LA NUEVA MEDICINA

LA NUEVA MEDICINA

Dr. Germán Alberti,
NMD, Psi.

Aurora, Illinois, USA.
2007

INTRODUCCION

La Medicina Naturista es la medicina originaria de la Humanidad, preconiza enseñar a vivir en armonía con las Leyes Naturales que gobiernan la salud, tales como la Ley del Alimento Crudo, Ley del Aire Puro, Ley de la Actividad Física, etc., son las leyes afianzadas en los millones de años que tiene la Vida en este planeta para todos los animales, pero el hombre es el único “delincuente” que se ha atrevido a inventar la cocina, el cigarrillo, la vida sedentaria, alimentos artificiales y todo un conjunto de otras conductas que lo han convertido en enfermo. La Medicina Alopática, tiene poco tiempo de desarrollo, se basa en el uso de químicos para controlar síntomas específicos.

La milenaria Medicina Naturista ahora es la novedad, muchos la consideran una moda. A pesar de su antigüedad, vamos a llamarla **“La Nueva Medicina”**, aunque en realidad se trata de un retorno a lo natural, la sencillez y la adopción de hábitos más acordes con las necesidades biológicas para aprender a disfrutar más y mejor de la vida.

La alimentación y el sistema de vida en general que los seres humanos estamos llevando tanto individualmente como especie, nos esta acercando al borde de la extinción. Es urgente que las personas que aprecian su salud se informen de los millares de “trampas sabrosas” que hemos inventado contra nosotros mismos, sólo por el afán de lucro.

La finalidad de este trabajo es, proporcionar al público los conocimientos necesarios para aprender a cuidar su salud y tener mejor calidad de vida. Es necesario llegar a saber, teórica y prácticamente, algo sobre cómo nuestro organismo se regenera, desintoxica y se defiende, con los recursos de la Naturaleza: alimentos, agua, aire, tierra y luz.

En nuestro trabajo diario, desde 1972 hasta el presente, hemos tenido la oportunidad de atender millares de enfermos afectados de "enfermedades autoinmunes", "alergias", enfermedades crónicas o degenerativas; pero no para ocuparnos de combatir la enfermedad. No es atacando, sino educando al enfermo a comer de una manera más natural, desintoxicarse y estimular sus capacidades defensivas y regenerativas. Es decir, nuestro método es enseñar a vivir más en armonía con el Orden del Universo, vale decir, con las Leyes Divinas, que rigen la salud y la vida.

La mayor parte de las personas a quienes hemos tenido la oportunidad de orientar y educar para la salud, se han visto liberados de sus males, aun cuando la medicina convencional, la conocida como **medicina alopática** u oficial, no les ofrecía ninguna curación, sino apenas "control" o "alivio", muchas veces en detrimento de su misma salud y resistencia del organismo y un acortamiento de su existencia.

Hemos desarrollado una sociedad que gira alrededor de la enfermedad y no de la salud.

Cada día el ser humano se aleja más de lo natural y adquiere hábitos que, de ninguna manera, lo favorecen. ¿Por qué?
–Porque los enfermos hacen circular más el dinero. Interesa producir enfermos, que todo el mundo viva enfermo, pero “controlado”, aliviado. Veamos los siguientes hechos:

1. Agricultura envenenada:

Hemos desarrollado una industria químico-farmacéutica que le vende venenos y abonos químicos a los agricultores, algo de esos venenos nos va a tocar en nuestra comida de cada día, o hará que los vegetales se vean más bonitos, pero contengan menos minerales y vitaminas de las que deberían tener.

2. Refinación de alimentos:

Refinamos y adulteramos casi todos nuestros alimentos. Azúcar, cereales, aceites, los empobrecemos, porque las fibras y gérmenes de las semillas, contienen una serie de nutrientes claves para la salud, tales como vitaminas, enzimas, minerales traza y fitoquímicos que apenas comienzan a ser conocidos, como los bioflavonoides y carotenoides, entre los cuales se menciona el resveratrol, y el ácido elágico en las uvas. Sulforrafano, y ditiotión, protectores contra el cáncer y daños al ADN celular, se encuentran en el brócoli y otras crucíferas. El licopeno de los tomates, todas estas sustancias están casi ausentes en nuestra alimentación diaria, en especial las derivadas de las semillas oleaginosas.

Las semillas oleaginosas, imprescindibles en nuestra alimentación diaria, debido a su contenido en proteínas y fosfolípidos, cargados de ácidos grasos esenciales amén de otros nutrientes como fibras, vitaminas liposolubles, minerales claves como el cobre y el zinc, lecitina, magnesio, hierro, así como colina, inositol, etanolamina, serina, etc., no son usadas normalmente. **Las semillas oleaginosas, casi al cien por ciento, van a parar a las fábricas de aceites refinados.** En dichas refinerías las semillas son despojadas de todos sus nutrientes y los ácidos grasos remanentes son inútiles para nuestras necesidades biológicas. Los lignans o lignanos, se encuentran en las semillas oleaginosas, especialmente en la linaza y el trigo, son excelentes nutrientes anticáncer, y previenen el envejecimiento, son poderosos antioxidantes, pero se pierden en las fábricas de aceites… ¿Qué está consumiendo entonces el público? Despojos, triglicéridos “purísimos”, pero ni tan puros, como veremos más adelante.

3. Sustitución de las frutas:

Junto con las semillas oleaginosas, las frutas son el alimento original del hombre. No sólo reconocido por los biólogos y antropólogos, sino también en los libros sagrados de

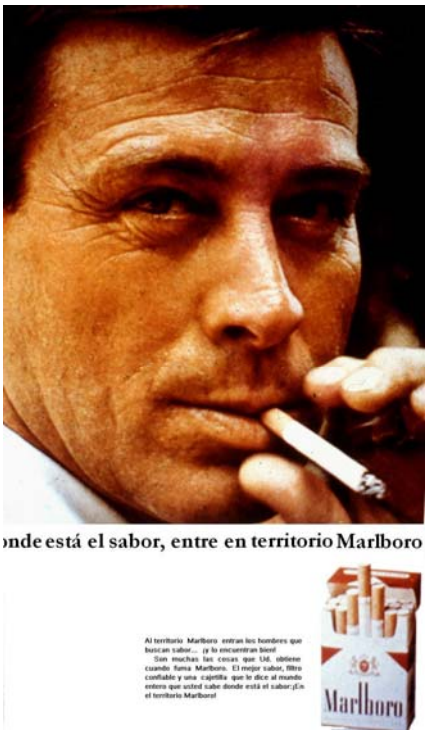
todas las religiones. (Léase por ejemplo en La Biblia el génesis capítulo 1:29). Pues es deprimente ver cómo la gente en lugar de frutas y sus jugos, consume bebidas gaseosas, que no son otra cosa que agua con pintura y azúcar. Las “aguas negras”, de consumo masivo, son todavía peor con su carga de colanina, ácido fosfórico, cafeína, etc., se convierten en una bomba para la salud, en especial el sistema circulatorio.

4. Momias sabrosas:

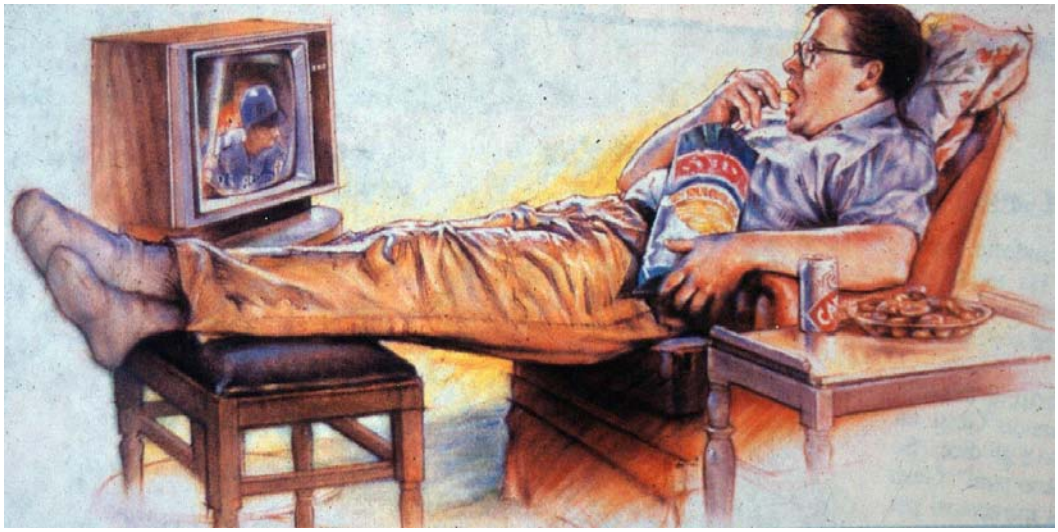
Hemos aprendido a consumir algo increíble, sin comparación en toda la historia de la vida en este planeta: **cadáveres embalsamados**. La industria farmacéutica tiene los químicos para que los muertos no se pudran, para darles color y hasta un sabor súper delicioso, adictivo. Es así como los humanos, hemos aprendido a consumir momias de vacunos, pavos, cerdos y cuanto animal quieran embalsamar para convertirlo en salchichas, jamones, mortadelas, etc., son *“momias aliñadas”,* con las cuales poco a poco y más temprano que tarde nos convertimos en enfermos crónicos, nos llenamos de alergias, enfermedades autoinmunes y cáncer.

5. Tragar humo:

En lugar de aire puro, respiramos el humo de automotores y gases contaminantes, provenientes de las fábricas, y para ser más importantes aprendemos a fumar, es decir, compramos humo para respirarlo, en la creencia de que vamos a tener éxito y de que ese humo se vuelve nada, no sabemos la cantidad de componentes químicos que en él se encierran y que con ese nefasto hábito acortamos nuestra vida poniéndola al borde de un infarto, el cáncer el envejecimiento prematuro, acortamiento de la podenca sexual y la longevidad y pare usted de contar. Lo que los fumadores no saben es que la industria químico-farmacéutica le vende a los tabacaleros sustancias “aromatizantes” cuyo verdadero propósito no es otro sino el de aumentar la adicción, formar esclavos del vicio, los cuales tarde o temprano se van a enfermar



6. Vida Sedentaria:



La flojera también enferma y mata: Cada día nos hacemos más perezosos. Nos encantan los deportes, pero por televisión. Junto con el consumo exagerado de harinas

y frituras se genera tal cantidad de obesidad, deficiencias circulatorias, hipertensión arterial e infartos que matan sin aviso, que los científicos están alarmados. Pero la solución no ha sido cambiar el estilo de vida, sino la cirugía cardiovascular, con sus costosísimos “by pass” y angioplastias y una esclavitud del enfermo a un conjunto de drogas “de por vida”, es decir, crear clientes fijos.

7. Guerras:

Es otro negocio para generar enfermos. Los químicos que se utilizan en las industrias militares: bombas, balas y otros materiales, están diseñados por el egoísmo humano para sembrar la destrucción y la muerte, cada día dejan sus secuelas en los pueblos del mundo. Todo el mundo armado, preparándose para la guerra, para dominar y matar, o defenderse y matar. Pero las guerras no sólo producen muertos, también heridos y hay que curarlos, aumenta el número de incapacitados.

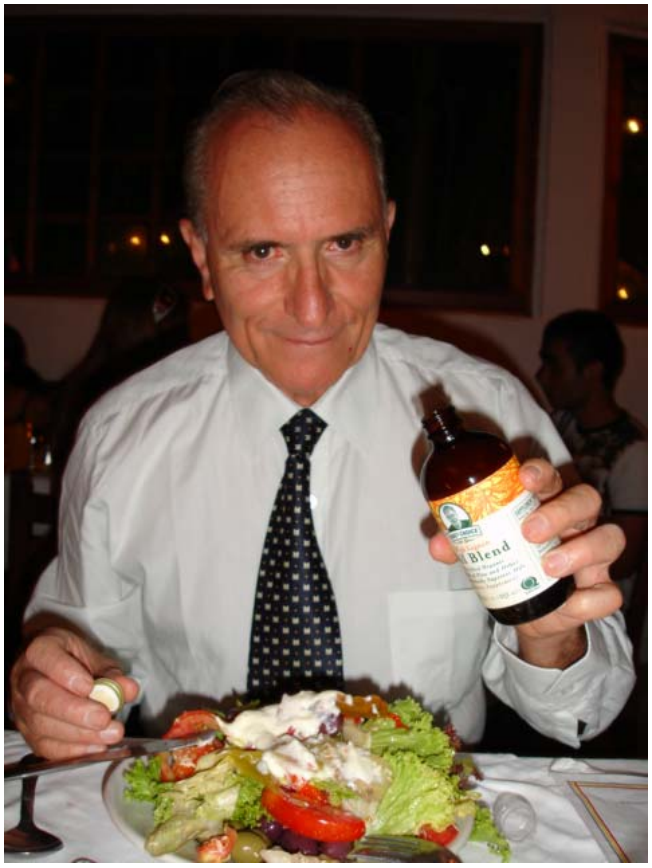
A mayor sufrimiento, al parecer, por estos y otros motivos, más dolor y enfermedades. A más enfermedades más ganancias… Para la farmacia y toda la medicina organizada. Es una relación matemática directa.

Como todo el mundo huye del dolor. Es esto lo que hace tan próspera a la industria químico-farmacéutica y aunque es una creación humana y muchas drogas o productos tienen su utilidad, esta industria se vuelve contra el interés humano de mejorar la salud y la calidad de la vida.

Si usted se cuida, evita vicios, aprende a disfrutar los alimentos naturales crudos, hace ejercicio, descansa, vive feliz, en fin hace todo lo que tiene que hacer para mantener e incrementar su salud real, usted visitará muy poco o nunca la farmacia, por lo tanto usted es un mal cliente para ellos. Si todo el mundo hiciera lo mismo, habría que echar mucha gente a la calle. El tamaño de los hospitales y su burocracia, se reduciría considerablemente. Muchos laboratorios cerrarían sus puertas, en fin, habría que reorganizar esta sociedad.

La prevención es la palabra clave, sin embargo, los políticos no parecen muy interesados en hacer nada. Son tan ignorantes en materia de salud y prevención como los pueblos que gobiernan. Mientras los pueblos sean ignorantes se entregaran más fácilmente a los vicios degradantes y ellos ganaran más votos prometiendo construir más hospitales y consultorios, aumentar el número de médicos y camas en los hospitales. Prevenir no produce dinero al fisco. Piensen en los miles de millones que le entran a los gobiernos por las ventas de bebidas alcohólicas y cigarrillos, generalmente es el 85 por ciento de lo que un adicto a esos vicios gasta cuando compra una cajetilla de cigarrillos o una botella de bebida alcohólica. O los millones que se invierten en "persecución" a los otros vicios… Todo se mide en dinero, y si produce o no votos…

Educación para la Salud, Prevención.



Por lo tanto, cada día es mas necesario que el público conozca las bondades del sistema de vida naturista y de la naturopatía o Medicina Natural, para que la mayoría de la gente recupere la esperanza de curación de males tales como *artritis, lupus, psoriasis, asma, cardiovasculares, canceres* y muchas otras, tenidas hasta ahora como incurables, pero que, con los cambios que proponemos, se pueden tornar curables en la mayor parte de los casos.

Hasta hace apenas unos años, era muy poco lo que la medicina sabía sobre el sistema inmunológico. Pero, desde 1966 hasta la fecha, los avances han sido extraordinarios. En la escuela básica (primaria y media) no se

enseñaba nada acerca de dicho sistema y la información que el maestro de esos niveles aun tiene es casi nula. Es necesario que el público conozca mejor cómo trabaja su organismo, para que sepan cuidarlo de una manera más adecuada. También es necesario que el médico aprenda cómo funciona la medicina naturista, pues ésta hasta ahora no le es conocida casi en lo absoluto, debido a múltiples razones, entre las cuales podríamos mencionar las siguientes:

1º) Hay intereses creados que manipulan la formación universitaria en, casi todas las carreras. La "Sociedad Industrial" forma los profesionales que necesita. Muchas veces la misión de investigación y búsqueda de la verdad científica, que corresponde a las universidades, se ve mediatizada por este problema.
2º) La sociedad industrial oculta muy bien aquellas verdades que no convienen al sistema. Sobre todo en relación a la producción y conservación de alimentos
3º) Además, muchos investigadores en los laboratorios de las universidades y de empresas farmacológicas sólo se interesan en problemas específicos muy concretos y limitados para encontrar la droga que suprima el síntoma o la enfermedad, pero sin meterse para nada con el estilo de vida de la población. Muchos investigadores esperan encontrar una droga milagrosa para venderla a algún laboratorio y hacerse ricos. Así, encontramos drogas para cada síntoma o padecimiento concreto. Drogas para controlar el dolor, la acidez, las gripes, la hipertensión arterial, hasta para “levantar el ánimo”. Por eso el médico no se interesa en la prevención y sólo aprende a recetar drogas.
4º) Por numerosas razones, casi todas de orden económico, más que científico, la naturopatía o medicina natural, no llega al médico, ni a la Universidad.

Al escribir esta obra, quiero resaltar la memoria de hombres como ***Manuel Lezaeta Acharán***, el padre Tadeo de Winsent, Louis Kühne y monseñor Sebastián Kniepp quienes, en distintas épocas, que suman mucho más de doscientos años, divulgaron los principios higiénicos y medicinales del sistema naturista y *estaban convencidos de la curabilidad de casi todas las enfermedades por la vía de la regeneración que se produce cuando cambiamos hacia hábitos más naturales ya que ellos observaron millares de veces dichos resultados.* También quiero resaltar la memoria de don Manuel J. Londoño, quien trabajó muchos años en Pereira, Colombia y realizó una encomiable labor con millares de enfermos; y me demostró, con sus sencillas aplicaciones de ortiga (pringamoza) e hidroterapia, que el naturismo dispone de una herramienta poderosa para fortalecer y reprogramar al sistema inmunológico y permitir la curación de lo que hasta ahora se supone incurable: las enfermedades autoinmunes, como es el caso de la artritis, el lupus eritrematoso, la esclerosis múltiple, el asma y un sinfín de enfermedades más, De la misma manera quiero destacar la labor que en Venezuela realizara la doctora Edita Hernández Peralta, quien desde su laboratorio en la

Universidad Central de Venezuela pudo demostrar, primero que el cáncer es una enfermedad sistémica, que no es sólo un tumor, segundo, que es curable y tercero, que se puede diagnosticar sin biopsia, con un ingenioso y sencillo examen de citología oral, que diseñó para ser usado con microscopía electrónica.

Si bien hemos llegado a la conclusión de que casi todas las enfermedades son curables, no se puede decir lo mismo de todos los enfermos. Hay personas cuyo organismo se encuentra tan golpeado y degenerado por años de vicios y errores que ya no les queda casi ninguna opción de salud. Pero aun en estos casos, la práctica de la HIGIENE NATURAL los ayudarán a hacer más llevadera su existencia y a un menor sufrimiento.
Habiendo entendido desde mis primeros años de naturista, allá a finales del año 1957, cuando apenas contaba con quince años de edad, la necesidad de divulgación del naturismo y la medicina naturista, y de darle la categoría universitaria que merece; y luego, años más tarde, habiendo percibido la necesidad de encontrar explicaciones más completas, profundas y adaptadas a los descubrimientos biológicos actuales, desde hace tiempo he venido madurando la necesidad de difundir mis hallazgos y experiencias de los últimos años, para que sea una continuación de los conceptos expresados en mi primer libro ya ampliamente conocido: **La Revolución Naturista**.

Errores que nos convierten en enfermos

¿Por qué tomar LECHE?

Somos mamíferos, nuestra madre produce leche para nosotros, pero solamente por una etapa de la vida. Nosotros hemos adoptado otra madre, la vaca, le robamos la leche a los becerros y pretendemos tomarla toda la vida.

Presentaremos las consecuencias, aprovechando algunas informaciones que nos han llegado, vía Internet y adaptándolas con nuestro propio lenguaje.
Cada día escuchamos más acerca de los daños que la leche de vaca y sus derivados causan a la salud humana. Especialmente los quesos crudos de rallar. A través de nuestras investigaciones hemos podido constatar que la leche es un caldo ideal de cultivo para los ***Estreptococos***, unas bacterias que le dan sabor a los quesos, pero que se asocia con infecciones de amígdalas (anginas o tonsilas) y la peligrosísima **fiebre reumática**. También encontramos Estafilococos relacionados con sinusitis, halitosis, diarreas y muchas otras enfermedades tales como neumonías y meningitis.
La gente la consume, principalmente porque cree que es la fuente natural ideal de calcio. Olvidan que no sólo hace falta este mineral, sino también un fijador de calcio (el fosfato) que debe llegar al organismo a través de unos aceites transportadores: los fosfolípidos. Pero además se necesitan otros nutrientes, como el cobre y la vitamina C, que ayudarán a formar bien la matriz donde se fijará el calcio: el colágeno tipo I. De la misma manera se necesitarán aminoácidos, magnesio y hormonas. Particularmente la calcitonina, hormona proveniente de la tiroides y la hormona de crecimiento, proveniente de la hipófisis y – parcialmente – del páncreas.
Sin los fosfolípidos suficientes, no se fija el calcio. Es como hacer una columna, con arena, piedras y cabillas, pero sin cemento.
Otra razón por la que la gente consume leche y quesos es por el supuesto contenido en proteínas. La leche de la vaca contiene el triple de proteínas que la leche humana, pero carece de factores, como el DGLA derivado del ácido graso omega 6, que es importante para el sistema inmunológico y el cerebro del recién nacido. Cuando el becerro cumple un año, es destetado y aprende a comer hierbas y espigas con semillas, ricas en proteínas y materiales como la celulosa y el almidón, que al fermentarse, por acción de las bacterias lactoacidófilas de la panza del animal, le aportará más proteínas y vitaminas
Los seres humanos estamos diseñados para depender de la leche humana hasta los tres años de edad. Pero antes de esa edad, ya deberíamos estar consumiendo gran cantidad de frutas con sus semillas, germinados y, particularmente semillas oleaginosas, a las cuales nos adaptamos poco a poco, pero que constituyen un alimento ideal para el ser humano pues aportan proteínas, mejor que la carne, leche, queso, huevos, aves y pescado. Muchos niños son alérgicos a la leche de vaca, la mayoría de las veces por no poder digerir la lactosa, después de los dos años de edad. A partir de los dos años de edad habrá deficiencias de lactasa, la enzima que digiere al azúcar de leche. Por eso, muchas personas sienten diarreas, pesadez, gases y otros malestares al consumir leche.

Los descubrimientos científicos poco a poco nos van indicando que la leche de vaca u otros animales, no es un alimento adecuado para los seres humanos. He aquí un resumen de algunos hallazgos asociados al consumo de leche y quesos:

- ARTERIOSCLEROSIS

La crema de leche es un factor determinante en el origen de aterosclerosis (placas de grasa en las arterias) por su alto contenido en colesterol. El colesterol, junto con triglicéridos oxidados y ácidos grasos trans, que provienen de los aceites refinados y margarinas, forma parte de las lipoproteínas de baja densidad y, especialmente de las ***"lipoproteínas APO"***, cuyo objetivo es depositarse en aquellas arterias que se encuentran debilitadas. El resultado es que tras varios años de consumo diario de estas grasas, las arterias terminan obstruyéndose. Tres vasos de leche completa contienen tanto colesterol como veintiún (21) tajadas de tocino. Algunos prefieren la leche descremada, pero cuando se comen un helado de 200 gramos están consumiendo la nata de la leche. ¡Y es como si se comieran 24 tajadas de tocino! Además de los problemas ateroscleróticos se presenta un fenómeno de calcificación de las arterias conocido como "calcicosis", porque el calcio de la leche, los quesos y las pastillas de calcio tiende a calcificar dichos ateromas o pegostes de cebo de las arterias. Los consumidores de lácteos presentan mas probabilidades de infarto, trombosis y hemorragias cerebrales que ninguna otra persona. Según revelan las estadísticas la leche es el alimento que se vincula más directamente a los infartos del miocardio, el calcio de la leche se deposita en las arterias y las endurece. Diariamente veo desfilar en mi consulta desde hace muchos años a estas víctimas de la leche.

- ENVEJECIMIENTO PREMATURO

Por la razón antes expuesta, al obstruirse las arterias, disminuye la oxigenación tanto en el cerebro como en las glándulas endocrinas. La hipoxia (escasez de oxígeno) va

destruyendo las neuronas. De la misma manera, las glándulas endocrinas se calcifican, pierden funcionalidad, disminuyendo la producción de hormonas. La pérdida de neuronas y de hormonas significa decrepitud: pérdida de memoria, facultades, potencia sexual, energía y le abre las puertas a todas las enfermedades degenerativas. Si al consumo de quesos y leche se le suma el hábito de fumar y el consumo de “aguas negras” la degeneración arterial y el envejecimiento y pérdida de la potencia sexual están garantizados.

- ALERGIAS.

Además de la alergia a la lactosa, debido a la presencia de 25 diferentes proteínas en la leche que pueden inducir rechazo, la leche es considerada una de las principales responsables tanto de las alergias cutáneas como de los bronquios. Es un inductor del asma. Un 70% de niños llega a padecer erupciones cutáneas causadas por la leche

- ARTRITIS REUMATOIDE

La leche, pero más aun los quesos, y en especial los crudos, se asocian a la fiebre reumática. Pero aun cuando se la trate con antibióticos y los estreptococos beta hemolíticos desaparezcan, los linfocitos siguen atacando en las articulaciones y ahora el diagnóstico cambia, pero la incapacitación continúa… La artritis está invadiendo a los niños en forma epidémica y al parecer no se hace nada. Una de las medidas salvadoras sería prohibir la producción y venta al público de quesos crudos. En un queso puede haber microbios de tuberculosis, *E-coli*, y miles de diferentes microorganismos más.

- ASMA.

Los lácteos estimulan las alergias respiratorias, adenoiditas, amigdalitis y el asma. En mis programas de vida sana para personas con estos padecimientos, se sugiere, casi se le ruega al paciente que por una temporada se abstenga de leche y sus derivados. El resultado es sorprendente. Una enfermedad “incurable” como el asma, se puede curar definitivamente, a veces con la ayuda de nuestros tratamientos inmunoterápicos naturales, como la ortigoterapia, garantizan una curación rápida en un 100% de los casos ¡en unos 15 a 20 días!

- LITIASIS RENAL, (Piedras en los riñones)

La leche, al no contener fosfolípidos que transportan al fosfato, que es el fijador natural de calcio en nuestros huesos, no puede ayudar mayormente al crecimiento de huesos y dientes en los humanos. Sin embargo, la creencia de que la leche y los quesos fortalecen los huesos es un mito que cuesta dejar a un lado. Si hay alguna dictadura sabrosa, es la del queso. Pero ¡cómo produce enfermedades! El calcio de la leche se asocia a un enorme conjunto de enfermedades: artritis, artrosis, cataratas, glaucoma, retinopatías, calcicosis de las arterias, cálculos renales, calcificaciones en glándulas mamarias, tiroides, útero, próstata, etc.

- OSTEOPOROSIS:

La gente cree que para combatir la osteoporosis necesitan tomar abundante cantidad de leche, quesos y, por si fuera poco, pastillas de calcio. En los casos comprobados, además, les agregan sustancias sintéticas peligrosas como el alendronato, el cual puede afectar el funcionamiento normal de las mitocondrias en todas las células, producir menos energía (ATP) y conducir a los infartos y al cáncer. Pero el resultado más palpable del consumo de lácteos por los adultos y personas de la tercera edad no es otro que el de la arteriosclerosis y calcinosis, como ya hemos explicado. Las mujeres no dejan la osteoporosis, y los hombres tampoco, aunque traguen toneladas de Sólo en Estados Unidos, donde se bebe un litro diario de leche en promedio, hay más de 30 millones de mujeres con osteoporosis. Los países con mayor consumo de leche del mundo (USA, Inglaterra y Suecia) son los que tienen una mayor incidencia de osteoporosis. Los países con mayor consumo de leche son los que sufren más osteoporosis, pero en países asiáticos donde no se consume leche no aparece esta enfermedad. En países como China y Japón donde apenas se consumen lácteos la incidencia es escasa.

- ANEMIA.

Al producirse micro hemorragias intestinales, Provoca pérdidas de hemoglobina en bebés e infantes, lo que genera una terrible anemia aguda. El otro problema de los bebés alimentados con leche de vaca, es que llegan a sufrir de disbacteria, es decir, carencia de las bacterias adecuadas, que contiene la leche humana. Al desaparecer las bífidobacterias y los lactobacilos acidófilos fermentativos, no pueden asimilar adecuadamente el hierro En la siguiente tabla podemos apreciar las necesidades de hierro en niños y madres:

Niños 0 a 3 meses	1,7 mg
Niños, 4 a 12 meses	7,8 mg
Niños > 1 año	6,1 a 9 mg

Mujeres	15 mg
Embarazadas	>20 mg

.

- INFECCIONES BACTERIANAS.

La leche es un caldo de cultivo ideal para las bacterias. No sólo las benéficas bífidobacterias y lactobacilos acidófilos, que se pueden cultivar en otros sustratos vegetales, sino el bacilo de Koch, productor de la tuberculosis, y clostridios productores de gangrena, tétanos y otras enfermedades mortales, la *E-coli*, que puede generar diarreas, si invade las vías urinarias puede producir Insuficiencia Renal y hasta matar. También se pueden desarrollar virus, hongos y cualquier otra clase de microorganismo. La pasteurización no destruye todas las bacterias y pasado cierto tiempo, ya la leche está nuevamente cargada de microorganismos. Las autoridades sanitarias permiten un máximo de 10,000 bacterias por gramo en la leche en polvo. Una bacteria bastante rara está aumentando de año en año: Se trata de *Listeria monocytogenes* Es tan resistente que ha sobrevivido a 11 pasteurizaciones seguidas de la leche. Estas bacterias también sobreviven a las bajas temperaturas. Su hábitat es el suelo y el agua, pero los animales pueden transportar la bacteria aparentemente sin enfermarse, pero al ser ordeñadas las vacas, o sacrificados para consumir su carne, el público se expone enfermarse, al consumir alimentos del origen animal tales como carnes y productos lácteos. Los *Estafilococos* son una familia muy grande de bacterias que causan entre otras enfermedades: acné, sinusitis, cistitis, meningitis, diarreas severas, neumonías, etc. Se cultivan de maravilla en la leche y quesos.

- DIABETES.

Es una de las enfermedades más fáciles de controlar con drogas, pero no sus secuelas: retinopatía diabética y cataratas; arteriopatía diabética, es decir, formación de ateromas (pegostes de cebo en las arterias junto con placas de calcio, especialmente en los miembros inferiores, lo cual conduce a gangrenas y amputación de las piernas (generalmente los diabéticos se mueren “por cuotas”). Nefropatía diabética, es simplemente una tendencia de los diabéticos a sufrir insuficiencia renal. El consumo de leche y pollo está muy asociado a la creciente incidencia de diabetes, tanto la tipo I, o insulinodependiente, como la tipo II, asociada a deficiencia en los receptores de insulina en el hígado, músculos y células adiposas. Se ha observado degeneración grasa del páncreas y del hígado en casi todos los pacientes diabéticos.

- LEUCEMIAS:

Según se ha comprobado oficialmente, entre un 40 y un 60 % de las vacas lecheras padece de leucemia. Posiblemente las verdaderas cifras se aproximen al 80 o 90 %, No

importa cual sea la cantidad verdadera de vacas enfermas, las autoridades, respaldando a la industria ganadera, sostienen que no se ha comprobado que la leucemia bovina se transmita a los humanos. Posiblemente no estén dispuestos a comprobarlo nunca. Como siempre, un agente externo tiene la culpa, han acusado a un virus, de tal problema. También se sospecha que las mezclas de antibióticos a las cuales estos animales son sometidos son los verdaderos causantes. Posiblemente ambas investigaciones están en lo cierto, las leucemias pueden deberse a diferentes causas. Supongamos que una causa esta en algunos virus, como el "retrovirus de la leucemia bovina" (VLB) el cual es, normalmente, inactivado por la pasteurización pero no altera su estructura genética. Los defensores del consumo de leche sostienen que la pasteurización destruye o inactiva al virus y por lo tanto no hay riesgo para los humanos. Este virus y muchos otros, que se transmiten a través de la leche, siguen invadiendo a los consumidores ya que sobreviven a la pasteurización. Según las informaciones que hemos recibido, una investigación independiente, realizada en cartones de leche comprados en varias tiendas del Estado de California, USA., fueron llevados a laboratorios, también independientes, donde la leche fue analizada. ¡Encontraron que 80% de la leche contenida en los cartones tenían virus vivos de leucemia! ¡La pasteurización no mató los virus! Las mayor incidencia de leucemia aparece en niños, jóvenes, y ordeñadores. La tesis de que los antibióticos están relacionados al problema de la leucemia no se invalida por los argumentos anteriores. Para combatir las mastitis, la vaca recibe hasta 80 antibióticos diferentes. (Newsweek, 28 Marzo, 1994, p.48) Parte de esos antibióticos pasan a la leche; y a la larga crean una resistencia bacteriana en el consumidor y un enorme desorden en el Sistema Inmunológico.

Cuando se ordeñan vacas con mastitis, lo cual ocurre muy a menudo en las lecherías industriales, la leche sale contaminada con pus y sangre. ¡Esa leche no se pierde con ellas se fabrica queso! Pude comprobarlo en una visita que hice en el 2006 al Estado de Oregon en USA, donde había un establo con más de 8.500 vacas y un obrero ordeñador a quien entrevisté, me informó que desde que trabajaba en esa lechería no había llegado más leche a su casa, porque ordeñaban vacas con mastitis y frecuentemente la leche salía mezclada con pus y sangre y ¡Esa era la que usaban para fabricar queso!

Los quesos crudos de los países latinoamericanos no se quedan atrás, sobre todo los de rallar. A pesar de ser muy sabrosos, por lo salados, están cargados de microorganismos, la mayor parte de ellos patógenos. Es como comer carne podrida. Generalmente las infecciones de amígdalas (amigdalitis o anginas) son ocasionadas por unos microbios conocidos como **ESTREPTOCOCOS** y **ESTAFILOCOCOS**, los cuales se transmiten, principalmente a través de los quesos crudos, viejos y salados, tales como el llanero, de rallar y "queso de año" en Venezuela; el "costeño, en

Colombia; y así, en cada país cambian de nombre, pero estos microorganismos pueden ocasionar enfermedades. Los **estreptococos** causan fiebre reumática, daños a las válvulas del corazón y el sistema nervioso. Los **estafilococos** causan sinusitis, diarreas, neumonías, meningitis, acné, etc. EVITE el consumo de estos quesos y no se los dé jamás a los niños.

Si pudiéramos entender que la leche no es un alimento para toda la vida estas enfermedades dejarían de ser un problema de salud pública. Además, necesitamos sólo la leche humana, diseñada para mejorar el cerebro y no leche de vaca, diseñada para desarrollar la musculatura del becerro. Disminuirían las probabilidades de infartos e hipertensión arterial.

Conservación de la leche:

A pesar de la prohibición en casi todos los países, muchos productores de leche usan *formalina*, un químico similar al **formol**, éste es un agente cancerígeno. Las dioxinas una de las sustancias más cancerigenas que se conocen, también llega a los humanos a través de la leche y los huevos, Su presencia causa degeneración grasa del hígado y cáncer. Se afirma que la formación de estas sustancias se asocia a ciertas combinaciones de harinas vegetales con harina de pescado que consumen los animales de engorde y las vacas lecheras en los establos industriales. En el Simposio promovido en 1999, por la Organización Mundial de la Salud en Ginebra para tratar el tema de las dioxinas se expuso que el 90% de las estas sustancias proceden de la leche y sus derivados. La enfermedad de las vacas locas también esta asociada a los alimentos concentrados que ingieren los animales de engorde. No sólo es la harina de pescado, actualmente los alimentos concentrados contienen vísceras, huesos y otros desperdicios de los mataderos, es decir, sin saberlo, las vacas lecheras se han vuelto caníbales, pues comen restos de los novillos, becerros y otros animales que van a los mataderos Imagine el lector a donde van a parar estas vacas cuando ya están degeneradas. ¡Pues a la fábrica de salchichas, jamones y embutidos o salsamentaria!

Aumentando la Producción:

El uso de estrógenos ya es archiconocido y también se sabe que estas drogas se desacreditaron cuando mataron millones de mujeres en el mundo entero con la terapia de reemplazo hormonal, (TRH) antes de que fuesen prohibidas, más o menos en el año 2002. Pero en la ganadería de leche se siguen utilizando, además, del laboratorio Monsanto (¿o Monsatán?) se producen las hormonas de crecimiento recombinadas en las vacas lecheras. Esta hormona aumenta la producción de leche un 20%. ¿Y en cuánto aumenta las probabilidades de cáncer? Este es el mismo laboratorio que se ocupa de producir semillas transgénicas y el tóxico edulcorante aspartame.

El problema es que el ser humano en su creencia que sin leche y sin carne no se puede vivir y, principalmente, a que hemos desarrollado la industria ganadera, que ese interés no permite que estos conocimientos se difundan. El hombre, cultural, económica y hasta políticamente se ha vuelto dependiente de los quesos, la leche, la carne y otros productos animales.

Numerosas enfermedades agudas se asocian al consumo de productos lácteos. Las más frecuentes son las amigdalitis y las sinusitis, las primeras tienen que ver más con los estreptococos, las segundas, con los estafilococos. De las amigdalitis pasamos a la fiebre reumática, enfermedad muy peligrosa que ataca a los niños, principalmente, pero a cualquier persona, sin importar la edad. La fiebre reumática puede atacar las válvulas cardiacas, en especial las aurículoventriculares, (mitral y tricúspide) y producir soplos (ruidos audibles con es estetoscopio) y al relajarse dichas válvulas se devuelve la sangre desde los ventrículos para las aurículas, afectando la adecuada oxigenación de todo el organismo, en especial del mismo corazón y el cerebro. Igualmente las válvulas de las arterias aórtica y pulmonar se pueden relajar y dañar.

La medicina pretende corregir estas anormalidades de las válvulas cardíacas mediante cirugía: ponen válvulas artificiales, que van a convertir al enfermo, que pudiera haber recuperado la calidad y normalidad de sus válvulas con sencillos tratamientos de la Naturopatía, lo van a convertir, -repito- en un enfermo para toda la vida, el cual tendrá ahora, después de implantadas dichas válvulas, que vivir consumiendo "***Cumadín***" una droga que no es otra cosa que ***cumarina***, es decir veneno para ratas, por supuesto, en una dosis que no lo mate, pero que lo mantiene con una incapacidad tremenda para coagular la sangre. Es una droga mucho más potente que la aspirina, la cual también es dañina y produce úlceras en el estómago. El uso prolongado del Cumadín produce **osteosarcoma**, cáncer en los huesos.
También la fiebre reumática, al ser tratada con antibióticos, que logran destruir al microbio, no acaba con la enfermedad, la cual ahora se fija en los huesos y le cambian el nombre, ahora, se llamará "artritis reumatoide"; si deforma los huesos, le agregarán el alias de "deformante"; y si ataca a gente joven, como he visto, se llamará "artritis reumatoides deformante juvenil".
Y pensar que todo esto se hubiese podido evitar no enseñando a nuestros hijos a consumir quesos, o dándoles queso de soya (tofú). Los chinos tienen más de diez mil años consumiendo tofú y sin los riesgos de nuestros quesos.

En cuanto a los estafilococos, estos microbios no se quedan atrás. Cuando se vuelven virulentos, son capaces de producir diarreas tan graves como el cólera, que postran y deshidratan a las personas en pocas horas. También pueden producir neumonías,

meningitis amigdalitis, adenopatías y lo más frecuente son las sinusitis, que afectan la respiración y producen halitosis, (mal aliento). Transcribo acá unos sencillos tratamientos para proteger las amígdalas y los senos de la cara:

GARGARISMOS

En un vaso de agua potable, o infusión de romero, coloque una cucharada de ALUMBRE y el jugo de uno o dos LIMONES

FRECUENCIA: *dos o tres veces al día*
DURANTE: *5 a 7 días*

Estas gárgaras tienen como objetivo colaborar en la regeneración de las amígdalas, en especial para evitar las infecciones de garganta y faringe. Pueden repetirse si la infección reaparece.
Es importante, simultáneamente, evitar el estreñimiento y las putrefacciones intestinales, defecar de tres a cinco veces diarias, gracias a la ingestión de abundantes frutas, hortalizas, germinados y semillas oleaginosas, en especial alimentos jugosos y ricos en fibras.

VAPORIZACIONES

Ingredientes y Preparación:
En una cocinilla ELÉCTRICA ponga a hervir medio litro de agua con algunas de las siguientes plantas:

CUATRO hojas de EUCALIPTO
Dos a cuatro hojas de BAY RUM (tabasco o malagueta)
Una ramita de RUDA
Una ramita de PINO
Una ramita de ROMERO

DURACIÓN: *Niños: 6 a 10 minutos*
Adultos: 15 a 20 minutos

Cada dos minutos, pásese una toalla mojada en agua fría por la cara.

LA FRECUENCIA *de estas vaporizaciones es:*
7 a 14 Seguidas, una CADA NOCHE. Luego:
7 a 14 Interdiarias, una noche sí, otra noche no.

Si hay SINUSITIS, antes de cada vaporización:

Instile 2 a 4 gotas de ***LIFALOE*** *™ en cada fosa nasal*

Si se sufre de ACNÉ: DESPUÉS DE CADA VAPORIZACIÓN*: Aplíquese en la cara unas gotas de JUGO DE LIMÓN*

NOTA: Los procedimientos arriba indicados, se mencionan a manera de ejemplo, están diseñados para diferentes propósitos y deben ser ajustados por el médico naturista a las necesidades individuales del enfermo.
Otras informaciones que hemos recibido últimamente (octubre de 2007) por Internet nos cuentan que

Gran parte de la producción industrial de leche en Estados Unidos y México utiliza una hormona transgénica de crecimiento bovino propiedad de la farmacéutica Monsanto. Esta hormona que se le inyecta a las vacas y las hace producir hasta el doble de leche tiene efectos muy negativos en la salud del ganado, pero además puede tener consecuencias fatales para quienes consumen esos lácteos

Gran parte de la producción industrial de leche en Estados Unidos y México utiliza una hormona transgénica de crecimiento bovino llamada rBGH, propiedad de Monsanto -que la denomina Somato-Tropina Bovina o BST (por sus siglas en inglés). Es una hormona que se le inyecta a las vacas y las hace producir hasta el doble de leche. Esto tiene efectos muy negativos en la salud del ganado; pero, además, puede tener consecuencias fatales para quienes consumen esos lácteos. Esta hormona transgénica provoca que suba en la leche el nivel de otra hormona llamada en inglés IGF-1 (factor de aumento insulínico tipo 1). Estudios recientes muestran que los niveles anormalmente altos de esta segunda hormona se asocian con el surgimiento de cáncer de seno, próstata y colon.
Según el doctor Michael Hansen, asesor de la Unión de Consumidores de Estados Unidos, quien analizó y compiló estos estudios, las vacas que reciben esta inyección tienen un aumento significativo en la frecuencia de dieciséis (16) enfermedades, incluidas mastitis y problemas de gestación. Las vacas sufren muchísimo y, además, la leche contiene restos de **antibióticos, pus y sangre**, por las continuas enfermedades y tratamientos a que son sometidas. Esto genera una mayor resistencia a antibióticos en quienes consumen esa leche y sus derivados, lo cual ya desde antes era un grave problema de salud pública. De paso, les informo que, una vez andando por el estado de Oregon, me enteré que en algunas lecherías de allí, ordeñan vacas enfermas y la leche de vacas con mastitis, la cual sale mezclada con **pus y sangre**, es utilizada para la fabricación de quesos.

Pese a que el uso de esta hormona artificial está prohibido en Europa, Canadá, Japón, Nueva Zelanda y Australia, se aprobó su uso comercial en México, Guatemala, Honduras, Costa Rica, Panamá, Brasil, Colombia, Ecuador, Perú, Venezuela y ocho países de otros continentes, basados en estudios que la propia Monsanto proporcionó a las agencias reguladoras estadounidenses.

La hormona transgénica de crecimiento bovino está en circulación en Estados Unidos desde 1993. Ya para esa época, su aprobación estuvo plagada de irregularidades y en varios documentos se señala la relación absurdamente estrecha de Monsanto con los funcionarios de la FDA (Administración de Fármacos y Alimentos de los Estados Unidos), que aprobaron la venta comercial de la hormona y de la leche de las vacas tratadas con ésta.

En los informes de la propia Monsanto a la FDA se registraba que las vacas sufrían más enfermedades y que en la leche de las vacas tratadas con la hormona bovina de crecimiento había un aumento "significativo" (sic) de la hormona IGF-1. Pero en sus conclusiones, la empresa descarta que eso tenga algún impacto en la salud humana.

No es la única vez que Monsanto tiene este proceder: también lo ha hecho con otros estudios que indicaban toxicidad en variedades de papa y maíz transgénico en ratones de laboratorio. Pese a las evidencias de daño en sus propios experimentos, concluía: "no son importantes", mientras la revisión ulterior por parte de científicos independientes mostró lo contrario.

Conforme se divulgan más informes que muestran los riesgos de la hormona rBGH, se expresa con más claridad el rechazo de los consumidores estadounidenses. Grandes cadenas de supermercados como Kroger, Safeway y la cadena de cafeterías Starbucks han prometido a sus clientes que no tendrán leche con hormonas artificiales.

Ningún producto transgénico es etiquetado en Estados Unidos, porque desde sus inicios, las empresas productoras de transgénicos lograron con presiones de todo tipo que no se use una etiqueta que diga "contiene transgénicos" o cualquier formulación que lo indique, aunque sea verdad. Seguro desde entonces sabían que tenían mucho que ocultar.

Ahora, frente a las acciones de esos supermercados (motivadas por el rechazo de los consumidores) la respuesta de Monsanto es acosar a las autoridades para que tampoco se pueda etiquetar que la leche "no contiene" esa hormona transgénica. Monsanto alega que etiquetar es una forma de "engañar" a los consumidores, porque la leche con hormonas no tendría diferencias con las otras.

Como explica el doctor Michael Hansen, los consumidores entienden muy bien qué significa "libre de hormonas de crecimiento bovino", o "libre de hormonas artificiales BST", y reconocen el valor de productos cuya etiqueta indica "sin colorantes artificiales" o "sin saborizantes". La decisión es de los consumidores, sobre si quieren o no una etiqueta informativa, no de las empresas que se lucran con estos aditivos y productos

transgénicos. En todo el mundo, las encuestas a los consumidores sobre si prefieren o no etiquetado de transgénicos, hallaron de 80 a 98 por ciento a favor del etiquetado.
Con los nuevos informes en circulación, los países que aprobaron esta hormona deberían prohibir urgentemente su uso, tal como ya hizo la mayoría de los países industrializados. www.ecoportal.net

Para completar, transcribimos otra información que nos llego vía Internet:

LA CARNE LÍQUIDA

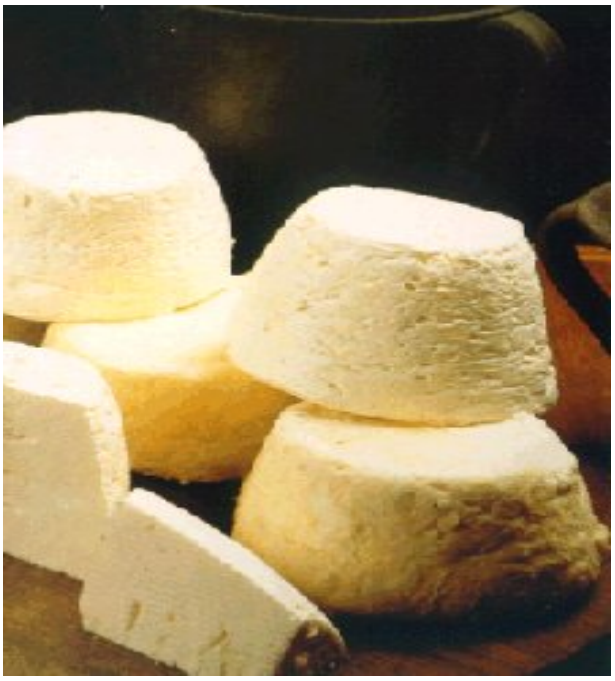
La verdad sobre los crueles y tóxicos productos lácteos.
http://www.petaenespanol.com/pdf/ESPgotsickkids.pdf

Los consumidores que evitan la carne, por razones éticas o de salud, generalmente siguen considerando a los productos lácteos como nutritivos y benéficos. Pero los productos elaborados con leche de vaca, están lejos de ser "naturales" para los seres humanos.

La leche de vaca es apta para las necesidades nutricionales de los becerros, que a diferencia de los bebés humanos, duplican su peso en 47días (a diferencia de los 180 días que demoran los humanos), desarrollan cuatro estómagos, y llegan a pesar entre 550 y 600 kilogramos en dos años. La leche de vaca contiene aproximadamente tres veces más proteínas que la leche humana y casi 50% más de grasa.
Con la excepción de los seres humanos, ninguna otra especie toma leche después de la infancia, y ninguna otra especie toma la leche de otra especie (salvo los perros y gatos domésticos que llevan una “vida de humanos”). Después de los cuatro años de edad, la mayor parte de la gente desarrolla intolerancia a la lactosa, incapacidad para digerir el azúcar lactosa (presente en la leche), debido a que dejan de sintetizar la enzima digestiva lactasa. Las personas con intolerancia a la lactosa, que beben leche, pueden sufrir cólicos abdominales, gases y diarrea. Según algunos cálculos, un 70% de la población mundial no tolera la lactosa. (1). La intolerancia a la lactosa se da en el 50% de los hispanos adultos, y en el 75% o más de aquellos descendientes de africanos, asiáticos o indígenas de Estados Unidos.

Además de ser una comida antinatural para los humanos, la leche de vaca, como otros productos lácteos, es insalubre. El doctor John A. McDougall denomina "carne líquida" a

los productos lácteos, porque su contenido nutricional es muy similar. Los productos lácteos son ricos en grasas y colesterol. Entre ellos se encuentran el queso, la leche, la mantequilla, la crema, el yogur y el suero (presente en muchas margarinas y productos horneados), los cuales contribuyen al desarrollo de enfermedades cardíacas, algunas formas de cáncer e infartos, las tres enfermedades más letales de a nivel mundial. El Dr. Roberto Cohen, autor de **"Milk: The Deadly Poison"** *("La Leche: El Veneno Mortal"),* calcula que para cuando un estadounidense corriente tiene 50 años, habrá consumido en productos lácteos la misma cantidad de colesterol presente en un millón de rodajas de tocino. (2) Quizá lo más sorprendente sea que el consumo de productos lácteos ha sido vinculado a la osteoporosis, la misma enfermedad que supuestamente es prevenida por la leche.

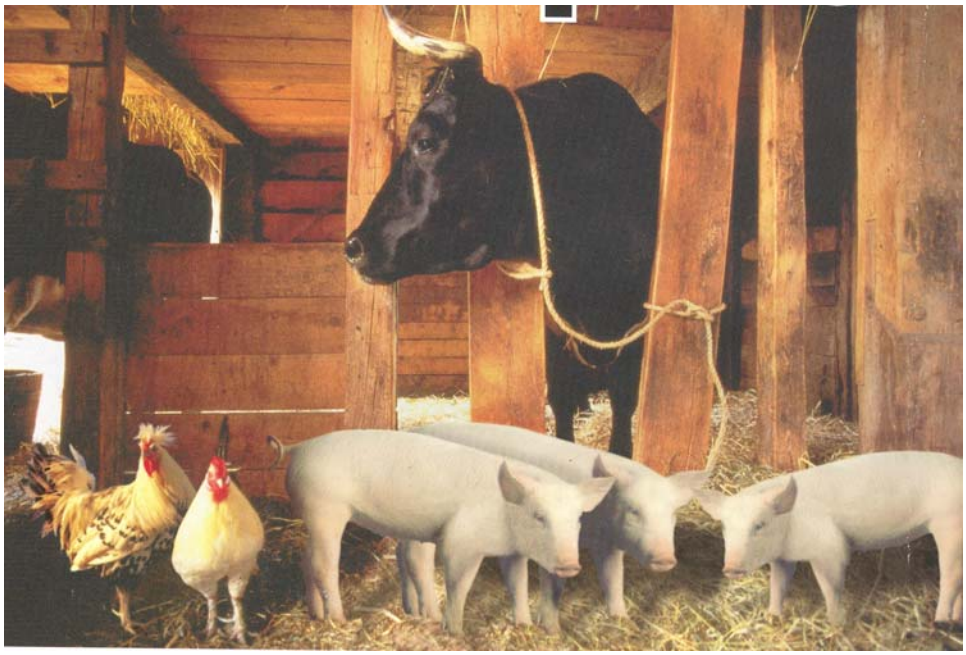


La osteoporosis es una enfermedad debilitante caracterizada por la baja masa ósea y por el deterioro del tejido óseo. Contrariamente a las afirmaciones de la industria láctea, esta pérdida ósea no se detiene o impide con un incremento en el consumo de calcio sino con una disminución en el consumo de proteínas. En realidad, luego de estudiar la dieta de 78.000 mujeres estadounidenses durante un período de más de 12 años, los investigadores de la Universidad de Harvard concluyeron que "es poco probable que un consumo elevado de leche u otras comidas fuentes de calcio durante la adultez proporcionen considerables efectos protectores contra las fracturas de cadera o del antebrazo"; de hecho, aquellos participantes del estudio que consumieron más de 450 miligramos de calcio proveniente de comidas lácteas duplicaron el riesgo de sufrir

fracturas de cadera. (3) Los alimentos ricos en proteína animal como la carne, los huevos y los productos lácteos, separan el calcio del organismo para regular los derivados ácidos que resultan de la descomposición del exceso de proteínas; esto causa una pérdida neta de calcio (4). Aquellas sociedades con poco o ningún consumo de productos lácteos y proteína animal, muestran una baja incidencia de osteoporosis. Además, el doctor McDougall comenta, "La deficiencia de calcio causada por una cantidad insuficiente de calcio en la dieta no se conoce entre los humanos". (5)

Otras enfermedades también son más predominantes entre aquellos que consumen grandes cantidades de productos lácteos que entre los veganos. El 90% de los pacientes asmáticos que fueron sometidos a una dieta totalmente vegetariana (sin carne, huevos o productos lácteos), experimentaron grandes mejoras en la frecuencia y la gravedad de sus ataques. (6) Según la Academia de Alergia, Asma e Inmunología de Estados Unidos, la leche es la causa principal de alergias en niños, causando síntomas tan diversos como exceso de mucosidad nasal, problemas en los oídos, fatiga muscular y dolores de cabeza. (7). Los productos lácteos también han sido relacionados con insuficiencias cardíacas, tetania neonatal, dilatación de las amígdalas, colitis ulcerosa, enfermedad de Hodgkin, y problemas respiratorios, cutáneos y gastrointestinales. (8)

Una vida de vaca



Por lo menos la mitad de los 10 millones de vacas criadas para ser ordeñadas en Estados Unidos viven en granjas industriales en condiciones que causan un enorme sufrimiento a los animales. No pasan horas pastando en campos, sino que viven amontonadas dentro de corrales o establos de ordeño con suelo de cemento, donde son ordeñadas por máquinas dos o tres veces al día.

Las máquinas para ordeño generalmente les provocan cortes y heridas que no ocurrirían si el ordeño fuese manual. Estas heridas promueven el desarrollo de mastitis, una infección bacterial dolorosa. Más de 20 clases diferentes de bacterias causan la infección, que se propaga fácilmente de una vaca a la otra y si no es controlada, puede provocar la muerte.

En algunos casos, las máquinas para ordeño también producen descargas eléctricas como consecuencia de fugas de voltaje, causándoles a las vacas un gran malestar, miedo, daños en el sistema inmunológico y, en algunos casos, la muerte. Es posible que sólo una granja pierda varios cientos de vacas debido a las fugas de voltaje. (9)

Los grandes tambos (lecherías industriales) también tienen un efecto perjudicial sobre el medio ambiente circundante. Por ejemplo, en California, donde se produce un quinto del suministro total de leche del país, el abono proveniente de los tambos ha envenenados cientos - probablemente miles- de millas cuadradas de agua subterránea, ríos y arroyos. Cada una de las más de un millón de vacas del estado excreta 120 libras diarias de deshechos, lo que equivale al excremento de veinticuatro personas. (10)

En las granjas actuales, las vacas viven sólo entre cuatro y cinco años, en contraste con la expectativa de vida de 20-25 años que disfrutaban en épocas anteriores. Para conservar a los animales en un alto nivel de productividad, los productores las mantienen continuamente preñadas mediante el uso de la inseminación artificial. Los productores también utilizan una variedad de drogas, como la hormona de crecimiento bovino (BGH por sus siglas en inglés); una prostaglandina, que es utilizada para provocar el celo de la vaca cuando el productor quiere que ésta sea inseminada. Antibióticos y hasta tranquilizantes, para poder influenciar la productividad y el comportamiento de las vacas.

A muchas de las vacas lecheras del país se les inyecta rutinariamente BGH, que, según los productores, incrementa la producción de la vaca en un 20 por ciento. Eso no es todo lo que la hormona BGH incrementa. De acuerdo con la advertencia del gobierno que por ley debe exhibirse en todos los envases de **BGH de Monsanto**, el uso de esta hormona "ha sido asociado con el incremento de ovarios enquistados y trastornos del útero", y podría incrementar el número de vacas que sufren mastitis. (11) El aumento en la tasa de infecciones en las vacas ha llevado a un incremento en el uso de antibióticos, en una época en que los científicos dicen que el uso excesivo de antibióticos ha causado que cada vez más variedades de bacterias sean resistentes a las drogas. La Unión de Consumidores, en un editorial de la revista Consumer Reports (Informes al

Consumidor) advierte que una mayor tasa de infecciones en las vacas también implica más pus en la leche que se consume. (12)
Algunos investigadores también se preocupan por los efectos a largo plazo de consumir leche proveniente de vacas tratadas con BGH. Por ejemplo, el doctor Samuel Epstein, profesor de medicina ambiental en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Illinois, cree que tal leche podría incrementar el riesgo de ciertos tipos de cáncer en los humanos. (13)

¿Qué le sucede al ternero?

Quizá el mayor dolor sufrido por las vacas en la industria láctea sea la pérdida repetida de sus crías. Las terneras deben unirse a la hilera de los productores de leche, pero los terneros, por lo general son separados de sus madres en menos de 24 horas de su nacimiento y vendidos en remates ya sea para ser usados en la conocida industria de carne de ternero o por los productores de carne. Si se mata al ternero cuando es joven, su cuarto estómago es también utilizado para la elaboración de queso ya que contiene renina, una enzima utilizada para cuajar (o coagular) leche con el fin de convertirla en queso. El cuajo, que tiene una membrana de la cual la renina es un extracto, también puede utilizarse en este proceso. Es posible producir queso sin cuajo (disponible en negocios de comida sana), pero la estrecha conexión entre la industria láctea, la del ternero y la del cuero, hace que para los productores de queso sea más económico utilizar las partes del ternero que una enzima de origen vegetal.
Tras 60 días, la vaca será otra vez fecundada. Por aproximadamente siete meses de los nueve que dura su embarazo, a la vaca embarazada le seguirán ordeñando la leche destinada para su ternero anterior. Una típica vaca lechera industrial parirá tres o cuatro veces en su corta vida. Cuando su producción de leche decae, es enviada al matadero, seguramente para ser molida y transformada en hamburguesas para comida rápida.

Referencias:

(1) Dana Wood, W, Nov. 1996, página 114.

(2) Robert Cohen, "Milk: The Deadly Poison," Earth Island Journal, Summer (Hemisferio Austral) 1997-98, página 19.

(3) "Calcium: High Intakes May Double Hip Fracture Rates," Lunar Osteoporosis Update, nov. 1997.

(4) Neal Barnard, M.D., Eat Right, Live Longer, (New York: Libros Harmony, 1995), página 162.

(5) John A. McDougall, M.D., y Mary A. McDougall, The McDougall Plan, (Piscataway, N.J.: Editores New Century, Inc., 1983), página. 52.

