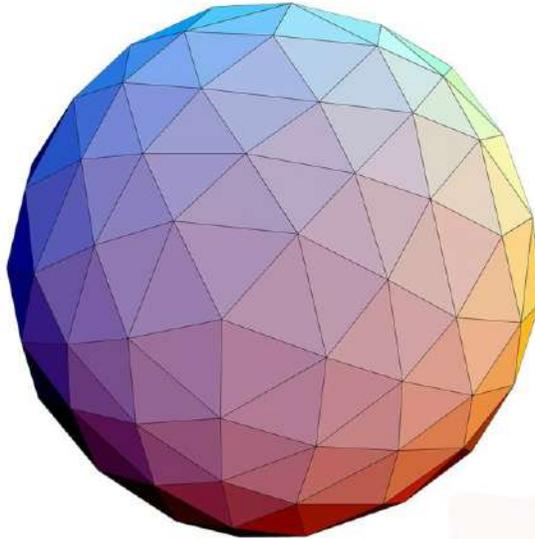


Actuar en el CÁNCER

desde una visión global



m^aàngels mestre

www.mangelsmestre.com

ÍNDICE

DEDICATORIA	9
PRÓLOGO	11
1. LA ENFERMEDAD DESDE UN PUNTO DE VISTA HOLÍSTICO	19
2. EL SER HUMANO Y SU POTENCIAL	25
3. CÁNCER. POLIEDRO DE MÚLTIPLES CARAS	29
4. FACTOR SUTIL	31
5. FACTOR MENTAL	49
6. FACTOR EMOCIONAL	53
7. FACTOR BIOENERGÉTICO	79
8. FACTOR FÍSICO. CONTAMINACIÓN EXTERNA	91
La contaminación externa	89
Tóxicos en el Medio Ambiente, Aire, Agua, Alimentos,...	94
Tóxicos en las bebidas industriales	104
Contaminación por Solventes	105
Contaminación Química por Metales	108
Contaminación Química en Múltiples productos y aparatos	109

Los Plásticos	110
Aluminio y Teflón	111
Tóxicos en la ropa que usamos	112
Contaminación en los materiales de construcción de nuestro hábitat	113
Contaminación Acústica	114
Contaminación Lumínica	115
Radiaciones. CEM (Campos Electromagnéticos)	116
Gas Radón	118
Relación entre contaminación ambiental y cáncer	119
9. FACTOR FÍSICO. CONTAMINACIÓN INTERNA	121
Los parásitos	121
Limpiezas internas	126
Cómo responde nuestro organismo a los tóxicos	136
10. FACTOR GENÉTICO	141
Factor de Estilo de Vida Actual	143
11. LA PREVENCIÓN Y TERAPÉUTICA DEL CÁNCER	151
Prevención	152
Terapéutica del Cáncer	153
Estudios de Médicos	185

Estilo de vida saludable para las personas con cáncer	193
12. ALIMENTOS QUE NOS ENFERMAN	197
13. OXIDANTES - ANTIOXICANTES	225
AGE/ALE	226
14. EL pH: ACIDEZ - ALCALINIDAD	231
Alimentos acidificantes	234
Alimentos alcalinizantes	236
Recomendación Dietética (Síntesis de alimentos que nos enferman)	240
15. ALIMENTOS QUE NOS CURAN	243
Los Fitoquímicos	243
Batido en ayunas para preservar la Salud	255
16. LA ALIMENTACIÓN, ENERGÍA VITAL EN EL CÁNCER	257
Alimentación	257
La Macrobiótica	258
Elementos básicos para una dieta equilibrada preventiva	266
Recomendación Dietética (Síntesis de los alimentos que nos curan)	294
Relación entre alimentación, emoción y órgano	296

afectado	
Alimentación Macrobiótica y Cáncer	297
Alimentos Macrobióticos que nos curan	298
Alimentos estimulantes del sistema inmunitario	313
Bases de la Macrobiótica	316
Las Dos Fases de la Curación Macrobiótica	319
Primera Fase de la enfermedad	319
Segunda Fase de la enfermedad	338
Síntomas que podemos reducir mediante la Macrobiótica	340
17. FITOTERAPIA EN EL CÁNCER	343
Bebidas recomendables en el cáncer y en la Salud	349
18. ESQUEMA: EL CÁNCER ES MULTIFACTORIAL (PERO) LA ALIMENTACIÓN ES LA CLAVE	353
19. CONCLUSIONES	355
20. TESTIMONIOS DE SUPERACIÓN DEL CÁNCER A TRAVÉS DE LA MACROBIÓTICA	363
21. CENTROS MACROBIÓTICOS	377
BIBLIOGRAFÍA	381

DEDICATORIA

Dedico este libro con todo mi amor, a mi marido, a mis hijos y nietos.

A mi madre, que murió de cáncer en el año 1975. Ella se sometió a la cirugía, pero se rebeló contra la quimioterapia y la radioterapia.

A mi hermano Joan F., médico, que ha sobrevivido a varios infartos gracias al cambio de estilo de vida y de alimentación.

A los familiares, amigos, personas conocidas y desconocidas que actualmente están experimentando el proceso de la enfermedad. A todos ellos les deseo que sepan implicarse y encontrar el camino que va de la enfermedad a la salud.

A las personas sanas para que se interesen en la prevención de la enfermedad.

A los profesionales de la salud, para que abran su mente y su corazón y comprendan la necesidad de cambio hacia una nueva medicina del cáncer, un nuevo modelo más integral.

A los políticos, para que establezcan leyes de protección de la salud prohibiendo el uso de los aditivos cancerígenos que usa la industria, y especialmente la agro-alimentaria. Es importante que seamos exigentes.

A los periodistas, que no duden en contar la verdad sobre el cáncer.

