huevos, un cuarto de litro de nata líquida, un par de tomates maduros rallados para que le den color y un poco de sal; se va mezclando

con una batidora o un minipimer y se va añadiendo agua hasta que tenga una consistencia como la miel cuando está líquida, un líquido bastante denso.

En una sartén que no se pegue se va poniendo un trocito de mantequilla o de margarina por cada crepe; al echar la pasta a la sartén con un cazo o cucharón, hay que inclinar un poco la sartén para que la pasta se deslice más fácil y el crepe quede más delgado. Cuando está cocido por un lado, se le da la vuelta por el aire como si fuera una tortilla y se cuece por el otro lado bien doradito.

Cuando están hechos, no se deben amontonar en el mismo plato estando calientes porque revienen (hay que ir dejándolos en varios platos hasta que se enfrían, entonces ya se pueden amontonar). Se sirven enrollándolos alrededor de alguno de los rellenos que pondremos a continuación, habiéndolos untado previamente por dentro con alguna ajonesa de las recetas 6 ó 7.

Es conveniente comerlos tibios, pues si se enfrían mucho cogen la textura de suela de zapato y pierden mucha calidad.

RELLENOS PARA CREPES Y TORTITAS DE MAÍZ

RELLENO NÚMERO 1: Espárragos o corazones de palmitos en conserva.

RELLENO NÚMERO 2: Espárragos de temporada rehogados con ajos tiernos.

RELLENO NÚMERO 3: Cebollas al grill de la receta 52, sobre todo en mayo y junio.

RELLENO NÚMERO 4: Pimientos rojos asados a la leña o al horno, pelados y cortados a tiras.

RELLENO NÚMERO 5: Gajos de cebolla rehogados con tomate maduro rallado, aceite y sal.

RELLENO NÚMERO 6: Pimientos verdes enteros cocidos al vapor, que queden bien hechos

Receta número 59 RIÑONES DE LABRADOR

El nombre de esta receta se debe a que se usan berenjenas cortadas por la mitad a lo largo y tienen la forma de un riñón.

Se hace en la olla a presión de la siguiente manera: se cortan berenjenas por la mitad, se les hacen rayas a lo largo y a lo ancho con un cuchillo, se ponen formando una capa con la parte blanca mirando hacia arriba; encima se pone otra capa de rodajas bastante gorditas de tomates maduros; encima se pone abundante ajo trinchado fino, perejil y orégano, una poquita de sal y un chorrito repartido de aceite. Si hace falta más cantidad, se van amontonando capas con los mismos ingredientes.

Se pone medio vasito de agua para que no se quemen los ingredientes del fondo de la olla hasta que empiecen a segregarse su propio jugo. Se tapa la olla, se pone la válvula de presión y se tiene a fuego lento una media hora. Cuando está terminado, queda en la olla bastante caldo que ha salido de la berenjena y el tomate, que tiene un sabor fantástico para mojar pan.

Es un plato perfecto para el verano, que es cuando los ingredientes están en su apogeo. Después de hacerlo, se puede dejar enfriar, pues no tiene ningún ingrediente que se pase o pierda su punto.

Receta número 60 CANELONES

Se hierven los canelones con abundante agua y poca sal; cuando están en su punto se cuele el agua y se dejan sobre un paño de cocina separados para que no se peguen.

Se rellenan con el paté de la receta 9, y se van colocando en una fuente para el horno. En vez de bechamel que es muy incompatible, por encima de los canelones se esparce una mezcla hecha con tomate maduro rallado, perejil, orégano, aceite de oliva y ajo triturado. A continuación se espolvorea queso manchego semicurado rallado, o si se prefiere queso de fundir, y se pone al horno a gratinar.

Al hacer esta receta hay que ser generosos con la cantidad de canelones, pues, como no tienen grasa, la gente se come el doble de los que comería si estuvieran rellenos con los despojos de algún inocente animalito.

Receta número 61 VERDURAS DE VERANO ASADAS

En verano, la naturaleza nos da las mejores hortalizas para asar y comer con pan. Se pueden asar a la brasa con fuego de leña que es como más sabor tienen o, en su defecto, al horno. Se ponen enteras y se hacen bien asadas. Las que mejor se quedan son las cebollas, los pimientos rojos con buena molla y las berenjenas moradas o blancas, no las negras de invernadero,

Una vez asadas se pelan y se trocean en un recipiente, se le añade todo en crudo lo siguiente: tomate maduro rallado, perejil y ajo picado, un poco de orégano, aceite de oliva abundante y poca sal. Este plato es perfecto para el verano, se come frío y está exquisito, se puede llevar en la nevera a la playa o a la montaña. Se acompaña con pan de la receta 1; también se puede comer con patatas que se hayan asado con las verduras, pero, en este caso, ni se puede comer pan ni está agradable una vez se han enfriado las patatas. También se podría acompañar con tortitas de maíz de la receta 57.

Receta número 62 VERDURAS AL VAPOR

Hay unas ollas especiales para cocer cosas al vapor; se pone agua en la parte de abajo y los alimentos van en una rejilla encima donde sólo llega el vapor del agua.

Es una de las formas donde menos propiedades pierden los alimentos cocidos, pues se cuecen a temperaturas inferiores al otro tipo de cocción. Se pueden cocer de esta forma toda clase de verduras; después se aderezan con alguna salsa cruda o con aceite de oliva o con alguna salsa ajonesa.

Se pueden acompañar con pan, con patatas hechas en el mismo vapor, o con cualquier otro cereal, siempre con abundante ensalada, pues el plato crudo no debe faltar en ninguna comida cocinada.

Es una receta suiza que resulta muy agradable en invierno, porque se come todo muy caliente.

Se hierven o se asan patatas enteras con piel y se sacan enteras a la mesa en una fuente. Cada comensal se va pelando sus patatas y cortándolas por la mitad. Se le esparce por encima de la patata queso recién fundido y se come antes que el queso se vuelva a hacer duro.

Para fundir el queso hay unos aparatitos especiales que se ponen encima de la mesa y van generando calor; se ponen trocitos de queso en pequeños recipientes y se van usando a medida que se van fundiendo.

En suiza usan un queso especial para esta receta que se llama RACLET (personalmente prefiero para este plato el Havarti Danés, es más suave y funde muy bien). Si no se dispone del aparato especial se puede usar cualquier hornillo para ir calentando los recipientes que contengan el queso, también se puede usar un grill.

Otra receta suiza y con queso, pero bastante diferente a la anterior: Se rallan abundantes tomates maduros en una olla, se pican ajos crudos, se pone bastante cantidad de queso para fundir rallado y se pone la ollita encima de un hornillo en la mesa.

Se prepara pan de la receta 1 a trocitos que quepan en la boca. Cada persona va pinchando un trocito de pan con el tenedor y lo va mojando en la ollita donde está el queso fundiéndose con el tomate.

Si se quiere hacer de otra manera menos incómoda, se preparan las rebanadas de pan en los platos y, cuando la mezcla del queso está fundida, se vierte sobre las rebanadas de pan (en este caso hay que comerlo rápidamente antes que el queso se vuelva a endurecer).

Cada persona puede usar el queso para fundir que más le guste, el holandés de bola tierno queda bastante bien.

Para hacer la masa para rebozar, se ponen 300 gramos de harina en un recipiente, dos huevos, 150 gramos de nata líquida, un par de tomates maduros rallados para que le den color, un poco de sal; se va mezclando con una batidora o un minipimer, se va añadiendo agua hasta que tenga una consistencia densa, de forma que cuando la masa se adhiera a las verduras no chorree.

Las mejores verduras para rebozar, de mejor a peor, son: champiñones, alcachofas, berenjenas, coliflor, calabacín y cebolla.

Se ponen todas las verduras crudas menos la coliflor, que se corta a trocitos lo más planos posible y se le da un hervor de 3 minutos antes de rebozarla. Los champiñones se buscan pequeños o medianos, bastante planos, y se les corta el rabito al nivel de la copa para que no queden salientes.

Se despoja a las alcachofas de todas sus partes duras y se cortan a la larga en cuatro lonchas. Las berenjenas, los calabacines y las cebollas sólo hay que pelarlas y cortarlas a rodajas de medio centímetro de espesor. Todo esto se va pasando por la masa de rebozar e introduciendo en la sartén.

Mientras que no estén bien cocidos, los trozos de verdura rebozada no adquieren un color doradito. De esa forma se sabe cuándo sacarlos de la sartén.

Como siempre que hay que freír algo, hay que hacerlo en abundante aceite de oliva; éste nunca debe llegar a la temperatura en la que desprende humo (no confundir con el vapor del agua que sueltan las cosas al freírse).

Curiosamente, cuanto más aceite hay en la sartén, menos lo absorben los trozos de rebozado, si la masa lleva nata líquida también absorbe menos.

A medida que se van sacando de la sartén los trozos se van colocando en una escurridera o colador y, cuando ya casi no les queda aceite, se ponen en una fuente encima de dos servilletas de papel.

El clásico hervido de verduras que mucha gente prepara cuando quiere hacer una comida ligera. Las que mejor van son:

Cebollas, judías verdes, patatas, zanahoria, acelgas, puerros, coliflor y guisantes.

Se ponen las patatas y todas las verduras más duras primero, terminando con la coliflor para que no se deshaga. No hay que poner más de dos vasos de agua para que todo el caldo se tome y no se tire, pues en él están todos los minerales de las verduras y algunas de las vitaminas que se han salvado de la cocción; se cuece a fuego moderado con un poco de aceite y sal. El caldo se puede colar y beber en la misma comida, o se le puede añadir el zumo de un limón y tomarlo como aperitivo media hora antes de comer. Lo único que está totalmente desaconsejado es tirarlo al fregadero.

Se puede aliñar con alguna ajonesa de las recetas de las recetas 6 ó 7

Para variar, se puede hacer el mismo hervido anterior sin patatas y acompañarlo con pan de la receta 1.

En cualquier plato de pasta (macarrones, espaguetis, caracoles, lacitos, hélices, estrellitas, tallarines), hay que tener las siguientes precauciones:

- Hay que hervir la pasta con abundante agua de calidad y un poco de sal.
- No se le puede poner aceite de oliva mientras el agua está hirviendo; hay que agregárselo a la salsa con la que se servirá la pasta, a ser posible todo en crudo.
- El término "al dente" es muy relativo y no debe entenderse como dejar la pasta cruda o deshecha.

- La pasta debe estar hecha con sémola de trigo duro, para que no se deshaga fácilmente.
- Una vez cocida, no se debe lavar con agua; para que no se pegue se le mezcla la salsa con la que se vaya a aderezar y se remueve; si la salsa es cruda, está fría y es invierno, se puede poner todo a calentar junto durante dos minutos.
- Si no se dispone de ninguna de las salsas que se han detallado anteriormente, con tomate maduro crudo rallado, aceite de oliva, sésamo molido y queso manchego semicurado rallado, componen un plato exquisito, sencillo, digestivo, sano y natural.
- Cualquier deportista que quiera sacar un óptimo rendimiento a su cuerpo debería comer este plato por lo menos tres veces a la semana.

Receta número 69 PIZZA O TARTA DE VERDURAS AL HORNO

Se rehogan a fuego lento con aceite y sal las siguientes verduras cortadas a trozos pequeños (si falta alguna no pasa nada):

Cebolla, ajos tiernos, puerros, zanahoria, pimientos rojos, champiñones, alcachofas, coliflor, guisantes y abundante tomate maduro rallado.

Cuando la verdura está cocida pero entera, sin que se pase, se escurre y se utiliza el caldito sobrante para amasar la masa de pan. Se hace la masa exactamente igual que para la receta del pan número 1. Cuando la masa está preparada, se estira sobre unas bandejas o latas para meter al horno y se tapa con una tela para que suba un poco; después se le esparce el rehogado de verduras por encima de la masa y se introduce al horno. Se pone el horno a 40 ó 50 grados durante 15 minutos para que suba un poco más la masa y, a continuación, se cuece a 220 grados hasta que la masa se vea doradita.

Receta número 70 PIZZA O TARTA DE CEBOLLAS AL HORNO

Se procede en todo como en la receta anterior, pero en el rehogado sólo se utilizan cebollas cortadas a gajos con aceite y sal. Hay que poner una cantidad grande de cebollas, pues se quedan en la quinta parte de volumen o menos, y hay que rehogarlas a fuego muy lento.

Cuando ya está casi cocida, se le esparce por encima queso de fundir y se gratina. Si se pone abundante cebolla, queda deliciosa.

Receta número 71 PIZZA O TARTA DE HARINA AL HORNO

En esta tarta, una vez preparada la masa de pan, se le esparce medio centímetro de harina de trigo por encima, se le añade aceite de oliva crudo por encima abundantemente para que la harina quede bastante empapada, un poco de sal y un puñado de alcaparras.

Aunque parece que va a quedar una tarta absurda, sosa y seca, el resultado es estupendo, pues la harina queda tostada con un sabor agradable. Esta tarta sólo la he visto hacer en la provincia de Alicante.

Receta número 72 PAN MOJADO CON ZUMO DE TOMATE Y FRITO

Cuando se tiene pan duro, se puede usar de muchas formas. Ésta es una de ellas: se corta a rebanadas delgadas, se moja un poco por las dos caras con zumo de tomate, se pasa por huevo batido, y después por pan rallado para que no gotee, y se fríe. Al freírse, queda blandito y esponjoso con un sabor muy agradable; hay que acompañarlo de abundante ensalada para que sea más digestivo.

Receta número 73 MIGAS

Esta es otra forma de usar el pan duro; para esta receta conviene que sea un pan sentado, no se debe usar pan que es todo aire.

Aunque mucha gente pone el pan en agua, es mejor hacerlo en seco para que quede más suelto. Se corta el pan a daditos pequeños y se tiene cortado en un recipiente.

Se usa una sartén de dos asas que sea bastante alta para que no se salga el pan, pues hay que poner mucho para que queden unos pocos platos. En la sartén que nos ocupa, se rehogan con una cantidad generosa de aceite de oliva 2 ó 3 cabezas de ajos cortados, abundantes pimientos rojos cortados a tiras, bastantes champiñones y tomate maduro rallado. Cuando ya está el rehogado, se le añade una cantidad de agua que sea un poco menor que la cantidad de pan. Por ejemplo: para medio kilo de pan, se añaden 0.4 litros de agua.

Cuando hierve el agua que se le ha añadido al rehogado, se le añade el pan cortado y se va removiendo continuamente hasta que queden los trocitos doraditos y sueltos. La cantidad de tomate rallado y de agua hay que ajustarla bien, pues si es demasiado y queda el pan mojado no es agradable; pero si el líquido total que tiene la sartén no es suficiente para que el pan duro se esponje, tampoco queda bien.

Hay que remover con una espátula de madera que tenga una parte plana para que no se vaya pegando el pan a la sartén.

Receta número 74 TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLAS

Como esta tortilla no se debe comer con pan (debido a que es incompatible), hay que hacer una cantidad suficiente para que sea el plato principal con la ensalada.

En todas las tortillas hay que intentar usar la mínima cantidad de huevos posible, pues el número ingerido por persona no debería ser superior a 2 a la semana, y sólo para personas que dispongan de buena salud.

Al batir los huevos, se le puede añadir un poquito de agua. Esto aumenta el volumen y hace la tortilla un poco más digestiva. Tengo que decir que la última tortilla me la comí en el año 1978, pero creo que me acordaré de cómo se prepara.

Se ponen las patatas cortadas pequeñas, y las cebollas a gajos a cocer a fuego lento con aceite y sal; cuando ya están cocidas, se ponen en una sartén que no se pegue y se le añaden los huevos batidos.

Cuando está cuajada por un lado, se le da la vuelta por el aire; los que no se atreven, pueden usar un plato grande o una tapadera lisa. Esta comida es

conveniente comerla a mediodía, pues por la noche es muy fuerte, y hay que acompañarla con ensalada abundante y variada.

Receta número 75 TORTILLA DE AJOS TIERNOS

En la época que hay ajos tiernos queda muy agradable; como no lleva patatas, se acompaña con pan de la receta 1 y ensalada.

Receta número 76 TORTILLA DE ESPARRAGOS

Está muy buena tanto hecha con espárragos verdes frescos rehogados como con espárragos de lata.

Receta número 77 TORTILLA DE PEREJIL

Esta tortilla es muy sabrosa pero no hay que abusar de ella porque el perejil es muy fuerte. Hay que poner un buen manojo, pues con poco perejil no queda bien.

Receta número 78 TORTILLA DE SOJA GERMINADA

Esta tortilla queda muy agradable y nutritiva.

Receta número 79 ALBÓNDIGAS

Se rehogan champiñones con abundantes ajos, una cebolla y trocitos de pimiento rojo. Se pone en un recipiente pan que se haya humedecido anteriormente pero escurrido, el rehogado anterior, unos piñones y un puñado de garbanzos cocidos picados.

Se amasa la mezcla hasta formar una masa compacta, se da forma a las albóndigas, se pasan por huevo batido, por pan rallado y se frien. Una vez doraditas, se deja escurrir bien el aceite en un colador o escurridera y, a continuación, se ponen sobre una servilleta de papel antes de servir.

Receta número 80 HORCHATA DE CHUFAS

Ver la receta en el capítulo sobre la horchata.

Receta número 81 LECHE DE ALMENDRAS

Se procede en todo igual que para la leche de chufas, con la salvedad de que las almendras deben estar desprovistas de su cutícula marrón para que quede la leche más fina.

Esta leche no se debe endulzar (sería incompatible) y sólo sirve para tomarla sola o acompañando las comidas de verduras.

Receta número 82 LECHE DE AVENA

Esta leche, que se prepara como las anteriores, se puede endulzar con miel para comer con fruta y se puede tomar sin endulzar en las comidas de vegetales.

Receta número 83 SOPAS DE HORCHATA CON PAN

Una comida muy agradable en verano puede ser desmiguar pan de la receta 2 en un recipiente con horchata de chufas sin endulzar o endulzada con miel.

Se come acompañado de fruta fresca de la estación.

Puede ser una comida completa fresca y nutritiva para llevar a la playa con una nevera portátil. Se pone el pan dentro de la horchata cinco minutos antes de comerlo. Si cuando hace frío en invierno se quiere calentar, hay que llevar cuidado de que no llegue a calentarse demasiado para que no se corte ni se pegue (lo ideal es entibiarla solamente sin que llegue a hervir).

Receta número 84 SOPAS DE LECHE DE AVENA CON PAN

Esta comida con leche de avena se puede comer fresca como la receta anterior, y también se puede calentar para comerla en invierno. A la leche de avena no le pasa nada si se hierva, pero es conveniente no hacerlo para que no pierda sus propiedades.

Se debe endulzar con miel, pues la leche de avena no tiene el sabor tan dulce como la chufa.

Receta número 85 SOPAS DE MALTA CON PAN

Se prepara agua cocida con malta (cebada tostada y molida) o con Eko instantáneo; una vez fuera del fuego, se endulza con miel y se le añade nata líquida.

En este líquido se hacen las sopas desmigando pan de la receta 2. Estas sopas son más agradables en invierno tomándolas calientes.

Receta número 86 SOPAS DE CASCARILLA DE CACAO

Se procede todo como con la receta anterior, sustituyendo la malta por cascarilla de cacao. Esto dará a las sopas el sabor característico del chocolate que tanto gusta a los niños de todas las edades.

Receta número 87 NATILLAS DE GOFIO SIN HUEVO NI LECHE

Se prepara un cazo de agua hervida con malta o con Eko instantáneo; se le añaden unas cucharadas de gofio canario de maíz y se deja hervir unos minutos; cuando ya está cocido, se saca del fuego, se le añade nata líquida y se endulza con miel.

Se prepara una fuente de cristal, se pone en el fondo una capa de galletas integrales y se mojan con otra capa del líquido anterior, y así se van añadiendo capas hasta terminar el líquido. Se deja todo en la nevera hasta que cuaje.

Receta número 88 NATILLAS DE MAICENA SIN HUEVO NI LECHE

Se procede todo como en la receta anterior, cambiando el gofio por Maicena.

Receta número 89 NATILLAS DE CASCARILLA DE CACAO

En este caso se cambia la malta o el Eko por cascarilla de cacao, que da a las natillas un sabor a chocolate, sin conllevar los perjuicios de éste. Se puede hacer con gofio canario o con Maicena.

HELADOS

Es conveniente hacer los helados en casa; hay máquinas eléctricas caseras (fáciles y cómodas de manejar) para hacer los helados.

Los motivos para hacerlos en casa son los siguientes:

- En casa se usan ingredientes de calidad (la industria utiliza ingredientes que le sean rentables, sin tener en cuenta las propiedades alimenticias).
- En casa hay que procurar hacer todos los helados sustituyendo la leche animal por leche de avena, de chufa o por nata líquida. Ya se ha dicho que la leche de vaca no es recomendable para nada, además de hacer todos los helados incompatibles.
- En casa no se tendrá necesidad de usar aditivos, colorantes, potenciadores del sabor, etc., la mayoría de ellos cancerígenos o con graves repercusiones para la salud.

Los helados hay que procurar tomarlos fuera de las comidas, no como postre, pues son bastante incompatibles y enfrían demasiado el aparato digestivo mientras se hace la digestión.

POLOS

Se puede aprovechar la pasión de los niños por los polos para darles alimentos nutritivos y con muchas vitaminas.

La fabricación es facilísima: sólo hay que introducir cualquier líquido en moldes con un palito y ponerlo en el congelador.

Se pueden hacer muy sanos con los siguientes ingredientes:

- Horchata de chufa endulzada con miel.
- Zumos de toda clase de frutas naturales recién exprimidas.
- Cascarilla de cacao endulzada con miel y nata líquida añadida.
- Zumo de limón natural rebajado con agua.
- Leche de avena hervida con malta y endulzada con miel.

AGUA LIMÓN GRANIZADO

Se llena un vaso con zumo de limón exprimido y se le añade un litro de agua, se endulza con miel y se pone en una olla de acero inoxidable en el congelador, se va removiendo cada 10 minutos hasta que quede granizado.

AGUA DE CEBADA

Se procede como con el agua de limón, pero con malta endulzada con miel.

MENÚS COMPLETOS PARA DIEZ DÍAS DIFERENTES DE CADA MES

Las personas que empiezan con la dieta vegetariana, al principio se encuentran con el problema de no saber qué comer en cada momento del día. Para evitar que no sepan si están haciendo una dieta completa, compatible y equilibrada, vamos a presentar todas las comidas que se pueden hacer cada día.

Como a lo largo del año cambian los alimentos que están de temporada y que se deben comer con preferencia, así como también la calidad de algunos vegetales, se darán todas las comidas que se deben hacer para diez días diferentes de cada mes

del año. De esta manera, se tendrá una guía de referencia hasta que se adquiera soltura para organizar cada uno sus propios menús, adaptándolos incluso a sus gustos y a su idiosincrasia.

Se dará un menú cada día para una persona adulta que no hace grandes esfuerzos físicos ni trabajos pesados.

Para el caso de deportistas, personas con trabajos pesados o jóvenes en edad de crecimiento, en las comidas en las que se recomienda que se coma sólo fruta le deben añadir pan o algún otro cereal (copos de avena, etc.).

Para no tener que repetir todos los días lo mismo, media hora antes de la comida del mediodía se tomará el zumo de un limón grande o de dos pequeños. Para hacerlo más agradable, se mezclará en un vaso de caldo de la receta 35 o cualquier otro caldo vegetal, como caldo de cebollas hervidas. Se puede tomar sólo o diluido con agua si no se dispone de ningún caldo.

A muchas personas les puede parecer que el menú de cada día es escaso o poco variado para conservar la salud; tengan en cuenta el dicho popular que dice: "la cuarta parte de lo que se come es para alimentarnos a nosotros y las otras tres cuartas partes es para alimentar a los médicos". El mejor consejero para saber la cantidad de comida es la báscula: si se pierden más kilos de los que se deben conservar, habrá que aumentar la cantidad de alimento, y si se va ganando peso habrá que disminuir la cantidad y comer todos los cereales integrales. Hay que tener en cuenta que el peso que se suele recomendar como peso ideal es muy bajo; en caso de dudas, es mejor que sobren 4 ó 5 kilos que estar por debajo de ese peso, ya de por sí escaso.

Salvo niños de pocos años, no se recomienda hacer más de tres comidas al día; el estómago también tiene derecho a descansar, por eso nunca se debe picar entre esas tres comidas (éste es un vicio que trae funestas consecuencias). Personalmente, hace 30 años que sólo hago dos comidas al día: la comida de verdura al mediodía y la cena de fruta por la noche; de esa forma mi estómago está 16 horas diarias descansando y doy tiempo a mi cuerpo para que elimine toxinas sin ser molestado. Si, además, se come todos los días a la misma hora, el estómago lo sabe y se prepara a esa hora para la digestión.

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE ENERO

DÍA 1 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Piña natural, unas pasas, un zumo de mandarina

AL MEDIODÍA: Paté de verduras con garbanzos de la receta 9 con pan de la receta 1, una buena ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Sopas de malta de la receta 85 con pan de la receta dos, kakis, mandarinas, dátiles naturales de rama (no confitados)

DÍA 2 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Zumo de mandarina, una cucharadita de polen y unas pasas

AL MEDIODÍA: Sopa de copos de trigo de la receta 13, abundante ensalada, unas nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, medio kilo de kakis, zumo de mandarina

DÍA 3 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Un zumo de pomelo, dátiles, pasas, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Verduras rebozadas de la receta 65, ensalada muy abundante, zumo de manzanas

POR LA NOCHE: Puré de calabaza y boniato de la receta 27, zumo de mandarinas y ciruelas pasas

DÍA 4 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Casi un kilo de kakis

AL MEDIODÍA: Migas de la receta 73, ensalada, zumo de zanahoria, unas almendras

POR LA NOCHE: Castañas asadas aprovechando la estación, zumo de mandarinas, higos secos

DÍA 5 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Zumo de mandarina, unos orejones de albaricoque, una cucharadita de polen

AL MEDIODÍA: Macarrones aderezados con tomates revueltos con huevo de la receta 54, ensalada, zumo de manzanas variadas, unas avellanas

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, zumo de mandarina y piña natural

DÍA 6 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de mandarina con unas pasas de ciruela y de uva

AL MEDIODÍA: Empanadillas de la receta 56 utilizando el relleno número 2, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio, 8 nueces

POR LA NOCHE: Sopas de leche de avena endulzada con miel, con pan de la receta 2, zumo de mandarina, kakis e higos secos

DÍA 7 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Kakis, zumo de mandarina, pasas, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Tarta de puerros con pasta de pan al horno de la receta 51 (esparcir piñones en crudo por encima y queso manchego rallado), ensalada, zumo de zanahoria y remolacha, unas nueces

POR LA NOCHE: Dulce de castañas de la receta 26, acompañar con zumo de mandarina, kakis y pasas

DÍA 8 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Zumo de mandarinas con una cucharadita de polen, unos dátiles

AL MEDIODÍA: Sémola de trigo de la receta 33, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde, unas almendras

POR LA NOCHE: Sopas de pan dulce de la receta 2 con malta, nata y miel. Aparte, zumo de mandarina, kakis y orejones de albaricoque

DÍA 9 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de kakis, zumo de mandarina y ciruelas pasas

AL MEDIODÍA: Tortilla de ajos tiernos de la receta 75 con pan de la receta 1, ensalada, zumo de manzanas mezcladas de varias clases, nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, chirimoyas, zumo de mandarinas, unos dátiles

DÍA 10 DE ENERO

POR LA MAÑANA: Mandarinas y kakis, una cucharadita de polen, higos secos

AL MEDIODÍA: Canelones de la receta 60 rellenos con espinacas hervidas y rehogadas con ajos, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio, unas almendras

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, kakis, zumo de mandarinas y orejones

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE FEBRERO

DÍA 1 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Piña natural, unas pasas, un zumo de naranja

AL MEDIODÍA: Sopa de cebolla de la receta 20, una buena ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio, unas nueces

POR LA NOCHE: Sopas de malta de la receta 85 con pan de la receta 2, kakis y mandarinas, dátiles naturales de rama (no confitados)

DÍA 2 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja, una cucharadita de polen y unas pasas

AL MEDIODÍA: Puré de garbanzos con verduras de la receta 24, abundante ensalada, unas nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, piña natural, zumo de mandarina

DÍA 3 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Un zumo de pomelo, dátiles, pasas, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Albóndigas de la receta 79, ensalada muy abundante, zumo de manzanas fuji

POR LA NOCHE: Puré de calabaza y boniatos de la receta 27, zumo de mandarinas y ciruelas pasas

DÍA 4 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Casi un kilo de kakis

AL MEDIODÍA: Hervido de verduras y patatas de la receta 66, ensalada, zumo de zanahoria, unas almendras

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel de caña, zumo de naranjas, higos secos

DÍA 5 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja, unos orejones de albaricoque, una cucharadita de polen

AL MEDIODÍA: Tallarines aderezados con salsa roja cruda de la receta 4 (espolvorear sésamo molido y queso manchego semicurado rallado), ensalada, zumo de manzanas variadas, unas avellanas

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, zumo de naranja, piña natural

DÍA 6 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de naranja con unas pasas de ciruela y de uva

AL MEDIODÍA: Empanadillas de la receta 56, usando el relleno número 3, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio, 8 nueces

POR LA NOCHE: Sopas de leche de avena endulzada con miel, desmigando pan de la receta 2, zumo de mandarina e higos secos

DÍA 7 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja, unas pasas, un yogurt con miel

AL MEDIODÍA: Tortitas de harina de maíz de la receta 57 con el relleno de crepes número 2, ensalada, zumo de zanahoria y remolacha

POR LA NOCHE: Pan dulce de la receta 2, requesón y mermelada de fresas, acompañar con zumo de mandarina

DÍA 8 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranjas o pomelos con una cucharadita de polen, ciruelas pasas

AL MEDIODÍA: Paella valenciana de la receta 43, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde, unas almendras

POR LA NOCHE: Sopas de pan dulce de la receta 2 con malta, nata y miel. Piña natural

DÍA 9 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja y orejones de albaricoque

AL MEDIODÍA: Tortilla de patatas, cebollas y ajos tiernos de la receta 74, ensalada, zumo de manzanas mezcladas de varias clases, nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, zumo de mandarinas

DÍA 10 DE FEBRERO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja y una cucharadita de polen, higos secos

AL MEDIODÍA: Arroz integral hervido con agua y sal aderezado con abundante gazpacho andaluz de la receta 10, espolvorear sésamo molido, unos piñones y queso rallado. Aparte, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, piña natural, zumo de mandarinas

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE MARZO

DÍA 1 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de piña natural, higos secos

AL MEDIODÍA: Paté de verduras con garbanzos de la receta 9, se come con pan de la receta 1 y una buena ensalada, espolvorear piñones por encima de las rodajas de pan untadas con el paté; para beber, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción, a remojo en malta a la que se le ha añadido nata líquida endulzada con miel, zumo de naranja

DÍA 2 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Medio kilo largo de peras y unas pasas

AL MEDIODÍA: Sopa de copos de cebada de la receta 16, ensalada, unas almendras

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, zumo de naranja y ciruelas

DÍA 3 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja o pomelo, orejones de albaricoque

AL MEDIODÍA: Raclet de la receta 63, ensalada muy abundante, zumo de manzanas

POR LA NOCHE: Puré de calabaza y boniato de la receta 27, zumo de mandarinas

DÍA 4 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja

AL MEDIODÍA: Patatas hervidas de la receta 48 acompañadas con salsa verde de la receta 5, ensalada abundante, zumo de zanahoria, unas almendras

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, una cucharadita de polen, naranjas y dátiles

DÍA 5 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de peras, zumo de naranja, higos secos

AL MEDIODÍA: Tallarines de espinacas aderezados con cebolla revuelta con huevo de la receta 53, sésamo molido espolvoreado, ensalada y, para beber, zumo de manzana

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco sin sal, naranjas y dátiles

DÍA 6 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de pomelo con unas pasas

AL MEDIODÍA: Hervido de verduras de la receta 67, aderezado con salsa ajonesa de la receta 7 y acompañado con pan de la receta 1. Ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio

POR LA NOCHE: Sopas de horchata de la receta 83 con pan de la receta 2, fresones y dátiles

DÍA 7 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja, ciruelas pasas

AL MEDIODÍA: Tarta de cebollas al horno de la receta 70, esparcir piñones en crudo por encima, ensalada, zumo de zanahoria y remolacha

POR LA NOCHE: Arroz de la receta 28. Acompañar con zumo de mandarina

DÍA 8 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Zumo de manzanas con una cucharadita de polen, dátiles

AL MEDIODÍA: Puré de habas de soja de la receta 23, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Sopas de pan dulce de la receta 2, con malta, nata y miel, mandarinas y orejones de albaricoque

DÍA 9 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de peras y piña natural

AL MEDIODÍA: Tortilla de soja germinada de la receta 78 con pan de la receta 1, ensalada, zumo de manzanas mezcladas de varias clases, nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, zumo de naranja, una cucharadita de polen

DÍA 10 DE MARZO

POR LA MAÑANA: Zumo de naranja, higos secos

AL MEDIODÍA: Verduras al vapor de la receta 62 con patatas hechas al mismo vapor aderezadas con ajonesa de aguacate, ensalada, almendras, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Macedonia de la receta 31 de toda clase de frutas sin pan, con dos plátanos

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE ABRIL

DÍA 1 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas en su punto de madurez

AL MEDIODÍA: Patatas fritas de la receta 47, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde, 8 ó 10 almendras crudas y peladas

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 untado con requesón y miel con dos vasos de zumo de naranjas

DÍA 2 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de naranja o de pomelo

AL MEDIODÍA: Tarta de puerros con pasta de pan de la receta 51, ensalada, zumo de manzanas Fuji, 8 ó 10 avellanas crudas

POR LA NOCHE: Sopas de horchata de la receta 83 con pan de la receta 2, más de medio kilo de fresones, 1 yogur natural endulzado con miel

DÍA 3 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Medio kilo de piña en su punto de madurez

AL MEDIODÍA: Arroz integral hervido con agua y sal. Se adereza poniendo encima del arroz una cantidad abundante de gazpacho andaluz de la receta 10, sésamo un poco tostado y molido y queso rallado. Para que quede agradable, la cantidad de gazpacho debe ser siempre mayor que la de arroz; como el gazpacho está todo crudo, no hace falta ensalada

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco sin sal, más de medio kilo de fresas, zumo de naranja

DÍA 4 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas y peras conferencia

AL MEDIODÍA: Sopa de fideos finos de la receta 18 con dos dientes de ajo crudo triturados cuando ya está en el plato, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 untado con mermelada, a ser posible hecha con miel en vez de azúcar. Piña natural, higos secos

DÍA 5 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de naranja, una cucharadita de polen

AL MEDIODÍA: Arroz al horno de la receta 42, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Macedonia de frutas de la receta 31 con pasas, higos secos, fresones, manzana, pera, naranja, piña natural, yogur, nata, miel y 2 plátanos; se come sin pan

DÍA 6 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de naranja

AL MEDIODÍA: Espaguetis de la receta 68 aderezados con salsa roja cruda de la receta 4 (espolvorear por encima sésamo tostado y molido y queso manchego rallado), ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, más de medio kilo de fresas

DÍA 7 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas y manzanas Fuji

AL MEDIODÍA: Crepes de la receta 58 con el relleno de crepes número 4, se aliñarán con la ajonesa de la receta 7, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción, a remojo en leche de avena endulzada con miel; más de medio kilo de fresones y unos dátiles naturales no confitados

DÍA 8 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Peras conferencia y un zumo de naranja

AL MEDIODÍA: Puré de lentejas peladas de la receta 21 y dos dientes de ajo crudo triturados ya en el plato, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso manchego tierno, zumo de naranja, higos secos

DÍA 9 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas en su punto de madurez, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Sémola de trigo de la receta 33 (sobre el plato en la mesa, picar dos dientes de ajo y un chorrito de nata líquida cruda y remover todo) ensalada, zumo de zanahoria, 8 ó 10 avellanas crudas

POR LA NOCHE: Arroz de la receta 28, zumo de naranja

DÍA 10 DE ABRIL

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas y un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Ensaladilla rusa de arroz de la receta 38, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde, 8 nueces

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción, a remojo en horchata de chufa endulzada con miel, fresas

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE MAYO

DÍA 1 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas o nísperos en su punto de madurez

AL MEDIODÍA: Patatas de la receta 46, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde, 8 ó 10 almendras crudas y peladas

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 untado con requesón y miel, más de medio kilo de albaricoques o cerezas

DÍA 2 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de naranja o de pomelo

AL MEDIODÍA: Tarta de puerros de la receta 50, ensalada, zumo de manzana fuji, 8 ó 10 avellanas crudas

POR LA NOCHE: Sopas de horchata de la receta 83 con pan de la receta 2, más de medio kilo de fresones, 1 yogur natural endulzado con miel

DÍA 3 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de nísperos en su punto de madurez

AL MEDIODÍA: Arroz integral hervido con agua y sal. Se adereza poniendo encima del arroz una cantidad abundante de gazpacho andaluz de la receta 10, sésamo un poco tostado y molido, y queso rallado. Para que quede agradable, la cantidad de gazpacho debe ser siempre mayor que la de arroz; como el gazpacho está todo crudo, no hace falta ensalada

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco sin sal, más de medio kilo de albaricoques o cerezas

DÍA 4 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas

AL MEDIODÍA: Sopa de trigo sarraceno de la receta 19 con dos dientes de ajo crudo triturados cuando ya está en el plato, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 untado con mermelada, a ser posible hecha con miel en vez de azúcar, más de medio kilo de nísperos dulces, higos secos

DÍA 5 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de manzana, una cucharadita de polen