(6) John Robbins, Diet for a New America, (Walpole, N.H.: Publicación Stillpoint , 1987), página 300.

(7) "Some Doctors Can't Swallow 'Drink Your Milk' Admonition,", The Las Vegas Review-Journal, 8 de marzo de 1996.

(8) McDougall, oportunamente citado, páginas 49-50.

(9) Jack Anderson y Dale Van Atta, "Stray Voltage Killing U.S. Dairy Cows," , The Washington Post, 9 de agosto de 1989.

(10) Marla Cone, "State Dairy Farms Try to Clean Up Their Act," Los Angeles Times, 28 de abril de 1998, página A1.

(11) The Humane Farming Association, "Special Report: Bovine Growth Hormone,". 1994

(12) Kathleen Day, "Dairy, Consumer Groups Udderly at Odds on Cow Hormone," , The Washington Post, 2 de mayo de 1995, página D1.

(13) Anita Manning, "Risk of Cancer Debated," USA Today, 23 de enero de 1996, página 1D

Por todo lo expuesto pensamos que es hora de dejar de ser un ***"hijo e' vaca"***

CRIMEN CONTRA LA SALUD:

LA REFINACION DE LOS ALIMENTOS

Desde hace menos de doscientos de años se comenzó a popularizar la refinación de harinas. Luego del azúcar. Refinación es empobrecimiento del alimento: pérdida de fibras, minerales, vitaminas y otros nutrientes vitales.

En "La Revolución Naturista", describo en detalle los métodos de refinación del azúcar, pero para darnos una idea de lo desastroso para nuestra salud de ese empobrecimiento, comparemos 100 gramos de panela, papelón, piloncillo o chancaca, con 100 gramos de pura, bella y cristalina azúcar refinada:

PANELA CONTRA AZUCAR (100 gramos)

	Panela	Azúcar blanca	
Calorías:	220	400	
Vitaminas B	**(mg / 100 g.):**	**(mg / 100 g.):**	**Función de la vitamina:**
B1 (Tiamina)	245	0	Liberación de energía.
B2 (Riboflavina)	240	0	Crecimiento, energía.
B3 (Niacina)	4	0	Liberación de energía, quemar grasas.
B5 (Pantotenato)	260	0	Glándulas suprarrenales, piel lozana.
B6 (Piridoxina)	270	0	Desintoxicación, hígado, riñones, cerebro. Síntesis de aminoácidos.
B7 (Biotina, vit., H)	16	0	Crecimiento.
Minerales:			
Calcio	258	1	Huesos, dientes.
Fósforo	30	trazas	Huesos, dientes, energía, membranas celulares, duplicación celular.
Hierro	8	0,04	Energía, transporte de oxígeno.
Cobre	2	0,02	Síntesis de hemoglobina
Magnesio	0,04	0	Tejidos blando, corazón
Cloruro	317	Trazas	Sangre.
Sodio	90	0,3	Nervios, corazón.
Potasio	1500	0,5	Nervios, corazón

El empobrecimiento de las harinas es igual, o peor, porque al eliminar el germen del trigo, por ejemplo, y las cutículas del cereal, lo que queda es sólo almidón y algunas proteínas incompletas. Se pierden minerales traza importantes y vitaminas valiosas, como la vitamina E, que tiene funciones: antiabortiva, antienvejecimiento y anticáncer, entre muchas otras. Se pierde complejo B, fosfolípidos, y un sinfín de nutrientes más.
Sin embargo, la peor de todas las refinaciones es la de los aceites:
Primero, porque dejamos de consumir unos aceites muy poco conocidos por el público, **los fosfolípidos** de más alta calidad, los cuales se encuentran en las semillas oleaginosas. Estos fosfolípidos son los principales transportadores de los ácidos grasos esenciales Omega-3 y Omega-6, además del **fosfato**, y otros nutrientes como colina, serina, etanolamina y muchos otros. El fosfato es necesario para todas las funciones biológicas y en la fijación del calcio en los huesos.
Segundo, porque al quitarle otros nutrientes, como la lecitina, el cobre, el magnesio, la vitamina E y el β-caroteno, aumenta la incidencia de numerosas enfermedades tales como: gastritis y úlceras, hipertensión arterial, invasión de calcio a los tejidos blandos, litiasis en distintos órganos, infartos, hasta el cáncer. Es lo que se ha venido a denominar: ***"enfermedades por degeneración grasa"*** cuya lista es encabezada por las enfermedades más letales de este siglo: las circulatorias y el cáncer.

¿Por qué se refina el aceite?

Otra de las autopistas que nos conduce directo al país de las enfermedades es el consumo de aceites refinados, frituras, mantecas y margarinas. Necesitamos aceites, pero no la clase de aceites que nos ofrecen en los supermercados. Veamos a continuación la siguiente exposición sobre refinación de aceites
Lo ideal sería que en nuestra alimentación diaria consumiéramos semillas oleaginosas crudas. Sin embargo, solamente aprovechamos sus aceites. Los aceites vírgenes, como sabemos, son saludables. Tienen numerosos nutrientes importantes, en especial los fosfolípidos, transportadores seguros del fosfato para numerosas funciones vitales de las células. También contienen lecitina, colina, inositol, β-caroteno, vitamina E, los ácidos grasos esenciales omega tres y omega seis; y muchos otros nutrientes.
Pero los aceites vírgenes tienen un problema: se vuelven rancios al contacto con la luz, el oxígeno del aire y el calor. Su sabor se torna desagradable y a nadie se le ocurriría usarlos como alimento.
El proceso de refinación elimina el olor y el sabor desagradables del aceite. Pero al mismo tiempo, también le arrebata todos los nutrientes. Es una coincidencia que la industria químico farmacéutica fue la creadora de los procedimientos de refinación de aceites, vende los insumos necesarios a los industriales refinadores de aceite y también

se asegura, al empobrecer este alimento, que todo consumidor de aceite refinado se enferme por las tantas carencias de las cuales va a padecer.
Una experiencia muy interesante que pude vivir en un invierno en los Estados Unidos, en febrero del 2007, es que al dejar a una fuerte temperatura de congelación (-20^{o}C) Una botella de aceite virgen de oliva, prensado en frío y una de aceite "comestible" refinado, el primero se solidificó, mientras que el refinado permaneció líquido, ¡porque tenía químicos anticongelantes! Aunque en la etiqueta no mencionaba nada. Tampoco ahora se menciona, como sí se hacía hasta hace algunos años atrás, los demás preservativos químicos que les agregan, como es el caso de los antioxidantes artificiales (BHT: butil-hidroxi-tolueno; BHA: butil-hidroxi-anisol y TBHQ: ter-butil-hidro-quinona)

¿Cómo se refina el aceite?

Cuando las semillas llegan a la fábrica lo primero que reciben es un tratamiento de limpieza y descascarillado. Luego las almendras son tostadas, para que aflojen más fácil el aceite, y sometidas a presión. Este método se conoce como "expeller". Algunos aceites son presionados sin tostar, se conoce como **extracción en frío**, pero si el primero produce algo más de un 30% de rendimiento, la presión en frío da menos rendimiento. La mayor parte del aceite se queda en la "torta" de semillas. El industrial desea extraerlo todo, el cien por ciento. Por eso, recurrirá a otro método, la ***extracción por disolventes,*** la cual consiste en añadir **gasolina** (tipo hexano) a las semillas trituradas y proceder de nuevo a la extracción, o mezclar desde el principio las semillas con dicha gasolina.

El aceite con gasolina es sometido a alta temperatura (destilación). Ya vimos que el calor produce los ácidos grasos **trans**, que no permiten al organismo fabricar prostaglandinas y otras sustancias. Son 150°C de temperatura, que terminan dañando al aceite. Pero esto es necesario para evaporar la gasolina y reciclarla.

Se recupera la gasolina, se obtiene aceite por una parte; y por otra una materia seca, donde viajan las fibras, proteínas, vitaminas y numerosos minerales, esta materia seca se usará en la elaboración de alimentos concentrados para animales.

El aceite será sometido ahora a tratamientos químicos y físicos donde, además de perder el color, el olor y el sabor, también **perderá los más valiosos nutrientes que nuestro organismo requiere para tener SALUD.**

En la “degomación”, por ejemplo, eliminan la lecitina, un protector del estómago contra gastritis y úlceras. También se pierde clorofila, calcio, magnesio, hierro y cobre. En relación con el cobre diremos que este elemento es escaso en los alimentos. Las semillas oleaginosas son su fuente principal y es necesario para que la elastina, una proteína de las arterias mantenga a éstas elásticas y sanas. Su ausencia produce arterias resistentes a la elongación y esto es la principal causa de la hipertensión arterial. También el cobre, junto con los bioflavonoides y la vitamina C de las frutas cítricas ayuda a que el organismo fabrique colágeno de alta calidad. Esta proteína es la que nos mantiene jóvenes, con piel, articulaciones y huesos sanos.

En la siguiente etapa eliminan, entre otras sustancias, a los ***fosfolípidos***. La principal sustancia transportadora del fosfato, mineral necesario para la síntesis del ADN, el ATP y numerosas sustancias vitales más. Además, gracias a los fosfolípidos, que viajan escondidos en las LDL, el fosfato llega indemne hasta los huesos, para combinarse con el calcio y aumenta la dureza de los huesos y evita la osteoporosis. Es el verdadero cemento o fijador de calcio para nuestros huesos.

En otra etapa, además de decolorar el aceite, le eliminan el ***β-caroteno***, un nutriente protector contra el cáncer de estómago, útero y mamas. También el -caroteno es el precursor de la vitamina A y de la mielina, sustancia que se necesita para la conducción nerviosa y evitar “corto circuitos” entre los nervios. El -caroteno protege las glándulas mamarias de deterioros y fibrosis.

Por último, en la etapa de desodorización, el aceite es sometido a químicos potentes y 280°C de temperatura durante una hora, con lo cual se destruye la ***vitamina E,*** que tiene propiedades antioxidantes, anticáncer, anti abortivas y evita el envejecimiento.

Después viene la adición de preservativos (aceites minerales derivados del hidrocarburo tolueno, para que no se vuelva a enranciar o cambie de color mientras está en el supermercado. **BHT: Butilhidroxitolueno; BHA: Butilhidroxianisol**; **TBHQ: Terbutilhidroquinona**. Estos preservativos y todo el tratamiento químico industrial que reciben los aceites les concentran una sustancia cancerígena que hasta ahora se había encontrado sólo en el cigarrillo: el ***α-benzopireno.*** Una sola cucharada de aceite refinado contiene entre 25 y 30 veces más alfa benzopireno que un cigarrillo

Para transformar el aceite en margarina, lo hidrogenan, de manera que TODAS las instauraciones de los ácidos grasos van a desaparecer.

¿Por qué el aceite de maíz es el peor, al revés de cómo lo presenta la propaganda comercial?

--Hay varias razones: Presenta mayor nivel de peróxidos. Lo cual significa que el ácido linoleico u omega 6, está dañado y es tóxico. Para quitar la peroxidación se utiliza calor, lo cual convierte una sustancia importante y esencial para la salud (el ácido linoleico) y otros ácidos grasos insaturados en otras completamente inútiles y dañinas: los ácidos grasos "trans". Además, Es falso que sea aceite de maíz al cien por cien, por cuanto del corazón del maíz sólo se obtiene un 4% de aceite. ¿Qué otros aceites contiene el "aceite de maíz"? Tiene aceite de algodón, de soya y de otros vegetales, algunos de ellos, como el algodón, contienen ácidos grasos cíclicos, naturalmente tóxicos, más otros contaminantes provenientes de las fumigaciones que se realizan al cultivar estas semillas. En resumen, en el aceite de maíz encontramos por lo menos:

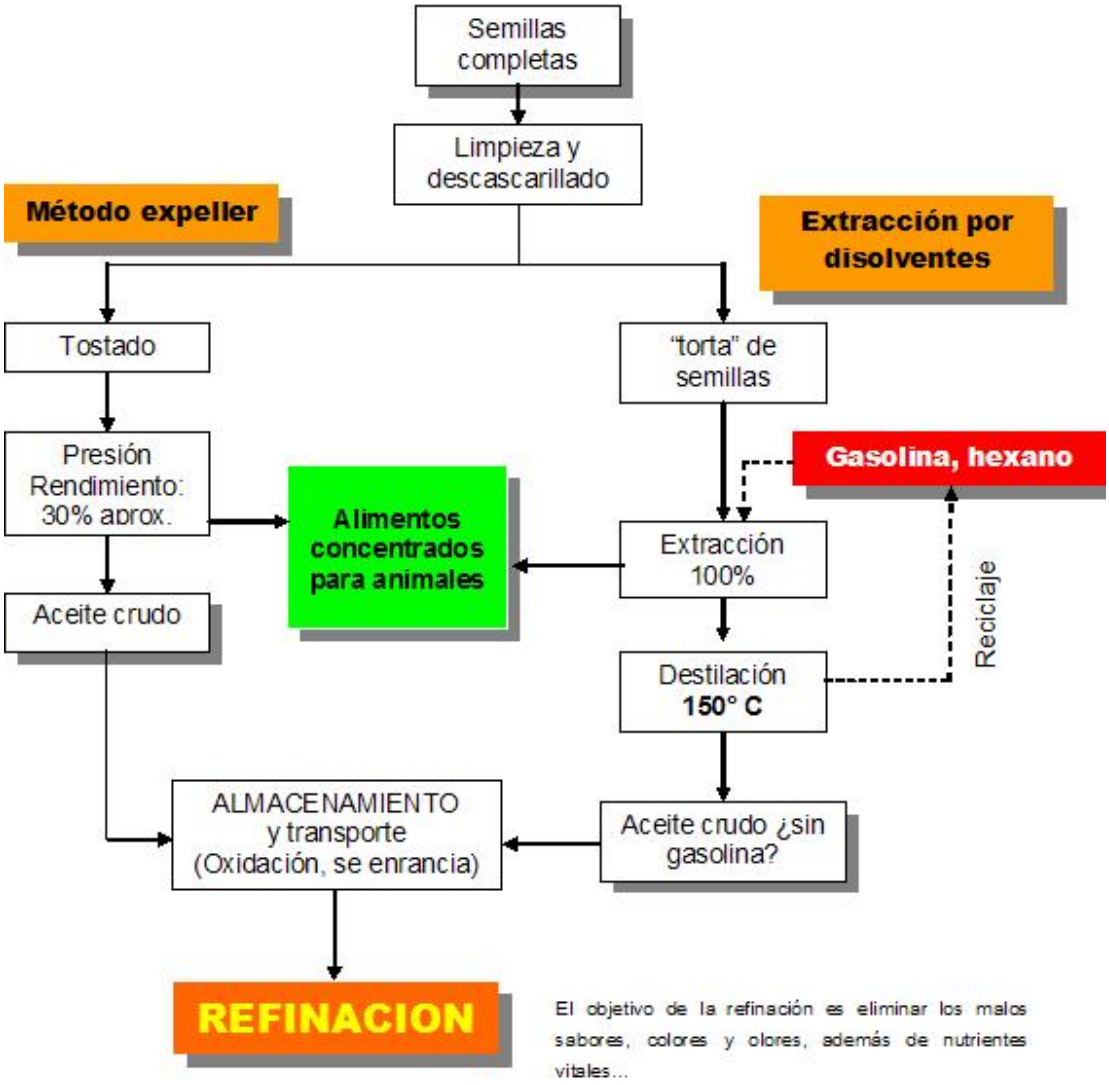
- El más alto nivel de peróxidos
- Venenos de la agricultura
- Ácidos grasos tóxicos
- Benzopireno (cancerígeno)
- Radicales libres (cancerígenos)
- Antioxidantes artificiales (altamente cancerígenos)

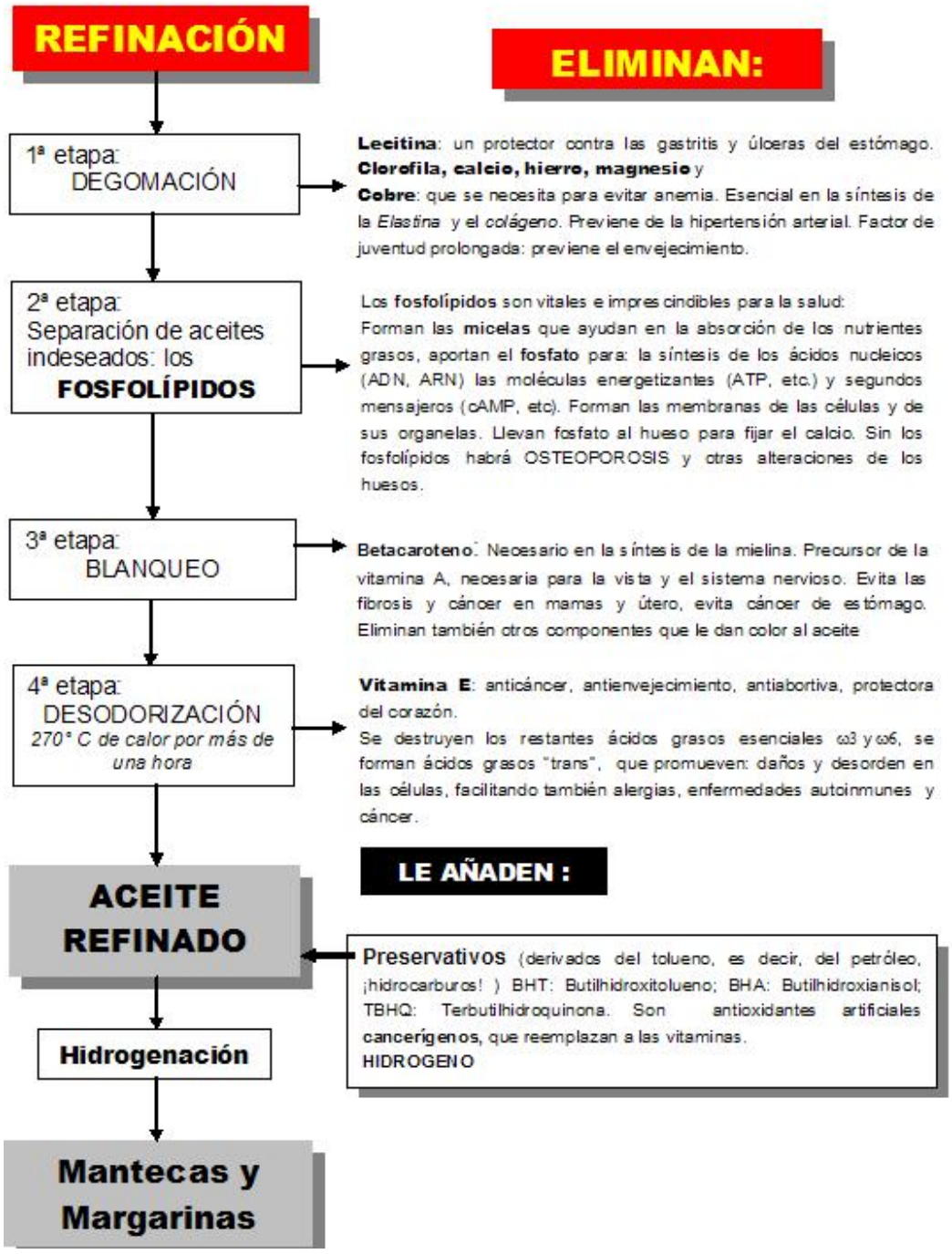
OJO CON EL ACEITE DE OLIVA:

En agosto del 2001, el aceite de oliva refinado fue prohibido en todos los países de la Comunidad Europea. Pocos días después, el aceite de oliva bajó de precio en Venezuela y el resto del mundo. Algunos meses después, comenzaron a aparecer artículos de revistas y periódicos donde algún cardiólogo de renombre habla de las maravillosas bondades del aceite de oliva para el corazón. Tenemos que estar alertas, pues el aceite de oliva sano es el "virgen", es decir el que no ha pasado por ninguna refinación. Pero, tener claro que el aceite de oliva carece de los ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6). Tampoco es el que tiene la máxima concentración de vitamina E, protectora del corazón. Sí tiene clorofila y algunos nutrientes importantes. Pero los negocios, son los negocios... ¿Quién nos garantiza, además, que el aceite de oliva "extra virgen", que compramos más caro, no sea chimbo?

Analice los siguientes esquemas para que se de cuenta de lo que ocurre con las semillas cuando entran a la fábrica y lo que sale de allí:

METODOS DE REFINACIÓN DE ACEITES:





La campaña de desinformación contra las semillas oleaginosas y sus aceites es feroz. Es dirigida por la Industria farmacéutica y le pagan a profesores universitarios de cierto renombre en cada país para que aterroricen al público y no consuma este tipo de semillas y, mucho menos sus aceites vírgenes, Sólo se promociona el aceite de

pescado y los aceites refinados e inservibles para la salud, que provengan de algún laboratorio de los grandes, es decir, de los que viven de los enfermos y la ignorancia. Los objetivos son dos, principalmente para que, por una parte, no bajen las ventas de aceites refinados, y para que por la otra, siga incrementándose el número de enfermos, especialmente los hipertensos, cardiópatas y cancerosos, que tanto dinero le dejan a la industria farmacéutica y a la medicina organizada.

Qué se esconde detrás de la GUERRA CONTRA LA LINAZA

En 1975, asistí a un congreso mundial vegetariano, en la Universidad de Maine, en los Estados Unidos, donde se reunieron más de tres mil quinientas personas. Allí conocí los trabajos de científicos como el **Dr. Max Gerson**, quien ***había demostrado la curabilidad del cáncer*** utilizando alimentación **cruda, viva**, al cien por ciento y restringiendo la sal de cocina. Del **Dr. Ernesto Krebs**, quien encontró en las almendras

de durazno y, en distintas proporciones, en todas las semillas oleaginosas lo que él denominó "**vitamina B_{17}**" amigdalina o laetrile; y, además, del **Dr. William Donald Kelly**, quien escribió un libro titulado ***"Cancer theraphy, an ecological approach"*.** (Cáncer terapia, un acercamiento ecológico). Igualmente, conocí un numeroso grupo de personas ex-cancerosas, quienes testimoniaron su curación, habiendo seguido los conocimientos de estos científicos. En dicho libro se mencionaban las virtudes de las almendras, almendras del albaricoque, **linaza**, nueces y semillas oleaginosas en general y de frutas para triunfar en la terapia natural para el cáncer, así como su prevención.

La industria farmacéutica conspiró para que no se permitiera al Dr. Krebs extraer la vitamina B_{17}. Estos satisfechos pacientes tuvieron que cambiar sus hábitos alimentarios. En lugar de carnes de cualquier clase de animal, tuvieron que aprender a alimentarse con frutas, semillas oleaginosas y de frutas, vegetales y germinados. Pero no podían manifestar públicamente su testimonio debido a que para el momento la industria farmacéutica había convertido a la medicina convencional en la dueña de la verdad y cualquier médico que se atreviera a tratar el cáncer por otros métodos que no fueran quimioterapia, radioterapia o cirugía iba a parar a la cárcel enviado por una especie de mafia dirigida desde la "AMA" (Asociación Médica Americana). En un país de libertades extremas, para lo único que no existía libertad era para escoger con qué método buscar la salud.

No existía en Estados Unidos la Acupuntura, ni la homeopatía, ni la medicina ayurvédica **¡Y mucho menos la naturopatía!** Ninguna escuela divergente o alternativa a la alopatía, como se conoce a la medicina convencional de drogas, podía existir legalmente. Al Dr. Max Gerson, por ejemplo, le suspendieron la licencia para ejercer la medicina en cinco oportunidades. La naturopatía, principalmente, era una escuela segregada y perseguida. Los naturópatas eran considerados delincuentes.

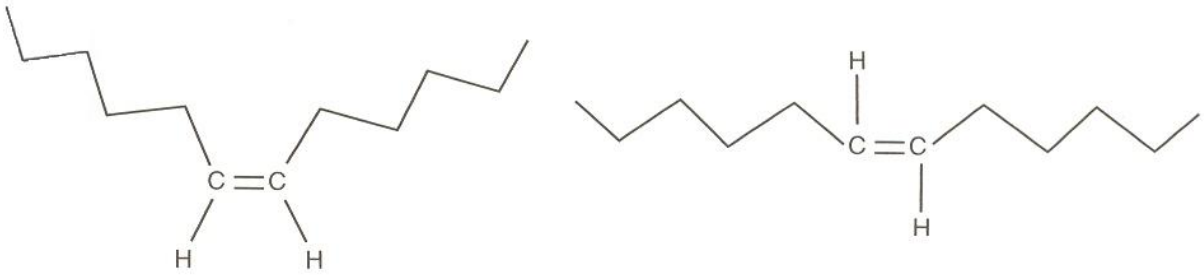
Uno de los argumentos que utilizó la industria farmacéutica para impedir que el gobierno autorizara la extracción de la vitamina B_{17}, descubierta por el Dr. Krebs, uno de los bioquímicos más brillantes de todos los tiempos en los Estados Unidos, a partir de las semillas oleaginosas, era porque "**éstas contenían cianuro**". El mismo argumento que han vuelto a lanzar para atemorizar a la gente y evitar que consuman **linaza.**

Habiéndome enterado de las bondades de las semillas oleaginosas en dicho congreso, aunque las venía utilizando en mi vida diaria desde 1958, cuando me hice naturista. Ensayé con la Terapia Gerson, combinada con los conocimientos de los otros científicos arriba mencionados y diseñé mi propio método, el cual comencé a enseñar a mis pacientes desde ese mismo año con un éxito rotundo, fama que se extendió mucho más a partir de 1978, cuando me instalé en la población de Quibor, en Lara, Venezuela.

En mi terapia nutricional anticáncer no faltan las **almendras de durazno** y las dulces o **españolas.** Pero siendo la linaza la reina de las oleaginosas, la incorporé en todos mis "programas de vida sana", de niños, adultos, embarazadas, y toda clase de enfermos.

En 1994 me encontré de nuevo en los Estados Unidos y allí conocí una obra monumental: ***"Fats that Heal, Fats that Kill"*** *("Grasas que Curan y Grasas que Matan")* del **Dr. Udo Erasmus,** quien ha sintetizado en su libro casi todo lo que se conoce en el mundo científico acerca de las semillas oleaginosas y su relación con la salud. Al leer y estudiar a fondo dicha obra, comencé a investigar todo lo que podía saber sobre lipobioquímica. Aprendí con el Dr. Erasmus, que el aceite de pescado de los mares fríos, son "muy ricos" en fosfolípidos con el ácido graso omega 3, pero escasamente su contenido en este famoso ácido graso llega al **1,7%**. ¡Menos del 2%! **¡En cambio la linaza contiene de 58%!**

La industria farmacéutica tampoco dice que ese ácido graso poliinsaturado (el ω3) y esencial para nuestro sistema inmunológico y para el sistema nervioso, especialmente el cerebro, **se enrancia** muy rápido debido al ataque del oxígeno del aire sobre las instauraciones formando peróxidos, hidroperóxidos, epóxidos, etc., o pierde su configuración "cis", cuando es sometido al calor y se transforma en **"trans",** una forma química que no puede ser utilizada por nuestro organismo para elaborar **prostaglandinas, leucotrienos, tromboxano**, y todas las demás moléculas que se



*Configuración **Cis** molécula curvada **forma natural***

*Configuración **Trans** Molécula recta **después de calentado el aceite***

*Configuraciones **Cis** y **Trans** en un doble enlace*

derivan de los ácidos grasos esenciales, pues en la naturaleza todas las insaturaciones tienen la configuración "cis".

Esas carencias se van a convertir luego en enfermedades de muy variado tipo. **Tampoco dicen que la luz es extremadamente perjudicial** para los aceites naturales extraídos, ya que no cuentan con su protección natural y las oxidaciones se aceleran más de mil veces. De estos hechos, es decir, sobre las oxidaciones de las instauraciones en los aceites que originan la formación de **epóxidos, peróxidos, radicales libres, ácidos grasos trans,** y otras moléculas tóxicas más, que ocurren al extraer los aceites **la industria farmacéutica**, **no informa nada**.
¡Porque la mejor manera de enfermar a los pueblos es haciéndolos consumir aceites refinados, frituras y margarinas!
Este conocimiento sirve para informar también, que los aceites vírgenes y prensados en frío, deben venir en botellas totalmente negras, no ámbar y, además, deben mantenerse en refrigeración, para que duren más. En cuanto al aceite de linaza, éste debe ser extraído al vacío, pues es el que más rápido se oxida al extraerlo y su sabor se torna rancio, como el aceite de pescado, que ya es inservible, tóxico y supremamente desagradable. Pero si, además de CRUDO, se siguen las normas para su conservación, es una de las mejores herramientas para ayudar en la regeneración de los tejidos y frenar el cáncer.

EL ARGUMENTO DEL CIANURO

Es cierto que todas las oleaginosas y semillas de frutas contienen el radical **CIANO** (-CN) que, eventualmente, pudiera transformarse en cianuro. Pero éste no es un veneno que mate despacito, es muy violento y no nos quedaría tiempo para contarlo. Ese radical **CIANO** es un **sustrato** que emplearán las bacterias fermentativas, en nuestro aparato digestivo, cuando tenemos una digestión sana, para unirlo al **COBALTO** (Co) que también se encuentra en todas las semillas oleaginosas y radicales **AMINO**, para así poder ensamblar la vitamina llamada CIANOCOBALAMINA, la cual no es otra que la famosa vitamina B_{12}
¡Ah! Pero es que también nos han dicho toda la vida, y lo sacan por los periódicos dos o tres veces al año, como si fuera un descubrimiento reciente: ***"¡Pobrecitos los vegetarianos, les falta la vitamina B_{12}, esa sólo la contiene la carne! Están condenados a la anemia, las neuritis y hasta la tuberculosis"***

No sólo la industria ganadera y la de embutidos tienen interés en que todo el mundo sea carnívoro y necrófago come-momias. ***La mejor beneficiaria es la industria farmacéutica.***

Otra cosa que han hecho paralelamente es ayudar a la industria de alimentos para que acaparen casi toda la producción de las semillas oleaginosas en todo el mundo. Han fomentado que el consumo de aceites se haga a través de **aceites refinados**,

totalmente despojados de sus más valiosos nutrientes y no a través del consumo directo de semillas oleaginosas crudas. No le informan a nadie sobre los bárbaros métodos químicos y físicos que se usan para hacer que el aceite sea "**comestible**" por los humanos (consulte mi página Web al respecto, **www.germanalberti.com**) o lea mi libro ***"Las Leyes de la Salud"*** Tampoco les informa qué significan esas siglas que aparecen como "***antioxidantes artificiales***" en las etiquetas de los aceites, margarinas y otros productos (**TBHQ, BHA, BHT**) industrializados en Estados Unidos y otros países, menos en los aceites venezolanos, no porque no los contengan, sino porque no existe ninguna ley que obligue al fabricante a escribirlo. Tampoco les van a decir que son ***hidrocarburos cancerígenos***, es decir aceites minerales, productores de cáncer y se leen químicamente: terbutilhidroquinona, butilhidroxianisol y butilhidroxitolueno.

Hay que sembrar terror a las oleaginosas crudas en los médicos, para que estos transmitan el miedo a sus pacientes. Pues es la única manera que tienen para mantener la población de enfermos crónicos y degenerativos que les garantizan sus ganancias.

Una de las cosas que han publicado en esta guerra de desinformación, es sugerirle a la gente que, si persisten en consumir la linaza, deben cocinarla primero "para evitar que se produzca el cianuro". Es lamentable que tengamos gente que se preste para estas publicaciones. Quizás lo hacen de buena fe. La industria farmacéutica es mañosa y le encanta pagar bien estos trabajos. Pero si lo hicieron de buena fe, espero que tengan la oportunidad de leer el libro del Dr. Udo Erasmus, o a la Dra. Catherine Kousmine, de Francia, o la gran pionera de la lipobioquímica, la Dra. Johanna Budwig, de Alemania.

Yo solamente puedo argumentar que estoy consumiendo linaza, almendras, nueces y demás semillas oleaginosas desde finales de 1957 y que desde 1974, cuando a comencé ejercer la Naturopatía profesionalmente, también empecé a sugerirlas a mis pacientes, especialmente a los enfermos de cáncer y el éxito ha sido extraordinario. Por mi pueden hablar centenares, si no millares, de pacientes que han vencido las más variadas e "incurables" enfermedades con mis tratamientos. También los artríticos, asmáticos y lúpicos que han sido disciplinados y han llegado a tiempo a mi consulta para ser orientados, según sus necesidades individuales.

Hagamos una pequeña reflexión matemática. Si tenemos un **pueblo "A"** donde toda la gente es naturista, es decir, cuidan su salud integral: comen casi todo crudo, vivo, nadie fuma, la gente se divierte sanamente en la playa o el río o haciendo excursiones, viven en paz y tratan de ser felices. Tenemos ahora un **pueblo "B"**, donde todo el mundo es borracho, comen de todo, mucha carne, alimentos refinados, frituras, ¿En cual de los

dos pueblos hay más enfermos? Y ¿En cual de ellos es más próspera la industria farmacéutica?
Significa que hay una **relación directa** entre la enfermedad y las ganancias de la industria farmacéutica. **A más enfermos más ganancias**. Por eso nunca van a permitir que en la Universidad, donde se forman los futuros médicos se enseñe la Naturopatía. Esta será siempre una medicina marginal y, a veces, al margen de la ley.

La acupuntura, la homeopatía y las demás “medicinas” alternativas lograron penetrar en los Estados Unidos y otros países a duras penas. El hombre ha creado tantos intereses contra sí mismo que se tolerará que haya naturistas, pero hay que marginarlos de la formación médica.

Lo que no han contado ellos es con que nos estamos preparando para tener nuestras propias universidades y, sobretodo, para convertirnos en una fuerza, que llegue a exigir, algún día en un futuro más o menos próximo, la legalidad y protección de los gobiernos, como cualquier otra profesión, en un mundo que cada vez pide más libertad, honestidad y claridad en todos los actos humanos. La Salud es un derecho Humano, y ante esta guerra sucia no nos podemos quedar callados.

No compre linaza tostada, no la cocine cuando la prepare: Así no sirve para nada. ¡Esa sí que es un riesgo para la salud! Estas cosas que acá denuncio las digo con el corazón, esperando que reflexiones y te des cuenta de cómo se tergiversa la verdad cuando la ciencia es manipulada por intereses comerciales. Si quieres recibir lo mejor de mis conocimientos, la experiencia que representa 50 años de investigaciones en el campo de la medicina natural, aprovecha para seguir alguno de mis cursos. Búscalos en mi página Web: **www.germanalberti.com** Transmite esta información a todos tus amigos, si te parece útil, además, revisa en mi página más información sobre la linaza y recetas donde ésta aparece en batidos y aderezos.

CONOZCA UN POCO MAS DE LA "VIEJA" MEDICINA ALOPATICA

Para darnos una mejor cuenta de cómo funciona la "Medicina Organizada" daré la palabra al Dr. James P Carter, un extraordinario y valiente médico de Estados Unidos, quien escribió un fabuloso libro, el cual tuve la suerte de leer en 1994. Lamentable y misteriosamente, esta obra desapareció del mercado y ni siquiera por Internet he podido averiguar más acerca de su autor, ni del libro. Les transcribo la introducción, que es además un inteligente resumen. Su título es "Racketeering in Medicine":

"EL BANDOLERISMO EN MEDICINA"
La Supresión de Alternativas

Por James P. Carter, M.D., Dr. P.H.
Médico, Doctor en Salud Pública

El público de estadounidense no tiene idea de la política oculta que se mueve tras bastidores para controlar, secretamente, la práctica médica. Si un doctor se atreve a introducir un método natural, menos costoso, no importa cuán seguro o efectivo sea, la Medicina Organizada Americana puede apuntar hacia este doctor para revocarle la licencia, usando tácticas de miedo y maniobras legales. ¿Por qué las terapias holísticas amenazan la medicina?

- Involucran un cambio importante en el pensamiento científico,
- Implican que los métodos actuales son inadecuados, y
- Amenazan las enormes ganancias de una rama poderosa de la medicina o de algún laboratorio farmacéutico.

Bastante el oposición ocurrió cuando apareció la cirugía cardiaca de puentes (bypasses) y el balón de angioplastia. Estos fabricantes de dinero rápidamente dieron fama y riqueza a cirujanos y especialistas del corazón, a grandes equipos de profesionales de la salud y de la industria hospitalaria. El hecho que ellos salvan vidas y mejoran la calidad de vida de muchos no está en discusión. Tales penetraciones de alta tecnología, sin embargo, nunca fueron probadas por estudios doble ciego y placebo controlados.

Pero, terapias mucho menos riesgosas y alternativas más baratas, como la **quelación,** con asombrosos resultados de curación son frecuentemente bloqueadas. ¿Por qué? —Su seguridad y efectividad no han sido probadas mediante los estudios requeridos por la FDA, que tienen en la actualidad un costo de más de $ 200 millones de dólares para ser completados. La medicina americana no sabe, o no le interesa, de las prácticas médicas naturalmente basadas, con plantas medicinales silvestres o cultivadas por todo el mundo, que ha promovido la salud a una fracción del costo.
La medicina de americana se ha aislado también y ha aislado los tratamientos e ideas nuevas que han venido a este país, especialmente cuando son contrarias al punto de vista predominante y contradicen el clasicismo profesional, que los previene de aceptar innovaciones foráneas.

«¿PRESCRIBEN LOS MEDICOS LO QUÉ ES BUENO PARA USTED O LO QUE ES LUCRATIVO PARA ELLOS?»

Este artículo, que apareció en el Chicago Sun Times, dio a conocer cómo la industria farmacéutica es la fuente principal de información sobre drogas de los médicos. Las compañías farmacéuticas proveen incentivos profusos para la prescripción de esas drogas, y estos incentivos de ventas bordean la frontera de los sobornos.
Es una costumbre de negocios para las compañías farmacéuticas meterse desde muy temprano en la carrera del futuro médico. Frecuentemente, las compañías comprarán al estudiante de medicina su primer estetoscopio o el maletín negro. El internado y la residencia de un joven médico, es un momento oportuno para una buena inversión de una compañía farmacéutica y ofrecer un fin de semana o un curso de esquí al interno que asista a un seminario de uno de esos laboratorios famosos.
Tan pronto como un médico comienza a ejercer su práctica privada, las compañías farmacéuticas les proveen de tarjetas de presentación y muestras gratis de medicamentos. Los récipes y afiches presentan logotipos y propaganda de las drogas que ellos, simplemente, le aconsejan prescribir al doctor.
En 1988, al promocionar sus productos (que llevan un promedio de 800% de sobreprecio), los laboratorios invirtieron más de $ 5.000 dólares en cada médico sobre un total de 479.000 médicos en USA. (Cerca de 2400 millones de dólares en promociones). Los pacientes deben pagar este $5.000/médico, invertido en las campañas publicitarias mediante el alto costo alto de sus prescripciones.
Cuando la patente sobre la droga *betabloqueante* "Inderal" caducó, se formó una competencia caliente entre los otros fabricantes de drogas. Para impedir la esperada reducción en las ventas, el fabricante de Inderal, Wyeth-Ayerst, desarrolló un paquete promocional que fue como esto: Se obsequiaron puntos de "viajero frecuente" que otorgan las Aerolíneas de Estadounidenses, para premiar a los doctores que

prescribieran Inderal (propanolol). Los médicos que firmaran cincuenta o más prescripciones de la droga cardiaca, podían recibir un boleto gratis de viaje de ida y vuelta a cualquier lugar de los Estados Unidos. Sin embargo, esta táctica fue legalmente atacada en Massachusetts. Inderal está en el formulario del Medicaid (tarjeta de ayuda médica) en ese Estado; el Estado por lo tanto, será el "pagano" de dichos récipes. La Oficina de la Fiscalía General del Estado consiguió apoyo contra esta promoción carente de ética e investigó. La Fiscalía ordenó que el incentivo de viajero frecuente se considerara un fraude y amenazó a la Compañía Wyeth-Ayerst con demandarla penalmente. Wyeth-Ayerst pagó un arreglo amistoso con la Fiscalía del Estado, fuera de corte, por $ 195.000 y retiró su oferta en ese Estado.

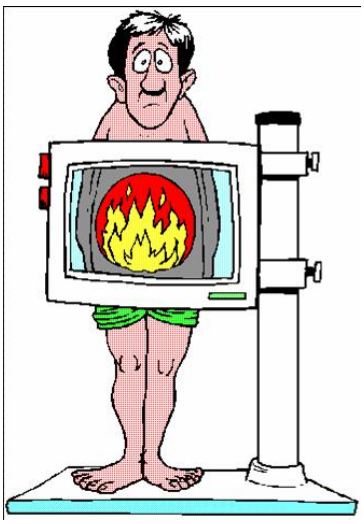
Hay muchos incentivos de dinero en la medicina moderna, y la investigación médica, frecuentemente puede resultar en "crímenes corporativos" un tipo de crimen de cuello blanco. El comportamiento delictivo evidente recogido en este libro involucra mayormente fraudes y violaciones a la buena fe del público. En la raíz de todas estas transgresiones se encuentra, indudablemente, un desmedido afán de lucro. A lo largo de este libro, se hace referencia, frecuentemente, a la Medicina Organizada. Este término no significa un sinónimo con la Asociación Médica Americana (AMA) a la exclusión de otras entidades. Más bien, es un término usado para referirnos a una gama ancha de intereses médicos establecidos, que incluye el Asociación Médica Americana, Equipos de examinadores médicos, escuelas médicas y hospitales universitarios, La Asociación Americana de Hospitales, la Asociación Nacional de Seguros de Salud (representando algunas 1,500 compañías) y los intereses de la industria farmacéutica y la industria de equipos médicos y farmacéuticos. Ellos han también se agrupado con el término de "complejo industrial medico-farmacéutico". Este libro usa los dos términos intercambiablemente. El lector debería comprender que las referencias a conexiones individuales a o la representación de la Medicina Organizada, se refiere a esas personas con relación a cualquier segmento del amplio mosaico de grupos especiales de interés, que esgrime influencia desmedida para aumentar al máximo las ganancias y perpetuando el *status quo* en los campos médicos.

Este libro le contará una historia verdadera sobre el temible poder terrorífico de este monstruo múltiple, quienes se mueven financieramente motivados con los propósitos de:

1. Controlar el tratamiento de la enfermedad vascular periférica y las condiciones conexas a infartos y la enfermedad.
2. Controlar los tratamientos para el cáncer,
3. Promocionar el uso de drogas en el tratamiento de desordenes psicosomáticos.
4. Promocionar drogas, en vez de la acupuntura, para aliviar dolor crónico.
5. Desacreditar los remedios naturales y las terapias nutritivas como algo inútil, y
6. Controlar el tratamiento de casos avanzados de SIDA, que ha permanecido incurable, en parte, a causa del fracaso en considerar otras alternativas.

En el apéndice de este libro el lector encontrará la defensa médica que le presenta la medicina del siglo XXI.

James P. Carter, M.D., Dr. P.H.
Jefe del Departamento de Nutrición
Miembro del departamento de Ciencias Aplicadas de Salud,
De la Escuela de Salud Pública & Medicina Tropical
Tulane University
Marzo, 1993



La diferencia con las terapias Naturales es notable. En la Naturopatía se dispone de: Alimentación y nutrición biológica, hidroterapia, geoterapia, ayunoterapia, etc., que logran excelentes resultados, sin tanto gasto de dinero. Sin embargo, la Medicina alopática es la oficial, la avalada por los gobiernos. Detrás de bastidores lo que se mueve no es otra cosa que negocios con la vida y la salud de los pueblos sumidos en la ignorancia y los vicios.

Veamos esta muestra fotográfica:

LAS ENFERMEDADES AGUDAS
En la vieja y en la nueva medicina

La forma como la medicina nos produce las enfermedades alérgicas y autoinmunes esta asociada a la manera como combatimos las enfermedades agudas con la vieja medicina, es decir, a las drogas: antipiréticos, antibióticos, antihistamínicos, y antiinflamatorios.

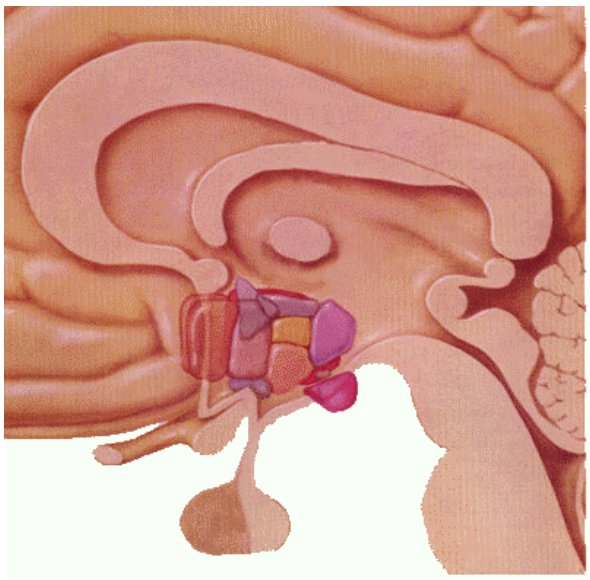
El cuerpo sabe defenderse solo:

Nuestro organismo tiene una preparación especial para enfrentar con éxito las visitas de virus, bacterias, hongos y cualquier otro microorganismo, pero siguiendo la propaganda comercial o las recomendaciones del médico, ante cualquier síntoma de fiebre acudimos a drogas antipiréticas, es decir, para bajar la fiebre.

El sistema nervioso tiene un control total de todos y cada uno de nuestros órganos y el sistema inmune no es la excepción. El sitio desde donde se controla la fiebre, es el mismo desde donde se controla a todo el sistema inmune: el hipotálamo.

Usualmente, el hipotálamo recibe la información a través de unas células llamadas macrófagos de que un cuerpo extraño está atacando el organismo y hace subir la temperatura corporal, para alertar al resto de células de la defensa y destruir al invasor.

Habitualmente el hipotálamo hace una selección de los linfocitos que deben vivir y los que deben morir. ¿Por que? –Porque, eventualmente, algún linfocito puede programarse de manera equivocada contra alguna de sus células hermanas, es decir, cualquier célula del resto del cuerpo. Cuando se produce la fiebre, este proceso de discriminación se suspende temporalmente, ya que cuando el cuerpo combate la enfermedad infecciosa, se producen varios tipos de anticuerpos. Por ejemplo, unos contra la proteína viral, otros contra el ADN viral, e incluso contra proteínas propias que estaban escondidas en las células infectadas muertas. Un linfocito B virgen se programa para combatir un solo tipo de sustancia y sólo una. De manera que varios de linfocitos B van a resultar programados para generar diferentes tipos de anticuerpo durante la enfermedad aguda. Pero, una vez que el anticuerpo adecuado ya esta diseñado, los linfocitos que están programados contra células propias del cuerpo tendrán que ser destruidos por órdenes del jefe del sistema inmune: el hipotálamo.



En esta foto apreciamos el hipotálamo y sus núcleos.

Pero si la persona ha usado antipiréticos y antibióticos, queda desconectado el hipotálamo del resto de estructuras linfáticas, los linfocitos autoinmunes, que son eventuales y pasajeros, persisten y esto comienza a generar, inicialmente las alergias, pero luego de insistir con las drogas antihistamínicas y antibióticos el sistema inmunitario queda cada vez más realengo y desordenado, no es controlado y comienza a "loquear", haciendo de las suyas, atacando con sus inmunoglobulinas o anticuerpos a células hermanas y esto es lo que llamaremos enfermedades autoinmunes.

Combatimos las alergias con los antihistamínicos y desinflamatorios potentes. Poco a poco van persistiendo linfocitos mal programados que atracan los bronquios y generarán el asma: o atacan las articulaciones y aparecerá la artritis reumatoide; o la mielina de los nervios y tendremos la esclerosis múltiple; si resultan atacadas las células de la piel se pueden producir otros tipos de enfermedades, como el pénfigo, psoriasis, esclerodermia, etc.
Nuestra hipótesis, sostenida ya por años y meditada y madurada cada día, tiende a ser verificada por los hechos. Afirmamos con ella que el Sistema Nervioso controla al Sistema Inmunológico (S.I.) a través de núcleos simpáticos y parasimpáticos residentes a nivel hipotalámico, y se ejecuta en los ganglios, el bazo y todas las demás estructuras linfáticas a través de las células reticulares fijas del estroma ganglionar y los macrófagos. Estas células se encuentran conectadas directamente a nervios dependientes de esos núcleos.
Un mecanismo hipotalámico hasta ahora desconocido permite detener, paralizar y destruir estas células las cuales son luego fagocitadas (digeridas) por los macrófagos. El sistema parasimpático permite la paralización y destrucción de los linfocitos

autoinmunes, mientras que, cuando domina la estimulación simpática, éstos sobreviven. En ciertas etapas de la enfermedad aguda, los linfocitos autoinmunes son necesarios, pero su destrucción, después de cierto tiempo, al culminar el proceso agudo, también lo es.
Nuestro cuerpo al verse atacado por cualquier microorganismo, desencadena acciones que pueden generar síntomas propios de las *enfermedades agudas* (fiebre, malestar general, etc.) Tratada la enfermedad por métodos naturales, cede en pocos días y el organismo queda "cargado" con anticuerpos y otras sustancias defensivas (como interleukinas, interferones, etc.,) capaces de mantener defensas específicas contra cada microorganismo que nos haya visitado a lo largo de la vida, en particular los virus. Expliquemos el fenómeno de nuevo, paso a paso.

Etapas en el proceso viral:
Cuando nos ataca un virus, por ejemplo, al darnos una gripe, ésta pasa primero por una **fase de incubación** de algunas horas o días, en el cual apenas se perciben ligeros cambios en el estado de salud, se presiente que viene la gripe, pero lo primero que podemos experimentar, muchas veces es un quebranto o fiebre ligera. Posteriormente entramos en el **acmé o fase crítica**: Hay fiebre, dolores óseos, disminuye la producción de orina (oliguria), estreñimiento, fotofobia, es decir, molesta la luz, los ojos lagrimean, malestar general. La persona se ve obligada a guardar cama, no puede ir a trabajar. En este periodo, el organismo puede desarrollar sustancias defensivas a través de algunos linfocitos B contra células propias, especialmente células epiteliales superficiales de la mucosa respiratoria, que son las más expuestas al ataque viral. Es por esto que esta etapa es la más propicia para el contagio, pues el organismo está expulsando mucosidades con restos de células epiteliales que fueron utilizadas por el virus para reproducirse y ahora expulsamos millones de nuevos virus.

Esta fase del periodo gripal, la denominaré **fase lúpica de la gripe** ¿Por qué? —Según hasta donde hayan logrado penetrar los virus, el organismo diseñará anticuerpos contra todas las células que hayan sido infectadas, es una etapa en la cual podemos encontrar anticuerpos anti-ADN, es decir, diseñados potencialmente para destruir a células propias del organismo, (las epiteliales son células hermanas de los linfocitos) al exponer éstas por algún motivo su ADN o al estar el citoplasma de la célula infectado por el ADN viral.

Recordemos que el virus sintetiza una proteína, que se ubica en la membrana citoplasmática. Esto permite que los linfocitos identifiquen a las células infectadas como extrañas y las ataquen. También sintetizarán materiales defensivos contra el ADN viral, por lo tanto se podrán encontrar anticuerpos anti-ADN.

Estos linfocitos, que han fabricado anticuerpos contra el ADN de células propias del organismo o el ADN viral, están condenados a ser destruidos, eventualmente, en etapas posteriores en los ganglios linfáticos y el bazo. En la fase siguiente de la gripe, la **fase de recuperación**, estos linfocitos son destruidos por estimulación del hipotalámica.

Al final, subsisten solamente los linfocitos B que, de una manera correcta, se ocupan de diseñar anticuerpos contra las proteínas del virus específico que causó la infección y contra todas aquellas células verdaderamente extrañas al organismo, bacterias, hongos, etc. que alguna vez nos atacó.

En algunas ocasiones algunas sustancias inyectadas, o ingresadas al organismo por cualquier otra vía, como pudiera ser un fragmento de antibiótico; puede alojarse en la superficie de alguna célula propia del cuerpo, como las de las articulaciones, los tendones, músculos etc. Si alguna célula llega a fijar estas sustancias extrañas, el organismo **podría reconocerla a ella como extraña**. ¡También se generarían anticuerpos contra ese tipo de células! **Esto también explica la aparición de enfermedades conocidas como alergias o auto-inmunes** en las cuales el problema fundamental radica en que es el mismo cuerpo el que está generando, a través de sus linfocitos B, los anticuerpos que atacan a estas células y, por otro lado, **pareciera que el sistema supervisor de la inmunidad que radica en el HIPOTALAMO, no estuviese funcionando.**

También —hipotéticamente— se puede generar autoinmunidad si, a través del sistema digestivo, una proteína o polipéptido muy parecido a las proteínas humanas desencadena actividades de rechazo por parte del sistema defensivo. Esta es la razón por la cual se supone que las personas artríticas, psoriáticas o lúpicas han adquirido la enfermedad, especialmente por el consumo de carnes «rojas», pues provienen de animales muy cercanos a nosotros en la escala filogenética, con proteínas muy similares a las nuestras. Se supone que, si el organismo elabora un anticuerpo contra una proteína (antígeno) muy parecida a las nuestras, ese anticuerpo pudiera también adherirse a proteínas propias situadas en las membranas de algunos tipos de células de nuestro organismo, y producirse así los fenómenos inflamatorios subsecuentes a la reacción antígeno-anticuerpo.

EL SISTEMA SUPERVISOR DE LA INMUNIDAD
O
SISTEMA PROTECTOR CONTRA LA AUTOINMUNIDAD

Como hemos dicho, El Sistema Nervioso (SN) controla todas las actividades de cada sistema, órgano, aparato, tejido y célula del organismo. El Sistema Inmunológico (SI) no puede permanecer realengo, haciendo y deshaciendo a su antojo. El SI es controlado por las estructuras vegetativas del SN, las cuales, como sabemos, se dividen en SN Simpático y SN Parasimpático. Particularmente desde el hipotálamo, se gobierna al sistema inmunológico**.** En efecto, se observa que a los ganglios linfáticos entran millones de linfocitos, pero muchos de ellos son destruidos, a otros se les permite reproducirse y otros se transforman en las llamadas «células plasmáticas», cuyo trabajo es el de sintetizar los anticuerpos específicos o inmunoglobulinas (abreviado: **Ig**) para los cuales están programadas.

Cada linfocito se va programando para combatir un solo tipo de antígeno o cuerpo extraño y, de esa manera, el ganglio (consideremos al bazo como un ganglio también) le permite a algunos de ellos reproducirse, mientras que otros son destruidos.

Este sistema supervisor de la inmunidad corporal actúa sobre las **células reticulares de los ganglios linfáticos y del bazo**, a través de estímulos simpáticos y parasimpáticos, no se han estudiado adecuadamente las terminaciones nerviosas de los tejidos correspondientes al SI, supondremos que se trata de neurotransmisores similares a los de otros tejidos corporales. Pero las respuestas efectuadas a nivel de estos tejidos son muy específicas y variadas. Posiblemente también se activarán hormonas o enzimas que terminan paralizando y matando a numerosos linfocitos de manera selectiva, los cuales son luego devorados por los macrófagos quienes los digieren, liberando sustancias sencillas, tales como aminoácidos y otras sustancias reutilizables) y sustancias de desecho que serán luego eliminadas a través de las vías normales.

Es así como el organismo se desembaraza de todos aquellos linfocitos que, por una u otra razón, en un momento dado, están produciendo anticuerpos contra sus células hermanas, es decir anticuerpos autoinmunes. Constituyéndose así el «Sistema Supervisor de la Inmunidad» en un verdadero **«Sistema Protector contra la Auto Inmunidad»**

Tenemos dos hechos que pudiéramos llamar históricos globales: Por un lado, la alopatía explica la aparición de enfermedades hoy reconocidas como autoinmunes y sostiene que son incurables. Allí se encuentran no sólo la artritis, el lupus, la psoriasis, la esclerosis múltiple, el asma y numerosas alergias, sino también la *Diabetes mellitus II*, la insuficiencia renal crónica (IRC). También pudiéramos relacionar muchos tipos de

cáncer e infecciones crónicas, con alteraciones del sistema inmunológico, (inmunodepresión). Esas enfermedades mencionadas se controlan mediante varios procedimientos, adaptados a cada tipo de enfermedad, pero el paciente está condenado a cadena perpetua a una dependencia de la farmacia o de otros procedimientos, según las consecuencias que, sobre el organismo, produzca cada una de las enfermedades nombradas. La lista de enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico a las cuales se les considera incurables crece día a día.

Por otro lado, no sólo porque lo sostengan los libros de naturismo, sino porque lo he presenciado a lo largo de más de treinta y tres años de experiencia profesional en la medicina naturista: si no todos, un alto porcentaje de personas afectadas por las dolencias mencionadas ha recuperado su salud totalmente. Pudiéramos suponer que se trate de casos mal diagnosticados, cosa improbable en la mayoría de ellos, pues no se trata de casos aislados, sino de millares. Además sería poner en duda la confiabilidad y la validez de métodos tan sofisticados y costosos como los que se utilizan hoy en día. El hecho es que los ex-enfermos que se han recuperado gracias a las bondades del naturismo son millones en el mundo entero y esas enfermedades sí son curables, aun cuando no todos los enfermos, pues no todos tienen, por una parte la suerte de conocer el naturismo a tiempo y también hay un grupo de personas que no son capaces de desprenderse de sus vicios y mantener una disciplina naturista por el resto de sus vidas.

Ante esta contradicción, y viendo que las explicaciones teóricas en cada bando no son escuchadas por el otro; y tampoco son completas o satisfactorias del todo es que se justifica el haber escrito este libro, el cual, seguramente no contiene toda la verdad en cuanto a una explicación coherente que justifique cómo y por qué lo incurable se vuelve curable, pero servirá de motivación para que investigaciones científicas futuras desarrollen un marco teórico que explique mejor estos hechos.

La intención es que, despojados de intereses económicos creados, los médicos honestos prueben y comprueben que sus pacientes sí tienen alternativa para escapar a esa «cadena perpetua» que representa una enfermedad crónica.
La alopatía, a través de la industria químico-farmacéutica, la ingeniería y tecnología quirúrgicas, la industria de las prótesis, etc., ha desarrollado una infinidad de métodos para el control de las enfermedades de cualquier tipo, pero que no para garantizar la salud. Se trata, apenas, de una supresión de los síntomas, los cuales cada vez se hacen más difíciles y costosos de controlar.

Sin embargo, ya desde hace aproximadamente doscientos años, cuando empezaron

hacerse famosos los primeros maestros naturistas, como Monseñor Sebastián Kneipp, Vincent Priesnitz, Rikli, Adolf Just, Luís Kühne y muchos otros más. Siempre **se afirmaba que la artritis y el asma, entre otras, eran curables.**

Esto no se podía comprender: por un lado la medicina alopática sostiene que estas enfermedades son incurables y por otro lado los naturistas afirman que son curables. ¿Quién esta diciendo la verdad?

Para explicar esta paradoja, porque efectivamente ambos están diciendo la verdad, y esto es contradictorio, tenemos que ver los hechos y las realizaciones o las terapias que efectúan estos naturistas y proponer luego una explicación. Todo depende del método que se emplee. La contradicción no está en el diagnóstico está en el tratamiento.

Muchas enfermedades consideradas incurables, no son sino producto de un **sistema nutricional deficiente**, carencia de numerosas enzimas, vitaminas y minerales e imposibilidad del organismo para producir los anticuerpos bien estructurados, en cantidad y calidad suficiente.

Otras son producto de inmunodepresión debido a drogas, pero la mayoría de ellas no son sino reacciones auto-inmunes por incoordinación, para llamarlo de alguna manera, entre el hipotálamo y el resto del sistema inmunológico.

Posiblemente en las células reticulares y macrófagos de los ganglios exista algún tipo de receptor que, de alguna forma, se va perdiendo y el organismo se vuelve "sordo" a este sistema supervisor al no poderse recibir adecuadamente las ordenes emanadas a través de los inmunoneurotransmisores.