Al Dr. Pol Dominique, que fue el primero en ayudarme a recuperar la salud a través de la macrobiótica y la acupuntura.

A los centros macrobióticos, que me han enseñado el conocimiento de la salud mediante la alimentación.

PRÓLOGO

“Antes de que aparezca el presagio
es fácil tomar medidas preventivas.
Lo que todavía es blando se derrite fácilmente.
Ocúpate de las cosas cuando aún están formándose,
ordena las cosas antes de que reine la confusión.”

Tao Te King

Escribo este libro porque siento la necesidad de comunicar que hay otros procedimientos para abordar el cáncer desde la medicina holística, que confía en la naturaleza humana y su capacidad de sanar.

En esta ocasión no soy un testimonio de curación, en primera persona, como en los dos primeros libros sobre fibromialgia, pero sí que he compartido las experiencias de personas que han curado el cáncer a través de la macrobiótica, entre otros cambios.

Muestro en él, una recopilación de estudios de médicos de oriente y occidente, que han investigado las causas de esta enfermedad, y cómo han hecho posible despertar al propio organismo su capacidad de autocuración con éxito.

La Medicina Holística Oriental (China, Ayurveda, Japonesa...) sabe, con su método de diagnóstico, detectar la enfermedad antes de que aparezcan los síntomas. Este método consiste en un análisis visual de las distintas zonas de la cara y su correspondencia con los órganos. También observa la lengua, el pelo, las manos, los pies y la toma de los 3 pulsos radiales en los brazos y distales en otras partes del cuerpo. Adelantarse a la manifestación de la enfermedad es una ventaja, pero en Occidente vamos al médico casi siempre demasiado tarde.

El cuerpo nos avisa con señales de incomodidad y

repetidamente de que algo anda mal, pero nosotros acostumbramos a hacer oídos sordos y nos decimos que ya nos ocuparemos más adelante.

Cuando las molestias persisten, lo mejor es acudir a un centro de medicina oficial, que disponga de tecnología muy avanzada y precisa, para el diagnóstico, y a un centro holístico para el tratamiento. Para determinar la causa de una enfermedad, la medicina holística o integrativa sabe que hay unos síntomas superficiales y también que todos los órganos y partes de nuestro cuerpo se influyen entre sí.

Poniendo como ejemplo una enfermedad hepática:

Según la MTC (Medicina Tradicional China) entre los síntomas que acompañan una dolencia del hígado, se encuentra la visión borrosa, la depresión y los trastornos estomacales. En la medicina occidental el paciente tendría que ir al oftalmólogo, al psiquiatra y a un médico especialista en estómago. Todas estas visitas no son necesarias en la MTC, pues un solo médico sabe que tratando el hígado, desaparecen el resto de síntomas.

La MTC sostiene que las enfermedades están causadas por factores ambientales: viento, frío, humedad, fuego y sequedad; y por factores internos: cólera, alegría, preocupación, tristeza y miedo, que corresponden al hígado, corazón, páncreas, pulmón y riñón. Es la teoría de los cinco elementos.

El tratamiento en la MTC pasa por eliminar toxinas perjudiciales, fortalecer la vitalidad y la resistencia del cuerpo ante la enfermedad. Empieza con la dieta y los ejercicios, antes de ir a la medicación.

El tratamiento occidental tiene un enfoque paliativo localizado según la parte del cuerpo afectada. Pero hay excepciones como es el caso de muchos médicos americanos y europeos, la mayoría alemanes, que dan otra visión de esta enfermedad, como el Dr. Henry G. Bieler.

El Dr. Henry G. Bieler (1893-1975), que nació en Ohio y fue pionero en medicina holística, escribió un libro titulado "Food is your best Medicin". Considerado el "Hipócrates moderno" después de 50 años de experiencia clínica, establece 3 conclusiones fundamentales:

1ª conclusión: La primera causa de la enfermedad no son los gérmenes sino la toxemia que produce el deterioro y la descomposición de las células, dejando así vía libre para el

asalto y multiplicación de los gérmenes. Así, el cáncer se puede considerar como una gran toxemia general, no tan solo de nuestro cuerpo, sino que también la podemos hacer extensiva a todos nuestros vehículos de energía como el de energía vital, el emocional, el mental, hasta nuestro vehículo más sutil, nuestra parte espiritual.

2ª conclusión: Casi en todos los casos los fármacos resultan perjudiciales por sus efectos secundarios, y a veces incluso crean nuevas enfermedades.

3ª conclusión: La enfermedad puede curarse con una correcta alimentación.

¿Por qué escribo este libro?

Primero de todo, para informar y llegar al máximo de personas a través de internet. La información nos libera: si sabemos, somos más fuertes.

Escribo para ayudar y para ayudarme.

Para ayudar.

Una de las actividades que me absorbía más tiempo llegó a su fin y una cadena de circunstancias en sincronía relacionadas con el cáncer fueron apareciendo en mi vida, en forma de goteo. Estas señales me indicaban que este vacío se tenía que llenar con un nuevo libro.

Personas con cáncer o bien con fibromialgia y cáncer me pedían que las ayudara mediante la alimentación. Mi respuesta fue la recomendación de que se dirigieran a un centro macrobiótico para encontrar la guía necesaria.

Por otra parte, también empezaron a enfermarse algunas personas de mi familia y algunas amigas y amigos que me contaban el sufrimiento por el que estaban pasando.

Fue entonces cuando sentí la necesidad de comunicar que esta enfermedad se puede tratar desde la globalidad del ser humano, siguiendo las Leyes de la Naturaleza.

Para ayudarme.

Esta situación me llevó a pensar en los indicios que mi cuerpo

me estaba mostrando y que, según la medicina holística, son avisos de un estado pre-canceroso:

Senos fibrosos quísticos.