AL MEDIODÍA: Pimientos rellenos con arroz de la receta 40, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Macedonia de frutas de la receta 31, con pasas, higos secos, fresones, manzana, pera, naranja, yogur, nata, miel y 2 plátanos; se come sin pan

DÍA 6 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas o nísperos en su punto de madurez

AL MEDIODÍA: Macarrones de la receta 68 aderezados con salsa roja cruda de la receta 4, espolvorear por encima sésamo tostado y molido y queso manchego rallado, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, más de medio kilo de cerezas

DÍA 7 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas

AL MEDIODÍA: Crepes de la receta 58 con el relleno de crepes número 3 para aprovechar las cebollas nuevas; se aderezarán con la ajonesa de la receta 7, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción, a remojo en leche de avena endulzada con miel. Más de medio kilo de fresones y unos dátiles naturales no confitados

DÍA 8 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de albaricoques maduros

AL MEDIODÍA: Puré de lentejas peladas de la receta 21, dos dientes de ajo crudo triturados, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso manchego tierno, casi un kilo de sandía, unos higos secos

DÍA 9 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de nísperos en su punto de madurez, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Sémola de maíz de la receta 34, sobre el plato en la mesa picar dos dientes de ajo, añadir un chorrito de nata líquida cruda y remover todo, ensalada, zumo de zanahoria, 8 ó 10 avellanas crudas

POR LA NOCHE: Arroz de la receta 28, más de medio kilo de albaricoques

DÍA 10 DE MAYO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas

AL MEDIODÍA: Ensaladilla rusa de patatas de la receta 39, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde, 8 nueces

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción a remojo en horchata de chufa endulzada con miel, 1 kilo de sandía y unas pasas

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE JUNIO

DÍA 1 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de nísperos en su punto de madurez

AL MEDIODÍA: Verduras al grill de la receta 52 abusando de la cebolla; se acompañan con pan de la receta 1, ensalada, 10 almendras crudas

POR LA NOCHE: Macedonia de frutas de la receta 31, con pasas, dátiles, fresones, manzana, pera, naranja, yogur, nata, miel; se come con pan de la receta 2

DÍA 2 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Más de medio kilo de sandía

AL MEDIODÍA: Paella valenciana de la receta 43, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio. Ponerle un cubito de hielo hecho con agua destilada, para que el zumo esté más agradable

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, casi un kilo de sandía

DÍA 3 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresones

AL MEDIODÍA: Empanadillas de la receta 56 con el relleno número 5 para aprovechar la calidad de las cebollas de este mes, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Macedonia de frutas de la receta 31, con pasas, higos secos, fresones, manzana, pera, naranja, yogur, nata, miel y 2 plátanos; se come sin pan

DÍA 4 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Sandía en cantidad abundante

AL MEDIODÍA: Gazpacho andaluz de la receta 10. Se acompaña con rebanadas de pan untadas con aceite de oliva y espolvoreadas con sésamo y con unas tiras de pimientos rojos asados por encima, 10 almendras peladas

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y mermelada de fresa, sandía

DÍA 5 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Más de medio kilo de cerezas

AL MEDIODÍA: Puré de patatas con verduras de la receta 25, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio

POR LA NOCHE: Sopas de horchata de la receta 83 con pan de la receta 2, más de medio kilo de fresones, 1 yogur natural endulzado con miel

DÍA 6 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de nísperos

AL MEDIODÍA: Ensaladilla valenciana con arroz de la receta 38, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde, 8 o 10 avellanas crudas

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción a remojo en horchata de chufa endulzada con miel, 1 kilo de sandía

DÍA 7 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Más de medio kilo de sandía

AL MEDIODÍA: Tarta de cebollas al horno de la receta 70, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, casi un kilo de sandía o nísperos

DÍA 8 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de brevas

AL MEDIODÍA: Espaguetis de la receta 68 aderezados con la salsa roja cruda de la receta 4, espolvorear por encima sésamo ligeramente tostado y molido, y queso manchego rallado, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Arroz de la receta 28, más de medio kilo de sandía o cerezas

DÍA 9 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de fresas o cerezas

AL MEDIODÍA: Tortitas de maíz de la receta 57 con el relleno de crepes número 5, para aprovechar las cebollas nuevas; se untarán con la ajonesa de la receta 6, ensalada, zumo de manzana

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción a remojo en leche de avena endulzada con miel, más de medio kilo de fresones o sandía y unos dátiles naturales no confitados

DÍA 10 DE JUNIO

POR LA MAÑANA: Albaricoques o sandía en cantidad abundante

AL MEDIODÍA: Riñones de labrador de la receta 59, se come cuando esté tibio. Se acompaña con rebanadas de pan de la receta 1, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio, 10 almendras peladas

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, casi un kilo de sandía

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE JULIO

DÍA 1 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de albaricoques

AL MEDIODÍA: Ensaladilla italiana de pasta de la receta 37 acompañada de ajonesa, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción a remojo en horchata de chufa endulzada con miel, 1 kilo de sandía

DÍA 2 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de cerezas

AL MEDIODÍA: Verduras de verano asadas de la receta 61 acompañadas con pan de la receta 1 (plato perfecto para llevar frío a la playa), 8 ó 10 almendras

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y mermelada de fresa, sandía

DÍA 3 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de brevas

AL MEDIODÍA: Puré de mijo con verduras de la receta 22, ensalada, sésamo molido

POR LA NOCHE: Macedonia de frutas de la receta 31, con pasas, higos secos, fresones, manzana, pera, naranja, yogur, nata, miel y 2 plátanos; se come sin pan

DÍA 4 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Casi un kilo de sandía

AL MEDIODÍA: Ensaladilla valenciana con arroz integral de la receta 38, aderezado con ajonesa de aguacate, zumo de zanahoria con un cubito

POR LA NOCHE: Toda la sandía que se pueda comer acompañada por un puñado de dátiles y un yogur con miel, sin pan

DÍA 5 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de pomelo

AL MEDIODÍA: Arroz integral hervido con agua y sal. Se adereza poniendo encima del arroz una cantidad abundante de gazpacho andaluz de la receta 10, sésamo un poco tostado y molido y queso rallado. Para que quede agradable, la cantidad de gazpacho debe ser siempre mayor que la de arroz; como el gazpacho está todo crudo, no hace falta ensalada

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco sin sal, sandía en abundancia

DÍA 6 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Albaricoques o sandía en cantidad abundante

AL MEDIODÍA: Riñones de labrador de la receta 59; se come cuando esté tibio con unos piñones espolvoreados por encima decorando el plato. Se acompaña con rebanadas de pan de la receta 1, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio; ponerle un cubito de hielo hecho con agua destilada al zumo

POR LA NOCHE: Sopas de horchata de la receta 83 con pan de la receta 2, sandía

DÍA 7 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de brevas

AL MEDIODÍA: Sémola de trigo de la receta 33 (sobre el plato en la mesa picar dos dientes de ajo, añadirle un chorrito de nata líquida cruda y remover todo), ensalada, zumo de zanahoria, 8 ó 10 avellanas crudas

POR LA NOCHE: Arroz de la receta 28, dejándolo que se refresque en la nevera, acompañar con sandía fresquita

DÍA 8 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de sandía

AL MEDIODÍA: Albóndigas de la receta 79 aderezadas con ajonesa de aguacate, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Natillas de gofio fresquitas de la nevera con abundante sandía

DÍA 9 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de albaricoques

AL MEDIODÍA: Tarta de puerros con patatas de la receta 49, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, casi un kilo de sandía

DÍA 10 DE JULIO

POR LA MAÑANA: Al final de julio ya empieza a haber algún melón bueno de Tomelloso o de Elche de 5 Kilos de peso; se puede comer un kilo sólo por la mañana sin miedo a una indigestión

AL MEDIODÍA: Arroz al horno con garbanzos de la receta 42, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso poco curado, casi un kilo de sandía

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE AGOSTO

DÍA 1 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de higos, a ser posible sentado en el tronco de la higuera

AL MEDIODÍA: Ensaladilla italiana de pasta de la receta 37 acompañada de ajonesa, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción, a remojo en horchata de chufa endulzada con miel, abundante melón

DÍA 2 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de pomelos

AL MEDIODÍA: Verduras de verano asadas de la receta 61, acompañadas con pan de la receta 1; plato perfecto para llevar frío a la playa, 8 ó 10 almendras

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y mermelada de fresa, higos

DÍA 3 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de melocotones

AL MEDIODÍA: Puré de habas de soja con verduras de la receta 23, ensalada

POR LA NOCHE: Macedonia de frutas de la receta 31, con pasas, higos secos, melón, manzana, pera, naranja, yogur, nata, miel y 2 plátanos; se come sin pan

DÍA 4 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Todo el melón que apetezca

AL MEDIODÍA: Patatas asadas de la receta 45 aderezadas con ajonesa, ensalada abundante, zumo de zanahoria con un cubito de hielo hecho con agua destilada.

POR LA NOCHE: Melón acompañado de dátiles y un yogur con miel, sin pan

DÍA 5 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de higos

AL MEDIODÍA: Verduras rebozadas de la receta 65, champiñones, berenjena, cebolla, calabacín, coliflor, ensalada

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco sin sal, melón y melocotones

DÍA 6 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de higos

AL MEDIODÍA: Riñones de labrador de la receta 59; se come cuando esté tibio (esta receta sólo tiene todo el sabor en verano); se acompaña con rebanadas de pan de la receta 1 y se espolvorean unos piñones, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio, ponerle un cubito de hielo hecho con agua destilada al zumo

POR LA NOCHE: Sopas de horchata de la receta 83 con pan de la receta 2, melocotones

DÍA 7 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de melón

AL MEDIODÍA: Tarta de puerros con pasta de la receta 50, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Arroz de la receta 28, dejándolo que se refresque en la nevera, higos

DÍA 8 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Manzanas royal gala nuevas del año

AL MEDIODÍA: Tortilla de patatas y cebolla de la receta 74, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Natillas de Maizena fresquitas de la nevera con abundante melón

DÍA 9 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Medio kilo de melocotones

AL MEDIODÍA: Pizza o tarta de verduras al horno de la receta 69, ensalada, zumo de manzanas royal gala

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, melón

DÍA 10 DE AGOSTO

POR LA MAÑANA: Melocotones

AL MEDIODÍA: Sopa de copos de avena de la receta 12, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso poco curado, casi un kilo de melón

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE SEPTIEMBRE

DÍA 1 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de ciruelas

AL MEDIODÍA: Sopa de arroz de la receta 17, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción, a remojo en horchata de chufa endulzada con miel, abundante melón

DÍA 2 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo largo de uva

AL MEDIODÍA: Lentejas de la receta 36, abundante ensalada

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, medio kilo de uva

DÍA 3 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de melón

AL MEDIODÍA: Fideuá valenciana de la receta 44, ensalada

POR LA NOCHE: Puré de calabaza y boniato de la receta 27, zumo de uva recién exprimido

DÍA 4 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Todo el melón que apetezca

AL MEDIODÍA: Arroz con alubias y nabos de la receta 41, ensalada, zumo de zanahoria

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 mojado en zumo de uva con una nube de nata líquida, uva y ciruelas a discreción

DÍA 5 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de melón

AL MEDIODÍA: Verduras rebozadas de la receta 65, champiñones, berenjena, cebolla, calabacín, coliflor; de plato crudo, una buena ensalada

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco sin sal, ciruelas

DÍA 6 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de uva con una cucharadita de polen

AL MEDIODÍA: Patatas fritas de la receta 47, mucha ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio, unos piñones decorando la ensalada

POR LA NOCHE: Sopas de horchata de la receta 83 con pan de la receta 2, melón

DÍA 7 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de melón

AL MEDIODÍA: Tarta de puerros con pasta de pan, receta 51, ensalada, zumo

POR LA NOCHE: Arroz de la receta 28, acompañar con ciruelas

DÍA 8 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Zumo de manzanas royal gala con una cucharadita de polen

AL MEDIODÍA: Calabacines revueltos con huevo de la receta 55, pan de la receta 1, ensalada y unas almendras, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Sopas de pan dulce con malta, nata y miel, melón

DÍA 9 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de ciruelas

AL MEDIODÍA: Canelones de la receta 60, ensalada, zumo de manzanas royal gala

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, melón

DÍA 10 DE SEPTIEMBRE

POR LA MAÑANA: Uva a discreción

AL MEDIODÍA: Verduras al vapor de la receta 62, con patatas hechas al mismo vapor, aderezadas con ajonesa de aguacate, ensalada y unas almendras; zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso poco curado, casi un kilo de melón

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE OCTUBRE

DÍA 1 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de ciruelas

AL MEDIODÍA: Paté de verduras con garbanzos de la receta 9. Se come con pan de la receta 1 y una buena ensalada (espolvorear piñones por encima de las rodajas de pan y el paté), zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Copos de avena de los que no necesitan cocción, a remojo en malta con nata líquida endulzada con miel, abundante melón

DÍA 2 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo largo de uva y unas pasas

AL MEDIODÍA: Sopa de copos de cebada de la receta 16, ensalada, unas almendras

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, medio kilo de melón y ciruelas

DÍA 3 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de melón y orejones de albaricoque

AL MEDIODÍA: Raclet de la receta 63, ensalada muy abundante, zumo de manzanas

POR LA NOCHE: Puré de calabaza y boniato de la receta 27, zumo de uva recién exprimido

DÍA 4 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Casi un kilo de kakis

AL MEDIODÍA: Patatas hervidas de la receta 48, acompañadas con salsa verde de la receta 5, ensalada abundante, zumo de zanahoria, unas almendras

POR LA NOCHE: Puré dulce de castañas, uva y ciruelas a discreción

DÍA 5 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de melón con higos secos

AL MEDIODÍA: Macarrones aderezados con cebolla revuelta con huevo de la receta 53, ensalada, zumo de manzana

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco sin sal, ciruelas y dátiles

DÍA 6 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de pomelo con unas pasas

AL MEDIODÍA: Hervido de verduras de la receta 67, acompañado de pan de la receta 1, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio, 8 nueces

POR LA NOCHE: Sopas de horchata de la receta 83 con pan de la receta 2, melón, kakis y dátiles

DÍA 7 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Kakis, ciruelas y pasas

AL MEDIODÍA: Tarta de cebollas al horno de la receta 51 (esparcir piñones en crudo por encima), ensalada, zumo de zanahoria y remolacha

POR LA NOCHE: Arroz de la receta 28, acompañar con ciruelas y kakis

DÍA 8 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Zumo de manzanas con una cucharadita de polen, dátiles

AL MEDIODÍA: Migas de la receta 73, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Sopas de pan dulce de la receta 2 con malta, nata y miel, acompañar con melón y orejones de albaricoque

DÍA 9 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de kakis y ciruelas

AL MEDIODÍA: Tortilla de soja germinada de la receta 78, con pan de la receta 1, ensalada, zumo de manzanas mezcladas de varias clases, nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, chirimoyas

DÍA 10 DE OCTUBRE

POR LA MAÑANA: Melón, una cucharadita de polen, higos secos

AL MEDIODÍA: Verduras al vapor de la receta 62, con patatas hechas al mismo vapor, aderezadas con ajonesa de aguacate, ensalada y unas almendras, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Macedonia de la receta 31 de toda clase de frutas sin pan, con dos plátanos

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE NOVIEMBRE

DÍA 1 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo chirimoyas, unas pasas

AL MEDIODÍA: Tarta de harina al horno de la receta 71; como es una comida seca, se prepara una buena ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Sopas de cascarilla de cacao de la receta 86, con pan de la receta 2, kakis y chirimoyas, 6 dátiles naturales de rama (no confitados)

DÍA 2 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Zumo de mandarina, una cucharadita de polen y unas pasas

AL MEDIODÍA: Sopa de copos de maíz de la receta 14, abundante ensalada, unas nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, medio kilo de kakis, higos secos

DÍA 3 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de chirimoyas, dátiles y pasas, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Fondue de la receta 64, ensalada muy abundante, zumo de manzanas

POR LA NOCHE: Puré de calabaza y boniato de la receta 27, zumo de mandarinas y ciruelas

DÍA 4 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Casi un kilo de kakis y unos dátiles

AL MEDIODÍA: Hervido de verduras y patatas de la receta 66, acompañadas con salsa ajonesa, ensalada, zumo de zanahoria, unas almendras

POR LA NOCHE: Medio kilo de castañas asadas, zumo de mandarinas, higos secos

DÍA 5 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de kakis, unos orejones, cucharadita de polen

AL MEDIODÍA: Espaguetis aderezados con tomate revuelto con huevo de la receta 54, ensalada, zumo de manzanas variadas, unas avellanas

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, ciruelas, chirimoyas y dátiles

DÍA 6 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de mandarina con unas pasas

AL MEDIODÍA: Empanadillas de la receta 56, rellenas con el relleno número 3, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio, 8 nueces

POR LA NOCHE: Sopas de leche de avena endulzada con miel, se desmiga pan de la receta 2, melón, kakis y dátiles

DÍA 7 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Kakis, chirimoyas y pasas, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Tarta de puerros con macarrones al horno de la receta 50 (esparcir piñones en crudo por encima y queso manchego rallado), ensalada, zumo de zanahoria y remolacha

POR LA NOCHE: Dulce de castañas de la receta 26, acompañar con ciruelas, kakis y dátiles

DÍA 8 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Zumo de mandarinas con una cucharadita de polen, dátiles

AL MEDIODÍA: Pan mojado con zumo de tomate y frito de la receta 72, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde

POR LA NOCHE: Sopas de pan dulce de la receta 2 con malta, nata y miel. Se acompaña con kakis y orejones de albaricoque

DÍA 9 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de kakis y ciruelas pasas

AL MEDIODÍA: Tortilla de espárragos de la receta 76, con pan de la receta 1, ensalada, zumo de manzanas mezcladas de varias clases, nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, chirimoyas, mandarinas y dátiles

DÍA 10 DE NOVIEMBRE

POR LA MAÑANA: Mandarinas, una cucharadita de polen, higos secos

AL MEDIODÍA: Canelones de la receta 60, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Castañas asadas, acompañadas con mandarinas, pasas y dátiles

10 DÍAS COMPLETOS EN EL MES DE DICIEMBRE

DÍA 1 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo chirimoyas, unas pasas, un zumo de mandarina

AL MEDIODÍA: Pan duro mojado con tomate y frito de la receta 72. Como es una comida seca, se prepara una buena ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio

POR LA NOCHE: Sopas de malta de la receta 85 con pan de la receta 2, kakis y mandarinas, dátiles naturales de rama (no confitados)

DÍA 2 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Zumo de mandarina, una cucharadita de polen y unas pasas

AL MEDIODÍA: Sopa de copos de centeno de la receta 15, abundante ensalada, unas nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, medio kilo de kakis, zumo de mandarina

DÍA 3 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Un zumo de pomelo, dátiles y pasas, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Verduras rebozadas de la receta 65, ensalada muy abundante, zumo de manzanas

POR LA NOCHE: Puré de calabaza y boniato de la receta 27, zumo de mandarinas y ciruelas pasas

DÍA 4 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Casi un kilo de kakis y chirimoyas

AL MEDIODÍA: Raclet de la receta 63, ensalada, zumo de zanahoria, unas almendras

POR LA NOCHE: Castañas asadas aprovechando la estación, zumo de mandarinas, higos secos

DÍA 5 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de kakis, zumo de mandarina, unos orejones de albaricoque, una cucharadita de polen

AL MEDIODÍA: Macarrones aderezados con calabacines revueltos con huevo de la receta 55, ensalada, zumo de manzanas variadas, unas avellanas

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, zumo de mandarina, chirimoyas y dátiles

DÍA 6 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Un vaso grande de zumo de mandarina con unas pasas de ciruela y de uva

AL MEDIODÍA: Empanadillas de la receta 56, rellenas con el relleno número 1, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha y apio, 8 nueces

POR LA NOCHE: Sopas de leche de avena endulzada con miel, con pan de la receta 2, zumo de mandarina, kakis e higos secos

DÍA 7 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Kakis, zumo de mandarina, pasas, un yogur con miel

AL MEDIODÍA: Tarta de puerros con patatas al horno de la receta 49 (esparcir piñones en crudo por encima y queso manchego rallado), ensalada, zumo de zanahoria y remolacha, unas nueces

POR LA NOCHE: Dulce de castañas de la receta 26, acompañar con zumo de mandarina, kakis y pasas

DÍA 8 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Zumo de mandarinas con una cucharadita de polen, dátiles

AL MEDIODÍA: Lentejas de la receta 36, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio verde, unas almendras

POR LA NOCHE: Sopas de pan dulce de la receta 2 con malta, nata y miel, acompañadas con zumo de mandarina, kakis y orejones de albaricoque

DÍA 9 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Medio kilo de kakis zumo de mandarina y ciruelas pasas

AL MEDIODÍA: Tortilla de perejil de la receta 77, con pan de la receta 1, ensalada, zumo de manzanas mezcladas de varias clases, nueces

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con requesón y miel, chirimoyas, zumo de mandarinas y dátiles

DÍA 10 DE DICIEMBRE

POR LA MAÑANA: Mandarinas y kakis, una cucharadita de polen, higos secos

AL MEDIODÍA: Canelones de la receta 60, ensalada, zumo de zanahoria, remolacha roja y apio, unas almendras

POR LA NOCHE: Pan de la receta 2 con queso fresco, kakis, zumo de mandarinas y orejones

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN - ANOREXIA Y BULIMIA

Aunque el diccionario dice que la anorexia es una falta anormal de ganas de comer, realmente las personas anoréxicas tienen hambre, por lo menos al principio de la enfermedad; pero, poco a poco, los mecanismos biológicos del cuerpo se van degenerando, debido a una conducta totalmente absurda e ilógica, hasta llegar al punto en que ya no hay sensación de hambre.

La bulimia produce el efecto contrario, un deseo desmedido de comer; después viene la sensación de culpa y se acaba vomitando todo como arrepentimiento del acto cometido. Esto de vomitar ya lo hacían los romanos en las bacanales, pero ellos

vomitaban para poder comer más. Aunque pasan miles de años, las personas siguen cometiendo los mismos actos contra natura, aunque cada vez son más disparatados, y por razones más absurdas y carentes de lógica.

Es posible que estas enfermedades se sitúen entre las más inmorales del ranking, pues reúnen en una sola manera de proceder varias actitudes carentes de la ética más elemental. A continuación, describiré los diferentes puntos que sitúan a las personas que tienen estas enfermedades en el colmo del egoísmo, desagrado, desconsideración e insolidaridad:

- Desoyen a las personas que les quieren, para dejarse arrastrar al abismo por modas estúpidas, amigos ignorantes, propaganda interesada, soberbia malentendida y sentido de la perfección trasnochado.
- El raciocinio que los diferencia de los animales lo emplean con una perfección certera para destruir su cuerpo, atentando con esta forma de proceder contra los más básicos instintos de supervivencia que han llevado a buen puerto a la raza humana.
- Les importa un pimiento el sufrimiento que causan a su familia y amigos en su carrera alocada hacia el cementerio, ahogando los gritos desesperados de su cuerpo por reanudar una alimentación de supervivencia.
- Rechazan, destruyen o malversan alimentos absolutamente necesarios para sobrevivir ellos, y los millones de niños que los comerían y no pueden.
- Se creen listos inventando nuevas formas de engañar a su familia, cuando realmente sólo son marionetas sin voluntad propia, movidos por las cuerdas de la opinión sesgada de grupos alienados, que esgrimen razones sin ninguna base lógica, científica, moral, solidaria, social, y ni siquiera humana.
- Destruyen su vida y su salud de la forma más ignorante que existe, pues se puede adelgazar hasta quedarse con la piel y los huesos al mismo tiempo que se mejora la salud que se tenía antes de adelgazar. Matarse para adelgazar es carecer de la información mínima que debe tener cualquier ser vivo del planeta.

Para estas personas sólo hay un tratamiento: que comprendan que se están matando de una manera irreversible y, que si quieren adelgazar, pueden hacerlo de una manera sana, sin fanatismos estúpidos y sin sobrepasar los límites de supervivencia del cuerpo humano. A algunos les ha ido bien tomar magnesio y vitamina B6; a veces acceden a tomarlo porque eso no engorda, y puede hacerles ver la vida de diferente color. Ver el capítulo pertinente donde dice las cantidades adecuadas y animarse a tomarlo; si no funciona, hay poco que perder.

Nadie en su sano juicio puede pensar que un cadáver descarnado, demacrado y con ojeras es elegante o atractivo. Sólo es una demostración de una falta absoluta de inteligencia, o de una persona con enfermedades graves (ninguno de estos casos atrae la simpatía o la pasión amorosa del sexo contrario).

Mientras el gordo enflaquece, el flaco perece

CÓMO ADELGAZAR MUCHO Y ESTAR MÁS SANO QUE ANTES DE EMPEZAR

- Lo primero que hay que hacer es desterrar de la mente objetivos de pérdida de peso que bajen del peso mínimo de seguridad. Cualquier persona con el peso mínimo de seguridad ya está suficientemente flaca para dar lástima por su delgadez; querer bajar más de peso es un síntoma claro de trastornos mentales graves que hay que asumir.
- El objetivo de tiempo para bajar bastantes kilos debe ser, como mínimo, de un año (las prisas en esto producen accidentes irreversibles).
- Hay que saber que los nutrientes indispensables para la salud que aportan minerales, agua biológica, vitaminas, antioxidantes, etc., no engordan. Todas las verduras y todas las frutas que existen no engordan, porque es imposible aunque se coman 5 kilos al día; esto se puede probar fácilmente: la báscula no miente.
- Se eliminará totalmente la leche y todos los productos en los que entra la leche en su composición. Se ha demostrado que es casi imposible adelgazar mientras se sigan tomando productos lácteos y sus derivados.
- Se puede hacer un ayuno anual que dure entre 20 y 30 días, vigilado por un buen profesional que haya dirigido muchos ayunos, y que vigile cuándo se alcanza el peso mínimo de seguridad, que es diferente para cada persona.
- Hay que leerse el capítulo del ayuno. Se puede practicar sin ningún problema el descenso alimentario por etapas que está allí explicado; con esto ya se perderán muchos kilos antes de entrar en el ayuno de agua, pero, a pesar de perder muchos kilos y con bastante rapidez, la salud, en vez de empeorar, mejorará ostensiblemente.
- Las etapas hay que hacerlas progresivas, de más a menos alimento, para que el cuerpo se acostumbre y no sufra alteraciones. Progresivamente, como allí está explicado, se van quitando los cereales, que es lo único que tiene hidratos y calorías, hasta quedar en una dieta compuesta exclusivamente de frutas y verduras; sólo con esta dieta y sin entrar en el ayuno ya se puede alcanzar el peso mínimo de seguridad, sin correr riesgos para la salud y acallando el hambre a base de llenar el estómago de alimentos que llenan pero no aportan más calorías de las que el cuerpo consume cada día.
- Una vez alcanzado un peso bajo con arreglo a la estatura, se mantiene fácilmente comiendo toda la fruta y la verdura necesaria para saciar el apetito, y comiendo al mediodía 100 gramos pesados en seco de cualquier cereal integral: arroz, trigo, pastas, mijo, pan; o bien, patatas, castañas, boniatos, tapioca, o cualquier otro feculento. Mientras se sigan estas recomendaciones, no se pasará hambre, no se aumentará de peso y se mantendrá una salud y una vitalidad envidiable.
- No hace falta decir que no se puede probar ningún estimulante como el azúcar, café, chocolate, té, alcohol, tabaco, ni otras drogas más duras, ni medicamentos, ni siquiera los laxantes, que no harán falta con esta nueva forma de vida.

- No hay que picar entre las comidas, aunque sea de cosas sanas. Se harán 2 ó 3 comidas al día, y el resto del tiempo no se tomará absolutamente nada; si se tiene sed, se tomará agua destilada, nada más.

Si después de saber lo anteriormente dicho alguien no adelgaza, es que no lo ha leído bien o que, habiéndolo entendido, no lo ha puesto en práctica.

Hay personas que dicen que tienen una constitución que engorda aunque no coman nada. Esta afirmación es una falsedad. Esto lo demuestra el hecho de que en los campos de concentración nazis no había ni una sola persona que se mantuviera gorda debido a su constitución; todos estaban esqueléticos porque comían menos calorías de las que gastaban. Con las calorías en el cuerpo humano no hay trucos; es así de simple: si comes menos de las que gastas, adelgazas irremisiblemente.

Finalmente, quiero decir que la belleza se encuentra en la armonía y proporción de las formas, sobre todo en las de la mujer; y también en la vitalidad, expresividad de los ojos, color de la piel, etc. Cualquier persona excesivamente flaca, demacrada, con los ojos hundidos, con la vida amargada por cualquier causa, etc., no resultará bella ni agradable a los ojos de nadie, aunque cumpla los cánones de unas normas hipócritas e interesadas, que todo el mundo difunde por miedo a que le llamen carroza.

También podemos tomar ejemplo de los animales salvajes: nunca se ve a ningún animal en libertad excesivamente gordo, pero si dispone de comida suficiente, mantendrá su cuerpo con unos pocos kilos de más, brillo en su pelo, ganas de jugar y vitalidad desmedida.

Últimamente se está poniendo de moda la operación de reducción de estómago para adelgazar. Se trata de limitar la capacidad del estómago para que la persona pueda comer muy poco y se sacie enseguida, como poner un candado a la entrada de alimentos. Me parece absurdo e infantil asumir los riesgos de una operación quirúrgica para poner una limitación a la capacidad del estómago, pudiendo poner un candado en el frigorífico y en la despensa, donde no hay riesgo de complicaciones postoperatorias y que produce los mismos resultados para la limitación de la entrada de alimentos.

ALIMENTACIÓN DE SUPERVIVENCIA EN SITUACIONES EXTREMAS

A veces, puede ocurrir cualquier catástrofe y quedarnos sin el suministro de agua y de algunos o de todos los alimentos; en esos momentos, conocer trucos de supervivencia puede representar la diferencia entre la salud y la enfermedad, o incluso entre la vida y la muerte.

Las posibilidades que se pueden dar en una situación extrema son:

- Naufragio.
- Contaminación grave del agua dulce, tener sólo agua salada, o no disponer de agua en absoluto.

- Tener almacenados productos secos y en conserva, pero no disponer de productos frescos, frutas y vegetales.
- No tener ningún alimento ni posibilidad de conseguirlo.

NAUFRAGIO

Casi todas las víctimas de naufragio mueren en tres días. Como es natural, no han tenido tiempo a morir de sed o de hambre. Lo que les ha matado es el miedo y la desesperación. Como se ha dicho varias veces en este libro, el miedo mata antes de que lo haga aquello a lo que se le teme. La prueba de esta afirmación es que muchas veces sólo se salvan los niños que, por su edad, no son conscientes del peligro que corren y, por lo tanto, no tienen miedo.

Hay difundido un bulo sobre beber el agua de mar. Todos creen que beberla es peor que no beber nada en absoluto. El problema principal es que la gente no bebe nada durante un par de días y, cuando está desesperado, bebe mucha cantidad de golpe, y eso sí que es muy malo.

Cosas que debe hacer un náufrago para prolongar su supervivencia:

- 1- Antes de saltar del barco, debe procurar agenciarse una tela de plástico lo mas grande que pueda; y si consigue un trozo de tela normal para ponerse a su sombra, mejor.
- 2- Desde el primer momento y sin esperar a tener sed, debe beber entre 3 y 4 vasos al día de agua de mar. Estas tomas se repartirán a lo largo del día y se beberán despacio y a pequeños sorbos. Cada vaso corresponderá a lo que debería ser la comida. No se debe superar el litro de agua de mar al día para no sobrecargar los riñones. El agua de mar, además de calmar en parte la sed, le proporcionará nutrientes, pues no en vano tiene todos los elementos que componen la vida en disolución coloidal.
- 3- Si se ha conseguido un trozo de plástico, se pondrá en forma de pirámide para que recoja y condense la tremenda humedad del ambiente. Esto puede proporcionar entre un vaso y un litro de agua destilada al día.
- 4- Lógicamente, no se debe tirar la orina. Si repugna al principio, se puede mezclar con agua de mar, que le dará buen sabor. Lo ideal sería conseguir dos litros de otras bebidas por cada litro de agua de mar que se bebe; pero si no se consiguen, el cuerpo cogerá el agua dulce concentrada en su propia grasa y resolverá la situación con una pérdida de peso de un par de kilos al día. Esta pérdida de peso es perfectamente asumible durante los pocos días que tarda en llegar el salvamento.
- 5- Hay que procurar en lo posible ponerse a resguardo del sol fuerte, pues no conviene sudar con la consiguiente pérdida de agua que ello supone.
- 6- Si se tiene una tela o una red tupida, se puede filtrar el agua de mar para recoger el fitoplancton y comérselo.

- 7- Pero lo más importante de todo es mantener la calma y la serenidad. En estos tiempos la ayuda llega en pocos días. Sería una lástima que la desesperación consumiera desenfrenadamente los nutrientes que necesitaba nuestro cuerpo.
- 8- Y, por último, que a nadie se le ocurra darse un atracón de agua dulce y comida cuando le hayan salvado. Eso sí sería mortal. En este caso, se deben seguir las mismas reglas que cuando se sale del ayuno. El verdadero peligro de todos los ayunos, sean voluntarios o forzosos, no está en la entrada sino en la salida (ver cómo se sale del ayuno en el capítulo pertinente).

FALTA DE AGUA

Lo más urgente para la vida es disponer de agua potable. En la mayoría de los desastres el agua queda muy contaminada y es portadora de enfermedades. También puede ocurrir que no se encuentre agua en absoluto.

Si hay agua con una contaminación bacteriológica, se puede hervir y usarla para el consumo; pero si la contaminación procede de venenos químicos que no van a morir por el calor de la ebullición, entonces no hay más remedio que destilarla.

Una manera rudimentaria de destilar agua puede ser la siguiente: se busca cualquier recipiente lo más grande posible al que se le pueda ajustar una tapadera, se le ajusta el extremo de una manguera de plástico o de una tubería metálica a la tapadera practicándole un agujero; debe quedar lo más ajustado posible para que, al hervir el agua, todo el vapor se vea obligado a salir por la goma o la tubería ajustada a la tapadera. Si se encuentra una olla a presión, sólo habrá que ajustarle una goma a la salida de la presión, donde se suele colocar la válvula y atornillarle una brida.

Una vez que hemos conseguido que por la goma salga un chorro de vapor, hay que buscar una manera de enfriar esa goma, para que el vapor se condense y vaya goteando agua destilada por el otro extremo de la manguera. Una manera de enfriarla es sumergiéndola en agua, haciendo un rollo con la manguera a modo de serpentín e introduciendo ese rollo dentro de un depósito, recipiente, balsa, etc., llena de agua, dejando el otro extremo de la goma fuera del recipiente, para que vaya goteando el agua destilada en otro envase que la recoja. Cuanto más agua contenga el recipiente que hace el papel de refrigerador, más tardará en calentarse el agua, y más tiempo seguirá condensando el vapor. Cuando el agua del recipiente donde está sumergido el serpentín está muy caliente, ya no enfría el vapor y hay que renovarla con agua fresca.

No importa lo sucia y contaminada que esté el agua que se va a destilar; cuando el vapor que sale por la goma se condense, será agua destilada con una total garantía sanitaria. En caso de apuro, se podría usar agua de las alcantarillas sin ningún riesgo para la salud. En el caso de disponer solamente de agua de mar, este procedimiento sirve exactamente igual, pues la sal se quedará en la olla donde se hierve el agua.

Para el caso de que no haya agua de ninguna clase, ni sucia, ni salada, ni de desagües, no hay más remedio que recoger la humedad del suelo, de la hierba, del

aire, etc. y condensarla. Hay que plantar en el suelo 4 palos formando un cuadrado, y echar por encima una tela o lona de plástico lo más grande que se tenga. Después de colocarla como si fuera la carpa de un circo, se pondrá una piedrecilla sobre el plástico en el centro de los 4 palos. La tela quedará en forma de embudo y tendrá tres utilidades: recogerá el agua de lluvia o el agua del rocío por la parte de arriba, y condensará la humedad del suelo o de la hierba por la parte inferior de la carpa. Todas las gotas condensadas en el plástico irán a buscar el punto más bajo de la tela, que es donde está la piedra. Debajo de ese punto se colocará un recipiente que vaya recogiendo el agua condensada. No será una cantidad importante, pero puede salvar la vida.

Otra cosa que ha salvado la vida a personas que hubieran muerto en el desierto o en un naufragio es beberse la propia orina. Puede que repugne hacerlo, pero les puedo garantizar que esa práctica no implica ningún riesgo para la salud, sino todo lo contrario. Es una ciencia milenaria que utiliza la orina de forma terapéutica llamada "amaroli". También se usa la propia orina como una magnífica crema para la piel. Los que no se atrevan porque la sed todavía no los tenga acorralados, por lo menos pueden echar la orina debajo de la carpa para que haya más humedad y se condense más agua. También deben colocar debajo de la carpa cualquier producto que desprenda humedad (hierba cortada, fango, etc.) por el mismo motivo. Caso de disponer de agua de mar pero no poder encender fuego, se ira echando agua de mar debajo de la carpa, procurando que le dé el sol el máximo tiempo posible para que se evapore. También se puede beber el agua de mar, pero con las recomendaciones hechas en el apartado del naufragio.

FALTA DE ALIMENTOS FRESCOS

Si se dispone de una reserva de alimentos secos (cereales, legumbres, etc.) pero no se va a tener suministro de productos frescos durante un periodo largo de tiempo, se van a sufrir carencias acusadas de vitaminas, que pondrán en peligro la salud a corto plazo.

La mejor opción en este caso es la germinación de los productos que se tengan, haciendo la mayor variedad posible de germinados y comiéndolos crudos. Ellos aportarán los nutrientes que faltan en la dieta para conservar la salud indefinidamente. En el capítulo de los germinados se explica qué se puede germinar y qué cosas aporta.