También pudiese tratarse de una falla en el sistema hipotalámico, debido al uso de antipiréticos y antibióticos o esteroides. Lo cierto es que en la medicina convencional, normalmente, los pacientes son incurables, aun cuando controlables, pero una vez que ingresan al naturismo observamos como sus enfermedades comienzan a hacerse curables hasta que desaparecen totalmente, *siempre y cuando no se hayan afectado irreversiblemente ciertos órganos como los riñones, las glándulas suprarrenales, la hipófisis u otra estructura fundamental.*

Por nuestra parte hemos podido comprobar, no sólo la curación en decenas de miles de pacientes artríticos y asmáticos, sino también en psoriáticos y una gran cantidad de pacientes lúpicos.

No todos los lúpicos son curables, lamentablemente, debido a que llegan al sistema naturista, cuando alguno de sus órganos vitales ha sido dañado de una manera irreversible.

Sin embargo, en **todos** los jóvenes lúpicos, que han recibido nuestros tratamientos antes de que la enfermedad avanzara suficientemente, hemos visto curaciones completas, sin necesidad de utilizar drogas esferoidales, las cuales bloquean cualquier esfuerzo curativo del organismo.

Es esta contradicción entre lo que afirma y comprueba la alopatía y lo que afirma y comprueba el naturismo, lo que nos ha animado a escribir “Inmunoterapia Natural” y este libro que es un adelanto, porque tenemos que clarificar esa contradicción.

Aparte de afirmar que en las estructuras del Sistema Nervioso Vegetativo, y particularmente a nivel hipotalámico, donde residen los núcleos parasimpáticos y simpáticos que controlan al sistema inmunológico, tenemos que agregar lo siguiente: cuando se encuentra un predominio del sistema simpático, los linfocitos no son controlados, no se destruye a los linfocitos autoinmunes que, en un momento dado cumplieron una misión, pero que ahora son una amenaza y deben ser destruidos.

Además, el predominio del sistema simpático determina también otros síntomas como son sensación de estrés (miedo, angustia, rencor o rabia) sostenidos por largo tiempo, estreñimiento y taquicardias. La inmunodepresión subsiguiente le abre las puertas a las virosis y a las enfermedades autoinmunes. Cuando predomina el sistema parasimpático los linfocitos son segregados (se selecciona a los «buenos» de los «malos»), destruyéndose a los que no convienen al organismo. También cuando predomina el sistema parasimpático hay sensación de bienestar, paz, armonía con los demás, el corazón late más lento, pero los movimientos peristálticos y secreciones del tubo digestivo se aceleran, en especial entre el estómago y el yeyuno, aumentándose la absorción de los nutrientes. Por eso decimos que el sistema parasimpático es un sistema captador de energía y materia. Sus receptores y efectores se encuentran distribuidos estratégicamente en todo el organismo, mientras que el sistema simpático está diseñado para gastar energía.

Cuando nos encontramos en una situación estresante (un peligro, por ejemplo), el predominio simpático hace que aumente el nivel de glucosa disponible en la sangre para los músculos y el de triacilglicéridos, para la combustión en el corazón. Hay cambios en la distribución de la sangre, aumentándose el riego en los músculos y disminuyéndose en la piel y ciertas vísceras. Todos estos fenómenos tienden a preparar

al individuo para luchar o huir. Pero el predominio simpático no puede ser permanente, pues se corre el riesgo de bloquear la destrucción normal de linfocitos, en especial los autoinmunes.

Cuando un animal o persona corren un peligro real, el predominio del sistema simpático es necesario por unos momentos, aumenta la producción del neurotransmisor que estimula el alerta: la dopamina, a nivel del corazón se descarga noradrenalina y se envían señales a la médula suprarrenal, la cual produce una descarga inmediata de la adrenalina. Estas tres sustancias, reunidas bajo el nombre genérico de catecolaminas, son las responsables de los cambios metabólicos ya mencionados como son taquicardia, estreñimiento, hiperglicemia, e hipertrigliceridemia, preparando al animal para la lucha o la huida. Pero después de pasado el peligro, todo tenderá a regresar a la normalidad. Si una persona se molesta con otra y el rencor o la sensación de frustración y malestar le persisten, su organismo reaccionará de la misma manera a como lo hace en una situación de peligro real, con la diferencia de que no descarga energías corriendo o peleando, sino que pasa todo el día «mascullando su rabia». Ante este estado de tensión emocional prolongado el sistema inmunológico, el sistema defensivo del cuerpo sufrirá alteraciones, entre otras se suspenderá la segregación o discriminación de los linfocitos, con las consecuencias que ya hemos mencionado.

Cuando revisamos los textos y hechos naturistas, encontramos no sólo que se afirme que las enfermedades alérgicas y autoinmunes son curables, sino a veces, **fácilmente curables**, como es el caso de muchos asmáticos, en los cuales hemos tenido una experiencia invalorable de respuesta hasta ahora del cien por ciento de las personas que desde 1974 nos han consultado por este problema. Quizás el asma, sea una de las más suaves dentro de la categoría de las enfermedades alérgicas y al mismo tiempo requiere de una explicación especial que daremos más adelante.

El hecho es que son los mismos enfermos los que han comprobado las bondades del naturismo clásico. Es más, los primeros grandes naturistas de Europa, esos empíricos que se forjaron en Alemania y en otros países de ese continente en el siglo pasado, no salieron de la Universidad, eran hombres del pueblo con gran inteligencia e intuición al mismo tiempo que **ex-enfermos**, que se curaron con tratamientos naturales por ellos diseñados.

En líneas generales,
Los tratamientos naturales consisten en:

1º) **Corrección del estreñimiento**. Frecuencia en las deposiciones fecales de tres a

cuatro veces al día, mínimo dos veces al día, nunca una sola vez diaria.

2º) **Combate contra** los microbios de **putrefacción** y a favor de los microbios fermentativos a nivel intestinal. Sobre este tema, remitimos al lector a nuestro principal libro "La Revolución Naturista", Pág. 291 de la 4ª edición.

3º) Todos recomiendan la **alimentación vegetariana**. A este tipo de alimentación la alopatía, siempre la ha criticado y ridiculizado por considerarla incompleta. La alopatía, hija del sistema industrial no puede ser otra cosa que una fiel representante de la sociedad industrial, defensora de los intereses de la ganadería, y de la industria químico farmacológica veterinaria, que amasa jugosas ganancias vendiendo hormonas, antibióticos, antiparasitarios y demás drogas para un crecimiento rápido y buena apariencia de los animales que van al matadero. Pero ya hemos demostrado también que el hombre, desde el punto de vista filogenético es vegetariano, que su sistema digestivo y todas las demás estructuras de su organismo son más aptas para el consumo de frutas, semillas y hojas u otras estructuras vegetales que para el consumo de carnes.

4º) Todos esos maestros del siglo pasado, de una u otra manera, recomiendan el uso alternativo de calor y frío, y procuran por métodos físicos (hidroterapia, termo-crío-terapia, geoterapia, etc.) estimular los procesos de desintoxicación del organismo, sin saber que con ello también estaban estimulando al hipotálamo y así estimulaban la corrección de las funciones supervisoras de este órgano en relación a los procesos inmunológicos y homeostáticos en general.

5º) **Utilizaban ortiga para sus tratamientos**. Particularmente quienes, como Manuel Lezaeta Acharán, el padre Tadeo de Vincent y monseñor Sebastián Kneipp, se atrevían a asegurar la curabilidad de la artritis. Sobre la ortiga, es necesario que hablemos largo y tendido.

En síntesis, a través de un sistema educativo manipulado, se sostienen una gran cantidad de errores con ropaje científico algunos y pseudocientífico otros, pero todos encaminados a complacer a un sistema industrial mercantilista, donde se afirman cosas tales como: "sin carne no se puede vivir", o "la putrefacción intestinal es necesaria", "se pueden pasar dos o tres días sin defecar y ser sanos", así como muchos otros slogans similares a éstos. Paralelamente se educa y condiciona a la población en la práctica de vicios degradantes, los cuales están institucionalizados, son tolerados pues pagan impuestos para degenerar a los pueblos y de ese dinero sale la paga de los funcionarios públicos. Por otra parte, las enfermedades causadas por estos errores en

el sistema de vida son consideradas incurables ¡Pero controlables! De manera que para seguir vivos y mantener a raya los síntomas hay que seguir gastando en una serie de drogas o medicamentos también diseñados por la sociedad industrial.

La naturopatía, desde hace casi doscientos años ha comprobado en millares de personas la curabilidad de estas enfermedades. Pero, para que ello sea posible, hay que romper los esquemas prefijados a través de ese sistema educativo deshumanizante, que nos pone a comer como buitres y nos vende alimentos refinados, generadores de carencias en minerales, vitaminas, ácidos grasos esenciales y otros nutrientes claves para la salud. Sólo abriendo los ojos, para percibir esos errores y cambiar, aprendiendo a respetar las leyes de la salud, será posible crear las condiciones que permitan hacer curables al gran número de enfermedades consideradas hasta ahora como incurables.

Cómo enfrenta las enfermedades La “Nueva Medicina” (Naturopatía)

Antes de adentrarnos a contestar esta pregunta tenemos que resaltar algunos postulados de la naturopatía que, como hemos dicho, en realidad es la medicina original, la establecida por la Divinidad, a través de los milenios y que es también la que tendrá que tomar las riendas de la prevención y curación en el futuro, si es que queremos salvar a la humanidad de la extinción. En la medicina naturista se cuenta con un conjunto de conceptos básicos, que es necesario tener en mente al adentrarse en su estudio:

Conceptos Básicos

1. El hombre es vegetariano por naturaleza.
2. El ser humano es una totalidad bio-psico-social integrada al ambiente.
3. La alimentación industrial es tóxica y deficiente en biocatalizadores.
4. El cuerpo tiende a curarse solo.
5. La simbiosis con microbios fermentativos es vital.
6. La flora microbiana intestinal putrefactiva es tóxica, inmunodeprimente y letal.
7. El estreñimiento es altamente patógeno.
8. El "stress" o tensión emocional crónica es inmunodeprimente

9. El sistema inmunológico humano para ser eficiente, requiere nutrientes, conocidos algunos y desconocidos la mayoría, provenientes del reino vegetal
10. La salud integral natural tiene sus leyes, las cuales deben ser conocidas y difundidas.

Desarrollemos algunos de estos aspectos en forma breve y clara, pues cada afirmación nuestra debe estar basada en hechos concretos, demostrados y demostrables.

1º) EL HOMBRE ES VEGETARIANO POR NATURALEZA

Pruebas Anatómicas y Fisiológicas

La biología nos presenta una serie de argumentos anatómicos y fisiológicos que comprueban que el ser humano, a lo largo de su evolución filogenética, ha desarrollado órganos que están en concordancia con una alimentación basada en hortalizas, frutas y semillas.
Veamos primero cuál es la ubicación del hombre como especie en la Naturaleza: La TAXONOMIA es la parte de la biología que se ha ocupado de clasificar a plantas y animales. Un breve esquema de la clasificación del hombre desde el punto de vista taxonómico, se justifica en este capítulo, porque nos permitirá comprender mejor la naturaleza vegetariana del hombre.
Los seres vivos pueden ser divididos en **Reinos**. Pertenecemos al reino animal. Los animales a su vez pueden ser uni o pluricelulares. Los primeros son los protozoarios, los segundos son los metazoarios. Estamos, pues, ubicados en el **sub-reino** *Metazoa.* Somos metazoarios porque nuestro organismo es pluricelular.
Luego viene una gran división de los animales en **Philum** (**Filo**). Se les divide en cordados y no cordados. Se llaman cordados aquellos animales que durante su desarrollo embrionario presentan una cuerda o notocordio, una estructura de sostén, larga, cilíndrica y flexible que va desde la cabeza a la cola. Esta estructura es rudimentaria en la mayor parte de los vertebrados superiores, o llega a desaparecer por completo en el adulto, siendo sustituido por la columna vertebral. Las esponjas, estrellas de mar y otros animales no son cordados, nosotros pertenecemos al filo de los cordados.

El Sub-philum vertebrata agrupa a todos los animales que han desarrollado columna vertebral. Pero dentro de este gran paquete caben los peces, anfibios, reptiles, aves y mamíferos, pues todos tienen columna vertebral.

La subdivisión del sub-filo de los vertebrados es la **clase**. Nosotros estamos ubicados en la clase de los mamíferos (**Clase mammalia**) Los mamíferos a su vez se dividen en sub-clases e infra-clases: prototerios, metaterios y euterios. Esta subdivisión se basa en la forma de reproducción. La **sub-clase** de los **prototerios** se compone de mamíferos primitivos que ponen huevos, como el ornitorrinco de Australia. Además se usan como criterios de clasificación el desarrollo o no del hueso esfenoides y la cabeza en general. Los terios, otra sub-clase de mamíferos a su vez se subdividen en la **infraclase** de los **metaterios** (mamíferos con placenta, pero cuyas crías nacen muy inmaduras y requieren más tiempo para completar el desarrollo al mismo tiempo que son lactados dentro de una marsupia o bolsa luego del nacimiento. Ejemplo de metaterios son los canguros.

Luego viene la **infraclase** de los **euterios**, son los mamíferos superiores con placenta eficaz. Es interesante ver que aquí se aprecia una gran diferenciación de acuerdo al tipo de alimentación al cual el animal está destinado. Los carnívoros tienen una placenta implantada en forma lineal. Los monos (y humanos) tienen una placenta discoidal, los rumiantes tienen una placenta difusa. Todo estos se refiere a la forma de unión entre los tejidos materno y fetal (corion) para el intercambio de nutrientes, oxígeno y desechos.

La siguiente división es el **orden** y **sub-orden**. Se relaciona con la forma del aparato digestivo y las especializaciones alimentarias así como otras características anatómicas y fisiológicas. Entre otros tenemos los **ORDENES** de los insectívoros, carnívoros, primates, ungulados, proboscidios, sirenia, edentados, cetáceos, roedores, etc.
El **orden de los primates** se divide en los siguientes sub-órdenes. Pleisapoidea, Lemuroidea, Tarsioidea, Platyrrhini (monos americanos con aberturas nasales orientadas lateralmente) y el sub-orden Catarrhini (monos del viejo mundo, antropoides y hominoides, incluido el hombre. Las aberturas nasales están hacia abajo).

Luego viene la división en **FAMILIA**. Dentro de los primates encontramos la familia de los **antropoides** y la **superfamilia hominoidea** que se desglosa en **homínidos** y **antropomorfos** en la **familia** de los **homínidos** está incluida el hombre y sus antecesores inmediatos.

El género al cual pertenecemos se denomina Homo. Este se subdivide en Homo erectus (protohombres fósiles como: procónsul, australopitecos, etc.) Homo arcaicus (hombre de Neanterthal, Pekín, etc.) y el Homo sapiens que es el hombre actual. Todavía encontramos una subdivisión de la especie en razas o "grupos étnicos".

La anatomía comparada nos presenta diferencias entre animales zoófagos y fitófagos contundentes: los animales zoófagos, poseen garras para despedazar a sus presas, nosotros por el contrario, hemos desarrollado manos aptas para asir frutas de los árboles, y realizar actividades físicas similares a la de algunos monos.

La dentadura de los animales zoófagos, es afilada, los incisivos son muy pequeños y los molares separados y afilados. Estos animales, están preparados para triturar huesos, romper cueros, y lamer sangre.

Los animales fitófagos tales como vacas, caballos y otros rumiantes poseen grandes incisivos, los caninos están completamente atrofiados, y las muelas están desarrolladas al máximo posible y son planas, para permitir la masticación. Así también, la constitución del aparato digestivo es distinta en los animales zoófagos y los animales fitófagos.

Por otro lado la igualdad entre las vísceras y el aparato digestivo de un mono y un hombre es tal que le sería muy difícil a un cirujano, distinguir lo de uno y otro, teniéndolo esparcido en su mesa de trabajo.

En el aspecto fisiológico encontramos diferencias también muy interesantes: El proceso de digestión en unos y otros es diversa; los animales zoófagos tienen saliva ácida y la acidez en su estómago es todavía mayor que en los animales fitófagos.

Los animales zoófagos no sudan, en cambio los fitófagos mamíferos tienen glándulas sudoríparas muy desarrolladas. Existen numerosas diferencias y semejanzas entre estos dos grandes grupos de mamíferos que no son observables a simple vista, pero sí pueden ser comprobadas. Son, por ejemplo, de carácter bioquímico y hasta anatómicos no observables fácilmente, como la forma de implantación de la placenta, en el proceso de reproducción, cuando comparamos a los primates con los predadores y los rumiantes. Pero dejamos esta búsqueda a los más interesados en estos aspectos teóricos, un buen libro de anatomía comparada o cualquier zoología les servirán.

Pero advertimos sobre la paradoja de que en muchos textos, a pesar de reconocer que somos del orden de los primates, homínidos, con semejanzas y diferencias con los antropoides, a pesar de reconocer que todos los primates son de alimentación fitófaga, particularmente frugívora, quieren reconciliarse con la industria ganadera y hacer aparecer como si vivimos más saludables con una alimentación omnívora y particularmente necrofágica, peor que la de un buitre o hiena.

Si tal tipo de alimentación hubiese sido la que originó nuestro desarrollo cerebral e inteligencia, los predadores y necrófagos fueran los más inteligentes del planeta y no los monos, como se ha podido comprobar. Un estudio antropológico serio nos permite concluir que cuando el hombre aprendió a usar el fuego, comer carnes, también a cocinar los vegetales y, por lo tanto, a usar leguminosas y cereales; cuando fue capaz de elaborar armas para defenderse o hacerse la guerra entre sí, ya el desarrollo de su cerebro estaba al mismo nivel del que tenemos hoy en día. Las guerras podrían haberlo hecho más astuto en el arte de matar, pero no más inteligente para vivir y triunfar. Si la guerra le sirvió de algo en el pasado, hoy en día ya la vemos como algo abominable y salvaje.

Argumentos Psicológicos

Hay algunos argumentos de carácter psicológico, que también avalan la teoría de la naturaleza vegetariana del hombre. Por ejemplo: rechazamos los hechos de sangre. Al contrario, para el animal zoófago y —particularmente para los predadores y súper predadores— los hechos de sangre son vitales. Tienen que matar para vivir.
El ser humano puede vivir sin necesidad de exterminar otras vidas animales, la fuente ideal de proteínas para nosotros son las semillas oleaginosas, acompañadas con su corte de ácidos grasos poliinsaturados esenciales, fitohormonas y minerales que las convierten en un alimento completo. Además, a diferencia de los cereales y leguminosas, se pueden consumir crudas.

Si uno observa a un perro que lo ha atropellado un carro, y el animal tiene sangramiento por todas partes y heridas abiertas, no se nos abre el apetito. En cambio un animal predador o necrófago, inmediatamente siente el estimulo del hambre ante está observación. Si encontramos a una persona herida en la calle, procuramos auxiliarla, curarla o llevarla a un centro hospitalario, mientras que un león y un tiburón, cuando encuentran a un compañero herido, se lo comen.

Los animales zoófagos o predadores en general, son muy agresivos, mientras que los fitófagos y particularmente los herbívoros y frugívoros son muy sociables. Generalmente, los animales zoófagos o predadores viven en pequeños grupos o aislados, mientras que los herbívoros, viven en rebaños y algunos desarrollan familias numerosas y hasta sociedades. Cuando el hombre consume carnes no se vuelve más inteligente, sino más agresivo, violento y destructivo. Estas características pueden ser muy útiles para un león o un tigre, pero nosotros, como animales gregarios y sociables que somos podemos manifestar nuestra inteligencia con la solidaridad, la cooperación, la creatividad y el ingenio, tanto en lo científico como en lo artístico. Cuando somos

vegetarianos tenemos mejor oportunidad de demostrar nuestra inteligencia a través de los aspectos más elevados de la cultura, la búsqueda de la paz y la solidaridad entre todos los miembros de la familia humana; mientras que la inteligencia al servicio del carnivorismo, sólo fomenta la guerra, los vicios drogadicciones, degeneración humana y la destrucción del hombre por el hombre.

Argumentos Económicos

Existen también numerosos argumentos de carácter económico. Actualmente, la producción de cereales en el mundo, está destinada en un altísimo porcentaje a la alimentación de ganado, a la preparación de forrajes.

La población mundial aumenta cada día. Los suelos cultivables son también cada día más escasos. La producción mundial de cereales, es en la actualidad de 900 kilos por habitante al año, pero normalmente una persona, sólo consume entre 30 y 70 kilos de cereales al año.
Una vaca, requiere de 2 hectáreas de tierra para pastos en un promedio de vida de dos años, o sea, una hectárea anual. Con la ganadería comen sólo cinco personas por hectárea en un año; con la producción de hortalizas o cereales de una hectárea sin ganadería, podrían comer cincuenta personas durante todo un año.

Como podemos apreciar, el consumo de carnes resulta muy costoso en la actualidad, dada las condiciones de las sociedades humanas: superpoblación, concentración en grandes ciudades, abandono del campo, crianza masiva de animales de engorde, aumento de la población mundial.

Todas estas circunstancias, obligan a pensar que la producción de proteínas animales, es sumamente costosa e inútil, porque como veremos más adelante esas proteínas tienden a degradarse, a destruirse y es muy poco lo que una persona puede aprovechar, pero estos argumentos los dejaremos para las próximas lecciones.

Por ahora, quede como síntesis, que el consumo de carnes en las sociedades actuales, se hace con una costosísima inversión, y no justifica económicamente su consumo. Para mayor información sobre este aspecto sugerimos repasar desde la página 403 a 419 de mi libro *"La Revolución Naturista".*

Pero aparte de los argumentos científicos, de carácter biológico, psicológico, económico o social, existen también argumentos éticos y religiosos.

Argumentos Éticos y Religiosos

En relación con los argumentos éticos veremos que muchos seres humanos, sienten una natural compasión por los animales. Son protectores de los animales y muchos preferirían abstenerse de comer carnes, si tuvieran que matar con sus propias manos a los animales.

En cuanto a las religiones encontramos que muchas recomiendan en sus textos sagrados la abstención del consumo de carnes, por considerarlo no solamente antihigiénico, sino degradante de la naturaleza humana.

Sin entrar en consideraciones específicas en relación con alguna religión en particular, constatamos que los fundadores de las principales religiones que se han extendido por el mundo, tales como Jesús, Buda, Confucio y Lao-Tse fueron, no solamente guías espirituales en sus comunidades, que enseñaron al hombre el camino de la justicia, del amor, del perdón y de la paz, sino que fueron seguidores y propagadores de un régimen de vida natural, fueron médicos naturistas. Muchas de las curaciones que en sus épocas se consideraron milagros, a varios miles de años de distancia, si las analizamos y estudiamos objetivamente, fueron curaciones naturales, y tienen explicación en base a las normas de la terapéutica y la higiene natural. (Podemos concluir también, que la Naturopatía o Medicina Naturista es “La Medicina Divina”).

Los primeros cristianos fueron vegetarianos. Todavía algunas órdenes religiosas lo practican, aunque estos hábitos alimentarios tienden a omitirse en algunos grupos cristianos. En la actualidad encontramos grupos religiosos, como los adventistas del 7º día, y algunos grupos orientalistas, como los budistas, samis y la Gran Fraternidad Universal, que lo han estimulado y sirven de ejemplo a una humanidad que cada vez pareciera interesarse menos en asuntos de la salud, aunque con diversos matices que los diferencian. También queremos resaltar que no basta ser vegetariano por religión. El vegetariano necesita conocer a fondo nutrición e higiene natural para no cometer errores y mostrar un aspecto poco saludable. Muchos abrazan una religión que les prohíbe matar animales y comer carne o tomar sangre, aunque fuese indirectamente, y caen en la anemia la caquexia o el sobrepeso, simplemente porque no conocen los secretos de las semillas oleaginosas y los germinados. En el Libro del Génesis, (1:29) se establece claramente que la alimentación natural y original del hombre es de frutas, hojas y semillas. Si comparamos cereales, leguminosas y oleaginosas, sólo estas últimas presentan una fórmula ideal al contener un balance ideal para el ser humano de

proteínas completas y aceites, y casi siempre es una mezcla de triglicéridos y fosfolípidos, siendo estos últimos aceites claves para la conformación de las membranas y demás organelas citoplasmáticas

2) El ser humano es una totalidad bio-psico-social integrada al ambiente.

Nuestro organismo no es una suma de partes, es una organización y funciona como una totalidad. Cada pieza de nuestro cuerpo cumple una función que apoya el trabajo de las demás. Aun cuando podamos fraccionar al cuerpo por partes para estudiarlo, nuestro organismo es una totalidad indivisible.

El trabajo del hígado, por ejemplo, está relacionado con el trabajo de los riñones, del bazo, del páncreas, del cerebro, de la sangre etc. Igualmente el trabajo de los pulmones es fundamental para todas y cada una de las demás células del cuerpo humano. Por esa razón es que nuestro organismo actúa como una totalidad.

Es un error, pretender curar enfermedades aisladas, sin tomar en cuenta la totalidad del organismo. Cuando aparecen problemas de la piel, por ejemplo, no es en la piel donde debemos buscar la causa del quiste o de la alergia. Tenemos que averiguar cómo funciona la digestión, como se encuentra el sistema inmunológico, nervioso, los procesos de desintoxicación, etc.

El gran coordinador y estabilizador de las diferentes funciones del cuerpo, es el sistema nervioso, pero particularmente, la subcorteza cerebral. Desde esta zona de nuestro cuerpo, se dirige la estabilidad química de la sangre, se dan órdenes, necesarias para subir o bajar la cantidad de hemoglobina, se dan las órdenes para subir o bajar la cantidad de glucosa, etc. Desde la subcorteza cerebral, se controla la temperatura del cuerpo, los diferentes ciclos vitales, como son los latidos del corazón, la inspiración y espiración del aire, el ciclo menstrual en la mujer, la maduración de los espermatozoides en el hombre, la lucha contra los virus y la distribución de la energía que debe recibir cada órgano a las diferentes horas del día o de la noche.
Estos procesos automáticos de control de la química de la sangre, la temperatura etc., reciben el nombre de procesos **homeostáticos**. La homeostasis, es el trabajo que realiza el organismo, para mantener el equilibrio entre todas las funciones del cuerpo.

Los sensores químicos de la subcorteza cerebral, miden las diferentes hormonas y sustancias que circulan en la sangre y si alguna se encuentra en exceso, ese mismo sistema promueve las reacciones necesarias para hacerla disminuir, constantemente se ponen en marcha servomecanismos o información de retorno (feedback) que permiten

la regulación de todos los procesos biológicos. Cuando hay deficiencia de una sustancia, por ejemplo de azúcar, el organismo envía las órdenes para trasformar el glucógeno en glucosa y así poderla quemar en las células.

El problema fundamental consiste en que por millones de años el organismo ha dependido de una serie de nutrientes que sólo se encuentran en los alimentos integrales, naturales y de la noche a la mañana en pocos siglos lo hemos forzado a una serie de desbalances: por una parte, deficiencias de minerales, fitohormonas, vitaminas, etc., que se encuentran sólo en el reino vegetal. Por otra parte, lo sobrecargamos con concentraciones de proteínas, grasas, cebos y almidones. La promoción industrial de vicios (alcohol, tabaco, drogas) también contribuye a intoxicar el organismo. Tampoco queremos tener una vida activa, físicamente hablando. Todos estos factores no están produciendo degeneraciones y en vez de evolucionar estamos debilitándonos como especie.

4) EL CUERPO TIENDE A CURARSE SOLO

El organismo, con sus mecanismos homeostáticos, que regulan todas las funciones orgánicas a través del Sistema Nervioso Vegetativo; y con un eficiente sistema inmunológico, especialmente los sistemas macrofágico y linfático, tiende a depurarse constantemente y mantenerse en plenitud de su capacidad física y mental. Sin embargo, hoy en día pretendemos sólo controlar o reprimir síntomas, bloqueando los mecanismos autocurativos, programados por millones de años de experiencia biológica, mediante antipiréticos, antibióticos, esteroides, sedantes, bloqueantes de los ciclos celulares y un sin fin de manipulaciones químicas que entorpecen las funciones regenerativas, desintoxicantes e inmunológicas naturales. Esta afirmación es la que nos ha motivado, principalmente, a escribir esta obra. Estamos en la obligación de conocer y reconstruir las condiciones que le permiten al organismo curarse a sí mismo, en vez de sumirse en la degeneración y la destrucción prematura.

Ya las drogas, en particular los antibióticos, han demostrado que no son la solución a los problemas de salud de la humanidad. Si contamos con más de un centenar de antibióticos, ante los cuales las bacterias han desarrollado resistencia, en cambio contamos con más de mil millones de anticuerpos diferentes, diseñados por nuestro propio organismo para mantener a raya a los antígenos («cuerpos extraños»), que en una u otra forma puedan agredirnos. Pero ese centenar de antibióticos existente, tiene capacidad para alterar las respuestas de nuestro sistema inmune y para producir, en algunos casos, sordera e insuficiencia renal…

Si aprendemos cómo ayudar a depurar el medio interno, cómo ayudar a la mejor eficiencia de los mecanismos homeostáticos y cómo mantener en su máxima expresión la capacidad de nuestros sistemas inmunológicos, tendríamos no sólo salud garantizada para muchos años, indefinida, sino también aumentarían nuestras probabilidades de una ancianidad sin achaques, con una mente lúcida y un cuerpo con sus capacidades físicas conservadas y, prácticamente, sin arrugas. Todo es cuestión de saber respetar las leyes de la salud, sobre las cuales me he referido ampliamente en *La Revolución Naturista,* y constituyen parte de los pilares sobre los cuales se asientan La Higiene Natural y la terapéutica naturista.

Los aspectos 5º a 10º se encuentran ampliamente explicados en la mencionada obra y los damos por reproducidos aquí, aunque también sugerimos leer *La Nueva Agricultura* y *El Naturismo frente al Cáncer* donde hemos plasmado la información actualizada que nos lleva a comprender mejor la necesidad de practicar la higiene natural y producir alimentos de excelente calidad como las únicas formas que nos garantizarán el disfrute de la salud.

LOS HECHOS EN EL NATURISMO CLASICO

Aunque siempre ha habido defensores de un modo de vida natural, y hasta Hipócrates, el Padre de la Medicina, 500 años A.C. ya establece las bases de la medicina naturista, con su famosas frases: *«Natura vis Medicatrix»* y *«Que tu alimento sea tu única medicina y tu única medicina sea tu alimento»*; es desde el siglo XIX, cuando comienza la verdadera Edad de Oro o clásica del naturismo.

Los Maestros naturistas de esa época entre los cuales podemos destacar a Vincent Priesnitz, Sebastián Kneipp, Adolf Just, Rikli, Felke, Elena G de White y el genial Luís Kühne ya comenzaban a clarificar la naturaleza vegetariana del hombre y a demostrar que los vegetarianos, si sabían elegir sus alimentos, y desarrollar una vida en contacto íntimo con la Naturaleza, podían ser más sanos y fuertes que aquellos que llevaban un régimen de vida diferente. Se hicieron famosos numerosos hombres que lograron devolverle la salud a millares de enfermos con alimentos naturales, agua fría, actividad física, barro y otras técnicas.

A finales del siglo XIX aparece en Suiza el Dr. Bircher Benner, médico expulsado de las filas del gremio por sostener y demostrar que la alimentación cruda, junto con otras prácticas de la higiene natural, es capaz de curar lo que en esa época se consideraban

enfermedades incurables. Tuvo él la oportunidad de salvar a numerosos tuberculosos, cancerosos, asmáticos y artríticos, entre otros; y fundar en Zurich la primera clínica naturista del mundo en 1898, la cual aun funciona gracias a sus hijos y nietos, quienes han continuado y mejorado su obra. Al Dr. Bircher Benner se le conoce mundialmente como «El Padre del Crudivorismo».

El abate Kneipp a pesar de una serie de persecuciones y presiones tanto de los médicos como de la Iglesia para que dejara de ayudar a los enfermos con los métodos naturales es hoy en día venerado en Worishoffen por sus curaciones con agua. Pero sus discípulos, entre ellos el Padre Tadeo de Wisent, quien emigró a Sur América, no sólo aplicaban baños de vapor combinados con agua fría, sino que utilizaban la ortiga aplicada externamente para producir inflamación y fiebre local, como una forma de ayudar al organismo a desembarazarse de sustancias morbosas y estimular la circulación, según sus explicaciones.

El Padre Tadeo enseñó sus «secretos» en Chile al hoy reconocido como el *Padre de la Medicina Natural* en América Latina el Dr. (abogado) Manuel Lezaeta Acharán, quien se inmortalizó con su genial obra *«La Medicina Natural al Alcance de Todos».* Esta obra fue editada por primera vez en 1932 y mejorada hasta 1961, cuando murió su autor. Muchos hemos sido los que hemos aprendido a deletrear la palabra SALUD en las páginas de esta extraordinaria obra. Aun después de desaparecido, el Maestro sigue haciéndole bien a la humanidad, pues su libro sigue circulando; y en Chile aun funciona la «Villa de Vida Natural» que lleva su nombre, en la calle Tomás Moro de Santiago, al frente de la cual se encuentran descendientes directos y seguidores de la obra de este genio del Naturismo.

¿Qué hacer cuando se presenta una infección viral y fiebre?

Lo primero que hacemos los naturistas es no asustarnos por la presencia de la fiebre, no confundirla con la enfermedad. No la “cortamos”, pero sí la controlamos mediante los siguientes procedimientos, Estos son a titulo enunciativo, pero es conveniente la consulta con el Naturopata experto, para adaptarlos a las características individuales, el tipo de infección, condiciones ambientales, etc.:

> COLONTERAPIA: Poner al enfermo uno o más enemas intestinales de agua sola y, algunas veces, agua con limón. Dichos enemas en un adulto pueden ser de un litro o más de agua. Usualmente se utiliza agua mineral,

potable. Pero puede ser una preparación especial, con plantas medicinales. En el caso de un niño, se usa agua según su edad, desde 150 cc, hasta 750 cc. Si se utilizan varios enemas, el último será el de limón.

INGESTA LIQUIDA: Tomar abundante agua durante los días que persista la infección. Mantener hidratado al organismo es muy importante. El agua puede contener jugo de limón o tamarindo. También puede consumir uvas y zumo de uvas.

SABILA. Un poderoso repotenciador del Sistema Inmune. Si la infección es gripal, Prepare el siguiente Ponche y tómelo durante cinco días, aunque los resultados comienzan a experimentarse desde el primer día:

PONCHE EXPECTORANTE:

Ingredientes:

Cuatro cucharadas de CRISTAL (Gel) de SÁBILA
Media taza de jugo de LIMÓN.
Dos a cuatro cucharadas de MIEL de abejas y

Preparación: Pele la SÁBILA, lave y licúe los cristales. Añada los demás ingredientes. NO LO CUELE... Puede añadir agua, si lo desea.

SOPA ESPECIAL DE VEGETALES.

En realidad se trata de un caldo casi crudo y el objetivo es consumir abundante limón junto con la cebolla, ajo y demás ingredientes:

Ingredientes:

Una cebolla grande, 3 a 4 dientes de ajo, un ají (chile) dulce, dos cucharadas de arvejitas tiernas. Al gusto: perejil, cilantro, apio, hierbabuena, etc. Una cucharada de **aceite virgen** de ajonjolí u oliva por cada ración. Use sólo SAL DE APIO en pequeñas cantidades o VEGE-SAL, o sal marina, no refinada.

Preparación:

Hierva el agua SOLA. Corte finamente los ingredientes. Échelos al agua cuando ésta hierva. Apague el fuego y espere cinco minutos. Sirva y añada el aceite y el limón al gusto en cada plato. En casos de gripe o fiebre, se sugiere añadirle más de dos limones, hasta medio vaso por cada plato de sopa

Además de lo mencionado, según el diagnóstico y las diferencias individuales, la época del año, y otras consideraciones, el Naturópata bien entrenado puede recomendar muchas otras cosas, como inmunoterapia con ortiga, baños de vapor etc. Lo que nunca aconsejará es cortar la fiebre con drogas. La puede controlar mediante compresas frías a la cabeza y la cintura, para proteger el cerebro y los riñones, pero simultáneamente, cuidará que los pies permanezcan calientes y haya buena circulación en las extremidades.

Las gripes frecuentes, sinusitis, otitis, amigdalitis y demás afecciones de las vías respiratorias, por lo general, se instalan muy rápidamente cuando la persona mantiene una alimentación rica en harinas refinadas y azúcar blanca. Estos alimentos se denominan **MUCÓGENOS**. Ejemplos de alimentos causantes de mucosidades son: arroz blanco, espaguetis, yuca, arepas, en especial las preparadas con maíz precocido, refinado, y los llamados "cereales para niños" y compotas. También son muy perjudiciales los aceites refinados, en especial las frituras. Las personas que padecen de ALERGIAS, BRONQUITIS y ASMA necesitan abundantes dosis de vitaminas A, C y D, por lo tanto, necesitan las frutas cítricas, frutas amarillas, hortalizas y baños de sol, para asegurar una buena provisión de estas vitaminas. Sin embargo, la vieja y obsoleta medicina alopática, siguiendo las instrucciones de quien dirige su formación profesional (la industria farmacéutica), lo primero que hace es prohibir las frutas cítricas a sus pacientes.

El Terrorismo Alopático

Hemos llegado a la conclusión de que la medicina de drogas, oficial o alopática usa, en muchos aspectos, el terrorismo institucionalizado. Constantemente escuchamos hablar acerca de los avances de la medicina en cuanto a diagnóstico y tratamientos

La propaganda oficial nos muestra extraordinarios logros en alta cirugía de trasplantes y cirugía plástica, sin embargo, profundizando un poquito más en el análisis apreciamos una burda manipulación que se convierte en el más grande fraude de toda la historia.

Nuestro amigo, el doctor Pablo de la Iglesia, quien maneja la *"Universidad por el Despertar"* quien es autor del libro *"Estimula tu Inmunidad Natural"* nos dice: "Pongamos como ejemplo el cáncer. Se nos dice que gracias a los nuevos tratamientos la gente está viviendo más, lo cual es una gran mentira. Hay que reconocer que se ha avanzado en cuanto a métodos de diagnóstico precoz, ¡y ello nos conduce directamente a que la gente está viviendo más en relación al momento en que fue diagnosticada de cáncer! Podemos afirmar que está viviendo peor, más asustada, más dependiente del sistema y con menos posibilidades de disfrutar la vida cuando está enferma. El sistema se ha metido tanto en nuestras vidas que vivimos y pensamos como enfermos las 24 horas, cuando en realidad hay enfermedades, que independientemente de si se pueden curar o no, si son mortales o no, nos dejan un margen amplio para gozar y disfrutar si no nos hubieran infectado con una invalidante *hipocondría social* que se alimenta del miedo y pone el acento en un dramatismo exagerado."
Esto que afirma Pablo de la Iglesia, yo lo llamo sencillamente *terrorismo*. Y lo permitimos a diario. La medicina alopática amasa millones, gracias a que los enfermos, aterrorizados, se entregan más dócilmente a los costosos tratamientos que les proponen. Si el paciente tiene una tarjeta de hospitalización o trabaja en una empresa grande que paga millones a sus trabajadores en caso de enfermarse, los tratan como dicen "con alfombra roja", pero una vez aterrorizados vendrán la quimioterapia y la radioterapia ineludiblemente para "ordeñar" a la compañía de seguros o a la empresa. La solución tampoco está en la "socialización de la medicina", es decir en hacer que el médico sea simplemente un empleado del Estado y las clínicas sean todas propiedad del Estado, simplemente, porque la alopatía seguirá siendo la misma. Lo que nosotros proponemos es que haya un reconocimiento a la medicina Naturista (Naturopatía) y loas universidades puedan enseñar esta medicina y las otras escuelas, como la homeopatía, la medicina china etc., pues todas tienen cosas valiosas que aportar, incluyendo también a la alopatía, en un ambiente de libertad, donde el Estado va a

garantizar que el enfermo tenga la posibilidad de conocer todas las alternativas que tiene para resolver su problema. Pero lo más importante es que, con el conocimiento práctico naturopático, pueda prevenir la aparición de tales enfermedades degenerativas. Por eso presentamos de inmediato otro capítulo con una síntesis de lo que podríamos denominar la “oncología naturista”, que hemos desarrollado más ampliamente en nuestro libro titulado “El Cáncer Vencido”

ONCOLOGIA NATURISTA

Nos proporcionaremos una orientación general acerca de lo que se entiende por cáncer, sus causas, sus manifestaciones, diagnóstico, terapias existentes, -alopáticas y naturistas-, sus bases científicas, alcances y limitaciones en ellas, así como lo relacionado con los pronósticos o expectativas en cada caso particular.

Nos proponemos mostrar cómo y por qué, con la tecnología naturista, es decir con “La Nueva Medicina”, o sea la milenaria naturopatía, es posible vencer este mal.

Presentaremos un marco teórico de acuerdo a nuestros enfoques y experiencias, así como algunos casos y estadísticas que hemos reunido a lo largo de los años, desde 1974, cuando comenzamos a tener contacto con personas afectadas con distintos tipos de cáncer y a orientarlos.
Se define el cáncer como un proceso en el cual las células de cualquier tejido del cuerpo adquieren algunas o todas de las siguientes características:

1) ***Reproducción sin regulación.***
2) ***Pérdida de la diferenciación morfológica y funcional***
3) ***Capacidad metastásica.***

Clarifiquemos cada uno de estos conceptos arriba enumerados:

Reproducción sin regulación.
Usualmente las células, de acuerdo a su especialización, tienen una velocidad a la cual se multiplican. Algunas, como las neuronas, nunca o casi nunca se reproducen, son las mismas toda nuestra vida aunque, internamente, sus moléculas sí se recambian y lo más durable en ellas es su ADN y su ARN. Sea como fuere, podemos decir que son células de larga duración. Otras, son destruidas periódicamente y reemplazadas por células

nuevas, que tienen las mismas funciones. Por ejemplo las células que recubren las paredes intestinales, o los glóbulos rojos de la sangre. El proceso de regeneración -multiplicación o proliferación celular- es un proceso completamente **regulado** a través de mecanismos neuroinmunológicos y hormonales, dirigidos desde el hipotálamo y ejecutado por el sistema macrofágico. Usualmente los macrófagos son los encargados de destruir a las células que ya han cumplido su misión y, por el desgaste de sus enzimas, ya no sirven adecuadamente a los propósitos vitales del organismo.
Existen una serie de pasos definidos que debe seguir cualquier célula para reproducirse, esos pasos se conocen con el nombre de **ciclo celular**. La célula cancerosa se reproduce sin control y no es atacada por los macrófagos ni por los linfocitos. Se observa tolerancia por parte de todo el sistema defensivo del cuerpo.

Cuando las células proliferan sin mayor control, tienden a acumularse en forma de tumores o el tejido afectado tiende a crecer. Sin embargo, esto no significa típicamente que se trate de un cáncer. Hay otras patologías que se caracterizan por **hiperplasia**, es decir, aumento en el número de células de un determinado tejido, sin que ello signifique que esas células sean cancerosas. Incluso podría tratarse de un proceso completamente normal, como ocurre con las glándulas mamarias o el útero durante el embarazo, los cuales sufren un aumento en su tamaño debido a la multiplicación celular. Pero éstos son procesos controlados o «supervisados» por los mecanismos de regulación del organismo y, a su debido tiempo, los tejidos que se hipertrofiaron, volverán a ser como antes, porque los macrófagos se ocuparán de mantener controlada la población de células de cada tejido y éstos volverán al tamaño que el órgano debe tener.

***Pérdida de la diferenciación morfológica y la funcionalidad*.**
Esta característica de las células cancerosas sí pudiéramos llamarla patognomónica (clave para el diagnóstico) en esta enfermedad. Las células de cada tejido tienen una forma y función típicas. Al observarlas al microscopio, podemos identificarlas cuando son típicas. Pero a medida que se van volviendo más anormales, pierden la morfología, es decir, la forma que permitía reconocerlas y se dice que pierden su diferenciación. Si la célula ha perdido su forma normal, también deja de cumplir las funciones para las cuales estaba destinada. En las observaciones con microscopio electrónico se puede apreciar que estas células tienen irregularidades en sus membranas, tanto plasmática como nuclear, y en las organelas que la

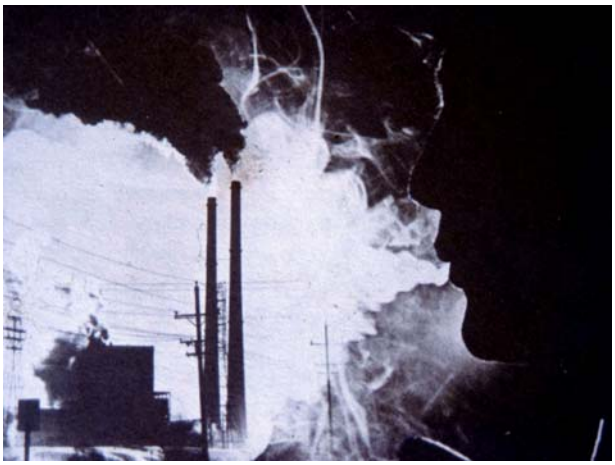
componen. Presentan mitocondrias anormales, no funcionales, o su número se presenta muy disminuido.

***Capacidad metastásica*.**
Es otra característica de muchas células cancerosas. Pero no es típica, por cuanto algunos tipos de cáncer no producen metástasis. ¿Qué quiere decir esta palabra?
—Significa la capacidad que tienen algunas células para emigrar a otros tejidos u órganos y colonizarlos, apareciendo en ellos nuevos tumores, cuando la célula es cancerosa. Algunas células normales tienen esta capacidad durante el período embrionario. Por ejemplo, los melanocitos, células que tienen como función sintetizar la melanina o pigmento que colorea la piel, son células del sistema nervioso que emigran hacia la piel. Pero este es un proceso normal durante una época de nuestra vida, cuando estábamos comenzando a formarnos en el vientre de nuestra madre. No todas las células realizan metástasis normales. También las células del epitelio endometrial pueden realizar metástasis y ubicarse en otros lugares fuera del útero, constituyendo la endometriosis. Pero, repito, se trata de células normales y no de células cancerosas. De todas maneras estas células, ubicadas erróneamente en otros lugares del aparato genital, crearán problemas en el período menstrual, por cuanto ellas generan hormonas y vasos sanguíneos que se romperán en los días de la menstruación, generando pequeñas hemorragias, inflamación y dolor. Sangran como las que están correctamente ubicadas en el endometrio uterino. Con estas excepciones, de células normales que pueden emigrar, usualmente pensamos que, cualquier otra metástasis, o migración de células, casi siempre se asocia, a procesos cancerosos.

No toda tumoración que pueda presentar el organismo tiene que estar asociada a la idea de cáncer. Algunos endurecimientos pueden aparecer como consecuencia de fibrosis o calcificaciones. El organismo, con su ejército de macrófagos al frente, puede y debe destruir células enfermas o envejecidas, o en desuso y, cuando las células propias del tejido no pueden reproducirse, son sustituidas por células de relleno, los fibroblastos, que elaboran sustancias fibrosas, generalmente de material colagenoso, el cual posteriormente, puede calcificarse. Esto puede ocurrir, y ocurre normalmente, cuando se atrofian ciertos tejidos, como las glándulas mamarias, por razones de la edad.

La pregunta clave es: ¿Por qué ocurren estos fenómenos que condicionan la aparición del cáncer?

Condiciones para que se forme el Cáncer



— Primero se crean las condiciones y después de mucho tiempo es cuando aparece el mal. Esas condiciones podemos clasificarlas en ambientales e individuales. Entre las primeras consideraremos factores externos, tales como la contaminación de los suelos, aguas, aire, radiaciones, campos magnéticos anormales, alteraciones en la estratosfera (pérdida de la capa de ozono) y un sinfín de factores más, que han sido creados por la sociedad industrial, la cual ha determinado deficiencias severas en la calidad de los alimentos que consumimos. Los vicios que poco a poco adquirimos y hasta el aire que respiramos, también son factores externos que afectan la calidad de nuestras células.

A nivel individual consideraremos cómo nos habituamos a consumir seudo alimentos, respirar humo, vivir echados, ser estreñidos, etc. Vemos que, prácticamente, es poca la diferencia entre factores externos o ambientales y los internos, endógenos o individuales. La frontera entre unos y otros es borrosa.

Pero lo importante es lo que ocurre en el medio que rodea a las células. El medio intersticial, como así se le llama, es todo un mundo de actividad que se ha venido estudiando no sólo a nivel microscópico, sino también ultramicroscópico, bioquímico y fisiológico. Pero en unas pocas palabras que sean inteligibles para el pueblo, diremos lo siguiente:

La finalidad de la actividad del medio que rodea a las células es, por una parte, para **aportarle** a éstas oxígeno y nutrientes y por la otra para **remover** los desechos que las células producen como consecuencia de su trabajo

(metabolismo) entre ellos CO_2, agua y numerosos residuos, que serán luego arrastrados por la sangre, para ser neutralizados y eliminados por el hígado (a través de la bilis), o los riñones, los pulmones y la piel. Otro de los objetivos del trabajo que se ejecuta en el medio intercelular es el mantenimiento del pH Se aportan minerales que mantienen un pH ligeramente alcalino. La comunicación intercelular también es otro de los fenómenos importantes que allí se realizan. Para ello las células poseen receptores (neuronales y hormonales). Especialmente las células deben ser reconocidas como amigas o enemigas, según como estén los receptores organizados en sus membranas.

Ese medio interno necesita estar en un *equilibrio dinámico,* es decir, si por una parte las células arrojan basura, al mismo tiempo el organismo está depurándolo. Si las células absorben constantemente oxígeno, el organismo ha desarrollado los mecanismos para proporcionárselo en la misma medida que se consume, a través de la oxigenación pulmonar y el transporte que ejecuta el sistema circulatorio.

A través del aparato digestivo la sangre absorbe las sustancias nutritivas que deben ir a las células y el sistema circulatorio también recoge esos nutrientes y los lleva a su destino, después de ser inspeccionados, seleccionados y modificados por el hígado o por los linfocitos, como ocurre con las sustancias grasas. Al medio intercelular deben llegar los **millares** de vitaminas diferentes que nos aportan las frutas y vegetales crudos, aminoácidos, ácidos grasos esenciales (provenientes de aceites crudos o de semillas) y los minerales u oligoelementos que las células necesitan para mantener activa su maquinaria enzimática, formada por alrededor de cien mil enzimas diferentes, las cuales trabajan en todo nuestro organismo. Digo millares de vitaminas porque, recordemos que son más las desconocidas, que se acercan a, o pasan de, tres mil, que las conocidas, las cuales han sido las más fáciles de aislar. Las primeras son muy termolábiles y sufren modificaciones químicas que las vuelven inútiles para la función a la cual estaban destinadas, al realizar los procedimientos para su separación, o cuando son cocinadas, volviéndose sustancias perjudiciales a la salud. Por otro lado, las cantidades en las cuales vienen en el alimento, son ínfimas, aunque muy potentes, pues son necesarias para activar determinadas enzimas, tal como una llave sirve, específicamente para encender un determinado motor y no los otros. *Enzima* y *coenzima* (mineral o vitamina específico), deben acoplarse para que la primera sea activa. Si la primera

equivale a un carro (la enzima), la segunda (la coenzima) equivale al conductor que lo maneja.

El medio interno (el que rodea a la célula) debe mantenerse en un constante equilibrio ácido - base o pH vital de 7,34 con un margen muy estrecho de variación y una serie de minerales contribuyen a mantenerlo (los electrolitos). El CO_2 que arrojan las células tiende a acidificar el medio, pero el organismo se las ingenia, con la ayuda de esos minerales y enzimas, como la anhidrasa carbónica, de los riñones, de otros órganos y de los pulmones para mantener el pH, tanto del medio intercelular como de la sangre, dentro de los límites compatibles con la vida. La alimentación refinada, carente minerales y vitaminas, limita el mantenimiento óptimo del medio interno. Las carencias crónicas de biocatalizadores suficientes y, en especial, de las vitaminas antioxidantes (vitamina C, E, *b*-caroteno, y ciertos bioflavonoides, entre otras) que protegen a las membranas celulares, permiten que los *ácidos grasos* que forman parte de los fosfolípidos de membrana se contaminen con el mismo oxígeno y se formen peróxidos, epóxidos y radicales libres que afectan la integridad de las membranas de las células en lugar de formarse las prostaglandinas y otras sustancias que normalmente se derivan de ellos. Hasta las lipoproteínas se convierten en transportadoras de grasas oxidadas ya los macrófagos no les queda más remedio que depositar esos desperdicios donde presten alguna utilidad temporal: en las debilitadas paredes arteriales, contribuyendo así a la formación de ateromas. En vez de elastina se formará una elastina desordenada y resistente similar al colágeno y todo esto contribuirá enormemente a la preparación de arterias ateromatosas, e hipertensión arterial. Pero también prepara el terreno para el cáncer, por cuanto las zonas del cuerpo que tengan mayor deficiencia en el riego sanguíneo, afectarán la nutrición y la oxigenación normales en esos tejidos, así como a la descontaminación oportuna del medio intersticial en esos tejidos.

Si ese medio interno no se descontamina constante y adecuadamente, las células no podrán efectuar bien su trabajo. La alimentación refinada y cocida, más la escasa oxigenación celular, por el aire contaminado que se respira en las grandes ciudades actuales, afecta la calidad de ese medio intercelular. Aparecen respuestas adaptativas en la célula, tratando de eliminar de una manera violenta lo que les estorba. El organismo en su conjunto hace esfuerzos, pero a veces resultan inútiles. La célula tiene que buscar la manera de sobrevivir en ese medio hostil.

Entran en juego las bacterias y virus, pues, por una parte, se sienten atraídas por la acumulación de desperdicios, que son su alimento y por otro lado, el organismo así intoxicado, no puede defenderse adecuadamente. Pueden aparecer enfermedades agudas, como se llama a las provocadas inicialmente por microbios, en personas sanas que saben cuidarse. El organismo las aprovecha para irse adaptando a un mundo donde toda clase de seres vivientes se sienten con el mismo derecho a luchar por su existencia. Estas enfermedades agudas, bien tratadas por los métodos naturistas, pasan rápidamente y el organismo queda en mejores condiciones que antes de la enfermedad. Su inmunidad ha quedado reforzada.
Lamentablemente, en la actualidad lo que hacemos es combatir microbios a base de antibióticos, en nuestro propio cuerpo, sin preocuparnos por la ayuda que estos seres microscópicos, las bacterias, puedan prestarnos y cómo el organismo pueda quedar mejor defendido, si se sabe sacar provecho de las enfermedades agudas. Sólo nos interesamos en atacar al supuesto culpable, o los signos y síntomas de enfermedad, como son la **fiebre**, el **dolor** y las **inflamaciones**.

Para esto se han diseñado baterías de drogas, que impiden al organismo realizar los pasos que, por millones de años nuestro cuerpo ha venido desarrollando con éxito al enfrentarse a toda clase de microbios. En especial, se bloquean los fibroblastos y las sustancias del sistema mesenquimal o del medio interno, se impide así al organismo la oportunidad de desembarazarse de la basura que ahoga a las células.

En *«La Revolución Naturista»* planteo cuáles son las deficiencias nutricionales que conducen al cáncer, hago énfasis en la alimentación refinada, como la gran culpable, pero no la única, pues también tenemos que considerar la cantidad de basura química que introducimos a nuestro cuerpo en forma de colorantes (pinturas) preservativos, toxinas provenientes de las digestiones podridas, etc. Debo insistir también en la deficiencia de oxígeno a nivel del medio intercelular (hipoxia). Cuando la presión de oxígeno no es suficiente, la célula debe depender de la glicólisis para sobrevivir. La glicólisis es un método primitivo de las células para obtener energía (ATP), es anaeróbico, es decir, no requiere oxígeno.

Por otra parte, *las **deficiencias** en ácidos grasos esenciales* (que son aportados por las semillas de fruta y oleaginosas crudas o por los aceites

vírgenes protegidos adecuadamente de la oxidación, de la luz y del calor) así como del ion sulfhidrilo (aportado por aminoácidos sulfurados y numerosos fitoquímicos presentes en frutas y hortalizas), y los elaborados por microorganismos en la fermentación intestinal simbiótica a partir del azufre contenido en bulbos de ajo, cebolla y otros alimentos) junto con alteraciones en el equilibrio entre el calcio y el magnesio, *afecta los otros pasos de la respiración celular y determina lesiones en las mitocondrias* (organelas intracelulares responsables de la producción de moléculas energetizadas para los procesos metabólicos (ATP) y del drenaje de los iones hidrógeno y electrones hacia el oxígeno para formar agua). El bloqueo del ciclo de Krebs o del ácido cítrico y la respiración celular, que no se cumplen con eficiencia, quedan una serie de residuos que entorpecen las funciones de nutrición y respiración celular e intoxican el medio interno.

Si, de alguna manera, se desacopla la unión de los iones hidrógeno con el oxígeno a nivel mitocondrial, el aumento de los hidrogeniones creará una situación de acidosis celular y humoral (acidosis en el medio que rodea a la célula).

Como consecuencia de lo anterior, se inactivan las enzimas que nos protegen contra los radicales libres, los cuales, normalmente, son generados por el mismo organismo, y hasta el oxígeno puede convertirse en un enemigo, pues al formarse radicales libres, es decir, sustancias como el ion superóxido, el peróxido de hidrógeno o el ion hidroxilo, que son armas químicas para luchar contra las bacterias anaeróbicas, estos radicales libres deteriorarán, no sólo las membranas celulares, sino también las membranas nucleares y de otras estructuras citoplasmáticas similares, con capas dobles de fosfolípidos como las de las membranas. La célula se ha vuelto casi o totalmente anaeróbica, (aprende a vivir sin oxígeno). Cuando el proceso de respiración celular no se lleva a cabo eficientemente, cumpliéndose cabalmente con los pasos mitocondriales de ésta, la célula involuciona hacia estadios fetales o embrionarios, e incluso a etapas muy primitivas de vida anaeróbica, típica de las células más antiguas de este planeta.

En los estadios embrionario y fetal, por el cual alguna vez todos nosotros pasamos, las células disponían de un tipo de hemoglobina diferente a la de un adulto. Esa hemoglobina, con mayor afinidad por el oxígeno, era capaz de capturar este elemento a una más baja presión. Pero la célula cancerosa no puede volver a fabricar hemoglobina fetal. No le queda otro recurso, para

sobrevivir en un medio intersticial embasurado, que volverse anaeróbica, es decir, trata de sobrevivir sin oxígeno. Por otra parte, las células afectadas comienzan a activar parte del ADN que ya había cumplido su función en esos estadios de nuestra vida, y se vuelve más dinámico el proceso de multiplicación celular. Incluso, pueden las células volver a adquirir características viajeras (metastásicas) para colonizar otros órganos.

El proceso de indiferenciación y veloz reproducción, propio de las células cancerosas más malignas, es similar al de una célula *«totipotencial»* embrionaria, que son las células iniciales que se forman cuando se gesta un nuevo ser.

Esas tres características que mencionamos al principio de este capítulo, las cuales definen a las células cancerosas, aparecen como un esfuerzo de adaptación a esas condiciones antinaturales en las cuales hemos obligado a nuestra células a vivir. Representa una *regresión* hacia etapas ya superadas de nuestra vida, cuando las células se reproducían rápidamente. Sugerimos al amable lector repasar en **«La Revolución Naturista»**, el capítulo titulado *"¿Y del cáncer Qué?",* y siguientes, para darse cuenta más clara de lo que la alimentación refinada y la pobreza del aire que respiramos representan en la génesis del cáncer. También en mi obra **«Aceites, Salud y Enfermedad»**, encontrarán valiosa información sobre cómo proteger mejor nuestras membranas celulares, mejorar la oxigenación y, por lo tanto, evitar el cáncer, las enfermedades circulatorias, y otras relacionadas con el papel biológico de los aceites en nuestro cuerpo, así como retardar los procesos de envejecimiento, y llegar a una ancianidad útil y productiva.

Pero, también el cáncer tiene que ver con lo que en la actualidad se ha venido a denominar **inmunodepresión**, es decir, un estado en el cual los linfocitos y demás células de los sistemas defensivos del cuerpo, no están, prácticamente, funcionando, o por lo menos se hacen tolerantes de las células enfermas y permiten que se desarrollen tumores.