En el año 2007, a través de una ecografía mamaria, me detectaron varios quistes. En la M.D el de mayor tamaño medía 9 mm y en la M.I el mayor era de 5 mm (en el informe decía que las imágenes no eran sugestivas de malignidad).

En el 2008, el quiste de 9 mm se había convertido en uno de 4,5 mm y el de 5 mm en otro de 3,6 mm. Esta reducción la atribuí a la alimentación macrobiótica. Actualmente ya han desaparecido.

También en el 2008 me diagnosticaron un pequeño precarcinoma en la cara. La dermatóloga lo trató tres veces mediante crionización, pero volvía a aparecer y decidí que era yo quien tenía que responsabilizarme y empecé a cambiar algo en mi alimentación (disminuí el consumo de aceite) y cada noche frotaba la pequeña mancha con un trocito de limón. Ya he conseguido eliminarlo. Ahora sé que el cáncer de piel se produce por un exceso de grasas que el organismo ya no puede asimilar. Atribuimos el cáncer de piel a la sobreexposición de radiaciones solares, pero no sabemos que lo que realmente origina este cáncer es que nos extralimitamos en el consumo de aceites y grasas, aunque sean de calidad.

Otro aviso de mi cuerpo es la gran cantidad de manchas marrones en mi espalda (queratosis seborreica), que son una clara señal del esfuerzo de mi organismo expresando excesos y toxicidad acumulados durante muchos años. La causa es la misma: el exceso de grasas.

El cuerpo avisa mostrando externamente o internamente signos pre-cancerosos que nosotros casi siempre ignoramos, como por ejemplo piedras en la vesícula, hígado, riñones...que si no nos producen dolor, no actuamos.

También consideré mi parte genética en relación con el cáncer, ya que mi madre y prácticamente toda su familia no habían llegado a la vejez debido a esta enfermedad.

El cáncer es hoy la primera causa de fallecimiento en el mundo. En España mueren cada año más de 100000 personas en los hospitales, sin contar los desahuciados que mueren en casa. Esto nos indica que los actuales tratamientos no curan el

cáncer. A pesar de ello, se continúan aplicando sin tener en cuenta los miles de estudios realizados con éxito por otros profesionales de la salud que se alejan de estas prácticas.

Actualmente todos estamos rodeados de personas que padecen cáncer, tanto en el ámbito familiar como en el de las amistades y cada vez en edades más tempranas. El cuerpo normalmente nos expone manchas en la piel, mucosidades, granos... Todos tenemos signos que nos indican un mayor o menor grado de contaminación en nuestro organismo, pero no actuamos. Hemos de estar atentos y autoobservarnos para hacer cambios y poder prevenir la enfermedad.

Siempre me había interesado por la alimentación porque desde muy pequeña había tenido problemas digestivos, pero nunca encontré una alimentación que pudiera resolverlos. Ahora sé que la macrobiótica es una herramienta muy poderosa de autocuración, que junto con un estilo de vida saludable, nos puede llevar a la vejez con salud; una vejez con dignidad, sin depender de nada (medicamentos) ni de nadie (residencias geriátricas).

Las enfermedades son multifactoriales, se producen por múltiples causas. Para abordar el cáncer, como a cualquier otra enfermedad, tenemos que observarlo desde la globalidad de sus causas, y para comprenderlo necesitamos saber que el ser humano es mucho más complejo de lo que nos han enseñado, y que la enfermedad inicia su trayecto desde lo sutil hacia lo material, nuestro cuerpo físico.

Pensamos que sólo el cuerpo físico se ve afectado por la enfermedad, pero existen unas razones más profundas que siempre son el origen que la desencadena.

Me gusta definir al cáncer como un poliedro de múltiples caras. Estas caras son los factores necesarios para que aparezca la enfermedad. Ellas se cohesionan, adquiriendo fuerza gracias al centro del poliedro, que es el detonante y el inicio de esta enfermedad.

La manifestación del cáncer se produce por un gran shock que nos coge desprevenidos y no sabemos transformarlo. Este conflicto o cadena de conflictos produce una gran impresión que nos sumerge en un estado que no podemos trascender porque nos sobrepasa. No somos capaces de expresar y vaciar el dolor que nos aflige.

El poliedro representa también al ser humano y su complejidad, que en la salud completa (mental, emocional, bioenergético y físico) expande todo el espectro de luz con todos sus colores, como se muestra en la portada del libro. No obstante, cuando enferma, estos colores se disipan y se reducen al blanco-negro, puede decirse que se convierte en gris, como se muestra en la página nº3. Esta es también la transformación de la célula sana en célula tumoral, que puede morir o bien puede volver a convertirse en sana.

He escogido el dodecaedro icosaedro por sus simbolismo y fuerza.

Escribo este libro para que todos recordemos lo que personajes relacionados con el mundo de la salud nos han dicho de generación en generación, y parece que actualmente lo hemos olvidado:

- No busques fuera lo que ya tienes dentro, en el corazón existe la herramienta más poderosa para la sanación.
- Cada enfermedad tiene su remedio en la naturaleza.
- Que tu medicina sea tu alimento.

El cáncer tiene muchos remedios en la naturaleza como se ha demostrado en cantidad de investigaciones realizadas en todo el mundo por una minoría de médicos y científicos que han despertado la conciencia y han comprendido aquella expresión: “PRIMUM NON NOCERE” -Primero no hacer daño-. El paciente oncológico vive un infierno.

Muchos científicos que han investigado esta enfermedad desde múltiples puntos de vista y con éxito han estado en prisión, perseguidos, saboteados, sus laboratorios quemados,...porque no interesa a los poderes que manejan esta enfermedad. El cáncer mueve mucho dinero, es un gran negocio y no hay negocio en la naturaleza, ya que sus productos no se pueden patentar.