Para no forzar el estado carencial, los cereales que se coman cocinados es conveniente que sean integrales, para que no pierdan la totalidad de vitaminas al refinarlos.

Si se pueden encontrar algunas hierbas que se conozcan, se deben comer crudas para que conserven su vitalidad. También ayudaría conseguir miel, pues conserva sus propiedades largos periodos de tiempo.

En el caso de que se tengan cereales y no se disponga de fuego, el germinado es la única opción sensata. Es lo que hacen las palomas para poder digerir semillas y granos durísimos, germinarlos en el buche.

FALTA TOTAL DE ALIMENTOS

En este caso extremo hay que procurar beber agua suficiente, ya que sin agua la supervivencia sería muy corta.

En ese momento hay que pensar que el cuerpo puede estar unos cuarenta días sin comer absolutamente nada y sin ningún menoscabo para la salud. Teniendo en cuenta que ante cualquier circunstancia extraordinaria lo más probable es recibir ayuda antes de que transcurran los 40 días, lo mejor es mantener una actitud mental positiva que mantenga el cuerpo en armonía y saque el mayor rendimiento a sus propios recursos. Se vivirá más y mejor estando tranquilo y con pensamientos positivos, que envenenando la sangre con preocupaciones. Tampoco hay que asustarse cuando lleguen las manifestaciones de limpieza del cuerpo cuando se hace ayuno, explicadas en el capítulo que lleva su nombre.

Si se puede, hay que lograr que el cuerpo esté a una temperatura agradable, para que no tenga que gastar energía calentándose o sudando. En previsión de cualquier situación extraordinaria, es aconsejable mantener siempre el cuerpo con 5 kilos de más, pero estas reservas deben haber sido hechas comiendo alimentos muy naturales y sin toxinas ni aditivos; así no habrá residuos para eliminar cuando se consuma ese tejido adiposo.

Con un poco de suerte, hasta es posible que la persona que se ha visto obligada a ayunar 20 ó 30 días recupere una salud y una vitalidad que ya tenía olvidadas, e incluso, que le desaparezca algún tumor incipiente que se le estaba formando. Y como les ha pasado a la mayoría de los ascetas, alcance una profundidad de pensamiento y una claridad de entendimiento insospechadas por él hasta ese momento. Teniendo en cuenta todo lo anterior, ante cualquier aprieto grave, recíballo como una bendición diseñada para su crecimiento personal y... disfrútelo.

PRODUCTOS QUE MERECE UNA ATENCIÓN ESPECIAL

Hay algunos productos que, debido a sus múltiples virtudes o defectos, es conveniente conocerlos en profundidad, ya sea para aprovechar al máximo sus virtudes terapéuticas o para evitar en lo posible sus inconvenientes. En otros, hay que distinguir entre el proceso correcto que preserva sus propiedades y el que las deteriora, llegando a convertir un alimento sano y nutritivo en otro tóxico o nocivo.

LA SAL

Debido a intereses comerciales y a la obsesión del consumidor en la búsqueda de productos con una presentación impecable, partiendo de una materia prima excelente, muchas veces se procesa hasta convertirla en un producto nocivo pero de

una esmerada pulcritud. Este es el caso de la sal común de mesa, donde se eliminan un centenar de elementos de la tabla periódica que contiene la sal marina para dejar el triste cloruro de sodio, un compuesto altamente reactivo, que el organismo no reconoce y del cual debe defenderse. Este proceso se hace a altas temperaturas, alterando su estructura natural.

Como si de una burla se tratase, inmediatamente después de arrebatarse esos elementos, se le añaden otra vez algunos de los mismos que se le han quitado (yodo, flúor, etc.). Pero el producto sale muy perjudicado en el cambio, pues los elementos que tenía albergaban la cualidad de ser perfectamente asimilables por los seres vivos como luego se explicará; y los que se le han añadido son inasimilables por el cuerpo humano, produciendo nuevos problemas y enfermedades.

Todo el mundo está de acuerdo en que un exceso de sal es malo para la salud, pero lo que realmente es malo es un exceso de sodio. La costumbre ha hecho que casi nadie distinga entre sal y sodio, y las diferencias son enormes:

La sal marina es el conjunto armónico de todos los elementos presentes en el agua de mar y en su correcta proporción, una vez que el agua ha sido evaporada. En cambio, lo que se vende como sal común de cocina es cloruro de sodio.

El desequilibrio sodio/potasio es una de las primeras causas que generan enfermedades hoy en día. Por si no fuera poco, el sodio está presente en prácticamente todos los productos manufacturados. Hay unos 50 aditivos y conservantes de esos que llevan la letra "E" y un numerito de 3 cifras detrás, que tienen como base de su composición el sodio. Podríamos resumir el asunto diciendo que la mayoría de los mortales tiene en su cuerpo un exceso de sodio y una grave carencia de sal completa, sin refinar, sin procesar y sin haber sufrido altas temperaturas.

El célebre biólogo Claude Bernard dijo: "Cuando el hombre salió del mar, se llevó el océano consigo". Nuestros fluidos internos tienen una gran semejanza con la composición del agua de mar. Esto lo demostró ampliamente René Quinton a lo largo de su vida: fundó dispensarios marinos donde se ofrecía agua de mar convenientemente filtrada de manera gratuita, y curó a miles de niños dándoles a beber tres vasitos de agua de mar cada día (aproximadamente medio litro en total). Hoy en día se está intentando reactivar la idea de los dispensarios marinos, pero la eficacia del tratamiento junto con su gratuidad convertirán a los dispensarios en un objetivo prioritario a batir.

Como nota curiosa diré que una de tantas enfermedades que se curan con la mera ingestión de tres vasos de agua de mar al día es la hipertensión. Es casi increíble que el peor enemigo de la hipertensión, que es el sodio, se convierta en aliado por el mero hecho de ir acompañado del resto de elementos que forman la vida, y encontrarse de una manera armónica y completamente asimilable.

El fitoplancton y el zooplancton del mar producen una transformación de los minerales marinos para que puedan ser totalmente asimilados por los organismos vivos. Este proceso es llamado "BIOCENOSIS". Sólo los minerales presentes en el

agua del mar y los que previamente han sido absorbidos de la tierra por los vegetales son los únicos que el ser humano puede aprovechar.

Las membranas de nuestras células tienen una especie de compuertas o válvulas selectivas que dejan pasar ciertos elementos, pero en cambio impiden el paso a otros de tamaño más pequeño. Cualquier elemento mineral que no cumpla el requisito de la biodisponibilidad, no sólo no será efectivo para suplir las necesidades del cuerpo, sino que se convertirá en una sustancia tóxica y contaminante, que obligará al organismo a despilfarrar valiosos recursos para su neutralización y eliminación.

Resumen: hay que consumir sal marina sin refinar de buena procedencia, o mejor todavía, sal gema o sal de roca, que se formó por la evaporación del agua hace millones de años, cuando todavía el mar no estaba contaminado por vertidos químicos; y, a ser posible, hay que usar la máxima calidad que se puede encontrar en sal: la sal cristalina blanca o rosada. Estos cristales de sal fueron formados al soportar grandes presiones durante millones de años y su estructura cristalina es perfecta. Todos sus componentes están en forma coloidal y no necesitan ser metabolizados; su asimilación es total.

Además de usar esta sal para la cocina, tomar una disolución de esta sal de calidad en el agua produce el mismo efecto que la ingestión de agua de mar, pero con más comodidad. Se pueden poner estos cristales de sal en un tarro de cristal con agua destilada y se formará una solución salina al 26% de sal en el agua. Las pequeñas impurezas que se mezclaron con la sal al cristalizar se precipitarán en el fondo del tarro. Una cucharada de esta solución en un vaso de agua es una dosis terapéutica y, tomado en ayunas, puede reportar bastantes beneficios.

Para sazonar las comidas y aderezar las ensaladas, resulta muy cómodo utilizar la solución salina en vez de la sal, pues se dosifica y se reparte mejor. Con sólo una semana de usar sal cristalina ya notará que, después de las comidas, se le forma en los dientes mucha menos placa bacteriana que con la otra sal, aunque use muy poca.

AZUCAR REFINADO

El azúcar refinado procede de una fuente vegetal totalmente sana (remolacha o caña de azúcar), pero durante el largo proceso de refinado, donde se cuece el jugo de esos vegetales mucho tiempo, y se mezcla con otros productos para depurarlo y blanquearlo, se le priva de todas sus vitaminas, minerales, grasa vegetal, almidones, enzimas, fibra o cualquier otro elemento vivo. El producto final sólo contiene sacarosa, que aporta al organismo calorías vacías.

El azúcar es un gran ladrón de calcio y otros minerales, pues la sacarosa se une al calcio presente en la sangre y forma el sucrato de calcio, que es eliminado por los riñones. El organismo debe convertir la sacarosa en compuestos simples como la glucosa, pero para esta función sustrae vitaminas y enzimas del cuerpo (vitaminas B5, B6, B12, PP).

El azúcar refinado produce muchos problemas en el organismo: caries, sangre ácida, descalcificación, diabetes, obesidad, úlceras de estómago, hiperactividad y déficit de atención en los niños, hongos candida, dolores de cabeza y un largo etc.

Como es un producto que no hay que consumir, me limitaré a poner la dirección del artículo donde se exponen 127 razones para no consumir azúcar, avaladas por sus correspondientes estudios científicos. Los que todavía no están convencidos para desterrar el azúcar de su dieta deben leer esta página..., si se atreven.

<http://eds.nireblog.com/post/2008/04/24/127-estudios-que-aconsejan-no-consumir-azucar>

Hay otra página explica la manera en que los diabéticos pueden prescindir casi totalmente de la insulina con una dieta libre de azúcar y harinas refinadas. También hace una curiosa comparación entre el azúcar y la cocaína que copio a continuación:

1. El azúcar es un polvo blanco y cristalino altamente refinado, también lo es la cocaína.
- 2. La fórmula química de la cocaína es C₁₇H₂₁NO₄. La fórmula del azúcar es C₁₂H₂₂O₁₁. Desde un punto de vista práctico la diferencia es que al azúcar le falta el átomo del nitrógeno.
- 3. Las dos se derivan de fuentes vegetales comunes.
- 4. Las dos son sustancias químicas poderosas que producen fuertes efectos físicos y emocionales.
- 5. Tanto el azúcar como la cocaína producen dependencia psicológica más no adicción.
- 6. La cocaína no está asociada médicamente con ninguna enfermedad física seria. El azúcar, en cambio, interfiere en los ataques cardíacos, en la obesidad, en la diabetes, en la insuficiencia renal, en las caries dentales y en la ceguera..., sólo para citar unas cuantas.
- 7. Importar cocaína refinada a Estados Unidos es un delito federal. Importar azúcar refinado a Estados Unidos es un delito federal.

<http://jimzall.mx.tripod.com/AZUCAR>

Si alguien piensa que no consume azúcar porque no lo compra, que se moleste en leer las etiquetas y verá que se encuentra en todos los sitios, hasta en las latas de tomate. También está en todos los refrescos y en grandes dosis. Sería recomendable que al menos los niños no lo consumieran (vigilar la etiqueta de los alimentos para bebés), pero hay pocos padres con el grado de valor y perseverancia suficiente para lograr esa proeza.

Si hacemos caso a los estudios hechos sobre el consumo de azúcar, cada niño en Europa consume alrededor de 50 kilos al año. No hace falta decir que eso es una solemne barbaridad. Otras personas lavan su conciencia comprando refrescos que usan otros edulcorantes artificiales. Usando un refrán muy nuestro, esto sería "escapar del fuego y caer en las brasas". Muchos refrescos utilizan edulcorantes neurotóxicos como el aspartamo (E951) véase el capítulo de los aditivos y el enlace siguiente. Nadie debería desestimar el peligro del aspartamo.

http://www.rankia.com/blog/llinares/2008/05/venenos-que-destruyen-el-cerebro_29.html

ADITIVOS

Los aditivos son sustancias que no alimentan ni tienen ningún valor nutritivo y son añadidas a los alimentos y bebidas para modificar su color o su sabor. También se usan para que el proceso de elaboración sea más cómodo o más barato y para que se conserven los alimentos durante más tiempo. La mayoría de estos productos son peligrosos para la salud, algunos en cantidades mínimas y otros en cantidades mayores.

Hay muchos de estos aditivos cuyo uso está autorizado en España pero prohibido en otros países. Esto debe alertarnos, pues si otros países, a pesar de los intereses creados de la industria alimentaria, han decidido prohibirlos, es porque representan un peligro para la salud con toda seguridad.

Lo más aconsejable en este campo es consumir frutas, verduras y cereales que hayan sufrido la menor manipulación posible, huyendo de productos muy manufacturados como conservas, embutidos, salazones, bollería y pastelería industrial, golosinas y chucherías, etc.

A continuación, vamos a detallar todos los aditivos autorizados en España que están prohibidos en otros países o que algunas investigaciones han declarado peligrosos. Normalmente, todas las investigaciones que alertan del peligro de estos aditivos son sistemáticamente silenciadas por los intereses de la industria, pero las personas que estén interesadas en conservar su salud deben tenerlas en cuenta, aunque sólo sea por precaución. Los aditivos autorizados en España, y prohibidos en otros países donde se le da más importancia a la salud que al dinero, son los siguientes:

E104 – E122 – E123 – E124 – E142 – E151 – E153 – E235 – E475 – E477 - E952

Los aditivos sospechosos de ser cancerígenos en diferentes investigaciones son:

E102 – E110 – E120 (se obtiene de insectos) – E123 – E124 – E127 – E142 – E153 – E210 – E211 – E212 – E213 – E214 – E220 – E228 – E230 – E249 – E250 – E251 – E252 – E311 – E320 – E321 – E330 – E385 – E407 - E450 - E463 – E466 – E477 - E952 - E954 (sacarina)

Otros aditivos cuyo uso se ha demostrado que produce problemas tan variados como alergias, trastornos del sueño, alteraciones en los cromosomas, urticaria, toxicidad, destrucción de las vitaminas, convulsiones, efectos laxantes, disminución de los glóbulos, quistes, mareos, asma, vómitos, irritaciones en los ojos, afecciones hepáticas, cálculos en los riñones, osteoporosis:

E100 – E102 – E104 – E110 – E122 – E123 – E124 – E127 – E128 – E131 – E141 – E150 – E151 – E171 – E172 – (desde el E220 al E228 ambos inclusive) – E231 – E239 – E242 - E249 – E250 – E251 – E252 – E284 – E285 – E338 – E339 – E340 – E341 – E407 – E440 – E450 - E951 – E952

Aparte de los anteriores, tenemos todos los que tienen como base el glutamato, que van desde el E620 al E625, ambos inclusive, que provocan la enfermedad que se bautizó como el "síndrome del restaurante chino", debido al uso frecuente que hacen de ellos estos restaurantes. En muchos países está prohibido su uso.

Comprando alimentos preparados por la industria parece que vamos a ganar tiempo y libertad, pues ya está todo listo para consumir; pero esto es un espejismo, porque el consumo de estos productos diariamente produce problemas, dolores, enfermedades y efectos secundarios, que nos ocuparán en el futuro más tiempo que el que hemos ahorrado comprando comidas preparadas. Y lo peor no será la pérdida del tiempo que parecía que habíamos ganado, sino el sufrimiento inevitable en todas las enfermedades, sumado a la angustia que produce una enfermedad a toda la familia.

Una persona adulta e inteligente debe planificar el tiempo disponible en su vida con una visión general que abarque todos los años de la vida, y no meramente actuar inconscientemente buscando una ventaja a corto plazo, que acaba siendo una desventaja mayor en el futuro. El tiempo que se le hurta a cuidar la salud se termina pagando en el futuro con altos intereses en tiempo, dinero y sufrimiento. Como se explica en otro apartado de este libro, nadie puede escapar de pagar las facturas de sus errores, sobre todo de los errores gordos como menospreciar las necesidades de nuestro cuerpo, o envenenarlo e intoxicarlo con productos totalmente ajenos a sus intereses.

Hay una forma mejor y más sana de conseguir tiempo libre, y es trabajando menos. Esto es posible gracias al hecho de que hacer una vida más sana es infinitamente más barato que dejarse llevar por los engranajes que tiene preparados la sociedad para sacarnos el dinero, dándonos a cambio esperanzas infundadas de felicidad y prosperidad. Precisamente, la sociedad de consumo que nos promete comodidad y libertad total es la que nos tiene esclavizados, haciéndonos adictos a productos que, además de ser inútiles, producen problemas de salud. Se hace creer a la gente que aquel que no pueda conseguirlos ha fracasado en su vida y debería avergonzarse de salir a la calle, cuando realmente la única manera de salir airoso de esa trampa social es ejercer el poder que da el consumir sólo lo estrictamente indispensable para la supervivencia.

LA CRUDA REALIDAD DE LA LECHE Y SUS DERIVADOS

Somos mamíferos, pero también es verdad que ninguna especie animal del planeta sigue mamando después de tener la dentadura completa, porque su madre lo desteta por las buenas o por las malas. Y a ninguno se le ocurriría la brillante idea de tomar leche de una especie diferente de la suya (incluso siendo de la misma especie, hay diferencias en la calidad y composición, dependiendo de la edad de las crías).

La leche de vaca está diseñada para el ternero, pero hay que tener en cuenta que este animal multiplica su peso por 20 en dos años. Para un niño recién nacido que pese tres kilos no es conveniente que a los dos años pese 60 kilos; por eso, la leche humana tiene tres veces menos caseína que la leche de vaca y un tercio menos de grasa: porque los bebés humanos tienen un crecimiento lento.

Si utilizamos el lema de que cualquier alimento cuanto más concentrado mejor, deberíamos tomar leche de abejas (jalea real), que permite el crecimiento de una

larva microscópica hasta el tamaño de una abeja adulta en siete días; pero, precisamente por ser un alimento tan concentrado, es tóxico para los humanos y se usa, como cualquier otro veneno, a pequeñas dosis como estimulante (personalmente no recomiendo la jalea real en ningún caso; para recuperar la vitalidad lo mejor es el descanso físico, mental y emocional). A las abejas les va bien porque disponen de unas células voraces diseñadas para asimilar nutrientes tan concentrados.

El consumo de leche de una madre distinta a la nuestra después de tener la dentadura perfecta para poder masticar, presenta los problemas siguientes:

- La leche normal procede de ganadería de explotación intensiva de animales tratados con hormonas, antibióticos, medicamentos y otros tipos de productos químicos que pasan en parte a la leche.
- La caseína de la leche necesita una enzima llamada renina para su buena asimilación, pero esta enzima se pierde en la mayoría de los seres humanos después de salir los dientes. Exactamente lo mismo pasa con la enzima lactasa, que se encarga de descomponer la lactosa; de ahí viene el término frecuentemente usado de "intolerancia a la lactosa", que se puede aplicar a la inmensa mayoría de la población mundial.
- Los subproductos de la descomposición de la caseína se convierten en un moco denso y pegajoso que bloquea e irrita el sistema respiratorio, e impide los procesos de eliminación del cuerpo, produciendo una extensa lista de enfermedades que detallaremos más adelante. Desde que los niños toman leche a todas horas, se han tenido que poner a la venta succionadores de mocos; no hay forma de sacarlos de lo pegajosos y espesos que son (antes salían simplemente sonando la nariz con un pañuelo).
- Es prácticamente imposible conseguir resultados en un régimen adelgazante mientras se sigan incluyendo derivados lácteos en la dieta.
- Exactamente igual ocurre cuando lo que se quiere es rebajar el nivel de colesterol; aunque se tome leche desnatada, el colesterol no bajará hasta que se destierren totalmente los derivados lácteos de la dieta. El colesterol no existe en los vegetales; para tener el colesterol alto hay que comer productos de origen animal (aunque sueñe con corderitos saltando una valla para poder dormirse, si no los come, nunca podrá tener colesterol).
- Es curioso: todos los dietistas del mundo recomiendan una dieta baja en grasas de origen animal, sin colesterol y con aumento del consumo de fibra, según promulga la Organización Mundial de la Salud, pero todos ellos están de acuerdo en recomendar como parte importante de la dieta las carnes y los productos lácteos, que aportan precisamente lo contrario (tienen grasa de origen animal, también colesterol y la fibra no la han visto ni pasar).
- La leche tiene un contenido muy bajo en hierro, y cuando los productos lácteos forman la parte principal de la dieta de un niño, es muy probable la deficiencia de hierro. Se puede reconocer a un niño que tome 3 vasos

de leche al día por el color de leche de su piel; casi todos los niños con preponderancia de leche en su dieta nunca tienen hambre. Esto empuja a sus madres a darles más leche para suplir la falta de otros alimentos, cayendo en un círculo vicioso, pues, cuanto más leche les dan, menos hambre tienen. Para salir de esa espiral antinatural, hay que sustituir la leche de vaca por leches vegetales de chufa, almendra, avena, etc., o por zumos recién exprimidos de fruta; antes de un mes el niño comerá con hambre e ilusión por la comida.

- A todos los problemas anteriores que produce el consumo de leche cruda hay que añadirle el problema de hervir, esterilizar o pasteurizar la leche; en ese acto la leche pierde todas sus propiedades, quedando sólo sus efectos adversos. Tenga en cuenta que una ternera alimentada exclusivamente con leche pasteurizada muere antes de tres semanas, lo que demuestra que sólo la leche cruda es capaz de alimentar adecuadamente a cualquier animal. Pero hoy en día nadie consume la leche cruda, esa proeza es imposible; por lo tanto, lo más sensato es no consumir leche en absoluto.
- Aquellos que estén preocupados por la ingesta diaria de calcio y piensen que la única fuente de calcio es la leche deberían meditar un poco de dónde saca la vaca el calcio que incorpora a los 5.000 litros de leche que produce en un año; para ayudarles a descubrir la respuesta les diré que la vaca es herbívora. Como ejemplo se puede citar que el sésamo contiene entre 7 y 10 veces más calcio que la leche, con la ventaja añadida de que el sésamo aporta el resto de minerales necesarios para que el calcio pueda ser fácilmente asimilado por el organismo.

EL TIMO DEL CALCIO Y LA OSTEOPOROSIS

Se mueven miles de millones explotando el miedo que se le ha inculcado a la población de los países "civilizados". El miedo a la osteoporosis hace que tengamos que comprar todos los productos con calcio añadido, además de consumir suplementos de calcio y medicamentos variados. Como se explicó en el capítulo del agua destilada, el cuerpo no puede asimilar ningún mineral de origen inorgánico. La mayoría de esos suplementos son calcio de piedra molida, y lo único que producirán en nuestro organismo serán cálculos en los riñones, arteriosclerosis, artritis, cataratas (pero no las de agua), etc., además de agujeros en la economía familiar por despilfarrar dinero en productos que, en vez de aportar salud, producirán más gasto en solucionar sus efectos secundarios.

Pero la paradoja más grande que nadie se puede imaginar es que los productos lácteos son una de las causas de más peso en la osteoporosis. Veamos una descripción de los productos que realmente causa la osteoporosis y las pérdidas de calcio del organismo:

- La primera y más importante causa de la osteoporosis y las pérdidas de calcio del organismo es el abuso de proteínas de origen animal; esto está explicado más adelante. Todos los estudios serios hechos en los últimos

50 años han demostrado que a mayor cantidad de proteína consumida, más pérdida de calcio. Aparte de estos estudios, se sabe que las poblaciones con menor o ninguna osteoporosis son las que prácticamente no prueban los derivados lácteos y su consumo de proteína es muy bajo.

- Algunos medicamentos que contienen aluminio provocan un incremento en la eliminación de calcio. La quimioterapia, que hace entrar a las mujeres en la menopausia antes de tiempo también tiene efectos adversos para los huesos.
- Los medicamentos antiácidos que dificultan la absorción del calcio. Tomar estos medicamentos en vez de corregir las causas de la acidez es una temeridad.
- El abuso de cloruro sódico, que provoca la excreción de calcio por la orina. El uso de sal cristalina no refinada evita este problema.
- No hacer ejercicio ni tomar el sol. El cuerpo necesita la vitamina D que sintetiza la piel cuando recibe los rayos de sol. Véase el capítulo sobre cómo hay que tomar el sol.
- El ácido fósfórico que se añade a las bebidas carbónicas también produce pérdidas de calcio.
- El café, las colas y todas las bebidas que tienen cafeína hacen que el cuerpo elimine el doble de calcio de lo que sería normal.
- Cuando se fuma, el cuerpo tiene que coger calcio de los huesos para neutralizar el ácido que produce el vicio del tabaco.
- El alcohol fastidia el hígado e impide la absorción de calcio.

Sin embargo, el factor más directo para la pérdida de densidad de los huesos es la falta de ejercicio. El cuerpo humano es una máquina perfecta: lo que no se usa, lo va eliminando para no tener que alimentar partes inútiles; y lo que se usa mucho, lo refuerza para que aguante el trabajo que se le da. Si se rompe un hueso, el cuerpo reforzará la zona de la rotura al soldarlo, dándole el doble de resistencia (este material lo sustraerá de los sitios que nunca se usan).

Los reptiles que llevan miles de años viviendo en cavernas profundas donde no entra la luz, han perdido los ojos porque no los necesitan y sería una estupidez seguir manteniéndolos. En los ancianos cuyo único ejercicio es ir al sofá cuando se levantan de la cama, sentarse a la mesa a la hora de las comidas y volver a la cama después del último telediario, su cuerpo va eliminando masa ósea que no tiene ninguna función, hasta que un día su cadera se quiebra como el cristal y se caen al suelo; entonces creen que se rompió la cadera al caer, pero la realidad es que cayeron porque se les rompió la cadera.

Para evitar esto, no hace falta consumir productos lácteos, pues todos los vegetales y semillas tienen calcio en abundancia. Hay que dejar de abusar de las proteínas, abandonar el consumo de drogas legales e ilegales, cambiar el cloruro

sódico por sal cristalina completa y andar 10 kilómetros al día a cualquier edad (a ser posible, en las horas adecuadas para tomar el sol y con la menor ropa posible, que como mínimo incida el sol directamente sobre la piel de los brazos y las piernas). De esta sencilla manera mantendrá su esqueleto en perfecto estado, sin tener que seguir siendo amamantado por una vaca.

El tratamiento hormonal sustitutorio se aplica con demasiada frivolidad a las mujeres con menopausia. Algunas veces con la excusa de impedir la osteoporosis. Además de no ser efectivo para ese fin, provoca serios problemas de salud de los que enumeraré los más graves: cáncer de endometrio y cáncer de mama. Nadie debería permitir en su cuerpo un tratamiento tan peligroso para tratar de solucionar un problema que tiene soluciones tan sencillas e inocuas.

CÓMO DESCALCIFICAN LA CARNE Y LOS LÁCTEOS

El pH de la sangre debe oscilar dentro de un estrecho margen de entre 7,35 y 7,45. Si la sangre traspasa estos límites, pierde la capacidad de almacenar oxígeno en los glóbulos rojos y no desarrolla bien la importante tarea de eliminación de los residuos celulares. El organismo tiene un estrecho margen de maniobra en el pH sanguíneo pues si desciende de 7 se produce el coma y la muerte.

Los residuos que se originan durante el metabolismo de la carne y los lácteos son de naturaleza ácida; en cambio, los que aportan las frutas y vegetales son alcalinos. Cuando se incrementa el nivel de acidez sanguínea, todos los mecanismos automáticos se ponen en marcha para restablecer este equilibrio vital.

En primer lugar, el cuerpo intenta obtener suficientes "bases" de los alimentos, pero en caso de carencia (tanto por exceso de ácidos circulantes como por escasez nutricional de bases), la sangre pone en marcha dos mecanismos de emergencia para mantener su equilibrio. Uno consiste en desembarazarse de ácidos, depositándolos en los tejidos hasta que tenga oportunidad de conseguir un mayor aporte alcalino; y el otro es recurrir a su reserva alcalina: calcio, magnesio y potasio, depositados en huesos, dientes, articulaciones, uñas, etc. De este modo, el cuerpo roba estos minerales con el único objetivo de restablecer el equilibrio vital ácido-base que permite sostener el correcto funcionamiento orgánico.

Así funciona el mecanismo de la descalcificación. Enfrascado en una economía de supervivencia, el organismo escoge provocar una menor densidad ósea, que no significa peligro para la vida en el corto plazo, a cambio de evitar un pH ácido en la sangre que llevaría a la muerte con total seguridad.

ENFERMEDADES PROVOCADAS POR EL CONSUMO DE LECHE

Hay gente que piensa que consume poca leche. Eso es debido a que no lee las etiquetas de los productos elaborados que compra. Se sorprenderá de saber cuántas cosas hay en un supermercado que llevan leche en su composición. Además de la osteoporosis, el consumo de leche produce una lista interminable de enfermedades de las cuales sólo mencionaremos las más frecuentes:

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Todo lo que aporta colesterol al cuerpo, mezclado con los minerales inorgánicos que se comen, forma la pasta que obtura las arterias y va reduciendo su diámetro, con los consiguientes problemas posteriores.

PROBLEMAS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Como se ha dicho antes, el moco que produce la leche tapiza interiormente todas las vías respiratorias, produciendo la muerte anual de miles de niños, algunos de ellos recién nacidos que no habían tomado leche todavía pero que el abuso de leche por parte de la madre en el periodo de gestación les había llenado sus conductos de mocos, conduciéndolos a la muerte (de hecho, este problema es la primera causa de muerte entre los recién nacidos).

ALERGIAS

Hay un montón de estudios científicos publicados en revistas serias que demuestran sin lugar a dudas que la leche es la causante de la gran mayoría de las alergias. Como la divulgación de estos datos no le conviene a ninguna de las partes implicadas y el que sufre las molestias de la alergia no se molesta en informarse, la situación se perpetúa indefinidamente, añadiendo la alergia a la extensa lista de enfermedades incurables, cuyos inconvenientes hay que sufrir de por vida.

INFECCIONES DE OÍDO

Todos los niños suelen tener infecciones de oído, menos los que nunca toman leche (estos niños están exentos de este problema).

DOLOR DE CABEZA, MIGRAÑA, JAQUECA

La leche y algunos productos lácteos, sobre todo algunas clases de queso, producen la práctica totalidad de estas molestias. Si hay alguien que tiene frecuentes dolores de cabeza y no le apetece seguir teniéndolos, debe ir prescindiendo en su dieta de los productos lácteos que consume hasta que no vuelva a reaparecerle el dolor. (Véase el capítulo dedicado a jaqueca y migraña, donde se explican todas las causas posibles de este problema y sus soluciones).

INAPETENCIA

Ya se ha mencionado antes que es muy frecuente en niños con una ingesta de leche grande. La solución es muy fácil y en pocas semanas comen de todo: vigilar que no coman leche disfrazada en dulces, natillas, helados, galletas, bollería, etc. Estos productos se pueden elaborar en casa con leche vegetal o sustituyendo la leche por nata líquida, que no produce inapetencia.

Es conveniente dejar radicalmente de tomar leche y no comer nada que lleve leche en su composición; reducir tanto como se pueda el consumo de derivados lácteos, limitando su consumo a 2 ó 3 yogures naturales a la semana y algo de queso tierno en algunas comidas, dejando el queso curado para usarlo en mínimas cantidades rallado como condimento.

HORCHATA DE CHUFAS

La horchata de chufas merece un capítulo aparte en este libro, pues entre todas las leches animales y vegetales, es la mejor. Supongo que algunas personas no estarán de acuerdo con esta afirmación, señalando algún nutriente que es aportado en más cantidad por alguna de las otras leches vegetales o animales. A estas personas me gustaría hacerles la siguiente reflexión: lo primero que hay que pensar es que no nutre lo que se come sino lo que se asimila. Hay muchos factores que pueden impedir que un mayor aporte nutritivo presente en un producto llegue a ser asimilado por el organismo con éxito en su totalidad. Algunos ejemplos:

- Salvo la leche materna, ninguna otra leche animal es susceptible de ser tomada cruda y recién elaborada, con la consiguiente pérdida de gran parte de sus propiedades. La horchata se puede preparar fácilmente en casa unos minutos antes de ser tomada.
- Para la extracción de algunas leches, tanto vegetales como animales, se necesita un proceso industrial que difícilmente se puede hacer en el hogar. Ello nos obliga a tener que consumirlas después de envasadas, con las consiguientes pérdidas de nutrientes por los procesos de esterilización y adición de conservantes. La horchata se hace con una batidora casera y en menos de cinco minutos.
- Algunas leguminosas utilizadas para la extracción de su leche están bajo sospecha de ser de cultivo transgénico. Además, algunos estudios no aconsejan el consumo de la soja y sus derivados por los problemas que aportan, sólo recomiendan los subproductos de la soja que han sufrido una fermentación (miso, tempeh, tamari, etc.). En la siguiente dirección de la Asociación de Medicinas Complementarias se encuentran a disposición del público un puñado de artículos donde se analiza la soja desligada de sus intereses comerciales y nacionales: <http://www.amcmh.org/PagAMC/index.html>
- La aportación de la horchata de chufa a la nutrición saludable del ser humano es enorme, sobre todo, al ser comparada con cualquier leche animal. Ya se ha visto en el capítulo anterior la lista de problemas y enfermedades que produce el consumo de leche de procedencia animal.
- La digestión de la leche de procedencia animal resulta incompatible al ser mezclada con la mayoría de los alimentos habituales (frutas, verduras, carne, etc.). A algunas leches vegetales les ocurre lo mismo. En cambio, la horchata de chufa sin endulzar es compatible con todos los alimentos,

y, si se endulza, sigue aportando una digestión perfecta mezclada con cereales o frutas. Como se ha explicado en el capítulo de las compatibilidades entre los diferentes alimentos, además de perder casi todos sus nutrientes, los alimentos incompatibles producen fermentaciones intestinales, acidez y producción de toxinas debidas a la putrefacción de la mezcla que no se ha podido digerir antes del tiempo correcto. Una gran parte de la fama que tiene la horchata de digestiva es debido al hecho de que, al ser compatible con todo, no impide la buena digestión de los alimentos que se ingieren en la misma comida.

Ahora pasemos a detallar sus propiedades:

- Es un alimento perfecto para combatir las diarreas estivales además de favorecer la salud de la flora intestinal.
- Carece de lactosa y fructosa. Los millones de personas con intolerancia a la lactosa (aunque la mayoría de ellos no lo saben, sólo sufren sus consecuencias) pueden tomar horchata sin ningún problema. También la pueden tomar los diabéticos siempre que no le añadan edulcorantes (sin añadirle nada ya tiene un sabor excelente).
- Tiene más hierro que la leche, casi nada de sodio y aporta una buena cantidad de fibra soluble de la que la leche carece. Aporta cantidades importantes de magnesio, cinc y fósforo.
- Está indicada para los hipertensos y también para personas con problemas en el eje hepato-renal.
- Como no contiene gluten, la pueden consumir tanto los celíacos como la gran cantidad de personas que tienen una proliferación excesiva de hongos candida en su intestino. También es útil su incorporación en la dieta de los niños autistas que deben prescindir de productos lácteos, gluten y azúcares (ver el capítulo pertinente).
- Contiene lisina. Este aminoácido esencial suele faltar en las comidas de cereales y vegetales que no llevan ninguna legumbre. Un vaso de horchata sin endulzar puede suplir esa carencia.
- La grasa que contiene la horchata tiene la particularidad de que es hidrosoluble. Es capaz de rebajar el colesterol, al igual que el aceite de oliva, pero se asimila con mucha más facilidad que éste.
- Tiene una gran cantidad del aminoácido arginina, según un artículo del Dr. Héctor E. Solórzano del Río, cuya dirección se facilita al final del párrafo, la ingestión de este aminoácido tiene las siguientes virtudes: acelera la curación de heridas, es útil para la cistitis intersticial y las hemorroides, aumenta la fertilidad masculina y aumenta las defensas del cuerpo. En el artículo se citan las referencias de los estudios científicos en los que se han comprobado esos resultados.

<http://www.hector.solorzano.com/articulos/arginina.html>

- Y la propiedad más importante de todas: tiene un sabor muy agradable, es con diferencia la más agradable al paladar entre todas las leches vegetales. Tomar los alimentos disfrutando de ellos es el factor principal para su buena asimilación.

El Dr. Castro recomendaba amamantar a los niños con horchata de chufas recién hecha en casa y sin endulzar, cuando sus madres no les podían amamantar, o como complemento, cuando la leche materna no era suficiente. Debido a la mala calidad de las leches animales y a los problemas que producen en los bebés, muchas veces, criarlos con leche de chufas y zumos de frutas recién exprimidos, cuando tienen la edad para asimilarlos, es asumir el menor riesgo posible para un bebé que no puede ser amamantado por su madre.

La leche preparada que se vende para los biberones de los bebés tiene muchos defectos, pero los principales son: que no está cruda, que no pertenece a un animal de la misma especie que el lactante y que no está recién ordeñada. Como el lector puede imaginar, si le pregunta al que vende la leche preparada o a los que la recetan le dirán que esas cosas no tienen importancia y que sería una temeridad no darle esa leche al bebé. Si quiere a su hijo y no quiere tener que tomar decisiones difíciles en las que se juega la salud del niño, amamántelo hasta que tenga los dientes para masticar y comer perfectamente, y destételo progresivamente con horchata. Nunca le dé leche de procedencia animal. Algún día se alegrará de haber actuado de esa manera.

Las fórmulas y las comidas preparadas para bebés se venden porque el niño todavía no sabe hablar. Le invito a que se lo tome usted: así podrá juzgar con conocimiento de causa el sabor que tienen y cómo le caen en el estómago. Algunas de ellas llevan mucho azúcar. No conviene que un niño ingiera azúcar y mucho menos que se acostumbre a su sabor.

PREPARACIÓN DE LA HORCHATA

Después de bien lavadas, se ponen las chufas a remojo (300 gramos de chufas por cada litro de horchata que se piensa obtener). Deben estar en remojo entre 24 y 30 horas. Es conveniente cambiar una vez el agua durante el periodo de remojo o, si hace calor, dejarlas en la nevera durante ese tiempo.