El derrumbe de los sistemas defensivos, en especial del Sistema Linfático, que nos protege contra virus y células mutantes o cancerosas, que eventualmente se forman, es lo que le abre paso al cáncer y permite su desarrollo. Por lo tanto las estrategias terapéuticas naturistas, que expondremos más adelante, tienen como propósito fundamental, no combatir tumores o células cancerosas en particular, tomando al organismo como un

campo de batalla, sino estimular la recuperación de este importante sistema defensivo y de todos los demás (granulocítico, macrofágico, etc.). Por otra parte, consideramos clave la recuperación de la morfología de las membranas celulares. Tema que se ha descuidado en la terapia oncológica establecida oficialmente; y por lo tanto nunca se habla de los fosfolípidos, componente fundamental de todas las membranas de nuestras células, ni de sus procesos oxidativos y por eso también son importantes de considerar las vitaminas, minerales y enzimas antioxidantes.

Por lo que hemos observado en años, de divulgación del naturismo terapéutico o naturopatía, el resultado es que los tumores comienzan por reblandecerse, reducirse y ser desintegrados, la malignidad, es decir, la capacidad para reproducirse alocadamente y emigrar también desaparece. Las células metastásicas poco a poco van siendo destruidas, cuando las hay.

Quiero aclarar que no todos los pacientes con este mal se tienen que curar porque sí. Factores como la edad, o la destrucción de ciertos órganos vitales también cuentan. Una arteria carcomida y debilitada por células malignas, por ejemplo, puede reventarse inesperadamente y la persona morir en pocos minutos por la hemorragia producida, interna o externa, aunque el enfermo estuviese mejorando del mal canceroso.

Tengamos presente siempre, que el organismo actúa como una totalidad. Hay otros factores que también inciden negativamente sobre la capacidad de desintoxicación y regeneración del medio intercelular. Son los factores endocrinos. Cuando nuestras glándulas no son capaces de producir los mensajeros químicos que estimulan a las células a actuar de determinada manera, a los cuales denominamos hormonas, sobrevienen cambios degenerativos lentos en nuestro organismo. Las hormonas esteroidales propias conjuntamente con otras, no esteroidales determinan la manera como el organismo controlará numerosos procesos, en especial el que nos interesa en este momento es el mantenimiento del medio interno o intercelular. Si logramos mantener la funcionalidad de nuestras glándulas y una óptima calidad de nuestros vasos sanguíneos, el sistema nervioso vegetativo podrá controlar mejor todos los procesos biológicos tendremos garantizada la juventud la capacidad física y la lucidez mental aunque tengamos muchos años encima. El hipotálamo y la hipófisis constituyen el eje gobernante del sistema endocrino, desde allí se realiza el control químico del cuerpo. También ésta es la sede, junto con el tronco encefálico, del sistema

vegetativo, es decir de los sistemas simpático y parasimpático que gobiernan "eléctricamente" al organismo. Si este gobierno electro químico se mantiene eficiente, la salud estará garantizada.

Por medio de hormonas específicas el organismo mantendrá: la osificación, el peso, la calidad de la piel, la distribución adecuada de la grasa corporal, la calidad del pelo, la potencia sexual, la fertilidad, la cantidad y calidad de la orina, y otros procesos no tan notorios, como la limpieza del medio interno y el control del pH. ¿Qué no se gobierna desde ese centro regulador y coordinador de la integridad del organismo? ¡Todo está magistralmente regulado desde estos centros sub corticales! Las glándulas que tenemos situadas en otras regiones del cuerpo obedecen a las secreciones hormonales de la hipófisis y el trabajo de éstas produce los demás efectos sobre el organismo. Entre algunas hormonas producidas a nivel hipofisiario tenemos:

La GH u hormona somatotrópica o del crecimiento. Si se produce en exceso, puede determinar el gigantismo, si es deficiente, el enanismo. En el adulto esta hormona actúa sobre el hígado y los riñones, para generar un péptido llamado *somatomedina,* que mantiene la calidad de los cartílagos. La prolactina y la oxitocina, que, entre otras cosas, facilitarán la formación y la salida de la leche en la mujer.

La TSH u hormona estimulante de la tiroides, la cual a su vez producirá la triyodotironina y tetrayodotironina, (T3 y T4), que gobiernan el peso corporal y otros aspectos de nuestro organismo, como la calidad de la piel y hasta reacciones psicológicas y estados de ánimo. También en la tiroides se sintetiza la calcitonina, la cual estimula la maduración y calcificación de los huesos. Al parecer, la producción de calcitonina es independiente de la producción de T3 y T4.

Las hormonas gonadotrópicas, que son la LH y la FSH gobiernan a los órganos sexuales para producir el ciclo menstrual, la producción y maduración de células reproductivas, el proceso del embarazo, las hormonas producidas en las glándulas sexuales a su vez controlan las características sexuales primarias y secundarias de cada sexo.

La ACTH u hormona adenocorticotrópica, es una de las hormonas claves en el mantenimiento de la calidad del medio interno, por cuanto estimulará a la

corteza suprarrenal para producir a su vez otra serie de hormonas, las glucocorticoides y mineralocorticoides, que regulan los procesos de eliminación de residuos en el organismo, tanto desde los alrededores de las células, como la actividad de los riñones y otros órganos de eliminación. También tiene que ver con el control de la presión arterial y el equilibrio de los líquidos corporales y los electrolitos. A nivel del hipotálamo también encontramos una serie de sustancias, muchas de las cuales todavía no se saben sus funciones exactamente o no se las ha aislado e identificado adecuadamente. Se les denomina factores de inhibición y factores de liberación. Lo que sí debe quedarnos claro es que esta región del Sistema Nervioso es una especie de director de orquesta que tanto con su parte nerviosa los sistemas simpático y parasimpático como con su parte química, hormonal, mantiene un control estricto del organismo y antes de que un proceso como el cáncer tenga lugar, primero están alterados sus mecanismos reguladores u "homeostáticos" y, además, el control de los mecanismos hipotalámicos y hormonales que gobiernan directa o indirectamente el ciclo celular en diferentes regiones del organismo.

ORIGENES DEL CANCER

Se ha observado la polémica entre si el cáncer es una enfermedad local, donde unas células se vuelven locas y empiezan a formar tumores, sin explicar claramente sus causas y a la vez estableciendo que hay tantos tipos de cáncer como células diferentes tiene nuestro organismo, y más o la tesis de que, independientemente del sitio donde se localicen las primeras células cancerosas, se trata de una afección que tiene **causas comunes** y el organismo sufre en su totalidad, tratándose, en cierta forma, de una enfermedad sistémica.

Posiblemente ambas tesis tengan algo de la razón, al igual que el conflicto que se presentaba hace algunos años atrás, a principios del siglo veinte, entre los físicos, cuando unos decían que la luz era ondulatoria y otros sostenían que tenía características corpusculares. En realidad ambos tenían razón. El problema es que en medicina esa discusión ha servido para desarrollar estrategias terapéuticas muy diferentes.

En la alopatía, que defiende la tesis de que el cáncer es local, la solución al problema estriba en atacar al enemigo, bien eliminando el tumor quirúrgicamente, o bombardeándolo con radioterapia o bloqueando la

reproducción incontrolada de las células con drogas, lo que conocemos como quimioterapia.

La medicina alopática supone, con razón, que las causas del cáncer radican en factores ambientales y genéticos. Entre los primeros se mencionan sustancias tales como radicales libres de hidrocarburos y aminas aromáticas, agentes alquilantes, tabaco y productos de madera, níquel, asbesto, cromatos, dióxido de torio, alcaloides de senecio, aflatoxina, dietilestilbestrol y oximetolona, los cuales inducen directamente las mutaciones y malignidad celular por la generación de un ion carbónico (radical libre) altamente reactivo que altera el ADN (Pero ¿Por qué no se hace nada para prohibir la producción industrial de estas sustancias?) El dietilestilbestrol actúa como una hormona anticonceptiva sintética y se usa libremente en pollos y gallinas. Se atribuye a la radiación ultravioleta de la luz solar la incidencia de cáncer de la piel. Las radiaciones por metales pesados como el uranio, el torio, los rayos gamma, están reconocidos como agentes mutágenos y, sin embargo, se usan en medicina para enfermedades no malignas como el acné o la espondilitis anquilosante, que bien pudieran ser tratadas por métodos no agresivos. También se le achaca a ciertos virus (sin referirnos al HIV) la capacidad para inducir la transformación maligna de las células. Se trata de los llamados retrovirus ARN, que producen tumores. En ellos se encuentra un gen: el oncogén viral, abreviado v-onc, responsable de esa inducción a la malignidad. Pero resulta que todas nuestras células tienen también un gen similar, el cual está presente en todos los vertebrados a los cuales han bautizado como «c-onc» (oncogenes celulares), que codifican la síntesis de enzimas que pueden actuar como factores de multiplicación celular. Estas enzimas son más abundantes en las células embrionarias, pero al mismo tiempo se omiten en la discusión las enzimas que estimulan la diferenciación celular y regulan a los c-onc. Nuestro organismo siempre dispondrá de estas enzimas en todas las personas, sanas y enfermas, por cuanto hay muchos tipos de células que durante toda nuestra vida tienen que reproducirse. Cuando bloqueamos el ciclo celular, también bloqueamos la reproducción de células valiosas, como los eritrocitos, leucocitos, plaquetas, células epiteliales y muchas otras que constantemente se tienen que recambiar, debido a su corta vida.

También se han hecho estudios epidemiológicos y estadísticos, que relacionan los diferentes tipos de cáncer con la edad, el sexo, la profesión, la raza, el ambiente geográfico, la historia personal, los parásitos,

alteraciones cromosomáticas, etc. Pero la conclusión final alopática hasta ahora es que *«Aunque los fenómenos celulares y moleculares que conducen a la transformación maligna son poco comprendidos, se están produciendo algunos avances»...*

La tesis naturista, sin negar el papel del ambiente y la herencia o las transformaciones genéticas, (mutaciones), pone el énfasis en el *estilo de vida,* en los *hábitos* y en el *ambiente* que rodea a la persona. Ve al tumor como una consecuencia de esos errores de vida y desajustes ambientales y procura modificar esas condiciones externas, a la vez que modificar los hábitos de vida del enfermo y desarrollar sus estrategias para favorecer que las células vuelvan a tener las condiciones internas, tanto en el medio intercelular, como citoplasmático, que les permitan funcionar mejor.

Es necesario limpiar (desintoxicar) el medio interno intercelular, aportarle los millares de nutrientes que sólo se encuentran en los alimentos crudos y estimular la agresividad de los linfocitos y macrófagos para que se ocupen de atacar y desintegrar a esas células.

Recordemos que, a lo largo de toda nuestra existencia, cada célula nueva que nace obligatoriamente debe contener la misma fórmula genética de la célula primaria. Es como una *cédula de identidad* que nuestras células tienen para identificarse, para reconocerse y para convivir en todo un sistema ecológico interior limitado por la piel y las mucosas.

En sus membranas, las células presentan ciertas combinaciones de proteínas, azúcares y otras sustancias, llamadas *antígenos de membrana* o marcadores inmunológicos, que les sirven de *«santo y seña»* para reconocerse entre sí. Hay todo un ejército de células defensoras, que están diseñadas para impedir que en nuestro cuerpo vivan otras células o cuerpos extraños, que no sean hermanas entre sí.

Tenemos la necesidad de convivir en un planeta donde coexisten millones de distintas especies vivientes, cada una con fórmula genética propia. Aun los miembros de una misma especie, tienen variaciones genéticas. Al parecer, las posibilidades de transmisión hereditaria son infinitas, pero nuestro organismo, a pesar de verse obligado a convivir con miles de sistemas genéticos diferentes, de la piel para adentro hasta la mucosa, no permite la existencia de ningún otro ser viviente, que no posea esta «cédula de

identidad», es decir, antígenos de membrana comunes, derivados de una misma fórmula genética.

Poseemos microbios en la piel, en las fosas nasales, en los bronquios, en los oídos, en el colon pero, realmente, no están dentro de nuestro cuerpo. El organismo, a lo largo de nuestra existencia, aprende a generar **inmunidad**, de manera que los microbios pueden llegar hasta cierto límite en nuestro cuerpo, pero no pueden pasar hacia nuestros tejidos. El organismo desarrolla **resistencia** para cada tipo de microbios: para los virus, las bacterias y los hongos. También este sistema inmunológico sirve para destruir cualquier célula «hermana» que pudiera producirse dentro de nuestro organismo siguiendo un patrón genético adulterado (mutación).

Usualmente, las personas saludables y los animales se ven sometidos a ciertas influencias de carácter ambiental, tales como radiaciones, drogas, sustancias químicas ingeridas involuntariamente, las cuales pudieran provocar, en un momento dado, la mutación (cambio) en nuevas generaciones de células, en alguna parte del cuerpo. Sin embargo, el sistema inmunológico, que es muy complicado, pero a la vez muy eficiente en la persona de vida higiénica natural, tiene capacidad para detectar y destruir estas células mutantes, es decir, las células que hayan cambiando su fórmula genética. El conocimiento de esta capacidad de inmunización de nuestro organismo, nos da la pista para encontrar los remedios contra el cáncer.

Otro de los graves problemas en relación con los antígenos de membrana es que éstos pueden alterarse o producirse de manera deficiente si el organismo no dispone de una serie de azúcares "esenciales" diferentes a la glucosa, la fructosa y la galactosa que se encuentran fácilmente disponibles.

Hay una serie de azúcares que no estamos consumiendo, tales como la fucosa, xilosa, manosa, galactosa, ácido N-acetilneuramínico, N-acetilglucosamina, N-acetilgalactosamina y otras, que van a formar parte de las glucoproteínas, haciendo que el reconocimiento de las células sea defectuoso y permitiendo que el organismo ensamble mal muchos antígenos de membrana.

De allí que al utilizar una serie de vegetales que pudieran formar parte de nuestra alimentación diaria, se refuerce la intercomunicación celular y la

eficiencia de los sistemas linfocitario y macrofágico cuyo trabajo es reconocer, aceptar o atacar a las células de todo el resto del organismo. (Leer nuestra obra *"Inmunoterapia Natural"*, para conocer mejor nuestros sistemas de defensa).

Eje Neuro-Endocrino-Inmunológico

Pero antes queremos exponer otros aspectos importantes de carácter biológico muy particularmente en relación con la actividad de nuestro Sistema Nervioso.

Nuestro Sistema Nervioso es el órgano de nuestro cuerpo que tiene las funciones más elevadas, pues, por un lado nos integra como individuos al ambiente y nos permite adaptarnos a las situaciones físicas, biológicas y sociales y, por otro lado, se encarga de coordinar y mantener el trabajo en equipo de los miles de millones de individuos que integran nuestro cuerpo: *las células,* que se agrupan en tejidos, órganos y sistemas.

En las estructuras más antiguas de nuestro Sistema Nervioso, en especial el bulbo raquídeo y el paleoencéfalo, encontraremos una serie de núcleos que tienen como objetivo distribuir la energía nerviosa en forma de ciclos a cada órgano vital para que pueda funcionar. Si esta energía deja de fluir siquiera unas fracciones de segundo, sobreviene la muerte. También desde esa «central de computación» se programa y dirigen funciones tales como: el control de los mecanismos de crecimiento, maduración y desarrollo, multiplicación celular, reproducción sexual, vida afectiva, emocional y la homeotermia, es decir, el control y estabilización de la temperatura del cuerpo, (*Equilibrio Térmico,* del cual nos hablara el más célebre Maestro Naturista latinoamericano, don Manuel Lezaeta Acharán).

Particularmente al **hipotálamo** se le han atribuido funciones endocrinas, junto con las que realiza la hipófisis. Desde allí, mediante los sistemas simpático y parasimpático, se controla la actividad de las células defensivas, por la conexión entre el Sistema Nervioso Vegetativo y los órganos del sistema inmunológico (ganglios y nódulos linfáticos, bazo, timo y otras estructuras («cuarteles» donde estas «células - soldado» viven la mayor parte del tiempo). Se ha comprobado que los macrófagos a través de ciertas sustancias llamadas interleukinas informan al hipotálamo de la presencia de cuerpos extraños (antígenos) que estén invadiendo al organismo y para los

cuales no existiese todavía algún anticuerpo específico. La respuesta del organismo es elevar la temperatura y, junto con la hipófisis producir una serie de respuestas en el organismo, como lo es la fiebre y la inflamación.

El organismo, como sabemos, rechaza cualquier cuerpo extraño que no posea la misma fórmula genética que identifica a nuestras células como «hermanas» entre sí. Particularmente el rechazo o la aceptación dependerá de los marcadores genéticos de membrana que las células deben poseer (santo y seña). Estas funciones de rechazo están dirigidas desde el Sistema Nervioso, y es el hipotálamo el que tiene la principal responsabilidad en el asunto.

Cada vez que un *virus* (masa de ADN) nos ataca, intenta ingresar a una célula para usar su maquinaria genética y poder duplicarse. Deja en la superficie de la célula atacada su cubierta proteica, penetra y realiza copias de sí mismo. El organismo se ve obligado a destruir esa célula y al virus. Por unos días pudiéramos experimentar molestias de salud. Sin embargo, usualmente no pasa nada, porque mientras el sistema defensivo logre identificar al virus agresor, generar los anticuerpos y enzimas correspondientes, que lo paralicen e impidan su duplicación, no pasará nada.

Es más, los virus y bacterias que comparten este planeta con nosotros, así como otras sustancias más o menos tóxicas que existen en la naturaleza, y ante las cuales el hombre por milenios ha tenido contacto, tales como picaduras de insectos, plantas urticantes, etc., sólo sirven de estímulo al organismo para que genere lo que nosotros hemos convenido en llamar, genéricamente, INMUNOZIMAS. (Corresponden a interferones, interleukinas, anticuerpos y enzimas propiamente dichas descubiertos por la biología en los últimos años).

Pero hay un problema primario: para que estas sustancias de defensa se puedan sintetizar adecuadamente, —interferones, interleukinas, leucotrienos, anticuerpos, prostaglandinas y otras— al igual que las demás enzimas que requiere el organismo para sus diferentes funciones, necesitamos proporcionarles el **oxígeno, actividad física regular** y una enorme cantidad de nutrientes, conocidos y desconocidos que, usualmente, sólo se consiguen en los **alimentos VIVOS.** Sólo así se aprovechan adecuadamente las vitaminas, minerales y demás principios vitales que requiere el organismo para estas síntesis.)

Hay varios aspectos que nos han hecho suponer que el control inmunológico se dirige magistralmente desde lo más íntimo del sistema nervioso:

Primero: Cuando algún virus ataca, generalmente lo hace a través de los tejidos que tapizan las vías respiratorias o digestivas (epitelios). Estas células son destruidas, en las primeras de cambio, por **linfocitos** «**T**» que, naturalmente, están diseñados para detectar y matar a las células infectadas. Otras células, los **linfocitos** «**B**» liberan sustancias que destruyen desde lejos la cubierta proteínica que protege al ADN viral, lanzan a la sangre los llamados anticuerpos específicos o inmunoglobulinas, desde el bazo y los ganglios linfáticos. Algunos de los linfocitos que participaron en la lucha inicial, T y B que, de alguna manera, se «programaron» para atacar a las células epiteliales deben, una vez pasado el peligro, ser también destruidos, pues si continúan existiendo, seguirán atacando a otras células epiteliales sanas. Esto es particularmente importante para controlar a los linfocitos B que generaron anticuerpos anti-ADN durante el ataque viral.
Existen terminaciones nerviosas vegetativas que vienen desde las regiones hipotalámicas, tanto simpáticas (inhibidoras de la destrucción de linfocitos) como parasimpáticas, (activadoras de la destrucción de linfocitos que ya han cumplido su misión). Estas terminaciones llegan al bazo, los ganglios y demás estructuras del sistema inmunológico linfático. En esos tejidos, que sirven de cuartel a los soldados de nuestro cuerpo, los linfocitos que tienen tal programación contra células sanas deben ser también eliminados. Sólo continuarán existiendo los que están programados contra la proteína viral, que es extraña a nuestro organismo. El control de este proceso es dirigido mediante ciertos estímulos neuroquímicos, desde el hipotálamo y ejecutado por las células estromales de esos tejidos linfáticos (retenedoras e inhibidoras de los linfocitos "anormales" y los macrófagos que los fagocitarán (se los comerán) y desintegrarán con sus potentes enzimas digestivas.

Segundo: Se ha comprobado que en estas regiones sub- corticales también se lleva a cabo el control de la emociones. Hemos observado —y es ya clásico en la medicina también— que, cuando una persona sufre un trauma psicológico que lo deprime profundamente, hasta el extremo de perder el deseo de vivir, en un lapso que va entre los seis meses hasta el año, si persiste el estado de conflicto: angustias, depresiones, sentimientos de culpa, estrés, etc., la persona es capaz de desarrollar un cáncer. Se podría argumentar que quizás ya las condiciones carcinogenéticas estaban

dadas, pero mientras la alteración de los neurotransmisores —argumentamos por nuestra parte— no bloquee el control inmunológico - nervioso y la síntesis de inmunozimas, éste no se desarrollará. Lo que ocurre es que el estrés, **sostenido por largo tiempo**, y motivado por sentimientos de culpa y otras situaciones emocionales, *bloquea la eliminación de los linfocitos generadores de anticuerpos autoinmunes* (¡!) y puede conducir también a estados de inmunodepresión. La actividad metabólica que se desarrolla durante el estrés, genera también más radicales libres que los que el organismo puede destruir.

Los macrófagos, que deben limpiar también el medio interno (intercelular), decaen en su tarea y este medio se llena de ácidos y toxinas, especialmente cuando la alimentación está cargada de sustancias extrañas (provenientes de colorantes, sabores y olores artificiales, preservativos químicos, alcohol, etc.), así como derivados del humo de cigarrillos e industrias y derivados de la putrefacción de las proteínas animales. A esto hay que agregar los productos del estreñimiento y las **carencias** de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales por el uso de alimentos cocinados y refinados.

Tercero: Otro aspecto que podemos resaltar es el de que esta zona subcortical dirige también las funciones de reparación y regeneración de nuestros tejidos. Observamos que cuando sufrimos una lesión -externa o interna-, el organismo moviliza sus recursos para repararla. En este proceso también ocurren situaciones similares a cuando sufrimos una infección viral. En efecto, algunas proteínas celulares, que usualmente nunca están expuestas en las membranas o no circulan por la sangre, el organismo pudiera identificarlas como antígenos, es decir, cuerpos extraños. Se pueden formar anticuerpos, pero no son permanentes, al repararse la lesión y dejar de circular la proteína rechazada, los anticuerpos también disminuyen y dejan de producirse. Si la persona tiene una vida natural y deja al organismo actuar, observará que, al poco tiempo, el órgano lesionado ha sido reconstruido, ha habido un proceso de cicatrización y regeneración, hasta donde ello sea posible. Acá interviene también el llamado sistema monocítico macrofágico, para controlar que las células no se reproduzcan arbitrariamente. Los macrófagos se mantienen en comunicación neuroquímica con el hipotálamo y por ello las células no se reproducen infinitamente, sino en un número determinado. El hipotálamo es el centro controlador de la actividad macrofágica y el que va a determinar cuándo

determinadas células pueden o deben entrar en ciclo celular, es decir, reproducirse o no.

El control hipotalámico e hipofisiario de la población celular de cada tejido, es uno de los que se pierde cuando una célula normal tiende a volverse cancerosa. La toxicidad del medio interno es tal, que las prostaglandinas y enzimas antioxidantes que protegen a las membranas celulares, declinan en su actividad y la célula lesionada, activado o no el gen «c-onc», tiende a regresionar, a "indiferenciarse" o, como lo expliqué en el capítulo anterior, regresan a estadios similares a los de la vida embrionaria. Sólo las condiciones que se crean en la Higiene Naturista pueden frenar este proceso.

Por otra parte, el principio de Unidad o totalidad se aplica a nuestro cuerpo: No somos una suma de órganos, no nos enfermamos por pedacitos. El organismo responde siempre de una manera total y armónica con la estructura y condiciones internas reinantes.

Si el ser humano es una unidad dinámico - evolutiva, bio-psico-social e histórica. No podemos tratar ni el cáncer ni ninguna otra dolencia por métodos parciales, que se desentiendan de esta realidad.

Hemos comprobado, hasta la saciedad, que el cáncer es una enfermedad general del organismo, caracterizada por *mutaciones* y *toxicosis*, así como una pérdida o depresión de la capacidad defensiva natural. Las células defensoras (especialmente linfocitos y macrófagos) del individuo afectado de cáncer no luchan contra las células cancerosas, las toleran.

Sin embargo, debemos resaltar que

***El tumor NO ES la enfermedad*,**

Sino un signo de ella, junto con otros, tanto físicos como psicológicos. Últimamente se ha usado la palabra «sistémica» para indicar con ello que no se trata, como venimos sosteniendo, de una enfermedad local, a la cual hay que combatir en forma también local, con cirugía, radiaciones o drogas. Estas últimas actúan sistémicamente y afectan muchos procesos que normalmente deben tener el ciclo celular permanentemente activado.

El tratamiento debe ser lo más integral posible, buscando al máximo controlar todas las variables intervinientes, esto es, llevar nuevamente el metabolismo a su forma óptima: *desintoxicar*, *regenerar* y devolverle al organismo su *inmunocompetencia*, es decir, su capacidad de lucha, para mantener la inmunidad natural. Esto sólo se puede lograr, si las condiciones del paciente todavía lo permiten, con una adecuada reeducación de sus hábitos de vida y el uso de las terapias naturistas, (Naturopatía).

Mientras se utilicen antibióticos y drogas tóxicas para matar o bloquear el ciclo celular de las "células malignas", la debilidad, intoxicación y degeneración orgánicas se acentuarán. Tales drogas no discriminan entre células sanas y enfermas y **las bloquean a todas**. De allí la anemia severa, las lesiones de las mucosas intestinal y respiratoria, la caída de pelo y, muchas veces, hasta la muerte. Por lo general, resulta peor el remedio que la enfermedad. Los mismos antibióticos, usados en otras dolencias, generalmente de carácter infeccioso, dejan secuelas indeseables, como son las alteraciones en las reacciones linfáticas, (alergias o autoinmunidad) anemia, lesiones renales, auditivas, daños en la médula ósea, etc., que pueden predisponer para la aparición del temido cáncer.

Si los laboratorios pueden proveernos de cien o ciento cincuenta antibióticos, cada día más peligrosos, nuestro organismo puede fabricar mil millones de inmunoglobulinas diferentes, un arma mortal para cada microorganismo que nos visite, sin causar ningún daño al resto de células del organismo. ¿Cuál es más eficiente: el laboratorio humano o el laboratorio de la naturaleza o laboratorio divino que hay en cada uno de nosotros?

No nos cansaremos de afirmar que ante cada encuentro de nuestro cuerpo con los microbios, si llevamos una vida dentro de las normas de la Higiene Natural, por sí mismo el organismo detecta tales invasores y los controla, elaborando los anticuerpos y demás sustancias defensivas adecuadas.

Existe una enorme batería de métodos en la naturoterapia que, lamentablemente, nuestros médicos con una formación parcializada por los intereses de los laboratorios farmacéuticos, o formación alopática, desconocen. Esos métodos tienen la capacidad para ayudar al organismo en los procesos infecciosos de cualquier naturaleza. Son completamente inocuos y lo ayudarán eficientemente a recuperarse, quedando éste en mejores condiciones de salud, que antes de haber comenzado la

enfermedad. No sólo nos referimos a las enfermedades virales de la infancia, sino, incluso enfermedades infecciosas bacterianas, como neumonías y meningitis. Una enfermedad aguda, tratada por métodos naturales (a base de dietas crudas o ayuno, hidroterapias adecuadas, enemas intestinales, etc., más aire puro, sol, agua, baños de vapor combinados con agua fría, ejercicios o descanso) y complementos nutricionales adecuados, todo en forma individualizada, ayuda mejor al enfermo, que esa avalancha de drogas con que las compañías transnacionales han inundado al mundo, dejando arruinado no sólo el bolsillo, sino lo que es peor aun: nuestro tesoro biológico, la resistencia o inmunidad y la salud.

El sistema neurovegetativo controla también, como hemos visto, la elaboración de enzimas inmunizantes, a las cuales hemos bautizado como *inmunozimas*. Entre ellas figuran también las enzimas y otras sustancias anticáncer, antivirales, antimicóticas y antibacteriales, con las cuales nuestras células se defienden por sí mismas. Las enzimas protectoras de las membranas celulares y nucleares también quedan acá incluidas, en especial las que actúan para neutralizar a aquellos radicales libres tóxicos, que a veces el mismo organismo sintetiza y utiliza como arma contra los microbios anaeróbicos: son las enzimas antioxidantes protectoras de las membranas celulares: superóxido dismutasa, peroxidasa, catalasa y otras, así como los minerales y vitaminas que las apoyan (vitaminas C, E, pro-A o *b*-caroteno, y los minerales selenio, zinc y otros). También los cientos de bioflavinoides los cuales todavía, en su mayor parte, no han sido bien estudiados. Los más importantes son los flavinoides regeneradores de la vitamina C, que a su vez regeneran a la vitamina E. Se conocen hasta ahora más de cuatro mil, pero su número, teóricamente, puede llegar a unos veinte mil. La función más importante que se les ha encontrado hasta ahora es la capacidad que tienen para neutralizar radicales libres. Sólo en las cáscaras de las frutas cítricas se han encontrado más de seiscientos bioflavinoides con muy variadas funciones biológicas.

Muchos bioflavinoides son reconocidos como vitaminas o coenzimas. Activan enzimas importantes, muchas de ellas actúan como inmunozimas, otras son enzimas cerebrales. En todo el organismo se encontrará la huella del trabajo de estos millares de vitaminas "marginadas", tan marginales, que en la mayoría de nuestras culturas no las aprovechamos como hacen los animales. Nosotros tiramos las cáscaras -con sus vitales nutrientes, los bioflavinoides y otras vitaminas- al pote de la basura. Recordemos que, cuando la

alimentación es natural, no adquirimos caries, porque hasta en la saliva poseemos de estas inmunozimas que controlan las poblaciones de microbios en la boca. También en las lágrimas se ha podido encontrar una enzima que mantiene esterilizado al ojo, la cual es conocida como «lisozima» Las células de los ganglios, nódulos linfáticos, el bazo y demás estructuras del sistema inmunológico, trabajan coordinadamente bajo las órdenes de un jefe, tal como los músicos lo hacen en una orquesta. El Director de la Orquesta de la salud es el hipotálamo y las demás estructuras subcorticales del S.N.V.

A esto tenemos que añadir, que los tratamientos de antibióticos (anti vidas) deben ser usados muy esporádicamente, preferiblemente *jamás*, pues tales sustancias, extraídas de hongos, son defensivas para éstos, pero también sustituyen nuestras defensas propias. El antibiótico puede generar reacciones alérgicas, anticuerpos autoinmunes y, por lo tanto, enfermedades como asma, alergias de piel, lupus eritematoso sistémico, psoriasis y muchas otras. Al hacer un tratamiento con antibióticos por «quítame esta paja» no permitimos a nuestro organismo mantener su propio sistema de inmunidad y lo dejamos más débil, pues no sólo matamos los microbios invasores, sino también debilitamos nuestros glóbulos rojos, plaquetas, granulocitos, macrófagos y linfocitos, los cuales quedan en condiciones de inferioridad cualitativa en la relación natural organismo - microbios.

Cuando, por alguna imperiosa necesidad, usted use algún antibiótico, tiene que establecer un programa de rehabilitación naturista pues, de lo contrario, se deja el terreno abonado para las enfermedades autoinmunes, afecciones crónicas futuras, donde alopatía tiene menos aun nada que hacer, excepto «controlar» la enfermedad. De aquí surge la mar de enfermedades supuestamente incurables que ha hecho de la industria alopática uno de los negocios más lucrativos del mundo.

Nuestro organismo por sí mismo, cuando lo dejamos defenderse, establece simbiosis con algunos microbios que, en nuestros bronquios, fosas nasales, oídos, intestinos, piel y otros órganos externos, nos ayudan a controlar a otros microbios potencialmente patógenos. Así mismo, él provee a las mucosas de inmunozimas y anticuerpos, para evitar el paso de cualquier microbio al interior del organismo.

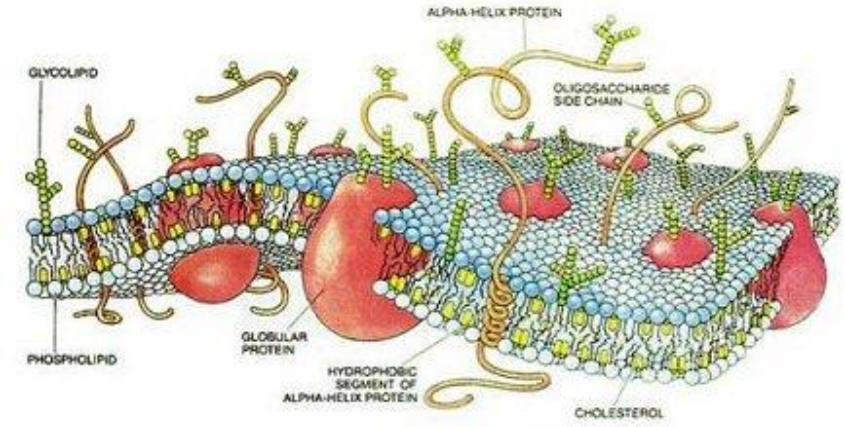
FACTORES ANTIBIOLOGICOS EN

LA ETIOLOGIA DEL CANCER

Al tratar de sistematizar los factores antibiológicos que influyen en las carcinogénesis tenemos:

Primero: ***ESCASA OXIGENACION CELULAR***

La célula cancerosa es, **prácticamente**, **anaeróbica**. Sólo requiere de un dos por ciento de oxígeno, comparada con una célula normal. Obtiene su energía de procesos de glicólisis o descomposición de almidones y azúcares circundantes (**fermentaciones que no requieren oxígeno**) y genera tóxicos, y ciertos radicales libres, que envenenan a las células vecinas. Especialmente atacan la membrana celular, que es de naturaleza lipídica (grasa). Algunas toxinas que circulan en la sangre, provenientes de las putrefacciones intestinales también le sirven de estímulo para entrar al ciclo celular, es decir, para reproducirse de manera desordenada. Lo que para las células sanas es venenoso, para ellas es nutritivo.



Esquema de una Membrana Celular
Una estructura similar encontramos a la observación ultramicroscópica del núcleo, mitocondrias y demás organelas citoplasmáticas

A propósito del oxígeno, tenemos que insistir en que éste es fundamental para todos los procesos biológicos en los animales ***aeróbicos*** entre los cuales se cuenta al ser humano. Si la célula cancerosa depende poco del oxígeno, es anormal y consume mucha azúcar que no recibe un metabolismo completo, (usa sólo la glicólisis y no el ciclo respiratorio completo) arrojando a la circulación no sólo ácido pirúvico y láctico, sino otras sustancias «oxidantes» de las membranas de las células sanas, tanto vecinas como distales. El oxígeno en cambio es un veneno para la célula cancerosa.

En estado de reposo ingresan a nuestra sangre unos cuatro litros de oxígeno por minuto, el cual es llevado a todas y cada una de nuestras células, desde las más humildes, hasta las más importantes, que son las neuronas, las que consumen cerca del noventa por ciento del oxígeno. Cuando realizamos actividades físicas, la demanda de oxígeno puede aumentar hasta dieciséis litros por minuto.

Es importante saber que cuando la oxigenación es óptima, el pH intracelular se mantiene alcalino y la actividad de las enzimas y hormonas es máxima, obteniéndose como resultado un mantenimiento de la juventud y de la resistencia a la enfermedad.

El hecho de vivir en ciudades contaminadas y, peor aun, de ser fumadores, hace que muchas personas capten habitualmente menos oxígeno del normal. El alquitrán que se forma en la combustión del cigarrillo, no es otra cosa que petróleo recién formado. Gran parte de ese humo se condensa en los pulmones y los incapacita para asimilar el *vital oxígeno* para nuestras células. Por eso, cuando el fumador realiza un esfuerzo físico, donde el organismo le exige más de este «alimento invisible» y no puede conseguirlo, se cansa y debe cesar en el esfuerzo que se proponía (disnea y ángor péctoris). Por otra parte la hipoxia crónica (escasez de oxígeno en la sangre) hace que las células se acidifiquen. Sobreviene un decaimiento en las enzimas del cuerpo, las cuales se inactivan y dejan de ser producidas.

La consecuencia inmediata de esta condición hipóxica es el envejecimiento prematuro y la predisposición para las enfermedades crónicas, circulatorias, cardíacas y muy en especial el temido «mal del siglo»: el cáncer.

Es muy importante correlacionar estos datos sobre el oxígeno con el consumo de linaza y el **aceite virgen** fresco y no oxidado derivado de esta semilla, así como otros aceites vírgenes, que explicaremos en la parte terapéutica y preventiva, porque son unas de las sustancias que más contribuirán, junto con los tioaminoácidos (Cisteína, cistina y metionina) a mejorar el transporte de oxígeno, desde los pulmones hasta las mitocondrias, donde se produce la respiración celular y la fosforilación oxidativa.

Segundo: ***ALTERACIONES DEL SISTEMA LINFATICO***

Los ganglios y nódulos linfáticos se inutilizan por efecto de los **antibióticos**, o funcionan inapropiadamente, y de la putrefacción intestinal. Se establecen las alergias y reacciones autoinmunes.

Inicialmente, cuando la alimentación es rica en cadáveres putrescibles, los leucocitos de la sangre, especialmente neutrófilos, aumentan y se ubican alrededor del tubo digestivo (fagocitosis defensiva) y descuidan otras áreas del organismo. Además, la leucogénesis se ve alterada por muchas drogas y pseudoalimentos de origen químico-industrial, en especial las gaseosas (aguas pintadas y contaminadas) que contienen preservativos como ácido fosfórico y sales de sodio. Las proteínas animales, mal digeridas, que llegan al íleon (tercio distal del intestino delgado) pueden también provocar, como en efecto provocan, la formación de anticuerpos contra ellas. Pero, por ser muy similares a otras proteínas humanas, los anticuerpos no las discriminarán y serán atacadas. Es ésta también una de las causas inmediatas de las enfermedades autoinmunes o alérgicas. Posteriormente, sobrevienen *destrucciones de los nódulos linfáticos* en la mucosa intestinal. Hay infecciones frecuentes que comienzan en el tubo digestivo. Los ganglios y nódulos linfáticos se necrosan, disminuyen en número y en calidad. Aparecen las enteritis diverticulitis, estenosis y colitis crónicas. Los ganglios más profundos del abdomen se hipertrofian o se necrosan. Los linfocitos no pueden funcionar adecuadamente y se vuelven «tolerantes» a las células anormales. Se le abren las puertas a los adenocarcinomas que con mucha frecuencia comienzan en el área abdominal. Los macrófagos no sólo se ven recargados de trabajo, sino que disminuyen en su eficiencia y el medio interno o intercelular se va cargando de toxinas y acidificando. Esta situación, a la larga es la principal responsable de la cronicidad de cualquier enfermedad.

Tercero: ***LA PUTREFACCION INTESTINAL CRONICA***

En nuestro intestino hay condiciones para que vivan ciertos microorganismos (bacterias, levaduras, etc.). Algunos son necesarios, vitales, **los fermentativos**, o simbióticos, porque se alimentan de celulosa fina, azúcares y carbohidratos y empleando también desechos biliares nitrogenados, generan una enorme cantidad de vitaminas, polipéptidos y aminoácidos —muchos de ellos esenciales— y facilitan la asimilación de los minerales. Una flora intestinal adecuada, simbiótica, hace asimilable al hierro que está contenido en casi todos los vegetales, transformándose esta flora

en el primer agente antianémico con el cual podamos contar ya que los **microbios simbióticos fermentativos** requieren del hierro para reproducirse y lo toman de los vegetales y lo eliminan como ion ferroso, el cual es a su vez absorbido por el organismo.

También pueden penetrar y vivir en ese medio los microbios de la **putrefacción**, los cuales descomponen las proteínas, destruyen los aminoácidos, (los descarboxilan y desaminan) transformándolos en venenos como la histamina, putrescina, cadaverina, tiramina y quinientas toxinas más. Los ácidos nucleicos al podrirse, también generan una enorme cantidad de xantinas que generarán al ácido úrico y otras toxinas. Liberan grandes cantidades de radical fosfato libre que al asociarse con el calcio de la sangre conducirán a la hipocalcemia, pues el fosfato de calcio tiende a ser rápidamente eliminado del organismo por la orina, o a formar piedras no sólo en los riñones, sino en cualquier tejido blando, incluyendo las placas ateromatosas de las arterias.

Cuando las enzimas defensivas (MAO, COMT, etc.,) de la mucosa intestinal o del hígado fallan, muchas de estas toxinas pasan a la sangre y afectan en distintos lugares. Tal es, por ejemplo, el caso de la *tiramina,* que se produce por la putrefacción del aminoácido tirosina, la cual, después de llegar a la sangre, traspasa la barrera hematoencefálica y es transformada por las células cerebrales en un falso neurotransmisor (optopamina) ésta, eventualmente, se transformará en dopamina o la suplirá, produciendo estimulación simpática que devendrá en estados de tensión (estrés) abriéndole las puertas no sólo al cáncer, sino a cualquier virosis y a las enfermedades alérgicas o autoinmunes ya mencionadas.
La putrefacción de los alimentos contribuye a la patogenia del cáncer por la producción de radicales libres y otras sustancias tóxicas, que envenenan al mismo colon, los nódulos de la mucosa intestinal y también al hígado, haciendo más forzado su trabajo y el de los riñones. La putrefacción intestinal hace inasimilables numerosos y muy valiosos minerales oligoelementos, en especial el zinc, cobre, cobalto, hierro y calcio, molibdeno y magnesio, que son importantes en las funciones defensivas y hematopoyéticas, entre otras y, por lo tanto esta condición es un factor directo de anemia y numerosas otras patologías.
También la putrefacción inhibe la producción de enzimas, vitaminas B, D, K, A, etc., que son importantísimas en los mecanismos inmunológicos y regeneradores del organismo. A través de un proceso fermentativo y no

putrefactivo es como se puede sintetizar la enzima *rodanasa,* que interviene en las síntesis de la vitamina B12 , así como otras del complejo vitamínico B, como la B6, las cuales son de vital importancia en los procesos de desintoxicación celular, hematopoyesis, desarrollo, metabolismo cerebral, etc.

Cuarto: ***DISFUNCIONES PANCREATICAS:***

Normalmente, el páncreas produce enzimas «proteolíticas», las cuales actúan en la digestión de las proteínas. Enzimas similares son sintetizadas en los macrófagos y los neutrófilos. Algunos **linfocitos T**, por ejemplo, están «programados» para atacar y matar células cancerosas, o infectadas por virus por su parte los macrófagos digieren cualquier cuerpo extraño, como partículas de carbón, así como células viejas que ya no cumplen adecuadamente sus funciones. Los neutrófilos atacan a las bacterias, principalmente, contribuyendo a formar el pus en las infecciones (mezcla de bacterias y neutrófilos muertos). Para formar las **enzimas proteolíticas** (desdobladoras de proteínas en aminoácidos) presentes en las células defensoras, se requieren las mismas materias primas que para las enzimas proteolíticas digestivas del páncreas. Posiblemente los macrófagos se surten de tripsina, una enzima proteolítica pancreática, junto con bromelinas derivadas de la piña y papaína, proveniente de la papaya o lechosa, para realizar su trabajo de devorar células viejas que han perdido su funcionalidad o que por otro motivo no convienen al organismo, así como células cancerosas para convertirlas en desechos inocuos que puedan ser eliminados fácilmente por la orina o mezclados en la bilis y excretados. El excesivo consumo de proteínas, especialmente de procedencia animal crea una competencia entre el páncreas y el sistema inmunológico, por los aminoácidos que se requieren para la síntesis de las enzimas proteolíticas o por las enzimas ya completas antes mencionadas, que no pueden surtir a los macrófagos.

Científicos del Instituto de Enzimología de Alemania, sostienen que, a través de ciertas inmunoglobulinas (macro inmunoglobulina a-2 y otras,) el organismo aprovecha la tripsina y enzimas proteolíticas de las frutas, tales como la papaína, las bromelinas, rutina y otras) permitiendo que circulen inactivadas y las reactiva en los procesos que requieren la participación de este tipo de enzimas.

Posiblemente, existe una relación inversa entre el trabajo del páncreas para digerir proteínas y el del sistema defensivo, pues a medida que la dieta es más abundante en proteínas, especialmente las animales, la vigilancia del organismo decae.

Además, no sólo existe competencia entre el páncreas y el sistema inmunológico por las proteínas sino que, en la medida que la persona consume más carnes y proteínas animales en general, ambos sistemas pierden eficiencia. Al pasar mal digeridas las carnes al yeyuno e íleon, se activa la putrefacción intestinal y, por la excitación simpática, se exacerba el estreñimiento, las taquicardias y el estrés emocional. A duras penas puede el organismo sobrevivir... Pero con múltiples enfermedades...

Muchas veces se ha demostrado, en diversos laboratorios del mundo, que el consumo de carnes está directamente relacionado con diversos tipos de cáncer, y otras patologías. Sin embargo, son tan poderosos los intereses de la gran industria químico - farmacéutica - veterinaria, y de la ganadería, que apenas se divulga una noticia que afecte el consumo de carne, se despliegan otros argumentos y se gasta en propaganda para estimular de nuevo las ventas. Además, se establecen patrones culturales alimentarios que hacen depender a los pueblos de la crianza y matanza de animales. Basta con recorrer una calle de cualquier ciudad del mundo y ver el menú de los restaurantes de todas las categorías.

Casi siempre se termina echándole la culpa a las carnes rojas, tratando de aumentar el interés del consumidor hacia las carnes de pollo y pescados, sin explicarles, por supuesto, cómo han sido criadas esas aves: con alimentos concentrados, sin llevar sol, sin dormir un solo día de su desgraciada vida (les ponen lámparas en las noches para que no paren de comer) y en tres semanas ya están en el matadero, con leucemia aplasia o anemia severa, debido a los antibióticos que vienen mezclados en los alimentos (como el cloranfenicol) aunque bien gordos, por los estrógenos y hormonas de engorde que reciben. En cuanto al pescado, muchos de estos animales son portadores de enfermedades, debido a la bestial contaminación (DDT, plaguicidas, mercurio, plomo, fosfatos, etc.,) que hay en la actualidad en los ríos, lagos y mares aparte de que algunos, como las truchas, son criados en estanques con métodos similares a los de otros animales de engorde, incluso alimentadas con heces de cerdos y pollos. Tampoco se menciona que el

pescado, una vez fuera del agua tiende a podrirse violentamente. Baste recordar el olor que se percibe al pasar cerca de una pescadería.

El consumo de proteínas vegetales, (semillas de frutas u oleaginosas, combinadas con hojas verdes) no crea este problema pues, además de ser proteínas completas de alto valor biológico, su digestión y absorción es muy fácil entre el estómago y el duodeno. Su consumo es mejor entre las siete de la mañana y la una de la tarde, con el objeto de no recargar el trabajo del páncreas, e intensificar la producción de enzimas proteolíticas en el sistema inmunológico. Mucha gente consume fuertes dosis de proteínas a toda hora del día. Es así como a mayor consumo de carnes, huevos, pescado y quesos, mayor es el riesgo de cáncer. El Dr. Donald Kelly insiste en que las proteínas, aún las de origen vegetal deben ser ingeridas entre el desayuno y el almuerzo, (frutas y semillas en la mañana, por ejemplo linaza y almendras semillas y hortalizas en el almuerzo) dejando las meriendas y la cena en forma muy liviana, con sólo frutas y zumo de las cáscaras de limón u otras cítricas, por su riqueza en bioflavinoides y carotenoides. De manera que pueda así dársele un descanso al organismo con una digestión liviana y aumentar la oportunidad para la síntesis de enzimas proteolíticas en el sistema inmunológico, a fin de hacerlo más competente y pueda destruir los cuerpos extraños, inclusive tumores ya existentes.

Las estadísticas de mortalidad por cáncer en los diferentes países del mundo presentan una altísima correlación con el consumo de carnes de cada país. Los países más carnívoros son los que presentan mayores cifras de mortalidad por este mal.

La teoría expresada por los enzimólogos alemanes, sostiene que la *tripsina*, la principal enzima proteolítica elaborada por el páncreas, puede entrar a la circulación sanguínea y linfática, junto con otras enzimas, también proteolíticas, las *bromelinas*, presentes en la piña y la *papaína*, concentrada en las hojas, piel y semillas de la papaya o lechosa. Ellos afirman que estas proteínas son absorbidas por el sistema inmunológico del intestino e introducidas en una sustancia transportadora, la macro Ig a-2, como si se tratara de soldados muy agresivos que se introducen a un tanque de guerra. Los linfocitos TKN y otras variedades de linfocitos T, así como macrófagos, también pueden absorber estas poderosas enzimas y envolverlas en vesículas. Mientras las enzimas están introducidas en el transportador a-2, son inactivas. Un cierto porcentaje de estas enzimas es destruido, pero parte

de ellas llegan a los sitios "diana", donde son descargados, ayudando a la desintegración de enemigos y posterior proceso de desinflamación y regeneración de los tejidos. Sostienen además que la tripsina, después de recorrer así el organismo, regresa al páncreas, para volver a ser utilizada en la digestión, formándose un circuito o circulación entero - pancreática.

Uno de sus experimentos más resaltantes del Instituto de Enzimología de Alemania, consiste en proporcionar las enzimas mencionadas a deportistas traumatizados en diferentes formas. La recuperación en los atletas tratados con enzimas es más rápida que en aquellos que no las consumen, incluyendo la tripsina. Ellos afirman poder recuperar ciertas cantidades de bromelinas, tripsina y papaína, entre otras enzimas hidrolíticas y proteolíticas, del plasma de personas que las han consumido recientemente. También resaltan el papel de la tripsina, su inhibición por la *macro Ig a-2* y su posterior reactivación en los sitios donde es descargada por las células de la defensa, macrófagos y linfocitos.

El tumor canceroso no es, en sí mismo, la enfermedad, sino un signo de los desordenes metabólicos generales y, muy especialmente, un indicador de la intoxicación y acidificación del medio interno y de la inmunodepresión, por el derrumbe de las enzimas proteolíticas a nivel de las células de la defensa. Por lo tanto, nos habla de tolerancia a antígenos o cuerpos extraños, como las células cancerosas así como una gran disminución de los mecanismos hepáticos de desintoxicación.

Quiero mencionar especialmente, y rendir honor, a una científica venezolana, a quien tuve la suerte de conocer y admirar por muchos años. Se trata de la doctora Edita Hernández Peralta. Fue profesora en la Escuela de Medicina «Luis Razetti» de la Universidad Central de Venezuela. Por años de paciente labor en investigación citológica, acumuló pruebas clínicas y experimentales, y fue la descubridora o creadora del método de *examen por microscopía electrónica de las células exfoliativas de la mucosa oral,* el cual confirma que el cáncer es una enfermedad sistémica, una condición tóxica de todas las células del organismo y no de un órgano en particular. Pudo demostrar, a través de esa prueba citológica en el cielo de la boca, cuándo una persona padecía de cáncer o no y si el organismo, al adoptar un régimen sin proteínas animales, estaba tomando control de la situación o no. Pudo demostrar que se producían cambios favorables (regeneración) en la morfología de las células sanas, tanto en las membranas celulares como

nucleares y de otras organelas citoplasmáticas, cuando había tumoraciones cancerosas en localizaciones distales a la boca, como pudiera ser la vagina o un hueso del pie. No se planteó una explicación de por qué ocurría esto, pero demostró que dichas células producían sustancias que atacaban sistémicamente. Ahora sabemos que se trata de toxinas y radicales libres incontrolados, que atacan masivamente, por la depresión de los sistemas enzimáticos en general y antioxidantes en particular, así como hipoxia y malnutrición que permiten el envejecimiento y degeneración del organismo.

Todos los tipos diferentes de tumores cancerosos que se conocen, tienen una etiología común. Se podría hablar más bien de *«cancerosis»* o, como diría el Maestro Lezaeta Acharán, de una *«descomposición orgánica»*. La causa principal reside la intoxicación y malnutrición del organismo, que impiden los procesos normales de detoxificación, regeneración celular y el mantenimiento óptimo de la **inmunidad natural.**

A mucha gente le molesta que le digan que está mal nutrida, pues le sobra el dinero para comprar toda clase de comidas. Justamente, por eso se mal nutren, porque las comidas procesadas, tratadas químicamente están refindadas y "eternizadas", es decir, empobrecidas y carecen de los nutrientes fundamentales, que sólo se pueden conseguir en los vegetales frescos, las semillas oleaginosas, sus aceites vírgenes, los embriones vegetales o germinados, las frutas y sus semillas (no sirven los frutos híbridos, que vienen sin semilla).

A esta malnutrición, se debe sumar el hábito de fumar, la respiración tóxica en ciudades altamente contaminadas con residuos de petróleo (sobre todo por la gasolina con plomo, el óxido nitroso y los gases sulfurados), así como a la vida mullida y sedentaria, sin casi ninguna actividad física. No podemos dejar de lado el famoso «estrés», que antes denominábamos tensión nerviosa o neurosis de angustia, el cual cierra un círculo vicioso, pues la estimulación simpática crónica que éste produce, aumentará el estreñimiento, la inmunodepresión, más alteraciones cardíacas y circulatorias que no sólo producen taquicardias, sino que conducen a la hipertensión arterial y un riego sanguíneo anormal, que congestiona y afiebra internamente, reduciendo la circulación periférica...

Ahora sí podrá el lector comprender las teorías que, en 1932 lanzara por primera vez a la palestra ese extraordinario sabio chileno y pionero del

naturismo hispanoamericano, Don Manuel Lezaeta Acharán, en su famoso y clásico libro *«La Medicina Natural al Alcance de Todos»,* cuando sostenía que las enfermedades crónicas se caracterizaban por desequilibrio térmico o fiebre interna. Ahora comprendemos por qué los tratamientos naturistas resultan tan eficientes, pues no se ocupan de combatir síntomas, ni tumores, sino de equilibrar las temperaturas, desintoxicar, oxigenar, regenerar y nutrir adecuadamente al organismo. Si queremos usar un lenguaje más sofisticado, diríamos que el objetivo del tratamiento naturista es mejorar la *homeostasis.* Remitimos al amable lector a dicha obra clásica para más información. ¡Todavía puede conseguirse esta obra en las mejores librerías y algunas tiendas naturistas!

No cabe duda de que el tumor, al escapar del control del cuerpo acentúa más la toxemia, pero el organismo, a través de la vida natural y, por supuesto, con una alimentación cruda, de productos provenientes de huertas no contaminadas con pesticidas, puede destruir las células extrañas, aún metastásicas.

Aun cuando las explicaciones basadas meramente en la biología molecular nos descubran los recónditos mecanismos que operan en una célula que está en proceso de alterar sus mecanismos reproductivos o morfológicos y pasar de normal a cancerosa, es necesario tener un enfoque más amplio para encontrar las causas en la cultura, en el estilo de vida de la persona y en la manera como la sociedad industrial actual, presiona para que se generalicen hábitos patógenos.

Si queremos encontrar causas más lejanas, tenemos que llegar a las raíces mismas de la cultura, al sistema de hábitos alimentarios y costumbres que se transmiten de generación en generación... Sobre todo a los hábitos que nos siembran por los medios masivos de comunicación... Los cuales, muchos de ellos están en abierta contradicción con las leyes biológicas. Por eso insistimos en llamar **Revolución Naturista** a los cambios que proponemos en el libro que, bajo ese título, intenta señalar los derroteros para una sociedad más justa, sana y pacífica, con individuos realmente sanos y con elevados ideales de superación humana.

CANCERTERAPIA NATURAL

Hemos sostenido que, si las causas están en una deficiente desintoxicación, escasa regeneración e inmunodepresión, por la malnutrición y el exceso de toxinas exógenas y endógenas, con las cuales cargamos a nuestro organismo. La solución al problema está dentro de nosotros mismos. Lo que tenemos que hacer es aprender a cuidarnos, cambiar hacia un estilo de vida realmente natural. El organismo se encargará, por sí solo, de destruir cualquier tumor, por muy microscópico que éste sea.

Muchas veces la cirugía puede ser muy útil, pero siempre y cuando se haya realizado un proceso naturista **previo** de exaltación del sistema inmunológico y de desintoxicación. Se ha observado que, con un tratamiento naturista previo a la intervención quirúrgica, cuando ésta es necesaria, disminuye la malignidad o potencia invasora de las células enfermas. En todo caso el tratamiento debe ser individualizado, pues cada enfermo tiene características propias u otras enfermedades colaterales a las cuales también hay que atender.

El tratamiento tendrá que ser integral, es decir, abarcar todos los aspectos posibles desde el punto de vista biológico, psicológico, social y hasta económico, si es el caso.
Utilizaremos los recursos que ofrece la naturaleza para ello: Dieta cruda, algunas plantas medicinales, hidroterapia, inmunoterapia natural (ortigaduras, principalmente), actividades físicas, psicoterapia, etc. todo de acuerdo a las condiciones particulares de cada enfermo, como hemos dicho. Los años de errores cuentan, las condiciones heredadas también cuentan. No podemos hacernos ilusiones de que todo el mundo se curará, automáticamente, al adoptar el sistema de vida naturista, pero hay que intentarlo.

Pudiéramos hacer una clasificación de las personas con cáncer en tres categorías: **Primer grupo**: los que continúan su vida antinatural y se someten a tratamientos quimioterápicos, radioterápicos y cirugía. **Segundo grupo**: los que nunca reciben ningún tipo de tratamiento, y sólo les detecta la enfermedad cuando fallecen. **Tercer grupo**: los que cambian al sistema naturista. Dentro de cada grupo habrán personas que se salvan y otras que no.
Haciendo generalizaciones sólo teóricas, pues en la alopatía las estrategias cambian según el tipo de cáncer que se diagnostique, en el primer grupo

observamos que pueden salvarse los que presentaban alguna condición pre cancerosa o carcinomas *in situ* y recibieron cirugía radical. Generalmente conforman un 2% de casos. Casi siempre ocurre que el cáncer no se detecta a tiempo o el tipo de células es extremadamente invasivo y afecta órganos vitales. Después de la cirugía, se adopta una estrategia quimioterápica, supuestamente preventiva, donde se inyectan drogas citostáticas y antibióticos potentes, para frenar el ciclo celular (es decir, alguna de las etapas en la reproducción celular) pero esto afecta en forma genérica y por eso, a nivel de la médula de los huesos se paraliza la producción de sangre y de células defensivas. Tampoco crece el pelo, y se cae las células de la mucosa intestinal y respiratoria, que diariamente se recambian, también dejan de reproducirse. Pueden sobrevenir hemorragias, anemia severa, a veces irreversible también pueden presentarse, dependiendo de la droga utilizada, lesiones renales, sordera, tinnitus (ruidos permanentes en los oídos), insuficiencia hepática, cardíaca, infecciones sobreañadidas y, por último, una muerte prematura y sufrimientos atroces. Si la persona, realmente había tenido éxito con la cirugía (cosa que rara vez ocurre, porque el cirujano no puede apreciar lesiones microscópicas invasivas, sobre todo cuando los tumores no están encapsulados), y además si el enfermo es una persona con suficiente resistencia física, puede que resista la quimioterapia y sobreviva. La mayoría de las veces la alopatía no ofrece ninguna curación con estos procedimientos, sino solamente lo que, desde un punto de vista estadístico se denomina «sobrevida», lo que equivale a vivir unos meses o años más, **pero sin salud.** Una vez vencido el plazo, ya el tumor ha crecido de nuevo y ha tomado órganos cuya destrucción es incompatible con la vida.

Comparados los del primer grupo con los del segundo, es decir, con los que, sin cambiar sus hábitos de vida, nunca se hicieron nada, éstos tienen una «sobrevida» muchísimo mayor que los del primer grupo. En los del grupo dos, sólo actuó la enfermedad, en los del primero, son destruidos por la enfermedad y por los «remedios».