Los intereses que mueven el negocio del cáncer tiene tal poder, que tienen a enfermos y médicos hipnotizados por la fuerza del miedo.

Pero todo llega a su fin. No tardaremos en ver que los protocolos del cáncer (cirugía, quimioterapia, radioterapia) van desapareciendo junto con la poderosa industria farmacológica,

para dar paso a una medicina más humana y holística que comprende las causas de la enfermedad y colabora con el paciente en el proceso de recuperación de la salud.

“El héroe científico que gane el cáncer probablemente no exista nunca” Alice Park (TIME Abril I, 2013)

Esta afirmación constata los intereses del sistema en hacer, de esta enfermedad, una patología crónica, en la que los enfermos, al igual que los que padecen Sida, tengan que medicarse de por vida.

Quiero comunicar que ha llegado el momento de dejar de ser un rebaño de corderos que se dirige al matadero.

Somos libres si pensamos por nosotros mismos, si sentimos en nuestro corazón que no quiere conformarse.

Somos libres si tenemos la capacidad de decir no, de desobedecer, de rebelarnos y de ser capaces de escoger el camino que queremos.

El sistema es enemigo de la naturaleza y del ser humano.

“No creáis en nada, creed únicamente en lo que vosotros mismos hayáis experimentado, verificado y aceptado, después de someterlo al dictamen del discernimiento y a la voz de la conciencia” Buda

La intención de este libro no es la de querer convencer a nadie. No hay que creer nada de su contenido, tan solo considerar que puede ser de utilidad y si se desea, experimentar sus sugerencias. Tan sólo pretendo que las personas abran la mente a otras ideas para poder hacerse responsables de la propia salud y bienestar. Ha llegado el momento de saber que cada uno de nosotros tenemos en nuestro potencial el poder de la autocuración. Sólo nosotros podemos autogestionar el proceso que va de la enfermedad a la Salud.

Cuando asumimos esta responsabilidad despertamos en nosotros algo latente, el poder de la autocuración, que nos lleva a discernir lo que nos conviene de lo que no nos conviene, sin la menor duda.

Todo es mucho más fácil y más barato, ya que en la naturaleza encontramos la principal fuente de curación. En la naturaleza existe un remedio para cada enfermedad. La alimentación y la fitoterapia son la base del tratamiento, junto a

un gran abanico de posibilidades que médicos de todo el mundo nos han aportado para curar esta plaga que llamamos cáncer.

ADVERTENCIA

La finalidad de este libro es la de informar de algunos caminos para prevenir o superar el cáncer. En caso de enfermedad, les recomiendo que consulten a su médico, especialista en medicina holística.

1. LA ENFERMEAD DESDE UN PUNTO DE VISTA HOLÍSTICO

La recuperación de la salud pasa por un proceso integrativo de 5 aspectos íntimamente interrelacionados, ya que trabajan, se influyen y se condicionan entre sí de forma simultánea. Cada aspecto pertenece a uno de los cuerpos o vehículos que el ser humano posee. Solo el cuerpo físico es tangible, los demás, como el bioenergético, el emocional, el mental y el espiritual o sutil, son intangibles y son vehículos de energía. Somos como las muñecas rusas, un vehículo dentro del siguiente. El cuerpo más pequeño es el físico y los demás se van superponiendo a él. Desde una visión holística del ser humano, las enfermedades se tienen que abordar como una totalidad interdependiente.

Tarde o temprano, todos los seres humanos enfermamos. La enfermedad forma parte de los esfuerzos del hombre para adaptarse a las condiciones que le toca vivir, y es en esta experiencia cuando hemos de ser conscientes de que es fruto de malgastar nuestra energía por no ser consecuentes con nuestras decisiones a la hora de actuar, olvidándonos que no obedecen a nuestra esencia, a nuestro “yo”, porque no somos coherentes con lo que pensamos y sentimos. Nuestro cuerpo expresa un malestar espiritual por no ser fieles a nosotros mismos, y aparece un enfado con el mundo, el rencor, el resentimiento, la intolerancia,... por haber permitido supeditarnos a los demás.

Cuando enfermamos tenemos la oportunidad de cuidar de nuestra propia salud e iniciar una nueva vida. El anhelo y la voluntad de sanar nacen de nuestra fuerza interior, del poder de la conciencia. Nuestra parte espiritual sujeta y da vigor a nuestra parte material, ya que son los dos extremos de una misma cosa.

Después del diagnóstico, el miedo nos paraliza, pero lentamente nuestros pensamientos y emociones nos llevan a desdramatizar y, si hay conciencia, las acciones van dirigidas a sanar. Es entonces cuando hemos de olvidar el pasado, donde alberga el rencor y el resentimiento, y el futuro, donde anida el miedo, para centrarnos en el presente, en el aquí y ahora, que

es el momento del poder de la conciencia. El poder del espíritu y de la mente nos lleva a saber discernir, mediante la intuición, cuál es el camino a seguir y comprobar cómo este poder es capaz de sanar un cuerpo enfermo.

La enfermedad, y el sufrimiento que de ella se deriva, nos llevan, por necesidad, a la búsqueda, al movimiento, al cambio, y es en el mundo y en su naturaleza donde encontramos la fuente de la salud que nos permitirá continuar en el río de la vida.

El conocimiento adquirido en la experiencia de superación de una enfermedad nos lleva a comprender otras enfermedades, ya que no importa el nombre que tengan. Esta experiencia nos abre la puerta para liberarnos de todas las cárceles psicológicas donde estamos metidos, y así poder cambiar nuestra condición.

La condición de enfermos sólo se supera mediante el esfuerzo individual. Hemos de estar dispuestos a hacer cambios. La comprensión de la enfermedad nos llega después de la información y del autoconocimiento, el cual nos lleva a querernos y aceptarnos tal como somos.