Si apetece tomar la horchata fresca, previamente se habrá puesto el agua en la nevera, y de esa manera se podrá tomar recién hecha y fresca, sin tener que esperar a que se enfríe la horchata después de hacerla para tomarla. Tanto la horchata como cualquier otro producto, cuanto antes se tome después de su preparación, más propiedades y nutrientes conservará. Si en invierno se quiere tomar caliente con un poco de malta de cebada tostada, se puede calentar un poco, pero procurando que no llegue a estar demasiado caliente y mucho menos que llegue a hervir.

Se trituran las chufas con un poco de agua en algún aparato que tenga unas buenas cuchillas, pues las chufas son bastante duras y, si el acero de las cuchillas

es de baja calidad, a las pocas veces de hacerlo ya no cortarán. Es conveniente poner poca agua mientras se trituran, pues, si se pone mucha, las chufas bailan dentro del líquido y se escapan de las cuchillas. Después de triturarlas bien, cuando la pulpa es una pasta fina, se añade más agua, se mezcla y se deja reposar un par de minutos, luego se cuela con un colador fino. Es conveniente apretar bien la pulpa para que suelte todo el líquido. Lo más cómodo es usar un colador de acero inoxidable de forma cónica que se apoya en un recipiente. Al final, se vierte el resto del litro de agua sobre la pulpa que se encuentra en el colador para que arrastre toda la horchata que queda y se vuelve a presionar la pulpa.

Inmediatamente después de hacerla debe tomarse. En caso de querer guardar una parte, se pone a enfriar rápidamente para que no se corte. Cada vez que se quiere tomar horchata guardada en la nevera, hay que removerla muy bien rascando con una espátula el fondo del recipiente. Si no se hace esto, sólo se beberá agua blanquecina sin ningún nutriente, pues todos ellos estarán sedimentados en el fondo. Si se hace la horchata cargadita de chufas, no necesita ser endulzada, y en ese caso también se puede tomar en las comidas de verduras, pues a pesar de ser dulce es perfectamente compatible.

Las personas que quieran usar este producto y vivan en una región donde no se suelen consumir las chufas y por lo tanto les resulte difícil encontrarlas, pueden informarse o hacer un pedido en alguno de los cosecheros de la zona de Alboraya (Valencia). <http://www.horchatapanach.com/>

EL AGUA

Cada persona del planeta Tierra (que, por razones obvias, debería llamarse planeta Agua) ingiere cada día más de tres litros de agua. Hay que sumar el agua que bebe, la que usa para cocinar, la utilizada en preparar infusiones o refrescos caseros, y la utilizada por la industria y contenida en los alimentos y refrescos manufacturados que toma.

La inmensa mayoría de los humanos no come al día más de 300 gramos de ningún alimento en particular. Eso quiere decir que el agua que entra en su cuerpo cada día representa un montante diez veces superior a cualquier otro producto (lógicamente sin contar el aire).

Es inconcebible que la mayoría de personas que se preocupan seriamente por la procedencia y la calidad de los productos que comen no le dediquen la más mínima atención al único producto que introducen en su cuerpo en dosis masivas. La mayor parte de las aguas embotelladas que se venden superan ampliamente las 300 partes por millón de residuo seco, llegando a 1.000 partes por millón las aguas potables de algunos lugares de España. En números redondos, la ingestión de metales, de minerales inorgánicos e inasimilables y de las 2.000 sustancias tóxicas incluidas en el agua potable pueden representar entre uno y tres gramos por persona y día. Como se puede imaginar, esta cantidad es difícilmente controlable por los sistemas de eliminación del organismo, ya de por sí debilitados por los venenos cotidianos, unidos al estrés de la "vida moderna".

Cuando hablamos de agua de calidad, nos referimos a la fórmula H_2O , sin ningún otro ingrediente, sin minerales de origen inorgánico, sin restos de metales pesados, sin cloro, sin flúor, sin bacterias, sin residuos químicos vertidos por la industria a los acuíferos y sin contaminación por los excrementos de la cabaña ganadera.

La naturaleza siempre ha provisto a todos los animales de agua dulce a través de la lluvia, agua destilada por evaporación del agua del mar por el sol. Pero desde que la atmósfera está contaminada, el agua de lluvia ya cae sucia; además, al entrar en contacto con la tierra, se va cargando de minerales inorgánicos, disuelve y arrastra metales por las tuberías de plomo por donde pasa, recoge toda clase de venenos con los que entra en contacto, y, por si esto no fuera poco, las autoridades sanitarias se encargan de añadirle los peores venenos que lleva el agua: cloro y, en algunas ciudades, flúor.

El agua que llaman potable sólo sirve para ducharse en agua fría, puesto que, si se usa caliente, el cloro al calentarse emana unos vapores bastante venenosos. Para guisar y para beber se debe usar agua procedente de ósmosis inversa o agua destilada; y si lo que se quiere es usar el agua terapéuticamente, sólo se puede usar agua destilada.

PROPIEDADES CURATIVAS DEL AGUA DESTILADA

El agua destilada es un agua vacía de cualquier cosa: minerales, metales, venenos, etc. Como no transporta absolutamente nada, tiene una potencia de absorción de minerales muy grande. Al igual que el agua de lluvia al tocar el suelo inmediatamente se carga de los minerales que hay por donde pasa, de la misma manera es capaz de hacerlo al entrar dentro del cuerpo humano, drenando, arrastrando y eliminando, al salir, todos los minerales de origen inorgánico que encuentra a su paso.

Por eso se ha dicho antes que sólo el agua destilada es capaz de limpiar, pues es la única capaz de transportar carga al exterior. Se puede hacer la prueba y se verá que con ningún refresco, ni zumos, ni agua del grifo, se puede limpiar un cristal sin que queden residuos. El agua destilada es la única que limpia sin dejar ningún residuo.

Hay algunos profesionales poco científicos que dicen que al beber agua destilada se desmineraliza el cuerpo humano e incluso se atreven a decir sin sonrojarse que se pierde masa ósea. Todo esto es por falta de investigar concienzudamente las cosas que se desconocen. El agua destilada es y siempre será la gran desconocida, pues como no se puede patentar para ganar dinero, la industria de la enfermedad nunca estará interesada en llevar a cabo ninguna investigación seria. Lógicamente, la mayoría de los profesionales sólo beben información de las fuentes de la industria; por lo tanto, cualquier cosa que no sea susceptible de proporcionar ingentes cantidades de dinero, sencillamente para ellos no existe o se desprestigia, para que no genere competencia a productos caros e inútiles.

Hay que tener en cuenta que el agua destilada puede cargar y llevarse consigo todos los minerales de origen inorgánico que existen en el cuerpo, pero nunca puede arrancar minerales orgánicos que forman parte biológica del organismo. Sólo puede disolver y arrastrar, no descuartizar.

Los pueblos que viven cerca de los glaciares, teniendo agua muy buena en las fuentes, cogen trozos de glaciar y los derriten en casa para beber, porque durante siglos han experimentado lo saludable que resulta esa práctica. El agua del glaciar no ha tocado suelo, por lo tanto no ha podido recoger minerales como la que mana en las fuentes; además, como cuando se formó el glaciar todavía no había contaminación atmosférica, es agua de primera calidad.

Hay información de personas que han estado usando agua destilada para todo durante 50 años, y lejos de perder minerales de su cuerpo, han llegado a edades avanzadas con una salud envidiable. Los minerales que necesita el ser humano los tiene que obtener de origen vegetal, que son los únicos que pueden ser asimilados por su organismo. Sólo las plantas son capaces de asimilar los minerales inorgánicos y nosotros nos tenemos que servir de ellas.

Nuestras células sólo pueden absorber minerales orgánicamente disponibles a través de mecanismos iónicos y coloidales. Todo elemento mineral que no tenga la capacidad para traspasar las puertas de las membranas celulares, no solo será inútil para nuestro cuerpo, sino que además provocará una pesada carga para generar su eliminación como sustancia tóxica. Esta reflexión es válida para cualquier elemento que entra en el organismo, como por ejemplo el hierro: una molécula de hierro presente en un vegetal se asimila fácilmente, pero una limadura metálica resulta tóxica para el organismo. Con este ejemplo se puede comprender la escasa utilidad de los suplementos minerales y vitamínicos producidos sintéticamente en laboratorios o la inutilidad de los minerales de origen inorgánico que arrastra el agua en su camino.

Tanto los estudios realizados por el profesor Louis-Claude Vincent como los que había hecho antes el ingeniero ruso George Lakhovsky, que buscaban la relación entre el cáncer y la clase de agua ingerida, llegaron a la misma conclusión: en las ciudades que eran abastecidas con aguas de baja mineralización y sin cloro, el número de enfermos de cáncer estaba muy por debajo de la media.

El agua destilada y el vapor de agua, que es agua destilada antes de condensarse, es el agente más hidratante que existe, pues es capaz de pasar la membrana de las células e hidratarlas, aunque los capilares estén obstruidos. Yo conocí personalmente a una mujer que toda la vida se lavó la cara con agua de lluvia, y a los 80 años no tenía ni una sola arruga. Esta señora cada vez que llovía recogía agua para poder lavarse la cara hasta la próxima lluvia. Lo hizo toda la vida con resultados sorprendentes.

Para ver con detalle todas las enfermedades que se pueden curar con agua destilada hay que leer el capítulo del agua dentro de "La magia curativa de los cuatro elementos".

CÓMO CONSEGUIR AGUA DESTILADA

Hay varios sistemas de conseguir agua destilada para guisar y beber toda la familia.

Una manera cómoda es comprarse un destilador fabricado especialmente para destilar agua para el hogar. Otra forma es comprar agua embotellada. No comprar el agua que se vende para las baterías de los coches y las planchas de vapor, pues el método de producción no suele ser correcto. En estos momentos, en España hay a la venta agua embotellada de la marca AQUAFINA, que cumple el requisito de tener casi cero de residuo sólido en suspensión.

Si alguien tiene a su alcance agua de ósmosis inversa, la puede usar para todo. Es un agua de calidad, no le ensuciará el cuerpo con minerales inorgánicos, pero, al no estar completamente descargada de minerales, no sirve para drenar y erosionar los minerales que ya se encuentran en el interior del organismo. O sea, no ensucia pero tampoco limpia.

LA MEMORIA DEL AGUA

Por increíble que parezca, el agua se acuerda de todas las cosas con las que ha estado en contacto. Esta afirmación, que parece absurda, está avalada por las siguientes pruebas:

- La homeopatía es usada mundialmente con resultados excelentes. En algunos países está incluida en la seguridad social. Los frascos de homeopatía sólo contienen agua destilada que ha estado en contacto con algún principio activo, pero sólo hay una posibilidad remota de que contenga moléculas de esa sustancia, debido a las tremendas diluciones a las que son sometidos todos los productos homeopáticos. En el agua de estos frascos sólo queda la información del producto con el que ha estado en contacto, registrada en la memoria del agua, pero no hay presencia física del producto.
- Exactamente igual ocurre con las flores de Bach, agua que ha estado unas horas en contacto con una determinada flor y después se diluye fuertemente. El tratamiento con flores de Bach está indicado para dolencias del alma o de la mente, mientras que la homeopatía se usa para solucionar problemas físicos.
- Y la última prueba que demuestra que el agua tiene memoria y reacciona ante estímulos diferentes son las investigaciones del Doctor Masaru Emoto. El ha hecho miles de fotografías que demuestran que los pensamientos humanos vertidos sobre un vaso de agua son capaces de cambiar su estructura molecular. Poniendo su nombre y la palabra "fotos", se pueden ver en la red.

Después de que se haya asimilado la afirmación anterior, inmediatamente podemos imaginar la memoria de un agua etiquetada de "potable" que ha pasado por cañerías sucias, ha estado en contacto con animales muertos y ha sido contaminada con productos químicos variados y altamente nocivos. Esta información entrará en

nuestro cuerpo cuando introduzcamos esa agua y producirá resultados negativos, de la misma manera que la información correcta y armoniosa produce resultados positivos.

Pensando un poco llegaremos a la conclusión que la única manera de borrar la información negativa que arrastra el agua es destilándola. Por eso, la destilación ha sido el sistema utilizado por el planeta Tierra para limpiar el agua desde antes de inventarse la palabra.

La limpieza de la memoria del agua es posible con la destilación, debido a la sutil manera en la que el agua graba la información en su memoria: cuando se graba una cinta de casete, las cabezas magnéticas cambian la orientación de las partículas microscópicas de hierro contenidas en la cinta, quedando grabada la información que conforma la música o el sonido. Cuando el agua entra en contacto con una fuente de información, graba esta información en su memoria cambiando su estructura molecular. Es muy importante tener en cuenta que el agua no distingue entre información positiva o negativa. No se debe confundir la facultad que tiene el agua para grabar información en su memoria con la facultad de razonar o poder elegir entre el bien y el mal, que lógicamente el agua no tiene.

Por lo tanto, el agua grabará indiscriminadamente en su memoria cualquier información con la que entre en contacto. Esa información producirá efectos positivos o negativos al entrar en contacto con el agua de nuestro cuerpo, que a su vez también compartirá esa información.

Todos los que no quieran introducir en su cuerpo cantidades inmensas de información de la que no saben su procedencia, no tienen más remedio que consumir agua destilada. Al convertir el agua en vapor y volverse a condensar, la molécula de agua nace de nuevo con su estructura molecular primigenia, incontaminada y vacía de cualquier información. Si se quiere tomar agua con información positiva, partiendo de agua destilada virgen de grabaciones, se le pueden grabar toda clase de pensamientos que le convengan a la persona que la va a tomar: pensamientos de salud, de amor, de gratitud, de optimismo, etc.

La información que queda en el agua de ósmosis, por muy filtrada que esté, es otro motivo en su contra. Al no volver a nacer la molécula del agua, como ocurre con la destilación, el agua de ósmosis mantiene intacta toda la información acumulada durante los años que ha estado circulando por la tierra desde la última vez que cayó en forma de lluvia.

Habrà a quien le extrañe que, habiendo dicho que la homeopatía y las flores de Bach ofrecen buenos resultados, no les haya dedicado ningún capítulo en este libro. La explicación a eso es que considero que hay remedios que funcionan igual, y son más fáciles de conseguir y comprender por la inmensa mayoría de la población mundial. El objetivo principal de este libro es poner la salud al alcance de cualquier persona, independientemente de que donde viva haya médico, farmacia, tienda o autobús. Los productos con mayor potencia curativa suelen ser gratuitos, están al alcance de todos o se pueden adquirir en cualquier mercado pagando precios muy bajos. La mayor aportación que se le puede hacer a la gente sin recursos es

mostrarles la manera de conservar su salud con productos gratuitos o con un coste inferior a la mayoría de los alimentos. La redistribución de la riqueza crea dependencia administrativa y política; tan sólo cuando se aprende a no necesitar casi nada adviene la verdadera libertad.

SEMILLAS DE LINO, SÉSAMO, GIRASOL Y CALABAZA

Con estas cuatro semillas se prepara una especie de queso rallado vegetal, muy indicado para aderezar, sazonar o espolvorear muchos platos. Con ello se aumenta la calidad nutritiva de muchos platos, además de su sabor. El aporte de nutrientes de las cuatro semillas juntas, sumado a un plato de cereales y una buena ensalada variada, conforman una comida completa, nutritiva y saludable.

Es conveniente comprarlas todas crudas, pero, para aumentar su sabor, se puede tostar ligeramente el sésamo. Las semillas de girasol y calabaza se deberían poner en una bandeja metálica sobre una fuente de calor suave para que queden crujientes, sin que un excesivo calor estropee sus propiedades, y el lino no debe calentarse bajo ningún pretexto, su omega 3 no debe nunca sufrir el castigo del fuego.

Una vez terminada esta preparación, se pondrán en tarros de cristal secos y con cierre hermético para que se mantengan crujientes. Unos minutos antes de comer se pondrá en el molinillo de café una cucharada de cada una de estas semillas, se triturará sin que llegue a convertirse en una pasta debido a sus aceites y se espolvoreará sobre los alimentos que se van a comer.

Con esta costumbre evitará carencias y se librará de muchas enfermedades. Es conveniente comerlas recién molidas y que no sobren de un día para el otro: así no se oxidan. Si se toman sin pasarlas por el molinillo, una gran parte de ellas salen del cuerpo igual que entraron y no se asimilan, pues las semillas pequeñas escapan a la masticación.

LINO

Las semillas de lino dorado tienen una cuarta parte de su peso en omega 3, minerales como potasio, cinc, hierro, fósforo, magnesio, calcio, y vitaminas B, C y E, y sobre todo mucha fibra soluble (mucílagos).

Ayudan al equilibrio hormonal femenino, y reduce los síntomas en la menopausia y en el síndrome premenstrual. Como se ha visto en el capítulo del cáncer, es uno de los pilares para su curación, aporta los ácidos grasos esenciales para oxigenar las células cancerígenas y, además, contiene vitamina B17.

Su fibra activa la función intestinal, regenera la flora, regula la glucosa en sangre y el colesterol. Ayuda en los problemas de la piel, en la hipertensión y en la inflamación intestinal crónica.

SÉSAMO

Esta semilla es muy eficaz en la regulación del nivel de colesterol en sangre. Es el vegetal más rico en lecitina, tiene un 20% de proteínas formadas por 15 aminoácidos

distintos, con una elevada proporción de metionina. Aporta las vitaminas B1 y B2 en una cantidad mayor que cualquier otra semilla. Además, posee vitaminas B3, B5, B6, K, ácido fólico, biotina, inositol y colina.

El abanico de minerales que aporta es espectacular, sobre todo por su alto contenido en calcio orgánico (suele superar los 1.100 mg, contra los 120 mg de la leche). Por si esto no fuera poco, también contiene los minerales necesarios para que el gran contenido de calcio sea fácilmente asimilado por nuestro cuerpo: magnesio, fósforo, silicio, cinc, cobre y boro. Además, posee cantidades importantes de potasio, hierro, selenio, yodo y cromo.

Resumen: es un alimento de gran calidad, alcaliniza el organismo, da energía, remineraliza el cuerpo y mantiene las facultades intelectuales y sexuales. Es algo laxante, relajante y regula el periodo femenino.

GIRASOL

Aporta las vitaminas B1, B2, B9, D y E, también minerales, principalmente hierro, magnesio, calcio, fósforo, selenio, cobre, cinc y potasio; el 23% de su peso son proteínas. Posee abundante vitamina E, que es un potente antioxidante protector de los ácidos grasos. Esta cualidad se ve aumentada por la presencia de polifenoles que inhiben la proliferación bacteriana, las infecciones y la producción de nitrosaminas cancerígenas en los intestinos. Se podría decir que cada pipa de girasol es sol en conserva, dada su eficiencia en la captación de los rayos solares.

La calidad de sus ácidos grasos ayuda a reducir el riesgo de sufrir problemas circulatorios, infartos y diferentes tipos de problemas cardiovasculares. Además, reduce el colesterol y favorece la reducción del estrés.

Otro de sus componentes es la pectina, que elimina las toxinas y los metales pesados, contribuyendo a depurar el organismo.

La semilla de girasol es una de las semillas más ricas en ácido fólico, una vitamina del grupo B, fundamental para el buen desarrollo del feto durante el embarazo.

PIPAS DE CALABAZA

Las pipas de calabaza contienen vitaminas B1, E, A y C; minerales como el zinc, hierro, magnesio, potasio, fósforo y calcio; además de ácido fólico, antioxidantes, ácido oleico y linoleico, betacarotenos y niacina.

Ayudan a eliminar tenias y gusanos del intestino. Son sedantes, cuidan el aparato digestivo. Producen glóbulos rojos y blancos y suben las defensas. Son útiles para el páncreas, en la diabetes y también para la tos y la bronquitis.

Todos los hombres deberían comerlas a diario, ya que favorecen la producción de hormonas sexuales masculinas, por lo que algunos aseguran que aumentan la potencia sexual, especialmente en edades avanzadas. Pero lo más importante es que pueden ayudar a prevenir los problemas tan habituales de la próstata, pues actúan como un antiinflamatorio sobre la citada glándula.

MIEL Y POLEN

El néctar es el precio que paga una flor para ser fecundada.

MIEL: Manjar de dioses, alimento sin residuos, oro líquido, poema sensorial, ambrosía celestial, sinfonía de aromas, zumo de flores.

El líquido que segregan las flores para atraer a los insectos que transportan el polen de otras flores y ser fecundadas se llama néctar. Es recogido por las abejas, depositado en las celdillas del panal, y con el calor de la colmena y con el aire acondicionado que producen las abejas batiendo sus alas en el interior de la colmena, le evaporan el agua. Cuando por la evaporación del agua que contiene se queda en aproximadamente el 20% de humedad, deja de llamarse néctar y se llama miel. A diferencia de aquél, ésta es un producto que, debido a su concentración de dulzor, ya no puede estropearse. De esa forma, puede ser guardado el tiempo necesario hasta que se necesite. Se puede decir que la miel es néctar evaporado o en conserva.

Las personas que deseen mantener su salud sólo deberían utilizar miel para endulzar sus alimentos, prescindiendo del nocivo azúcar refinado. Además de no ser tan morbosa como el azúcar, la miel aporta las siguientes propiedades:

- Es más edulcorante que el azúcar.
- Facilita la digestión de otros alimentos; en el caso de los niños, facilita la asimilación de calcio y magnesio.
- Conserva mejor los alimentos.
- Es algo laxante (regulariza el intestino.)
- Posee propiedades relajantes; favorece la absorción de triptófano, que es precursor de la serotonina, también llamada "*hormona del placer*" y a veces "*hormona del humor*".
- Va bien para el tratamiento de quemaduras, faringitis, laringitis, rinitis, gripes, úlceras, gastritis, etc.
- Es antihemorrágica, antianémica, antiséptica, antitóxica, emoliente y febrífuga.
- Estimula el vigor sexual.
- Diluida y mezclada con polen, aumenta el rendimiento físico en los deportistas, proporciona energía disponible al instante.
- Muy útil para personas que padecen astenia o estados de cansancio.
- Ayuda a la formación de glóbulos rojos debido a la presencia de ácido fólico.
- Aumenta la formación de anticuerpos debido al ácido ascórbico, magnesio, cobre y zinc.

Las propiedades de cada miel suelen ser muy parecidas a las de la planta de donde procede. Veamos algunos ejemplos:

Miel de acacia: tiene un efecto laxante.

Miel de azahar: calmante, antiespasmódica, buena para el insomnio. Por proceder de árboles cultivados puede contener pesticidas. Mejor usarla solamente cuando es imprescindible.

Miel de brezo: desinfectante de las vías urinarias, diurética y útil contra el reuma.

Miel de cantueso: sirve para cólicos, flatos e indigestiones. Junto con la de romero es una de las de más fino sabor.

Miel de encina: contra afecciones pulmonares y bronquiales, antiasmática.

Miel de espliego: afecciones bronquiales, pulmonares, gripe, laringitis, antiespasmódica. Tiene un sabor fuerte que cansa pronto.

Miel de eucalipto: calma la tos, buena para enfriamientos y vías respiratorias.

Miel de romero: favorece las funciones del hígado y combate el agotamiento físico e intelectual.

Miel de tilo: diurética, estimula el proceso digestivo. Sedante y eficaz contra la dismenorrea. Inductora del sueño.

Miel de tomillo: antiséptica, activa las funciones intestinales.

Miel de bosque: el origen de esta miel no es de néctar floral, sino una melaza que exudan principalmente encinas, robles, pinos, abetos, etc. Las abejas la recogen a la salida del sol, antes de que sea demasiado densa. Es muy oscura y con un sabor malteado. Tiene un contenido muy alto en sales minerales y se recomienda para la anemia, disentería y diarrea crónica.

Dicen que en la miel hay 181 sustancias diferentes (yo no las he contado). Su principal aporte son los hidratos de carbono, aunque también contiene proteínas, lípidos, sales, fósforo, hierro, potasio, calcio y vitaminas (A, E, C, B6 y B12.) Es un producto complejo, rico en azúcares, vitaminas, minerales y enzimas (sustancias de naturaleza proteica que actúan en procesos vitales). La composición, el aspecto, el sabor, el color, etc., varían mucho dependiendo de las flores de las que proviene, de su origen y de la región.

Su valor energético y su fácil digestión son vitales para la actividad física o mental por su fácil asimilación. Por su propia naturaleza, tiende a cristalizar tomando consistencia más o menos dura. Esta cristalización depende de tres factores:

- El contenido de glucosa: cuanta más tenga, más cristaliza.
- La temperatura: cuanto más baja, cristaliza con mayor rapidez.
- Las partículas en suspensión alrededor de las cuales se produce la cristalización (granos de polen, cera..., etc.)

La pasteurización de la miel es un grave error: hace que siempre se mantenga líquida respondiendo a un falso estereotipo según el cual la miel debe presentarse en ese estado, pero hace que pierda todas sus propiedades y se convierta en un producto que sirve únicamente para endulzar.

La única pequeña contraindicación que tiene la miel es que recarga un poco el trabajo de los riñones por ser un fluido denso y concentrado. Este problema es fácilmente evitable si se toma diluida con cualquier líquido.

El HMF o hidroximetilfurfural es una sustancia inocua que se va formando en la miel por descomposición de algunos azúcares y que es fundamental para determinar su frescura: a mayor cantidad de HMF, menor frescura. Cada vez que se calienta la miel, se cambia de envase o meramente se pone al sol, esta sustancia va aumentando. En las cooperativas de apicultores se mide esta sustancia cuando llevan la miel a la cooperativa para evitar malas manipulaciones o el aporte de mieles viejas o recalentadas.

EL POLEN

Se trata del elemento masculino de la flor (el esperma floral). Va del color blanco al negro, aunque generalmente es de color amarillo o marrón. Su sabor es un poco dulce y recuerda las flores de donde proviene.

Las abejas se revuelcan en los pétalos de las flores, después cepillan el polen con un peine que llevan en las patas y, posteriormente, con todo el polvo de polen que obtienen de este trabajo amasado con un poco de miel, van haciendo una pasta que redondean formando bolitas; éstas las colocan en sus patas y las transportan hasta la colmena. Allí, el apicultor ha colocado en la entrada una trampa llamada caza-polen, que es una rejilla con multitud de agujeros del tamaño de la abeja. Ésta, al pasar por ella para entrar en la colmena, roza con sus patas el extremo de este agujero y caen las bolitas de polen que llevaba en las patas (en la parte de abajo del caza-polen se van almacenando estas bolitas). Al atardecer, el apicultor se pasa por el colmenar y vacía los cajones, recogiendo así el polen que han traído las abejas a lo largo del día. Una vez recogido, lo traslada a su almacén, donde lo seca con una máquina de aire caliente que extrae la humedad para que no se deteriore.

La manipulación correcta del polen es muy importante; no se debe secar al sol ni tostar ni almacenar al aire en ambientes húmedos. En casa se debe mantener en un tarro seco y herméticamente cerrado, no abrir en la cocina cuando hay vapor, ni tampoco introducir una cuchara húmeda en el tarro. Si se pone en contacto con la humedad, la absorbe rápidamente y se estropea, perdiendo sus excelentes propiedades. Si al mover el tarro las bolitas de polen en su interior no suenan, es que se han reblandecido y ya no sirven.

El polen cuenta con una gran riqueza nutritiva natural. Comprende en distintas proporciones todo lo que es necesario para el organismo: proteínas, todos los aminoácidos esenciales, hidratos de carbono y enzimas. Es energía vital en estado puro.

Tiene un poder biológico como un equilibrante orgánico que regula la acidez fisiológica; es un estimulante energético y compensador mineral; tiene vitaminas A, B, C, D, E, y K, y también es rico en vitamina P para prevenir la embolia.

Favorece el buen funcionamiento intestinal. Es antibiótico y estimulador de las células cerebrales. Regula la tensión arterial. Se recomienda en casos de anemia, arteriosclerosis, colitis, trastornos del crecimiento, diabetes, gripe, impotencia sexual y, sobre todo y muy especialmente, para la próstata (con polen, pepitas de calabaza y agua destilada a mansalva, se mantiene la próstata perfecta). En general, para mantener una buena salud es recomendable una dosis de una cucharada pequeña al día, pudiéndose consumir directamente o disuelto en zumos o infusiones.

Las personas alérgicas al polen pueden vacunarse con bolitas de polen: el primer día se come una bolita, el segundo día dos y así sucesivamente. Hacen esto en invierno, y cuando llegue la primavera ya no tendrán alergia. Esta sólo es la manifestación de un nivel de toxinas alto en el cuerpo y se cura rápidamente con una limpieza y depuración general. Aquél que no crea lo que estoy diciendo que esté 3 meses cumpliendo a rajatabla la dieta expuesta en el capítulo de "Dieta que cura por sí sola" y haciendo ayuno los domingos como allí se indica. No volverá a tener síntomas de alergia, hasta que vuelva a las andadas con una alimentación antinatural y repleta de colorantes y aditivos.

La mayoría de personas que recomiendan tomar polen, también recomiendan tomar jalea real. Yo no aconsejo el uso de jalea real. Hay una diferencia sustancial entre estos productos: la miel y el polen son de origen vegetal recogidos por un animal; la jalea real es de origen animal, es la leche de las abejas para sus larvas y para la reina. La abeja termina su desarrollo completo en pocos días y la leche para producir ese crecimiento es tóxica para un organismo de crecimiento lento como el de los humanos. Por supuesto, la jalea real es estimulante como todos los venenos suministrados en pequeñas dosis; pero no soy partidario de ningún veneno, aunque se administre en dosis pequeñas.

LOS GERMINADOS

*No es el alimento en nuestras vidas lo que cuenta,
sino la vida de nuestros alimentos.*
Dr. Russell Lowel.

Los granos de cereales y leguminosas contienen los mejores nutrientes de la planta, ya que poseen la energía para crear una nueva planta. Su bajo porcentaje de agua y riqueza en almidón y proteínas promueve que los granos, tanto de cereal como de leguminosas, se consuman cocidos para facilitar su asimilación. La cocción transforma el almidón en azúcares más simples y más asimilables, pero, sin embargo, la vida que late en los gérmenes de los granos desaparece con el calor.

Con la germinación no sólo evitaremos que pierdan vida, sino que incluso ésta aumentará mediante el proceso.

Cuando germinan los cereales o las leguminosas, la cantidad de enzimas, vitaminas y minerales aumenta. Los alimentos ricos en enzimas son fáciles de digerir, ya que las enzimas son esenciales para la digestión y, si las obtenemos de nuestra comida, el cuerpo no necesita producir tantas para llevar a cabo el proceso digestivo.

El proceso de germinación beneficia a las semillas del siguiente modo:

- Las proteínas se convierten en aminoácidos.
- Los carbohidratos se convierten en azúcares simples.
- Las grasas se convierten en ácidos grasos.
- Las vitaminas aumentan considerablemente durante el proceso de germinación. Por ejemplo, en la soja, el contenido de vitamina A se duplica en 48 horas, en 55 se triplica y en 75 se cuadruplica. La vitamina C del trigo germinado se multiplica por 6 en los primeros días de germinación y la vitamina E se triplica en cuatro días.
- Algunos germinados, si se dejan en contacto con la luz unas horas, contienen clorofila, la cual es muy similar a la hemoglobina. La clorofila lleva oxígeno a las células y es un buen agente desintoxicante y regenerador.

Además de todos los aportes nutricionales ya mencionados, la germinación de semillas ofrece las siguientes ventajas:

- Se pueden obtener en cualquier estación del año.
- Se pueden guardar semillas durante muchos años sin que pierdan su poder germinativo (se han encontrado semillas en las pirámides que han germinado después de miles de años.)
- La posibilidad de guardar semillas puede sacarnos de un apuro en circunstancias muy desfavorables: falta de suministro de productos frescos, catástrofes, etc., donde los germinados aportarán a nuestra dieta las vitaminas frescas imposibles de conseguir en esos momentos por otros medios.
- Son garantía de calidad, pues si no fuese así, perderían su capacidad de germinar.
- Al germinar semillas y leguminosas en casa con agua de calidad, tenemos una garantía real de que el producto conseguido está libre de cualquier componente químico, fertilizante, conservante, aditivos, insecticidas, etc. Hoy en día es casi imposible comprar cualquier fruta o verdura fresca que no haya sido tratada con muchos productos contaminantes.
- Los germinados se consumen mientras están todavía vivos, cuando todavía están creciendo. En cambio, cuando se recolectan las verduras, tardan varios días en llegar a nuestra casa, además de sufrir manipulaciones no deseables. Durante ese tiempo y debido a ese proceso, sus propiedades alimenticias disminuyen ostensiblemente.
- Si germinamos en casa, podemos controlar la higiene de todo el proceso de manipulación del germinado, asegurándonos la calidad del producto final.

Cualidades de la germinación:

El valor nutritivo de los granos se reduce a la décima parte al molerlos. En cambio, si hacemos germinar esos mismos granos, su valor nutritivo aumenta entre 10 y 100 veces.

La germinación representa la técnica más efectiva para aportar a nuestro organismo energía vital concentrada. Los procesos industriales de refinamiento de los alimentos ocasionan carencias en los mismos que, a la larga, pueden acabar afectando a nuestro organismo. La adición de los germinados a nuestra dieta puede prevenir estas ausencias: así como las plantas verdes regeneran el aire que nos rodea, los germinados sanan nuestro cuerpo por dentro.

Los germinados son un concentrado de sustancias generadoras de salud, sustancias que la vida elabora de forma mucho más perfecta que un complejo laboratorio. Y son los alimentos menos contaminados que se puedan conseguir.

Personas con problemas digestivos y enfermos convalecientes que no pueden alimentarse con los demás alimentos crudos pueden, sin embargo, comer germinados. Su riqueza enzimática facilita su absorción por el organismo, y no ocasiona leucocitosis (aumento de la cantidad de leucocitos en la sangre.)

El consumo de germinados no genera ácido úrico. Pueden tomarlos tranquilamente las personas que padezcan reuma o gota. Los germinados contienen mucha vitamina C; por lo tanto, una persona que no esté acostumbrada a consumirlos y cuya dieta no sea rica en fruta fresca, puede sentir efectos estimulantes. Por esta razón, el consumo de germinados proporciona más vitalidad y hace que desaparezcan el cansancio y los problemas digestivos.

Gracias a su contenido en vitamina E, se ha demostrado experimentalmente que, añadiendo germinados de avena a la ración diaria del ganado, su fertilidad aumenta espectacularmente en ambos sexos.

Los germinados son el alimento idóneo para cualquier persona, no hay limitaciones de edad; son tan adecuados para los niños de 80 años como para los que todavía tienen tres.

Los germinados pueden consumirse tal cual en la ensalada, aliñados o acompañados de salsas. No se deben cocer nunca, pues la cocción les quita su cualidad de alimento vivo y su potencial de enzimas, vitaminas y sustancias biológicas se reduce prácticamente a cero.

Ya se encuentran descripciones de las sencillas técnicas de germinación en los manuscritos de los esenios en tiempos de Cristo (se llama pan esenio al pan hecho con trigo germinado) y, en tiempos no tan lejanos, tanto Vasco de Gama como Magallanes y el capitán Cook pudieron realizar sus largas travesías gracias a los germinados que protegían a sus tripulaciones del escorbuto.

Principales semillas utilizadas en la germinación: existe una gran gama de semillas que se pueden utilizar para hacer germinados. Lo más importante es que las semillas provengan de plantas de cultivo biológico, sin tóxicos químicos, ya que así conservan todo su poder germinativo.

Alfalfa: Sabrosa y crujiente, la alfalfa germinada es una de las germinaciones más ricas y completas. Posee una gran cantidad de vitaminas y minerales. Contiene los aminoácidos más importantes y una relación fósforo/calcio excelente. Los granos de alfalfa son los que más aumentan la productividad.

La alfalfa es una planta herbácea que florece en primavera y que se puede tomar directamente o en forma de germinado. Sus propiedades son:

- Su riqueza en clorofila la hace ideal como desodorante natural para aquellas personas cuyo olor corporal es muy fuerte.
- Tiene un efecto depurativo y desintoxicante. Favorece la eliminación de ácido úrico.
- Es muy útil en las anemias, como buen regenerador de la hemoglobina.
- Contiene propiedades estrogénicas, ya que es rica en isoflavonas (ideal en la menopausia, pues, además, aporta mucho calcio y magnesio).
- Muy indicada en periodo de lactancia, ya que aumenta la producción de leche materna. Además, hace que la madre se recupere más rápido del parto por ser muy rica en hierro.
- Ideal para personas con tendencia a las hemorragias o con fragilidad capilar, por su riqueza en vitamina K y en rutina.
- Favorece las digestiones debido a las enzimas digestivas que posee, evitando el desarrollo de bacterias putrefactas.
- Es uno de los alimentos más remineralizantes y alcalinizantes.
- Buen efecto antiulceroso debido a su alto contenido en vitaminas A y E, pero, sobre todo, a la vitamina U o metilmetionina, que actúa protegiendo la mucosa digestiva.
- Efecto rejuvenecedor debido a las enzimas SOD y catalasas, que disminuyen los radicales libres.
- Puede aumentar la resistencia a las enfermedades debido a su contenido enzimático y a su alcalinidad, que proporcionan al organismo un equilibrio interno.
- Es uno de los alimentos más completos y nutritivos que existen.
- El 7 % del peso es de proteínas de gran calidad y biodisponibilidad (contiene todos los aminoácidos esenciales y muchos no esenciales.)
- El 50 % son hidratos de carbono.
- El 3 % de grasas poliinsaturadas y el 25 % de fibra.
- Tiene una gran cantidad de vitamina K.
- Tiene más cantidad de vitamina C que los cítricos (aunque hay que tener en cuenta que es más fácil tomar 250 gramos de naranja, que representa un vaso, que el mismo peso de brotes de alfalfa; por lo tanto, será más fácil tomar una cantidad determinada de vitamina C con naranjas que con alfalfa, aunque éstas tengan menos cantidad de vitamina C por cada 100 gramos).
- Tiene vitaminas A, D, E, ácido fólico, grupo B y carotenos.
- Además de muchos minerales como el potasio, magnesio, calcio, hierro, azufre, cobalto y otros más.
- Es una fuente muy buena de clorofila si el germinado se deja expuesto a la luz.