En el tercer grupo también encontraremos personas para las cuales ya no hay manera de devolverles la salud. Pero, aun en estos casos, experimentan mejorías notables y vencen hasta el dolor con procedimientos físicos (por el uso de agentes refrescantes como el agua o el barro o estimulantes de las endorfinas, como la ortigadura aplicada localmente) sin necesidad de drogas opioides. En este grupo encontramos una gran cantidad de pacientes, la

mayoría, que logran vencer el mal totalmente. Muchas veces sin la ayuda de la cirugía. Dependiendo del o los órganos lesionados, y de la disciplina del paciente dependerá el éxito. Hay casos en los que la ayuda de la cirugía es valiosa, si primero se adopta un régimen de vida naturista. La sobrevida y la calidad de la vida es muchísimo mayor que en los dos primeros grupos. En un capítulo aparte presentaremos una pequeña casuística y datos estadísticos.

El propósito, al adoptar un régimen naturoterápico, no es sólo la sobrevida, sino la recuperación total del paciente y su capacidad para ser útil. ¿De qué valen la pena unos meses o años más de vida tirados en una cama sin poder valerse por sí mismos y ser útiles de alguna manera?

Por supuesto que, para una sociedad consumista como la nuestra y, con el argumento de razones humanitarias, o una caridad pseudocristiana, el mantener a millones de enfermos con vida y sufriendo, genera toneladas de dólares en ganancias. Muchas familias quedan arruinadas por años tratando de mantener vivo a un paciente, aun cuando no tenga posibilidades de regresar a la salud y mucho menos a una vida útil. Tenemos que quitarnos la venda de los ojos. Enfrentar la realidad lo más objetivamente posible. Buscar la alternativa que nos ofrece la naturaleza que, de paso, es el camino menos costoso y el más seguro.

Las estadísticas con el tercer grupo fuesen mucho más halagadoras de lo que son, si las personas no se refugiarán primero en la alopatía, para llegar a la naturopatía cuando las radiaciones les han producido quemaduras internas y nuevas células cancerosas, diferentes a las que se pretendían combatir. El uso de las drogas que llamamos «quimioterapia» los ha debilitado más de lo que estaban antes de someterse a ella.

A manera de información, resumimos algunas de las características del programa naturista regenerador, anti- cáncer, haciendo ver que algunas de las sugerencias mencionadas pudieran no ser indicadas para algún caso particular. Estas terapias no significan sugerencia alguna de automedicación, sino sólo informaciones valiosas para que el paciente tenga una conciencia clara del por qué su médico naturista le sugiere tal o cual práctica terapéutica:

DIETA VEGETARIANA CRUDA:

Al cien por ciento, aunque sea por corto tiempo, pero que sea el máximo tolerable por el paciente. La mayoría soporta diez a catorce días, pero algunos, hasta dos meses según la motivación que tengan para vivir y los resultados que vayan observando. Cuando, después de un período mínimo de dos semanas con crudo al cien por ciento, por razones del fastidio con este tipo de alimentación, el paciente desee algo cocinado, se le pueden dar sopas semicrudas de vegetales, o maíz tierno salcochado, papas al vapor, cocinadas con su piel, en ollas que no sean de aluminio, pero hay que mantener lo crudo aun cuando sea en un ochenta por ciento. Transcurridos algunos días, volver de nuevo a lo crudo al cien por ciento.

Los alimentos más recomendables son:
1) **Germinados**, tanto los sembrados en sólo humedad, como los sembrados en bandejas con tierra negra de alta calidad. Los más efectivos son el pasto de trigo, los brotes de girasol, frijol chino, lentejas y trigo sarraceno.

2) **Semillas oleaginosas,** en especial las **almendras** de durazno o de ciruelas pasas, linaza, la pulpa y el agua del coco tierno, ajonjolí, girasol y otras. Se exceptúa el maní, porque es acidificante y generalmente viene contaminado con toxinas de hongos, algunos con efectos estimulantes del cáncer. Muy importante resulta el consumo de **semillas de linaza** y el aceite virgen de esta semilla, por cuanto sus ácidos grasos esenciales, especialmente su riqueza en $\omega 3$, al formar parte de los fosfolípidos en las membranas celular y mitocondrial, aumentan la capacidad de las células para asimilar eficientemente el oxígeno y, por lo tanto, mejoran el metabolismo y la energía del organismo en general. Este aceite virgen, es decir no calentado, ni refinado, extraído a presión, al vacío y en la oscuridad, debe venir en un frasco negro, para protegerlo de la luz, si es posible en cápsulas también negras debe ser refrigerado, para retardar el deterioro. Igualmente deben protegerse de la luz, el aire y el calor a los otros aceites útiles como lo son el de girasol y ajonjolí, aunque estos son más estables que el de linaza porque contienen más vitamina E y β-caroteno Estos son más ricos en $\omega 6$. La importancia de los ácidos grasos esenciales, radica en que son la materia prima para que el organismo pueda sintetizar cerca de un millar de sustancias defensivas diferentes, comenzando por las prostaglandinas, siguiendo con las cininas, interleukinas, y un sinnúmero más. El aceite de oliva no contiene ácidos grasos esenciales y por lo tanto no es útil en la

prevención o tratamiento natural del cáncer. Evitar los aceites del supermercado y en especial las frituras.

3) **Hortalizas y vegetales verdes**, en especial: remolacha, zanahoria, cebollas y ajo en jugos o ensaladas, varias veces al día entre las hojas verdes, las más recomendables son alfalfa, llantén, hierbabuena, verbena, anamú o mapurite (Petiveria), cardo santo, salvia, diente de león. Se ha comprobado que el *b-Caroteno,* o pro-vitamina A, presente en estos vegetales, es protector contra el cáncer de estómago y uno de los principales enemigos de los radicales libres, toxinas que crean desorden y destrucción de las membranas celulares.

4) **Frutas: Tamarindo**, en especial para los estreñidos y para proteger o regenerar el hígado. **Limón** y cítricas en general, incluyendo el uso de trozos de las cáscaras de estas frutas. **Piña** y **papaya** o lechosa. Las enzimas proteolíticas (papaína, bromelinas, etc.) de estas frutas son muy importantes en la digestión y para el trabajo regenerador de los linfocitos y macrófagos.

5) **Otros** vegetales: **La sábila** (Aloe vera), tanto el gel o cristal, como el acíbar, su parte amarga, la cual se puede tomar por separado. El cristal de sábila tiene utilidad extraordinaria para subir las defensas y, en especial, para combatir la putrefacción intestinal y estimular la regeneración de las células hepáticas. Su benéfica acción incluye no sólo las células defensivas, sino a todas las células de nuestro organismo, pues su aporte en azúcares exóticos tales como manosa, xilosa, y otras, son importantes para la síntesis de glucoproteínas, glucolípidos y otras sustancias que encontramos en el medio intercelular, en las membranas de las células, formando parte de los receptores de hormonas, antígenos de membrana, etc. De la sábila se puede obtener también Germanio orgánico, el cual también tiene propiedades importantes ya que es un activador de los linfocitos TK naturales. Si el organismo tiene esta materia prima, rápidamente puede diseñar mejor los anticuerpos contra virus, bacterias y hongos y las defensas se reorganizan más rápidamente. Al añadir frutas y cáscaras de frutas, con su cargamento de bioflavinoides, carotenoides y otras vitaminas no aisladas aun y cuya función no está determinada todavía, pero que, indudablemente, es importante para la salud, se observa cómo los enfermos rápidamente mejoran. La sábila se utiliza de varias formas: mezclada con piña, regenera el colon y el hígado, es también desinflamante en general. Mezclada con limón y miel, actúa mejor sobre las vías respiratorias. Hay quienes toman por

separado el cristal y lo amargo, esta última parte, poniéndolas en cápsulas. El doctor McAnally, farmacólogo investigador principal del laboratorio Carrington en Texas, Estados Unidos, ha logrado extraer más de doscientas sustancias medicinales de la sábila y sus propiedades son regeneradoras y ayudan hasta en el control de la cicatrización, permitiendo que no queden huellas en este proceso o que las cicatrices y quemaduras queden muy disimuladas. Más adelante ofreceremos informaciones más detalladas sobre la sábila y los descubrimientos de este investigador. El zumo crudo del tallo de **plátano**, o banano, en cualquiera de sus variedades. En leucemias aplásicas, anemia y otras discrasias sanguíneas, es útil y muy necesario.

6) Complementos nutricionales que contengan concentraciones de fitoquímicos de reciente descubrimiento con propiedades antioxidantes, algunos de ellos son: Sulforafano, ácido elágico, licopeno, ácido cafeico, limoneno, ácido ferúlico, lignanos, carotenoides, fenoles etc. Todos ellos provienen de diferentes vegetales como frutas cítricas, tomates, uvas, semillas como linaza, alfalfa, brócoli, etc. Además, se requiere un enorme conjunto de vitaminas y minerales, pues en el cáncer “sobran las carencias” de toda clase de nutrientes naturales provenientes de alimentos crudos y orgánicos. Además, también sobran las toxinas y radicales libres, por la alimentación antinatural de muchos años

7) Productos naturales: **levadura de cerveza** (ésta es muy importante para aumentar los procesos de desintoxicación en el hígado, muy rica en vitaminas del complejo B). Infusiones de ajenjo, o mejor, el jugo crudo, si lo tolera el ajenjo es útil en cánceres de estómago y de las vías digestivas en general. Debe ser incluida la **melaza** (melado de panela, miel de caña o verdadera «brown sugar»), por las tardes o las noches, como un complemento dietético, muy preventivo, debido a la gran variedad de minerales que aporta al organismo. Pero asegurarse que no contenga ácido fosfórico... La **jalea real**, el **polen** y el **propóleo** tienen una riqueza incalculable en factores biogénicos (generadores de vida).

AIRE LIMPIO:

Es vital respirar en un ambiente sanamente oxigenado. Lo mejor es mudarse a un lugar campestre, alejado de la contaminación ambiental. Los ejercicios físicos y la oxigenación en la **cámara hiperbárica** pueden resultar excelentes, si los dirige un experto. Recordemos que las células cancerosas

son anaeróbicas, prácticamente, y el oxígeno las mata o tienden a volverse normales si readquieren su capacidad para la aerobiosis. Las células sanas resultan más fortalecidas. La hiperoxigenación aplicada a **posteriori** de la alimentación sana ya sugerida, aumenta la producción de las enzimas **superóxido dismutasa, peroxidasa y catalasa** en todas las células sanas del cuerpo, en especial las defensivas, permitiendo así que el oxígeno ataque exclusivamente a las células incapaces de luchar con él, es decir a las anaeróbicas, que son las enfermas y también bacterias de este tipo, que pudieran estar invadiendo en algún lugar del organismo. La hiperoxigenación es útil en aquellos casos donde el sistema granulocítico está deprimido y las infecciones bacterianas son una amenaza.

Se ha argumentado que, al emplear la cámara hiperbárica y, por lo tanto, al aumentar la oxigenación en todo el organismo, tiende a aumentar también el **ion superóxido**, un radical libre patógeno. Por eso insistimos en que las sesiones con la cámara hiperbárica deben ser varios días después de haber comenzado un régimen crudo con abundantes nutrientes antioxidantes, para evitar daños a las membranas y aprovechar el valor del oxígeno. Se incluyen: semillas oleaginosas, donde la linaza y su aceite virgen aparezca en el primer lugar. El girasol, germen de trigo o ajonjolí también deben haber sido consumidos por varios días antes de comenzar la oxigenación forzada. Debe tomarse en cuenta el haber hecho la limpieza intestinal por dos razones: el colon tóxico es la primera fuente de radicales libres y, en segundo lugar, al haber mejorado la flora intestinal y estar consumiendo alimentos ricos en sulfuros, como la cebolla y el ajo, el organismo dispondrá de aminoácidos sulfurados, que en las proteínas de las membranas celulares se complementan con las insaturaciones de los ácidos grasos esenciales o sus derivados para formar los sitios por donde penetrará el oxígeno molecular sin alteraciones hasta llegar a las mitocondrias a cumplir su objetivo. Si se han hecho por varios días baños de vapor y otros tipos de hidroterapia, donde se alternen las temperaturas, y el organismo está más desintoxicado, aumentan los beneficios de la oxigenación hiperbárica. Las vitaminas, minerales y enzimas antioxidantes, consumidas a través de la alimentación cruda propuesta, ayudarán a controlar el ion superóxido en las células sanas, y por lo tanto sólo atacarán a las enfermas... Que serán destruidas y digeridas por el sistema inmunológico.

BAÑOS DE SOL:

Directos e indirectos, según cada caso, combinados con abluciones de agua fría o baños de mar y técnicas talasoterápicas. No sólo son importantes por las alternancias de calor y frío, que estimulan al hipotálamo, sino porque se activa la vitamina D, se refuerzan los huesos, se combate la anemia y los linfocitos maduran mejor con estos tratamientos. ¡Ellos son los héroes en esta lucha! La «cromoterapia» también puede incluirse en este renglón. Cada color tiene ciertos efectos sobre el organismo, recordemos que son diferentes frecuencias de luz y algunos son excitantes, otros calmantes, etc. Se ha relacionado al sol con el cáncer de piel, tipo melanoma. Esto es una verdad relativa. No se trata de exponerse al sol como una teja, sino aprovechar los rayos más suaves. Además, según la raza, el lugar y los hábitos alimentarios de toda una vida, habrá más o menos posibilidades de desarrollar melanoma. La moderación es lo mejor en este caso. Si el exceso de sol puede resultar perjudicial, la carencia de sol también es dañina. Además hay que dejar airear y asolear, lo mejor posible, la habitación del enfermo. Se dice que las personas morenas de ascendencia africana tienen más resistencia natural, que los de razas blancas, al melanoma. En cuanto a los lugares, conviene más el sol de la playa marina que el de las altas montañas, pues los rayos ultravioleta están mejor filtrados. En los sitios donde se ha detectado destrucción o debilitamiento de la capa de ozono, también los rayos ultravioleta son más agresivos. Las personas con melanoma, pueden utilizar cromoterapia con otros colores que no sea el violeta... La cirugía combinada con el naturismo les ayudarán eficientemente. A este respecto, me permito sugerir una obra titulada «Vencedora del Cáncer», cuya autora es la Sra. Jackie Davidson, ella es la protagonista de su propia odisea y narra cómo adquirió el melanoma y cuales fueron los pasos que siguió para curarse, siguiendo la terapia del doctor Max Gerson y otros.

HIDROTERAPIA Y GEOTERAPIA:

Con el objeto de eliminar la «fiebre interna» descongestionar las vísceras y estimular el calor natural en las extremidades, favoreciendo así la regeneración de los tejidos. El *«Lavado de la Sangre, Sistema Lezaeta»* es también muy importante, no sólo porque desintoxica, sino porque se ha podido demostrar que las células anormales son menos resistentes a los cambios de temperatura que las normales. Los baños de vapor diarios combinados con agua fría, alternando varias veces activan la circulación y actúan como un **estimulador hipotalámico**, el cual, como hemos dicho, es

el «supervisor» a través de los ganglios linfáticos, de la producción de anticuerpos en el organismo y es lo que mantiene el control de los linfocitos autoinmunes, destruyéndolos cuando es necesario. Para mayor información sobre estas técnicas hidroterápicas, léase la obra «La Medicina Natural al Alcance de Todos» de Manuel Lezaeta Acharán.

ENEMAS INTESTINALES O COLONICOS:

Los enemas o colónicos, acidulados ligeramente con un poco jugo de limón, ayudan a detener las diarreas, cuando las hay especialmente si el origen es parasitario. No utilice antiamibianos sistémicos, como el metronidazol, pues son drogas extremadamente peligrosas, que incrementan las anemias y otras discrasias (¡desgracias!) sanguíneas y se relaciona directamente con leucemia linfoide aguda. Si el paciente está deshidratado, se le darán tomas de agua de coco tierno, o en caso extremo, ayuda mediante venoclisis con suero fisiológico, y vitaminas y minerales, bajo vigilancia médica.

Es aconsejable la instilación por vía rectal de zumo crudo de grama de trigo, preferiblemente para dormir, unas dos a cuatro onzas, con el intestino vacío, y retenerlo toda la noche. El pasto de trigo que se emplea para estas aplicaciones son células embrionarias cultivadas orgánicamente y nunca plantas adultas. Se puede alternar con instilaciones de aceite virgen de girasol, especialmente cuando hay lesiones de la mucosa del colon. El «batido desinflamante» preparado a base de cristal de sábila con piña, tomado una o dos veces al día, también es una ayuda extraordinaria para estimular la regeneración de la mucosa intestinal. Es muy importante también resembrar una flora intestinal fermentativa simbiótica, que no sólo nutre al organismo, sino que protege la luz intestinal contra las invasiones de parásitos, en especial las amibas.

Usualmente, el primer día de iniciado el programa naturista la persona enferma recibe de tres a diez enemas intestinales. Luego, un purgante con sulfato de magnesio, llamado también sal de higuera, o sal de Epsom. Es un purgante suave. Para un adulto la dosis usual es de una y media cucharadas en un vaso de agua o jugo de fruta cítrica. Si la persona está deshidratada o ha estado recientemente en terapia intensiva, se puede posponer la aplicación de los enemas iniciales y el purgante. Ese día el paciente consume sólo frutas y, si siente mucha hambre, después de seis horas, comerá ensalada con pan integral tostado (es una excepción en la dieta

cruda). Los siguientes cuatro o más días, según el caso, se le aplicarán uno o dos enemas diarios, preparados con un cocimiento de ajenjo. Se agregarán dos o tres cucharadas de carbón activado. Si el paciente es hipertenso, conviene agregar uno o dos limones al agua de los «colónicos». Si es hipotenso, puede tomar te de canela con miel antes de aplicarse los enemas intestinales. El cocimiento de romero añadido al ajenjo ayuda a combatir la flora putrefactiva y a evitar gases. Si hay parasitosis, conviene agregar medio vaso de zumo crudo de pazote (paico) durante cuatro o más días.

El Dr. Max Gerson, famoso médico naturista alemán, autor de *«A Cancer Therapy» Results of Fifty Cases.* Totality Books, 1958; en su libro recomienda enemas diarios de café, para estimular la descarga de toxinas desde el hígado al intestino (por medio de la bilis), nosotros hemos preferido el **ajenjo**, por ser éste antiputrefactivo y antitóxico, lo mismo que el carbón activado. Pero según parece, la cafeína aplicada rectalmente ayuda potentemente a eliminar residuos tóxicos a través de las descargas de bilis.

La Doctora Catherine Kousmine, de Francia, emplea enemas intestinales de agua, seguidos de instilaciones de *aceite virgen de girasol*, para evitar la invasión de radicales libres desde el colon. Le da una importancia capital a la colonterapia. Además de una dieta vegetariana, esta investigadora utiliza vacunas, en especial BCG, con el objeto de estimular al sistema inmunológico.

Por su parte, el Dr., Max Gerson insiste, entre otras cosas, en que la dieta debe ser **SIN SAL**, debido a la saturación de sodio que se ha observado en las células cancerosas, y a la escasez de potasio, en el resto del organismo, ocasionado por una alimentación ordinaria, muy cocida y rica en sal. El Dr. Gerson prohibía en una forma rotunda la sal a sus pacientes por períodos de varios meses. Excluía también algunos alimentos que estuvieran muy desbalanceados en la relación sodio/potasio a favor del primero y, por el contrario, recomendada altamente los que tuviesen una concentración mayor de potasio.

Es difícil para los enfermos soportar una dieta sin sal, pero los alimentos crudos no pierden el gusto y en poco tiempo se tolera. Además, los vegetales tienen una dosis mínima de sodio, capaz de suplir las necesidades del organismo. En algunos casos se pueden usar dosis mínimas de sal marina,

no refinada o sal de apio o "Vege-sal", una mezcla de hierbas y algas marinas deshidratadas con poca sal marina.

El exceso de sodio en el medio interno, (imagínese el ambiente que rodea a la célula) e incluso a nivel citoplasmático, es una manera de compensar la acidosis humoral, por la incapacidad del organismo para deshacerse de las toxinas y ácidos que quedan allí atrapados, sin poder ser eliminados, especialmente concentraciones de ácido láctico, pirúvico, radicales libres e hidrogeniones por un metabolismo incompleto debido a la incapacidad de las mitocondrias. Una dieta hiposódica o sin sal es importante, pero de vez en cuando, puede añadirse una cantidad de sal de apio o sal marina sin refinar, cuando la mejoría ha avanzado suficientemente.

Había otra cosa, ya superada afortunadamente, en el programa del Dr. Gerson, que es inconcordante con el naturismo. El recomendaba hígado crudo licuado, como único producto animal, que proviniera de vacas sanas (¿Cuándo en esta época? ¡Si hasta sufren hasta de leucemia esos pobres animales!). El lo hacía en la creencia de que, así ayudaba a sus pacientes a obtener una fuente rápida de vitamina B_{12} y de otros factores nutricionales, incluso proteínas, que pueden encontrarse en el hígado. Hoy en día se ha comprobado que en las semillas oleaginosas y de cereales, se encuentran los precursores de la vitamina B_{12}, cobalto y tiocianato[1], los cuales son aprovechados por la flora intestinal fermentativa para sintetizar fácilmente dicha vitamina a nivel del íleon, donde es absorbida, si le llega del estómago el llamado *factor intrínseco*, necesario para que ésta sea absorbida tanto en esta zona del intestino delgado, como en el colon. Son más recomendables las almendras de durazno o albaricoque, porque, además de una buena dosis de cobalto, tienen también una vitamina descubierta por él. En efecto, de esta fuente, el Dr. Ernest Krebs Jr., aisló por primera vez una vitamina protectora de la membrana nuclear e importante como coenzima en el control natural del ciclo celular: la amigdalina, lætrile o vitamina B_{17}. Es una vitamina anticáncer por excelencia. También en las almendras y demás oleaginosas se encuentra la vitamina B_{15} o ácido pangámico, la cual es importante para aumentar la oxigenación celular.

[1] (radical ciano, que ha sido usado por la “farmafia” para hacer su guerra sucia contra las almendras de durazno, linaza y demás semillas oleaginosas, aterrorizando a la gente para que no consuman las semillas oleaginosas, haciéndoles creer que eso es un cianuro potencial y que se pueden intoxicar y morir, cuando es todo lo contrario, ¡pues evitarán hasta la anemia!

¿Qué papel juegan los alimentos predigeridos o una provisión de enzimas digestivas para la lucha contra el cáncer?

—Muy importante. Muchas personas, por efecto de las putrefacciones intestinales, irritación de la mucosa, etc., exceso de calor interno, a nivel abdominal, tienen las enzimas digestivas paralizadas y, por lo tanto, no pueden aprovechar los nutrientes de los alimentos crudos adecuadamente. Se consideran alimentos predigeridos el yogurt, mejor si es el de soya, la miel de abeja, el coco tierno, pero en ocasiones tenemos que complementar con minerales quelados. Plantas como la sábila, la tuna o nopal, aportan un conjunto considerable de aminoácidos, minerales, vitaminas hidro y liposolubles, monosacáridos del tipo de la manosa, xilosa, galactosa, y otros, todos estos alimentos contienen nutrientes listos para ser absorbidos sin requerir casi digestión alguna y esto contribuye poderosamente a una rápida recuperación de los pacientes y a que las demás terapias aquí descritas tengan mayor efectividad. De allí la necesidad del agua de coco tierno, un suero perfecto, el cristal o gel de sábila, la piña, la papaya y todos los complementos antes mencionados. Muchas veces hay que ayudar al páncreas, duodeno e hígado con las enzimas digestivas para evitar que el organismo consuma sus propias proteínas.

La persona con cáncer tiene serias deficiencias enzimáticas, vitamínicas y de otros biocatalizadores que van afectando sus defensas. Si estos factores vitales ingresan a su sangre oportunamente, aumentan las probabilidades de regeneración y curación.

Según observaciones clínicas en varios hospitales universitarios de los Estados Unidos, los pacientes que reciben quimioterapia y previamente están consumiendo una serie de nutrientes tales como el β-caroteno, vitaminas C, E y otras, soportan mejor las agresiones de estos tratamientos y requieren menos dosis de las drogas que en esas terapias se emplean. Pero aun así el paciente o sus familiares tienen que enfrentarse a una decisión difícil: la obsoleta y mercantil quimioterapia o naturopatía, con la incógnita de si tendrá éxito o no, porque nunca la practicaron ni habían comido de manera natural, En todo caso, si se llegó tarde a la Naturopatía el paciente tendrá mejor calidad de vida, más sobrevida y sufrirá menos, si adopta el Naturismo como su medicina. Las probabilidades de recuperar la salud y regenerarse son claras. Aun así comprendemos que es una decisión difícil para la

mayoría cuando llegan a esta medicina no por una gripe o acné, sino por un cáncer.

Recordemos que todo cuanto hemos recomendado tiene que ser individualizado, pues debemos considerar otras condiciones patológicas del enfermo y procurar un tratamiento integral. Por ejemplo, en el caso de un hipotenso, no podemos sugerirle ajo, pues la presión arterial descendería más. En casos de anemia, hay que realizar otras terapias, conocer la causa de dicha anemia y controlarla y así por el estilo. El paciente pudiera padecer, además de cáncer, de otras afecciones tales como artritis, mala circulación, u otras también muy importantes de tratar. También factores psicológicos, tensiones, hábitos, motivaciones, estados emocionales, etc., son importantes de tomar en cuenta y ayudar en su modificación. Por eso insistimos en que el tratamiento debe ser integral, abarcar, lo más posible, todas las patologías del enfermo. El psicólogo, al igual que el médico cumple también una labor de primer orden en una clínica naturista seria y ponerse en manos de médicos que, conociendo no sólo la alopatía a fondo, han aprendido a valorar y utilizar los inmensos recursos de la madre Naturaleza y trabajan en equipo con otros profesionales de la salud, incluyendo no sólo al psicólogo, sino también hasta al odontólogo...

ORTIGOTERAPIA o INMUNOTERAPIA NATURAL:

Las aplicaciones externas con hojas frescas de ortiga o pringamoza, constituyen un arma valiosísima en el tratamiento naturista. Esta planta es agresiva, pero estimula una serie de mecanismos en los sistemas de defensa orgánicos que permiten hacer que el organismo comience a elaborar respuestas de defensa no sólo ante la ortiga, sino también contra lo que estaba tolerando. ¿Cómo actúa la ortiga? Las descripciones y explicaciones que siguen no han sido previamente descritas por otros autores en su totalidad y éste es nuestro aporte para tratar de clarificar cómo y por qué el uso externo de la ortiga es tan importante en estas terapias integradas.

La ortiga actúa, inicialmente, sobre el Sistema Nervioso. Este, al reaccionar, desencadena acciones defensivas y endocrinas dirigidas desde el hipotálamo y la hipófisis. Se emplean plantas urticantes a nivel de la piel. La más usada de ellas es la *Urtica dioca*, pero hay numerosas especies con las mismas

propiedades, unas más agresivas que otras. Contienen ácido fórmico y pequeños polipéptidos que actúan como antígenos y desencadenan:

1º) **Reacciones nerviosas:** sensación de prurito, molestia o picazón en el sitio donde las hojas frescas tocan la piel. Si no se desencadena esta sensación, no aparecen las otras reacciones que se enumeran y por lo tanto no se producen los efectos deseados.

2º) **Reacciones vasculares** (manejadas por los mastocitos como respuestas ordenadas desde el hipotálamo. Aparece vasodilatación, enrojecimiento de la piel, fiebre local, pápulas o ronchas. En ocasiones se agregan pequeñas infecciones con formación de micropústulas en la cúspide de las ronchas. Acá debemos recordar un principio demostrado por la medicina natural: para que las enfermedades crónicas se vuelvan curables, es necesario convertirlas en agudas. Acá aparecen reacciones que indican que el organismo está eliminando toxinas a través de la piel. La aparición de pequeñas infecciones y granulomas indica que se está realizando, no sólo una «operación limpieza» a nivel del medio intercelular, sino que desde los neutrófilos, y demás miembros del sistema granulocítico de defensa, hasta los linfocitos están trabajando activamente. Pero no sólo ellos también los macrófagos y demás células mesenquimales están en lo suyo, limpiando el medio interno. Puede aparecer algo de fiebre local, inflamación y molestias por varios minutos y a veces horas, excepcionalmente varios días. No se debe aplicar ningún antibiótico ni mucho menos esteroides o alguna droga desinflamatoria similar. Sólo se permite agua fría y, mejor aun, baños de vapor combinados con agua fría una o dos veces al día. Los linfocitos comienzan a organizar su ataque, tanto directo (por los linfocitos T, como humoral, por la síntesis de inmunoglobulinas, por parte de las células plasmáticas (linfocitos B activados). Estas aplicaciones hay que hacerlas varias veces al día, combinándolas con hidroterapia y el programa trofológico, es decir, dietético natural. La ortigoterapia correctamente aplicada en las zonas de dolor, lo calma por estimulación de las células del SNC productoras de encefalinas o endorfinas inhibidoras del dolor.

3º) **Reacciones endocrinas**. Cuando ya el paciente tiene varios días o semanas de experiencia con la ortiga, observamos que entre diez a veinte minutos después de la aplicación, comienzan a desaparecer las reacciones vasculares locales. El hipotálamo envía órdenes endocrinas a la corteza suprarrenal (aumenta la hormona ACTH). Desde ésta se libera cortisol y

otras sustancias endógenas desinflamatorias. Desaparecen las señales de inflamación en el momento necesario y oportuno dictado por el propio organismo.

4º) **Reacciones linfáticas**. Lo más importante es lo que ocurre a nivel de los ganglios linfáticos, proceso que lleva algunos días, cuando las aplicaciones de ortiga se realizan diariamente por varios días (14 a 30), incluso, en ciertos casos, más de una vez al día: Por una parte los linfocitos anticáncer se han vuelto más agresivos. Las células plasmáticas generan anticuerpos contra los antígenos de la ortiga y los microbios de la piel que penetraron en un momento dado, haciendo que se produjeran las espículas de pus y granulomas. Por otra parte, al restablecerse los mecanismos de selección de linfocitos a nivel ganglionar y del bazo, dirigido por mecanismos hipotalámicos dependientes del sistema parasimpático y ejecutado por las células estromales de los ganglios (células reticulares y macrófagos), se logra hacer desaparecer a aquellos linfocitos y células plasmáticas responsables de los fenómenos de autoinmunidad o alergia. Hay un proceso de «desensibilización» creciente ante el problema alérgico. Por eso esta terapia es también muy útil no sólo contra el cáncer, sino también contra artritis, lupus, asma, psoriasis y todo ese conjunto de enfermedades denominadas hoy día autoinmunes. Lo importante para el tema que nos ocupa, es que se incrementa la agresividad de los linfocitos contra los agentes verdaderamente extraños y contra células cancerosas.

Lo importante y bello de este sistema es que, además de curativo es, fundamentalmente, preventivo. Se puede aplicar ortigoterapia para reforzar al sistema inmunológico sin estar enfermo. Lo ideal y lo conveniente, es llegar a él en buenas condiciones de salud. Lamentablemente, la mayoría llega a tener vivencias prácticas con el naturismo cuando están enfermos. Afortunadamente, entre quienes han resultado beneficiarios de las bondades del sistema naturista ha habido algunos legos muy inteligentes y médicos de excepcional calidad científica, quienes, después de haberse curado de distintas dolencias, incluyendo algunos casos de cáncer, han investigado sus bases y han desarrollado teorías, algunas muy sencillas y superficiales otras más complejas y completas, buscando, todas, acercarse a la realidad, para tratar de explicar el por qué de tales curaciones.

Existen otros sistemas inmunoterápicos: picaduras de abejas, y el baño de vapor (termoterapia) combinado con abluciones de agua fría (crioterapia),

actúa también como inmunoterapia, porque todo cuanto sirva de estimulación a los núcleos hipotalámicos, indirectamente estará ayudando al sistema inmunológico a ser más eficiente. Se ha empleado también la orinoterapia, que consiste en tomar una porción de la orina expulsada en la mañana. Aun cuando esta terapia puede tener utilidad y justificación en base a la inmunología, no tengo experiencia en su uso y, por lo tanto no la puedo criticar. Hasta ahora con la ortiga no ha sido necesario recurrir a esta terapia y he preferido el agua de coco tierno a la orina. El agua de coco tierno es un "suero perfecto" y en *La Revolución Naturista* doy una amplia relación al respecto.

A continuación presentamos un cuatro sinóptico, en el cual esquematizamos las distintas variables que crean las condiciones para que, en un momento dado, las células regresionen y se vuelvan cancerosas.

Por supuesto que, además de lo allí esquematizado, hay factores genéticos, de edad, sexo, geográficos, etc. Pero los que en este cuadro contemplamos están relacionados con las condiciones que en mayor o menor proporción, usualmente desencadenamos nosotros mismos para crear o favorecer la aparición del mal.

RESUMEN SINÓPTICO
SOBRE LA
ETIOLOGÍA (causas principales) DEL CÁNCER
(Desde el punto de vista naturológico)

1. **Carencia o escasez** crónica, a nivel del plasma sanguíneo y el citoplasma de**:**
    a. **Oxígeno** (hipoxia, anoxia)
    b. Biocatalizadores:
        i. Vitaminas: especialmente A, E, C, las del complejo B, b-caroteno, bioflavinoides y muchas desconocidas, que sólo se encuentran en los alimentos crudos.
        ii. Minerales: especialmente zinc, cobre, cobalto, hierro, selenio, germanio y otros oligoelementos.
        iii. Hormonas: desequilibrio entre las femeninas y las masculinas.

iv. **Ácidos grasos esenciales**: linoleico (ω6) y α-linolénico (ω3) en su forma **cis**. En los aceites refinados han pasado a la forma trans, se han vuelto tóxicos y son un estorbo al organismo. Además, en éstos faltan otros nutrientes igualmente importantes.
v. **Enzimas**: Especialmente las «inmunozimas», las enzimas proteolíticas del páncreas y de leucocitos y las enzimas antioxidantes.
vi. **Azúcares esenciales** o exóticos importantes para la síntesis de glucoproteínas, neurotransmisores, receptores, proteoglicanos y antígenos de membrana

2. **Exceso** de catecolaminas y otros desequilibrios en hormonas y neurotransmisores. Sobrexcitación simpática continua. Deficiencia de acetilcolina y feniletanolamina. También puede haber desequilibrio por exceso de serotonina. Tanto el estrés como las depresiones se asocian al cáncer, por estos desequilibrios neuroquímicos. Con relación a estos factores psicológicos, se ha comprobado que estimulan el sistema simpático o catecolaminérgico y esto resulta en una inhibición de los linfocitos y subsecuente inmunodepresión

3. **Síntesis incompleta** de hormonas, por deficiencias en las coenzimas (zinc, y otros minerales, por ejemplo).

4. **Toxicosis** crónica del medio intersticial y lesiones celulares por proliferación de radicales libres debido a:

a. **Putrefacciones** intestinales. (Ptomaínas)
b. **Intoxicaciones** medicamentosas y ambientales
c. **Fermentaciones** tumorales.
d. **Retención de miasmas** Por deficiencias en las eliminaciones hepáticas, renales, pulmonares y cutáneas.
e. **Oxidación** y destrucción de las membranas celulares, mitocondriales, nucleares y otras por deficiencias en los mecanismos antioxidantes.

5. **Factores psicológicos**:

a. **Estrés crónico** o sostenido: Tensiones emocionales patógenas.
b. **Depresiones** frecuentes. Falta del deseo de vivir.

c. **Sentimientos** de culpa. Resentimientos. Castigo y autocastigo.

6. **Factores genéticos o congénitos:** (Muy pocos) mutaciones, aberraciones cromosomáticas, trisomías, etc. Muchos de estos factores son sólo condiciones predisponentes.

LA NATUROPATIA ANTE EL SIDA

Gracias a la aparición del *Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida,* conocido más ampliamente como SIDA o AIDS, han avanzado en los últimos años los conocimientos sobre el papel del sistema inmunológico en nuestro organismo. La gente ha tenido algún acceso a la información sobre los mecanismos de acción de nuestros sistemas defensivos.

Casi todo el mundo sabe hoy en día, por ejemplo, que este virus tiene preferencia por infectar a un grupo de linfocitos conocidos como T-H (helper o colaborador) el cual, normalmente, transmite información a otros linfocitos tanto del tipo T como del B para estimularlos a luchar contra virus y cualquier antígeno que penetre en el organismo. Por supuesto, que el organismo inicialmente se defiende, generando linfoquinas, interferones e inmunoglobulinas contra este virus en particular, pero una vez que el sistema defensivo baja la guardia al no poder destruirlo, el organismo comienza a ser víctima de toda clase de infecciones de diferentes tipos, por hongos, bacterias, virus y proliferación de células cancerosas. Es frecuente encontrar personas asintomáticas quienes, de repente mueren por una pulmonía o una meningitis fulminante. Así mismo, se encuentran otras, que se ven afectadas de cáncer e infecciones que los desgastan lentamente.

Ya ha quedado claro que, inicialmente, el HIV (virus de la inmunodeficiencia humana) sólo se expandía entre los homosexuales. En la actualidad muchas víctimas inocentes son contagiadas y los grupos considerados de bajo riesgo también están expuestos. Estas personas que se contagiaban entre sí, no sólo tenían una conducta sexual desviada, sino que además, entre ellos reinaban vicios y drogadicciones de todo tipo, junto con una alimentación refinada, muy pobre y desbalanceada.

Las deficiencias nutricionales observadas en estos grupos son de vitaminas C, D, E, β-Caroteno, bioflavinoides, complejo B, y minerales como el hierro, cobre, germanio, yodo, selenio, magnesio y zinc sólo para mencionar los

factores vitamínicos y minerales conocidos. ¿Pero qué decir de las vitaminas desconocidas? ¿Qué decir de las deficiencias proteicas y de ácidos grasos esenciales? Generalmente son personas cuya alimentación está guiada por las empresas de comidas rápidas: perros calientes, hamburguesas, pollo, bastante mayonesa (saturados ambos de hormonas femeninas (estrógenos) y sintéticas, como el dietilestilbestrol y antibióticos como el cloranfenicol). No pueden faltar las "Colas" (con su carga de cafeína, colanina, sacarina y ácido fosfórico). Si alguna vez estas personas piden un jugo o batido de frutas, lo consumen con abundante azúcar refinado... ¿Qué se puede esperar de una persona alimentada de esa manera? No sólo su salud física, sino también mental, se verán afectadas negativamente.

Queremos hacer resaltar que, no siempre la inmunodepresión adquirida se debe al HIV. También podemos observar *inmunodepresiones* en personas estresadas, o tensas emocionalmente hablando, con un sistema nervioso lábil, *«simpaticotónicos».* Estas personas se caracterizan, no sólo por un carácter irritable, inestabilidad emocional, sino también por frecuentes taquicardias, estreñimiento y digestiones podridas. De la misma manera, existe una serie de fármacos inmunodepresores, especialmente los esteroides. También la aspirina bloquea a las prostaglandinas, en especial la PGE1, la cual tiene que ver directamente con el sistema defensivo. Bien pudiéramos hablar, en estos casos, de inmunodeficiencia adquirida *iatrogénica*, es decir, de origen medicamentoso.
Al respecto, el Dr. Pablo de la Iglesia sostiene que “Con el SIDA ha pasado lo mismo. En los inicios de esta enfermedad la gente moría como mosquitos y todo el mundo estaba aterrorizado ante la idea de contraer el virus HIV; con el tiempo se verificó que el AZT, nombre del medicamento entonces utilizado, era una droga que terminaría matando a cualquiera y no sólo a los enfermos de SIDA. Hoy día se pregonan otros tratamientos como más eficaces y por suerte la sobrevida de estos pacientes es muy larga en muchos casos; lo que se nos escapa es que en realidad se vive más y mejor con SIDA, porque los medicamentos que se administran no son tan tóxicos como antes. El SIDA es un triste ejemplo de cómo muchos tratamientos tan sólo han empeorado la situación de la gente; en este sentido, recomiendo la lectura del libro *“Repensar el Sida”* editado por la Asociación de Medicinas Complementarias de España. Estados Unidos es el país que más gasta en medicina y sin embargo los resultados no son muy alentadores; en el año 1950 estaba en el octavo puesto en relación a las expectativas de vida y en el año noventa había caído a un humilde decimoctavo por detrás de países como Japón,

España, Grecia, Canadá o Inglaterra; menciono estos países porque vale la pena comparar que mientras que Estados Unidos gastaba en 1990 el 12% de su presupuesto en salud, Canadá e Inglaterra lo hacían en torno al 6%. En el caso de Japón gastaba menos de la mitad y la expectativa de vida era de cuatro años más en los hombres y tres en las mujeres; vale la pena destacar que los japoneses no reniegan de la tecnología pero están cercanos a un sistema de vida más tradicional."[2]

Ya en ***«La Revolución Naturista»*** nos referimos ampliamente a los daños que causa el azúcar blanco y en ***«Aceites Salud y Enfermedad»,*** a los que causan los aceites refinados. Sin embargo, no está demás resaltar que, se ha comprobado cómo el consumo habitual de azúcar blanca empeora las respuestas inmunológicas a nivel celular y humoral, así como disminuye la actividad de los macrófagos y neutrófilos (fagocitosis). Tenemos que resaltar que este fenómeno se observa también en las dietas cargadas con colesterol y ácidos grasos poli-insaturados recalentados o de grasas hidrogenadas, es decir, margarinas, mantequilla, mayonesa y aceites refinados. Los aceites refinados contienen ácidos grasos esenciales, pero destruidos, inservibles para la salud por los métodos utilizados para su refinación, dejan de ser protectores de las membranas celulares, afectan la oxigenación y respiración celular, cargando al organismo de radicales libres, de los cuales no puede defenderse por carecer de las vitaminas antioxidantes adecuadas, las cuales han sido sustituidas en los aceites refinados por derivados del tolueno, un reconocido agente cancerígeno. Además, porque las enzimas antioxidantes propias del organismo se encuentran inhibidas, tanto por la intoxicación del medio interno como por las carencias de las coenzimas activadoras (vitaminas y minerales) mencionadas arriba. El medio intercelular también tiende a acumular toxinas, de las cuales no puede desembarazarse.

¿Qué sugerir a la persona contaminada con HIV?

—Simplemente, *practicar el naturismo de frente*, incluyendo baños de vapor fuertes, combinados con agua fría, bien contrastados, ortigaduras y una alimentación vegetariana viva (que incluya germinados, semillas oleaginosas, frutas cítricas con algo de sus cáscaras, vegetales verdes y yogurt, para

[2] El tema del SIDA, es uno de los millares de ejemplos de cómo la industria farmacéutica se aprovecha del sufrimiento humano para explotarlo. A ellos les interesa que haya cada día más enfermos en lugar de gente que sepa cuidarse, por esa razón siempre estarán opuestos a la entrada de la Naturopatía a los estudios de Medicina y al Naturismo en general a la Universidad, porque también habría que hacer cambios en la ingeniería agronómica (producir alimentos sanos, orgánicos) construir motores que usen fuentes no contaminantes y en fin, muchos cambios ¡en casi todas las carreras!

restablecer la flora intestinal normal). Modificar sus patrones psico-sociales antinaturales de vida, si los tiene. Asumir la responsabilidad de no contagiar a otras personas y dedicarse de lleno a su tratamiento naturista. Junto con una psicoterapia adecuada, la inmunoterapia natural le ayudará con eficiencia. Esta consiste, como hemos dicho fundamentalmente, en cuatro cosas: 1) dieta cruda 2) baños de vapor combinados con agua fría, como indica el Maestro naturista Manuel Lezaeta Acharán en su libro *«La Medicina Natural al Alcance de Todos»* 3) aplicaciones externas con ortiga. Expliquemos estos aspectos con más detalle.

DIETA CRUDA: Abundante en frutas, hortalizas y semillas oleaginosas y embriones vegetales o germinados. Entre las frutas, destacaremos las cítricas. Entre las hortalizas, la cebolla, el ajo y toda clase de hojas verdes, especialmente diente de león, cardo santo, grama de trigo y girasol germinado. Entre las semillas, las almendras y el girasol. Algunas de estas hojas se pueden consumir en ensaladas y en zumos crudos. También se pueden aplicar en enemas, en poca cantidad y retenerlos toda la noche.

Previamente, es imprescindible modificar la flora intestinal, mediante una serie de enemas profundos y una purga con sulfato de magnesio (sal de Epsom o sal de Higuera) o hasta con aceite virgen de ricino, acompañando luego por varios días con cápsulas de Lactobacilos bífidos y L. acidófilos. Como usualmente la mucosa colónica está irritada y escoriada, en la persona afectada de este mal, también conviene consumir aceites vírgenes de linaza y girasol, acompañado con batidos de las mismas semillas o yogurt. Estos aceites, en especial el de girasol también deben ser aplicados por vía rectal y ser retenidos toda la noche.

LOS BAÑOS DE VAPOR: («Lavado de la Sangre», Sistema Lezaeta) Estos baños son una clave para debilitar a los virus presentes. Consisten en calentar el cuerpo (producir una **fiebre** artificial) mucho más allá de cuarenta grados y luego, darse una ducha con agua bien helada de 2 a 5 grados centígrados de temperatura, volviendo de nuevo al vapor. Esta operación se repite unas tres a cuatro veces, empezar siempre con el vapor y terminar con agua fría. Es conveniente dárselo en la mañana y repetirlo en la tarde, todos los días, durante un período no menor de tres meses.

ORTIGADURAS: Las aplicaciones de ortiga en la piel son de mucha importancia, fundamentales. Hemos visto, por años, cómo este tratamiento

ha ayudado a corregir cualquier alteración del sistema inmunológico (enfermedades autoinmunes o alérgicas, como artritis, psoriasis, asma, lupus eritematoso, esclerosis múltiple, etc.) y ha aumentado la agresividad de los linfocitos contra cualquier clase de virus. Un eminente naturista, el Profesor, Dr. H.C., Manuel J. Londoño, un hombre que estuvo más de cincuenta años aplicando ortiga a sus pacientes, en la Casa Naturista de Pereira, Colombia, cuando le pregunté sobre su experiencia con la ortiga en el SIDA, me dijo:«la ortiga se ríe del SIDA».

En la aplicación de ortiga radica una de las partes más problemáticas del tratamiento. Muchos pacientes claudican y no se someten al tratamiento naturista, por el temor a las ronchas, pápulas o picazón que esta planta les ocasionará. Como ya han visto a algunos de los afectados sintomáticos con numerosas señales en la piel, producto del sarcoma de Kaposi, micosis y cualquier otra infección, temen que se van a poner igual. Ignoran que, por el contrario, en estas reacciones de su organismo pudiera estar su salvación.

De los numerosos casos que han llegado a mi consulta en busca de orientación naturista a su problema he tenido ocasión de analizar la conducta de estas personas y se puede comparar con un reo a quien ya le han dictado una sentencia de muerte, pero no le han dicho cuando lo van a ejecutar. Tienen una «programación» de muerte en su cabeza. Esta situación los lleva a estresarse, a cargarse con angustias y sentimientos de culpa. Algunos no hallan cómo enfrentarse a sus familiares ni a sí mismos. Inventan cuentos para justificar cómo llegaron a contagiarse, pero no pueden mentirse a sí mismos y sus angustias y sentimientos de autocastigo crecen. He podido ver en diez pacientes que han aceptado el naturismo, mejorías espectaculares. Incluso uno de ellos presentaba púrpura trombocitopénica y la superó. Las molestias de garganta, (amigdalitis y faringitis), diarreas y otros síntomas «menores», desaparecieron en pocos días al hacer de una manera estricta el régimen propuesto. Pero otros, ni siquiera se han atrevido a empezar. Recuerdo una joven pareja (hombre y mujer), quienes llegaron a mi consulta sin ninguna clase de síntomas, sólo el diagnóstico de «HIV positivo». En lugar de hacerse naturistas, decidieron irse a pasear por Europa y disfrutar de los días de vida que, supuestamente, les quedaban. Todavía los estoy esperando. Estas actitudes son comprensibles dado el terror que se ha desarrollado alrededor de este síndrome. La industria ha sabido explotar muy bien la desesperación de la gente. Podemos decir, sin temor a equivocarnos, que actualmente en el mundo **son más los que viven del SIDA,** incluyendo a

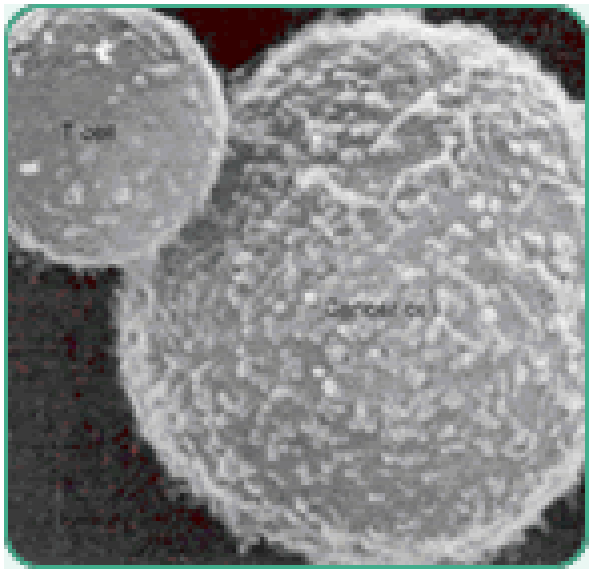
los fabricantes y vendedores de condones, y a los laboratorios que diseñan las pruebas para la detección del virus acusado, **que los que mueren de esta enfermedad.** No significa esto que estén demás, simplemente quiero resaltar que en esta civilización occidental, como la medicina no está socializada, a todo se le saca provecho económico y como los servicios de salud compiten como cualquier otro negocio, la medicina tiende a comercializarse. La vacuna contra el SIDA ya existe desde 1997, sin embargo, si se generalizara su uso se acabaría no sólo la epidemia, sino un excelente negocio... Quizás aun no es el tiempo oportuno para que ésta y otras epidemias peores dejen de azotar a la Humanidad. Y aun si la medicina fuera descomercializada, mientras el mundo siga comiendo carnes, alimentos refinados, adulterados, empobrecidos y la industria farmaceutica sea la que tenga la batuta en la dirección de los servicios de salud, todo seguirá igual. Lo que necesitamos es educación para la salud.

También está la duda de cómo empezó a diseminarse este virus. Se han escrito numerosos libros con distintas historias sobre el origen de esta pandemia. Muchos son los que sostienen que es producto de la ingeniería genética y la sucia «guerra biológica», en la cual han caído las naciones industrializadas. Independientemente de su origen, al igual que el organismo ha aprendido a neutralizar la acción de cualquier virus, la humanidad triunfará y la vida no se extinguirá por su causa.

¿Cómo y cuándo desarrollamos la inmunidad normal?

Cuando nuestro organismo se pone en contacto con un microbio, sea éste un virus, una bacteria, un hongo o cualquier otro microorganismo, éste lo detecta como un cuerpo extraño. Recordemos que el microbio, en su membrana celular, contiene proteínas, «antígenos de membrana» diferentes de las que contienen las células de nuestro cuerpo y son, justamente, estas diferencias las que determinan que el organismo pueda reconocer a esa célula como extraña. Algunas proteínas de las membranas celulares nuestras son más importantes en las acciones de reconocimiento y rechazo se les denomina «Sistema Mayor de Histocompatibilidad», (o compatibilidad entre tejidos); otras generan rechazo, pero con una fuerza menor. Tal es el caso de los grupos sanguíneos, sistema Rh, «Diego» y otros.

Al penetrar los virus, por ejemplo, como éstos son parásitos obligados, son apenas filamentos de ácidos nucleicos (ADN o ARN) y una envoltura proteica, carecen de otras estructuras para multiplicarse. Penetran en una célula normal del cuerpo, por lo general del epitelio de la mucosa respiratoria, o de la mucosa digestiva, dejando en la membrana celular a la envoltura proteica y penetrando sólo el material genético al interior de la célula. Este virus utiliza la maquinaria de la célula para duplicarse y fabricar nuevas copias de sí mismo y de sus estructuras proteicas. Al producirse nuevos virus, la célula estalla, liberándose los nuevos virus, los cuales invadirán otras células.



Cuando el virus ataca una célula epitelial o de cualquier otro tipo, se despoja de su cubierta proteica y lo que entra al interior celular es el material genético: ADN o ARN.
Seguidamente, estas células epiteliales infectadas son atacadas por las células defensoras del organismo. Los linfocitos T citotóxicos, (TK y TKN) por su parte, tienen como misión destruir a las células infectadas por virus y a las células cancerosas.
Los linfocitos B desarrollarán anticuerpos (llamados también inmunoglobulinas) contra las proteínas del virus y así se forman dos categorías de inmunidad antiviral: la defensa celular, con ataque directo, por contacto, ejecutado por el linfocito T; y defensa humoral, comandada desde los ganglios por el linfocito B, quien se ocupa de elaborar los anticuerpos específicos.

Una vez que el organismo ha desarrollado los anticuerpos apreciamos que en segundas o terceras infecciones el organismo no se enferma, adquiere una capacidad cada vez mayor para rechazar a los microbios infectantes; y es esta capacidad lo que denominamos INMUNIDAD.
El organismo se mantiene defendido, puede convivir con esos microbios, limitarles los sitios hasta donde pueden llegar, pero no pueden vivir dentro de nuestro cuerpo, él se mantiene puro, inmune.

Para desarrollar las inmunoglobulinas adecuadas, el organismo requiere una correcta nutrición y una buena oxigenación. El sistema defensivo de nuestro organismo, contiene millares de enzimas dentro de las células defensoras para dar por resultado la síntesis de estas sustancias, los denominados anticuerpos, o inmunoglobulinas, por parte de los linfocitos "B", los cuales circularán en la sangre formando parte del plasma sanguíneo y la linfa. Los linfocitos "T" fabrican, por su parte, los interferones, pero éstas

son sustancias que, usualmente, no circulan libres en la sangre, sino que son transportadas por ellos mismos y, al encontrarse una célula "blanco", la atacan, inyectándole esas sustancias o armas químicas implacables, que darán por resultado la muerte de la célula enferma.

La mayoría de los microorganismos nos atacan una sola vez en la vida, hasta que el organismo se inmunice o muera. Pero, ¿por qué las gripes o la blenorragia se pueden repetir? En el caso de las gripes, se sostiene que no hay un solo virus para la gripe, sino que son muchos tipos o variedades de virus similares. También se puede suponer que el virus haga mutaciones y genere nuevos tipos. En el caso de la blenorragia, ocasionada por una bacteria llamada *Neisseria gonorrhoea*, se sostiene que el organismo fabrica anticuerpos, pero que éstos con el tiempo dejan de ser elaborados y no queda una inmunidad permanente. Esto lo someteremos a discusión más adelante, para no salirnos del tema, pues hemos visto que, dentro del sistema de vida naturista sí hay posibilidad de curar y mantener la inmunidad, sin recurrir a los antibióticos y sin que se presenten recidivas.

Ciertas drogas y radiaciones ionizantes pueden inhibir, y hasta suprimir definitivamente, los dos tipos de inmunidad; tanto la celular, mediada por los linfocitos T; como la humoral, mediada por los linfocitos B. Además inhiben también la defensa antibacteriana y antimicótica, comandada principalmente por los granulocitos y macrófagos. Esto desemboca en una indefensión total, una especie de «SIDA» no viral, pero sí iatrogénico. Es lo que ocurre usualmente con las drogas anti-rechazo y con casi todas las drogas destinadas a detener el ciclo celular que se emplean en quimioterapia.

Etapas en el proceso viral:

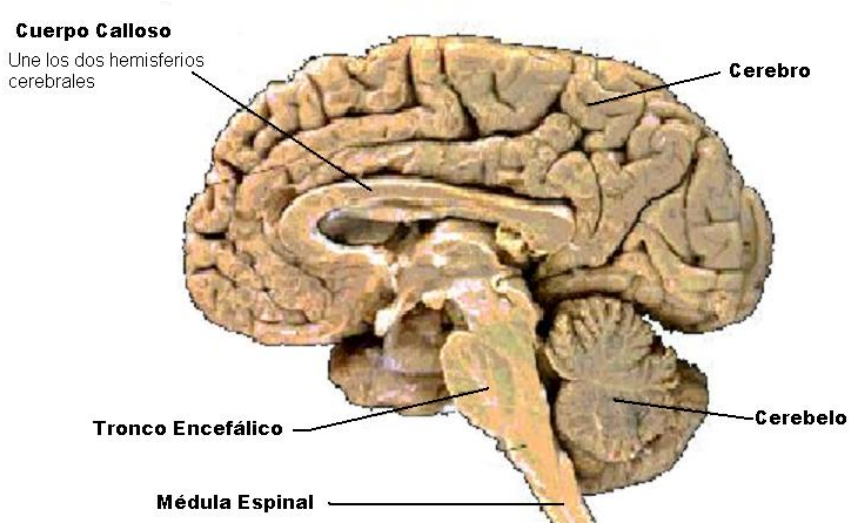
Cuando nos ataca un virus, por ejemplo, al darnos una gripe, ésta pasa primero por una fase de incubación de algunas horas o días, en el cual apenas se perciben ligeros cambios en el estado de salud, se presiente que viene la gripe. Posteriormente entramos en el acmé o fase crítica: Hay fiebre, dolores óseos, disminuye la producción de orina (oliguria), estreñimiento, fotofobia, es decir, molesta la luz, los ojos lagrimean, malestar general. La persona se ve obligada a guardar cama, no puede ir a trabajar. En este periodo, el organismo puede desarrollar sustancias defensivas a través de algunos linfocitos T y B contra células propias, especialmente células epiteliales superficiales de la mucosa respiratoria, que son las más expuestas al ataque viral. Es por esto que esta etapa es la más propicia para el contagio, pues el organismo está expulsando mucosidades con restos de células epiteliales que fueron utilizadas por el virus para reproducirse.

Esta fase del periodo gripal, la denominaré fase lúpica de la gripe ¿Por qué? — Según hasta donde hayan logrado penetrar los virus, el organismo diseñará anticuerpos e interferones contra todas las células que hayan sido infectadas, es una etapa en la

cual podemos encontrar anticuerpos anti-ADN, es decir, diseñados potencial-mente para destruir a células propias del organismo, (las epiteliales son células hermanas de los linfocitos) al exponer éstas por algún motivo su ADN o al estar el citoplasma de la célula infectado por el ADN viral.

Recordemos que el virus sintetiza proteínas diferentes, que se ubican en la membrana citoplasmática. Esto permite que los linfocitos identifiquen a las células infectadas como extrañas y las ataquen. También sintetizarán materiales defensivos contra el ADN viral, por lo tanto se podrán encontrar anticuerpos anti-ADN.

Estos linfocitos, que han fabricado anticuerpos contra el ADN de células propias del organismo o el ADN viral, están condenados a ser destruidos, eventualmente, en etapas posteriores en los ganglios linfáticos y el bazo. En la fase siguiente de la gripe, la fase de recuperación, estos linfocitos son destruidos por estimulación del «Sistema Protector Contra la Autoinmunidad» (SPCAI), que estudiaremos más adelante.



En el centro de nuestra cabeza, se encuentra el hipotálamo, encima del tronco encefálico. Desde allí se gobierna al sistema inmunológico para eliminar a los linfocitos no deseados que pudieran generar autoinmunidad

Al final, subsisten solamente los linfocitos B que, de una manera correcta, se ocupan de diseñar anticuerpos contra las proteínas del virus específico que causó la infección y contra todas aquellas células verdaderamente extrañas al organismo, bacterias, hongos, etc. que alguna vez nos atacó.

En algunas ocasiones algunas sustancias inyectadas, o ingresadas al organismo por cualquier otra vía, como pudiera ser un fragmento de antibiótico; puede alojarse en la superficie de alguna célula propia del cuerpo, como las de las articulaciones, los tendones, músculos etc. Si alguna célula llega a fijar estas sustancias extrañas, el organismo podría reconocerla a ella como extraña. ¡También se generarían anticuerpos contra ese tipo de células! Esto también explica la aparición de enfermedades conocidas como alergias o auto-inmunes en las cuales el problema fundamental radica en que es el mismo cuerpo el que esta generando, a través de sus linfocitos B, los

anticuerpos que atacan a estas células y, por otro lado, pareciera que el sistema supervisor de la inmunidad (SPCAI) no estuviese funcionando.