La causa de la enfermedad está en nuestras limitaciones originadas por el desconocimiento de nosotros mismos (nos falta el libro de instrucciones) y del mundo que nos rodea (factores medioambientales, alimentación, estilo de vida...). El cáncer es un descenso en el plano espiritual, mental, emocional y físico.

Aunque la medicación puede eliminar los síntomas, nuestra condición de enfermos queda estancada.

La experiencia de los enfermos que han superado su condición nos muestra la posibilidad de iniciar una nueva vida mediante una transformación interna, de manera de pensar, sentir y una transformación externa, nuestra manera de actuar. Las acciones son necesarias. Sin acción no hay cambio.

La enfermedad siempre está relacionada con la manera de actuar. Cada acción tiene sus consecuencias, cada causa tiene su efecto. Por ejemplo: el que fuma sabe las consecuencias, pero continúa fumando. ¿Por qué? Porque no puede alinear lo que piensa y siente con la acción de dejar de fumar (mente-corazón-acción).

¿Cómo podemos superar la enfermedad?

Desconocemos cómo salir de la enfermedad porque no sabemos las causas y las consecuencias que de ellas se derivan, ya que no las relacionamos con nosotros. Desconocemos las causas y las consecuencias por desconocimiento de nosotros mismos y de nuestro potencial. Por ejemplo, cuando nos caemos y nos rompemos un hueso, vemos la causa y la consecuencia, pero en el caso de una enfermedad, desconocemos la causa pero sufrimos sus consecuencias. Es necesario saber qué nos puede ayudar:

- 1º) Se necesita **anhelo**, querer salir de esta condición. Imaginemos que estamos en una habitación, muy cómodos, y nos muestran la puerta de salida. No todo el mundo querrá salir.
- 2º) Reconocer que hay unas **causas psicoemocionales** en cada enfermedad y averiguarlas para poderlas resolver.
- 3º) Estar dispuestos a hacer **cambios** en nuestra vida.
- 4º) La **información** necesaria para poder **actuar**.
- 5º) El **esfuerzo**. Sin esfuerzo no hay transformación y sólo la conciencia, cuando está activa, puede hacerlo, porque ella tiene la capacidad de reconocer la realidad, comprender la experiencia que nos toca vivir y conseguir los objetivos que nos hayamos propuesto.

La experiencia con el dolor (ánimico, psicoemocional y/o físico) y con la enfermedad son el mayor impulso para realizar una gran transformación en la manera de pensar, sentir y actuar, que posibilita la evolución de la conciencia. Si no hay sufrimiento, no hay necesidad; y si no hay necesidad, no hay cambios que nos conduzcan a la transformación para alcanzar la salud.

Para recuperar la salud hay que actuar al mismo tiempo sobre lo espiritual, lo psíquico, lo emocional, lo bioenergético y lo físico, y siempre desde la globalidad, porque estos 5 aspectos

están íntimamente interrelacionados, ya que trabajan, se influyen y se condicionan entre sí de forma simultánea.

Todos conocemos el protocolo del cáncer de la medicina oficial, que considera esta enfermedad como local, de un órgano u órganos, pero pocas personas comprenden que es un proceso degenerativo global. Una gran crisis de toxicidad de los cinco aspectos mencionados.

MEDICINA MODERNA – MEDICINA TRADICIONAL

La medicina occidental, que apenas tiene 300 años de experiencia, considera las enfermedades que no sabe curar como crónicas o degenerativas. Sin embargo, en las medicinas tradicionales como la Tradicional China, el Ayurveda, etc. no contemplan la idea de la enfermedad incurable. Para estas medicinas milenarias existen 2 conceptos:

- Enfermedades fáciles de curar, en las que su causa es externa, como los traumas producidos por accidentes, los envenenamientos, la desnutrición,... porque al tratar la causa, el cuerpo vuelve por sí mismo a la salud. Sólo actúan a nivel físico.
- Enfermedades difíciles son las que están causadas por una razón interna como los pensamientos y emociones (factores psicoemocionales). Su raíz es más profunda y sus causas múltiples, como es la enfermedad del cáncer.

Tanto las enfermedades fáciles como las difíciles ocurren por la misma razón, porque necesitamos un cambio en la vida para evolucionar.

Las células se transforman en tumorales para adaptarse a un entorno bioenergético desfavorable, debido a un estrés continuado por contaminación de tóxicos, bloqueos emocionales, alimentación inadecuada, alteración de las fases nerviosas de contracción y relajación, falta de frecuencias de luz completas, de oxígeno,... en definitiva, es multifactorial, pero todas sus causas están relacionadas entre sí siguiendo un hilo conductor que las entrelaza a todas.

Si se aumenta la energía, las células tumorales desaparecen o vuelven a convertirse en células normales o se enquistan sin producir más problemas. Las enfermedades difíciles lo son porque necesitan de una gran transformación de la manera de

pensar, sentir y actuar, pero tampoco son imposibles de curar, porque una vez comprendidas las causas, se inicia el proceso de recuperación, que también depende de las ganas de vivir y del crecimiento personal del enfermo.

La Medicina Tradicional considera al ser humano como responsable de su enfermedad y desde el punto de vista holístico, le da las pautas para ponerse a trabajar en múltiples factores a la vez. Conoce su poder interno, su potencial autocurativo, la importancia de la relación con los demás y con el medio. De esta manera el enfermo comprende el sentido de la enfermedad y no entra en la desesperanza y en el miedo, ya no es paciente, es activo. Dirige el proceso de la enfermedad comprendiendo sus causas.

2. EL SER HUMANO Y SU POTENCIAL

“La mayor enfermedad es la ignorancia sobre nuestro propio potencial curativo”

Dr. Jorge Carvajal (Cirujano colombiano, pionero en Medicina Bioenergética)

La humanidad es la causa de todas las enfermedades por el desconocimiento de nosotros mismos y de nuestro potencial.