Soja verde: El germinado de soja es muy rico en proteínas, vitaminas y hierro. Además, es un alimento de indudables propiedades tanto nutritivas como terapéuticas. Contiene proteínas de alta calidad (más que la carne) y un notable porcentaje de ácidos grasos esenciales, hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas. Además, es útil para prevenir distintos tipos de cáncer, problemas cardiovasculares y osteoporosis. Posee asimismo demostrada eficacia para tratar los sofocos en la etapa de la menopausia.

Trigo: Es el abanderado de los germinados. Tiene un sabor dulce y agradable, es muy saludable. Es preferible utilizar variedades antiguas de trigo como espelta o kamut, pues las variedades modernas han sufrido numerosas hibridaciones que les han hecho perder parte de su potencial energético.

Fenogreco: Este grano, muy utilizado en Oriente Medio, tiene un sabor fuerte que permite realizar toda clase de platos. Los germinados de fenogreco benefician al hígado y ejercen un efecto estimulante de todas las funciones digestivas. También tienen fama por sus virtudes afrodisíacas. Además, poseen una curiosa particularidad: otorgan un agradable olor al sudor de las personas que lo consumen (en los tiempos antiguos, las bellas orientales, en lugar de perfumarse exteriormente, comían germinados de fenogreco para oler bien).

Girasol: Las semillas de girasol germinadas son muy ricas en proteínas y grasas insaturadas. Es un alimento perfecto para el ser humano. Diversos estudios han demostrado que una alimentación constituida casi exclusivamente de germinado de girasol durante semanas permitía alcanzar unos niveles físicos y mentales extraordinarios, sin sufrir carencias.

Azuki: Esta pequeña judía roja procedente de Extremo Oriente tiene un sabor muy característico y suave.

Lentejas: De sabor agradable, son muy ricas en proteínas y hierro. Tienen grandes propiedades energéticas y nutritivas.

Garbanzos: Con los germinados de garbanzos se pueden realizar deliciosos patés vegetales. Además, al contrario de lo que ocurre cuando cocinamos el grano seco, los germinados de garbanzos no producen gases durante la digestión.

Cebolla: Los germinados de cebolla tienen el mismo sabor que las cebollas nuevas, pero mucho más tiernos. Resulta chocante su aspecto pues, aún después de germinar, las semillas presentan el mismo color negro que tenían antes de la germinación. Sus tallos son largos y verdes, y resultan muy adecuados para añadir a las ensaladas o condimentar cualquier plato.

Arroz: Germina con facilidad, aunque el principal problema reside en encontrar arroz que haya sido secado a temperatura ambiente. La mayoría de arroces del mercado, incluso los biológicos, han sido secados con calor y han perdido su potencial germinativo.

Hinojo: Una forma nueva y original de consumir el hinojo. De esta planta no sólo se consumen los deliciosos bulbos, sino que también produce unos fantásticos germinados, con su característico sabor anisado.

Quinoa: Es un cereal procedente de América del Sur y el alimento preferido de los incas. Los germinados de quinoa proporcionan una extraordinaria vitalidad y se pueden consumir solos o mezclados con ensaladas u otros platos.

Trébol: La simpática planta de la suerte produce unos germinados largos y finos, parecidos a los de la alfalfa, aunque con un sabor más consistente y que adquieren clorofila con facilidad.

Rábanos: Para los amantes de los sabores fuertes. Los germinados de rabanitos conservan el sabor característico de la planta adulta pero con mayor intensidad. Resultan muy apropiados para mezclar con otros germinados más suaves.

Escarola: Para los adictos a las ensaladas, nada mejor que un plato de germinados de escarola.

No se deben germinar plantas de la familia de las solanáceas (patatas, tomates, pimientos, berenjenas y tabaco), pues aunque sus frutos son comestibles, el germinado, que es la planta cuando nace, contiene solanina, que es una droga. Debido a ello, durante la Guerra Civil con la carestía de tabaco, la gente se fumaba las hojas de la planta de las patatas.

CÓMO SE PUEDEN GERMINAR LAS SEMILLAS Y LEGUMINOSAS

Hay varias formas de germinar, que detallaremos a continuación:

1 - Hay unos recipientes especiales que disponen de varias bandejas para germinar a la vez varios tipos de semillas. Estas bandejas están comunicadas por una válvula que permite pasar el agua sobrante a las bandejas inferiores; de esta manera, sólo hay que echar agua en la bandeja superior y el resto se hace sólo. El agua sobrante cae en un depósito inferior.

2 - Se puede germinar utilizando un tarro de boca ancha, o un plato o ensaladera donde se humedecerán o enjuagarán las semillas 3 ó 4 veces al día, escurriendo el agua sobrante cada vez.

3 - Otra posibilidad es poner las semillas sobre un paño gordo húmedo.

En todos los casos hay que conseguir que las semillas tengan humedad sin estar encharcadas de agua.

Se debe utilizar agua destilada o de ósmosis inversa que no contenga cloro u otros contaminantes.

El tiempo que tardará cada semilla en germinar depende de la variedad (la semilla de alfalfa tarda más del doble de tiempo que la de soja), y de la temperatura ambiente (a más calor, más rápido).

Nunca se debe exponer directamente al sol; si se deja en un sitio oscuro, los brotes serán más tiernos pero contendrán menos clorofila. Si se deja en la luz solar indirecta, tendrán más clorofila pero la textura puede ser algo más dura. Cada persona debe proceder según sus gustos y necesidades de clorofila.

EL KÉFIR DE LECHE Y DE AGUA

El kéfir es un medio donde conviven en simbiosis diversos microorganismos. Aunque es parecido al yogurt, la microflora del kéfir es mucho más compleja. Se puede hacer kéfir de leche y de agua. El kéfir de leche es parecido al yogurt, pero de sabor ácido en vez de agrio y de consistencia menos compacta. La mayor ventaja que tiene sobre el yogurt es que se puede usar leche cruda, aunque hoy en día conseguir leche cruda de calidad es muy poco probable.

El kéfir de agua es una bebida parecida a una limonada con gas. Las dos clases de kéfir tienen la misma microflora, pero adaptada a medios distintos.

El kéfir de 24 horas actúa como laxante y se debe tomar por la noche; en cambio, el de 48 horas regula y restablece la función intestinal. El kéfir de agua tiene unas propiedades con efectos superiores al kéfir de leche. Se puede tomar en mucha más cantidad sin tener una sobrecarga debida a las proteínas de la leche. Sus gránulos son casi transparentes, sueltos y de un color acaramelado.

Resulta indicado en enfermedades de tipo nervioso, úlceras internas, problemas de vesícula y de hígado, riñones, problemas en el estómago e intestinos, diarreas, estreñimiento, anemia, dermatitis y eczemas. Su uso continuado produce muy buenos efectos en la convalecencia después de enfermedades graves. También da buenos resultados aplicado sobre la piel e irrigado interiormente en la vaginitis (hongos candida que han llegado hasta esa zona). Previene putrefacciones intestinales y contribuye a la depuración del organismo. Se debe beber diariamente fuera de las comidas, siendo asimilado con rapidez por la sangre.

Para prepararlo necesitaremos un jarro de cristal con tapa ancha para facilitar el rellenado del kéfir. El agua ha de ser sin cloro, a ser posible destilada o de ósmosis. Las proporciones para un litro son:

- Tres cucharadas soperas de azúcar integral o de caña, o miel.
- Un higo seco (también pueden servir otras frutas desecadas: albaricoques secos, dátiles, pasas, etc.)
- Medio limón bien limpio.
- Tres cucharadas soperas de gránulos de kéfir.

Se tapa todo, se remueve y se sacude para que se mezcle bien el azúcar o la miel. Al cabo de 24 horas hay que volver a removerlo. Se deja fermentar como mínimo dos días y como máximo tres. (El gas aumenta cada día). Si no se quiere tomar gas se puede escanciar en un vaso o removerlo con una cucharilla para que disminuya.

Una vez transcurrido el tiempo de fermentación, necesitaremos un colador y una jarra donde poner el líquido a consumir. Sacamos el limón y los higos, colamos el contenido del bote, exprimimos el limón en la jarra, y ya podemos beber el líquido colado del kéfir. Inmediatamente lavamos bien los gránulos de kéfir con un chorro de agua (sin cloro), lavamos el bote y podemos volver a empezar el proceso.

También se puede hacer kéfir de uva. Se usa una parte de zumo de uva y una parte de agua. No rellenar la jarra más de 2/3 del total, cerrar la tapa y dejarlo fermentar durante 24 horas con los granos de kéfir. Este kéfir cambia para parecerse al champán por su contenido burbujeante. Para hacer kéfir de uva se puede usar zumo de uva embotellado, siempre y cuando sea 100% puro zumo, sin ningún conservante añadido. Aunque usando zumo de uvas recién exprimidas se tiene la ventaja de añadir otra beneficiosa bacteria que forma parte de la microflora de las frutas frescas maduras orgánicamente.

En la siguiente dirección hay un tablón con gente inscrita que te manda gratuitamente gránulos de kéfir. La única condición es mandarles un sobre acolchado y debidamente franqueado. También hay un foro donde se puede pedir consejo a personas que llevan muchos años usando kéfir y disfrutando de sus propiedades.

<http://usuarios.lycos.es/lanaturalezanet/indo.htm>

QUINTA PARTE

PROGRAMANDO EL CEREBRO DE LA MÁQUINA

ACTITUD MENTAL

Si el cerebro humano fuese tan simple que pudiésemos entenderlo, entonces seríamos tan simples que no podríamos entenderlo

Para disponer de una buena salud, estar en armonía con nosotros mismos y con los demás, y disfrutar intensa y plenamente de nuestra vida, es completamente indispensable mantener una actitud mental positiva y adecuada, ser capaces de darle el enfoque correcto a cada circunstancia, sin permitir que nuestro condicionamiento religioso, social y cultural nos empuje a hacer tonterías de cualquier índole.

Dejarnos llevar inconscientemente por la vanidad, la envidia, el odio, los celos, la ira, el miedo, el rencor, los deseos de venganza, etc., etc., sólo nos traerá una vida desgraciada a nosotros y a los que han tenido la mala suerte de caer cerca.

La clásica excusa de sentirnos cargados de razón, para disculpar nuestros desmanes, no amortigua en absoluto los efectos adversos y las consecuencias funestas de nuestras acciones. Todas estas emociones no son ni más ni menos que actos irracionales basados en falsas creencias, que sólo alimentan nuestro orgullo y nuestra vanidad, y que nos hacen sentir superiores a los demás sólo porque podemos gritar más fuerte o podemos imponer nuestras ideas por la fuerza. A falta de argumentos lógicos y sensatos, recurrimos a las manidas frases: "siempre se han hecho así las cosas", o bien, "nadie en su sano juicio debe tolerar esta situación".

La realidad es que estamos esperando la menor ocasión para exteriorizar una violencia interna que, de modo larvado, va corroyendo nuestras entrañas. En la vida tenemos que tolerar cosas que no nos gustan de los que están por encima de nosotros, y queremos resarcirnos infligiendo las mismas ofensas a los que tenemos por debajo, sin darnos cuenta de que con esa actitud, lejos de sentirnos mejor, cada vez aumentamos más la espiral de violencia individual, que siempre culmina con la máxima expresión de violencia social, la guerra.

Cualquier persona sensata debe intentar comprender que los fines no justifican los medios, sino que los fines son la prolongación de los medios. Nunca se logrará la paz a través de medios violentos, y nunca se conseguirá la felicidad llevando una vida deshonesta a todos los niveles.

La evolución psicológica del ser humano tiene que avanzar en la comprensión de sus emociones negativas y en las de los demás, hasta que la reflexión y el razonamiento impidan que personas adultas e inteligentes tengan actitudes infantiles y peligrosas, para ellos mismos y para sus semejantes.

Aunque enfoquemos este problema de manera egoísta, tampoco debemos dejarnos llevar por el volcán descontrolado de las emociones negativas, pues, cuando odiamos a alguien, al único que perjudica ese resentimiento es a nosotros mismos; el odio que sentimos envenenará nuestra sangre, no la de nuestro "enemigo". Si comprendemos este punto, y desde una óptica egoísta, no odiamos a nadie, con el único fin de no concederle la ventaja de envenenarnos, enfermar y morir antes que él.

Si lo analizamos desde una perspectiva de orgullo, deberíamos hacer el siguiente razonamiento: si me he levantado de la cama esta mañana con el firme propósito de pasar todo el día de hoy contento, feliz y disfrutando de la vida, y alguien se acerca a mí con la maquiavélica intención de hacerme enfadar, ¿debería permitirle que se salga con la suya? Lo lógico es que me atenga a mis planes y decline olímpicamente su invitación a un altercado emocional. Lo único que debería herir mi orgullo es que esa persona consiguiera llevarme a su terreno y alterar mis razonados y sensatos planes para disfrutar de un día maravilloso e irreplicable.

No se puede circunscribir la felicidad y el disfrute de la vida solamente a los escasos momentos en que las circunstancias son totalmente favorables y nadie ha decidido arruinarnos el día. Es nuestra obligación ser felices y vivir cada momento con la mayor intensidad posible, sin hacer daño a nadie; y es inmoral malversar, desperdiciar y postergar permanentemente nuestra felicidad a la espera de que a todos los habitantes del mundo les parezca bien lo que hacemos.

Nuestra actitud mental es muy importante para nuestra salud. Nuestros pensamientos circulan por nuestro cuerpo en forma de energías electromagnéticas y reacciones químicas, y cada una de nuestras células recibe información por estos conductos de nuestra actitud. Los pensamientos tienden a convertirse en realidad cuando son persistentes (de ahí viene el poder de la oración, que no es ni más ni menos que la repetición constante de unas ideas que, por el mero hecho de repetirlas muchas veces, alcanzan el grado de convicción). Cuando alguien tiene una fe absoluta de que se va a curar, ya tiene la parte más difícil conseguida; si mentalmente sólo se considera la opción de la curación, cada célula individual trabajará para conseguir el objetivo propuesto por la mente, que agrupa y aglutina todos los recursos del cuerpo humano en la misma dirección, polarizando las fuerzas, optimizando y multiplicando sus recursos.

Hay estudios científicos que demuestran que la actitud mental, el carácter y el temperamento de una persona lo llevan a padecer unas enfermedades y no otras. Estos estudios hechos por diferentes personas y en épocas diferentes arrojan probabilidades superiores al 80% de correlación entre la actitud psicológica de la persona y sus enfermedades graves. No hace falta decir que de la misma manera que una actitud negativa puede producir un cáncer, la actitud contraria puede disolver el tumor y eliminarlo por los órganos emuntorios. Hay casos de eliminación de tumores por sugestión hipnótica: tal es la fuerza de la mente sin importar si ha sido condicionada por un tercero.

Los que quieran profundizar sobre este tema, pueden leer los planteamientos científicos del doctor Ryke Geerd Hamer, que ha hecho amplias investigaciones al respecto. Un resumen de sus investigaciones y los problemas que ellas le han acarreado se puede leer en la siguiente dirección de Internet:
http://www.dsalud.com/numero37_2.htm

En esta otra dirección hay información exhaustiva sobre la obra del doctor Hamer y sus teorías, lo que él llama "la nueva medicina". Esta "nueva medicina" se basa en que más del 80% de los cánceres son debidos a vivencias de conflictos psicológicos no resueltos y, de la misma manera que se han creado, se pueden curar resolviendo el conflicto y sin mediar ningún otro tratamiento. Debido a que su forma de entender la enfermedad atenta contra los intereses de la industria, ha sido injustamente procesado y encerrado en la cárcel por atenerse a su juramento hipocrático y recomendar a sus pacientes lo mejor para ellos, según su forma de entender la enfermedad.

<http://www.free-news.org/index03.htm>

En esta misma web hay mucha información sobre los desmanes que está cometiendo la humanidad en diferentes campos de la salud, la ecología y la ciencia.

Una vez que ha quedado claro que los pensamientos negativos, conflictos psicológicos, disgustos, preocupaciones, odio y rencor pueden matarnos, debemos integrar esta verdad hasta el nivel de comprensión más profundo de nuestra mente.

Todos los que fuman saben que el tabaco es muy malo para la salud, pero inconscientemente buscan excusas para no dejarlo. Exactamente igual pasa con los procesos psicológicos del individuo: todos dicen que amar es bueno y odiar es malo, pero la realidad es que a lo largo de su vida se pasan más tiempo odiando que amando. Posiblemente porque no han analizado desde una perspectiva sensata y adulta las implicaciones inmorales y nocivas para su salud que conlleva el acto de odiar. Si supieran el daño que infringen a sus vidas con importantes disgustos por cosas sin importancia, por el resentimiento de por vida debido a una ofensa, etc., supongo que acabarían comprendiendo un modelo de vida que se resume en las dos siguientes frases:

- 1 - Preocúpate solamente de las cosas verdaderamente importantes
- 2 - Ninguna cosa de este mundo es realmente importante

EL PERDÓN

Si buscas venganza, cava dos tumbas

Muchas personas padecen los sufrimientos del infierno estando todavía en este maravilloso planeta. Estos sufrimientos no son debidos a la expiación de alguna culpa ni a ningún castigo humano o divino, sino a su rencor, odio, resentimiento, ira, venganza, etc. Como se puede ver, el sufrimiento no lo padece la persona que ha causado la ofensa, sino el que se ha sentido ofendido y no lo ha perdonado.

Para evitar este sufrimiento hay varios caminos:

El más corto y más saludable para todos es no tener que llegar a perdonar, no porque el individuo se ha convertido en una persona inflexible, sino porque por amor al prójimo no se le acepta la ofensa como tal. Esta actitud nace cuando se llega a la comprensión de las debilidades humanas, y no produce ningún daño a nadie, ni al ofensor, ni al presunto ofendido. Lógicamente, para que esto suceda de una forma natural, previamente se tiene que haber asumido que el enfadarse con alguien sólo por el mero hecho de tener razón es una postura infantil que en nada va a ayudar a ninguna de las partes. Cualquier persona inteligente y adulta no puede adoptar una actitud que sólo perjudica sin beneficiar a nadie y seguir llamándose animal racional.

Si no es capaz de hacer lo que dice el párrafo anterior, la opción menos mala que le queda es perdonar al otro, pero tenga en cuenta que en el acto de perdonar se encierra la más alta forma de soberbia. Esto puede acarrear problemas nuevos en la relación debido a ese acto de perdón, con lo que, si va a perdonar a alguien, no lo haga nunca desde arriba hacia abajo, procure que el otro no se sienta culpable, inferior o humillado.

No se le ocurra coger el camino más malo que es no perdonarle nunca y, además, estar todo el día tramando la venganza. Esto, aparte de las implicaciones morales, va a suponer la ruina de su salud y de su vida, a veces conjuntamente con la de toda su familia. No cometa la equivocación de pensar que esto es una teoría y que los pensamientos no influyen en su salud. La realidad demuestra que muchas de las enfermedades físicas tienen su origen en el plano emocional del ser humano, que, dicho sea de paso, es el que peor maneja.

Puede que en estos momentos usted esté pensando que no alberga ningún resentimiento contra nadie. Por su bien le insisto: haga un repaso mental exhaustivo y asegúrese de que eso es así, que no queda ningún rescoldo olvidado en su interior. No subestime el daño que le puede causar un incendio mal apagado.

Odiar a alguien es otorgarle demasiada importancia

EL AMOR

Amor, Dios, felicidad, sabiduría, etc., son conceptos a los que cada persona les da el significado que le da la gana. Esta manera de proceder trae consecuencias catastróficas en las relaciones humanas, pues cuando alguien pronuncia la palabra "amor", está pensando en una cosa diferente del que la está oyendo. Con el paso del tiempo, una de las dos personas se siente decepcionada, debido a que el comportamiento del que le prometió amor eterno no se ajusta a las expectativas de lo que para esa persona significaba la palabra "amor". Esta decepción se podría haber evitado si previamente se hubieran puesto de acuerdo en el significado.

"Amor" es una de las palabras cuyo significado más veces se confunde con otras palabras cuya acepción está mucho más clara. A diario se utiliza la palabra "amor" cuando lo que realmente se siente es deseo, admiración, respeto, amistad, búsqueda de seguridad física o psicológica, instinto de posesión para alimentar la vanidad, búsqueda del compañero para realizar el instinto maternal o paternal y, en el colmo del absurdo, se llega a confundir el amor con la colada, pues hay quien dice que quiere mucho a su mujer porque le plancha muy bien las camisas.

Realmente, si el amor fuera alguna de las cosas citadas anteriormente, no hubiera hecho falta inventar otra palabra; por lo tanto, si se usa la palabra "amor", debería tener un significado diferente de las palabras expuestas previamente.

El elemento constitutivo y esencial en el amor es: **una ausencia total de expectativas compensatorias**, puesto que si las hay, el asunto se convierte en una especie de transacción comercial, dada la reciprocidad implícita. Aunque el motivo que se esgrime no sea económico, sigue siendo un acuerdo "lucrativo", pero con una compensación diferente del dinero.

Todo aquel que a cambio de su amor exige fidelidad, servidumbre, ser correspondido, tener derecho a poseer a la persona amada como un objeto de su propiedad, renuncia de la libertad e individualidad del otro, etc., realmente no ama a la otra persona. Lo que intenta es entregar su amor a cambio de ciertas prebendas, con el mismo ánimo de lucro con el que se pactan las compensaciones en cualquier contrato mercantil.

Todos están acostumbrados a recibir algo a cambio de todo lo que hacen en la vida, pero a esta forma de proceder no se le puede llamar amor (el diccionario está repleto de palabras para definir esa actitud).

A pesar de que nadie que ama puede exigir al otro la más mínima pérdida de su libertad para hacer lo que le plazca, sí puede recibir esa cesión de libertad como un regalo que su pareja le hace por amor, libremente y sin ninguna obligación. Por ejemplo: no se puede exigir a nadie fidelidad, pero sí se puede regalar la fidelidad a la pareja como muestra de amor y sin pedir lo mismo a cambio.

Como ejemplo de lo que podría ser amor, se podría poner el de algunas madres por sus hijos; éste no está condicionado a que los hijos agradezcan nada, ni siquiera a que se porten bien. La gente cree que no tiene nada que ver el amor por un hijo al que se siente por un padre o por la pareja, pero cuando es amor, es exactamente lo

mismo. A un hijo se le ama y se le protege, a un padre se le ama y se le respeta, y a la pareja se la ama y se la desea, pero el estado de amor que hay en común hacia las tres personas es el mismo.

Hoy en día, hay muchas parejas que se separan antes de que haya transcurrido un año de convivencia. La manera más fácil de evitar esos errores es hablando sinceramente de todos los detalles que van a condicionar el éxito de la convivencia. Incluso es conveniente hacer una representación o ensayo general del comportamiento de cada uno ante cada circunstancia y a cada hora del día; así no habrá sorpresas cuando se hayan terminado los platos limpios porque ninguno de los dos pensaba que era su obligación limpiarlos.

Conclusión: cuando alguien te diga que te ama, o que cree en Dios, o que conoce a alguien muy sabio, pídele que te defina exactamente qué quiere decir con sus palabras, incluso, si es posible, que te ponga algunos ejemplos; así te evitarás muchas decepciones, malas interpretaciones y algunos disgustos.

A continuación reproduzco un breve cuento que escribí hace años y que intenta describir el estado de Amor, una vez que han sido tamizadas las emociones y pasiones al uso con las que suele confundirse.

EL AMANTE CANIBALIZADO

Era frío y duro como un diamante. Alzándose majestuoso sobre su entorno, rozaba el cielo con su corona de encaje. No permitía que nada ni nadie se establecieran en sus dominios. Llevaba una vida sedentaria, aumentaba unas tallas en invierno y modelaba su silueta en verano. A lomos de esa rutina transcurrieron cinco mil años. Pero, un buen día ocurrió algo inesperado: hubo un temblor y algunas montañas fueron engullidas por la madre tierra; el colapso de las ancestrales cimas abrió un inmenso ventanal en el paisaje y el immaculado pelaje de algunos animales perdió su virginal blancura al ser mancillado por la inmensa polvareda. Pasados unos días, advino la paz al ser instaurado de nuevo el sagrado silencio. El polvo mecido por la suave brisa iba siendo acurrucado lánguidamente en las oquedades del suelo. Parecía haber sido acunado por el más delicado instinto maternal. Los pájaros reanudaron sus acrobacias y el aire recobró su prístina transparencia.

La sosegada brisa prometía un día radiante y el horizonte se había alejado alisando su forma convexa. El balbuciente Sol despertaba a lo lejos, posándose ingrátido sobre un lecho azul. El espectáculo era grandioso, sobrecogedor... La Mar, origen de todo, eterna matriz, receptáculo sagrado, a la vez madre y amante, blanda, sinuosa, acogedora, inmensa, llena de vida. El impacto de esta visión fue como un rayo que fulminaba su ego y encendía la llama sin humo del Amor, como una explosión ilimitada, que liberaba la energía de todos los ayeres para ser ofrecida en el altar del presente.

Las burbujas de su mente efervescente desplazaron todos los motivos para proseguir con su vida anterior. En esos instantes percibía la plenitud de estar vivo con tal intensidad, que su existencia hasta ese momento parecía haber transcurrido sumida en un profundo estado de coma. Irremisiblemente subyugado por lo que contemplaba, no albergaba la menor intención

de resistirse ante tal atracción. En el estado de amor que se encontraba sólo podía arrastrarse en esa dirección, las demás ya no existían para él.

Durante el acercamiento, la pasión lo derretía. Iba perdiendo parte de sí mismo en el camino: jirones de su cuerpo desgajado iban sembrando el paisaje; su sangre formaba arroyos, pero eso ni siquiera le importaba. El amor cegaba todos sus instintos. No se trataba de un sentimiento de conveniencia, sometido y doblegado al control de una voluntad interesada, sino una copiosa fuente manando la dicha que desbordaba su colmado corazón y que parecía llenar el universo.

El viaje transcurría muy lento. El tiempo, varado como una gallina clueca, incubaba el germen de la desesperación. El galope de su corazón desbocado sólo permanecía sujeto por la brida de su expectación. La insultante impaciencia no era engendrada por el afán de poseer, ni por el miedo a perder al objeto amado. En su mente sólo anidaba la idea de hacerle a su amada un valioso regalo, pero, ¿qué presente no palidecería ante su grandeza? Después de una corta deliberación, decidió entregarle lo más valioso que poseía, lo único que nunca podría ser comparado con algún insulso e inerte objeto material: su propia vida inmortal.

El tiempo y el espacio parecían esquivar la conjunción que alumbraría el ansiado momento, pero, por fin, tras la interminable espera se produjo el primer contacto..., sedoso, envolvente, cálido, apasionado, un crisol donde entregar su esencia. Los húmedos labios de su amada iniciaron el juego de las caricias con irreverente avidez. En cada incursión era fecundada con un presente de su amado. Durante el juego amoroso, ella iba libando el néctar de su espíritu. Así, con la impávida luna llena por testigo, aconteció la comunión de los dos cuerpos y la fusión de sus dos almas, sus células se mezclaron hasta que fue imposible reconocer separadamente a cada uno de los amantes.

Una vez más se produjo la muerte de la personalidad de cada uno de los enamorados para poder formar con sus átomos un nuevo ser, un alma bicéfala. Y esta historia terminó cuando el Glaciar y la Mar se fundieron en un mortal abrazo y renacieron por amor con todo el esplendor de su indivisible unión.

El Glaciar realizó el mayor anhelo al que puede aspirar un enamorado: abrazar íntimamente cada una de las moléculas de su amada, formar parte inherente de su esencia y, sobre todo, consiguió algo extremadamente paradójico: que su unión por disolución fuera eternamente indisoluble.

* * *

Para que dos personas alcancen el estado de amor, cada una de ellas tiene que haber trascendido su personalidad, abandonando su antiguo traje e incorporándose a la nueva alma común, lugar celestial donde la pareja vive y se realiza. Esta simbiosis estará vigente mientras que ninguno de los dos restablezca las fronteras que marcaban su individualidad y la pareja se comporte como un nuevo ente siamés, con un solo corazón e incapaz de sobrevivir a la cirugía de la separación.

DIFERENCIA ENTRE INTUICIÓN Y PERCEPCIÓN

No creo que nadie tenga reparos en admitir que el cerebro de todos los animales, también el del ser humano, se ha ido enriqueciendo a base de añadir aptitudes, experiencias y funciones, que se han ido adosando a lo ya existente como capas superpuestas, transmitiendo a los descendientes el total acumulado en cada momento.

Esto se evidencia, por ejemplo, en que todos los animales, cuando nacen, ya saben nadar, puesto que en el centro de todas las capas de su cerebro llevan el cerebro del pez que un día lejano fue su ancestro. El por qué los humanos no saben nadar cuando nacen se comprenderá más adelante.

Habitualmente se hace la división entre el consciente y el subconsciente, como si estuvieran separados por un tabique, cuando realmente no lo están. En el consciente, que son las últimas capas superpuestas, es donde se sitúan nuestros conocimientos y lo que usamos en la vida diaria. El subconsciente o el centro milenario del cerebro es donde están todos los instintos atávicos de cualquier ser vivo, todas las funciones automáticas de supervivencia, así como también la respuesta a todos los problemas a los que se ha enfrentado la humanidad.

El diccionario dice que intuir es percibir clara e instantáneamente una idea o verdad sin el proceso del razonamiento. Supongo que en este caso el razonamiento no ha hecho falta porque la respuesta se ha sacado del subconsciente y ya había sido razonada con anterioridad por nosotros mismos o por algún antepasado.

Mi conclusión no científica al respecto es que la falta de intuición se puede explicar con una ley física conocida: LA PRESIÓN.

Muchas actitudes de la vida diaria generan una presión que embota el consciente, impidiendo la entrada de información del subconsciente, ya que aquél, bajo el efecto de una fuerte presión, sólo puede emitir pero no recibir.

Cuando en un recipiente hay más presión que en otro, ésta impide la entrada en dicho recipiente de algo que esté a una presión inferior. Ejemplo: si una botella de gas está llena y se abre, no permite la entrada de aire por la abertura hasta que se vacíe totalmente del gas que contiene, porque está comprimido a una presión superior a la del aire.

Muchas son las causas que generan esa presión, pero las principales son: el miedo y el deseo.

El miedo siempre se produce con relación a algo, pero a lo que se tiene miedo no es importante, ya que pocas veces dicho miedo está relacionado con algo que esté ocurriendo en ese momento, sino que es por algo que tememos que pase. Es un problema irresoluble, pues no nos podemos enfrentar con algo que todavía no existe. A lo que de verdad hay que tenerle mucho miedo es a tener miedo, pues eso sí que trae problemas en el mismo presente.

Si se comprende el peligro de tener miedo con la misma intensidad que se comprende el peligro que comporta sentarse en la vía cuando viene un tren, esa misma comprensión activará el instinto de supervivencia y la misma mente, por autoprotección, desviará la sensación de miedo como un acto reflejo, con la misma

naturalidad que nuestra mano espanta la mosca que se posa en la nariz mientras la mente está ocupada resolviendo una ecuación.

Por su parte, el deseo en sí mismo ya es un conflicto entre la voluntad y la realidad. No confundir deseos con imperativos vitales tales como alimento, techo, abrigo y reproducción. Los tres primeros son relativos a la supervivencia del individuo, mientras que el último corresponde a la permanencia de la especie.

No servirá para nada la evasión de la realidad cuando sentimos miedo o inseguridad, ni desear no tener deseos, que es otro deseo peor que los demás.

La comprensión total del peligro que conllevan estos generadores de presión, junto a su total inutilidad, le darán a nuestra mente los motivos y la energía necesaria para dejar de usarlos.

Por supuesto que ese estado no será permanente, pues el mismo hecho de buscar esa permanencia ya crearía conflicto. Cuando ese estado libre de conflicto esté instalado en nuestro cerebro, el consciente y el subconsciente estarán comunicados.

Lo dicho, en principio, no sirve para nada si se quiere usar en directo, pues, igual que el microprocesador de un ordenador hace todos sus cálculos utilizando un código binario de unos y ceros (aunque nosotros nos comunicamos con él a través de otro lenguaje), también el cerebro se comunica consigo mismo a través de símbolos, aunque usemos otro lenguaje para entendernos con él.

Para la solución de problemas complejos, sobre todo cuando hacen falta ideas originales, nuestro subconsciente nos puede ofrecer soluciones increíbles, pero para ello debemos seguir los pasos siguientes:

- a) Entender perfectamente el problema que queremos solucionar y las implicaciones de cada una de sus variantes.
- b) Una vez tengamos la seguridad de que se ha entendido, hay que procurar olvidar el problema y las ganas de encontrar la solución.
- c) A los pocos días, si el consciente se ha mantenido sin presión o en estado receptivo (pero sin querer recibir), al despertar una mañana, además de saber la solución, tendremos una comprensión profunda de por qué esa respuesta es la correcta (supongo que a todo el mundo le ha pasado esto alguna vez).

Al principio será muy difícil llevar el consciente a un estado de no-conflicto, pues la presión acumulada es muy grande y hay que darle tiempo a que se rebaje, a base de no aumentarla con la invención de problemas diariamente, ya que la mayoría de los problemas que creemos tener son inventados por nosotros mismos. Tiene que transcurrir un tiempo para que la misma mente rebaje la presión acumulada, usando para ello los sueños, como veremos más adelante.

Para acostumbrarnos a tener una vida intensa pero sin conflicto, nos puede ayudar mucho ver cómo afrontan los problemas los animales salvajes en su hábitat natural.

Una gacela no tiene miedo pero, si un león la ataca, corre a toda la velocidad de la que es capaz; cuando éste desiste de la cacería, aquélla continúa su vida habitual como si no hubiera pasado nada. Una gacela no desea nada, cuando tiene hambre

come y si no hay comida, la busca; cuando la encuentra, come y no la compara con la que comió la semana pasada.

Cuando algún animal se enfrenta a un peligro, su cerebro ordena aumentar la adrenalina para que pueda responder ágilmente al reto de evadir ese peligro o luchar para salvar su vida.

Cuando un ser humano se enfrenta a un peligro, su cerebro ordena el mismo aumento de adrenalina. El problema es que raramente un ser humano se enfrenta a un peligro donde tiene que luchar por su vida. El 99% de los peligros a los que se enfrenta son riesgos de perder dinero, prestigio, imagen, etc. Esto quiere decir que la adrenalina puesta en circulación sólo ha servido para envenenar su organismo como lo hubiera hecho cualquier otra droga, ya que no ha habido un supremo esfuerzo físico en el que el cuerpo haya empleado dicha adrenalina. Además, el cuerpo paraliza todas las funciones y dedica todo el esfuerzo a lo que considera vital. Cuando el estrés, las preocupaciones continuas o el asumir riesgos grandes como deporte mantiene la adrenalina alta durante muchas horas al día, el bloqueo general del organismo causa desastres difíciles de imaginar.

LA PERCEPCIÓN

La percepción funciona exactamente igual que la intuición y presenta los mismos condicionantes: si el consciente está bajo presión, es incapaz de recibir y, al igual que para la intuición, hay que seguir el mismo camino para rebajar la presión.

La diferencia entre intuición y percepción es la siguiente: cuando tenemos una intuición, nuestro consciente ha sido capaz de comunicarse con el subconsciente y sacar información acumulada por alguno de nuestros ancestros. En el caso de la percepción, la información procede del exterior y el consciente ha logrado establecer comunicación con el depósito atemporal de sabiduría del universo (he tenido que bautizar este depósito debido a la falta de referencias previas).

Como a muchos les parecerá muy fantástica la anterior afirmación, voy a intentar explicarla de la manera más sencilla posible.

Según parece, cuando se produce cualquier pensamiento, se genera un tipo de ondas que no se ven afectadas ni por el tiempo ni por el espacio, de forma que permanecen inamovibles en cualquier parte del universo durante toda la eternidad.

Teniendo en cuenta que en todo el universo y desde el principio de los tiempos es altamente probable que se hayan desarrollado seres capaces de pensar y generar este tipo de ondas en muchísimos planetas esparcidos por la multitud de galaxias existentes, todos estos pensamientos están disponibles por todas partes en el universo y al alcance de cualquiera que sea capaz de: mantener su mente consciente sin presión, plantear una duda en forma de pregunta y recibir la respuesta del depósito atemporal de sabiduría sin esperarla (esperar la respuesta sería un deseo que aumentaría la presión e impediría la comunicación).

Los seres pensantes que pueden haberse desarrollado en cualquier rincón del universo es probable que hayan llegado a un grado de conocimientos muy superior al

que tenemos nosotros ahora. Esto quiere decir que lo que para nosotros todavía no se ha descubierto, ya está inventado en otro lugar. Por este motivo, si tenemos una duda y somos capaces de poner nuestra mente en paz consigo misma, es probable que despertemos una mañana con la solución a lo que queremos saber.

Estoy bastante convencido de que la mayoría de los inventos de la raza humana sólo han sido percepciones de la fórmula del mismo invento hecho en otra parte del universo, en un momento en que el inventor estaba tranquilo y tenía los conocimientos para entender la percepción al recibirla.

Estas ondas de pensamiento actúan como las ondas de radio: la pregunta tiene una determinada frecuencia de onda y la respuesta que tiene la misma frecuencia, sencillamente es sintonizada por la pregunta. A pesar de que hay miles de emisoras de radio en el aire, nuestro receptor sólo sintoniza una frecuencia determinada, excluyendo todas las demás, dando la impresión de que las demás no existen, a pesar que están en el mismo tiempo y lugar que las otras.