También —hipotéticamente— se puede generar autoinmunidad si, a través del sistema digestivo, una proteína o polipéptido muy parecido a las proteínas humanas desencadena actividades de rechazo por parte del sistema defensivo. Esta es la razón por la cual se supone que las personas artríticas, psoriáticas o lúpicas han adquirido la enfermedad, especialmente por el consumo de carnes «rojas», pues provienen de animales muy cercanos a nosotros en la escala filogenética, con proteínas muy similares a las nuestras. Se supone que, si el organismo elabora un anticuerpo contra una proteína (antígeno) muy parecida a las nuestras, ese anticuerpo pudiera también adherirse a proteínas propias situadas en las membranas de algunos tipos de células de nuestro organismo, y producirse así los fenómenos inflamatorios subsecuentes a la reacción antígeno-anticuerpo.

ANAFILAXIA

Lo normal, en el caso de una infección inicial, es que se desarrolle la inmunidad humoral y celular y, en una segunda exposición al agente infectante, ni siquiera tengamos la más mínima sensación de enfermedad, pues el organismo reacciona silenciosamente, aumentando los anticuerpos específicos. Una vez que los linfocitos B, programados en la primera infección, reciben la orden de multiplicarse y transformarse en "células plasmáticas" (generadoras de anticuerpos) aumentarán las inmunoglobulinas (Ig) específicas para el virus que por segunda o enésima vez nos visita y la protección es total.

En algunos casos se desarrollan anticuerpos que, al unirse al antígeno por segunda vez desarrollan reacciones inflamatorias violentas, con edema, especialmente a nivel de la glotis y las vías respiratorias, que pueden —incluso— producir la muerte del animal o la persona. A este fenómeno se le conoce con el nombre de anafilaxia o shock anafiláctico.

El shock anafiláctico puede ocurrir por lo siguiente: una persona, por ejemplo, recibe una dosis de penicilina por primera vez, con el propósito de que esta droga ataque a determinadas bacterias, pero resulta que no se trataba de una bacteria, sino de un virus y sus linfocitos B que se programaron para combatir contra células que contengan fragmentos de la droga. Pero como también utilizó antipiréticos y otras drogas que afectan el SPCAI a nivel hipotalámico, su organismo no destruirá a los linfocitos que quedaron programados para atacar a las células contaminadas con fragmentos del antibiótico y virus. Desarrolla alergia a la penicilina en la primera dosis. La primera vez que utiliza la droga no aparece esta alergia, la penicilina hace su efecto

indiscriminadamente contra algunas bacterias, incluso del tracto digestivo, y contra células sanguíneas, generando cierto grado de anemia y permitiendo el ataque de hongos pero lo más importante es que en ese momento, el organismo quedó sensibilizado contra la penicilina. En el caso de utilizarla por una segunda vez, algunos meses después, habría una reacción de rechazo tan violenta, que el organismo atacaría simultáneamente a todas aquellas estructuras a donde llegue la penicilina, donde se produzca la reacción "antígeno-anticuerpo". Se paraliza la respiración, hay inflamación inmediata, se paralizarían varias funciones vitales. Ante estos casos hay que hacer tratamientos heroicos, donde necesariamente hay que utilizar esteroides potentes, como la cortisona, con el objeto de bloquear la reacción inflamatoria. Se produce así la unión antígeno-anticuerpo, pero no se producen las reacciones inflamatorias que siguen generalmente a toda unión antígeno anticuerpo.

Otro caso de anafilaxia, puede presentarse por lo siguiente, supongamos que a una persona lo muerde una culebra venenosa. Lo ideal sería que, si la cantidad de veneno inyectado no fuera suficiente como para matarla, le daría oportunidad para desarrollar inmunidad y producir anticuerpos contra el veneno de esa serpiente. A la larga, podría exponerse a sus mordeduras sin sufrir el mínimo riesgo. Sin embargo, lo que observamos es que a la persona después de mordida le inyectan suero antiofídico, que no son otra cosa que anticuerpos (Ig) específicos contra ese veneno. ¿De dónde sale este suero antiofídico? —Sale de la sangre del caballo, del plasma equino, ya que al caballo se le expone a pequeñas dosis del veneno de ese tipo de serpiente y el va desarrollando los anticuerpos necesarios. Pero esos anticuerpos son de caballo y no humanos. Ellos trabajan contra el veneno de la serpiente, pero el organismo de la persona mordida trabajará contra ese derivado del plasma sanguíneo de caballo y fabricará la respectiva inmunoglobulina contra la inmunoglobulina de caballo. Quede bien claro que cuando nos inyectan el suero antiofídico, nos están inyectando anticuerpos contra ese veneno, pero no son los producidos por el organismo humano sino por un caballo. De manera, que el individuo no tendrá oportunidad de desarrollar anticuerpos contra el veneno de la serpiente, sino que los formará contra el suero (anticuerpo) del caballo.

Ahora bien, si por mala suerte lo muerde otra vez ese mismo tipo de serpiente, lo llevan de nuevo al hospital y le vuelven a inyectar el suero de caballo, es muy probable que se desencadene de inmediato el **shock anafiláctico**.

Lo ideal sería entonces, que éste fuera un suero humano o que las culebras, no nos inyectaran suficiente veneno como para matarnos y le dieran oportunidad al organismo

a defenderse. Lamentablemente, la mayoría de las serpientes tienen venenos tan poderosos que bastan unos miligramos para matar en minutos.

Queremos agregar, entre paréntesis, que se ha comprobado que descargas eléctricas con una batería de 12 voltios sobre las mordeduras de serpientes venenosas puede descomponer la estructura de esas enzimas del veneno e inactivarlas, haciendo innecesarias las aplicaciones de sueros antiofídicos, los que en muchos casos ni se consiguen, pues los laboratorios fabricantes sólo producen los de aquellas serpientes más abundantes y no les interesan los que pudieran tener poca demanda (mapanare y tigra mariposa, en el trópico americano, por ejemplo) Se colocan los dos electrodos en los sitios por donde penetró el veneno por pocos segundos. También hay que aplicar torniquetes y seguir las instrucciones de primeros auxilios específicos al respecto.

LAS ALERGIAS ¿BENDICION O MALDICION?

Las reacciones alérgicas tienen, además, otra importante razón de ser: el organismo acumula en el medio interno una serie de toxinas, que son descargadas oportunamente a la sangre y derivadas hacia el hígado y los riñones, para ser eliminadas. Usualmente el CO_2, el agua, la urea, creatinina y un centenar de sustancias tóxicas más, que se producen en el metabolismo celular, son expulsadas de las células y la sangre debe arrastrarlas hasta ser eliminadas por los órganos adecuados. Pero a ello hay que agregar ahora las sustancias extrañas y drogas que llegan a nuestro cuerpo por la vía oral, respiratoria o incluso a través de la piel. Esto hace que el nivel de tóxicos que se acumulan entre las células sea cada vez mayor. Cuando los mecanismos normales de limpieza del medio interno intercelular no son suficientes se hacen necesarios mecanismos más fuertes de reacción. Hacen su aparición las reacciones alérgicas. Estas constituyen una especie de revolución en la cual el organismo trata de liberarse violentamente de esas sustancias extrañas.

Sin embargo, la explosión epidémica de enfermedades alérgicas que hoy día padece la humanidad se han convertido en un próspero negocio para la industria farmacéutica. Nuestras hipótesis para explicar este fenómeno es que el uso habitual de antipiréticos y antibióticos cuando aparecen gripes u otras enfermedades agudas, bloquea la conexión entre el hipotálamo y el sistema inmune y éste no puede destruir aquellos linfocitos que están mal programados

Usualmente, en las etapas en las cuales los microbios o virus son atacados a nivel de las mucosas por los linfocitos T o de la inmunidad celular, aparte de los granulocitos específicos y macrófagos. Los linfocitos B tienen también su función, pero no es la inicial, sino más bien al final cuando con la secreción de anticuerpos culmina el proceso infeccioso. En cambio a nivel de los tejidos profundos, en el mesénquima o medio interno, su papel es más importante y la inmunidad celular es casi nula, cuando los

tejidos son sanos. La inmunidad celular se hace manifiesta en estos tejidos profundos cuando por intoxicación crónica del medio interno las células se degeneran o vuelven anormales. De allí la importancia de los procesos alérgicos para tratar de expulsar violentamente lo que usualmente no puede ser eliminado. En el proceso alérgico intervienen la Inmunoglobulina E (IgE), los mastocitos y basófilos, los cuales actuarán descargando una serie de sustancias, como la histamina, bradicinina y otras, las cuales generan los efectos de vaso dilatación, con el consecuente aumento en la cantidad de sangre que circulará por el sector afectado y produciendo, además, enrojecimiento, prurito y otras sensaciones en la piel. Si la alergia emerge por la mucosa respiratoria, el efecto será un recrecimiento de los tejidos vascularizados, aumento en la secreción mucosa y puede presentarse espasmo bronquial (asma) por contracción de la musculatura lisa en los bronquios ante la descarga de la histamina por parte de los mastocitos y basófilos.

Incluso, el shock anafiláctico, tratado mediante intubación, (en casos extremos) para evitar la asfixia, enemas intestinales y contrastes de temperatura (termo y crioterapias) para estimular la salida de las toxinas puede significar la curación de enfermedades crónicas severas. Hemos sabido de personas quienes, luego de un shock anafiláctico, inducido accidentalmente, han curado de enfermedades mortales como es el caso de un paciente con linfoma de Hodgkin, que en un hospital X recibió por accidente una transfusión de sangre de un tipo diferente a la suya. Esto desencadenó una hemólisis, seguida de inmediato por un shock anafiláctico. Para sorpresa de los galenos, el paciente comenzó a mejorar del linfoma hasta sanar completamente en pocos días. También una paciente que tenía una larga cantidad de años tomando antihistamínicos le diagnosticaron Lupus eritrematoso. Sin esperar a tomar siquiera la primera tableta de droga esteroide alguna, se sometió a la alimentación vegetariana, tratamientos de desintoxicación, regeneración e inmunoterapia natural con ortiga y en treinta días quedó liberada de las alergias y el lupus. Lleva más de tres años sin ninguna clase de síntomas

La mejor manera de tratar las reacciones alérgicas es a través de procedimientos naturoterápicos, que incluyen, por una parte, enemas intestinales profundos y hasta una purga, con el objeto de erradicar parásitos y microbios de putrefacción, causantes, en gran parte, de la intoxicación del medio interno, acompañado de una alimentación sana, cruda por varios días, a base de frutas, hortalizas, germinados y semillas oleaginosas. A esto deben agregarse baños de vapor y agua fría, u otros recursos hidroterápicos y; luego de unos diez a catorce días de dieta cruda, hacer un ayuno por un lapso de tiempo similar, según las condiciones de peso y otras características del paciente.

El uso de la ortiga, por manos expertas, preferiblemente en una clínica naturista, representa la inmunoterapia magna que va a activar y reconectar al Sistema Protector

contra la Autoinmunidad (SPCAI) y puede comenzar a aplicarse desde el primer día de tratamiento.

OTROS INMUNÓGENOS:

El uso de ciertas plantas medicinales, como la Uña de Gato (Uncaria tomentosa), infusiones de la raíz del anamú (Petiveria) combinado con la raíz del llantén, pueden ayudar, pero no son determinantes ni suficientes para lograr el éxito.

La sábila o Aloe vera combinada con limón, piña o naranjas, por su riqueza en bioflavinoides y manosa así como la zanahoria, por su riqueza en carotenoides también debe ser tomada en cuenta a la hora de reforzar el sistema inmunológico. No se trata de atacar con yerbas al virus, se trata es de proporcionarle a todo el organismo y en especial a las células de la defensa, la materia prima adecuada para mantener a raya a cualquier invasor y a la vez estimular las funciones regenerativas y de desintoxicación que permanentemente deben funcionar en nuestro organismo.

Todas estas variables hay que emplearlas conjunta y sistemáticamente. No se trata de aplicarse una vacuna, la cual hasta 1998, no existe o no la han querido lanzar al mercado para no acabar con el problema, porque también se derrumbarían los negocios que rápidamente han surgido alrededor del diagnóstico y los tratamientos.

No puedo dejar de mencionar los éxitos que, en Venezuela, ha tenido el joven meedico Gracián Rondón Dezeo, (Teléfono particular: (0274) 2510752 y 0414 7081803) quien ha desarrollado una magnífica labor llevando el naturismo en el Hospital de la Universidad de los Andes (ULA), en Mérida, empleando la alimentación naturista cruda en un alto porcentaje y aceites vírgenes aplicados en distintas formas, en especial el método de la Dra. Kousmine, con el aceite virgen de girasol. En Venezuela la lista es larga: el Dr. Henry Barrios Cisnero, adalid de la medicina holística o integral, el Dr. Efraín Hoffman, de Caracas, y tantos otros.

Sin embargo, queremos dejar en claro ante el lector, que no se trata de remedios locales milagrosos, sino de una estrategia que permita al organismo derrotar a ese virus de la misma forma que, por millones de años, ha derrotado a los demás virus que han poblado la tierra.

El organismo tiene los mecanismos diseñados para defenderse, pero la pobreza de la alimentación industrializada junto con los errores personales en el estilo de vida, conducen a bloquear esos mecanismos. Sé de personas, particularmente mujeres y niños, que han convivido con pacientes infectados de HIV, sin saberlo, y no se han contagiado. En más de una ocasión he orientado a mujeres desesperadas por haber tenido relaciones con su marido infectado baste sólo imaginar el conflicto sentimental y los traumas en las relaciones de pareja, aparte de los peligros físicos. Es realmente espeluznante. Pero lo importante es que, mientras estaban inocentes de la tragedia, no se contagiaron, a pesar del riesgo que corrieron, pues el organismo humano tiene barreras formidables contra esta clase de virus.

Con una alimentación y sistema de vida de acuerdo a las leyes de la naturaleza, como defino claramente en «LA REVOLUCION NATURISTA» no se desvía la conducta ni hacia las drogas ni hacia el homosexualismo, pues la persona, siguiendo una ley que rige a todos los seres vivientes: la

«Ley de la Conservación de la Vida»

Usará sus fuerzas instintivas y su raciocinio, en pro de todo lo que beneficie su salud y su vida por lo tanto, rechazará y evitará automáticamente, de una manera consciente, todo lo que la perjudique.

INVESTIGACIONES NUTRICION - CANCER

En *«La Revolución Naturista»* presentamos amplias referencias sobre este tema. Incluiremos en este artículo nuevas experiencias que han sido reportadas en revistas y libros de instituciones universitarias y hospitalarias del mundo entero, a las cuales hemos tenido acceso con posterioridad a la cuarta edición de ese libro en el año 94.
En 1982, la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos publicó un artículo titulado *«Nutrition, Diet and Cancer»* y se correlacionó el cáncer endometrial, mamario, próstata y gastrointestinal con las dietas ricas en grasas saturadas y bajas en fibra. También se comprobó que los alimentos ahumados, encurtidos y curados en sal contenían sustancias carcinogénicas denominadas **nitrosaminas**. Esta sustancia también ocasiona cáncer en los animales alimentados con alimentos concentrados, al consumir proteínas vegetales conjuntamente con harina de pescado.

Estudios epidemiológicos y experimentales con animales, han demostrado que, por el contrario, las dietas bajas en grasas saturadas, ricas en fibras y alimentos frescos, son beneficiosas en la prevención del cáncer gastrointestinal. Nuestra estadística en HOVINAT, realizada en varios millares pacientes, tratados por más de veinte años, nos ha permitido ver que no es sólo en la parte preventiva donde una dieta vegetariana naturista es eficiente. También lo es en la parte curativa. En todo ese tiempo, hemos podido orientar a pacientes diagnosticados con gastritis, úlceras, displasias y cáncer a nivel del estómago colitis, rectocolitis ulcerosa, divertículos, pólipos, etc., hasta llegar al cáncer en cualquier segmento del colon. Podemos afirmar que los pacientes con cánceres a nivel gastrointestinal son curables en cerca de un ochenta por ciento de los casos. Los casos donde el éxito no está garantizado son aquellos donde el páncreas se encuentra afectado por el mal. Posiblemente la causa radique en la incapacidad de estas personas para digerir y asimilar casi ningún nutriente, sin embargo, en los últimos años, al incorporar enzimas digestivas y aceites vírgenes de linaza y girasol procesados al vacío, en frío y protegidos en envases negros y refrigerados, para no dañar las insaturaciones con el oxígeno y la luz solar, algunos pacientes con metástasis pancreáticas han llegado a restablecerse.

Investigaciones realizadas en laboratorios de numerosas universidades en el mundo entero, han demostrado desde 1985, que ciertas carencias de nutrientes como **ácido fólico, vitamina C, β-caroteno y vitamina A, selenio, vitaminas B_6 y B_{12}, vitamina E, calcio, yodo, magnesio, zinc, ácido linoleico, ácido linolénico, fitoesteroles, fitoalexinas, bioflavonoides** y otros **fitoquímicos**, se relacionan con la aparición de tipos específicos de cáncer.

Igualmente las deficiencias en una flora intestinal sana, se relaciona con el cáncer de colon, generalmente aluden al papel protector de la mucosa intestinal por parte de los lactobacilos acidófilos y bífidobacterias.

Las bífidobacterias, especialmente la especie denominada *Bifidobacterium infantis,* son los primeros microorganismos en poblar el tracto gastrointestinal en los bebés amamantados al pecho. Estas bacterias juegan un importante papel en la nutrición y salud del niño. Forman, en un niño sano el 99 % de la flora bacteriana del lactante. Las Bífidobacterias producen ácidos acético y láctico los cuales inhiben el crecimiento de las enterobacterias patógenas,

hongos y levaduras, disminuyendo el pH del intestino, especialmente a nivel del íleon y colon. Este pH ácido previene también de la formación de aminas tóxicas provenientes de la desaminación de aminoácidos por las bacterias putrefactivas e impide la reproducción de amibas y otros protozoarios patógenos que eventualmente pudiera ingerir el niño al llevarse los dedos sucios a la boca.

Es lamentable que no se de a la flora intestinal fermentativa la importancia vital que ésta tiene. Los hábitos alimentarios de la población, condicionados por la industria, con sus bebidas gaseosas, enlatados y, por lo tanto, el uso de preservativos químicos que inhiben la reproducción de estas bacterias, junto con el abuso de antibióticos crean un «desorden ecológico» interno que determina deficiencias en sustancias vitales (minerales, vitaminas y enzimas) y, por el contrario, aumentan la intoxicación general del organismo, la inmunodepresión, la aparición de alergias y un sinnúmero de enfermedades degenerativas que desde temprano comienzan su labor destructiva de la salud y la vida. Si niños pequeños han sido tratados con antibióticos, por desconocimiento de las estrategias terapéuticas naturistas, es importante reconstruir las poblaciones de Bífidobacterias. En la actualidad es posible disponer de yogurts hechos con bífidobacterias en lugar de Lactobacilos acidóphilus para restaurar normalmente la flora intestinal de estos niños. El L. acidóphilus es más recomendado para períodos cortos de tratamiento de infecciones agudas por bacterias patógenas la cuales son más susceptibles a las substancias antimicrobiales producidas por esta enterobacteria fermentativa.

Las Bífidobacterias son similares a los Lactobacillus, pero su función es diferente. La bífidobacteria fue descrita primeramente por el científico francés, H. Tissier en 1899, quien la llamó Bifidus que significa «en forma de Y», o «de dos cabezas» en Latín y describe la forma que presenta tal como Tissier la vio. Muchos investigadores continuaron la obra iniciada por Tissier buscando el significado de la bífidobacteria en la salud de los niños.

Se ha demostrado que los niños alimentados al pecho son más saludables por una infinitud de factores, tales como:
1) La presencia de los ácidos grasos: **linoléico** (LA, 18:2ω6), ácido Gamma Linolénico, (GLA, 18:3ω6) precursor de prostaglandinas de la serie uno (PG1) y dihomogamma linolénico (DGLA, 20:3w6) precursor del ácido araquidónico (AA) (20:4ω6), generador de la serie 2 de prostaglandinas. GLA

y DGLA son elaborados por las glándulas mamarias a partir del LA, el cual es un ácido graso esencial presente en las semillas oleaginosas y de numerosas frutas.

2) La presencia de anticuerpos o inmunoglobulinas segregadas por las células plasmáticas (linfocitos B) abundantes en el seno materno, lo cual le otorga al niño por los meses o años que sea lactado (hasta los tres años en algunas culturas) una defensa prestada contra microorganismos ambientales, mientras madura su propio sistema inmunológico.

3) Pero especialmente por la presencia de las bífidobacterias. Las cuales no sólo protegen al niño contra la invasión de otros microorganismos, sino que elaboran numerosos nutrientes importantes para la maduración de su sistema nervioso, el crecimiento y el desarrollo de los sistemas enzimáticos y hormonales, ya que elaboran una gran cantidad de vitaminas, proteínas, enzimas y facilitan la asimilación de los oligoelementos presentes en la leche materna.

Al terminar la lactancia al pecho, la población de bífidobacterias disminuye, pero no llega a desaparecer y va dando paso a una población más apta para la digestión de los vegetales (frutas, hojas y semillas): los Lactobacilos acidóphilus. Es el tipo de enterobacterias fermentativas que predomina en el adulto sano y en los primates.

¿Hay alguna diferencia significativa entre los niños criados al pecho y los amamantados con fórmulas lácteas industriales? ¡Del cielo a la tierra! Especialmente observaremos una gran diferencia en la susceptibilidad a las infecciones y alergias. Pero también se han observado problemas en relación con la implantación de la flora bacteriana saludable entre los niños del campo y la ciudad

Las Bífidobacterias inhiben la colonización del intestino por bacterias patógenas, debido al pH ácido que generan a su alrededor, y a través de la competencia por los sitios de adhesión y por los nutrientes. Producen también una serie de substancias antimicrobiales, las cuales inhiben el crecimiento de los gérmenes patógenos comunes.

La flora intestinal de infantes, aún saludables y alimentados al seno, es relativamente inestable. Pequeños cambios en el ambiente del infante

pueden alterar el balance de los microorganismos amigos. Esto puede permitir el sobrecrecimiento de otras enterobacterias patógenas en el intestino delgado y el estómago, reduciendo la absorción de nutrientes y causando otros tipos de enfermedades, especialmente parasitosis.

Cambios bruscos en la dieta, vacunaciones, infecciones comunes, aún cambios bruscos en el clima pueden causar tales imbalances. **Antibióticos**, y otras drogas pueden causar alteraciones en el balance aún más drásticas con el resultado de diarrea, candidiasis y otras enfermedades por hongos.

La contaminación ambiental parece estar acabando también con las bacterias bífidas. En los últimos 20 años o más, se ha encontrado que los niveles de B. infantis gradualmente van declinando. En un estudio científico Alemán, se demostró que desde 1957 a 1977, el número de Bífidobacteria ha declinado en los niños alimentados al seno, mientras los microorganismos patógenos se incrementaron.

De acuerdo con el Dr. J. Lj. Rasic, el investigador líder mundial y máxima autoridad sobre Bifidobacterium señala «la posible explicación para los cambios arriba señalados podrían ser una consecuencia de un incremento de la contaminación ambiental del ser humano incluyendo aire, agua, y alimentación —petróleo, antibióticos, pesticidas, minerales tóxicos, etc.— Aparente o realmente, el ambiente natural está cambiado de manera gradual y como consecuencia las poblaciones de Bífidobacterias se han reportado declinantes de la misma manera en el intestino. Son más sensibles a influencias externas e internas que otros grupos de bacterias. Desde 1965 más de 4 millones de compuestos han sido científicamente documentados. Entre 1965 y 1978, más de 6,000 nuevos químicos han sido incluidos en esta lista cada semana. Directa e indirectamente, estos químicos han trabajado a su modo dentro de nuestros organismos a través del aire, agua y suplementos alimenticios. Como en 1981, 70.000 compuestos químicos fueron producidos, 3,000 fueron identificados e incluidos a los alimentos deliberadamente 700 para el agua de beber.

La radiación, pesticidas, alcohol, drogas legales e ilegales deben ser incluidas también a la lista de contaminantes potenciales del organismo. Más de 18 mil toneladas de antibióticos se producen cada año para el consumo humano sólo en los Estados Unidos. Esta cifra debe ser mucho más monstruosa si se considera la producción y consumo mundial. En un artículo

publicado en Los Ángeles Times, el director del Centro de Medicina Veterinaria de la FDA, Gerald Guest, fue interrogado y dijo: «Cuando administramos antibióticos a animales, creamos poblaciones de microorganismos que son resistentes a las drogas.» Los animales para carne son frecuentemente tratados con antibióticos durante toda su vida.

Mientras la FDA cree que los residuos de estas drogas en la carne son seguros, **los antibióticos están creando gérmenes más resistentes y personas más débiles.** Por lo tanto los microbios son más patógenos y peligrosos cada día y ya no pueden ser fácilmente controlados por estas mismas drogas. De este modo cada animal o persona que toman antibiótico por un período largo de tiempo se transforma en una fábrica productora de cepas resistentes de bacterias patógenas (causantes de enfermedad).

La conclusión tanto para niños como para adultos es que la flora bacteriana simbiótica nos protege no sólo del cáncer, también de las colitis, apendicitis, diverticulitis y un sinfín de patologías más de las vías digestivas. ¿Cómo se está alimentando la gente en el mundo, siguiendo el patrón industrial de los Estados Unidos, y qué relación guarda este tipo de alimentación con el cáncer?

Veamos algunos detalles. La dieta básica que recomiendan en la actualidad en los Estados Unidos para enfermos de cáncer es una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, alta en fibras vegetales. Sugieren la dieta vegetariana por ser la más alta en fibra y consumir gran cantidad de hortalizas y frutas evitar el alcohol, los embutidos, alimentos ahumados salados y curados con sal, evitar huevos y alimentos fritos, evitar el azúcar, el aceite de oliva y los aceites parcialmente hidrogenados. Sin embargo, la población -normalmente- hace todo lo opuesto.

RELACION GRASAS Y CANCER:

Al parecer, de acuerdo a los estudios de observación en personas, y experimentales en ratas, el consumo excesivo de grasas saturadas se relaciona directamente con el cáncer mamario, e intestinal. Posiblemente, las grasas por sí mismas no inducen el cáncer, pero sí la obesidad y el consumo excesivo de calorías. Los tejidos adiposos tienden a acumular ciertas toxinas liposolubles, las cuales también juegan un papel en la carcinogénesis. Además, como hemos mencionado, los ácidos grasos esenciales

poliinsaturados alteran su estructura química (la insaturación de forma ***cis*** pasa a ***trans***) no pudiendo los mismos llegar a transformarse en prostaglandinas, porque no existen en el cuerpo humano, ni en ningún animal, enzimas que puedan metabolizar esta clase de insaturaciones anormales.

Algunos estudios también han establecido que el ácido oleico (que tiene sólo una insaturación y es un ácido graso no esencial) ha mostrado *in vitro,* estimular la proliferación de células malignas, mientras que los ácidos grasos esenciales linoleico y linolénico, llamados también omega 6 (ω6) y omega 3 (ω3), respectivamente, los cuales están presentes en las semillas de linaza, fuente principal disponible de ω3 y girasol, almendras, ajonjolí y en semillas frutas como el melón, patilla y uvas así como en el germen de trigo crudo, más concentrados en ω6 presentan un efecto protector contra la proliferación de las células cancerosas.

La Revista Británica de Medicina *(British Medical Journal, 291:163, 1985)* publicó un artículo titulado *«Incremento del ácido oleico en eritrocitos asociado con malignidad». En* él se menciona que la proporción de los ácidos esteárico y oleico en las membranas celulares de glóbulos rojos. Se calculó en 60 pacientes con cáncer, 41 con otras enfermedades y 40 sujetos saludables. La media proporcional de saturación para los pacientes cancerosos fue de 0,69. Para los que tenían otras enfermedades 1,45. Pero fue para los pacientes sanos de 1,5. Esto nos corrobora lo que hemos sostenido en otras oportunidades de que las membranas celulares necesitan ser flexibles y los ácidos grasos saturados tienden a hacerlas rígidas y más proclives al ataque de los radicales libres. Además, los ácidos grasos esenciales **ω6** (ácido linoleico) y **ω3** (α–linolénico) están relacionados con la integridad de la membrana mitocondrial y, por lo tanto, con los procesos de oxigenación, respiración celular y de obtención de energía por el organismo, para cumplir con todos sus procesos metabólicos.

Los aceites extraídos por recalentamiento y disolventes tipo hexano, heptano y octano, es decir: gasolina, como lo son todos los aceites que se consiguen usualmente en el mercado, presentan la forma *trans* (antinatural) en los ácidos grasos esenciales. Pueden seguir siendo poliinsaturados, pero no es lo que nuestro organismo necesita y ya no pueden ser considerados esenciales, pues el organismo no puede hacer nada con ellos. Las margarinas y mantecas hidrogenadas están saturadas, ni los contienen y los

aceites fritos y recalentados contienen una cantidad del 100% de insaturaciones trans o insaturaciones oxidadas. Estos aceites refinados, no necesitan estar protegidos de la luz porque carecen totalmente de ácidos grasos útiles, además están protegidos con antioxidantes artificiales derivados del benceno, y son eternos, jamás se enrancian, o sea, no sirven para nada, al contrario, son tóxicos. A esta alteración (*trans*) en la forma natural de los ácidos grasos, junto con la formación de óxidos (epóxidos y peróxidos) y radicales libres se le atribuye la causa principal del efecto carcinogénico de las grasas. Hay una sensible disminución en la formación de prostaglandinas, especialmente la PGE_1, así como leucotrienos, importantes en el sistema defensivo. En cambio, por razones que explicamos en "Aceites Salud y Enfermedad", aumentarán las prostaglandinas de la serie dos, PG_2, las cuales son pro inflamatorias.

VITAMINA "A" Y BETA - CAROTENO:

El «β–caroteno» es la misma vitamina A inactiva, o pro-vitamina A. Se encuentra abundante en el perejil, alfalfa, zanahoria y frutas amarillas. Todos los demás vegetales verdes la contienen en diversas proporciones. Una pequeña parte de esta vitamina es transformada en el hígado en vitamina "A" activa, la cual tiene funciones diferentes al *b* -Caroteno. La vitamina A activa, tiene importantes funciones en el cerebro y, especialmente, en la función visual. El β –caroteno también es útil como sustrato para la síntesis de la mielina. Pero en relación con el cáncer no se tenían muchos detalles. En 1985, Orr J.W., y colaboradores publicaron en la revista Americana de Obstetricia, un estudio observacional realizado en 78 mujeres con cáncer cervical no tratado. Encontró que los niveles de β–caroteno en plasma, eran significativamente más bajos que en un grupo similar de mujeres sanas.

En el número 34 de la International Journal of Cancer, págs. 319 a 322, publicado en 1984, La Vecchia y colaboradores, publicaron un artículo titulado *«Dietary vitamin A and the risk of invasive cervical cancer»*. Allí presenta un estudio de 191 casos de pacientes con cáncer cervical comparado con un grupo control de igual número de mujeres, apareadas por la edad. Estudió la ingesta de β–caroteno mediante el análisis del consumo habitual de zanahorias y vegetales verdes. Observó que estaba fuertemente relacionado, inversamente, al riesgo de cáncer cervical. (A mayor consumo de estos alimentos, menor riesgo de cáncer cervical). También observó que el consumo de retinoides, es decir vitamina A activa, presente en la leche,

hígado y carnes, no tenía efecto en la disminución del riesgo. Otros estudios con otros tipos de cáncer han mostrado que el b-Caroteno también disminuye el riesgo de carcinoma de células escamosas (un tipo de cáncer al pulmón).

El β–caroteno y la vitamina A también tienen mucho que ver en la prevención y curación del cáncer de estómago. En cuatro condados del Estado de Pensilvania se realizó un estudio durante dos años donde se comparó a todos los pacientes que murieron de cáncer del estómago con otros que murieron de enfermedades cardíacas. La población que murió de cáncer al estómago tendía a tener niveles más bajos de vitamina A que los grupos de control. Otros estudios sugieren que los efectos degenerativos de las deficiencias de vitamina A sobre el epitelio de la mucosa estomacal, se deben a un papel permisivo en el proceso carcinogenético. Estudios similares realizados sobre otras poblaciones estadounidenses, llegan a las mismas conclusiones. Se ha asociado el consumo de vitamina A con la estimulación de la inmunocompetencia. Aumenta la actividad de los macrófagos y de los linfocitos T.

En un grupo de 37 pacientes con cáncer mamario quienes recibieron quimioterapia por primera vez, cuyos niveles séricos de vitamina A eran altos y estaban por encima del promedio el 83% respondió a las expectativas, 17% se mantuvieron igual y en ninguna la enfermedad avanzó. Mientras que otro grupo de 35 mujeres con vitamina A en plasma por debajo de la media, 36 % respondió, 24 % se mantuvieron estables y en un 40% la enfermedad siguió su curso... También se ha evidenciado un papel preventivo del β–caroteno y la vitamina A en cancer cervical, laríngeo, de pulmón, de próstata y especialmente del estómago.

ACIDO FÓLICO:

Es muy importante en la prevención del cáncer de cuello uterino. Las mujeres que consumen pocas ensaladas crudas, tienden más a sufrir de cáncer del cuello uterino que las que consumen abundantes vegetales verdes. El ácido fólico es importante en la síntesis de la hemoglobina y otras funciones biológicas, pero es importante al mismo tiempo tener una alimentación rica en fibras y otros factores, amén de evitar la proliferación de microbios de la putrefacción a nivel intestinal. En el capítulo Vencedores del Cáncer, página 159 ofrecemos una fórmula que ayuda a aplicar ácido fólico y otros nutrientes que se encuentran en la clorofila, directamente a la vagina.

PIRIDOXINA:

Su deficiencia, según los estudios norteamericanos, se asocian a la aparición del cáncer en cualquier órgano, pero se ha estudiado más en relación con el cáncer de cuello uterino. Sugerimos al amable lector consultar las páginas 281 a 283 de «La Revolución Naturista» para obtener otras informaciones sobre las funciones de la vitamina B_6 o piridoxina en nuestro cuerpo. En su relación preventiva del cáncer, recordemos que ella actúa como una coenzima en la biosíntesis de la timidina. La deficiencia de timidina aumenta la mutagénesis, es decir los cambios o mutaciones en el material genético de las células. Teóricamente, la deficiencia de vitamina piridoxina, coexistente con el contacto del organismo con agentes tóxicos carcinogénicos, como pudieran ser las nitrosaminas, alquitranes, hidrocarburos, u otros agentes cualesquiera, pudiera conducir a la iniciación de un tumor.

VITAMINA E:

Tiene varias acciones en relación con la prevención del cáncer: Es una vitamina antioxidante por excelencia. Puede reducir el nivel de agentes mutágenos en las heces, por su acción antiputrefactiva, especialmente previene la formación de nitrosaminas. Este efecto es mayor si se consume zumo crudo o infusión de ajenjo, o se aplica en enemas intestinales. La instilación de aceite virgen de girasol en enemas rectales ricos en vitamina E, ácidos grasos esenciales y muchos otros nutrientes, tiene un efecto regenerador sobre la mucosa del intestino y frena el envío al torrente sanguíneo de radicales libres y toxinas. Experiencias en este sentido de la Dra. Katherine Kousmine y las del venezolano Dr. Gracián Rondón, avalan el poder regenerador de esta variedad de oleoterapia.

El carbón activado también puede ayudar, pues absorbe gases y sustancias tóxicas. Pero, por sí sola, la vitamina E puede ayudar a reducir el nivel de toxinas mutagénicas hasta en un 79%, como lo demostraron Bruce W.R. y Dion P.W. en un artículo titulado *Studies relating to a fecal mutagen,* publicado en el número 33 de la revista *American Journal of Clinical Nutrition* (págs 2511-12 del año 80. Otro trabajo experimental, realizado en 1985 por Wagner D.A. y colaboradores con diez estudiantes, a quienes se administró nitrato y prolina (sustratos para la formación de las nitrosaminas) en los

alimentos diariamente, no hubo formación de nitrosaminas al consumir diariamente 400 UI de vitamina E.

Deficiencias de vitamina E se han comprobado en pacientes con cáncer de colon, rectal, mamario, pulmón y de otras estructuras. Incluso, se ha mencionado que refuerza el efecto de las drogas citotóxicas, permitiendo una menor dosificación y reducir así su toxicidad. Se mencionan drogas como la vincristina y doxorubicina (Adriamicina), entre otras. Esto explica, en parte, por qué pacientes que estando recibiendo los beneficios de la alimentación naturista, donde la vitamina E se encuentra en abundancia al consumir grama (pasto) de trigo, alfalfa y otras plantas en forma de brotes o germinados los cuales son muy ricos en vitamina E, al igual que el girasol, el ajonjolí, la linaza, y otras semillas en remojo, o el germen de trigo crudo se han aplicado quimioterapia, han soportado estos tratamientos y han podido sobrevivir a sus efectos tóxicos, los cuales no sólo se aprecian en la pérdida del pelo, sino también en fallas del funcionamiento cardíaco y lesiones en los epitelios mucosos. Recuérdese el caso narrado en este libro por la misma paciente, Isabel T. Goyo (ver capítulo 4 o capítulo 22 de la Revolución Naturista, cuarta edición)

Quiero mencionar dos estudios experimentales muy significativos. El primero es el realizado por Prasad K.N. y colaboradores y publicado por la Sociedad Experimental de Biología Médica en 1980, titulado *La vitamina E incrementa los efectos inhibitorios del crecimiento y la diferenciación celular de agentes terapéuticos para el tumor en cultivos de células de neuroblastoma y glioma.* En efecto, el estudio experimental *in vitro,* demostró que la vitamina E inhibía el crecimiento de células cultivadas de neuroblastoma en ratón y de glioma en ratas e inducía la reversión de estas células hacia la morfología normal. También reforzaba el efecto inhibitorio del crecimiento de la vincristina en melanoma de ratón y reforzaba el **efecto inductor de la diferenciación celular de la prostaglandina E1** (**PGE1**) en cultivos de células de neuroblastoma.

En estudios con animales, se reducía el efecto inductor de toxicidad cardíaca por la Adriamicina y la toxicidad en la piel y la inducción de fibrosis pulmonar (enfisema) por la bleomicina. Este pequeño detalle no debe pasar desapercibido, pues nos refuerza a entender que el camino adecuado no es atacar a las células cancerosas con antibióticos (anti vidas) potentes, que de

paso crean nuevas enfermedades, sino reforzar el sistema inmunológico con la alimentación y terapias naturales ya expuestas.

Otro estudio experimental, fue publicado en el Nº 312 de la revista *New England Journal of Medicine* de 1985 bajo el título de *Posible prevención de la alopecia inducida por Adriamicina por el tocoferol* y firmado por Wood L.

Informa lo siguiente: «69 % de los pacientes que recibían quimioterapia con doxorubicina (Adriamicina) y al mismo tiempo consumían 1600 unidades de alfa-tocoferol (vitamina E) diariamente, no desarrollaron alopecia. Se piensa que aquellos que la desarrollaron recibieron la vitamina E muy tarde, ya que ella debería haberse comenzado a administrar de cinco a siete días antes de comenzar con la quimioterapia».

Sin embargo, en los meses recientes hemos escuchado informaciones contradictorias, provenientes de los grandes laboratorios, que empeñados en confundir a la gente y a los gobiernos, anuncian que la vitamina E puede asociarse al cáncer. Me recuerda al tema de la linaza y el cianuro. Claro, si la gente consume alimentos naturales, evita las digestiones podridas, el estreñimiento y todo cuanto le perjudique y busca los complementos nutricionales adecuados y la comida orgánica corre el riesgo de… ¡No enfermarse! ¡Y esto es catastrófico para la industria farmacéutica!

MINERALES ANTICANCER:

Calcio y **magnesio**, a nivel del tubo digestivo, tienen un importante papel que cumplir. Los ácidos biliares pueden degradar los triacilglicéridos (o aceites) en glicerol y ácidos grasos ionizados. Estos pueden actuar como irritantes de la mucosa colónica, especialmente cuando predomina el estreñimiento y la putrefacción intestinal. Cuando la alimentación es rica en semillas crudas, como por ejemplo, semillas de ajonjolí, girasol o almendras, éstas contienen suficiente calcio, magnesio y otros minerales, para asociarse de inmediato a los ácidos grasos que se deriven de dichos aceites formando jabones insolubles. No ocurre así en las dietas refinadas (pobres en minerales), cargadas de cebos y aceites recalentados los cuales, epidemiológicamente, están relacionados con el cáncer de colon. También los minerales presentes en los vegetales verdes y semillas pueden actuar directamente sobre los ácidos biliares y neutralizar sus efectos adversos.

Aparte de lo anteriormente dicho, el magnesio, que como hemos recalcado en *«La Revolución Naturista»,* tiene un efecto preventivo de numerosas enfermedades, sobre todo la osteoporosis y la calcinosis de las arterias, parece tener un efecto preventivo del cáncer también.

El **yodo**, presente en algas marinas, rábanos, agua de coco tierno y otros vegetales que se cultiven cerca del mar, disminuye el riesgo de cáncer mamario, endometrial y de ovarios. Frecuentemente se han encontrado niveles bajos en yodo en mujeres con hiperplasia o enfermedad fibroquística de mamas. Como las dietas bajas en yodo y el bocio, se relacionan con pobreza de yodo en el suelo, presento algunas alternativas para resolver este problema epidemiológico en otro libro, dedicado a estimular los huertos familiares y la agricultura biológica, al cual he titulado *«La Nueva Agricultura»*

El **selenio**, también está asociado a efectos preventivos del riesgo de cáncer en general. Es un potente antioxidante, por lo cual protege las membranas celulares contra los radicales libres, sobre todo asociado con la vitamina E. Afortunadamente, el ajonjolí procedente de los llanos venezolanos es rico en selenio.

Se relaciona al **zinc** con la prevención del cáncer a la próstata (y por qué no al útero). Es conveniente consumir con regularidad semillas de calabaza que contienen suficiente zinc y complementar con minerales quelados. El zinc complementario, si se toma solo, debe venir acompañado de alguna comida rica en semillas u otras fuentes proteicas vegetales, pues si se consume sin comidas, puede producir vómito.

El **germanio** tiene también efectos protectores contra el cáncer. Lamentablemente es un elemento escaso. No todos los suelos lo contienen, pero se puede encontrar en el ginseng coreano y de la China. El uso de pequeñas cantidades de algas marinas deshidratadas, como el kelp o la espirulina, también nos puede proveer de numerosos oligoelementos necesarios en la prevención del cáncer.

MINERALES PRO-CANCER:

Algunos minerales son peligrosos a la salud y en la actualidad se los emplea en muchos productos. Tal es el caso del flúor, cadmio, asbesto, mercurio, arsénico, berilio y cromo. Algunos pueden participar como minerales “traza” o “fúlvicos”, es decir, en cantidades tremendamente pequeñas, nanogramos y picogramos para activar algunas enzimas, como en el caso del cromo, el cual participa en la síntesis de la insulina.

En el caso del flúor, vemos cómo con el argumento de que el flúor endurece los dientes y los huesos, nos lo ponen en pastas dentales, y enjuagues bucales, así como en la sal de cocina, anestésicos y muchas otras formas. Sí, tiene el flúor afinidad por la hidroxiapatita del esmalte dentario y los huesos, ayudando a hacerlos más duros. ¡Pero, paradójicamente, más quebradizos! También ataca a los riñones, estimulando daños irreversibles en las nefronas (unidades filtradoras de la sangre) y conduciendo al paciente progresivamente hacia la IRC (insuficiencia renal crónica). También tenemos que asociar el flúor al cáncer después de conocer el estudio experimental in vitro realizado en 1984 por Tsuitsui T. y colaboradores, utilizando 45 a 135 partes por millón de fluoruro de sodio (NaF), el cual causó una adicción para la síntesis de ADN en queratinocitos orales humanos (células de la piel, productoras de la proteína conocida como queratina) dosis dependendiente, no programada naturalmente, ¡en a penas cuatro horas! Si la concentración que tienen los enjuagues bucales y pastas dentales es más de veinte veces la dosis usada por el Dr. Tsuitsui, tenemos el derecho a presumir que el flúor o los productos que lo contengan, puedan ser cancerígenos. Por otra parte, esperamos que aumenten en el mercado los productos para la higiene bucal que no contengan flúor y otros agentes mutágenos, como la sacarina, derivados del benceno y otros. Deberían producir pastas dentales que contengan menta natural y clorofila, las cuales no sólo refrescan el aliento sino que son eficientes protectores de la proliferación bacteriana. Estas pueden conseguirse rara vez en alguna que otra tienda naturista, pero son muy costosas. Mientras tanto, cepillarse sin pasta, o con cenizas de romero, es más natural y preventivo. Los animales en este sentido no tienen problemas: en los fitófagos, la alimentación cruda, rica en celulosa, les limpia los dientes. En los carnívoros las piezas dentarias están separadas, de manera que no les quedan mechitas de carne que se les pudran entre los dientes.

En cuanto al **cadmio**, este elemento puede sustituir al zinc, por ser más pesado y estar en la misma columna de la tabla periódica. Tiene lo que se conoce como un efecto antagónico con el zinc. Ocurre algo similar a lo que explicamos en «La Revolución Naturista» para el calcio y el magnesio. Sin embargo el cadmio y el mercurio, también en la misma columna del zinc, no tienen ningún papel biológico que cumplir, son metales pesados de efectos carcinogenéticos comprobados. El cadmio no nos lo venden, pero nos lo regalan en los gases industriales y de combustión y tiene un uso industrial variado. Los trabajadores en minas de cadmio tienden a presentar un alto porcentaje de cánceres de próstata y se han hecho estudios donde se comprueba la presencia del cadmio en personas con células cancerosas indiferenciadas, cosa que no ocurre, o el nivel de contaminación es significativamente más bajo en personas que sólo presentan hiperplasia prostática benigna o próstatas normales.

Los niveles altos de **dihidrotestosterona** se asocian también al cáncer prostático. Esta es una hormona inmadura que circula cuando hay deficiencias de zinc, (debido a que la 17β–hidroxiesteroidedeshidrogenasa, una enzima de la cadena en la producción de la testosterona) depende de este mineral para producir la testosterona madura. Cuando hay deficiencia de zinc o éste ha sido sustituido por el cadmio, la enzima no funciona.

El cadmio, el mercurio y el plomo, pueden también atacar al riñón, como el *flúor*, y conducir a la insuficiencia renal crónica (IRC).

La Salud Cardiovascular

El sistema cardiovascular, esta formado por el corazón, la sangre y los vasos sanguíneos, a través de los cuales circula la sangre transportar oxígeno y nutrientes a todo el organismo, La sangre realiza varias misiones de gran importancia para el funcionamiento del organismo humano. Las más importantes son:

Transporte de nutrientes.
Defensa frente a agentes infecciosos.
Coagulación.
Calefacción.

La sangre humana está formada por el plasma sanguíneo, los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas. Su temperatura es de los 36º C. Un adulto tiene aproximadamente 5 litros de sangre.

La función del corazón es bombear la sangre a todos los rincones del cuerpo. La sangre recoge oxígeno a su paso por los pulmones y nutrientes en el intestino. Para impulsar la sangre por los vasos de todo el cuerpo, el corazón se contrae y se relaja rítmicamente.

El corazón tiene vasos sanguíneos propios, porque también necesita oxígeno para funcionar Son las arterias y venas coronarias. Si alguno de esos vasos se obstruye, disminuyendo gradualmente la llegada de la sangre, los músculos del corazón se deterioran, hasta producirse la Angina o un Infarto.

Los cinco litros de sangre entran y salen tantas veces cada día, que se puede llenar un camión cisterna: 15.000 litros por día. El corazón se contrae (late) 115.000 veces al día un promedio de 60 a 80 veces por minuto, aproximadamente 42 millones de veces al año. Aun cuando descansamos, el corazón trabaja duro, no tiene vacaciones. Trabaja sano o enfermo sin parar, hasta el último día de su vida.

La tensión o presión sanguínea, representa la fuerza que ejerce la sangre sobre cada centímetro cuadrado de arteria cuando sale del corazón, esta presión puede variar dentro de ciertos límites.

Hábitos que Conspiran Contra su Corazón

Se les denomina también factores de riesgo. Son aquellos que aumentan las probabilidades de llegar a sufrir un infarto. Cuantos más malos hábitos de vida tenga una persona, mayores serán sus probabilidades de padecer una enfermedad cardiovascular.

Algunos factores de riesgo no son hábitos equivocados, son factores independientes de nuestra voluntad, tales como la edad, el sexo, la herencia, pero sí es posible controlar y anular aquellos relacionados con nuestro estilo de vida.

Son hábitos equivocados, vicios o factores de riesgo controlables:

- El consumo de Aceites y grasas refinadas y frituras
- Alimentos animales, (huevos, carnes grasas, etc.) cargados de colesterol
- Empleo abusivo de la sal
- Bebidas gaseosas, en especial las que denomino “aguas negras”
- El hábito de fumar
- La vida sedentaria
- La Hipertensión arterial

La presión o tensión arterial sana debería ser entre
100 / 60 y 120 / 80 mm Hg. La hipertensión se presenta cuando sobrepasa los 120 Sistólica y los 80 diastólica. Aunque una hipertensión *ligera* (entre 140 y 159 sistólica, y 90 a 99 diastólica) pudiera ser tolerable, también representa un peligro inminente y hay que detectar la causa y aplicar los correctivos naturistas. Se habla también de otros grados de hipertensión, “moderada”, “severa” y “muy severa”, pero son cifras relativas. Muchos pacientes hipertensos “controlados”, muy obedientes con los tratamientos alopáticos, llegan a sufrir ACV o infarto, solamente por razones emocionales, como por ejemplo un disgusto o un susto o por una comida opípara. El consumo de los antihipertensivos y aspirina no lo exonera del infarto o el accidente cerebrovascular.

Cuando la persona padece de HTA, (hipertensión arterial), se encuentra en riesgo de sufrir un infarto al miocardio (IM) o un accidente cerebrovascular, (ACV). Las personas hipertensas que, además, tienden a ser obesas, fuman o tienen **niveles elevados de colesterol** en sangre, tienen un riesgo mucho mayor de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular y si ingiere bebidas gaseosas es como si tuviese la cabeza en una guillotina.

¿Por que endurecen nuestras arterias?
Definitivamente, sin duda alguna, las arterias pierden su elasticidad, por deficiencia crónica de **vitamina C**, **bioflavonoides** y **cobre**.

La deficiencia de vitamina C y bioflavonoides esta relacionada con el bajo consumo habitual de frutas cítricas, especialmente limones. Pero también debemos recordar las naranjas y toronjas, entre otras. La elastina de las arterias es una proteína que para su regeneración, igual que el colágeno, necesita de la vitamina C y muchas otras vitaminas que la potencializan: los bioflavonoides.

El cobre también es esencial para el ensamblaje de las moléculas de elastina. Se encuentra, principalmente, en las semillas oleaginosas y guarapo de la caña. Esas semillas no son consumidas a diario y eso también conspira para que las arterias se debiliten y tienden a acumular ateromas, es decir cebo en sus paredes. Cuando se calcifican, por efecto del consumo de leche y lácteos en general, pierden su elasticidad y el corazón tiene que bombear con mayor fuerza sobre cada centímetro cuadrado de arteria. Aumenta la presión arterial, con el tiempo las arterias se dañan por el resultante aumento en fricción interna. Lesiones de las arterias que aportan sangre a los riñones y cerebro pueden afectar a estos mismos órganos.

¿Qué síntomas revelan la HTA?
Cuando la persona no es hipertensa y tiene una crisis de hipertensión, puede experimentar mucho malestar, siente que la cabeza le va a explotar, puede sentir oliguria (orinar poco) o lo contrario. Puede estar pasando una crisis emocional o estreñimiento y eso le puede hacer subir la presión arterial. Pero cuando se instala la HTA, generalmente la persona no presenta síntomas. El corazón, cerebro y riñones soportan la HTA por mucho tiempo sin producir síntomas en el cuerpo, pero a la larga comienzan a deteriorarse. La única alternativa para no padecer esta enfermedad es saber cuidarse.
¿A que edad se empieza a sufrir de HTA?
La HTA no debería producirse a ninguna edad, si tuviésemos un estilo de vida Naturista, pero lamentablemente este no es el que lleva la mayoría de la población. La

presión arterial alta se presenta principalmente en personas mayores de 35 años, aunque a veces la observamos en personas más jóvenes, eventualmente puede presentarse en niños, más relacionada con patologías renales e incluso en bebés, donde a veces se asocia con problemas respiratorios y malformaciones congénitas del corazón.

¿Y la hipotensión?
Es el fenómeno contrario. La presión arterial baja por debajo de las cifras normales y la persona se siente débil y sin fuerzas. Habitualmente cursa también con hipoglicemia (azúcar baja en sangre), putrefacción intestinal y estreñimiento. La hipotensión, de acuerdo a los criterios naturistas, está asociada a congestionamiento de la sangre y calor en el vientre, especialmente en el hígado e intestinos, lo que el maestro Lezaeta llama “fiebre interna”. Cuando el hígado, por exceso de trabajo para neutralizar las basuras que le mandan todas las células del cuerpo, tiene que también neutralizar las toxinas y radicales libres de la digestión podrida, consume más azúcar de lo normal y deja un nivel muy bajo de azúcar en la sangre, lo cual obliga al cerebro a producir sueño, cansancio, pereza y un deseo de no moverse. Lo llamo depresión física, aunque también puede acompañarse de depresión psíquica; y se mejora corrigiendo el estreñimiento, cambiando la flora intestinal y nutriendo al hígado con tamarindo, diente de león y alimentos ricos en “colina”. La presión arterial menor de 120/80 mm Hg. se considera idónea en la medicina alopática, Los naturistas consideramos mejor 110/70 y 100/60, mm Hg.

La HTA hace que el corazón se esfuerce más de lo normal y no sólo aumenta la probabilidad de un infarto o una insuficiencia cardiaca, sino de lesiones en las arterias. También aumenta el riesgo de otras enfermedades como insuficiencia renal, desprendimiento de la retina, insuficiencia cardiaca congestiva y aterosclerosis.

HIPERCOLESTEROLEMIA o colesterol elevado.
Uno de los principales factores de riesgo cardiovascular es el colesterol elevado. El colesterol, una sustancia grasa (un lípido) transportada en la sangre, se encuentra en todas las células del organismo. El hígado produce todo el colesterol que el organismo necesita para formar parte de las membranas celulares y producir las hormonas esteroidales de la corteza suprarrenal y de las glándulas sexuales. El colesterol adicional proviene de los alimentos animales (carne, huevos y lácteos). No es necesario consumir estos alimentos, por cuanto el hígado normalmente produce todo el colesterol que el organismo necesita.

Un nivel de colesterol total en sangre por debajo de 150, sin drogas, es lo deseable. Un valor entre 200 y 239 se considera al límite del colesterol alto, pero según las más recientes estadísticas, es ya peligroso y aumenta el riesgo de infarto. Cuando llega a 240 o más el riesgo de infarto es inminente.

La mayoría nos creemos sanos cuando no sentimos molestias ni dolores. Lamentablemente en más de un 50% de los casos, el primer síntoma aparente de enfermedad cardiovascular es un ataque cardíaco, y puede que no dé tiempo a llegar al hospital. Cuando aparecen los primeros los síntomas de enfermedad cardiovascular, ya el corazón tiene tiempo enfermo. Por eso es importante que tome la decisión de cambiar el rumbo de sus hábitos alimentarios y controle esos factores de riesgo cardiovascular. Usted merece mayor calidad de vida Dése esa oportunidad. Ya usted sabe cuáles son los alimentos que hacen subir el colesterol, el peso, producen ateromas y están matando diariamente a millares de personas, al punto de que las enfermedades circulatorias son en las estadísticas la causa principal de muertes en el mundo: La leche, mantequilla, crema, helados y los quesos, grasas de cerdo, pollo y pavo; los chicharrones, embutidos: jamones, mortadelas, boloñas, salchichas, margarinas, etc.

El Tabaquismo.

La mayoría de la gente cree que fumar causa sólo cáncer de pulmón, pocos saben el riesgo principal de todo fumador es de enfermedad cardiovascular y daños en los vasos sanguíneos de los brazos y las piernas, lo cual puede conducir a las gangrenas y amputaciones. Transcribo un fragmento de un libro que leí hace más de cincuenta años, titulado ***"Los enemigos de la Humanidad"*** cuando todavía era un niño de unos doce años. Gracias a ese libro, decidí no aprender a fumar. Me enseñó lo siguiente acerca del cigarrillo:

> *"El tabaco es un terrible veneno para el corazón." Así se expresa una de las más grandes autoridades médicas de los Estados Unidos, el Dr. Whitaker. Escribiendo acerca de las afecciones cardíacas en el libro "The Twentieth Century Practice of Medicine," (La Práctica de la Medicina en el Siglo Veinte), asevera él: "La acción continua del alcohol produce dolencias orgánicas y agotamiento, pero el tabaco ejerce su influencia más directamente. En dosis grandes, los latidos cardíacos son, al principio, acelerados, después retardados, tornándose por fin, irregulares, y por último tan débiles, que resulta difícil oírlos."*
>
> *Experimentos hechos en animales sometidos a la acción del tabaco, demostraron que en ellos el endurecimiento de las arterias es constante. Un médico inyectó diariamente en un conejo durante treinta días, doce gotas de una solución de tabaco al*

10%. El conejo sufrió de endurecimiento de las arterias y dilatación de la aorta, hasta que ésta se rompió y se produjo la muerte instantánea.

Estas observaciones fueron confirmadas por muchos investigadores. Mediante inyecciones de tabaco, Boveri produjo endurecimiento de las arterias en diez conejos de un lote de dieciséis. Brooks hizo la autopsia de 54 fumadores, y encontró lesiones en el músculo cardíaco en casi todos los casos. Los médicos reconocen "el corazón del fumador" por sus síntomas características de funcionamiento irregular, acompañado de palpitaciones y respiración entrecortada.

El corazón realiza un trabajo prodigioso, equivalente a levantar 120 toneladas a la altura de 30 centímetros cada día. Una pequeñísima dosis de tabaco aumenta esa tarea, porque contrae las arterias y aumenta la presión sanguínea. El uso del cigarrillo produce un incremento notable del trabajo del corazón, o sea un aumento de las toneladas de esfuerzo, y ello es un trabajo innecesario. Si se fuma siempre, este efecto se vuelve permanente, hasta hacer que el trabajo del corazón sea más del doble de lo necesario.

Inactividad Física

La flojera también mata. Las personas sedentarias tienen el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiacas y cardiovasculares, que las que practican regularmente ejercicios y deportes. El ejercicio es parte de la vida naturista. Necesitamos realizar ejercicios aeróbicos (caminatas rápidas, trote o spining o ciclismo) por lo menos tres veces por semana durante 30 minutos, para fortalecer el corazón. Se ha comprobado que períodos cortos de ejercicio físico que juntos sumen 30 minutos por día son tan beneficiosos para la salud como lo son 30 minutos continuos de ejercicio. Estamos diseñados para desplegar una gran actividad física. Por eso, los individuos que no realizan ejercicio con determinada frecuencia e intensidad, sufren alteraciones importantes en el funcionamiento de sus órganos. El corazón, por ejemplo, se debilita paulatinamente y pierde la capacidad para actuar de manera óptima ante esfuerzos como correr, saltar, subir escaleras, cambiar una llanta, subir una cuesta o levantar una caja.

Existe una relación directa entre inactividad y enfermedades como hipertensión arterial, infarto, trombosis cerebral, aterosclerosis y osteoporosis. Resulta evidente entonces que el ejercicio regular protege, no sólo al corazón sino también a todo el cuerpo.

Las personas que realizan actividad física con regularidad y tienen una sana alimentación natural, disminuyen la tensión arterial en 10% a 15%, porque las arterias del cuerpo se dilatan. Esto resulta ideal en sujetos con hipertensión arterial, pues en ellos, el ejercicio actúa como un medicamento más.