Lo más grave es que desconoce absolutamente el poder que posee y que está dentro de uno mismo. Es el poder de la autocuración que se sustenta en el autoconocimiento y la comprensión de la enfermedad.

El ser humano tiene un potencial infinito que desconoce. A medida que vamos resolviendo las dificultades de la vida, descubrimos partes de este potencial. Todavía no conocemos los límites de las capacidades y valores que poseemos. Los límites están en nuestras creencias, en el miedo y en los prejuicios.

La fuente del potencial es interna, todos tenemos un maestro interno, un médico interno, guías, y una fuerza interior latente. Dentro de este gran potencial tenemos la capacidad de autogestionar la enfermedad y alcanzar la salud si esta es nuestra voluntad, tenemos la información necesaria y estamos dispuestos a hacer cambios.

Aunque la medicación pueda aliviar o hacer desaparecer los síntomas, no se elimina ni la causa de la enfermedad ni la condición en la que nos encontramos. Desconocemos cómo salir de las enfermedades porque no sabemos sus causas y las consecuencias no las relacionamos con nosotros, pero cada acto (causa) tiene sus consecuencias (efecto), según la ley causa-efecto.

El ser humano sólo puede ver su **cuerpo físico**, lo tangible, pero la enfermedad no tan solo está relacionada con el cuerpo físico, sino también con el energético, el emocional y el mental. A modo de superposición, posee lo intangible, lo que no se

puede percibir. Dentro y alrededor del cuerpo físico tiene el **vehículo de energía vital**, como manifestación de la energía universal que da fuerza a la vida. Esta energía, circula por todo el cuerpo en diversas profundidades y perfectamente ordenada mediante los meridianos de acupuntura.

Cuando la energía no fluye libremente debido a bloqueos, genera tensiones que nos llevan a la desarmonía y a la enfermedad física, y/o emocional, y/o mental. El vehículo de energía vital, se expande y es como un huevo, es lo que se llama aura y tiene aproximadamente una dimensión de medio metro alrededor de nuestro cuerpo. A continuación y sobreponiéndose a este, hay el **vehículo emocional** y después el **vehículo mental**. Es la unión y la armonía de nuestros vehículos lo que nos permite gozar de buena salud. A partir de estos cuatro vehículos más densos existen otros vehículos sutiles o espirituales, donde tiene lugar el inicio de la enfermedad. “Antes de que el cuerpo físico enferme, el alma ya ha iniciado el proceso de sufrimiento”.

Veremos que el vehículo mental, emocional, el bioenergético y el cuerpo físico son los cuatro vehículos con los que se relacionan las enfermedades. Y están siempre íntimamente unidos, interactuando, con una estrecha relación.

Los cuatro vehículos de la enfermedad son:

1)**Vehículo mental**, donde procesamos los pensamientos. Un pensamiento cambia la bioquímica del cuerpo físico.

2)**Vehículo emocional**, donde generamos las emociones. Una emoción, como por ejemplo un ataque de ira, nos puede producir un infarto.

3)**Vehículo de energía vital**. Un agotamiento por exceso de actividad nos deja exhaustos.

4)**El cuerpo físico** recibe el contenido de los otros vehículos en forma de **sensaciones**.

-Debemos dejar de juzgarnos. El potencial llega cuando dejamos de juzgarnos. Nos hemos autoimpuesto muchas limitaciones, creencias de lo que no es posible.

-Debemos dejar a la víctima que hay dentro.

-Empecemos a confiar en nuestro cuerpo y en su gran potencial de curación. El cuerpo busca, de forma natural, recuperar la salud.

-El mundo sanitario es dual. Hay un malo, la enfermedad, y un bueno, la medicina. Curar es una guerra, el médico es el guerrero, y el cuerpo del enfermo es el campo de batalla.

-Nuestro cuerpo no es un campo de batalla, es nuestro maestro, tiene múltiples formas de hacerse entender, pero hay que estar atento y confiar en él. Todavía no sabemos sus límites. Una buena parte del ADN está formada por genes de los que desconocemos su función y por ignorancia los hemos llamado genes basura. Esta anécdota nos muestra nuestro gran desconocimiento sobre sus posibilidades. Las limitaciones que le adjudicamos están en nuestras creencias. Las creencias tienen sistemas de defensa que les permite subsistir, suelen estar basadas en el miedo y los prejuicios, que nuestro entorno nos ha enseñado.

“Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio”

A.Einstein

-Sintamos las infinitas cosas que podemos hacer. Sintamos el poder de nuestras conciencias libres capaces de diseñar nuestra propia vida y en este caso, partiendo de una enfermedad, alcanzar la salud. Sintamos el compromiso con nuestros sueños más elevados.

-Hemos de recuperar el poder que hemos dado a otras personas, porque esto nos convierte en sus víctimas, y el poder que hemos perdido en toda una serie de creencias: en las ideas preconcebidas, religiosas, filosóficas, sistemas científicos... creencias en general. Esto se consigue con la valentía de hacer pequeños cambios todos los días, quitando, a los miedos, el poder que les habíamos otorgado. Son miedos que nuestra educación nos ha impuesto como límites. El reto es traspasar el límite y dejar atrás los miedos, los prejuicios y los dogmas.

-Es más fácil culpabilizar de nuestra infelicidad al entorno que asumir nuestra responsabilidad, cayendo así en el papel de víctimas. Las personas víctimas esperan que las curen porque sienten la falta de poder. Nuestro poder es interno y se sitúa en la parte que no vemos: energía, emociones desde el corazón, pensamientos elevados, fuerza de voluntad, intuiciones, imaginación, sueños...