Con esta teoría se podría explicar el fenómeno de los/as médium. Sencillamente, serían cerebros receptores de otras frecuencias de onda distintas a la suya, que pueden comunicarse con las ondas de esos pensamientos sin importar si fueron hechos en un pasado remoto.

Otra cosa que demuestra lo anterior es la comunicación tan permanente que tienen entre sí los gemelos. Debido a que se han originado en el mismo óvulo, su cerebro tiene la misma frecuencia, y eso produce que muchos de ellos sepan en el mismo instante cualquier accidente que le haya ocurrido a su hermano gemelo, aunque esté al otro lado del mundo. Ya se ha dicho que la distancia no afecta a este tipo de ondas, por ello también sacan los mejores resultados en pruebas telepáticas.

Y el último argumento para avalar esta teoría serían las civilizaciones muy antiguas que han hecho cosas que se salían totalmente de sus conocimientos y su tecnología, como por ejemplo la construcción de la gran pirámide. Es muy probable que estos seres humanos, que vivían en una completa paz mental, disfrutaran de percepciones de conocimientos que ni siquiera hoy en día están a nuestro alcance.

EL VERDADERO COMETIDO DE LOS SUEÑOS

Durante millones de años el cerebro se ha servido de los sueños para enseñar a todos los seres vivos todo lo que tenían que saber, aunque ellos no supieran que necesitaban ese conocimiento.

Ejemplo: un animal hembra al que las circunstancias lo han separado de la manada y nunca ha visto parir a las otras hembras, cuando vaya a tener cachorros soñará todo lo que tiene que hacer en el parto y no habrá ninguna diferencia, ni siquiera en los detalles, respecto a otra hembra que tenga experiencia. Esto ocurre automáticamente por razones obvias (un animal que no sabe que va a tener cachorros no puede preguntarse cómo lo hará cuando los tenga).

Este funcionamiento de los sueños tiene lógica, pues la naturaleza no se arriesga a que se puedan perder unos logros evolutivos de millones de años sólo porque las crías

hayan sido separadas de sus madres antes de terminar su aprendizaje. El sueño propicia un descenso de la presión mental y pone al consciente en situación de recibir la información que necesita, tanto si está en el subconsciente como si proviene de otra galaxia.

En el caso de los humanos, el aprendizaje a través de los sueños funcionaba exactamente igual pero, cuando un puñado de hombres y mujeres vieron que juntos se defendían mejor de los depredadores y formaron la primera tribu, tuvieron que renunciar a algunas libertades individuales en aras de las normas para poder convivir. Paulatinamente, esa sociedad, convertida ya en un ente con vida propia, les fue arrebatando más derechos, dándoles a cambio obligaciones, por otra parte necesarias para mantener la estructura social, hasta llegar a nuestros días, en los que la mayoría de nuestros miedos tienen como raíz el rechazo social, y la mayor parte de nuestros deseos se refieren a cosas innecesarias que esa misma sociedad usa como cebo para seguir ejerciendo el control.

En estas circunstancias, además, tenemos la desgracia de que, debido a la presión reinante, el cerebro dedica todas las horas de sueño a tratar de rebajar esa presión y, a pesar de ello, en la mayor parte de los casos no consigue su propósito totalmente. Debido a lo cual, día tras día va quedando relegada la importante tarea del aprendizaje a través de los sueños.

Los sueños, en su lenguaje simbólico, intentan convencernos de que no somos tan malos como nos dicen y tratan de mantener nuestro equilibrio mental. A cualquiera que se le impidiera soñar durante dos semanas acabaría irreversiblemente loco de atar.

La interpretación de esos sueños no sirve para nada porque no se conoce el lenguaje de símbolos y porque, aunque se conociera, sólo pondría al descubierto nuestros problemas diarios más acuciantes (mejor dicho, lo que nosotros creemos que son problemas acuciantes).

Cuando nuestra mente pueda tomar unas horas de descanso todos los días, e incluso le sobre tiempo después de limpiar el recinto donde trabaja, estará preparada para recibir la sabiduría atemporal del universo en el momento que la necesite.

Cuando los sueños se encarguen de la labor principal para la que están diseñados, se evitará la manipulación interesada en la transmisión de conocimientos y técnicas útiles para el integral desarrollo del ser humano y se conseguirá su permanencia en armonía con el planeta del que forma parte.

Para solucionar el problema, éste debería ser atajado por su raíz, que se encuentra en la educación de los niños en sus primeros años, donde se les fuerza a competir y luchar en busca de una eficiencia que invariablemente comporta crueldad. Este comportamiento se enquistó en la formación de la personalidad, apoyado y ensalzado por la familia y la sociedad.

También tiene mucha gracia que a los humanos, que son los únicos animales que pueden razonar, se les obligue a memorizar infinitud de textos que nunca usarán en el oficio que están aprendiendo. Y no deja de ser menos gracioso que a los ordenadores,

que disponen de capacidades de memoria grandísimas, se les esté intentando hacer que razonen a través de la inteligencia artificial.

Sería más lógico y supondría un mejor aprovechamiento de los recursos disponibles enseñar a los niños las ventajas y los peligros de su raciocinio, aprendiendo al mismo tiempo a utilizar las bases de datos de los ordenadores para consultar estadísticas, historia o geografía.

El cerebro necesita seguridad para su correcto funcionamiento. La ambigüedad en la exposición de una escala de valores crea en la mente que se está formando una sensación de dificultad para elegir la opción correcta, lo que provoca miedo a tomar decisiones.

Si se encamina a los niños a conseguir dinero y poder como máximo exponente del triunfo individual, no debería extrañarnos si su vida es igual de infeliz y estéril que la de sus educadores.

Un niño tiene que aprender a levantarse cada día dispuesto a deleitarse con el inmenso placer de estar vivo y de habitar este planeta único. También hay que enseñarle que cada vez que se le acerque alguien que cree estar cargado de problemas, con la intención de compartírselos con él, debe declinar amablemente la invitación, instándole a que abandone sus problemas en vez de compartírselos. Y, sobre todo, un niño tiene que aprender los peligros de tener miedo y de desear cosas absurdas e inalcanzables. Basar la proyección psicológica de su felicidad futura en que algún día llegará a ser el rey de oros es un camino seguro para alcanzar la mejor frustración disponible.

Los dos párrafos siguientes intentan resumir la manera más sencilla de descartar el miedo y el deseo.

“La vida es una enfermedad de transmisión sexual de la que nadie se ha salvado; por lo tanto, es absurdo tener miedo de algo tan inevitable como la muerte. Además, nunca la muerte y un ser humano han llegado a convivir un segundo”.

“Una persona inteligente es la que ajusta continuamente su forma de vivir a las nuevas circunstancias para seguir siendo feliz. Hay dos formas de conseguir la felicidad: obteniendo todo lo que se desea, o deseando lo que ya se tiene. La segunda opción es la más segura”.

LIBERTAD Y DEPENDENCIAS

La libertad es algo que todos piden, que realmente nadie quiere, y que muy pocos pueden aguantar. Cuando las personas se enfrentan a la elección entre la libertad o la seguridad, la mayoría elige la segunda y entonces pierden las dos.

El concepto de libertad es algo muy distinto para cada persona. La verdadera libertad se basa en no depender de ninguna de las siguientes facetas de la vida: laborales, económicas, familiares, amistosas, sexuales, religiosas, políticas o de drogas, incluidas las legales.

Vamos a repasar cada una de estas dependencias para ver el grado de necesidad real de cada una de ellas y el grado de necesidad psicológica fácilmente prescindible o evitable.

DEPENDENCIAS LABORALES

En la sociedad en que vivimos se necesita realizar algún tipo de trabajo para vivir honestamente, pero esta necesidad muchas veces se proyecta psicológicamente al infinito. Se aceptan trabajos inmorales, cubriéndolos con el lema de que el trabajo honra y dignifica al hombre. Se trabaja el triple de lo que se necesita, pues cuanto más se trabaja, más honrado se es, sin pensar que, si ocupas un puesto de trabajo que no necesitas, se lo estás robando a alguien que realmente sí lo necesita.

Se depende del trabajo como forma de realización de la persona, independientemente de su utilidad o necesidad para la supervivencia, de tal forma que, si se pierde, produce problemas psicológicos, casi de adicción, aunque no se necesite el dinero para vivir.

Hay que trabajar para vivir, no vivir para trabajar. Lo ideal es buscar una ocupación moral que, con el mínimo tiempo de ocupación posible, solucione el problema de los imperativos vitales de alimento, techo y abrigo. El trabajo no es un imperativo vital, sólo un medio de conseguir las necesidades. Hay que mantener el trabajo en el lugar que le corresponde, sin permitir que cree dependencia psicológica o pérdida de libertad.

DEPENDENCIA ECONÓMICA

En la naturaleza todos los alimentos son perecederos para evitar la acumulación indiscriminada, pero los seres humanos inventaron el dinero, o su sucedáneo en forma de joyas o metales preciosos, para poder acumular valor y que no se apolillara al llegar la nueva cosecha. Esta posibilidad permitió que la ambición pudiera prolongarse al infinito, al transformar una necesidad física que se podía medir, en una necesidad psicológica totalmente insaciable.

Hay personas en el mundo que tienen muchísimo dinero, pero nadie tiene bastante. Ninguna cifra, por grande que sea, otorga la seguridad psicológica de que nunca se necesitará más de lo que se tiene. Nadie que fuera a recolectar higos se llevaría más de 10 kilos a casa. Sería una pérdida de esfuerzo y de tiempo, pues se le pudrirían. El resto de los higos quedarían en el árbol para el siguiente que tuviera hambre. No ocurre así con el dinero.

Hay que procurar que la necesidad de recursos del ser humano no se convierta en una ambición desmedida que coarte la libertad y limite la calidad de vida, pues de esta manera, se caería en la paradoja de que el remedio sería peor que la enfermedad.

DEPENDENCIAS FAMILIARES

Los familiares son amigos impuestos, mientras que los amigos son familiares por elección. La dependencia familiar, sobre todo entre padres e hijos, toma la forma del apego. Paradójicamente, el apego impide, coarta y desvirtúa el amor. La dependencia que crea el apego induce a la toma de decisiones perjudiciales para la persona a la que teóricamente se quiere, sólo con el afán de seguir disfrutando de su compañía el mayor tiempo posible, impidiéndole que pueda realizarse como individuo, que tome sus propias decisiones y que pueda vivir su vida bajo sus directrices.

Los padres confunden demasiado a menudo el consejo con la imposición, que a veces toma la forma de sutil chantaje sentimental. Esto es más grave, a medida que la edad de los hijos se va acercando a la de una persona adulta y capaz de tomar las riendas de su única vida.

Hay que tener en cuenta que los errores, estén motivados por los padres o por los hijos, los pagará aquel que los comete en forma de dolor o sufrimiento. Por lo tanto, si realmente se quiere al familiar en cuestión, hay que ser muy cauto con los consejos o imposiciones que se le administran (en este capítulo también están incluidas las ideas políticas o religiosas que se le inculcan, pues pueden ser erróneas y, por lo tanto, fuente de sufrimientos en el futuro).

DEPENDENCIAS AMISTOSAS

*Quien encuentra un amigo encuentra un tesoro,
y quien encuentra un tesoro encuentra muchos amigos*

La amistad es una de las cosas más bonitas que pueden sucederle al ser humano. Compartir lo bueno y lo malo con los verdaderos amigos es maravilloso. El problema llega cuando se necesita al amigo para utilizarlo como vehículo para nuestra realización o, meramente, como paño de lágrimas. Cuando se le utiliza coartando su vida y su libertad como individuo, se le está despojando de su cualidad de amigo para convertirlo en un instrumento para nuestra satisfacción, instrumento del cual seremos dependientes en el momento que nos falte.

Las personas que dependen de los amigos para ser felices, muchas veces tienen que aceptar las imposiciones de los amigos para seguir disfrutando de su adicción a estar rodeados de personas que dicen ser sus amigos. Es frecuente encontrar individuos que se emborrachan o consumen drogas legales e ilegales con el único fin de seguir siendo aceptados por sus presuntos amigos. Esos mismos amigos, sin importarles para nada el futuro o la felicidad de su "amigo", son los que le abocan a sus propios vicios, siendo conscientes de que van a representar un perjuicio para él en un cercano futuro.

Lo más terrible es que toda esta macabra situación sólo tiene como finalidad que los borrachos y drogadictos, al estar rodeados por mucha gente, no se sientan estúpidos al cometer esas infantiles y peligrosas tonterías.

DEPENDENCIA SEXUAL

La necesidad sexual es un imperativo vital grabado en nuestros instintos para impedir la extinción de la especie. Como la preservación de cualquier especie es más importante que la de un individuo particular, el instinto sexual suele ser más fuerte que los instintos de supervivencia.

Las leyes, usos y costumbres han convertido algo natural como el instinto sexual en algo pecaminoso. Muchas veces se describe como la parte animal del hombre, como si un hombre moral, honesto y civilizado no debiera tener relaciones sexuales. A todo esto se llega cuando lo que impera en la escala de valores de una sociedad civilizada es la hipocresía. Lo peor de la situación es que esa presentación del sexo como algo feo y sucio esconde motivos puramente económicos y de manipulación del ser humano. La antigua táctica de hacer sentir culpables a las personas para manipularlos a destajo, aprovechando su sentimiento de culpa.

Los que quieren manipular a las personas eligieron cuidadosamente el sexo como algo malo. De esa forma estaban seguros de que todos se sentirían culpables, pues sabían que nadie podría librarse de la presión del más fuerte de los imperativos vitales que poseen todos los seres vivos.

DEPENDENCIAS RELIGIOSAS

El ser humano nace desvalido, siendo el animal que mayor tiempo necesita de la protección de sus progenitores para poder sobrevivir. Esta falta de autonomía le produce una dependencia: mientras es muy pequeño, depende de la protección de sus padres, pero, conforme van creciendo él y sus problemas, la protección de sus padres ya no es suficiente para hacerle sentir totalmente seguro. Llegado a este punto, necesita algo más fuerte, más potente, más seguro, que le proteja de lo desconocido, de lo imprevisible, algo donde no pueda haber la más mínima fisura, algo o alguien que sepa seguro que no le puede fallar nunca, en fin, algo omnipotente. Esa necesidad le obliga a crear ese ente para sentirse seguro, ese Padre absoluto, ése para el que nada es imposible, ése que nunca le dejará en la estacada, alguien lo suficientemente fuerte para poder confiar la vida en sus manos y no seguir alimentando temor.

Inmediatamente surge un problema: este Dios, este ente, este ser que ha creado, está hecho a imagen y semejanza del hombre que lo ha creado, con todos sus miedos, con todas sus imperfecciones, con todos sus defectos, con toda su pequeñez, igual de desvalido, igual de dependiente. Debido a este problema, la creación de este ente, en vez de darle una sensación de protección al hombre que lo ha creado, le hace sentirse peor psicológicamente.

El desastre total viene al intentar arreglar este problema: para sentirse mejor, el hombre que ha creado a Dios intenta convencer a todos que ese Dios es real y omnipotente. De esa manera, si todos creen, él podrá engañarse a sí mismo y sentirse por fin seguro y protegido. Así se comprende la necesidad de crear a Dios y

la necesidad de que todos creen en él. Incluso en el caso que falle, siempre se puede aplicar la norma "mal de muchos consuelo de tontos".

Esta situación de dependencia produce el fanatismo de los creyentes, pues si se siembran dudas sobre la omnipotencia de su Dios, se está socavando la confianza que mitiga la sensación de desprotección con la que nacen todos los seres humanos. Debido a que los animales no nacen tan desvalidos, no sienten la necesidad de crear sus propios dioses.

DEPENDENCIAS POLÍTICAS

Cuando un puñado de hombres y mujeres vieron que juntos se defendían mejor de los depredadores y formaron la primera tribu, tuvieron que renunciar a algunas libertades individuales en aras de las normas para poder convivir. Paulatinamente, esa sociedad, convertida ya en un ente con vida propia, les fue arrebatando más derechos dándoles a cambio obligaciones, por otra parte necesarias para mantener la estructura social.

Se depende de los compañeros de viaje en la sociedad para sobrevivir (puesto que casi nadie está preparado para ser autosuficiente), pero debido a que la dependencia es mutua, no ofrece un riesgo perceptible. El único peligro sería depender de la realización de ciertos ideales para sentirse realizado como ser humano, puesto que ello llevaría a renunciar a la libertad individual en beneficio de la consecución del ideal.

Si alguien no es feliz, independientemente de que gobierne su partido, gane su equipo de fútbol o haga sol en vacaciones, la dependencia de esas cosas le impedirá gozar plenamente de la vida. La felicidad debería estar basada en un estado de plenitud en el vacío, que no necesita la consecución de ninguna meta. No se debe confundir con la satisfacción. Ella salpica nuestra vida con momentos de logro, pero la sombra de su brevedad empaña el fugaz momento de su deleite.

DEPENDENCIAS DE DROGAS

Al hablar de las dependencias y adicciones a las drogas hay que referirse a las ilegales y a las legales, de venta en bares, estancos y farmacias, incluyendo el café, el azúcar y el chocolate, de venta en establecimientos de alimentación, que no contribuyen a la nutrición humana, pues sólo son excitantes tóxicos perjudiciales para conservar la salud del ser humano.

Cualquiera que sea adicto a cualquier sustancia y dependa de la consecución de esa sustancia para sentirse bien, además de perder su libertad, ha perdido la dignidad que debe caracterizar a todo ser humano, pues, en ciertas circunstancias de su vida, hará cosas que rebajarán su propia estima para conseguir lo que le pide el cuerpo.

Hay muchos factores psicológicos y sociales que propician los primeros encuentros con las drogas, pero casi todos tienen en común una inseguridad en las propias

cualidades y un afán de transitar por los atajos de la vida, sin haber analizado concienzudamente los peligros que acechan siempre en los caminos poco frecuentados, confundiendo la temeridad con la valentía y el conocimiento sesgado y manipulado con la sabiduría.

De todas las excusas que se esgrimen para el consumo de drogas, la más absurda e infantil es la de tomar drogas para la realización espiritual y evolutiva de la persona. Para rebatir esa estupidez sólo diré una frase: **"nadie se libera de algo cargándose de cadenas"**

DEFECTOS Y VIRTUDES HABITUALES

Hay una percepción bastante errónea sobre lo que socialmente se consideran defectos y virtudes. La mayoría de defectos no se han comprendido profundamente; si fuera así, no se seguirían teniendo, mientras que algunas actitudes etiquetadas de defectos no son sino normas sociales trasnochadas y carentes de toda lógica. La mayoría de virtudes son cultivadas hipócritamente sólo para dar una apariencia de respetabilidad, lo cual las convierte en algo sucio y rastroso (la virtud deja de serlo cuando se la cultiva, ya que debe estar basada en la bondad y no en el sutil arte del engaño).

Un "defecto" es la carencia o la imperfección de alguna cualidad necesaria para el desarrollo de una vida sana, plena y honesta. La virtud, en cambio, es la integridad y disposición constante para actuar diariamente de acuerdo a la bondad y la noble intención de no causar daño de ninguna índole.

La conducta humana debe estar basada en el amor y la compasión, no debe surgir de las costumbres y normas sociales que van cambiando según las modas, el condicionamiento cultural, el color del partido en el gobierno o la religión dominante. El bien y el mal son inmutables, no están sujetos a la moda o las leyes. Debido a ello, hay cosas morales que son ilegales y cosas inmorales plenamente aceptadas por la sociedad, las religiones y la legislación vigente.

LUJURIA

*Los viejos se complacen en dar buenos consejos
para consolarse de no poder dar malos ejemplos*
La Rochefaucauld

La lujuria está considerada como el primero de los pecados capitales, y el diccionario dice que es el apetito desordenado por los deleites carnales. Es muy difícil saber quién tiene la autoridad moral para decir qué cosas son ordenadas en una relación sexual y cuáles no lo son, exceptuando, desde luego, las relaciones no consentidas o con menores.

El instinto sexual es el más fuerte de los instintos debido a que de él depende la continuidad de la especie. Culpabilizar a alguien que sigue sus instintos sin hacer daño a terceros, con la única intención de rentabilizar su sentimiento de culpabilidad,

erigiéndose en autoridad competente para dispensar el perdón de las culpas, es burlarse del sentido común de los clientes de una manera desvergonzada.

La ausencia de deseo sexual es llamada "frigidez". Obsérvese que no existe el término para los varones, sólo se refiere a las mujeres. Esto es debido a que los varones nunca tienen ausencia de deseo sexual; pueden ser impotentes o tener 90 años, pero el deseo sexual sigue presente. La explicación a esta particularidad es la siguiente: cualquier animal macho tiene la posibilidad de fecundar a muchas hembras si puede o es necesario. Cualquier animal hembra sólo puede ser fecundado una vez en cada periodo en el que es fértil. Debido a esta diferencia biológica, la naturaleza otorga a los machos un instinto sexual mucho más acusado, por si acaso hace falta que un macho fecunde a muchas hembras para garantizar la continuación de la especie. En el caso de las hembras de todas las especies, una vez fecundadas, a la mayoría se le inhibe el deseo sexual porque ya no es necesario.

Esta particularidad femenina está intentando ser aprovechada por los traficantes de enfermedades para hacer creer a las mujeres que padecen "disfunción sexual femenina" con la única intención de tratarla con fármacos. En el caso de los hombres, también se está intentando que los fármacos para la impotencia patológica se usen casi a diario, como preventivo de algún gatillazo esporádico producido por el estrés o por el miedo a ser evaluado que tienen muchos hombres cuando se enfrentan a una nueva relación.

Por otra parte, hay que reconocer que el aumento del deseo que tienen todos los machos de todas las especies, para garantizar que en contadas ocasiones se obtenga una mayor probabilidad de supervivencia de la especie, puede parecer cruel por parte de la naturaleza, pues, en la infinita mayoría de casos, sólo trae problemas al no poder ser satisfecho de manera habitual. Y esa compulsión frecuente a acatar los instintos atávicos tiene que ser reprimida, con la consiguiente frustración y sus efectos secundarios.

Otra consideración que demuestra que esta diferencia del deseo entre ambos sexos es biológica y no tiene nada que ver con la cultura o las preferencias sexuales es que los hombres homosexuales son infinitamente más promiscuos que las mujeres lesbianas, pues, independientemente de sus preferencias o de sus hormonas, están marcados a fuego al haber nacido machos o hembras.

IRA

*La cólera es una ráfaga de viento
que apaga la lámpara de la inteligencia.*
Robert Green Ingersoll

La ira, el rencor, el deseo de venganza, la indignación, el enojo, la furia, el encono, la saña o cualquier otra emoción en la que un odio desbocado nubla la razón, convierten a un ser humano en un ente irracional.

Es inútil tratar de controlar las llamaradas de estas pasiones que corroen las entrañas, pues, llegado ese momento, es ya demasiado tarde y los venenos que

segregan ya están vertidos en la sangre. Controlarse sólo aumentará la presión de la caldera al cerrar la válvula de escape. Sólo hay una solución para evitar caer en este fuego que destruye la salud de una manera inexorable: la comprensión.

La comprensión profunda del peligro de dejarse arrastrar por estas emociones irracionales proveerá a la mente de los recursos adecuados para apartarse de ellas y dejarlas pasar como si de un toro enfurecido se tratase. La comprensión completa del problema otorga la energía necesaria para afrontar la acción correcta. La visión parcial y sesgada del mismo lleva a la mente a su propia destrucción, a la aniquilación del razonamiento ecuánime como diferencia sustancial entre un ser humano y un animal irracional.

Si se comprende el peligro de la ira y de las otras emociones antes expuestas como un hecho, y no meramente como una descripción verbal, se evitará antes de que se manifieste con la misma seguridad y rapidez que se aparta la mano del fuego. Nadie duda mientras se está quemando. ¿Por qué dudar y llegar a permitir una acción que causará mucho más daño que una quemadura? Repito, no se trata de controlarse una vez iracundo, sino de evitar entrar en cólera por comprensión.

Llegado a este punto, la mayoría de los lectores están pensando: "es verdad, a los demás les ocurre mucho esa situación sin ningún motivo, en cambio, cuando yo me pongo así es porque estoy cargado de razón". Siento decirles que, aunque estén cargados de razón cuando se ponen iracundos, los venenos segregados van a producir en su cuerpo los mismos desperfectos que a los que se ponen furiosos sin ningún motivo. Desgraciadamente, los productos químicos que circulan por el organismo no distinguen entre buenos y malos propósitos. Los venenos envenenan, los ácidos corroen, las vitaminas, como su nombre indica, son "minas de vida", y la adrenalina, como casi todo lo que acaba en "ina", es una droga con efectos nocivos.

Si, a pesar de mis intentos por convencerle de que no se altere bajo ningún pretexto, no he logrado mi objetivo y se vuelve a poner como un basilisco, como mal menor le aconsejo que, cada vez que se le ponga un nudo en el estómago y sienta un odio intenso hacia cualquier ser vivo o muerto, haga inmediatamente un ejercicio lo más intenso posible: muchas flexiones, correr hasta llegar al agotamiento, dar puñetazos y patadas a un saco de arena hasta que le duela al saco o a usted, etc. Con esta frenética actividad logrará librarse por eliminación de una parte de los venenos que usted mismo ha puesto en circulación, aunque mi recomendación sigue siendo que deje de suicidarse por capítulos y ponga en práctica el siguiente proverbio árabe:

*Siéntate a la puerta de tu casa
y veras pasar el cadáver de tu enemigo*

La gracia estriba en que si usted no se enfada nunca, eso hará enfadar mucho más a quien solía ponerle de mal humor y, como se ha explicado antes, en este juego el que primero se enfada muere antes. ¿A que es un juego gracioso y divertido? Le animo a que participe con la sana intención de ganar.

SOBERBIA

*Lo infinitamente pequeño
tiene un orgullo infinitamente grande*
Voltaire

El que cree que es el mejor, que sabe mucho, que pertenece a una casta superior, que piensa que los demás son tontos, debe procurar que todo eso sea cierto, porque si no es así, los que él cree tontos se burlarán de él por el sencillo método de dejarle hablar sin contradecirlo.

A la mayoría de los niños, cuando son pequeños, sus madres les dicen que son los más guapos y los más listos del planeta, y una parte de ellos confía tanto en su madre que se cree a pies juntillas lo que ella le dice. Si cuando crece, la realidad no consigue abrirle los ojos, su futuro es probable que se empañe de sufrimiento. El mayor problema es que... a la soberbia frecuentemente se le une la ignorancia como una lapa (difícilmente puede aprender alguien que cree que ya sabe), y esta combinación es muy peligrosa para el sujeto.

Esta clase de personas son las que prefieren morir antes de reconocer que se han equivocado. Son la víctima perfecta del estafador que les adula y les dice lo que quieren oír. Nunca se dejarían aconsejar por alguien que no tuviera el doble de títulos que ellos, sin advertir que alguien que ha perdido tanto tiempo en sacar tantos diplomas, es poco probable que haya tenido tiempo para aprender algo de verdad.

Si realmente fueran inteligentes, se darían cuenta de que su altivez crea un muro de separación entre ellos y el resto de seres humanos. Y ellos, que no pueden estar separados del resto de la gente porque necesitan su reconocimiento y aprobación, frecuentemente acaban frustrados al no encontrar a nadie capaz de apreciar sus pretendidas genialidades. Deberían pensar que la vida sin amor es un páramo estéril, y que mientras su orgullo sea mayor que el amor que sienten por cualquier otro ser, a ese amor se le seguirá llamando egoísmo. Sólo se ama cuando se antepone la felicidad del otro en primer lugar, cuando uno mismo deja de sentirse lo más importante.

GULA

Hay animales que se comen 200 kilos de comida en un día y ni remotamente pecan de gula. La gula no estriba en la cantidad sino en la clase de alimento. Si alguien se come 5 kilos diarios de fruta durante un mes y no come nada más, aunque la cantidad de 5 kilos parezca exagerada, lejos de hacerle daño, le será muy beneficioso para su salud. En cambio, si come sólo la mitad del peso de la fruta pero de cochinillo asado, con un flan de postre todos los días, al final del mes su salud estará bastante deteriorada. Por lo tanto, se considerará gula aquello que enferma y hace daño; y templanza cualquier comida en cualquier cantidad que mantenga la salud física y mental durante toda la vida.

Si alguien quiere saber si es verdad que comer cochinillo todos los días durante un mes deteriora mucho la salud en tan poco tiempo, sólo tiene que probarlo. Al tercer día comprenderá que no hace falta terminar el mes para saber que acabará moribundo.

Se podría decir que cada persona tiene un límite para la cantidad de cada producto insano que puede comer en su vida. Ejemplo: a aquel que coma muchas grasas de origen animal pronto le aumentará el colesterol y su médico le prohibirá comer más grasas. Por lo tanto, la cantidad de grasa animal que puede comer en su vida no podrá ser sobrepasada, pues, si no hace caso y la sobrepasa, morirá.

Sabiendo que la cantidad que se puede comer de cada producto nocivo está limitada, parece poco sensato tratar de llegar al límite en los primeros años de vida y soportar la prohibición el resto. Sería igual de estúpido que empezar un maratón al sprint. Parece más inteligente hacer una alimentación equilibrada que no roce los límites que ponen en peligro la integridad física del individuo.

PEREZA

*Si te abruma un trabajo difícil,
encomiéndaselo a un perezoso.
Él encontrará la manera fácil de hacerlo*

El diccionario dice que la pereza es la negligencia, tedio o descuido en las cosas a que estamos obligados. Después de leer esto, la mayoría de personas, para que no les llamen perezosos, se buscan el triple de trabajo que sería lógico y sensato desarrollar. Hacer más trabajo del que haría falta para vivir razonablemente bien es bastante inmoral debido a los siguientes puntos:

- Es muy difícil encontrar un trabajo que no sea inmoral, por lo tanto, será más difícil encontrar muchas más horas de trabajo sin caer en ocupaciones inmorales.
- Al aceptar trabajos y horas extraordinarias que realmente no se necesitan para vivir dignamente, se le está quitando la oportunidad de ese trabajo a alguien que posiblemente lo necesita de una manera imperiosa para dar de comer a sus hijos. Es mucho más digno para el necesitado reservarle el trabajo, que hacer un trabajo que no se necesita y después humillarlo con limosnas.
- Estar todo el día en tensión, no tener casi tiempo libre para pasear, tomar el sol y disfrutar con los seres queridos y suplir esas deficiencias con un consumo desenfrenado, como sustituto a una vida serena y relajada, es otra inmoralidad para la salud y el bienestar de toda la familia, y para el aumento de la contaminación del planeta.
- Trabajando demasiado se llega al agotamiento físico y nervioso. Llegados a este punto, el dinero ganado no servirá para devolver la salud y la dicha de una vida plena y feliz. Sólo el sueño reparador durante todas las horas que el cuerpo pida puede devolver la energía vital y la alegría de estar vivo.
- Y lo más gracioso es que en algunos de los trabajos que se hacen se ganaría más trabajando la mitad y dedicando la otra mitad del tiempo a organizarse adecuadamente. Es un círculo vicioso: las muchas horas no dejan tiempo para organizarse y la falta de organización obliga a trabajar muchas horas inútilmente.

Como se ha dicho en otro capítulo, todas las cosas muy caras son malas para la salud. Debido a lo cual, para vivir de una manera sana, suele ser suficiente con trabajar 4 horas al día. Este horario da tiempo a vivir plenamente y a disfrutar de los grandes placeres de la vida, que son todos gratuitos.

Una persona perezosa e inteligente, cuando tiene que hacer algo, debe hacerlo bien y enseguida, nunca debe dejarlo para más tarde ni hacerlo a medias. Una vez terminado se descansa mejor. Casi todos los trabajos suelen ser más difíciles y te hacen perder más tiempo cuando llevan varios días pendientes.

Para que los niños no se hagan perezosos, hay que hacerles comprender el trabajo añadido que dan las cosas que se hacen mal y tarde. Hay que aprovecharse de su pereza para que vean que se trabaja menos haciendo lo que hay que hacer y terminándolo cuanto antes. Que comprendan que tendrán más horas libres para ser perezosos si no se comportan con pereza.

La virtud siempre es útil; si no es así, es que es una falsa virtud. Debido a ello, siempre hay que intentar que los niños comprendan la utilidad de la virtud en vez de servirse de amenazas para castigar los defectos. Si ven que hacer algo les va a ser de utilidad, lo harán mejor que bajo la amenaza de un castigo.

AVARICIA

*El avaro obtiene lo peor de ambos bandos:
soporta las preocupaciones de los ricos
y pasa las necesidades de los pobres*

El avaro no posee sus riquezas, sino que es poseído por ellas. No es el dueño de sus posesiones, simplemente es el esclavo de su tesoro. Colecciona el dinero como un fetiche, no por su valor como moneda de cambio. Tiene los términos invertidos con el resto de la gente: en vez de sufrir con el sacrificio de ahorrar, y disfrutar gastando el dinero, el avaro disfruta ahorrando cada moneda, y su mayor sufrimiento proviene de tener que gastarlo cuando no hay más remedio.

Como se puede ver, es una actitud absurda y poco razonada pero, a pesar de ello, la avaricia o la codicia sólo pueden ser considerados como defectos cuando se traspasa la barrera de la honradez, o se engaña o estafa al prójimo para aumentar el tamaño del tesoro que nunca se gastará o no se atienden obligaciones éticamente ineludibles.

En la Edad Media, un sabio le ofreció a un avaro un real para que le permitiera ver su tesoro, a lo que el avaro accedió encantado, frotándose las manos con la perspectiva de ganar fácilmente un real sin esfuerzo. Cuando hubo visto todo su tesoro el sabio le dijo: ahora ya soy igual de rico que tú. El avaro no comprendió sus palabras, por lo que el otro tuvo que explicárselas: la única utilidad que le das a tu tesoro es la de mirarlo, ya que no gastas nunca nada; y yo también lo he visto todo, por lo cual soy igual de rico que tú con la diferencia a mi favor de que tú dormirás preocupado por si te lo roban y yo dormiré plácidamente todas las noches.

ENVIDIA

*El envidioso es de tal ser
que no se le indigesta lo que come
sino lo que ve comer*

Según dicen, la envidia es el deporte nacional con más adeptos, sobrepasando ampliamente a los seguidores del fútbol. Pienso que la envidia tiene sus raíces en la ignorancia. Cuando se envidia a alguien o a algo de ese alguien, es que no se tiene la información completa sobre el asunto. Si alguien se pusiera al 100% dentro de la piel del envidiado, dejaría de envidiarle instantáneamente.

De los millones de personas que envidian el dinero de alguien, muy pocas lo aceptarían si tuvieran que cargar a su vez con sus preocupaciones, con sus jornadas interminables, con sus insomnios, asumiendo sus acciones que muchas veces van bordeando la ley y otras la traspasan claramente, con sus remordimientos de conciencia, y con las huestes de enemigos que quieren hundirlo y de los que tiene que protegerse 24 horas al día, no sabiendo nunca con certeza quiénes son amigos y quiénes esperan la menor ocasión para robarle el hígado.

Los que envidian la posición social de un líder no se imaginan lo pesado que es estar siempre vigilado, que haya mucha gente esperando un fallo para destruirlo, urdiendo tramas para pulverizar su prestigio, preparándole trampas para hundirlo y ocupar su lugar; el gran peso de la responsabilidad que envejece prematuramente, con miles de problemas que le acompañan hasta el lavabo y le aplastan como a una cucaracha, sin intimidad ni tiempo para disfrutar gastando el dinero que gana.

En resumen: la sociedad ha condicionado a todos a pensar que lo único que importa en la vida es el dinero y el poder, pero las escasas personas a las que les asoma por sus ojos una dicha tan grande que embarga su corazón, raramente poseen riquezas u ocupan sitios prominentes.

CELOS

*Todo lo que amas, déjalo libre.
Si vuelve a ti, considéralo tuyo;
si no vuelve, es que nunca lo fue*

La persona que siente celos vive en un infierno aunque la vida le haya bendecido con todas las bienaventuranzas del paraíso. Dice amar cuando realmente sólo quiere poseer en exclusiva. Confunde la entrega del amor que le regala su pareja, con la adquisición de un derecho sobre la vida y la libertad del otro ser. Trata a quien dice querer como una mercancía de su propiedad sujeta a su voluntad. La alianza es considerada como un grillete que marca a la persona como a uno de los artículos de su propiedad. Todos estos despropósitos, sólo aceptables en épocas anteriores a la abolición de la esclavitud, se resumen perfectamente y culminan con la frase "maté a esa persona porque era mía".

La persona celosa debería comprender que la fidelidad sólo se puede regalar, no se puede exigir. Por mucho que vigile a la pareja, quien no está dispuesto a ser fiel siempre encontrará la ocasión de engañarla. La única opción que tiene de que la

pareja le sea fiel es que sea una persona honesta, que por amor, y mientras éste dure, le haya regalado su fidelidad sin pedírsela. Pasarse el día como un sabueso tratando de averiguar lo que hace la pareja sólo servirá para que el otro se harte de esta actitud, además de sentirse ofendido y menospreciado por tanta desconfianza sin mediar motivo alguno.

Quien, a pesar de leer los párrafos anteriores, sigue sintiendo en su interior el hierro candente de los celos debería meditar seriamente que donde está la raíz de esa inseguridad es en sí mismo, pues la mayoría de los celos se basan en evitar a toda costa que la pareja le compare con otras personas a las que la persona celosa les atribuye más cualidades. Si realmente tiene miedo de que la pareja se enamore de otra persona, en vez de amargarle y amargarse la vida con sus celos, casi siempre injustificados, debería hacer un esfuerzo en mejorar su comportamiento y su calidad como ser humano.