Diabetes y Enfermedades Circulatorias

Los diabéticos tienden a sufrir con mucha frecuencia de arteriopatías, es decir, enfermedades en sus arterias especialmente las periféricas. Muchos “mueren por partes”, hoy una pierna, mañana la otra, hasta que por último entierran el tronco y la cabeza. Es lamentable, pero ocurre con mucha frecuencia. Afortunadamente, he tenido la oportunidad de tratar muchos diabéticos tipo II en estas condiciones y, al limpiarse sus arterias y normalizarse la glicemia con la inmunoterapia natural he podido observar la cicatrización de miembros gangrenados. Es una lucha titánica la que tiene que realizar el paciente, quien ha tenido toda una vida de errores y de pronto tener que aprender el estilo naturista de vida o largarse para el cementerio. Pero los que han preferido vivir, no se han arrepentido del cambio, porque han encontrado que la comida naturista también puede ser sabrosa a la vez que saludable.

El Estrés

El estrés, es decir, las angustias y desequilibrios emocionales, constituyen otro factor que puede afectar el Sistema Circulatorio. Angustias, rabias, resentimientos acercan al individuo a todas las enfermedades. El estrés aumenta los niveles de catecolaminas (adrenalina, noradrenalina y dopamina) en la sangre, el corazón y el cerebro, produciendo taquicardias y otros síntomas. Y esto tiene un efecto supresor de la inmunidad y crea un desgaste general en el individuo. La adrenalina disminuye el riego sanguíneo en los músculos, pero lo aumenta en las vísceras y el corazón. La alopatía recurre entonces a las drogas “betabloqueantes”, las cuales esclavizan al paciente de la droga “para toda la vida” (Hasta que tenga la suerte de conocer la Medicina Naturista y logre realizar un programa para liberarse paulatinamente de dicha droga y de la hipertensión.

Obesidad y sobrepeso

La obesidad se ha convertido en una epidemia mundial Ya hay adolescentes y niños con sobrepeso y obesidad que son candidatos a un infarto a temprana edad. Los niños se han convertido, por la ignorancia de sus padres y por un sistema económico mal planificado en adictos a la comida “rápida”, refinada, astringente, putrefactiva, y todos los demás calificativos de la alimentación moderna. No sólo el riesgo de ser obesos, sino también diabéticos II, cardiópatas, minusválidos por los ACV s y hasta llegar a padecer ciertos tipos de cáncer. ¿Cuánto cuesta la obesidad en gastos médicos y farmacia?

Enfermedades cardiovasculares más frecuentes

Angina de Pecho

La angina de pecho cursa con un dolor o molestia en el pecho que se produce cuando alguna parte del corazón no recibe suficiente sangre. Es un síntoma de la enfermedad de las arterias coronarias (estenosis), las cuales se estrechan y obstruyen debido a la aterosclerosis.

La angina de pecho presenta síntomas similares a los del infarto:

- Un dolor en el pecho que aplasta o aprieta.
- Una sensación de presión en el pecho.
- Dolor irradiado a los brazos, los hombros, la mandíbula, el cuello y, o la espalda.

Para diferenciarlo del infarto, el dolor en la angina generalmente desaparece al cabo de unos minutos con el reposo o con el uso de la nitroglicerina, que actúa en las emergencias como vasodilatador. ¡Si esto no ocurre, es un infarto! El asunto es que cada vez que la angina de pecho se presenta, pudiera llegar a ser un verdadero infarto, donde hay muerte y destrucción de células cardiacas. Por eso también se le conoce como “pre-infarto”

Otras afecciones graves del Corazón

Las Arritmias

Una arritmia es un ritmo anormal del corazón, que puede hacer que éste bombee de forma menos eficaz. El uso de drogas, como la cafeína y la cocaína pueden acelerar el corazón de tal manera que no llega la sangre al cerebro y la persona pierda el conocimiento (fibrilación cardiaca) También puede latir demasiado lento (bradicardia). Esto es frecuente observarlo en el “Mal de Chagas” donde hay destrucción del nódulo sinusal, o marcapasos natural del corazón, donde se genera la descarga eléctrica.

El Infarto al Miocardio

Infarto significa muerte de células por falta de oxígeno. Puede ser en cualquier órgano, cerebro, riñón, etc., pero acá nos referimos a la muerte de células cardíacas. También se le denomina *miocardionecrosis*.
El principal síntoma es el dolor el centro del pecho que se irradia al brazo izquierdo y a veces a la mandíbula, es intenso, dura más de unos minutos y **no cede con la nitroglicerina**. Aunque el dolor en el pecho es el signo de aviso clave de un infarto, se podría confundir con una indigestión, pleuritis, neumonía u otros desórdenes.

Cardiomegalia e insuficiencia cardiaca

Es el recrecimiento del corazón, el cual pierde fuerza para bombear la sangre. Usualmente se presenta en personas mayores, aunque puede presentarse en personas jóvenes. Puede dañarse tanto la parte muscular, como la eléctrica y haber obstrucciones y calcificaciones, tanto de las arterias coronarias como de la aorta y daños en las válvulas. En la insuficiencia cardiaca observamos una diferencia muy grande, mayor de 40 mm Hg., entre la presión sistólica y la diastólica.

Estas patologías se asocian a infecciones por estreptococos, consumo de aceites refinados, alimentos cargados de colesterol y triglicéridos oxidados presentes en los aceites refinados, frituras y margarinas. El hábito de fumar y todos demás factores de riesgo mencionados. Entre los síntomas se incluyen disnea o cansancio, falta de aliento al hacer esfuerzos, mientras más pequeño es esfuerzo, peor es la insuficiencia, mareos, desmayos y angina de pecho.

Algunos enfermos experimentan arritmias cardiacas o fibrilación que pueden producirles a una muerte súbita. Esto es posible observarlo, no sólo en las sobredosis de ***cocaína***, sino también en las ***sobredosis de café***.
También las miocardiopatías están asociadas fuertemente al alcoholismo y la malnutrición.

La Enfermedad Coronaria

Las arterias coronarias suministran sangre corazón, para nutrirlo y oxigenarlo. El corazón necesita mucho oxigeno, especialmente cuando hacemos esfuerzos físicos, sus requerimientos aumentan. Los pulmones tienen que estar en buenas condiciones para poder proporcionárselo. Perro si las arterias coronarias están obstruidas, o semi obstruidas, eso es lo que conduce a la angina de pecho y al infarto, que pudiera ser mortal
Los depósitos de grasa pueden desarrollarse en la infancia, desde que aprendemos a comer margarinas y aceites refinados y continuar creciendo y engrosándose a lo largo de la vida, hasta que empeoran cuando aprendemos a consumir bebidas con **colanina**

(“aguas negras”) y mas tarde cuando la persona aprende a fumar, por el ingreso de **nicotina**. Ambas ayudan a que los ateromas proliferen. Este engrosamiento, llamado aterosclerosis, hace más estrechas las arterias y puede disminuir u obstruir el flujo de sangre al corazón.

“Según el Dr. Joe Nicholls, autor del famoso libro “Por Favor doctor, haga algo” Un desde muy temprana edad los niños norteamericanos comienzan a desarrollar ateromas y TODAS las personas de más de 20 años tienen algún tipo de obstrucción en sus arterias coronarias. Y en la población adulta es la principal causa de muerte en Estados Unidos, tanto en hombres como en mujeres.”

Llamamos *estenosis* a la reducción del diámetro arterial y, por lo tanto, reducción en la oxigenación. Si la sangre arterial u oxigenada que llega al corazón es muy poca, la persona sufrirá un dolor en el pecho llamado ***Angor péctoris*** o, simplemente**, *Angina de pecho***. Cuando la obstrucción es total en algún lugar del corazón, el resultado es la **cardionecrosis** o infarto al corazón, y el músculo cardiaco quedará dañado en el sitio donde murieron las células por anoxia, es decir, por falta de oxígeno.

Algunas personas pueden tener un infarto en un sitio no muy importante del corazón, en el sentido que no impide que éste siga trabajando, y no presentar síntomas. Esto se conoce como infarto "silencioso", se detecta con el Electrocardiograma (ECG) y, adicionalmente con la “prueba de esfuerzo”.

El diagnóstico en la medicina naturista es tan importante como en cualquier otra escuela medica. Pero estamos en la onda preventiva, y también curativa, pues cuando usted se “reconcilia con la Naturaleza y sigue sus leyes, ella es tan generosa que le permite a su organismo regenerarse, cosa en la cual no cree la vieja medicina alopática. A veces la regeneración no es total, pero siempre la calidad de vida va a mejorar en un porcentaje satisfactorio para el enfermo. La alopatía recurre en estos casos a la cirugía. La Angioplastia Coronaria - con este procedimiento, se utiliza un catéter para crear una apertura más grande en un vaso que haga aumentar el flujo de la sangre. Y el Bypass coronario - un procedimiento quirúrgico en el que se extrae de las piernas o las glándulas mamarias un trocito de vena o arteria y se trasplanta en el corazón para hacer un puente e irrigar el área del corazón que está “isquemica”, es decir, que recibe poca sangre.

En la nueva medicina contamos, con un proceso de limpieza y nutrición de las arterias con métodos para descalcificarlas y hacer que el organismo “se coma” los ateromas, es, prácticamente, “cirugía sin bisturí” las arterias coronarias obstruidas, lo cual explicaremos en breve.

El azúcar refinado contiene calorías y aumenta la glicemia o nivel de glucosa de la sangre. No contiene ningún otro nutriente. Muchos estudios han puesto al descubierto

que el azúcar era un factor de riesgo para las enfermedades coronarias, porque propicia la obesidad, que aumenta las lipoproteínas de densidad muy baja especialmente las apo-lipoproteínas y los triglicéridos oxidados que son perjudiciales para el corazón. Los edulcorantes artificiales con los cuales pretendemos sustituir el azúcar, resultan peores. Sin embargo la naturaleza nos regala un sustituto Stevia rebaudiana, que se puede usar sin temor.
La vitamina E, presente en el germen de trigo, es también otro magnifico protector del corazón. Los estudios en laboratorio han observado que la vitamina E tiene propiedades que inhiben la formación de coágulos y de placas de ateroma, así como la proliferación celular en las paredes de las arterias. Algunos estudios han sugerido que la vitamina E podría proteger contra la embolia isquemia (causada por un bloqueo de las arterias)

Vitaminas del Complejo B: La Niacina (Vitamina B3), B6, B12 y el ácido fólico son importantes para proteger al individuo de los niveles elevados de homocisteína, un aminoácido que constituye un posible factor de riesgo en la enfermedad coronaria. El cromo, mejor si viene asociado con la niacina, que se encuentra en los maníes, cereales y arvejas, puede aumentar importantemente los niveles de colesterol HDL.
El aminoácido L-Arginina ayuda de numerosas maneras: ayuda a formar la hormona de crecimiento, el oxido nítrico, un factor anticoagulante natural
El magnesio tiene efectos maravillosos en la protección de las arterias contra la invasión de calcio a los tejidos blandos y, por lo tanto ayuda a mantener la presión arterial,

Quelación Oral

Los agentes quelantes son sustancias que químicamente se enlazan con los metales, los minerales, o las toxinas químicas del cuerpo. El agente quelante captura la unión del mineral o del metal y lo elimina del cuerpo a través de nuestro sistema excretorio.
Una cierta mirada a una alternativa:
Para evitar la cirugía, fue introducida en los Estados Unidos en 1948 la terapia de quelación. El EDTA (ácido Tetracético de la diamina del etileno), es un aminoácido sintético, se introduce en el cuerpo. Localiza, y captura los metales o a los compuestos minerales dañinos, disolviéndolos. Los metales entonces se pasan fácilmente del cuerpo a través de los riñones y de la zona urinaria.
La quelación también quita exceso de calcio de los tejidos blandos. La terapia de quelación mejora la oxigenación y el flujo de nutrientes a todas las regiones del cuerpo cuando bajan las toxinas. El Dr. Linus Pauling observó que el "EDTA ayuda a reducir y a prevenir placas arterioscleróticas."

Trazas de minerales o microminerales u oligoelementos, habitualmente son quelados por aminoácidos o glucosa en forma natural para ser absorbidos. Las investigaciones científicas continúan confirmando la importancia de la presencia de ínfimas cantidades (trazas) de varios minerales que anteriormente no se creían importantes para el organismo. En muchos casos, tales cantidades ínfimas pueden ser beneficiosas en donde las grandes cantidades no lo son. Además, la presentación en que se toma el mineral es muy importante. Por ejemplo, el aluminio se encuentra comúnmente en los alimentos que ingerimos, pero es inofensivo en su forma natural en los alimentos normales cuando se ingiere con moderación. Sin embargo, el elemento "aluminio" puede ser tóxico.
Hoy día deberíamos disfrutar más de la buena salud. Sin embargo, lo que está ocurriendo es lo contrario. Estamos disfrutando menos de la vida y estamos sufriendo mucho de dolorosas enfermedades antes de morir. En vez de prevenir y disfrutar, tenemos que gastar nuestros ahorros en tratamientos y hospitales tratando de recuperar nuestra salud.

El Milagro de la Nueva Medicina
(La Naturopatía, Más de 200 años Salvando Vidas Alrededor del Mundo)

Aquí debemos recordar con gran cariño al Profesor Nicolás Capo, un insigne propulsor del Naturismo europeo, italiano de origen, pero su obra la desarrolló en Barcelona, España y, en la época franquista, trabajó cerca de España, en Perpignan, Francia. Sin hablar nada de la vitamina C y de los miles de otros nutrientes, como bioflavonoides que hay en las frutas cítricas, enseñó a través de sus obras los valores terapéuticos extraordinarios de estas frutas, en especial el limón. También entres sus armas terapéuticas de primera magnitud estaba el ajo y la cebolla, junto con los vegetales verdes. Hoy en día los naturistas del siglo XXI recogemos sus banderas y las enarbolamos de nuevo, pero con los argumentos que la biología molecular de la actualidad nos aporta.

Los Naturistas han recomendado tradicionalmente el uso de las frutas cítricas, especialmente limón, ajo, cebolla y vegetales verdes. Siempre han recomendado linaza, nueces y almendras. Lo importante es que la ciencia ahora ha descubierto los secretos de los naturistas: En las cebollas, por ejemplo, sustancias para regularizar los procesos de coagulación y anticoagulación, en el ajo, sustancias hipotensoras. Además de ello, sabemos que sus aceites esenciales son broncodilatadores y ayudan a mejorar la asimilación de oxígeno en los pulmones, contienen a su vez radicales sulfuros muy importantes en los procesos antioxidantes, para evitar que el oxigeno se ionice y se vuelva dañino. ¿Qué hay en la linaza? Pues un 58% de su aceite esta compuesto por

fosfolípidos ricos en el ácido graso omega 3. Necesario para la protección contra el cáncer, el buen funcionamiento del cerebro y ¡El corazón!
Estos aceites tienen que venir de semillas o de aceites prensados en frío, al vacío y protegidos de la luz. En los aceites refinados que han pasado, como ya vimos por procesos de calor, las instauraciones se han convertido de cis en trans y así son peligrosos para el corazón y, además, podrían provocar ciertos cánceres.
Los vegetales verdes contienen fitoesteroles, (especialmente en el crisantemo se ha encontrado una alta concentración de estas sustancias) son reconocidos por reducir el colesterol impidiendo su absorción en el tracto intestinal. Las fibras vegetales también ayudan en la retención de agua, controlar el estreñimiento y, por lo tanto reducir el incremento del colesterol en sangre
La alimentación natural rica en frutas y vegetales verdes, contiene carbohidratos complejos y fibra muy importantes para ayudar a reducir las grasas perjudiciales Ya la ciencia acepto que las frutas fresca y verduras crudas reducen el numero de víctimas de enfermedades en las arterias coronarias y de los ataques en el corazón, los fitoquímicos, como los bioflavonoides, los esteroles, el fenol y los compuestos que contienen sulfuro, son muy importantes. Además, muchos alimentos -generalmente las frutas y vegetales de color verde oscuro- que contienen dichos nutrientes también están provistos de fibra. Los bioflavonoides, que se encuentran en las uvas, como el resveratrol, en las cebollas y en las manzanas, previenen del daño causado por el colesterol y de los coágulos sanguíneos.

El programa de regeneración arterial

Consta de dos partes: **la primera** es un tratamiento nutricional, donde figuran en forma destacada los alimentos arriba mencionados: cebolla, ajo, limón y otras frutas cítricas, linaza, almendras, girasol y ajonjolí y sus aceites vírgenes preservados del calor, la luz y el aire; fibras y un cambio en la flora intestinal. El propósito es aportar cobre, vitamina C y bioflavonoides a las arterias. Es muy importante sustituir la dañina aspirina por L-Arginina, que genera óxido nítrico que es el mecanismo natural para controlar los procesos de coagulación de la sangre y evitar la formación de trombos. Se emplea quelación, principalmente por la vía oral, para limpiar de calcio las arterias. Este programa puede durar entre uno y dos meses. Pero, ¿Cómo se limpian de ateromas las arterias? Es aquí donde ponemos en práctica **la segunda** parte, que consiste en un AYUNO prolongado y controlado.

AYUNOTERAPIA, El Arma Magna de la Medicina Naturista

El ayuno es una de las más importantes terapias naturales, algunos lo llaman “El Arma Magna de la Medicina Naturista” es imprescindible después de haber nutrido las arterias con el primer tratamiento, especialmente en casos de “estenosis” de las arterias

coronarias por ATEROMAS y otros tipos de ARTERIOSCLEROSIS. Los ateromas son “pegostes” de cebo que obstruyen el paso de la sangre en las arterias. Los ateromas están formados por proteínas que tienen en su interior, fosfolípidos y triglicéridos oxidados, colesterol oxidado y cristales de calcio. Una vez que con la quelación o con el uso en las regiones tropicales de una planta con propiedades quelantes del calcio, es decir, capaz de disolver el calcio depositado en las arterias y demás tejidos blandos, llamada *Philantus niruri*, popularmente conocida como *flor escondida* o *rompe piedra*. Se han limpiado de calcio las arterias, EL AYUNO ayuda a desbaratar estas lipoproteínas y grasas dañinas. Este ayuno prolongado será de 15 a 21 días en las personas atléticas o con algo de sobrepeso y mínimo de doce días en las personas delgadas, pero no hay otra opción si se quiere evitar la costosísima operación de “by pass”

Cuando la persona tiene ya cuatro a seis días sin consumir alimentos, sólo los líquidos que se detallan más abajo, las células de la defensa llamadas MACRÓFAGOS, comienzan a “comer” y desbaratar los ateromas para que sirvan de “combustible” a las demás células. En efecto, al agotarse las reservas de glucosa en el cuerpo, los macrófagos se activan para llevar las lipoproteínas de los ateromas hasta el hígado donde el colesterol será enviado al intestino, mezclado en la bilis y la parte proteica es hidrolizada (desdoblada) en aminoácidos para usar algunos de ellos en el diseño de nuevos combustibles para el cerebro, los **cuerpos cetónicos.**

Ocurren varios fenómenos interesantísimos, desde el momento que el cerebro deja de usar glucosa y cambia para los cuerpos cetónicos: la secreción de jugos digestivos se suspende, así como la sensación de hambre. También la persona se siente eufórica y muy feliz. Comienza el organismo a vivir de estas “reservas”. Como las grasas del cuerpo van también a ser “quemadas”, se forman “cuerpos cetónicos”, que son las sustancias que usará el cerebro como sustituto de la glucosa. Es posible que circulen de nuevo toxinas y drogas medicamentosas que estaban guardadas entre la grasa o en el espacio intercelular. Para evitar que la sangre se acidifique, es necesario consumir agua con minerales añadidos.

Habrá cambios físicos que la persona experimentará: se pierde aproximadamente medio kilo de peso diario, tiene que suspender algunas actividades como ejercicios o labores que requieran esfuerzos. Si se siente mareada o débil, tomará vitamina B6, entre 300 y 600 mg, pero no debe consumir alimentos con glucosa u otra forma de azúcar. Si rebaja más de 500 gramos al día es probable que estuviera reteniendo líquidos. La persona debe bañarse, rasurarse, mantenerse arreglada estéticamente, porque no conviene comentar el tema del ayuno con amistades o extraños. Lo mejor es aislarse del mundo por ese tiempo, para reaparecer renovado cuando ya esté comiendo de nuevo. Es conveniente seguir las instrucciones del experto en AYUNOTERAPIA para evitar síntomas desagradables. Lo ideal sería seguir este plan internándose en una

institución especializada como una clínica naturista o SPA o en la VILLA DE VIDA NATURAL, no sólo para obtener una experta supervisión, sino porque pueden sumarse otras terapias que mejoren las defensas, aceleren la desintoxicación y estimulen el desarrollo de nuevas arterias en el corazón y ayuden, en general, a la regeneración del organismo. ¿Qué tomar para matar el hambre o la sed?

DURANTE LOS DIAS QUE DURE EL AYUNO TOME:

1. Agua de coco tierno, hasta un litro diario
2. Agua con gotas de limón y 3 gotas de Megamins™ por cada vaso
3. Agua con algo de tamarindo y 3 gotas de Megamins™ por cada vaso
4. Zumo crudo de “Flor escondida” o diente de león con gotas de limón.
5. Tres tabletas de “*Quelación Oral*” al día, con abundante agua o los jugos anteriores

DIARIAMENTE DEBE APLICARSE:

Uno o dos COLONICOS o ENEMAS INTESTINALES, de un litro de agua o más cada uno. El organismo durante el ayuno elimina toxinas y drogas junto con la bilis, la cual se transforma en materia fecal, aun cuando la persona tenga varios días sin comer. Si no se eliminan las heces con ayuda de estos enemas, dichos residuos tienden a ingresar de nuevo al organismo.

Para más información y MOTIVACIÓN antes de emprender la ayunoterapia recomiendo a mis pacientes leer “LA CURACIÓN POR EL AYUNO” de Alexi Suvorín. Otros libros de ayuno: El Ayuno racional de Arnoldo Ehret. Hay numerosos testimonios sobre los milagros del ayuno en los enfermos cardiovasculares. En mi estadística personal, he podido atender cerca de un centenar de personas que por un motivo u otro no podían operarse el corazón para hacerse el *by pass*, unos por falta de dinero, la mayoría; y otros, porque temían no salir vivos de ella, ya que habían sufrido bastante con el “cateterismo”, que de por sí también es peligroso, y no querían someterse nuevamente a una intervención quirúrgica agresiva. Otros, lo hicieron para ver si era cierto que podían evitar la operación. Todos, obtuvieron mejorías notables y han podido sobrevivir, con buena calidad de vida, más de diez años con excelente salud. Algunos ya sobrepasan los veinticinco años de sobrevida y siguen sin síntomas, practicando actividades físicas fuertes y ¡Liberados de la farmacia!

¿Es curable La hipertensión?

Lo cierto es que si usted realiza el primer programa arriba mencionado, y luego hace el ayuno terapéutico como acá indicamos, también podrá dejar de ser hipertenso. En este sentido, un 90 por ciento de pacientes hipertensos, también han dejado esas drogas que supuestamente eran “para toda la vida”. La hipertensión arterial tiene diferentes causas. Sólo pocas de ellas son independientes de nuestros hábitos de vida, por eso, la mayoría de nuestros pacientes disciplinados han podido liberarse de la hipertensión, primero, con alimentos ricos en vitamina C, bioflavonoides, cobre, etc., como ya hemos descrito; y luego con un ayuno, no menor de 15 días.

EL AYUNO ES “CIRUGÍA SIN BISTURÍ” PARA EL CORAZÓN

¡FELIZ CORAZÓN Y ARTERIAS RENOVADAS!

Relación Entre Agricultura, Salud y Enfermedad

Hace cien años atrás, principales las causas de muerte prematura eran Difteria, Influenza, Tuberculosis y Pulmonía, todas ellas infecciosas. Hoy día de las más de cincuenta enfermedades crónicas y degenerativas que se conocen, encontramos siete que son: Infartos al miocardio, Cáncer, Derrames Cerebrales, Diabetes, Artritis, Osteoporosis y mal de Alzheimer. Todas estas son enfermedades degenerativas vinculadas totalmente a nuestros malos hábitos alimentarios y erróneos estilos de vida. Los científicos las relacionan directamente con deficiencias de vitaminas, minerales, antioxidantes y la oxidación masiva de nuestros organismos causada por los radicales libres (moléculas con electrones desapareados que son sumamente reactivas y causan daño a las membranas de las células).

¿Por qué estas enfermedades han avanzado tanto?

-Por el uso abusivo que se ha hecho de la agricultura, que ha desgastado los suelos. El cultivo sin descanso de las mismas tierras cientos de veces, hecho que el suelo se empobrezca de minerales necesarios y nutrientes elaborados por los gusanos, hongos y bacterias que habitualmente se encuentran en un suelo fértil. Por otro lado el agregado de la fórmula NPK (nitrógeno, fósforo y potasio) hace que las plantas crezcan y tengan una apariencia bonita, por el tamaño que alcanzan, pero son débiles y presa fácil de los insectos, gusanos y plagas, los cuales a su vez, por el desequilibrio ecológico que la agricultura intensiva ha creado, arrasan con ella y la fórmula mágica de la industria químico-farmacéutica ha sido el inundar los suelos con venenos destructores de la vida “biocidas”, englobados también en los términos plaguicidas, insecticidas, fungicidas, etc.) Esto ha hecho que las plantas actuales contengan menos minerales y vitaminas que las mismas plantas en el pasado.

Un estudio de Linda Grover, publicado en "August Celebration" de encontró que en 1948 una espinaca contenía 158 miligramos de hierro por cada 100 gramos. Veinticinco años después la misma cantidad de espinaca contiene menos de 2,2 miligramos de hierro ¡Imagínese, hoy día para conseguir la misma cantidad de hierro de hace 50 años atrás, tendríamos que comer 75 raciones de espinaca!

Otro ejemplo es, que para obtener 450 UI de vitamina E tendríamos que comer 1.5 libras de semillas de girasol diariamente. En resumen hoy día nuestras comidas están virtualmente vacías de nutrientes.

Un estudio con 21500 personas publicado por el USDA encontró que ninguna de éstas estaba obteniendo el 100% del MÍNIMO requerido por el Recommended Daily Allowance o (RDA) en los diez nutrientes esenciales. He escuchado de personas e inclusive a profesionales de la salud decir, "Yo no necesito vitaminas yo como saludablemente". Pensar que con los alimentos que normalmente se obtienen en un supermercado obtenemos todos los nutrientes de nuestra dieta es sólo un sueño. Ahora usted conoce la realidad. Es por eso que es indispensable que complementemos nuestras comidas mediante el consumo diario de suplementos nutricionales de alta calidad. Por fin, el 18 de abril de 1998, la Academia Nacional de las Ciencias en los Estados Unidos, admitió que la dieta de los norteamericanos no provee las suficientes vitaminas que se necesitan diariamente y recomendó, que diariamente tenemos que ingerir suplementos nutricionales.

Si a esto le sumamos la contaminación del aire, del agua, el deterioro de la capa de ozono, las intoxicaciones por medicamentos, vemos que estos contribuyen a promover el proceso de degeneración y oxidación en nuestro organismo. La consecuencia es el aumento exponencial de las siete enfermedades degenerativas ya mencionadas.

Las vitaminas y los minerales son biocatalizadores importantes. Ellas se acoplan a numerosas enzimas, de manera específica para que el cuerpo pueda funcionar con salud. Para que cada célula haga su trabajo como está programada. Y para que el conjunto del cuerpo funcione en equipo, armoniosamente. Si una sola vitamina falta o es deficiente, ello afectará adversamente la función de todas las demás.

Cada año se renueva aproximadamente un 97% de su cuerpo. Incluso la estructura del ADN de sus genes, es totalmente reconstruida con los nutrientes que usted toma. La calidad de los nutrientes determina la calidad con que se renovará su estructura celular, el nivel al cual esa estructura funcionará y su resistencia a las enfermedades.

Si usted no tiene acceso a alimentos orgánicos todo el tiempo y no puede controlar todas las otras variables que conspiran contra la salud en este mundo alterado por el hombre, usted necesita garantizar que usted y los suyos ingieren diariamente todos los nutrientes que las células necesitan para fortalecer el sistema inmune, retrasar el envejecimiento prematuro y promover la regeneración de nuevas células saludables. En

conclusión, es indispensable que todos utilicemos diariamente suplementos vitamínicos de alta calidad.
Recuerde que ningún profesional de la salud es responsable por su salud. Simplemente nos evalúan, nos recomiendan algún tratamiento y nos brindan consejos. Pero, es usted el que sigue o no las recomendaciones. Usted no puede respirar por otro, ni comer por otro. Pero sí puede enseñar a sus hijos a tener actitudes pro salud, preventivas, a escoger lo que más les conviene. ¿Cómo? ¡Dando el ejemplo! El sistema naturista de vida está allí, estúdielo y vívalo
Para poder maximizar la absorción de los nutrientes es indispensable limpiar internamente el cuerpo. Defecar cada día tres o cuatro veces. Mantener una flora fermentativa, no putrefactiva que también sintetiza nutrientes para nosotros, usar mucha comida viva y orgánica. Beber agua pura, Relajarse, descansar y tener actitudes pro salud.
Nuestro cuerpo necesita diariamente más de los 50 nutrientes conocidos, porque probablemente hay unos veinte mil más que son desconocidos todavía por nosotros. Entre los que se conocen sumamos: vitaminas, minerales, aminoácidos, antioxidantes, aceites, fibras y agua pura, no sopa de cloro, como muchos hacen, para mantener una salud óptima. Son tantos los nutrientes que necesitamos, que sería imposible encontrarlos todos en una sola tableta al día. Lo importante es brindarle a nuestro cuerpo todos los nutrientes que requiere, para que las células puedan fácilmente utilizarlos, y eliminar los nutrientes que no necesita. Esto debe ser así, porque el cuerpo cambia sus requerimientos nutricionales de acuerdo a las actividades que esté ejerciendo en ese momento.

Los Minerales junto con las vitaminas son indispensables para activar nuestras enzimas, por eso se les conoce también como coenzimas. Algunos minerales tienen que venir en forma iónica, otros quelados y, además, estar en combinación otros minerales llamados oligoelementos o trazas. Todos son vitales para cientos de funciones del organismo. Aun los minerales traza son necesarios, porque algunas de las cien mil enzimas que trabajan en nuestro cuerpo no funcionarán si el elemento traza adecuado, es decir, del cual su actividad depende, no se acopla a ella y la activa. Todos los minerales tienen que estar en un balance correcto y estar en su forma más biodisponible para que trabajen sinérgicamente.

Algunos de los minerales y nuestros requerimientos diarios son:

Calcio	800 a 1500 mg
Fósforo	500 a 800 mg
Magnesio	500 a 800 mg

Sodio		20 a 30 mg
Cloro		20 a 30 mg
Potasio		20 a 30 mg
Zinc		20 a 30 mg
Cobre		3 a 6 mg
Manganeso		5 a 10 mg
Cromo,	como polinicotinato de cromo,	200 a 300 mcg
Selenio		200 mcg
Yodo,	como yoduro de potasio,	3 mg
Boro		3 mg
Molibdeno		3 mg

Es muy importante que todos estos minerales estén juntos para que nuestras células los puedan utilizar rápida y efectivamente. Pongamos un ejemplo: El cromo. Este oligoelemento puede presentarse en forma de acetato, oxalato, picolinato o polinicotinato de cromo. Esta última presentación es la más efectiva: ayudará tremendamente a las células β (beta) del páncreas en la síntesis de insulina, pero, por su parte, el ácido nicotínico o vitamina B_3 o niacina, ayudará en la obtención de calor y energía, pues es muy importante a nivel mitocondrial.

El Cromo activará enzimas importantes a nivel del páncreas, corazón, el bazo y los ojos. Ayuda a prolongar la vida útil de las neuronas y a evitar su deterioro. Los alimentos refinados como el azúcar, el arroz y los aceites, depletan las reservas de cromo corporal. El cromo es una coenzima de linfocitos y macrófagos, para la síntesis de ciertas sustancias de defensa y para las funciones antitóxicas del hígado. Las embarazadas necesitan más del cromo, en forma complementaria, pues las necesidades del feto para su desarrollo neurológico, pueden hacerle perder hasta dos tercios de sus reservas. Ante esta situación, puede presentarse leucopenia (disminución considerable de los glóbulos blancos) y, por lo tanto inmunodepresión. Las necesidades de cromo en el organismo son por el orden de 50 a 200 (mcg). Si el cromo participa junto con el aminoácido sulfurado "taurina", su papel e nivel del sistema nervioso central ayudará en el control de la actividad eléctrica y ayudará decisivamente en la prevención de descargas anormales tanto en el cerebro, (disrritmia cerebral o epilepsia) como en el corazón (arritmias cardíacas, fibrilaciones, etc.)
Si el cromo, la taurina y la vitamina B_6 se encuentran en sus dosis óptimas en el organismo, la prevención contra estas anormalidades es mayor. Por una parte la piridoxina o vitamina B_6 ejercerá una importante función antitóxica, evitando los daños por exceso de nitrógeno (amoníaco o sustancias nitrogenadas tóxicas) y por otra parte,

la taurina ayudará a evitar la formación del ion superóxido, o el hidroxilo y amonio, potentes y muy dañinos radicales libres. Como antioxidante, la taurina ayuda a garantizar que el oxígeno llegue apropiadamente a las mitocondrias y, por lo tanto, contribuye a una mejor elaboración de energía corporal (formación de ATP) y a quemar apropiadamente las grasas. Participa también en la digestión de las grasas, pues a partir de ella se forma la sal biliar "ácido taurocólico", que participa en la digestión de las grasas, en el proceso de emulsión y micelización que debe hacer nuestro aparato digestivo. Igualmente, la L-Arginina, que ya vimos cuán importante es en la síntesis de la hormona de crecimiento, también tiene un importante papel a nivel hepático en la eliminación del ácido úrico.
Cada uno de los otros 45 elementos que participan en la constitución de la materia orgánica tiene su papel, pero esto ya lo hemos tratado en La Revolución Naturista, a la que remitimos a nuestro amable lector. Recalquemos algo más acerca de los aceites y, en particular, los fosfolípidos.

Importancia de los fosfolípidos

Nuestro cuerpo necesita aceites para varias funciones: los triacilglicéridos (o triglicéridos) para usarlos como combustible y reserva de grasa, los fosfolípidos que vienen siempre junto a los triglicéridos, pero algo diferentes, son transportadores de fosfato, y otros nutrientes. Ellos tienen la responsabilidad principal en el transporte de los "ácidos grasos esenciales" o AGE. Los AGE son llamados "esenciales" porque el cuerpo no los puede producir y sin ellos no podría sintetizar otras sustancias fundamentales para la vida. Estos deben provenir de nuestros alimentos, en especial de las semillas oleaginosas. Desafortunadamente, por lo que ya tratamos al principio, al referirnos a la refinación de aceites, nuestra dieta no los provee en la cantidad y forma óptima. Existen varios tipos AGE estos son los Omega 3, Omega 6 y Omega 9. Estos tienen que estar balanceados en una combinación de 3 ω-3 / 1 ω-6 (Tres omega-3 por cada Omega-6) El Campeón mundial del Omega-3 es la linaza, el Omega-6 se encuentra en casi todas las demás semillas oleaginosas y es considerado el complemento nutricional que más vidas está salvando en el mundo. Tanto por su protección contra el cáncer, como por su papel en la salud y fuerza del corazón y su papel a nivel del cerebro. Recuerda que el 64% de los fosfolípidos del cerebro tienen que contener Omega-3 para asegurar un equilibrio entre los neuro transmisores, lo que vale decir, para tener equilibrio emocional, como para aumentar nuestra capacidad de aprendizaje. Ya de él hablamos al estudiar la linaza. ¡Ay, si los políticos supieran eso, y tomaran linaza, y sus seguidores también, seguro que rápidamente este mundo

mejoraría, habría más diálogo, paz y menos conflictos en el mundo! Por algo Udo Erasmus, el que mejor ha compilado la información más actualizada que hasta ahora hay sobre lipobioquímica, la denominó “La Semilla del Siglo XXI”. Preste atención especial a lo tratado en los capítulos iniciales y compare con lo que ve en la vida diaria: todo el mundo calentando aceites para freír, guisar, etc., todo con aceites refinados, peores que el aceite de carro.

Agua fisiológica o Agua Viva:

Las frutas jugosas y el agua mineral son importantes, más importante aun en las zonas tropicales es el agua de coco, especialmente el tierno. Es un suero perfecto, de hecho pudiera inyectarse directamente a la sangre sin problemas, ¡aunque más rica es la vía oral!

Necesitamos ingerir dos litros diarios de agua potable, a lo largo del día, contando los jugos de fruta, batidos, sopas y agua destilada “enriquecida” con minerales. La más recomendada es el agua destilada, pero debes añadirle, desde tres, hasta seis gotas de un producto garantizado que aporte minerales al cuerpo de manera segura, así, alcalinizada y mineralizada de una manera controlada podemos estar tranquilos de aportarle al organismo los minerales necesarios para el equipo enzimático nuestro y mantener el equilibrio ligeramente alcalino de nuestra sangre. Recuerda que la ausencia o deficiencia de alguno de estos nutrientes mencionados arriba podría dar paso a algunas de las siete enfermedades degenerativas más mortales.

Muy interesante resulta lo expuesto por el Dr. Roberto O. Young en *“La Nueva Biología”*

> *“Dicho de la manera más simple que podemos expresar, es que la sobre acidificación del cuerpo es la causa principal que subyace en todas las enfermedades. En contraste, la vieja biología, basada el trabajo de Luís Pasteur a finales del siglo XIX parte de la idea de que las enfermedades provienen de gérmenes los cuales invaden el cuerpo desde el exterior. El Dr. Young ha establecido que cuando el cuerpo se encuentra en un saludable balance alcalino, los gérmenes son incapaces de atacarnos.*
>
> *Piense que su cuerpo es como una pecera. Piense en la importancia de mantener la integridad de los fluidos internos del cuerpo donde nadamos a diario. Imagine que el pez en este tanque son sus células y sistemas orgánicos bañados en estos fluidos, los cuales transportan nutrientes y remueven los desperdicios*
>
> *Ahora imagine que retrocedemos un carro y ponemos el tubo de escape contra la entrada de aire el filtro que suple de oxígeno al agua del tanque. El agua comienza a llenarse con monóxido de carbono, disminuyendo el pH alcalino, creando un ambiente con un pH acidulado y amenazando la salud del “pez”: sus células y órganos.*

¿Qué pasa si le lanzamos demasiada comida o la clase equivocada de comida (alimentos generadores de ácidos, tales como lácteos, azúcar y proteína animal) y el pez es incapaz de consumir o digerirla toda y ésta comienza a descomponerse y podrirse?
Desperdicios tóxicos ácidos se crean a medida que el alimento se descompone creando más derivados ácidos, alterando el pH óptimo alcalino. Básicamente, este es un pequeño ejemplo de lo que podemos estar haciendo con nuestros fluidos internos cada día. Los estamos ensuciando con contaminación, humo de cigarrillos, drogas, ingesta excesiva de alimentos, sobre-consumo de alimentos formadores de ácidos y un número infinito de transgresiones, los cuales comprometen el delicado balance de nuestros fluidos alcalinos.
Algunos de nosotros tenemos peceras (cuerpos) que escasamente soportan la vida, aun así, de alguna manera tenemos que luchar día a día, construyendo más severos desbalances hasta que llega el inevitable estallido de síntomas perturbadores, debilitantes y desorganizadores crónicos con quienes tenemos que bregar.
El nivel de pH (medida ácido-básica) de nuestros fluidos internos, afecta a cada célula en nuestro cuerpo. Los desbalances ácidos extensos de cualquier clase, no son bien tolerados por nuestro organismo. En realidad todo el proceso metabólico, depende de un ambiente interno ligeramente alcalino. Un pH sobre ácido corroe los tejidos corporales, comiéndoselos lentamente en los 120mil kilómetros de vasos sanguíneos, como el ácido corroe la roca. Si lo dejamos de su cuenta, interrumpirá todas las actividades y funciones celulares, desde el latido de su corazón, hasta acabar con las principales funciones cerebrales. En resumen, la sobre acidificación interfiere con la vida misma, llevándonos a toda clase de enfermedades y males

¿Cómo saber si usted está sobre acidificado?

¡La gordura es un problema de acidez!
Quizás uno de los descubrimientos del Dr. Young mejor conocidos es su teoría acerca de lo que causa el sobrepeso. El ha demostrado que la gordura es en realidad un problema de sobre acidificación. ¿Qué significa eso? El cuerpo crea células de grasa para poner los ácidos lejos de sus órganos vitales, para que esos ácidos no destruyan literalmente sus órganos y lo maten. La gordura está salvando su vida. La gordura es en realidad una respuesta de su organismo ante una alarmante condición de sobre acidez.
¿La solución? ¡Alcalinice y Energice!
¿Qué acerca del bajo peso? En la otra punta del espectro de la salud, los hongos y levaduras producidos en un cuerpo sobre acidificado pueden alimentarse de sus nutrientes y reducir los mecanismos químicos de absorción de todo lo que usted coma hasta en un 50%. Esto hace que mucha gente se vuelva excesivamente delgada, lo cual es tan dañino como volverse sobrepesado.

Sin proteína su cuerpo no puede reconstruir nuevos tejidos o producir enzimas, hormonas, o cientos de otros componentes químicos necesarios para la energía celular y la actividad de los órganos. Fatiga, enfermedad y cambios en el peso del cuerpo son los resultados. Las personas delgadas pueden perder un poco más de peso a medida que sus cuerpos se estabilizan, al normalizarse su cuerpo comenzarán a aumentar hasta alcanzar un peso ideal.

Las personas sanas no son ni obesas ni delgadas. Un cuerpo sano se mantiene en su propio peso ideal. Usted puede comenzar a rehabilitar su salud, el balance y armonía de todo su cuerpo, con una dieta adecuada y productos apropiados. A medida que la alcalinización y la buena oxigenación comienzan a tomar su lugar, el cuerpo, naturalmente comienza a buscar su propio peso ideal.

Alergias

Las toxinas producidas en un cuerpo sobre acidificado y privado de suficiente oxígeno, pueden contribuir significativamente a lo que a menudo son llamados síntomas de alergia. Además, la absorción de proteínas mal digeridas es la principal causa de las condiciones alérgicas. El sistema digestivo se debilita y no produce las suficientes enzimas digestivas para desdoblar las proteínas en aminoácidos, a menudo causando alergias a alimentos. Esto por sí solo puede producir un amplio espectro de reacciones alérgicas severas. Usted necesita introducir elementos alcalinizantes y oxigenantes que ayuden a balancear las condiciones que lo han vuelto hipersensible.

Fatiga La fatiga es probablemente el mayor síntoma o dolencia de un cuerpo sobreacidificado. Las toxinas producidas en un ambiente corporal sobre ácido, reducen la absorción de proteínas y minerales, los cuales a cambio debilitan más la habilidad del cuerpo para producir enzimas y hormonas. Esto también interfiere con la reconstrucción de las células y otros componentes necesarios para la producción de energía. El resultado es fatiga, poca resistencia e incapacidad para aumentar el tono muscular y debilidad general.

Agua Alcalina

La cosa más importante que usted debe aprender es a hidratar el cuerpo con agua alcalina. Como en la tierra en la que vivimos, nuestros cuerpos contienen un 70% de agua. Los deseos de comer a menudo es el llanto del cuerpo por agua. Los deseos de tomar agua comenzarán tan pronto como uno comience a beber el agua

Una dieta alta en alimentos acidificantes tales como carnes, lácteos, granos, alta en azúcar, y pan blanco, ocasiona desperdicios ácidos que entrarán al cuerpo. Cuando esta basura ácida entra al torrente sanguíneo, el sistema de limpieza de la sangre tratará de botar esas basuras en forma líquida a través de los pulmones y los riñones. Si hay mucha basura que botar será depositada en varios órganos y sistemas, tales como

> *el corazón, páncreas, hígado, colon y otros lugares. La avería de este proceso de eliminación de basuras pudiera ser llamada "proceso de envejecimiento". Para frenar y hacer retroceder este proceso, uno tiene que empezar por remover la sobreacidificación de la sangre y los tejidos, al incluir cantidades abundantes de agua alcalina en la alimentación. El agua alcalina tiene un pH entre 9 y 11 y neutralizará todas las basuras ácidas dañinas y generosamente las removerá de los tejidos para ser eliminadas"*

Queremos resaltar, que el jugo del limón, aun cuando contiene mucho ácido cítrico, es la fruta más alcalinizante de la sangre que existe. En una digestión sana, las bacterias fermentativas destruyen el ácido cítrico y facilitan la asimilación de los minerales alcalinos. Usted puede, añadir minerales al agua que consume y, además, unas gotas de zumo de limón. Habitualmente agregamos a los jugos de fruta, agua, sopas, etc., unas tres gotas de *Megamins*™ por cada vaso de líquido. Consumiendo la persona entre 12 y 25 gotas al día de este producto, obtiene cantidades muy pequeñas, infinitesimales de –prácticamente– todos los minerales de la tabla periódica existentes en la Naturaleza. El tamarindo también resulta altamente alcalinizante de la sangre.
Recordemos que hoy en día los vegetales no nos ofrecen la cantidad de minerales que las tablas de composición de alimentos dicen tener, porque el suelo se ha ido lavando con la invención de los sistemas de cloacas, pues la materia fecal y los desperdicios humanos van tarde o temprano a parar al mar y no hay un reciclaje de estos elementos. Además, aun cuando lo intentáramos por los métodos de limpieza de las aguas residuales, como se hace en algunos países desarrollados, los cuales filtran el agua que va a ser vertida a los ríos o al mar, es tal la cantidad de químicos extraños que estos residuos contienen, los cuales son derivados de las industrias en general y petroquímicas y radioactivas en particular, que no pueden ser utilizados para fabricar abonos.

¿Qué alternativa nos queda? –Por una parte alcalinizar el agua, pero no sólo con pastillas de calcio, como hacen algunas empresas que venden aparatos para alcalinizar el agua, sino añadiendo cantidades pequeñas y variadas de los minerales traza, necesarios al organismo. También a través de tabletas elaboradas con minerales quelados (combinados con algún aminoácido, como glicina, o con glucosa) podemos asimilar los minerales que nuestro cuerpo necesita. Esta es la única alternativa para retardar los procesos degenerativos y el envejecimiento prematuro que se observa en la población en general.
Una noticia importante nos llegó por Internet, y debe seguir de ejemplo para que los politicastros de nuestros países hagan algo realmente útil por los pueblos en nuestros países hispanos:

FRANCIA congeló el cultivo de transgénicos

En efecto, el 25 de octubre del año 2007, el ministro del Ambiente francés, Jean-Louis Borloo, anunció el congelamiento de los cultivos de maíz transgénico hasta la aprobación de una nueva ley en ese país, probablemente en enero de 2008 y de la conclusión de un estudio profundo que despeje las dudas que el gobierno francés reconoce tener sobre los **Productos Genéticamente Manipulados**.

Debido a que esas investigaciones no se podrán concluir a corto plazo y, como tampoco existen garantías de resolver las dudas que se han tejido alrededor de los transgénicos, se piensa que dicho congelamiento será indefinido. De la misma manera, el Presidente francés Nicolás Sarkozy, declaró que, acogiéndose a la Cláusula de Salvaguardia de la directiva 2001/18, **impone una moratoria al maíz "Mon 810". (Monsanto-810)**

Al tomar esta decisión el gobierno francés argumentó las siguientes razones:

1) Tiene incertidumbre sobre la seguridad de los transgénicos.
2) Tiene dudas sobre su utilidad.
3) Tiene una gran preocupación sobre su diseminación incontrolada. Ambos funcionarios han aludido a los principios de responsabilidad, de transparencia y precaución.

En enero del 2008, Francia decidirá, además, si los campos experimentales son abolidos y la experimentación se limitará a ambientes confinados, es decir sin contacto con el medio ambiente. Asimismo, se ha propuesto reducir a la mitad el uso de plaguicidas en diez años y **que se produzca orgánicamente hasta un 6% de la tierra arable** de ese país para el 2012.

Todas estas decisiones del alto gobierno francés tienen una enorme importancia para la comunidad europea, y un ejemplo para el mundo, debido a que Francia es el principal productor agrícola de Europa y el principal consumidor de agrotóxicos.

Francia se une así a Austria, Alemania, Grecia, Hungría y Polonia que ya han establecido este tipo de moratorias a los transgénicos.

Al mismo tiempo, en Bruselas, sede del gobierno común europeo, el Comisario Europeo del Medio Ambiente ha propuesto la prohibición de dos especies de maíz transgénico por los riesgos que suponen para el ambiente (el Bt 11 de Syngenta y el 1507 de Pioneer/Dow) debido a las evidencias científicas de que estos cultivos "plaguicidas" tienen el potencial de causar daños ambientales.

Mientras los transgénicos, claramente son rechazados en Europa y se están tomando medidas para detener los riesgos ambientales, a la salud y a la soberanía alimentaria que representan los transgénicos, en México, (país desde donde llegó esta noticia) se insiste en aprobar la siembra experimental de maíz transgénico en uno de los países más consumidores de este cereal. Igual están haciendo los demás países hispanoparlantes del continente americano, que han dejado que la soya, tomates, maíz, arroz y otras semillas de consumo masivo se siembren modificadas genéticamente.
Recordemos a nuestros lectores que estas semillas contienen genes para que la planta sintetice proteínas u hormonas, derivadas de crustáceos o insectos u otras fuentes animales, para lograr ciertas características en el vegetal: una supuesta resistencia a plagas, mejor color o tamaño del producto, eliminación de semillas que se suponen innecesarias, etc. Recordemos que las semillas son el primer y más importante alimento para los animales fitófagos (consumidores de vegetales), entre los que se incluye también el hombre. Para los que creen en la Biblia, la palabra “semilla” es la primera que aparece en relación con la alimentación humana (Génesis 1:29).

Greenpeace Primera organización ecologista mundial, institución sin fines de lucro, celebra que el gobierno francés haya tomado en cuenta las evidencias y argumentos ambientales para prohibir el peligroso cultivo de organismos genéticamente modificados. Esta noble institución considera que el anuncio del presidente Sarkozy es una victoria para los consumidores y campesinos franceses y para el medio ambiente. Greenpeace llama a todos los gobiernos a seguir el ejemplo de Francia para proteger a sus ciudadanos y al medio ambiente de las amenazas de los transgénicos.

¡No permitamos que América Latina se convierta en tiradero de semillas riesgosas que están siendo rechazadas por los países desarrollados! ¡Tenemos derecho a una alimentación sana, libre de controles corporativos y orgánicos, como cualquier país del primer mundo!

De otra información recibida por Internet, extraje algunas notas que me parece importante resaltar. No puedo precisar el autor de estas líneas, pero considero de gran importancia que el público necesitado de orientación las tenga:

La L-Arginina y el Oxido Nítrico:
Una Investigación Ganadora del Premio Nóbel

Premio Nóbel de fisiología y medicina.
12 de Octubre de 1998

La Asamblea Nóbel, en el Instituto Karolinska, decidió conceder el premio Nóbel en fisiología y medicina de 1998 en común a Roberto F. Furchgott, Louis J. Ignarro y Ferid Murad por sus descubrimientos referentes al "óxido nítrico como molécula que beneficia al sistema cardiovascular".

Oxido Nítrico, ON

Las células endoteliales, las que recubren las arterias y están en contacto con la sangre producen óxido nítrico (ON), a partir de la L-Arginina, aminoácido que se encuentra en los alimentos, pero en especial en las cáscaras de las frutas cítricas. Este actúa como una pista de patinaje, para que los glóbulos rojos no se rompan y no haya agregación plaquetaria, ni formación de trombo alguno. El óxido nítrico ON, es un gas de breve duración, endógeno, producido por la célula endotelial, actúa también como hormona o segundo mensajero y regula la función de otras células. Son estos descubrimientos de los científicos que descubrieron el ON y sus funciones. **La deficiencia del Oxido Nítrico puede contribuir estimular el envejecimiento.**

El óxido nítrico promueve el funcionamiento de, virtualmente, cada órgano en el cuerpo, incluyendo los pulmones, los riñones, estómago, cerebro y por supuesto, el corazón.
Es un poderoso vasodilatador que ayuda a mantener las arterias abiertas y mantenerlas lisas como una pista de hielo, de tal manera que la sangre pueda fluir normalmente.

Las personas con diabetes, vida sedentaria, colesterol alto, hipertensión arterial, obesos, fumadores, enfermos del corazón, están propensos a enfermedades vasculares. En ellos hay en ellos una considerable reducción de Oxido Nítrico. Y cada una de estas personas con estas enfermedades o síntomas, tienen el revestimiento en las paredes de sus arterias como una lija. Esto es lo que ocasiona la agregación plaquetaria, produciendo con esto los peligrosos coágulos de sangre o trombos, que pueden afectar cualquier órgano, pero en especial al corazón, o el cerebro generando discapacidad y, tarde o temprano, la muerte.

En los años 1980, Roberto F Furchgott, demostró en un experimento ingenioso, que la acetilcolina dilata los vasos sanguíneos, solamente si el endotelio estaba intacto. Concluyó que los vasos sanguíneos están dilatados porque las células endoteliales producen una molécula desconocida que da señal a las células lisas vasculares y relajan el músculo. Él llamó esta molécula EDRF de la señal, el “factor relajante del endotelio”, y sus resultados conducidos a una búsqueda para identificar el factor.

Ferid Murad, médico y farmacólogo ahora en Houston, analizaba cómo actúan la nitroglicerina y los compuestos de vasodilatación relacionados y descubrió en 1977 que lanzan el óxido nítrico, que relaja las células lisas del músculo. El concepto le fascinó: que un gas pudiera regular funciones celulares importantes y especuló que los factores endógenos tales como hormonas pudieron también actuar a través de ON. Sin embargo, no había evidencia experimental para apoyar esta idea en ese entonces.

Louis J Ignarro, farmacólogo en Los Ángeles, participó en la búsqueda para la naturaleza química de EDRF. Él realizó una serie brillante de análisis y concluyó en 1986, e independientemente de Roberto Furchgott, que EDRF era idéntico a ON. El problema fue solucionado y el factor endotelial de Furchgott quedó identificado.

Cuando Furchgott e Ignarro presentaron sus conclusiones en una conferencia en julio de 1986, sacó una avalancha de investigaciones en muchos diversos laboratorios alrededor del mundo. Éste era el primer descubrimiento de que un gas puede actuar como molécula de señal (mensajero) en el organismo. El óxido nítrico protege el corazón, estimula el cerebro, mata bacterias, etc.

Era una sensación que este agente contaminante simple, común del aire, que se forma cuando el nitrógeno se quema, por ejemplo en el humo de automóviles, podría ejercer funciones importantes en el organismo. Sorprendía particularmente desde entonces puesto que ON es totalmente diferente de cualquier otra hormona o segundo mensajero y tan inestable que se convierte en nitrato y nitrito en el plazo de 10 segundos. Se sabía que el ON podía ser producido por bacterias, pero no se esperaba que esta molécula simple fuera importante en animales más avanzados, tales como mamíferos.

Otras investigaciones posteriores confirmaron que ON es una molécula que da señales de capital importancia para el sistema cardiovascular y también para una serie de otras funciones. Sabemos hoy que ON actúa en el sistema nervioso, como arma contra infecciones, como regulador de la presión arterial y como portero del flujo de la sangre a diversos órganos.

ON está presente en la mayoría de las criaturas vivas y es elaborado por otros tipos de células. –Cuando el ON es producido por la capa íntima de las células arteriales, el endotelio, viaja rápidamente a través de las membranas a las células subyacentes del músculo, relajándolo y dando por resultado una dilatación de las arterias. De esta manera, el ON controla la presión arterial. También previene la formación de trombos.

Cuando el ON se forma en células del nervio, viaja rápidamente en todas direcciones, activando todas las células en la vecindad. Esto puede modular muchas funciones, desde la conducta hasta la motilidad gastrointestinal. –Cuando el ON se produce en las células blancas de la sangre (tales como macrófagos), cantidades enormes se producen y llegan a ser tóxicas para las bacterias y los parásitos invasores.

Importancia del óxido nítrico (ON) en la Medicina

Corazón: En la aterosclerosis, el endotelio tiene una capacidad reducida de producir óxido nítrico. Sin embargo, el óxido nítrico puede ser aportado por el tratamiento con nitroglicerina. Los laboratorios realizan grandes esfuerzos y hacen grandes inversiones para descubrir nuevas drogas cardíacas de gran alcance y más selectivas, basadas en el nuevo conocimiento del ON como molécula mensajera.

Shock circulatorio: Las infecciones bacterianas pueden conducir a la septicemia y al shock circulatorio. Las células blancas de la sangre reaccionan a los productos bacterianos lanzando cantidades enormes de óxido nítrico que dilatan los vasos sanguíneos.

Pulmones: Los pacientes de cuidado intensivo pueden ser tratados por la inhalación de ON gas. Esto ha proporcionado buenos resultados e incluso salvando vidas. Por ejemplo, se ha utilizado óxido nítrico para reducir la hipertensión arterial en los pulmones de infantes. Aquí cabe aclarar que la dosificación debe ser prescrita según la edad.

Cáncer: Las células blancas de la sangre utilizan el ON para matar, no solamente a agentes infecciosos tales como bacterias, hongos y parásitos, sino también defender al organismo contra tumores. Los científicos están probando actualmente si el óxido nítrico puede ser utilizado parar detener el crecimiento de tumores, puesto que este gas puede inducir la muerte programada de la célula, fenómeno conocido como apoptosis.

Impotencia: El óxido nítrico puede iniciar la erección del pene dilatando los vasos sanguíneos a los cuerpos eréctiles. Este conocimiento ha conducido ya al desarrollo de drogas nuevas contra impotencia.

Análisis de diagnóstico: Las enfermedades inflamatorias pueden ser reveladas analizando la producción de ON por ejemplo, de los pulmones y de los intestinos. Esto se utiliza para el diagnostico del asma, colitis, y otras enfermedades.

El ON es importante para que el sentido olfativo y nuestra capacidad de distinguir diversos olores. Puede incluso ser importante para nuestra memoria.

Nitroglicerina:
De los explosivos al gas terapéutico:
El óxido nítrico en biología y medicina, Alfred Nóbel inventó la dinamita. A menos de dos meses de su muerte en diciembre de 1896, Alfred Nóbel escribió la siguiente nota a uno de sus colegas: "¡No es una ironía del destino que me hayan recetado nitroglicerina para uso interno! Le llaman Trinitrina para no alarmar ni al farmacéutico ni al público". Nóbel sufría ataques que se caracterizaban por un dolor intenso en el pecho conocido como "*Angor péctoris*" (angina de pecho). Los médicos de aquella época sabían que la nitroglicerina, el ingrediente activo de la dinamita, proporcionaba un alivio eficaz. Por supuesto, la ironía radicaba en que el inventor e industrialista sueco había conseguido gran parte de su considerable fortuna a través del desarrollo y la fabricación de dinamita. Además, Nóbel había descubierto, a partir de los experimentos realizados en su propio laboratorio, que la exposición a esta sustancia química causaba dolores de cabeza severos, por lo que se negó a tomarla para tratar su angina.

Aunque los científicos del siglo XIX comprendían por qué la nitroglicerina era un explosivo potente, desconocían por completo lo que la convertía en un tratamiento eficaz para la angina. De alguna forma, relajaba los músculos lisos que se encuentran alrededor de los vasos sanguíneos, permitiendo que los vasos se dilataran y pudiera llegar un mayor flujo de sangre al corazón. Por fin, a finales de la década de los 70, los investigadores consiguieron develar el misterio de la nitroglicerina al darse cuenta de que ésta sufría una serie de reacciones en el organismo para formar una molécula mensajera denominada óxido nítrico u ON.

Fuera del organismo: El óxido nítrico es un gas inestable, potencialmente tóxico, que se forma, por ejemplo, al caer un rayo, o en tubos de escape de automóviles. Sin embargo, en su función de molécula mensajera, esta sustancia desempeña un importante papel regulador dentro del organismo. Las distintas células y tejidos envían y reciben mensajes que indican, por ejemplo, a las células musculares cuándo deben contraerse o a las células de grasa cuándo deben liberar sus reservas. Varios sistemas de mensajes regulan nuestra red de vasos sanguíneos para que puedan llevar sangre con oxígeno a los tejidos y órganos que más lo necesitan mientras, que mantienen nuestra presión arterial a un nivel apropiado. Los distintos mensajeros dilatan o estrechan de forma selectiva los vasos sanguíneos para desviar el flujo sanguíneo en

función de las necesidades del organismo como, por ejemplo, al tracto gastrointestinal después de una comida o a los músculos de movimiento en caso de una emergencia.