Pero cuidado en entregar el poder a los demás, porque nos podemos encontrar con el “dictador” que nos robará la imaginación y empleará el miedo para limitarnos. Todo nuestro potencial es interno, todo lo que necesitamos está dentro de nosotros. Nadie es maestro de nadie porque el maestro lo tenemos dentro.

Todos poseemos nuestro centro y cuando la conciencia se sitúa en él, está a salvo de los miedos, las manipulaciones, los dogmas, las creencias... Es como situarse en el ojo del huracán, que siempre permanece en calma, ya no pueden hacernos daño. Nuestro centro de poder está en el corazón, y desde él podemos dirigir y gobernar nuestra vida.

“En la cárcel del miedo, el prisionero tiene la llave y no lo sabe” Anthony de Mello (jesuita y psicólogo nacido en Bombay en 1931. Autor de libros sobre espiritualidad).

3. CÁNCER, POLIEDRO DE MÚLTIPLES CARAS

El cáncer es un poliedro de múltiples planos. Cada plano es un factor necesario para que se produzca esta enfermedad. Para que aparezca esta patología todos los planos tienen que converger alrededor de un centro y este centro es el detonante.

El detonante es la causa que inicia la enfermedad, es un conflicto psicoemocional dramático, imprevisto, vivido en soledad y aparentemente sin solución, que impacta sobre nuestra conciencia, nuestra biología, sobre nuestro organismo, y siempre es un trauma.

Conflicto (pensamientos y emociones) + terreno propicio (falta de energía, tóxicos, alimentación inadecuada, estilo de vida) → Cáncer

El dodecaedro expresa, como valor simbólico, el universo entero, la globalidad holística, y no tan solo la imagen del cosmos, sino su número, su fórmula, su idea. Es su esencia, su síntesis más perfecta. Evoca desde lo fisiológico hasta lo espiritual, por tanto es el mejor símbolo de lo holístico y del crecimiento dinámico (el 12 es el número de la acción).

El dodecaedro icosaédrico multiplica sus caras por cinco y se convierte en un poliedro de 60 caras. Estas 60 caras simbolizan las causas de la enfermedad como un conjunto multifactorial.

Las caras de este poliedro, cuando hay salud, contienen toda la gama de colores del espectro solar, pero en la enfermedad pierden su color para moverse únicamente en la forma del blanco-negro, o sea, gris.

La intención de estas páginas es la de informar a las personas enfermas para que su poliedro recupere la energía vital como reflejo de la energía solar y toda su gama cromática.

Hemos dicho que la enfermedad se inicia en nuestros

vehículos sutiles, y cuando las dificultades y los traumas de la vida generan dolor, se anida el odio, el rencor y el resentimiento. Si no hay apertura hacia el perdón y la reconciliación, plantamos la semilla del cáncer. Esta semilla, si encuentra un conflicto detonante y los múltiples planos necesarios, se manifestará en forma de cáncer.

Todos sabemos que podemos enfermar y morir por una infección, pero es más difícil que comprendamos que el resentimiento, la ira, el miedo o la comida basura con aditivos químicos, también nos pueden llevar a la muerte aunque sea de una forma más lenta que una infección.

4. FACTOR SUTIL

- El alma, nuestra primera fuerza creadora

“No intentes jamás curar el cuerpo, sin antes haber curado el alma” Hipócrates

El desánimo y la pérdida de objetivos a largo plazo, es precisamente esto, la primera enfermedad del alma, la que nos lleva a perder las ganas de vivir y, como consecuencia, el cuerpo obedece y enferma.

“La emoción grita, la mente habla, el espíritu es sonido. Cada uno de nosotros tiene su propio sonido”. Dr. Manuel Arrieta (Médico mexicano. Presidente de la Asociación Nacional de Holomedicina. Profesor de Biofísica, Bioelectrónica y Medicina Cuántica)

¿Cuál es el factor del ser humano que da fuerza para superar la enfermedad? Sin duda, su parte intangible o sutil, porque la fortaleza espiritual hace mover todos los vehículos (mental, emocional, energético y físico) hacia lo que se proponga, en este caso, conseguir la salud. Esto es debido a la conexión entre ellos, y considerando que nuestra parte espiritual y física son la misma cosa. Son tan solo los dos extremos del ser humano.

- El cáncer es falta de amor, es resentimiento.

Cuando hay amor, este se refleja como una rosa de 7 pétalos: el Perdón, la Superación, la Confianza, la Entrega, la Ayuda, los Obstáculos y la Abundancia. Son los 7 pasos para autorealizarse.

El amor empieza por uno mismo. Esto no es egoísmo, sino respeto hacia nosotros. Cuando hay autoestima, dignidad y nos

queremos, somos capaces de dar y recibir con una mayor calidad.

Necesitamos saber que las enfermedades las generamos nosotros, son el resultado de nuestros conflictos internos. Son las consecuencias de nuestros actos. Los actos siempre se mueven en el acierto o en el error.

Para iniciar el camino hacia la salud tenemos que comprender que las enfermedades no empiezan en el cuerpo físico sino que tienen su origen en el alma y sus causas se encuentran en nuestros defectos psicológicos y en la no alineación de las tres fuerzas que todos poseemos: pensar, sentir, y actuar.

El factor sutil es el más intangible. No se puede medir, calibrar, pero todos conocemos la importancia de la imaginación, intuición, voluntad...que son valores de la conciencia.

Cuando la causa de nuestro sufrimiento y el origen del conflicto nos parece que está en otra u otras personas, tendremos que aceptar que fue debido a que, ante todo, fuimos nosotros quienes nos dejamos hacer daño por miedo, por no saber o por no atrevernos a decir “no” cuando era necesario, y que este aprendizaje nos lleva a dirigir nuestra vida sin el apoyo o el freno de nadie.