También deben comprender los celosos que el amor, la virtud y la belleza no se pueden oprimir y almacenar, pues se marchitarían como una flor encerrada en una caja de caudales. Si el amor que siente su pareja por usted no es capaz de resistir el embate de la tentación, es mejor que busque a alguien que le quiera más y que le proporcione más seguridad interior: siempre será mejor que destruirle la vida con sus celos, sin lograr que le sea fiel de todas formas.

Lo más curioso es que, cuando los celosos hablan de fidelidad, de lealtad o de engaño, se refieran sólo y únicamente a las relaciones sexuales. Un celoso considera fiel y leal a su pareja, aunque se haya casado con él con la única intención de quedarse con su dinero y le produzca asco estar a su lado, siempre que no se acueste con otra persona. Como si lo único importante fuera que la mercancía que ha adquirido con su dinero no pudiera ser usada por otro.

Pienso que la honestidad y el engaño sólo se pueden medir por la intención de las personas, no por sus hechos, interesados o no. Una persona honesta y leal no tiene la menor intención de engañar a su pareja, ni en el sexo, ni de palabra, ni de obra, ni de pensamiento, pues si la engañara de alguna forma, en el futuro no podría mirarla directamente a los ojos para expresarle su amor sin sentirse indigno de ser amado con la misma sinceridad. Si alguien llegara a poner en duda la honestidad y la buena intención de su pareja, sería mejor que admitiera abiertamente que ni es capaz de amar, ni es digno de ser amado.

Me he extendido bastante en el tema de los celos puesto que éste es un libro sobre salud, y los celos son una emoción irracional y enfermiza que corroe y destruye la salud del cuerpo y del alma. Se apoderan del individuo destruyendo su raciocinio, su integridad y los valores éticos y morales que impiden que las personas civilizadas se comporten como bestias enfurecidas.

Puede que los celos sean tan perniciosos porque contienen casi todos los defectos importantes del ser humano reunidos en una sola emoción que siempre está a punto de estallar. Entre el ramillete de defectos que forman los celos, se podrían enumerar los siguientes:

- La lujuria de poseer sexualmente a la pareja sin respetar su libertad de elección de la persona, el momento o lugar. En caso de que se niegue, se incrementarán las sospechas de infidelidad.
- La ira, con sus variantes de rencor, furia y deseos de venganza, producidas por la sola sospecha de una mente calenturienta sin existir prueba alguna.
- La soberbia de arrogarse derechos sobre la vida y la libertad de elección de otro ser humano, y de creerse lo suficientemente completo y digno de admiración como para satisfacer todas las necesidades físicas y psicológicas de otra persona, sin que ella tenga necesidad de relacionarse con nadie más en toda su vida.
- La pereza de no analizar seriamente la propia actitud que produce sufrimiento en el ser amado y de no esforzarse en cambiar la opinión que se tiene de la pareja para evitar los daños colaterales que los celos producen a ambos y a la propia relación.
- La avaricia de poner bajo siete llaves los dones de la persona amada para que no puedan ser disfrutados por nadie, ni siquiera por ella misma. Tener encerrado en un sitio sin ventanas el tesoro del amor de la persona amada y no dejárselo ver nunca a nadie, aunque alguien le ofrezca un real por verlo.
- La envidia hacia cualquier persona a la que la pareja trate con amabilidad o cariño, aunque sea un primo, o el hijo que tiene de otra relación, pues el celoso no permite que su pareja otorgue a nadie un cariño que considera de su entera propiedad y cree que le pertenece en rigurosa exclusiva.
- Y sobre todo el miedo a que la persona amada comprenda por fin que el celoso no está a su altura, que es indigno de su amor y, lo más grave, que si el celoso tuviera ocasión, él sí engañaría a su pareja sin dudarlo, sí haría todas las cosas que teme que le hagan, y le da mucho miedo que su pareja se entere de que no es capaz de ofrecer nada de todo aquello que exige con tanta insistencia.

EGOÍSMO

El problema de las personas egoístas es que son mediocres en su egoísmo, no ponen celo en alcanzar metas más altas de egoísmo, son aprendices de egoísta sin ambición para llegar a ser profesionales, se conforman con un egoísmo de andar por casa, poco desarrollado y que no tiene en cuenta las últimas consecuencias de sus acciones.

Como personalmente me considero un egoísta de alto nivel (perdón por la inmodestia), me voy a permitir dar unos cuantos consejos a todos los egoístas poco experimentados, para que traten de mejorar y sean capaces de aumentar su egoísmo hasta un nivel aceptable, del que puedan sentirse orgullosos.

El error más común entre los egoístas de poco calado es no tener claros sus objetivos y metas. Se dejan llevar por costumbres que no han demostrado su eficacia, sin comprobar realmente si su proceder asegura unos buenos resultados.

Un perfecto egoísta debe conseguir de la vida aquellas cosas importantes que todo el mundo ansía: SALUD, DINERO Y AMOR, y yo añadiría, LIBERTAD para disfrutarlas, renunciando o postergando en la escala de prioridades otras cosas menos importantes cuya consecución pueda poner en peligro las anteriores.

Es conveniente matizar estas cosas para evitar que su mala interpretación menoscabe su perfecto disfrute:

- SALUD: Un buen egoísta no se debe conformar con una salud para ir tirando. Debe conseguir una salud a prueba de epidemias, de venenos que circulan por el aire y el agua, a prueba de enfermedades incurables y procesos degenerativos crónicos. Además, y muy importante, su salud no puede depender de otras personas, ni de medicamentos ni de tecnología. Un egoísta debe ser muy cuidadoso en no tener ninguna dependencia ni de personas, ni de cosas que puedan impedir o coartar la consecución de sus objetivos. No puede permitirse el lujo de que otras personas tengan la opción de arruinar su salud y su vida.
- DINERO: Respecto al dinero hay que tener las siguientes precauciones:
 - a) No se puede ganar de una manera deshonesto ni ilegal, pues eso supondría un alto riesgo para la consecución del resto de objetivos, además de aumentar las probabilidades de perder la libertad y con ello la imposibilidad de hacer lo que nos dé la gana en cada momento.
 - b) Los ingresos económicos no pueden estar sujetos a que otra persona tenga a bien concedernos trabajo, regalos o créditos. Sería una pérdida absoluta del control y un aumento desmesurado del riesgo de quedarnos sin ingresos y tener que aceptar condiciones ignominiosas para seguir viviendo.
 - c) La cantidad de dinero no puede ser ni muy grande, ni muy pequeña: ni muy grande para despertar la envidia o codicia de los demás con el consabido riesgo de robo, secuestro, etc.; ni tan pequeña que nos obligue a hacer cosas indignas y en el momento que menos nos apetece.
 - d) No olvidar nunca que la única utilidad del dinero es como moneda de intercambio, no está diseñado como fetiche para coleccionistas, ni como lustre para abrigar nuestro abolengo. Sólo sirve para comprar lo que hace falta.

- e) No se puede conseguir el dinero engañando a los demás. Sería peligroso para nuestra integridad física y encima provocaría insomnio y jaquecas.

- AMOR: En el caso del amor, hay que exacerbar el egoísmo debido a que el amor es la única mercancía que cuanto más das, más tienes. Ese hecho debe incentivar nuestra avaricia y dar todo el amor que podamos; de esa manera, la energía del amor nos desbordará hasta inundar a todos los seres vivos. Hay que ser muy egoístas y dar siempre más amor del que dan los demás; así siempre tendremos mucho más que ellos.
- LIBERTAD: La verdadera libertad es poseer muy pocas cosas, las que sean estrictamente indispensables. Cada una de nuestras propiedades implica tener que cuidarla, limpiarla, repararla, protegerla de daños o robos, mantenerla en servicio, etc. Lo ideal es tener muy pocas cosas, y que la pérdida de alguna de ellas nunca represente un disgusto o alteración sustancial de nuestra forma de vida. Por lo tanto, una persona muy egoísta debe tener muy pocas cosas y lo más sencillas posible, para poder disfrutar plenamente de su vida sin molestias ni obligaciones. Resumiendo: las posesiones (tanto de cosas como de personas) son como un peso muerto que ejerce como lastre y que nos impide hacer un uso completo de nuestra libertad sin ningún tipo de restricciones

Algunos aprendices de egoísta, haciendo gala de su poca experiencia, intentan cargar a los demás con su trabajo, adoptando un aire de superioridad. Craso error: mandar un trabajo, vigilar que se haga bien, que esté terminado a su hora y pagar por ello o, lo que es peor, obligarse a devolver el favor en otra ocasión, representa un esfuerzo muy superior a hacerlo uno mismo. Si, además, esta manera de proceder se convierte en habitual, es mucho más grave, pues se crea una dependencia de la persona que hace el trabajo. Y encima de salir perdiendo, el aprendiz de egoísta tendrá que soportar las quejas y a veces calumnias del que realiza el trabajo, que a su vez tampoco es un buen egoísta.

Si quiere ser egoísta, séalo hasta sus últimas consecuencias:

- No moleste ni pida nada a los demás, sólo para evitar que ellos le molesten a usted e interrumpen su bien planificada y feliz vida.
- No se enfade ni discuta con nadie, sólo para evitar úlceras de estómago y aumentos tóxicos de adrenalina.
- No intente abusar de las personas ni dominar a nadie. Así evitará los disgustos y las rabietas de no conseguirlo.
- Haga las cosas sin esperar agradecimiento. De esa manera no tendrá decepciones.
- No despilfarre recursos que deberían servir para que otros habitantes del mundo puedan comer y subsistir de una manera digna. No contribuya en actividades que destruyen el medio de vida de millones de personas. Así evitará que lo molesten pidiéndole limosna por la calle.
- No delegue la responsabilidad de las cosas importantes de su vida en los demás; nunca lo harán bien y le traerán problemas. Responsabilícese

directamente de su salud, de su dinero y de su amor. Procure no utilizar ni médicos, ni asesores de inversiones, ni alcahuetes. Sobre todo, no utilice médicos que se ponen enfermos, asesores de inversiones sin un duro, y alcahuetes infelices y sin pareja.

- No destruya el medio ambiente con su modo de vida. Le acarreará problemas de salud para usted y su descendencia, y acabará teniendo que comprar en el supermercado botellas de aire para respirar. Si hace 100 años alguien hubiera dicho que habría que comprar agua para beber, se hubieran reído muchísimo todos aquellos que lo hubieran oído.

Le animo a que cada día intente ser un poco más egoísta hasta llegar a la perfección. Esta perfección consiste en que usted sea inmensamente feliz y que a ninguno de los demás habitantes del planeta se le ocurra molestarlo porque todos estén ocupadísimos siendo mucho más felices que usted.

MIEDO

El que teme sufrir... ya sufre el temor.

Casi ninguna cultura condena el miedo como un defecto, sólo condenan la cobardía a la hora de defender los valores patrios. A los soldados les enseñan a sobreponerse al miedo pero no a comprender el peligro de sentirlo. El miedo paraliza, impide razonar con lucidez; bajo los efectos del miedo se hacen las mayores tonterías. Sólo la comprensión del peligro real de tener miedo nos puede librar de él... no por valentía, sino como la única acción práctica para evitar las funestas consecuencias de obrar bajo los efectos del miedo.

Se podría decir que cobarde es aquel que ve con claridad el riesgo, sin saber cómo afrontarlo con éxito; valiente es aquel que, conociendo muy bien el riesgo, tiene una estrategia válida para salir airoso del trance; y temerario es aquel que se enfrenta a un riesgo sin haberlo evaluado concienzudamente y sin conocer la manera de salir vivo del intento. Las personas temerarias harán muy bien en no poner a prueba su suerte con demasiada frecuencia, pues a la suerte se la conoce como una dama cara de ver y extremadamente veleidosa.

La conclusión sería que sólo se debería tener miedo a caer en las garras del pánico y no actuar con sentido común, pues los efectos de tener miedo suelen ser más peligrosos que las consecuencias de lo que se teme.

No hay que perder de vista que la mayoría de los miedos, fobias, temores, etc., son producidos por cosas irreales, inexistentes, carentes de peligro real, que quizás ocurran en el futuro, etc. En contadas veces se tiene miedo de algo peligroso, que ocurre en el presente y que puede afectar gravemente a nuestra vida o a nuestra salud. Lo más absurdo del miedo es que, varias veces cada día, hacemos cosas que van a destruir nuestra salud y nuestra vida, y precisamente esas cosas que sí son peligrosas no nos causan miedo, ni siquiera la más ligera sensación de que estamos metiendo la pata hasta el ombligo.

DESEO

El deseo es en sí mismo un conflicto. Sólo se puede desear algo que no se tiene. Es la evasión de una realidad que no satisface en pos del anhelo de lograr algo en el futuro. El deseo produce varios problemas. Veámoslos a continuación:

- Normalmente se suele desear algo que se recuerda, por lo tanto, pertenece al pasado. Al mismo tiempo, el deseo espera ser cumplido en el futuro. Esperar que en el futuro se podrá repetir un hecho del pasado es malversar el presente, dando saltos del pasado al futuro sin detenerse en lo único real que es el ahora.
- Como sólo se desea lo que hay en la memoria, el deseo nunca puede conducir a algo nuevo y fresco. Incluso si se desea encontrar a Dios, sólo se podrá encontrar aquello que se puede reconocer y que pertenece a la memoria. Debido a esto, sólo se reconocerá al Dios del que ya se tiene una imagen o concepto, pero nunca se podrá reconocer la realidad de Lo Supremo si se manifiesta, pues lo desconocido nunca se asemejará al patrón que la mente ha construido. Lógicamente, ninguna imagen o concepto que pueda abarcar la mente humana puede representar a Dios, porque lo limitaría y lo circunscribiría a algo tan mezquino y pequeño como es la mente humana. Nunca una botella podrá albergar en su interior la inmensidad del océano.
- Cuando alguien está en un estado de felicidad o de amor, no desea nada (el deseo sólo nace cuando ese estado se ha perdido), pero como se suele basar en el recuerdo, nunca conducirá a la llama limpia de lo que fue el estado de amor cuando existía, sólo rebuscará entre sus cenizas. Cuando muera el deseo y sea enterrado junto con la ambición y el conflicto que lleva adheridos, sus despojos servirán como abono para que florezca otra vez el estado de amor. Ese estado no arrastrará la contaminación del pasado; cada vez nacerá fresco y limpio, como si fuera la primera vez que se manifiesta en el universo.
- La mente nunca puede alcanzar la paz interior mientras esté bajo la presión del deseo, por lo tanto, el razonamiento se verá cercenado mientras exista esa presión.

Nadie puede chantajear ni someter a alguien que no desea nada. La ausencia de deseos es la única opción para el advenimiento de la verdadera libertad.

Como es natural, desear no tener deseos es otro deseo que perpetúa el problema. A la ausencia de deseos hay que llegar por la comprensión de sus inconvenientes, por su incoherencia intrínseca, porque el mismo acto de desear algo impide solemnemente que ese "algo" llegue fresco e incontaminado a través de su proceso natural. Perseguir la felicidad es la manera más segura de no alcanzarla; hay que ser honesto y vivir en paz hasta que ella te encuentre.

FE, ESPERANZA Y CARIDAD

Vamos a analizar las tres virtudes teologales desde una óptica más terrenal y, sobre todo, más imparcial.

FE

La fe no necesariamente se puede tener en algo religioso. Para alguien que nunca haya estado en Madrid, el hecho de pensar que puede llegar allí subiéndose al tren es una cuestión de fe. Esta persona cree que los que le han hablado de Madrid no le han mentado, da por supuesto que los mapas están bien, y que el tren con destino a Madrid es real y no se trata de una broma de RENFE; incluso está convencido de que llegará a la hora prevista con bastante seguridad. A pesar de no disponer de ninguna prueba personalmente, esta persona está convencida de llegar a Madrid a la hora prevista.

Jesucristo le dijo a un enfermo: "tu fe te ha salvado", porque realmente la fe puede curar cualquier cosa. También dijo: "si tuvierais fe, aunque fuera del tamaño de un grano de mostaza, podríais mover montañas". Dando eso como cierto, hay que pensar que mover una enfermedad fuera del cuerpo es más fácil que mover una montaña.

Para no tener que depender de alguien que haga milagros, lo ideal es tener una fe absoluta en que nuestro cuerpo está diseñado para curar cualquier cosa, él sólo y sin ninguna ayuda externa. La fe en nuestro cuerpo debe estar cimentada sobre la lógica más elemental. Para ello, hay que razonar con sensatez, pensando en lo que ha ocurrido en los últimos millones de años.

Durante millones de años nadie ha ejercido ninguna clase de medicina, ni se han escrito libros sobre salud o enfermedad. Sólo en los últimos 10.000 años se ha intentado ayudar al prójimo a superar sus enfermedades, siendo precisamente esta ayuda una de las peores cosas que le han ocurrido a la humanidad como especie. Esta afirmación se comprende trascendiendo los egoísmos personales y anteponiendo la raza humana al individuo.

El que estemos vivos en este momento es una prueba palpable de que nuestro cuerpo, sin ninguna ayuda y a pesar de nuestras interferencias y de nuestras desafortunadas intervenciones, ha sido capaz de curar y devolver el estado de salud a todos nuestros antepasados, por lo menos hasta la edad en la que pudieron tener descendencia y perpetuar la especie con la suficiente salud y vitalidad para que pudiéramos llegar hasta hoy. Esta irrefutable verdad nos debería dar la suficiente fe y confianza en nuestro cuerpo para respetar sus acciones curativas cuando él las emprende.

Cuando nuestro cuerpo tiene una fiebre al luchar contra alguna infección o nos pide a gritos que descansemos más y dejemos de azotarlo con drogas excitantes para estimularlo, cuando está agotado o nos dice que no tiene hambre y le repugna la comida para que hagamos unos días de ayuno y le permitamos vaciar y desintoxicar un organismo bloqueado por la basura, en todos esos casos, debemos tener fe en ese cuerpo, que está diseñado para la supervivencia y que tiene la sabiduría atemporal heredada de todos sus ancestros.

Pensar que el cuerpo es tonto, que todo lo hace para perjudicarnos y que lo mejor es llevarle la contraria y oponerse a todas sus acciones, es una demostración práctica del increíble nivel de ignorancia supina que puede alcanzar alguien que

tiene su única neurona paralizada por el miedo. Desgraciadamente para él, el miedo mata muchas más veces que la enfermedad.

Las personas que carecen de fe o de verdadera convicción en que son capaces de lograr algo, jamás consiguen superar las diarias dificultades que se interponen entre lo que desean y el éxito de lograrlo.

La fe no se puede comprar, se tiene que generar y aumentar viendo cada día cómo el cuerpo es una máquina perfecta y bien ajustada, capaz de resolver con acierto cada uno de los problemas que surgen a menudo. Sólo hay que obedecer a nuestros instintos (siempre que no estén demasiado degenerados), hacerles caso y no querer pasarse de listo.

Cuando se tiene fe en que se va a lograr algo se reconoce esta fe porque no se alberga ninguna duda, se tiene una certidumbre de lo que se quiere hacer y de la manera exacta de realizarlo. A medida que vaya aumentando su fe en la sabiduría de su cuerpo, una energía renovada se sumará a las que ya existían para lograr los objetivos en los que trabaja su cuerpo. No le quepa ninguna duda, su cuerpo nunca acometerá una acción que ponga en peligro su vida, a no ser que el no acometer ninguna acción fuera más peligroso todavía.

Tener suficiente fe en que todo va a salir de la mejor manera posible, dentro de las circunstancias que haya en cada momento impedirá que el temor a que salga algo mal, que a veces toma la peligrosa forma de pánico, le empuje a hacer las tonterías más grandes y absurdas que suelen hacer las personas sensatas y adultas cuando están bajo presión, y cuyas consecuencias devastadoras e irreversibles se deben meditar antes de que empiecen los problemas y todavía se pueda razonar con lógica y lucidez.

Muchas personas han arruinado su vida de una manera lamentable por una decisión tomada contra la voluntad de su cuerpo en un momento de pánico o, peor todavía, han arruinado la vida de su hijo al tener que elegir entre lo que imploraba el cuerpo de su hijo y los consejos de un autómatas con título, que estaba convencido de que las manifestaciones del cuerpo tienen que ser acalladas a cualquier precio.

La pregunta que debe hacerse cuando se encuentre mal no es si podrá curarse, sino cuándo estará curado. El tiempo que tardará en restablecer su salud está íntimamente ligado a la fe que tenga de que eso va a suceder, sin olvidarse de cambiar los hábitos erróneos que le han llevado a ese estado y favorecer su curación, dándole a su cuerpo lo que le pida a medida que le vaya haciendo falta.

Dentro del cuerpo de las personas que tienen fe y una actitud mental positiva, cada una de las células realiza sus funciones con una eufórica moral de victoria. Esto, que parece intrascendente, puede cambiar los resultados de todas las funciones del organismo, consiguiendo curar una úlcera en poco tiempo o aumentar el sistema inmune a niveles insospechados. Tómese el tiempo suficiente para aumentar su fe en que su cuerpo es perfecto, no tiene nada que perder y puede ganar muchos años de vida plena y dichosa.

ESPERANZA

La esperanza no es una virtud. Ya se ha dicho en estas páginas que todo lo que no es útil no es una virtud (aunque se use como vehículo para vender paraísos en vidas futuras). Incluso el consuelo de pensar que en un futuro se comerán tortitas con miel estando rodeado de ángeles, es una evasión de la realidad, y ésta, sea con promesas esperanzadoras o a través de drogas, aparta a la persona de la realidad y de la opción de tomar la acción correcta en el presente. Conformarse con una realidad que no gusta, esperando que lleguen tiempos mejores, en esta vida o en la otra, impide tomar las decisiones correctas para encauzar las circunstancias con valentía hacia mejores horizontes.

No se debe usar la esperanza como excusa para sumirse en la indolencia y perpetuar la pereza de no efectuar cambios, esperando que otros seres nos resuelvan la papeleta. La responsabilidad de nuestra vida y nuestra felicidad es insoslayable. Sólo se puede vivir plenamente y ser feliz en el presente y con las circunstancias reales. Esperar que soplen mejores vientos para empezar a ser feliz es una malversación inmoral de la propia vida y una ingratitud injustificable.

¿Para qué vamos a poner todas nuestras esperanzas en una vida posterior si ésta la estamos dilapidando de la manera más desvergonzada? ¿No parece inmoral pedir a las alturas una vida mejor, mientras se despilfarra con desprecio el maravilloso don de estar vivo en el Ahora? Y, mientras seguimos esperanzados con la promesa de un paraíso donde no haya dolor, continuamos profiriendo quejas y maldiciones a causa del dolor de estómago por habernos pegado un atracón, mientras mirábamos en la tele a los niños que mueren de hambre.

CARIDAD

Ayuda a tus semejantes a levantar su carga, pero no a llevarla
Pitágoras

Los grandes intermediarios de la caridad la etiquetan de una virtud incomparable. Es lógico que lo hagan pues viven de ella. Realmente la caridad es útil en muy contadas ocasiones. El problema principal de la caridad es que mantiene las cosas como están: a los desahuciados, les parece inmoral y peligroso rebelarse y morder la mano que les da de comer, aunque sea poco; a los que dan, les acalla la conciencia y pueden dormir bien sin hacer nada para evitar las inmoralidades que se cometen a escala global; y los intermediarios, que sacan un buen bocado, siguen vendiendo la desigualdad como algo que hay que paliar, pero en ningún caso erradicar, pues se acabaría el negocio.

Mientras los seres humanos no se conviertan en habitantes del planeta Tierra, sin fronteras, sin castas, sin prebendas; mientras el problema del hambre no sea acometido por presión directa del 90% de la población mundial como algo acuciante e improrrogable; mientras esto se deje en manos de políticos, religiosos y dictadores; mientras cada ciudadano del mundo no esté dispuesto a reducir la calidad y la cantidad de los alimentos que ingiere para que todos puedan comer lo indispensable; mientras la gente de todas las naciones no se implique

personalmente en el tema, cualquier obra de caridad sólo será una acción hipócrita, encauzada a descargar la conciencia del sentimiento de culpa por haber abusado y despilfarrado los recursos que eran necesarios para otros seres humanos.

En vez de la caridad, se podría considerar una buena virtud la compasión. La compasión es la acción que promueve el amor cuando se enfrenta a la ignorancia y al sufrimiento que siempre lleva ésta adosado. No se debe confundir la compasión con la lástima. La compasión es el estado que produce el amor cuando se enfrenta al sufrimiento de los otros; la lástima es el producto del miedo cuando afronta la desgracia ajena. La compasión es la sublimación del amor por los demás; la lástima es el miedo egoísta a sufrir la misma desdicha que el prójimo.

La compasión se hace "con pasión", no delega en otro, no posterga la acción, no personaliza, sino que acomete una acción global; sería inmoral favorecer a los pobres más guapos o de un color más acorde con los gustos. La compasión no da limosna, enseña a producir. No da medicinas, enseña a curarse sin ellas. No importa máquinas, enseña a reintegrarse en la naturaleza en la que estaban integrados sus ancestros. No pone vacunas, enseña a conservar la salud sin ellas. No promueve guerras para reducir la población mundial, enseña planificación familiar. No resuelve problemas concretos y parciales, asume una solución global para todos los implicados, en su propio hábitat y respetando su cultura, usos y costumbres.

PACIENCIA

La paciencia es una virtud muy necesaria, sobre todo para las personas que no se alimentan de una forma sana, pues tendrán que ser "pacientes" para soportar todas las enfermedades que les irán llegando. El mayor peligro de la falta de paciencia es buscar remedios rápidos y milagrosos, desechando los tratamientos naturales por no querer esperar los resultados de una curación natural. Lo peor del caso es que los remedios milagrosos no curan nada, complican las enfermedades y, cuando al fin se asume que todo necesita un proceso, la convalecencia es más larga que antes, porque hay nuevos daños colaterales que solucionar.

CASTIDAD

La castidad por prescripción espiritual es una tontería elevada al estado de sublimación, es como tener sed y no beber agua para hacerse el chulo. La única castidad que podría ser de alguna utilidad es la que se mantiene por la falta de deseo, pero como se ha explicado en el párrafo de la lujuria, eso ocurre pocas veces, y casi ninguna de ellas a los varones.

Hay algunas filosofías que postulan que la única forma de lograr la iluminación, llamada por otros como el despertar de la Kundalini, es no derramar nunca el semen, y desviar esa potente energía hacia la serpiente dormida en la columna vertebral. Personalmente sólo he visto ocurrir eso una vez en mi vida, en la persona de J. Krishnamurti, debido a que esta persona tenía su mente en silencio permanentemente. Es muy difícil imaginar una mente quieta, a la que no llegan pensamientos

incesantemente, pero la mente de Krishnamurti tenía esa cualidad y, como el sexo siempre se inicia con un pensamiento, en su caso no se inició nunca, llegando a tener la mente más brillante que ha existido en todas las épocas. Esta afirmación puede comprobarla cualquiera leyendo 10 páginas al azar de cualquier libro de los que recopilan sus coloquios con el público.

También he visto intentarlo a muchos utilizando métodos obviamente antinaturales. Como los resultados siempre son una prolongación de los medios que se utilizan, no hace falta narrar con detalle la vida y milagros de esas personas.

Tanto para el tema que nos ocupa como para la mayoría de los demás, comprender el asunto de manera global y armonizarse con la realidad es bueno. Reprimir, disciplinar, controlar, manipular, ambicionando resultados de crecimiento espiritual como si de conseguir una mercancía se tratase, es malo y posterga al individuo en la desdicha. La ambición siempre es destructiva, aunque se ambicione llegar a ser santo.

HUMILDAD

No seas humilde, no eres tan grande.
Golda Meir

La humildad cultivada es la más alta forma de soberbia. Una persona humilde difícilmente sabe que lo es. Aquél que se enfada cuando le dicen que no es humilde, realmente no lo es. Una persona humilde es la que sabe con certeza que no sabe aquello que no sabe, no la que sabe que tiene que decir que no sabe. La gran paradoja de la vida radica en que llegar a ser sencillo es realmente muy complicado.

La humildad realmente no es útil. Cuando es verdadera, sólo sirve para demostrar que no hay soberbia, pero querer demostrar que no se tiene soberbia ya es soberbia en sí mismo. Hay que ser muy cuidadoso cuando se exagera en humildad, pues se puede acabar pensando que los demás saben más que tú, y, como la realidad es que la mayoría de ellos no tiene ni idea de nada, si sigues sus consejos, te puedes meter en unos cuantos líos gordos de los que tendrás que salir tú sólo.

MODESTIA

Modesta es aquella persona que se cree tan importante que considera necesario disimularlo, aunque con mucha frecuencia las personas modestas tienen muy buenos motivos para serlo.

Qué contradictoria y graciosa es la frase: "modestamente, de esto yo sé bastante", qué actitud más infantil cuando los adultos se comportan como niños y juegan a aparentar lo que no son. Qué lucha más encarnizada tiene el individuo consigo mismo: tiene que mentir a los demás, sabiendo que éstos también le mienten a él y sabiendo que tanto él como ellos son sabedores de que todos están mintiendo. Sabiendo a su vez que nadie descubrirá las mentiras para no poner de manifiesto el intrincado juego de la hipocresía social llamado respetabilidad. Siendo consciente de que nadie le toleraría que no mintiera de la manera en la que todos están de

acuerdo que hay que mentir. Además, todo este juego hay que jugarlo sin reírse, aparentando respetabilidad y con aire de suficiencia.

LA INTELIGENCIA

La inteligencia puede ser un defecto, una virtud, las dos cosas o ninguna de ellas. Se puede poseer el don de la inteligencia unido al defecto de no usarla nunca para nada, o el de querer usarla cuando se carece de ella. Otro defecto puede ser sobrevalorar la inteligencia que se tiene y sacar conclusiones apresuradas de temas que no se dominan. Igual de peligroso puede ser sobrevalorar la inteligencia de los demás basándose en trozos de papel colgados de la pared o en el precio del traje que visten.

Después de la palabra "Amor", posiblemente la palabra "Inteligencia" es una de las que mas se confunden con otras que no tienen nada que ver. Muchas veces se dice que una persona es muy inteligente porque posee cualidades distintas a la inteligencia pero que se confunden con ella. Muchos piensan que son inteligentes los que pertenecen a los siguientes grupos:

- Personas que tienen una memoria prodigiosa
- Gente con mucha cultura y don de gentes
- Jóvenes muy estudiosos y aplicados
- Individuos que han terminado varias carreras con nota alta
- Ejecutivos que ocupan cargos prominentes, tienen éxito en la vida o ganan mucho dinero
- Científicos e inventores que han recibido galardones de alto nivel
- Rufianes que le sacan un buen partido a la pillería y la picaresca
- Famosos que salen todos los días en la tele

Todas estas particularidades no demuestran por sí mismas que ninguno de ellos sea inteligente. Algunos de ellos, llegado el caso, se morirían de hambre, llorando, sentados encima de un saco de trigo, lo cual sería una demostración práctica de su falta de inteligencia.

Los que más memoria tienen son los ordenadores y son absolutamente tontos. La cultura recibida, sin haberla pasado por el cedazo de la razón, es un corsé que condiciona la libertad del individuo. Estudiar muchos temas que no se piensan aplicar, con el afán de un coleccionista, distrae de las cosas verdaderamente importantes. Haber terminado varias carreras con matrícula de honor no garantiza en absoluto una vida plena y feliz. El poder, el éxito y el dinero se logran más veces por la falta de escrúpulos que debido a la inteligencia. La mayoría de los grandes inventos sólo han traído desdicha a la humanidad. Los pillos y delincuentes no son inteligentes; si lo fueran, ganarían más dinero de una manera legal y sin arriesgarse a perder su bronceado entre rejas. Y de la fauna de famosetes que pululan por los

medios de comunicación sobran los comentarios, pues sólo oírlos produce el mismo efecto que un chiste sin palabras.

Como he dicho en otro capítulo, una persona inteligente es la que ajusta continuamente su forma de vivir a las nuevas circunstancias para seguir siendo feliz, la que es capaz de resolver un reto nuevo sin perjudicar a nadie, la que elige con acierto en cada encrucijada de su vida donde se juega su futuro, la que sigue siendo honesta bajo la presión de circunstancias adversas, la que sabe que todo en la vida es pasajero.

Una persona inteligente tiene una escala de valores y de prioridades, le dedica mucho interés a las cosas realmente importantes, y no deja que le agobien y le preocupen las que no lo son tanto. Hay que saber que el dinero no ocupa los primeros puestos de la escala, puesto que las cosas imprescindibles para alcanzar la felicidad son todas gratuitas.

Nadie puede considerarse inteligente si permite que algunos defectos, manías o hábitos heredados le arruinen la vida, la salud o la alegría. Igual de tonto es sacrificar la salud para ganar dinero, que amargar la infancia de un niño para inculcarle la ambición.

Lo ideal sería usar la inteligencia conjuntamente con el razonamiento lógico y ponderado, pero asegurándose de que la lógica que se utiliza no ha sido contaminada por partes interesadas.

Emulando la inteligencia militar, y pasando por alto que "inteligencia militar" son dos términos contradictorios, habría que trazar una estrategia para la vida, del mismo modo que se hace en la guerra. Lo primero que hay que diferenciar es la estrategia de la táctica. Esto es importante. También hay que matizar que es absurdo ganar una batalla si para lograrlo se pierde la guerra.

La estrategia define claramente la meta o el objetivo principal que se espera lograr si la empresa es culminada con éxito. También pueden haber objetivos secundarios cuya consecución esté supeditada a que, para lograrlos, no se ponga en peligro la obtención del objetivo principal. Un buen estratega debe optimizar los resultados, asumiendo el mínimo riesgo posible, con un plan que ofrezca altas probabilidades de salir airoso del empeño, y sacando el mayor rendimiento a los medios de los que dispone. Una buena estrategia se establece antes de empezar la acción, antes de que el miedo coaccione el buen juicio y, cuando arrecia el temporal, el buen estratega se atiene a lo que decidió cuando su razonamiento era ecuánime y no tenía las neuronas paralizadas por el pánico.

La táctica se encarga de organizar el aprovisionamiento, del mantenimiento del material, de anticiparse a las necesidades y, sobre todo, de elegir las acciones a tomar teniendo en cuenta las nuevas circunstancias que se producen de minuto en minuto. La táctica siempre está supeditada a los objetivos de la estrategia, y no puede emprender acciones que los dificulten, pues de otro modo, sería peor el remedio que la enfermedad.

Cada persona debería trazar una estrategia general que le proporcione muchas probabilidades de conseguir las metas que se propone en su vida, tomando las precauciones adecuadas para evitar todo aquello que pueda impedir que culmine sus objetivos con éxito. Y en el día a día, ser coherente con sus decisiones y no hacer nada que ponga en peligro sus expectativas. Lógicamente, lo que quiere conseguir una persona en su vida puede que no se parezca en nada a lo que desea otra, pero si traza un plan inteligente, lógico, detallado, y tiene la sensatez de cumplirlo, tendrá más oportunidades de lograr una vida plena. Voy a poner un ejemplo de estrategia para una vida, siendo consciente de que seguramente sólo sirva para unas pocas personas, pero puede valer para que se comprenda la manera de hacerlo, y servirá para que después cada uno la adapte a sus gustos, sólo cambiando los objetivos y los medios para lograrlos.

Pongamos tres objetivos principales y uno secundario. Los tres principales son: Salud, Libertad y Amor; el secundario, y siempre que su consecución no impida los otros, Dinero. Éste servirá para obtener cada día los alimentos y comprar la propia libertad de hacer en cada momento lo que venga en gana. La salud y la libertad van antes que el amor, porque sin ellos, es difícil lograr un amor de muchos quilates.

Antes de poner en práctica el plan trazado, hay que asegurarse de que la escala de valores y prioridades no está infectada con información falsa o sesgada, no parte de falsos supuestos, y no hay agazapados otros defectos que han sido infravalorados y que están acechando para hacer saltar todos los objetivos por los aires. Es conveniente poner en tela de juicio todo el condicionamiento cultural recibido, para poder extirpar los focos de incoherencia que inhabilitarían el método a seguir.

Para lograr una salud a prueba de epidemias, puede usarse este libro como referente; para alcanzar la libertad, es conveniente leerse el capítulo de las dependencias que la devalúan; y respecto al amor, no admite planificación, hay que esperar a que una chispa lo encienda, y que él sólo crezca hasta rebosar. Respecto al dinero, hace falta tan poco, que es muy fácil conseguirlo honestamente.

La táctica consistirá en que ninguna de las tonterías que se suelen hacer de una manera cotidiana y rutinaria pueda desbaratar el logro de las cosas escogidas como las más importantes.

PSICOLOGÍA APLICADA A LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Desde pequeño se endereza el arbolito

Lo primero que deben saber los padres para educar un niño es lo siguiente:

- El niño va a recibir de ellos su forma de ver las cosas, y puede que el cristal a través del que ven los padres el mundo no sea del todo transparente. En este caso, estarán transmitiendo a su hijo todas sus manías, gustos, fobias, miedos y falsas creencias.
- Un niño de dos años es capaz de descubrir y aprovechar cualquier punto débil de los padres para conseguir lo que quiere y, debido a su falta de

experiencia en evaluar las consecuencias de sus actos, lo que quiere no siempre es lo mejor para él.

- La gran mayoría de las personas son mediocrementemente egoístas, pero un niño pequeño es el egoísmo personificado, debido a que las pocas normas sociales que acepta están basadas en sus instintos de supervivencia, que no tienen en cuenta el bien de los demás; habrá que enseñarle a valorar el bien común, mostrándole que necesita a los demás para sobrevivir él mismo, y no como mero acto de solidaridad. De esta forma, se utiliza su egoísmo para que comprenda que debe dejar de ser egoísta.