El óxido nítrico es la sustancia principal del sistema de relajación más importante, lo que explica por qué la nitroglicerina ayuda a los pacientes con angina. Sin embargo, la importancia del ON, no se limita a la angina. El ON inhalado se utiliza en bebés prematuros cuando los vasos sanguíneos de sus pulmones no absorben oxígeno adecuadamente. La aplicación local de medicamentos relacionados con el ON puede evitar que las células crezcan y bloqueen las arterias reparadas. Del mismo modo, los medicamentos que liberan ON en el lugar de una infección pueden ayudar a las células inmunes a destruir patógenos y células tumorales.

Como ocurre frecuentemente en la ciencia, el uso del ON en tan diversos tratamientos médicos se debió a una serie de observaciones casuales y situaciones imprevistas. Un siglo después de la muerte de Alfred Nóbel, los premios que él fundó con su fortuna se concederían a tres investigadores que comenzaron a investigar los mecanismos de los sistemas de señales del organismo, trabajo que permitió comprender, en última instancia, cómo una sustancia química explosiva se podía utilizar también para aliviar el dolor causado por una enfermedad cardiovascular.

¿Qué es la L-Arginina?

Este es un aminoácido conocido como la **bala mágica** del sistema cardiovascular, es considerado el Nutracéutico más potente descubierto debido a sus poderosas propiedades curativas. Los científicos se refieren a él como *la Molécula Milagrosa*. Las notables propiedades de L-Arginina fueron validadas con el Premio Nóbel de Medicina en 1988, y desde entonces han creado un interés frenético en los campos Farmacéuticos y Nutracéuticos

Según algunos investigadores la L-Arginina, que es un aminoácido, puede convertirse en uno de los nutrientes más importantes de nuestro siglo. La L-Arginina es un aminoácido condicionalmente esencial para los humanos. Las deficiencias condicionales de la L-Arginina ocurren en la presencia de amoniaco excesivo, lisina excesiva, crecimiento rápido, embarazo, traumatismo, deficiencia de proteínas y mala nutrición. La L-Arginina es importante en la síntesis de ácido guanidinoacético, poliaminas y la creatina.

Los estudios médicos han reunido suficiente evidencia clínica para llevar a la L-Arginina al frente de la medicina moderna como un tratamiento aceptado para una gran variedad de enfermedades humanas. El fenómeno de la L-Arginina está cambiando tratamientos

estándar en problemas del corazón, función inmunológica, enfermedades generadas por adiposidad, deficiencias de crecimiento genético, presión alta, disfunción sexual y envejecimiento humano.

Más de 10.000 menciones sobre la L-Arginina fueron compiladas por la Universidad de Columbia, en su búsqueda para documentar los beneficios clínicos de este simple aminoácido. Ahora se enseña a los estudiantes del Colegio de Medicina y Cirujanos de la Universidad de Columbia.

El descubrimiento más importante acerca de las funciones del Oxido Nítrico (ON) y que los hizo acreedores del Premio Nóbel fue el hecho de que la vida sin él sería imposible. Todavía más revolucionario fue la irrefutable evidencia de que la L-Arginina es la principal fuente del cuerpo para la creación del Oxido Nítrico.

Hace veinte años, la idea de que un simple aminoácido pudiese cambiar la cara de la medicina hubiese sido inadmisible. Ahora, los médicos, investigadores y científicos creen en la efectividad de la L-Arginina y es comúnmente utilizado.

Beneficios y Funciones.

Los beneficios y funciones que se le atribuyen a la ingestión oral de L-Arginina incluyen:

- Precursor de la síntesis del Oxido Nítrico (NO),
- Estimulación para la liberación de la hormona anti-envejecimiento más importante en el cuerpo, la hormona del crecimiento, o GH
- Mejora la función inmunológica,
- Reduce el tiempo de cura de lesiones (particularmente huesos),
- Reduce el riesgo de problemas en el corazón,
- Es una alternativa natural para el Viagra,
- Incrementa la masa muscular,
- Reduce tejido adiposo de grasa corporal,
- Ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina,
- Ayuda a bajar la presión sanguínea,
- Alivia la infertilidad masculina, mejorando la producción y movilidad del esperma.

La L-Arginina esta cambiando los tratamientos tradicionales para el corazón, al relajar y ensanchar los vasos sanguíneos, aumentando el flujo de sangre y disminuyendo la presión alta. Mejora la función inmunológica, las enfermedades generadas por adiposidad, las deficiencias de crecimiento genético, disfunción sexual, envejecimiento humano, reduce el tiempo de curación, incrementa la masa muscular, reduce el tejido adiposo, mejora la sensibilidad a la insulina, alivia la infertilidad masculina.

Se ha encontrado que la L-Arginina inhibe el crecimiento de varios tipos de tumores experimentales. También se ha demostrado que la L-Arginina acelera la curación de las heridas debido a que acelera la síntesis de colágeno.
Otro efecto terapéutico de la L-Arginina es su capacidad de estimular al timo. Se ha encontrado, a través de diferentes estudios clínicos, que la L-Arginina, como complemento alimenticio tiene utilidad terapéutica en una enfermedad dolorosa de la vejiga conocida como cistitis intersticial, porque evita que la vejiga sufra de estas contracciones tan fuertes que causan dolor
En la actualidad, conocemos muchas enfermedades que son producidas por fuertes contracciones musculares y aquí es donde entra la L-Arginina. Este aminoácido tiene la capacidad de hacer que el cuerpo manufacture mas oxido nítrico, el cual es un agente químico que relaja a los espasmos musculares.
Se ha constatado la efectividad terapéutica de la L-Arginina como nutriente en el tratamiento de las molestas hemorroides. Muchos creen que pueden estar causadas por espasmos a nivel del esfínter anal
Es la forma más innovadora y efectiva para incrementar el funcionamiento sexual en hombres normales así como en hombres cuya libido es menor al normal. Los investigadores creen que el Oxido Nítrico puede corregir más del 90% de las disfunciones del pene. Las erecciones son el resultado del incremento en la cantidad de sangre hacia el pene. Aumenta los Orgasmos en las mujeres.

Causas en la Reducción de la Potencia Sexual

- La Diabetes es la causa número uno del debilitamiento en la función sexual, se dice que los diabéticos nada más con esta enfermedad es como si ya hubieran experimentado un ataque cardiaco.
- El exceso de Peso es un factor causal de impotencia, y el sobrepeso, triplica el riesgo de desarrollar diabetes y de padecer ataques al corazón
- Bajos Niveles de la Hormona Testosterona
- El cáncer de próstata y la Hiperplasia Prostática.

La L-Arginina es la principal fuente del cuerpo para la creación del Oxido Nítrico, sin el cual la vida sería imposible. Para obtener una onza de L-Arginina se necesitarían 5 bistés de res, 10 filetes de pescado, cerdo (¡que también contiene colesterol!). También se encuentra en la soya, nueces, garbanzos etc. Pero su fuente principal son las cáscaras de toronja y en segundo lugar de otros cítricos.

Tomando el aminoácido L-Arginina, como complemento nutricional, aumentan los niveles de Oxido Nítrico incrementando la incidencia del orgasmo en la mujer porque permite que los tejidos del clítoris y la vagina se estiren o agranden y respondan.

Cada día hay más evidencia, a través de la experiencia clínica que nos ha demostrado que podemos usar a este extraordinario aminoácido, la L-Arginina como un agente preventivo de los ataques cardiacos.

Hemos visto que la diversidad terapéutica de la L-Arginina es tal, que inclusive se puede utilizar en el tratamiento de la enfermedad de Peyronie al disolver el tejido cicatrizal del pene que caracteriza a esta enfermedad. Lo mismo sucede en el daño de las válvulas cardiacas asociado con el medicamento para adelgazar llamado fenfluramina. Se ha utilizado con éxito la L-Arginina como apoyo nutricional parenteral en el síndrome de respuesta inflamatoria sistémica y el fallo multiorgánico en pacientes politraumatizados, es decir, en pacientes críticos Por otro lado, varios estudios han reportado el éxito obtenido utilizando complementos de L-Arginina para el tratamiento de la infertilidad masculina.

Otros síntomas asociados con la falta de L-Arginina, son la caída del pelo, el estreñimiento, hígado graso y eritema. Las dosis utilizadas de este aminoácido son muy variadas en cada uno de los estudios clínicos.

RECETAS DE COCINA

ENSALADAS DE VEGETALES

ENSALADA ANTIOXIDANTE No.1

Ingredientes:

Una taza de semillas molidas de almendras o calabaza
Una mata grande de lechuga genovesa
Una cebolla (30 g aprox.)
Dos limones
Tres hojas de albahaca
Una ramita de hierbabuena
Una Manzana cortada en trocitos
Aceite virgen de oliva o de ajonjolí
"Vege-sal", sal de apio o marina (al gusto)
Una pizca de turmérica

Preparación:

Lave bien los vegetales. Corte finamente la cebolla y mézclela con la lechuga, agregue el aceite virgen y sal de apio al gusto. El limón se añade en el momento de servir a la mesa. Esta ensalada es muy recomendable como plato principal en caso de gripes,

asma y demás enfermedades bronquiales, en cuyo caso se añadirán dos dientes de ajo machacados.

Comentario: Esta ensalada, ayuda a mejorar el sistema nervioso y las vías digestivas. Ayuda también en el insomnio. La lechuga contiene también algo del ácido graso omega tres (ω3), muy importante para la síntesis de prostaglandinas de la serie 3, con poder desinflamatorio e inhibidor de la reproducción de células cancerosas.
Es excelente para el hígado. No bote las hojas y tallos. Haga con ellas una tisana que es muy útil para protección del sistema renal y urinario, especialmente para evitar insuficiencia renal. Estimula también la hematopoyesis, es decir, la formación de sangre nueva. Hay que tener cuidado de no utilizar ollas de aluminio al preparar esta tizana.

ENSALADA BRONQUIAL

Ingredientes:

1 manojo de berros
3 hojas re rábanos y sus bulbos
2 hojas de salvia (opcional)
1 cebolla
2 dientes de ajo
Limón, aceite virgen de ajonjolí y sal de apio o Vege Sal, al gusto.

Preparación:

Lave los berros. Corte los tallos gruesos y dejar los finos con sus hojas, por supuesto. (Los gruesos pueden aprovecharse en jugo de berros), corte finamente la cebolla y machacar los ajos, los cuales se mezclan luego con los berros. Añada la sal de apio, el aceite virgen y el limón al servir, para que no se marchiten.

Comentario: Los berros son un alimento obligado para las personas que padecen de los bronquios y pulmones. Igualmente los diabéticos se beneficiarán mucho con el poder regenerador del berro.

ENSALADA DE TOMATES

Ingredientes:

½ kilo de tomates maduros
Dos cebollas grandes
Una ramita de cilantro,

Una ramita de perejil,
Una ramita de hierbabuena y
Dos o más ajíes dulces.
Aceite virgen y sal de apio al gusto.
Una taza de semillas molidas de ajonjolí o calabaza

Preparación:
Corte los tomates en cuadritos, igualmente la cebolla. Pique finamente las hierbas mencionadas y mezcle todos los ingredientes. Añada las semillas molidas y aderezos.

Comentario: El tomate es un fruto rico en biotina o vitamina B7 o H, muy útil para el crecimiento. Algunos lo condenan por contener algo de ácido oxálico, el cual, en algunas personas pudiera estimular la formación de cálculos renales o articulares. En realidad el tomate no es el que contiene las mayores concentraciones de oxalato. Esta sustancia está en casi todos los vegetales. La flora intestinal fermentativa destruye al oxalato y nunca pasa nada. Pero si la digestión es putrefactiva, como cuando se come carne, el oxalato es absorbido hacia la sangre contribuyendo a la pérdida de calcio. También se ha argumentado que el tomate contiene plomo, argumento también dudoso. Este metal es un contaminante que lo contiene hasta el aire que respiramos en las grandes ciudades, proviene de las gasolinas.

El tomate también es rico en licopeno, un bioflavonoide protector contra el cáncer de próstata y útero, rico en vitamina C y minerales como calcio, hierro, zinc, potasio y magnesio. De igual manera, contiene importantes fosfolípidos. Prefiera el tomate y demás vegetales orgánicos, es decir, cultivados sin venenos.

ENSALADA DE ZANAHORIAS y NUECES

Ingredientes:
Una zanahoria cruda
Una cebolla
Un puñado de nueces o almendras
Dos limones
Tres dientes de ajo
Aceite virgen y sal de apio al gusto.

Preparación:
Ralle finamente la zanahoria, colóquela sobre las hojas de lechuga, corte en cuadritos la cebolla y colóquela estéticamente sobre la zanahoria rallada.

Haga una mezcla de limón, ajo (alioli, de los españoles) y aceite virgen, que puede ser de oliva, pero mejor de girasol o ajonjolí y aderece con ella la ensalada al servir. Esparza las nueces caprichosamente.

Comentario: Quienes enriquecen y potencian los nutrientes de la zanahoria son las semillas oleaginosas. Si la zanahoria es rica en betacaroteno, las oleaginosas aportan ácidos grasos esenciales y fosfolípidos que, al formar las micelas en el proceso digestivo, ayudan a mejorar la absorción del betacaroteno y demás sustancias liposolubles. Recordemos que el betacaroteno es un protector contra el cáncer del estómago y el útero. Para más información, consulte mis libros *"Las Leyes de la Salud", "La Revolución Naturista" y "La Verdad sobre la Osteoporosis",* donde hay amplia información al respecto.

ENSALADA DE REMOLACHA Y GIRASOL

Ingredientes:

Una remolacha cruda
Una mata de lechuga genovesa
Una o más hojas de remolacha
Una cebolla grande
Un puñado de semillas de girasol crudo, descascarillado
Diez almendras
1 limón o más
3 dientes de ajo
Aceites vírgenes: linaza, girasol, ajonjolí al gusto
Vege Sal o sal de apio, al gusto.

Preparación:

Ralle finamente la remolacha, colóquela sobre las hojas de lechuga, corte la cebolla y colóquela estéticamente sobre la remolacha rallada. Haga una mezcla de limón, ajo y aceite virgen, de girasol o ajonjolí y aderece con ella la ensalada al servir. Esparza las semillas sobre la ensalada.

Comentario: Desde 1971 supe de experiencias con la remolacha cruda en el tratamiento exitoso contra el cáncer. Los doctores Max Gerson, William Donald Kelly y Ernest Krebs en Estados Unidos; la Dra. Catherine Kousmine, en Francia; y la doctora Johanna Budwig, en Alemania; así como en el Sanatorio Naturista del Dr. Bircher

Benner en Suiza, han usado dietas crudas con resultados maravillosos frente al cáncer, donde la remolacha juega un papel de primer orden.
Combinada con las almendras, donde se encuentra la vitamina B_{17} y los aceites vírgenes arriba mencionados, tenemos una batería magnífica para la regeneración de los tejidos. Las semillas oleaginosas ofrecen también proteínas completas y fáciles de digerir, en cantidad y calidad suficientes para estimular esa regeneración.

ENSALADA MULTICOLOR

Ingredientes:

Dos	aguacates medianos
Una	lechuga criolla o genovesa
Un	pimentón verde o amarillo
Un	pimentón rojo
Un	ají (chile) jalapeño picadito
10	a 15 olivas negras
Una	ramita de perejil
Jugo	de limón al gusto
100	gramos de Tofú desmenuzado
Un	puñado de germinados de alfalfa u otro similar

Preparación:
Adorne la bandeja con lechugas frescas y vainitas anchas, previamente salcochadas. Corte y pele los aguacates en dos partes cada uno y colóquelos sobre las lechugas y vainitas. Prepare un picadillo con el pimentón verde, perejil, apio y cebolla, mézclelo con mayonesa de soya o crema de leche, y sal. Rellene las mitades de aguacate con este picadillo. Adorne la ensalada con tiras de pimentón rojo y las olivas, que se colocan sobre los rellenos de aguacate. Aderece con perejil y jugo de limón.

Comentario: Las lechugas ayudan a los nervios, el aguacate ofrece energía al corazón (por lo de la “beta oxidación”) El pimentón rojo o verde es bueno para el estómago y, además, afrodisíaco. El perejil es una de las fuentes más ricas en betacaroteno. Esta ensalada está buena para un deportista. Si la acompaña con pan o arepa o tortillas integrales, mucho mejor.

ENSALADA DE ESPINACAS TIPO POPEYE

Ingredientes:

Una lechuga genovesa tierna
Una manojo de hojas de espinaca
Un aguacate mediano
Dos tomates grandes
Una cebolla mediana
Una ramita de menta o hierbabuena,
Un puñado de brotes de trébol rojo o alfalfa
Una ramita de cilantro.
Una taza de almendras ralladas o aderezo terapéutico
Aceite de oliva, al gusto

Preparación:
Corte finamente los ingredientes. La espinaca va cruda. Aderécelo y coloque todo en una bandeja adornada con lechugas. Agregue limón al servir.

Comentario: Las espinacas son ricas en hierro. Acompañe esta ensalada con levadura de cerveza y un yogurt natural y de esta manera tendrá una excelente combinación antianémica

TABULE Ensalada de perejil

Ingredientes:

Una taza de burgol (trigo partido) Nº 1
Una cebolla grande
Un cebollón (cebolla larga)
Dos tomates grandes
Un manojo de perejil (1/2 kilo aprox.)
1/2 taza de jugo de limón
Sal y aceite virgen de linaza, girasol o ajonjolí.

Preparación:
Lave y remoje el burgol media hora o más. La cebolla y tomates se pican en cuadritos, corte finamente el perejil y el resto de los ingredientes. Sirva en una ensaladera con hojas de lechuga. Sal y aceite virgen al gusto.

Comentario: Acá el héroe es el perejil. 100 g de perejil aportan más de 16.000 unidades de vitamina A en forma de betacaroteno, mucho más que la zanahoria. El Perejil es importante para conservar un útero y un estómago sanos. Si se acompaña con unos 20 gramos de brotes de alfalfa o girasol, se duplica dicha cantidad Al añadirle el poder antioxidante de la vitamina C y los carotenoides aportados por el limón, y los ácidos grasos esenciales, potenciamos al máximo nuestras defensas naturales contra el cáncer y muchas otras enfermedades.

ENSALADA ARMENIA

Ingredientes:

Un	Pepino con la piel
Una	lechuga criolla
Dos	tomates grandes
Una	cebolla mediana
Una	ramita de hierbabuena fresca
Una	cucharada de hierbabuena en polvo,
Un	ají dulce
Tres	dientes de ajo machacado
Un	trocito de ají picante

Preparación:
Corte bien los ingredientes y mézclelos. Adorne con la hierbabuena fresca y espolvorearle la desecada.

Comentario: Por la presencia de la cebolla y el ajo, esta ensalada es muy útil para despejar los bronquios y elastificar las arterias. Deben comerla los que quieran dejar de fumar. También ayuda a controlar la hipertensión arterial y fortalecer el corazón. Es bueno consumirla varios días antes y varios días después de hacer un ayuno prolongado con el propósito es el de limpiar y elastificar los vasos sanguíneos.

ENSALADA DE AFRODISIACA

Ingredientes:

Una ramita de cebollín,
Una ramita de ajoporro,
Una cebolla morada, mediana
Una cebolla blanca mediana,
Una ramitas de hierbabuena fresca
Una ramita de cilantro,
Dos tomates
Un ají dulce,
Una taza de germinados de: girasol, trigo, lentejas y frijolitos chinos.
Sal de apio o Vege Sal, y
Aceite virgen de ajonjolí o girasol y linaza (Udo's Choice) al gusto

Preparación:

Corte finamente las variedades de cebolla y mézclelas con los demás ingredientes.

Comentario: Esta ensalada también ayuda a quienes sufren de los bronquios, el corazón y las arterias. La presencia de los brotes o germinados aumenta su riqueza enzimática y vitamínica, en especial de vitamina E, protectora del corazón, antioxidante y anticáncer

ENSALADAS VITALIZANTES

Ingredientes:

4 ramas de perejil,
Una taza de trigo en germinación
Un puñado de germinados de girasol,
Una cebolla grande
Tres rábanos,
Una ramita de hierbabuena,
Una taza de remolacha rallada
Una taza de zanahoria rallada,
6 hojas de espinaca,
6 hojas o más de diente de león,
Un pepino con cáscara,

Al gusto: jugo de limón y aceite virgen de girasol y linaza.
Sal de apio o "Vege-sal" o muy poca sal marina, sal no refinada.

Preparación:
Se pueden añadir u omitir otros vegetales CRUDOS cada día, para variarla, según la creatividad culinaria de quien la prepara. Mezcle los ingredientes seleccionados. La hierbabuena se coloca encima, como adorno. Puede aderezar con lechuga y tomate picados, según el gusto. En los casos de personas con cáncer, es preferible prescindir de la sal.

Comentario: El diente de león presente en esta ensalada, es importante para reforzar las funciones desintoxicantes y defensivas del hígado. Esta ensalada es un arsenal de enzimas, vitaminas y minerales. Todas las variedades de “Ensalada Vitalizante” que presentamos a continuación son importantes para todos los enfermos, en especial los de cáncer. Para las personas que no puedan masticar recomendamos licuar esta ensalada. El diente de león es útil en las personas que padecen de las vías digestivas y el hígado.
VARIANTE “A”: Cambie el perejil por cilantro y lechuga genovesa, la cebolla por cebollín. Y los brotes de trigo por los de alfalfa El cilantro es muy útil para combatir gases. El cebollín y la cebolla, para el corazón y la alfalfa para el estómago y riñones.

VARIANTE “B”: Use lechuga romana, cebolla morada, pepino con cáscara. Añada “aderezo terapéutico” o una mezcla de aceites vírgenes de linaza, girasol y ajonjolí. También puede añadir semillas molidas de linaza. El ácido graso omega tres contenido en ella es muy importante como preventivo del cáncer. Las células tumorales tienden a volverse normales y pierden la capacidad para reproducirse alocadamente.

VARIANTE “C”: Añada albahaca, la cual incorporada en esta fórmula, mejora la digestibilidad de la ensalada, su sabor y, además tiene propiedades desinflamatorias y lactógenas.

VARIANTE “D”: Cambie alguna de las ramas por hierbabuena y el aderezo terapéutico o los aceites por 2 a 3 cucharadas de crema de ajonjolí. Los brotes de trigo se suman a la ensalada terapéutica por sus propiedades especiales para reforzar al sistema inmunológico. Son muy ricos en antioxidantes, particularmente en vitamina E y enzimas.

VARIANTES X: Usted puede omitir varios ingredientes de la ensalada básica, arriba descrita. Puede elaborar diez o más variantes de este modelo. ¡Use su creatividad! Pero que no le falte algún germinado ni alguna semilla oleaginosa.

YOGURT CON PEPINOS

Ingredientes:

Una a dos tazas de yogurt natural de soya
Dos pepinos con su piel
Dos dientes de ajo machacado
Una cucharadita de hierbabuena en polvo
Una pizca de sal de apio o marina o Vege Sal
Una cucharada de aceite virgen de oliva

Preparación:

Corte los pepinos en trozos. Triture los ajos. Mezcle todos los ingredientes. Al final, agregue el aceite y la hierbabuena en polvo.

Comentario: En los enfermos, especialmente los que padecen de cáncer, se debe sustituir el aceite de oliva por aceite virgen de linaza y ajonjolí o girasol o por el aderezo terapéutico. El aceite de oliva carece de ácidos grasos esenciales y no frena la reproducción de células cancerosas. Jamás utilice aceites refinados, incluyendo el de oliva.

ADEREZOS

GOMASIO NATURAL:

Ingredientes:

Una taza de semillas crudas y descascarilladas de ajonjolí
Una cucharada de Vege Sal
Uno o dos dientes de ajo

Preparación:

Triture en la licuadora o en un procesador de vegetales una taza de semillas crudas de ajonjolí descascarillado, añádale una cucharadita de Vege Sal y uno o dos dientes de ajo.

GOMASIO CLASICO:

Similar a la receta anterior, pero antes se tuesta en el horno a baja temperatura el ajonjolí. Se puede usar semillas no descascarilladas.

Comentario: Aunque esta es la receta clásica de los japoneses, su valor terapéutico decrece porque las semillas son calentadas, lo cual deteriora las insaturaciones de los ácidos grasos y los convierte en “trans”, que no es útil para la salud, pero mejora el sabor y se mantienen otros nutrientes.

YOGURT CON PEPINOS Y GOMASIO:

Ingredientes:

Una taza de yogurt de soya sin dulce
Tres cucharadas de gomasio
1/2 pepino picado en cuadritos
Una cucharada de menta o hierbabuena, finamente picada

Preparación:

Mezcle y sirva en una copa alta; decore el borde de ésta con rodajas de limón y una tira de pimentón rojo.

Comentario: Este aderezo es rico en proteínas y fibras, por el ajonjolí. Aporta bífidobacterias fermentativas que favorecen la digestión sana y desinflaman el colon.

VERDE (Cilantro con menta)

Ingredientes:

Una taza de cilantro
Un pepino orgánico
½ taza de aceite virgen de oliva
½ taza de hojitas de menta o hierbabuena
Dos dientes de ajo triturados
Vege sal o sal de apio y jugo de limón al gusto

Preparación:

Pique finamente el cilantro y la menta o hierbabuena. Corte el pepino y déjele la piel. Parte del pepino puede dejarlo en finos cuadritos. Lleve todos los ingredientes a la licuadora. Sírvalo en un recipiente idóneo.

Comentario: Este aderezo aporta yodo y proteínas, por las algas marinas que contiene el Vegesal. Además, el cilantro combate la putrefacción intestinal y la formación de gases a nivel intestinal.

ENCURTIDO ITALIANO

Ingredientes:

Una taza aceitunas Calamata o griegas.

Una	taza aceitunas rellenas
Un	pimentón rojo
Un	pimentón verde o amarillo
Una	cebolla blanca
Una	taza hojas de Celery
½	cucharadita de orégano en polvo
Tres	hojas laurel
Tres	limones jugosos

Preparación:
Corte los pimentones y la cebolla en cuadritos; Mezcle todos los ingredientes en una ensaladera de cristal, sirva en una bandeja acompañado de pan integral.

Comentario de GA: Recordemos que la cebolla aporta aminoácidos sulfurados, muy importantes para la membrana de las células; el pimentón: vitaminas P, C, A y bioflavonoides los cuales tienen acción sinérgica con la vitamina C, así como sales minerales y ayuda a neutralizar el ácido úrico. Regulariza las secreciones ácidas del estómago. Es, además, afrodisíaco.

PATÉ DE ACEITUNAS
Ingredientes:

15	aceitunas griegas
3	dientes de ajo triturados
½	taza de aceite de oliva extra virgen
2	cucharadas de hierbabuena picada.
Zumo de dos limones	

Preparación:
Pique finamente las aceitunas, mezcle todos los ingredientes en un recipiente con una cuchara de madera. Sirva.

PATÉ DE TOMATE Y AJONJOLÍ

Ingredientes:

Tres	tomates orgánicos grandes
Dos	dientes de ajo triturado
Una	cucharada de perejil picado
Dos	cucharadas de crema de ajonjolí

Jugo de un limón y sal marina al gusto.

Preparación:
Lleve los ingredientes a la licuadora, sirva en un recipiente para aderezos.

CREMA TARATOR

Ingredientes:

½ Taza de crema de ajonjolí
Tres dientes de ajo triturados
Una taza de agua potable
Zumo de tres limones
Sal al gusto

Preparación:
Lleve a un recipiente la crema de ajonjolí y el limón, mezcle con una cuchara de madera hasta formar una pasta, luego agregue el agua poco a poco, hasta disolver y quedar la mezcla casi líquida. Añada los demás ingredientes finamente picados

Comentario: Esta crema aporta una alta dosis de calcio y fosfolípidos, al igual que todas las demás preparaciones que lleven ajonjolí. Es conveniente usar algunas de estas preparaciones diariamente para mantener huesos fuertes, o para regenerarlos, si ya están débiles.

YOGURT CON TAHINE

Ingredientes:

Una taza de yogurt de soya sin dulce
Dos a 3 cucharadas de Tahine (crema de ajonjolí)
Dos cucharadas de jugo de limón
Un diente de ajo
Una pizca de comino en polvo

Preparación:
Mezcle todos los ingredientes en una licuadora. Sirva como aderezo para ensaladas o para imitaciones de carne o el falafel crudo u horneado.

ADEREZO TERAPÉUTICO N° 1

Ingredientes:

Dos cucharadas de ACEITE VIRGEN DE LINAZA
Dos cucharadas de ACEITE VIRGEN DE GIRASOL
Dos cucharadas de ACEITE VIRGEN DE AJONJOLÍ

Una	taza de YOGURT de soya
½	taza o más de jugo de limón
1	cebolla mediana y un diente de ajo
1	manojito de albahaca
1	pizca de sal de apio o Vege Sal o sal marina

Preparación:

Prepare un yogurt con leche de soya. Para deshidratarlo: al cuajar, colóquelo en una bolsa de tela por dos a tres horas para eliminar gran parte del suero. Mezcle los demás ingredientes y licue. Puede sustituir los aceites mencionados por seis cucharadas de **Udo's Oils.** Una vez que la mezcla esté bien batida, se puede guardar en un frasco con tapa y usarlo a lo largo del día, para aderezar ensaladas o para untar pan o galletas integrales.

ADEREZO TERAPÉUTICO N° 2

Ingredientes:

Dos	cucharadas de ACEITE VIRGEN DE LINAZA
Dos	cucharadas de ACEITE VIRGEN DE GIRASOL
Dos	cucharadas de ACEITE VIRGEN DE AJONJOLÍ
Una	taza de YOGURT descremado deshidratado
½	taza o más de jugo de limón
Una	cebolla mediana y un diente de ajo
Un	manojito de cilantro
Una	pizca de sal de apio o Vege Sal o sal marina

Preparación:

Similar a la preparación anterior. Cambia sólo la hierba que le da el sabor.

ADEREZO TERAPÉUTICO N° 3

Ingredientes:

Dos	cucharadas de ACEITE VIRGEN DE LINAZA
Dos	cucharadas de ACEITE VIRGEN DE GIRASOL
Dos	cucharadas de ACEITE VIRGEN DE AJONJOLÍ
Una	taza de YOGURT descremado deshidratado
½	taza o más de jugo de limón
Una	cebolla mediana y un diente de ajo
Una	manojito de perejil
Una	pizca de sal de apio o Vege Sal o sal marina

Preparación:

Similar a la receta anterior.

Comentario: El objetivo de estos aderezos "terapéuticos" es el de aportar los dos tipos de ácidos grasos esenciales, el ácido linolénico u omega tres (ω3) y el linoleico u omega seis ω6. Además, al incorporar la cebolla y el ajo, aportamos los aminoácidos sulfurados cisteína y metionina, y otros fitoquímicos sulfurados los cuales protegen de la oxidación las insaturaciones de los AGE.

CREMA DE GARBANZOS (HOMMOS) CRUDA

Ingredientes:

Dos tazas de garbanzos germinados y pelados
Una taza de tahine (Crema de ajonjolí)
Una taza de jugo de limón
Una cabeza de ajo
Una cebolla mediana
Una cucharada sal marina
Una pizca de pimentón molido.
Una cucharada o más de aceite virgen de oliva
Una cucharada de aceite virgen de linaza
Una cucharada de aceite virgen de girasol o ajonjolí

Preparación:

Ponga a germinar los garbanzos por tres o cuatro días, para ello, siga la fórmula sobre germinados sin tierra. Una vez que han alcanzado el tamaño adecuado y comienzan a brotar las raíces, se pelan, se licuan y mezclan con los demás ingredientes. Esta crema se acompaña con ensalada, pan integral o papas al vapor. Sirve como sustituto de la mantequilla y el queso.

Comentario: Esta crema sirve de aderezo y se puede comer sola también. Es altamente rica en enzimas, proteínas, vitaminas y minerales. Es un alimento completo. Sustituye con creces a la carne. Entre sus mayores riquezas están: el calcio, los fosfolípidos y la vitamina E.

GUACAMOLE

Ingredientes:

Dos aguacates
Una taza de perejil picado
Tres dientes de ajos
¼ taza de aceite virgen de oliva o girasol
½ taza de jugo de limón
Vege Sal, o sal marina, al gusto

Preparación:
Los aguacates se licuan junto con los demás ingredientes hasta obtener una pasta. Se le puede añadir algo de ají dulce o picante.
Comentario: Este aderezo es útil a los que quieren aumentar de peso y para los deportistas de alto rendimiento.

PESTO NATURISTA
Ingredientes:

Un	un manojo de albahaca,
½	taza aceite virgen de oliva o ajonjolí.
Dos	cucharadas de aceite virgen de linaza
Una	taza de almendras y piñones
Una	cebolla mediana
Dos	dientes de ajo
	Al gusto: sal marina o sal de apio o Vege Sal

Preparación:
Licue la albahaca con el aceite, las almendras y los demás ingredientes. Cada comensal echará la crema de albahaca o pesto sobre los espaguetis integrales a su gusto. Las recetas originales de este plato italiano, incluyen queso parmesano. Lo hemos eliminado, se aumenta la dosis de almendras y queda más nutritivo y saludable. También se puede enriquecer con dos o más cucharadas de aceite virgen de linaza.

Comentario: El pesto es uno de los aderezos más nutritivos del mundo. Pero preparado en la forma como aquí se sugiere, lo es mucho más por las extraordinarias propiedades del aceite virgen de linaza y las almendras.

IMITACIONES DE QUESO

QUESO DE ALMENDRAS 1
Ingredientes:

Una	taza de almendras,
¼	taza de jugo de limón,
Una	cebolla mediana
Dos	dientes de ajo,
Al gusto:	sal vegetal o sal marina.

Opcional: aceite virgen de girasol o ajonjolí

Preparación:

Remoje las almendras y pélelas. En un procesador de alimentos o licuadora, muela las almendras hasta convertirlas en una pasta. Añada el jugo de limón y los demás ingredientes. Si se desea adelgazar más esta pasta, es necesario usar aceite en lugar de agua. En ese caso, recuerde que el aceite debe ser virgen y no refinado. La cebolla y el ajo se usan en pequeñas cantidades, para realzar el sabor.

QUESO DE ALMENDRAS No 2

Ingredientes:

Una taza de almendras,

Preparación:

Ralle la cantidad que desee de almendras con el envase pequeño de la licuadora. Puede mezclarlo con miel y esparcirlo sobre un plátano horneado o comerlo con emparedados.

QUESO DE GIRASOL

Ingredientes:

Una taza de semillas descascarilladas de GIRASOL,
½ taza de jugo de limón,
Una cebolla
Dos dientes de ajo y
Sal al gusto.
Opcional: aceite virgen de girasol o ajonjolí

Preparación:

En un procesador de alimentos o licuadora, muela las semillas de girasol hasta convertirlas en una pasta. Agregue los demás ingredientes hasta darle la consistencia deseada. Se usa para untar panes, emparedados o galletas integrales. Si se dejan estos “quesos” de semillas de un día para otro en la nevera, sufren un leve proceso de fermentación que hace que tengan un sabor más parecido al queso.

QUESO DE AJOPORRO

Ingredientes:

Un ajoporro, partes blancas y verdes
Una taza de queso de ajonjolí,
Una taza de yogurt (preferiblemente de soya)
Dos cucharadas de aceite virgen de linaza

Una pizca de Vege Sal o sal marina.
Opcional: aceite virgen de girasol o ajonjolí

Preparación:
En un procesador de alimentos o licuadora, ponga todos los ingredientes y procéselos Se usa para untar panes, emparedados o galletas integrales. Si se dejan estos "quesos" de semillas de un día para otro en la nevera, sufren un leve proceso de fermentación que hace que tengan un sabor más parecido al queso.

QUESO DE ZANAHORIA CON CEBOLLIN
Ingredientes:

Una taza de queso de ajonjolí,
Una taza de jugo de zanahoria
Un Cebollín, finamente picado

Preparación:
Se prepara primero el queso de ajonjolí. Luego se le mezcla jugo de zanahoria y al final se le añade el cebollín, finamente picado. Se usa para untar panes, emparedados o galletas integrales, o acompañar una buena ensalada.

QUESO DE REMOLACHA CON CEBOLLIN
Ingredientes:

Una taza de queso de ajonjolí,
Una taza de jugo de remolacha
Un Cebollín, finamente picado

Preparación:
Igual que en la receta anterior

QUESO DE NUECES
Ingredientes:

Una taza de nueces descascarilladas
½ taza de jugo de limón,
Una cebolla,
Un pimentón rojo y Ají picante al gusto (opcional)
Dos dientes de ajo y
Sal marina al gusto.
Opcional: aceite virgen de girasol o ajonjolí

Preparación:
En un ayudante de cocina o licuadora, muela las nueces hasta convertirlas en una pasta. Ir agregando los demás ingredientes hasta darle la consistencia deseada. Se usa para untar panes, emparedados o galletas integrales.

BATIDOS Y PLATOS
BASADOS EN SEMILLAS OLEAGINOSAS,
CEREALES Y FRUTAS

BATIDO ANABOLIZANTE:

Ingredientes:

Un	coco tierno, agua y pulpa, o leche de soya orgánica
Un	banano bien maduro
4	cucharadas de ajonjolí, descascarillado
Tres	cucharadas de girasol descascarillado.
Un	trozo de papaya con su piel y diez o más semillas
Diez	almendras
Miel	de abejas o melado de panela o piloncillo al gusto

Preparación:
Lave las semillas. Licue todo conjuntamente. Endúlcelo al gusto. Si queda muy espeso, puede añadirle más agua de coco tierno o yogurt natural.

Comentarios: Acá encontramos una aparente contradicción con las teorías de la combinación de alimentos, pues se sostiene que frutas dulces y semillas oleaginosas

(nueces) son incompatibles. Posiblemente resulten un poco pesados para algunos, pero son muy nutritivos y sabrosos. La mayoría los tolera bien. Si se emplea miel para endulzar, que no requiere ninguna digestión, se tolera mucho mejor que cuando se emplea azúcar morena o panela, que es sacarosa. No he observado malas digestiones, ni siquiera en los niños. En algunos casos se puede sustituir la miel (glucosa) por Stevia rebaudiana especialmente en personas cuyo índice glicémico tiende a subir.

LECHADA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

10 a 15 almendras crudas.
Agua potable o agua de coco tierno.

Preparación:
Coloque las almendras en remojo en el agua durante dos o tres horas. Puede endulce con poca miel o dátiles. Licue, cuele y sirva.

LECHADA DE GIRASOL

Ingredientes:

Una taza de semillas de girasol descascarillado.
Un vaso o más de agua potable o agua de coco tierno o infusión de anís y / o canela.

Preparación:
Coloque el girasol en remojo en el agua o infusión, durante dos o tres horas. Puede endulce con poca miel. Licue y sirva.

LECHADA DE AJONJOLI

Ingredientes:

Una taza o más de ajonjolí descascarillado
Un vaso de agua potable o de coco tierno.
Miel al gusto o melado de panela.

Preparación:
Lave bien las semillas de ajonjolí. Licue todo, cuele con una tela, endulce y tome. Se puede acompañar este batido con alguna fruta (papaya o banano por ejemplo) o algo de yogurt de soya

POTAJE DE LINAZA

Ingredientes:

Un vaso de agua potable
Tres cucharadas de semillas de linaza
Tres cucharadas de girasol descascarillado y/o
Dos cucharadas de ajonjolí descascarillado
Cinco ciruelas pasas sin semilla.
Miel al gusto.

Preparación:

Ponga las semillas y demás ingredientes en el agua o infusión por cuatro o más horas. Luego licue la mezcla hasta que se convierta en una crema. Si queda demasiado espeso, puede añadirle algo más de agua. Se pueden agregar frutas como pera, manzana, papaya o cambur. También se le puede añadir germen de trigo crudo, o ajonjolí. ***NO SE COCINA NI SE CUELA.***

Comentarios: La linaza está considerada como "La Semilla del Siglo XXI", es rica en fibras solubles, ligninas, también en el ácido graso esencial omega tres (ω3) o ácido linolénico importante para la síntesis de prostaglandinas de la serie tres. Ensayos de laboratorio han comprobado la importancia de esta sustancia para detener el avance de células cancerosas. La calidad de las membranas de todas y cada una de nuestras células depende de la dosis de ω3 que dispongamos.

MÜESLI

Ingredientes:

Una taza de avena cruda integral
Un vaso de agua o té de canela o anís.
Una manzana,
Diez dátiles,
Diez pasitas y otras frutas frescas o desecadas.
Una taza de leche de soya
Un vaso de lechada de ajonjolí
Una a 3 cucharadas de melaza de algarrobo (carob)
Una a 2 cucharadas de coco en trocitos.

Preparación:

Remoje la avena junto con los demás ingredientes y 10 a 20 semillas de papaya por 2 horas. Al servir, añádale la manzana rallada con su piel y, si lo desea, otras frutas. Si

agrega la leche de soya, debe acompañar con un trozo de papaya y 10 a 20 de sus semillas.

MüESLI DE MANZANA

Ingredientes:

Una	taza de panela raspada
Una	taza de jugo de manzana
Una	cucharadita de canela en polvo
Una	pizca de clavitos de especie, en polvo
Una	manzana agridulce
½	taza de pasitas
Dos	tazas de avena integral

Preparación:
Remoje la avena y las pasitas en el jugo de manzana durante media hora o más. Puede ser toda la noche. Corte la manzana en trocitos o rállela. Mézclela con la avena, Luego añada los demás ingredientes y sirva.

MERENGADA DE GUAYABA Y PLATANO
Ingredientes:

3	guayabas maduras
1	Plátano (o banano) bien maduro.
1	vaso de leche de ajonjolí
	Media cucharadita de esencia natural de vainilla.

Preparación:
Licue todos los ingredientes con algo de miel, cuele y sirva de inmediato.

IMITACION DE CHOCOLATE
Ingredientes:

Un	vaso de agua mineral o de coco tierno
Un	vaso de leche de soya
Dos	a tres cucharadas de polvo de ALBARROBO (carob)
Una	pizca de canela
Una	pizca de nuez moscada.
Un	trozo de cáscara de papaya
	Miel al gusto.

Preparación:
Licue el algarrobo (carob powder) con todos los demás ingredientes. Se puede añadir un banano o plátano maduro. Recuerde que la soya se digiere mejor cuando se le agrega la cáscara de lechosa.

Comentarios: El algarrobo, es una fruta muy nutritiva y con muchas vitaminas B, especialmente tiamina o B_1, que no las contiene el chocolate.

ENSALADAS DE FRUTAS

ENSALADA DE FRUTAS DULCES

Ingredientes:

½	Kg de papaya,
Un	banano guineo, muy maduro
Dos	nísperos
½	taza de yogurt de soya, sin dulce
Dos	cucharadas de miel
Un	cucharadita de polen
Una	cucharada uvas pasas

Preparación:
Corte todas las frutas en cuadritos, mezcle, sirva con yogurt, adorne con las pasitas, endulce con miel. Es conveniente dejar, si no toda, gran parte de la piel o cáscara de la papaya.

Comentario: La papaya o papaya contiene una enzima digestiva de proteínas, antiparasitaria y muy importante para las células macrofágicas: la papaína. Estas células tienen por misión ingerir y "digerir" células viejas, células enfermas y células cancerosas, para que sean reemplazadas por células normales y jóvenes. En cuanto al polen éste contiene enzimas y vitaminas importantes para la salud de los órganos sexuales y un mayor disfrute sexual.

AMOR, *PURO AMOR (ración para dos personas)*
Ingredientes:

Un	trozo de papaya
Un	banano
Un	níspero
Una	pitahaya
Siete	fresas
Dos	albaricoques
Una	rosa roja (orgánica)
Tres	flores de cayena (Hibiscus)
	Pasitas y miel, al gusto

Preparación:
Corte todas las frutas trocitos, mezcle, adorne con las pasitas y las flores, endulce con miel. De estas flores se comen los pétalos y las partes germinales.
Comentario: La pitahaya es una fruta exótica, familia de la tuna, sola es un manjar divino, pero en esta combinación con flores y frutas como el albaricoque, o el durazno en su defecto, incrementa la inmunocompetencia y mejora los nervios. Las rosas son ricas en vitamina C. Este plato es ideal para un desayuno o una cena romántica.

ENERGIA, AMOR Y SALUD
(Ración para dos personas)

Ingredientes:

Dos	mandarinas,
Dos	bananos tipo bocadillo
Dos	nísperos
Diez	fresas
Tres	cucharadas de melaza de algarrobo
Dos	rosas rojas y dos ramitos de begonia
	Pasitas y miel, al gusto

Preparación:
Haga dos círculos con los gajitos de mandarina. Dentro, ponga las otras frutas cortadas en trocitos y espárzale la melaza de algarrobo. A un lado de cada círculo se colocan las rosas y las flores de begonia.

Comentario: El algarrobo imita el sabor del chocolate y es más saludable que éste. La begonia es una flor comestible rica en vitamina C y citratos, al igual que la rosa. Estas flores ayudan a mejorar el sistema defensivo.

ENSALADA AGRIDULCE

Ingredientes:

Dos	Naranjas dulces
Un	banano guineo bien maduro
Una	cucharadita de polen
Tres	cucharadas de gel de sábila
	Azúcar morena o miel, al gusto.

Preparación:

Corte las frutas y mézclelas, endulce con miel o azúcar morena. Es importante, para evitar una mala combinación, que las naranjas sean dulces.

Comentario: A pesar de su sencillez, es una rica ensalada de frutas, muy energetizante. El polen de abejas y el cristal de sábila potencian su valor para el sistema inmunológico y genital.

ENSALADA DIURETICA

Ingredientes:

Un	trozo de sandía o patilla
Un	trozo de melón.
Diez	almendras enteras o ralladas,
	Pasitas y miel (opcionales), al gusto

Preparación:

Corte todas las frutas en cuadritos, mezcle, sirva con yogurt, adorne con pasitas y endulce con miel. No bote las semillas del melón y la patilla, lícuelas para tomarlas como horchata o "lechada".

Comentario: El melón y la patilla son altamente diuréticos y ayudan a combatir infecciones urinarias. En caso de presentarse esta circunstancia hay que consumir estas frutas en grandes cantidades y preferiblemente licuándolas sin agua y con sus semillas, colando el batido antes de consumirlo.

ENSALADA SUPER INMUNIZANTE

Ingredientes:

¼	Kg de uvas de rojas, negras y verdes.
Diez	moras,

Diez fresas,
Diez Frambuesas,
Diez Arándonos (blueberries)
Tres higos maduros
Una taza de yogurt de soya (opcional)
Una taza de germen de trigo crudo (opcional)
Miel, al gusto

Preparación:

Mezcle las frutas, sirva con yogurt, adorne con las pasitas y el germen de trigo, endulce con miel.

Comentario: El color rojo oscuro de la mora y el intenso de la fresa, nos revela la presencia de numerosas vitaminas, aun no aisladas totalmente, del grupo de los bioflavonoides. La mora contiene ácidos málico, cítrico, tánico y tartárico, pectina, hierro fósforo y aminoácidos sulfurados. Las fresas tienen valiosas proteínas en sus innumerable semillitas, vitamina C, citratos, ácido málico y otros nutrientes importantes para el sistema nervioso. Es una buena fuente de hierro, vitamina K y una batería antioxidante: E, A, C, bioflavonoides, betacaroteno, y otras que potencian el sistema inmunológico y ayudan en el control de las enfermedades autoinmunes, en especial la artritis. También tiene propiedades antiparasitarias, en especial contra los oxiuros. Los arándonos protegen la vista y la vejiga contra las infecciones de *E-coli*.

FRUTAS DULCES CON ALGARROBO

Ingredientes:

Una Pitahaya
Un trozo de chirimoya
Dos higos maduros frescos
Diez uvas moscatel o verdes
Diez uvas rojas
Diez uvas pasas
Una manzana o pera
Una taza de yogurt o crema de leche
Tres cucharadas de melaza de algarrobo
Miel, al gusto.

Preparación:

Corte y mezcle las frutas. Esparza el yogurt o crema de leche, adorne con pasitas, endulce con miel y luego la melaza de algarrobo o carob chips. Se pueden usar menos frutas, o cambiarlas por otras del lugar.

Comentario: Esta ensalada no sólo es un manjar divino. Es, además, muy energetizante y recomendada para corregir el estreñimiento, hipotensión, depresión y anemia. La chirimoya en particular, es rica en potasio, ácido málico y vitaminas E y C. Ha sido elogiada esta fruta peruana por escritores como Mark Twain quien ha dicho que "el único defecto de esta fruta es ser demasiado rica". El Dr. Seemann, famoso botánico, sostiene que es una de las más deliciosas del mundo.

FRUTAS AGRIDULCES CON ALGARROBO

Ingredientes:

Una	mandarina
Dos	naranjas dulces
Tres	fresas
Un	kiwi
Dos	higos maduros frescos
Cinco	moras
Una	taza de yogurt de soya
Tres	cucharadas de melaza de algarrobo
	Miel, al gusto.

Preparación:

Corte y mezcle las frutas. Esparza el yogurt o crema de leche, adorne con pasitas, endulce con miel y luego la melaza de algarrobo.

Comentario: El "chocolate" de algarrobo no sólo es una golosina, es un alimento rico en tiamina (vitamina B_1), ácido butírico y otros nutrientes especiales para las vías respiratorias, acción que se potencia al acompañarlo con miel. Algunos sostienen que las "langostas" que comía Juan el Bautista no eran tales, sino el fruto del algarrobo, el cual, en el idioma arameo, el que hablaban en la época de Jesús, tenía una pronunciación similar. Es más lógico comer algarrobo con miel que comer langostas con miel. Pudiera ser... No es imaginable un ser con la elevación espiritual de Juan el Bautista comiendo insectos, que comiendo esta "divina" fruta, el algarrobo o carob.

Por otra parte, el Kiwi, una fruta china que se cultiva actualmente en algunas regiones americanas es rica en vitaminas C y D. Además, contiene enzimas antiparasitarias, similares a la papaína, especialmente es útil para el combate de gusanos y evitar el estreñimiento.

FRESAS CON ALGARROBO

Ingredientes:

Diez o más fresas,
Dos o más cucharadas de melaza de algarrobo,
Tres cucharadas de gel de sábila,
Miel y yogurt o crema de leche, al gusto

Preparación:

Coloque las fresas en un plato o copa, añada el yogurt, la miel y luego derrame encima la melaza de algarrobo.

Comentario: Las vías respiratorias se ven muy favorecidas con esta mezcla de fresas y algarrobo. Si ese es el propósito específico, al agregarle gel (cristales) de sábila a esta preparación, el efecto curativo de las vías respiratorias aumenta. La sábila es muy rica en un polímero de manosa (almidón de manosa), así como de otros azúcares "raros", muy importantes para mejorar la comunicación entre las células de la defensa, linfocitos y macrófagos, con las células del resto del cuerpo y se relaciona con el tratamiento efectivo para las enfermedades autoinmunes, como artritis y asma, entre otras.

ENSALADA CITRICA TROPICAL

Ingredientes:

Una taza de piña en trocitos,
Tres fresas,
Una naranja
Cinco semerucos
Dos mandarinas
Un ramito de flores de begonia.

Preparación:

Corte y mezcle las frutas. Las cantidades se pueden variar al gusto. Endulce con algo de miel. Encima se colocan ramitas de begonia.

Comentario: Esta ensalada es un arsenal de todas las variedades naturales de la vitamina C, reforzada con los bioflavinoides. Excelente para reforzar las defensas contra los virus y bacterias. Además, la piña es rica en las enzimas proteolíticas conocidas como "bromelinas", necesarias no solamente en el proceso digestivo, sino que también son transportadas por los macrófagos en su labor de limpieza interna de residuos proteicos

CASCOS DE GUAYABA CRUDOS

Ingredientes:

Dos guayabas maduras
Una taza de Tofú
Tres cucharadas de almendras molidas
Miel al gusto

Preparación:

Corte en dos trozos cada guayaba, quitarles la pulpa central y las semillas. Rellene cada casco con tofú y espárzale la miel y se rocía con las almendras molidas.

Comentario: Las guayabas tienen una excelente concentración de vitamina C, tanino, ácido fórmico. Es algo astringente. Ayuda a vencer las anemias, por su contenido en hierro. Este efecto se refuerza cuando se utilizan también las almendras, las cuales contienen precursores de la vitamina B_{12}, que es sintetizada por la flora fermentativa del colon. Se pueden multiplicar estos efectos, añadiendo a esta mezcla unas 3 cucharadas de gel de sábila y otras tantas de zumo crudo de tallo o vástago de plátano o banano.

ENSALADA DESINFLAMANTE

Ingredientes:

Un trozo de papaya madura
Una piña bien madura
Una taza de Aloe vera gel
Una taza de almendras
Una manzana

Preparación:

Licúe la piña con su cáscara en un extractor de jugos, menos una rodaja, y añádale la taza de cristal de sábila. Licuando todo sin agua. También es conveniente licuar en esta mezcla un trocito de cáscara de lechosa. Endulce el jugo con miel, si es necesario.
Coloque en una bandeja la papaya cortada, la manzana y la rodaja de piña, cortada en trocitos. Esparza sobre la ensalada el zumo de piña con sábila. Endulce con miel.

Comentario: Al consumir esta ensalada usted está incorporando a su organismo: bromelinas, proxeronina, β-caroteno, papaína, germanium, fosfolípidos y azúcares tales como manosa, galactosa, xilosa y otros. Todos estos nutrientes son sumamente importantes para los procesos de regeneración de las células y la prevención contra enfermedades autoinmunes, alérgicas y hasta el cáncer.

FRESAS CON AMOR

Ingredientes:

Diez fresas.

Dos rodajas de piña
Una ramita de hierbabuena
Una cucharada de gel de sábila.
Diez arándanos

Preparación:

Coloque las fresas cortadas por la mitad sobre las rodajas de piña y adorne con la hierbabuena. Se puede endulzar con miel o melaza de algarrobo. Si tiene arándanos a la mano, añádalos. En caso contrario, utilice uvas.

Comentario: Una ensalada de fresas con piña es una excelente combinación. Recordemos que la piña, por su contenido en enzimas proteolíticas y proxeronina, una vitamina que se activa en el hígado, tiene efectos protectores de las células sanas contra los factores generadores de cáncer. El arándano (blueberry) es una fruta muy apreciada por sus reconocidos efectos en la protección de la vista y las vías urinarias.

ENSALADA ANTIANÉMICA

Ingredientes:

Dos albaricoques grandes o varios duraznos
Una taza de almendras españolas
Un banano o medio plátano maduro
Una taza de yogurt de soya natural
Panela rallada, (piloncillo o azúcar prieta), al gusto

Preparación:

Corte los albaricoques en dos cada uno. Parta las semillas y extráigales las almendras para incorporarlas a la ensalada. Triture las almendras españolas junto con las de albaricoque o durazno y rellene las frutas con las almendras. Prepare una crema con el plátano maduro y el yogurt. Bañe la ensalada con esta crema y espolvoree la panela o piloncillo rallado. Acompañe esta ensalada con potaje de linaza o dos cápsulas o cucharadas de aceite virgen de linaza.

Comentario: Esta ensalada contiene una serie de nutrientes claves para fortalecer la sangre y las defensas, entre ellos: hierro, vitamina B_{12}, cobre y vitamina B_{17}. Si la acompaña con un potaje de linaza también está añadiendo el importante ácido graso esencial omega tres ($\omega 3$), el cual ayuda a rejuvenecer las membranas de las células y nos protege de muchas enfermedades, en especial del cáncer.

CÓMO GERMINAR TRIGO y otras SEMILLAS
SOLO EN HUMEDAD, SIN TIERRA

1. Remoje una taza de semillas por cuatro a seis horas.
2. Colóquelas en una TOALLA HÚMEDA o en un frasco de boca ancha. Rocíele agua cada 6 a 12 horas.
3. Lave la toalla y enjuague las semillas dos a tres veces al día para que no se le formen hongos
4. Mantenga el germinador en un SITIO OSCURO
5. DESDE el TERCER día se pueden comer **con las ENSALADAS**.

CÓMO GERMINAR TRIGO, GIRASOL Y otras SEMILLAS EN BANDEJAS CON TIERRA

1. En una bandeja ponga tierra negra o abono natural de buena calidad.
2. Remoje una taza de semillas por seis horas.
3. Luego, esparza las semillas encima de la tierra negra.
4. **Mantenga la tierra húmeda y protegida del sol por 48 horas.**
5. Rocíele agua cada 6 a 12 horas.
6. Cumplidas las primeras 48 horas, déjeles algo de claridad, **no el sol directo, a las pequeñas plantas.** Día a día acostúmbrelas a mayor claridad. Riéguelas con frecuencia
7. Al séptimo día se comienzan a recortar desde la base, para COMERLAS EN ENSALADAS.
8.

NOTAS: El ZUMO o jugo de **grama de trigo**, un poderoso reconstituyente y regenerador del organismo, es conveniente obtenerlo pasando las hojitas por un EXTRACTOR DE JUGOS, **sin agua**. En caso de no poseer dicho aparato, emplee la licuadora, pero con poca agua, licuando y colando varias veces. Se puede tomar solo o con otras plantas verdes. **También el ZUMO DE GRAMA DE TRIGO se puede aplicar en pequeños enemas y retenerlo toda la noche.**

GLOSARIO

Aceitunas	Olivas
Aguacate	Palta, Avocado
Ají	Chile
Ajonjolí	Sésamo
Algarrobo	Carobe
Arándono	Blueberry
Burgol	Trigo partido
Calabaza	Auyama

Cambur	Banano
Grama	Hierba, Pasto.
Linaza	Lino, flax
Maní	Cacahuate
Panela o Papelón	Piloncillo, Raspadura, Chancaca
Papaya	Lechosa, fruta bomba
Remolacha	Betabel, Betarraga
Tofú	Queso de soya
Vainitas	Habichuelas verdes

INDICE

Título:	**Página**
Introducción	3
Educación para la Salud, Prevención.	7
Errores que nos convierten en enfermos	9
¿Por qué tomar leche?	9
La carne líquida	18
Crimen contra la Salud: La Refinación de los alimentos	22
¿Por qué se refina el aceite?	23
¿Cómo se refina el aceite?	24
¿Qué se esconde detrás de la Guerra contra la Linaza?	29
Conozca un poco más de la “vieja” medicina Alopática	35
Las Enfermedades Agudas en la vieja y la nueva medicina	39
El cuerpo sabe defenderse solo	39
Los tratamientos naturales consisten en	46
Cómo enfrenta las enfermedades la Nueva Medicina	48
Conceptos Básicos	48
Los Hechos en el Naturismo Clásico	57
¿Qué hacer cuando se presenta una infección viral y fiebre?	58
Oncología Naturista	61
Condiciones para que se forme el Cáncer	64
Orígenes del Cáncer	72

Eje Neuro-Endocrino-Inmunológico	75
Factores Antibiológicos en la Etiología del Cáncer	83
Cáncerterapia Natural	93
Ortigoterapia o Inmunoterapia Natural	105
La Naturopatía ante el Sida	110
Investigaciones Nutrición-Cáncer	116
Relación Grasas y Cáncer	121
La Salud Cardiovascular	130
Hábitos que Conspiran Contra su Corazón	132
Diabetes y Enfermedades Circulatorias	137
Enfermedades cardiovasculares más frecuentes	138
Angina de pecho y Arritmias	138
Infarto, cardiomegalias, insuficiencia cardiaca	139
La Enfermedad Coronaria	140
Quelación Oral	141
El Milagro de la Nueva Medicina (La Naturopatía)	142
AYUNOTERAPIA, El Arma Magna de la Medicina Naturista	143
Relación entre Agricultura, Salud y Enfermedad	146
Importancia de los fosfolípidos	150
Agua fisiológica o Agua Viva	151
Una Investigación Ganadora del Premio Nóbel, Oxido Nítrico	154
¿Qué es la L-Arginina?	159
Beneficios y Funciones de la L-Arginina	160
Causas en la Reducción de la Potencia Sexual	161
Recetas de cocina	163
Ensaladas de Vegetales	163
Aderezos	172
Imitaciones de Quesos	178
Batidos de semillas, cereales y frutas	181
Ensaladas de Frutas	185
Germinados	193
Glosario	194