Respecto a su alimentación, hay que estar muy atentos a las frases hechas que se dicen todos los días, y que él va a tomar como dogmas de fe. En general, se debe tener en cuenta los siguientes puntos:

- No utilizar nunca ninguna clase de alimento o chuchería para premiar, estimular o castigar a un niño, como por ejemplo decirle que si se come las espinacas se le dará un helado. Si se hace eso, el niño interpreta que las espinacas son un alimento desagradable, que necesita una recompensa para ser comido; a la vez que piensa que el helado es una cosa muy buena, puesto que se usa como premio. De esta manera, se está invirtiendo la escala de valores del niño respecto a su apreciación de las propiedades de los alimentos.
- No se le debe forzar ni obligar a comer. Si no tiene hambre, lo que coma no le servirá de mucho, es mejor que no coma y esperar a que le vuelva el hambre. En ese momento, todo lo que se le dé lo encontrará delicioso. El mejor condimento del mundo para todos los platos es el hambre de verdad. Cambiar alimentos sanos por otros nocivos sólo para conseguir que el niño coma es el peor error que pueden cometer los padres, pues, además de estar intoxicando al niño, habrán sentado un precedente. A partir de ese momento el niño sabrá que podrá pedir lo que quiera por el mero hecho de negarse a comer y utilizará la comida como chantaje para conseguir cualquier capricho.
- Nunca hay que preguntarle a un niño, ni tampoco a ningún adulto, lo que quiere comer. Preparar una comida equilibrada y que contenga todas las necesidades del organismo es un tema demasiado serio para exponerlo a los caprichos de un paladar infantil y sin ningún conocimiento de dietética. Cada día se le pondrá en la mesa, a las horas establecidas para la comida, un menú equilibrado y adecuado a la estación del año, a la edad y a la energía que consume cada persona según el ejercicio físico o mental. Si no se lo come, en la próxima comida tendrá más hambre y se terminará todo lo que se ponga en la mesa.
- Un niño pequeño no debe tener acceso a ninguna clase de alimentos y mucho menos a chucherías. Tampoco debe disponer de dinero para comprarlas hasta que tenga la suficiente edad para razonar y hacerse responsable de las consecuencias de sus actos. De esa manera, a la hora de comer tendrá hambre en vez de tener el estómago lleno de

basura sin ningún valor nutritivo. A los familiares que intenten congraciarse con el niño a base de ofrecerle venenos comestibles hay que hacerles comprender que, si quieren al niño, deben abstenerse de envenenarlo y, si no lo quieren, deben dejarlo tranquilo.

- Bajo ningún concepto se tiene que llegar a la situación de que el niño piense que nos hace un favor al comer. Se le debe inculcar la idea de que es afortunado por disponer de comida todos los días, mientras millones de personas no la tienen. De esta forma, se evita la tentación que tienen muchos niños de pedir algo a cambio de terminar el plato (el niño debe estar agradecido por la comida y no al revés). Si se tergiversa la escala de valores de un niño, se llega a situaciones absurdas que le producirán problemas cuando crezca y tenga que asumir la cruda realidad.
- Las comidas se deben hacer siempre a las mismas horas aproximadamente. Lo ideal es no tener que llamar al niño para comer, sino que el hambre que tiene le haga estar rondando por la mesa un rato antes. Puede parecer cruel permitir que el niño tenga hambre a la hora de las comidas, pero mucho más cruel es permitir que la falta de hambre del niño le permita chantajear a los adultos con la comida e imponer sus caprichos, las funestas consecuencias de llegar a esta situación se pueden ver hoy en día como cosa cotidiana y, si se piensa bien, el único gravemente perjudicado es el propio niño.
- Lo más importante de todo es que los adultos prediquen con el ejemplo, coman a las horas adecuadas de una manera sensata, no coman porquerías o, mejor aun, que en casa no haya productos que el niño no debe comer, pues así ni siquiera sabrá que existen.
- Cuando alguien le diga al niño lo buenas que están las hamburguesas, hay que decirle que en la vida no se puede hacer caso de todos los que van por la calle, pues si los imita, acabará igual de enfermo y amargado que ellos.

En resumen, inculcar al niño una escala de valores correcta respecto a la comida, la cual se toma para vivir con salud y plenitud, en vez de vivir con el único afán de llenar el estómago de productos tóxicos sólo porque halagan un paladar degenerado. Las consecuencias obligatorias de esta manera de proceder son: felicidad nula, hospitales llenos y una escala de valores trasnochada que produce la sensación de no saber nunca lo que está pasando.

Sé que es difícil llevar a cabo los consejos expuestos anteriormente. El instinto maternal de amor y protección quieren que el niño tenga toda la felicidad posible. Pero, precisamente por su felicidad, una buena madre debe ser capaz de razonar con lógica y hacer muchas veces cosas que no le gustan ni a ella, ni a su hijo, porque sabe que es lo mejor que puede hacer por la salud y la felicidad integral y duradera de su hijo. Es poco sensato permitir algo que producirá una breve sonrisa al niño, seguida de muchas horas de dolor y sufrimiento. El niño depende totalmente del raciocinio y la buena elección de sus padres. Si de verdad se le quiere, hay que

demostrarlo haciendo lo mejor para él a medio y largo plazo, y no meramente darle todos los caprichos para que no moleste, sin importar las ulteriores consecuencias.

Como es natural, el resto de la familia criticará esa manera de educar al niño. La mayoría de personas son incapaces de prever las consecuencias de sus actos y, no contentos con haber arruinado su vida, quieren imponer a los demás las mismas ideas que les han llenado de enfermedades y amargura (de esta manera no tienen que plantearse si se han equivocado o no, pues mal de muchos consuelo de tontos).

Cuando una pareja decide abarrotar más este planeta trayendo un nuevo ser, por lo menos, debería asumir la responsabilidad de criarlo y educarlo con todas sus consecuencias, para que crezca con salud y felicidad, y pueda transmitir mejores valores a sus descendientes

LA EDUCACIÓN

*Siempre que enseñes,
enseña a la vez a dudar de lo que enseñas.*
José Ortega y Gasset

Educar es uno de los verbos peor conjugados en estos tiempos. Tanto en casa como en la escuela, se está educando a niños y jóvenes de una manera mecánica, se aplican unas normas trasnochadas sin que nadie se atreva a cuestionarlas. Algo como la educación, que debería ser el pilar fundamental de la sociedad, se ha convertido en un producto más de consumo al que se aplican técnicas de marketing y de rentabilidad.

Las aberraciones que se están cometiendo son de tal calibre que, si los padres no toman las riendas de la situación y se responsabilizan directamente del problema, asumiendo el control y exigiendo una reforma total del sistema educativo, cuando hayan pasado un par de generaciones no quedará nadie capaz de educar al educador. Habremos conseguido pulverizar de un plumazo la escala de valores que se ha ido transmitiendo durante miles de años y que nos diferencia de los animales irracionales.

A continuación, me voy a permitir exponer algunos de los temas que considero más importantes en educación. Si no se cambia sustancialmente el enfoque institucional vigente sobre estos asuntos, desembocaremos en una nueva sociedad de ignorantes ilustrados, gente que ha leído mucho, pero a los que nadie les ha explicado cómo se aplican esos conocimientos. Personas que pueden recitar todos los libros sagrados de memoria, pero incapaces de ayudar a un niño a sonarse los mocos.

El cambio social que han producido las nuevas tecnologías no ha tocado a la escuela ni de refilón. Los educadores están enseñando a los jóvenes a manejar el ordenador, pero no a sacar provecho de sus infinitas posibilidades. Se les sigue exigiendo a los jóvenes que memoricen textos y datos, en vez de enseñarles a manejar y consultar la ilimitada capacidad de almacenamiento de las bases de datos.

La manida frase "el saber no ocupa lugar" es mentira. Una mente embotada por tener que memorizar ingentes cantidades de información inútil (sólo para pasar un examen) no tiene la agudeza y sensibilidad necesarias para seguir el hilo de un razonamiento complejo que desemboque en una manera inédita de resolver un problema. Memorizar información que nunca se va a utilizar es poner plomo en las alas de la imaginación. Enseñar a seres humanos a repetir textos como papagayos es una malversación de sus aptitudes, semejante a la que sería usar un coche de fórmula uno sólo para llevar los niños a la guardería.

La mayoría de padres confunden la palabra "educar" con abastecer. Su única preocupación es que a sus hijos no les falte de nada, como si tener cosas inútiles en abundancia hubiera proporcionado la felicidad a alguien alguna vez. Hay que comprender que la educación se basa en lo que se niega o se prohíbe, no en lo que se concede o se da. Cuando te dan las cosas antes de desearlas, no producen ningún placer. Este hecho está perfectamente explicado en el viejo refrán: "La abundancia mata el hambre".

Otro error generalizado es enseñarles a los jóvenes todos sus derechos, omitiendo sutilmente sus obligaciones, quizás para caerles simpático, o posiblemente con la esperanza de que el trabajo sucio lo haga otra persona. Cualquier derecho que se arroga cualquier ser vivo lleva irremisiblemente adherida una obligación. Omitir esta información que es crucial para la plena comprensión de las relaciones humanas, es hacerles un flaco favor, pues tarde o temprano tendrán que asumir la realidad y, cuanto más tarden en hacerlo, menos les gustará la idea de afrontar compromisos.

A la mayoría de jóvenes les faltan motivos para hacer las cosas. Cuando alguien recibe todo a cambio de nada, ni siquiera imagina que debería hacer algo por las personas que le suplen todas sus necesidades. Alguien que tiene sus necesidades cubiertas, y sus más mínimos deseos satisfechos, no encuentra ninguna razón para esforzarse o para hacer algo que no le apetece, aunque le digan que eso es muy bueno para él.

Para que los alumnos estén motivados, es muy importante que se les haga vislumbrar la utilidad práctica de todo lo que se les enseña. Si esto no se hace bien, los niños tienen la sensación de que la única intención de los adultos es fastidiarles. Es lógico que piensen así, pues el 80% de lo que se les obliga a hacer en la escuela o en las tareas de casa es muy poco probable que lleguen a utilizarlo nunca en su vida cotidiana. Exactamente igual ocurre con la enseñanza de los valores humanos, la ética, el respeto, etc. Hay que enseñarles sin que quede lugar a dudas las ventajas prácticas de llevar una vida honesta en todos los ámbitos de la existencia. De otra manera, tildarán los consejos morales y humanitarios que se les den como monsergas aptas sólo para mojigatos y meapilas y, en vez de hacer caso, se avergonzarán de un comportamiento moral que únicamente provocará el escarnio de sus compañeros.

A los jóvenes, se les está incitando al despilfarro en todas las áreas de la vida: alimentos, papel, ropa, aparatos, agua potable, etc. Se les está empujando a un suicidio de la especie humana del que van a sufrir graves consecuencias en la plenitud de su vida. Los recursos del planeta son escasos y limitados. Sólo la

imprudencia temeraria e irresponsable puede propiciar el enfoque de la vida que se les está inculcando a los jóvenes. Todos esos productos que consumen con desenfreno contaminan mucho al ser fabricados. Si no se reduce en pocos años el ritmo frenético de depredación sobre el planeta, los efectos de ese comportamiento matarán más seres que todas las guerras juntas.

Es imposible que los niños lleguen a convertirse en adultos que atesoren valores humanos, si los padres, educadores, políticos, religiosos y personajes famosos continuamente les están dando malos ejemplos, con un comportamiento inmoral e incoherente: estas personas viven con una actitud prepotente, mientras pregonan la humildad. Son egoístas e insolidarios, a la vez que propugnan la caridad. Hacen ostentación de una cultura del despilfarro, mientras aconsejan reciclar. Mandan los ejércitos a las guerras con la etiqueta "misión de paz". Hablan de paliar el hambre del mundo mientras esquilman las selvas y los recursos naturales de los países necesitados. Alardean de todos sus vicios, mientras los están prohibiendo a los niños. Hablan de igualdad, mientras fomentan la competencia entre grupos, que a su vez pone los cimientos de la jerarquía. Hablan de libertad de expresión, pero nunca ha salido nadie en televisión que haya podido decir que, cuando alguien está enfermo, corre menos riesgo si se queda en casa y no va a ver al médico. Eso se consideraría alarma social. En cambio, sí puede salir gente diciendo lo bien que se lo pasa esnifando cocaína, y lo "guay" que se lo pasa la "peña" cuando están colocados.

Una de las tareas que tendría que asumir la escuela debería ser las visitas de los alumnos a los hospitales: Esto no se ha hecho nunca y produciría resultados estupendos. Una tarde al mes se visitaría una planta de un hospital especializada en algún problema concreto; por ejemplo: la planta donde están los operados de la tráquea, para que vieran el agujero abierto en la garganta de los fumadores. Los alumnos se quedarían hasta la hora que les dan la comida a través de una sonda introducida por la nariz, mientras les salen babas verdes por el agujero de la garganta. Lógicamente se les explicaría que el 100% de esos casos han sido producidos por el hábito de fumar durante muchos años. Otro mes habría que llevarlos a la U.C.I. donde están los drogadictos terminales: es conveniente que tengan esa imagen en la retina, para que la puedan comparar con el mismo drogadicto cuando les contaba lo bien que se lo pasaba, que la droga no creaba hábito y que no era mala para la salud. El esconder los resultados nefastos y desagradables de las drogas a los ojos de los jóvenes es el peor servicio que se les puede prestar. Si a los mismos que ven drogarse en la acera de la calle los vieran morir en la misma acera, aunque fuera poco humanitario, les daría una percepción real del mundo de la droga y, seguramente, lo pensarían dos veces antes de iniciarse en el hábito, debido a la falta de una información veraz y desnuda de la realidad. Habrá quien objete mi poca sensibilidad para tratar este tema, pero mi sincera opinión es que la crueldad reside en ocultar, disimular o suavizar los efectos de las drogas, no en mostrarlos con toda su terrorífica desnudez para desincentivar su consumo.

Otra asignatura pendiente en las escuelas es la enseñanza de la alimentación humana. Si se les enseñan todas las materias que van a tener que afrontar durante

su vida, incluida la reproducción y la alimentación del alma, que se obvie durante siglos algo tan imperativo como la alimentación del cuerpo es difícil de comprender. Se pueden vivir 100 años sin saber leer ni sumar, pero no se pueden pasar más de dos meses sin comer. Que algo tan imprescindible y cotidiano no atraiga el interés de los educadores es inaudito. Como guinda de este párrafo diré que, en una inspección hecha en el 2006 a los colegios de toda España para evaluar la calidad y variedad de las comidas suministradas a los alumnos, la nota media general de la inspección para todos los colegios fue un vergonzoso suspenso.

También se debería introducir en los colegios una charla mensual impartida por un anciano o anciana. La persona de edad que daría esta charla sería diferente cada mes, y debería reunir obligatoriamente todas las condiciones siguientes:

- Tener más de 80 años.
- No haber padecido ninguna enfermedad en el último año.
- No estar siguiendo ningún tratamiento, ni tomando ningún remedio para ninguna enfermedad o dolencia.
- Ser capaz de andar 5 kilómetros sin necesidad de sentarse.
- Poder expresarse con coherencia.
- No cobrar nada por contar a los alumnos su estilo de vida, alimentación, vicios, escala de valores, y sobre todo, y lo más importante, su filosofía de la vida. (Lo de no cobrar nada es para evitar que gente enferma quiera hacerse pasar por sana para ganar dinero, al mismo tiempo que se seleccionan sólo personas desinteresadas).

Esta actividad ofrecida por los ancianos aportaría a los jóvenes las pruebas irrefutables del tipo de vida que produce resultados excelentes a lo largo de una dilatada carrera existencial. Los mismos alumnos podrían elegir (sin riesgo de ser manipulados por gente interesada) el tipo de vida que más les hubiera gustado de entre los relatos del centenar de ancianos que hubieran pasado por sus aulas durante sus años de colegio, de los que seguro que también tendrían en cuenta su aspecto físico, catadura moral, sentido del humor y vitalidad.

Uno de los defectos de la institución escolar es querer cuadrricular a todos los alumnos para que coincidan con el patrón preestablecido, en vez de ser la escuela la que se adapte a la singularidad y las capacidades de cada uno de los alumnos. Los niños son homogeneizados, como si fueran un producto de montaje en cadena que tiene que pasar un control de calidad.

Como no se puede medir el razonamiento lógico, la inteligencia innata, la disposición para aprender, etc., se hacen exámenes exclusivamente basados en memorizar datos. Se memorizan temas que se podrían consultar en cualquier ordenador o biblioteca cuando hicieran falta. Esta es la manera más estúpida de evaluar el nivel educativo de un ser humano, pero la escuela necesita cifras que midan el grado de manipulación al que ha sido sometido el alumno (como se hace

con cualquier producto terminado), se necesita un grado de homologación alto, para que no se creen distorsiones en el entramado social.

Usar continuamente el cerebro para memorizar en vez de para razonar, produce embotamiento mental. El cerebro se sume en una rutina que lo vuelve mecánico. Cuando esa actitud repetitiva se enquistaba a lo largo de los años, el cerebro sólo se siente cómodo dentro del campo conocido de la repetición. Entonces, se vuelve perezoso y se sumerge en el círculo vicioso de memorizar, negándose a analizar nuevos retos que no forman parte del patrón, como, por ejemplo, razonar con lógica.

Lo dicho en el párrafo anterior lo demuestra el siguiente hecho: las matemáticas es la única materia que no se puede memorizar; no hay más remedio que usar la lógica para aplicarlas. Precisamente por eso, es la asignatura que más incomoda a la mayoría de alumnos. El cerebro se resiste a abandonar el sistema repetitivo y a la vez cómodo de memorizar, para aventurarse en las procelosas aguas del razonamiento, dentro de campos inexplorados que obligan a pensar.

El subconsciente de cualquier persona es muy conservador, aunque el individuo sea anarquista a ultranza. El subconsciente sólo maneja el pasado, no le gusta nada lo que no conoce. Si se le permite que se atrinchere en una rutina conocida para él, no habrá manera de convencerlo para que salga de esa situación y se enfrente a retos nuevos. Si le hacemos creer a un niño que podrá resolver su vida por el simple método de memorizar textos, a partir de ese momento, será muy difícil convencerlo de que las cosas no son tan fáciles, y que no va a tener más remedio que afrontar todos los días la desagradable tarea de pensar.

Ya estamos en el siglo XXI, ya va siendo hora de enseñar al niño a que sea feliz, en vez de programarlo para conseguir el éxito a cualquier precio. Que aprenda a razonar, en vez de a memorizar. Ofrecerle una escala de valores, en vez de un catálogo de caprichos. Crearle la ilusión de un mundo mejor, en vez de regalarle juegos violentos. Enseñarle a respetar al prójimo, en vez de a humillarlo. Mostrarle la satisfacción de alargar la mano tendida, en vez del puño cerrado. En resumidas cuentas, a comportarse como un ser humano, en vez de hacerlo como un robot programado.

Ante esta perspectiva, hay en España unos pocos cientos de padres responsables que están educando a sus hijos en casa, aunque la negativa de llevar a sus vástagos a la cadena de cuadrículación mental les está costando algunos disgustos, y, en algunos casos, han sido amenazados con quitarles la custodia de sus propios hijos. La mejor solución sería que se impartiera una educación sensata y responsable, tanto en casa como en la escuela, pero, seguramente, eso todavía tardará en llegar.

Les aconsejo que lean el siguiente artículo, escrito por una madre que educa a sus hijos en su casa; les puede dar ideas interesantes, poner al corriente en la legislación vigente y recomendar la bibliografía adecuada para encauzar semejante empeño. <http://eds.nireblog.com/post/2008/07/07/educacion-no-escolarizada>

PROS Y CONTRAS DEL AVANCE CIENTÍFICO Y TECNOLÓGICO

*La verdadera grandeza de la ciencia
acaba valorándose por su utilidad*
Gregorio Maraón

La investigación científica sobre innovaciones aplicables a la alimentación y a la salud del ser humano adolece de un grave problema, que, por ser estructural, difícilmente podrá ser corregido en un futuro cercano. El conflicto de intereses contrapuestos crea posiciones irreconciliables entre los investigadores, la industria, la financiación de los proyectos y los consumidores o clientes finales del producto sometido a investigación o innovación. La disección de los motivos e intenciones que albergan cada una de las partes es como sigue:

- La industria que va a producir y comercializar los artículos que resulten de cada proyecto requiere que el producto final reúna ciertas cualidades:
 1. que se pueda patentar para disfrutar en exclusiva de su explotación.
 2. que no esté destinado a ser consumido por pequeñas minorías, por muy necesitadas que estén de él.
 3. que el coste de producción sea ínfimo.
 4. y, sobre todo, que el posible coste de indemnizar a los que hayan sufrido sus efectos secundarios nunca supere un porcentaje pequeño de los beneficios estimados.
- El dinero que va a financiar cada proyecto de investigación aplica siempre el mismo rasero: el beneficio tiene que ser proporcional al riesgo asumido de que en ese proyecto se llegue a perder dinero. Como el riesgo de que un proyecto de investigación no llegue a buen puerto es alto, sólo se pueden financiar investigaciones cuyo posible beneficio sea muy alto y muy probable.
- Por su parte, los científicos e investigadores tienen muy arraigado el vicio de comer todos los días. Esta fea costumbre de ingerir alimentos con regularidad les impide trabajar en investigaciones que nadie financia, aunque la humanidad las esté pidiendo a gritos.
- El público en general quiere que le den soluciones inocuas y baratas a sus problemas, pero de ningún modo está dispuesto a responsabilizarse de su salud y de su vida, asumiendo sus obligaciones, en vez de delegar todas sus responsabilidades en otras personas, que sólo se preocupan de defender sus propios intereses.
- Y, por último, están los políticos que, en teoría, deberían organizar y custodiar la labor de los grupos anteriores para lograr el bienestar de la inmensa mayoría. Desgraciadamente, también ellos tienen sus necesidades: necesitan el apoyo económico de la industria, salir en la foto de las estadísticas sobre un número creciente de logros científicos y, sobre todo, los votos de una mayoría que comulga con la idea de que el

estado de bienestar sólo es posible cuando la nación gasta ingentes cantidades de dinero público en las instituciones sanitarias.

Hay un gran número de personas que, aunque parezca increíble, cuando se refieren al dinero que gasta el estado, creen que el estado o el gobierno lo paga de su bolsillo; no quieren saber que ese dinero sale de todos los ciudadanos, ni asumir en su mente que el estado no produce riqueza, sólo la administra y, en la mayoría de los casos, la dilapida.

Después de leer lo expuesto anteriormente, se comprende fácilmente hechos que, de otra manera, parecería ilógico o absurdo que ocurrieran en una comunidad científica de vanguardia. Un resumen de esos hechos sería:

- La industria gasta tres veces más dinero en publicidad que en investigación.
- Se pone mucho más interés en mejorar las técnicas del trasplante de órganos que en curar esos mismos órganos antes de tener que ser reemplazados.
- Se dedica cien veces más dinero a prótesis de miembros amputados que a investigar métodos sencillos y baratos para salvar esos mismos miembros antes de ser amputados.
- El gasto sanitario en operaciones quirúrgicas innecesarias es miles de veces superior al coste que supondría curar esos mismos problemas sin cirugía, eso sin mencionar el coste en vidas humanas debido a los riesgos inherentes que cualquier cirugía lleva implícita.
- Se gastan miles de millones con la excusa de investigaciones para curar el cáncer, pero nadie gasta ni un solo euro en la difusión del modo de vida adecuado para su prevención, a pesar de que se conocen muy bien los factores que incrementan mucho el riesgo de padecer cáncer.
- Los métodos que se emplean para diagnosticar las enfermedades son cada vez más caros, más complejos y más imprecisos, con el consiguiente aumento cada año de los errores en el diagnóstico y el costo que esos errores conllevan, tanto en dinero despilfarrado como en vidas arruinadas.
- Parece un chiste de humor negro que se estén gastando miles de millones en investigación genética para conocer el gen que produce una enfermedad y desactivarlo. La gracia de este chiste está en saber que muchas de esas enfermedades que se están investigando se curan con productos cuyo coste es inferior a un euro por kilo. Los productos más sanos y curativos del mundo suelen ser siempre los más baratos del mercado. Ser baratos y no poderlos patentar son los mayores defectos que ostentan estos productos para que alguien se interese en recomendarlos.
- La publicidad está modificando las costumbres de todas las capas de la población para llevarlas a consumir productos manufacturados, caros y

sin vida, sin advertir que la única fuente de salud se encuentra en los productos naturales, crudos, frescos y sin ninguna manipulación industrial.

- Ultimamente se ha prohibido la venta de algunas plantas medicinales de uso ancestral en las herboristerías, mientras que el tráfico de drogas duras se hace impunemente en la calle. Si el pueblo no exige a los gobernantes una política de tolerancia cero contra las drogas, con el paso de dos generaciones los padres transmitirán a sus hijos genes basura, que harán juego con la comida que estará entonces en boga.
- Hace tiempo, los nuevos productos eran fabricados para cubrir una necesidad; ahora, se produce el producto y después se crea la necesidad.

Debido a todo esto, la gran mayoría de los avances científicos deberían ser considerados como un paso atrás en la evolución humana; mientras que la única manera segura de avanzar en la conquista de la salud mundial sería precisamente la vuelta atrás de muchas actitudes, hasta volver al tipo de vida que se tenía hace 100 años, pero conservando las alcantarillas, que sí han sido un avance para la salud de la civilización.

Un nuevo avance científico o tecnológico no necesariamente tiene que ser siempre una aportación positiva para la evolución humana, aunque el descubrimiento haya sido acreedor de los máximos galardones en su materia. De hecho, la mayoría de los nuevos descubrimientos científicos sólo aportan a la humanidad una nueva manera de que sus promotores ganen dinero en detrimento de la salud de sus congéneres. Cegadas por la ambición, por la ignorancia o por ambas cosas a la vez como suele ser frecuente, estas personas no pestañean en mermar la herencia genética que transmitirán a sus propios hijos.

FRASES CÉLEBRES

Algunos remedios son peores que la enfermedad. Publilius Syrus, año 42 antes de Cristo.

Los médicos prescriben medicinas que conocen muy poco, para curar enfermedades que conocen menos todavía, que padecen personas de las que no conocen nada. Voltaire.

El arte de la medicina consiste en entretener al paciente, mientras la naturaleza le va curando la enfermedad. Voltaire.

La felicidad se basa en tener buena salud y poca memoria. Albert Schweitzer.

El único bien es la sabiduría y el único mal es la ignorancia. Sócrates.

Verdaderamente el hombre es el rey de las bestias, pues su brutalidad excede a la de los animales, vivimos de la muerte de ellos, somos cementerios ambulantes. Leonardo Da Vinci.

La paz viene de dentro, no la busques fuera. Buda.

Cualquiera puede enfadarse, eso es fácil, pero enfadarse con la persona adecuada, en la justa proporción, en el momento preciso, por el propósito correcto y en la manera idónea, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo. Aristóteles.

Si alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto a evitar en el futuro las causas de la enfermedad; en caso contrario, abstente de ayudarlo. Sócrates.

Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. Miguel de Cervantes.

La alimentación de un hombre superior debe ser de frutos y raíces comestibles. Miguel de Cervantes

Cuando un médico va detrás del féretro de su paciente, a veces la causa sigue al efecto. Robert Koch.

Donde hay poca justicia es un peligro tener razón. Quevedo.

El mejor médico es el que conoce la inutilidad de la mayor parte de las medicinas. Benjamín Franklin

El cinismo consiste en ver las cosas como verdaderamente son, y no como se quiere que sean. Oscar Wilde.

No hace falta ocuparse de la enfermedad, porque es inútil, ya que es variable, y está siempre ahí. Hace falta crear en el cuerpo humano el medio en el cual ésta no incube. George Oshawa.

No vamos a seguir las enseñanzas de los viejos maestros, sino la observación de la naturaleza, confirmada por una larga práctica y experiencia. ¿Quién ignora que la mayor parte de los médicos dan falsos pasos en perjuicio de sus enfermos? Lo que el médico necesita es el conocimiento de la naturaleza y de sus secretos.

Aquel que pueda curar las enfermedades es médico. Ni los emperadores, ni los papas, ni los colegios, ni las escuelas superiores pueden crear médicos. Pueden conferir privilegios y hacer que una persona que no es médico, aparezca como si lo fuera; pueden darle permiso para matar, mas no pueden darle el poder de curar.

Paracelso

¡Oh mortales! No sigáis envenenando vuestro cuerpo con un alimento tan repulsivo como la carne. Sólo a los animales les es propio alimentarse de carne y aun no todos la usan. El caballo, el buey, el carnero pacen las hierbas de los prados; únicamente los de índole fiera y silvestre; los tigres, los fieros leones, los lobos y los osos gustan de sangrientos manjares. ¡Oh dioses! ¿Puede darse mayor delito que introducir entrañas en las propias entrañas, alimentar con avidez el cuerpo con otros cuerpos y conservar la vida dando muerte a un ser que, como nosotros, vive?... ¿Por qué ha de ser la matanza el único medio de satisfacer vuestra insaciable gula?

Pitágoras

Cuando termina el juego, el rey y el peón vuelven al mismo cajón.

Las personas inteligentes quieren aprender, los demás enseñar...

Hay que tener la serenidad de aceptar las cosas que no se pueden cambiar, el valor de cambiar las cosas que se pueden cambiar y la sabiduría para diferenciar las unas de las otras.

El que no sabe y no sabe que no sabe, es un necio. Déjale.

El que no sabe y sabe que no sabe, ha de aprender. Enséñale.

El que sabe y no sabe que sabe, está dormido. Despiértale.

El que sabe y sabe que sabe, es un sabio. Escúchale.

Esta antigua décima resume en pocas palabras el enfoque correcto para conservar la salud y la felicidad:

Vida honesta y ordenada,
usar de pocos remedios
y poner todos los medios
en no apurarse por nada.

La comida, moderada;
ejercicio y diversión;
beber con moderación.

Salir al campo algún rato;
poco encierro, mucho trato
y continua ocupación.

Letamendi

FRASES INÉDITAS

El destino: magnífico argumento para seguir haciendo tonterías.

Todas las personas programan su futuro para ser felices (lástima que nunca llegue).

La música es la embarcación perfecta para navegar por el mar de los sentimientos.

La televisión es la moderna divinidad superior que encauza con dulzura nuestros pensamientos, palabras y obras.

Los perros son unos animales tan poco inteligentes que la mayoría de ellos obedecen a los humanos.

Un melómano es un aficionado a oír música mientras come melones con las manos.

La felicidad es un estado en el que no se sabe que se es feliz.

La escuela es un lugar donde se cuadriculan y homogeneizan las mentes desiguales.

La creencia se desenvuelve en un espacio tan pequeño y limitado que acaba ahogando las neuronas.

El ayuno es un buen tema de conversación para la sobremesa.

Curar una enfermedad es fácil, lo difícil es mantener al enfermo atado para que no haga lo que no debe.

DEFINICIONES DE ALIMENTOS

PEPINO: Tenor italiano que se mete en todas las ensaladas.

PEREGIL: Nombre catalán.

ALCACHOFA: Para conquistar su corazón, deberás desnudarla.

COLIFLOR: Para que al comerla hervida
no produzca flatulencias,
ańádele unas hojas verdes
y sólo tendrás su excelencia.

MELÓN: De indigesto, el melón tiene muy mala fama,
pero sienta muy bien, sólo y por la mañana.

HABAS TIERNAS: Vitaminas en fila india.

HABAS SECAS: Come pocas, o mejor las dejas.

FRESAS: Con nata, deliciosas;
solas, milagrosas.

CALABAZA: Carroza, antes de ser convertida.

ZANAHORIA: Para la vista cansada, ella te ayudará.
Tiene verdaderos montones de vitamina A.

NABO: Zanahoria vestida de novia.

NUECES: Son buenas para el cerebro.
Tienen muchas calorías.
Cómelas sólo en invierno,
unas pocas y a mediodía.

GRANADA: Arma arrojada contra la anemia.

SETAS: Bien asadas a la brasa, son un plato exquisito,
y si las buscas tú mismo, te abren el apetito.

HIGOS CHUMBOS: Estos frutos nos los da gratis la naturaleza.
En la temporada, hay que aprovechar la ocasión.
Comidos maduros, nos darán fortaleza,
y quitándonos los pinchos, mucha distracción.

LECHUGAS: Imprescindibles para adelgazar, comodín en las ensaladas, con aceite de oliva, un manjar. Más ligeras que las fabadas, son muy buenas para sobar, pues con opio están tocadas, cargadas de energía solar y con vitaminas a patadas.

ACELGAS: Hervidas con aceite crudo son laxantes. Con harina, huevo y nata los troncos se rebozan. Son igual de buenas para las mamás lactantes como para los que sin saber cómo, engordan.

TOMATE: Recipiente rojo de forma esférica que fabrica la tomatera para transportar sus semillas al ser comido.

DEFINICIONES DE DROGAS

El vicio es un error de cálculo en la búsqueda de la felicidad
Jeremy Bentham

No te puede proporcionar evasión aquello que te carga de cadenas.

DROGAS DE DISEÑO: Juego de la ruleta rusa, pero sin manchas de sangre.

ÉXTASIS: Se llega al éxtasis de la estupidez cuando se compra a un delincuente irresponsable una pastilla fabricada sin ningún control sanitario, adulterada con basura variada. Inmediatamente después, se rechaza un trozo de pan porque se ha posado una mosca y da asco.

CAFEÍNA: Droga que te levanta el ánimo y después te lo deja caer desde lo alto. Tener en cuenta que la cafeína se encuentra en el café, pero también en el té, las bebidas de cola, el chocolate y el mate. Cinco gramos de cafeína pura es una dosis mortal.

ALCOHOL: Es curioso, cuanto más bebes, más vacío estás.

COCAÍNA: Sólo para gente con aspiraciones y sin inspiración.

HEROÍNA: Dama blanca que entra a caballo y hace prisionera a la voluntad.

HACHÍS: Jesús.

MARIHUANA: Igual de malo que el tabaco, pero más caro porque es ilegal y más peligroso porque está en manos de la mafia.

OPIO: Fumar opio es una de las formas más antiguas de hacer el tonto.

MESCALINA: Principio activo del peyote. Los que la toman, confunden las alucinaciones con conocimientos adquiridos en un plano superior. Principalmente, emborracha la vanidad de sentirse un elegido.

LSD: (ácido lisérgico, también llamado viaje en su palabra inglesa). Se puede ver la música, se puede recordar cuando se estaba en el vientre de la madre y se puede uno lanzar desde un tejado pensando que es capaz de volar (desgraciadamente no lo es). En general, el consumidor apuesta su lucidez mental a cara o cruz, y a veces la pierde.

MEDICAMENTOS: Vana ilusión de los seres humanos por dominar y cambiar las leyes naturales.

ANFETAMINAS: Se toman para poder aguantar más horas haciendo el idiota.

MORFINA: Nombre en honor al dios griego del sueño Morfeo. Utilizada para personas cuya ignorancia les ha sumido en dolores insoportables provocados por tratamientos agresivos.

ADRENALINA: Hormona segregada por las glándulas suprarrenales. Hay adictos a ella que buscan inconscientemente el riesgo o el peligro para que su cuerpo les suministre esta droga. Sus efectos secundarios son tan terribles como otras drogas duras. Sólo su desconocimiento permite etiquetar de "vida moderna" o "persona muy activa" a esta adicción, como si al suavizar su nombre se pudieran restar sus funestas consecuencias. Incluso hay gente que llega a admirar a los adictos a la adrenalina, cosa que no ocurre con ninguna otra clase de droga.

NICOTINA: El cigarrillo es un chupete para adultos con muchos humos. Especialmente recomendado para los que les gusta toser y el color amarillo de uñas.

COLILLA: Flor de asfalto, parte trasera de un perrillo y delantera de un hombrecillo

PEGAMENTO: Al oler pegamento se quedan pegadas las alas de la imaginación. Si te extasías con la luz de una vela dentro de una cueva, nunca conocerás la infinita energía de la luz del sol.

ADICCIÓN AL TRABAJO: Muy vacía tiene que estar una persona para ser adicto a una maldición bíblica. A otros les gusta porque sólo pueden ejercer su autoridad en el trabajo, ya que en su casa no pintan nada.

LUDOPATÍA: Es una de las formas más frecuentes de conseguir un suministro de adrenalina. Esta clase de personas inconscientemente buscan perder, pues el cuerpo produce más dosis de adrenalina cuando se pierde que cuando se gana. Querer perder es la única explicación posible para que una persona juegue al bingo o a las tragaperras, pues, por inocente que sea, todo el mundo sabe que en esos juegos nadie puede ganar.

BIBLIOGRAFÍA

En la siguiente dirección se pueden descargar los libros recomendados del yogui Ramacharaka:

Ciencia Hindú Yogui de la respiración
Sistema Hindú Yogui de la cura por el agua

http://www.formarse.com.ar/libros_gratis/libros_gratis.htm

En las cuatro direcciones siguientes se puede leer el texto íntegro del *Evangelio Esenio de la Paz*. Aunque he copiado algunos fragmentos en este libro, recomiendo encarecidamente su lectura completa, pues estos manuscritos ponen en boca de Jesús el tratado más completo, breve y sencillo sobre alimentación y medicina natural de la época.

A diferencia de la información que se tiene sobre la vida y obra de Jesús, estos textos demuestran sin lugar a dudas que predicaba la alimentación vegetariana y crudívora, que curaba a los enfermos valiéndose de los 4 elementos y el ayuno, y que, después de dar gracias a Dios rezando el "Padre nuestro", exhortaba a sus seguidores a dar gracias a la Naturaleza con una oración llamada "Madre nuestra".

<http://miportalespiritual.com/cristo/esen1.htm>

<http://miportalespiritual.com/cristo/esen2.htm>

<http://miportalespiritual.com/cristo/esen3.htm>

<http://miportalespiritual.com/cristo/esen4.htm>