Por otra parte, es necesario sustituir el binomio víctima-verdugo del antiguo paradigma por otro nuevo que transforma el papel del verdugo y lo cambia por el de maestro que nos lleva a vivir experiencias dolorosas para aprender de ellas y no repetir nunca más lo vivido. Estas experiencias son la materia prima de nuestro camino evolutivo y son la base de otras nuevas que ya no se viven con el dolor y sufrimiento del pasado, sino con el interés y la ilusión por conseguir una nueva vida que ya no se someta a ningún “verdugo”, porque ya hemos aprendido a vivir y a experimentar como seres libres.

Si no aceptamos el rigor de la vida y nos revelamos y protestamos, no avanzamos ni evolucionamos como conciencia.

Cuanto más difíciles han sido las experiencias, más habremos crecido y evolucionado, pero para que sean una sólida base tendremos que cambiar el rencor y el resentimiento inicial por la comprensión y el agradecimiento de que tan solo han sido pruebas para afrontar con más valentía el futuro y no repetir los errores del pasado. Ser agradecidos por lo que hemos vivido en el pasado nos aporta la reconciliación necesaria para continuar

al lado de nuestros seres queridos.

“La energía de la gratitud es el mayor secreto de la curación y un requisito esencial para que se produzca” Andreas Moritz (1954- 2012) Médico Ayurveda; estudió en la India y en Nueva Zelanda. Escribió numerosos libros y ayudó a recuperar la salud a gente de todo el mundo.

El dolor y el sufrimiento que provocan la enfermedad, es la materia prima para el crecimiento espiritual, crean la necesidad de cambios y los cambios en la vida nos dan nuevas experiencias que son la base para nuestro proceso evolutivo, para el desarrollo de la conciencia.

La enfermedad es un punto de inflexión, un gran shock en la conciencia, que hemos de aprovechar para reencontrarnos con nosotros mismos y encontrar el sentido de la vida. En el caos de la enfermedad y en su superación, hallamos la experiencia con más fuerza para avanzar en el camino evolutivo, porque nos convierte en una nueva persona que gana salud, libertad, autoestima y seguridad.

Si enfermamos y no activamos la conciencia no seremos capaces de reconocer que la enfermedad no ha sido por causa de la mala suerte o del destino, sino que la hemos generado nosotros. Tenemos que hacer un trabajo de introspección, de búsqueda interna, de autoreflexión, para llegar al autoconocimiento y poder averiguar cuáles son nuestros defectos y cuáles son nuestros valores.

Es difícil reconocernos imperfectos, ya que tenemos muy buena imagen de nosotros mismos, y cuando alguien nos hace ver que no somos perfectos, inmediatamente nos autoengañamos con justificaciones de nuestros actos.

Si estamos atentos y nos autoobservamos, nos daremos cuenta de que somos egoístas y/o golosos y/o envidiosos y/o posesivos y/o miedosos...

Autoengañándonos no vamos a salir de nuestra condición de enfermos. Nos conviene aceptar la realidad de una manera objetiva, aceptándonos tal como somos, no como querríamos ser. Esto es la verdadera autoestima.

Se aconseja trabajar con conciencia en el defecto que más nos hiere, este es el más urgente para avanzar hacia la salud. (Ver tabla autoreconocimiento en el libro “De la fibromialgia a la

salud”).

Para hacer este trabajo de introspección y de autoconocimiento es fundamental practicar la **Meditación** mediante los siguientes pasos:

1º-La Respiración abdominal completa, seguida por una Relajación profunda para llegar a distintos tipos de meditación, como por ejemplo la Meditación para la curación consciente mediante la Visualización Creativa. (ver Cap. Corazón-Meditación del libro “De la Enfermedad a la Salud” -2ªed.-)

Toda esta práctica nos dará la información que necesitamos, como por ejemplo saber cuál ha sido la causa primera de nuestra enfermedad para poder hacer cambios. En la enfermedad del cáncer siempre se unen múltiples causas, que iremos descubriendo en el proceso.

2º-La Visualización Creativa. Es imaginar lo que nosotros queremos que ocurra. Para ello utilizamos el poder de la energía del pensamiento, la voluntad y la imaginación.

Si lo que perseguimos es alcanzar la Salud, al final de la visualización podremos decir “Yo soy la Salud”.

La actitud responsable en el proceso de superación es fundamental. Tenemos que estar convencidos de que somos capaces de eliminar la enfermedad.

Después de la respiración, relajación y meditación, el siguiente paso consiste en visualizar nuestro problema de salud y darnos cuenta de cómo disminuye o se diluye o se quema...hasta desaparecer. Después es conveniente visualizarnos sin la enfermedad, tranquilos, felices, agradecidos y transformados en una nueva persona. El cambio hacia la salud nace en el interior antes de llegar al exterior, o sea al cuerpo físico. Hace el mismo recorrido que la enfermedad (ver esquema del capítulo 18).

Ante el cáncer, el hombre sufre porque no comprende y porque no activa la conciencia.

No esperemos la medicina milagrosa. La conciencia es la única medicina que nos puede curar.

Convertir una situación difícil, como la experiencia de la enfermedad, en una oportunidad para crecer y mejorar, es desarrollar nuestra resiliencia. Para ello nos ayudará una nueva manera de vernos que fomente nuestra autoestima, comprensión, adaptabilidad a las situaciones nuevas, la fortaleza

mental, la toma de decisiones... Todo ello se resume en activar la fuerza interior que todos poseemos para evitar el bloqueo psicoemocional que es fuente de toda enfermedad.

FALTA DE AMOR

A medida que vayamos trabajando internamente nos daremos cuenta que el cáncer aparece por falta de amor, como en los siguientes casos:

- Resentimiento, reproches y quejas continuas que persisten en el tiempo.
- Acumulación de odio, rabia y rencor.
- La desesperación que cree que todo es inútil.
- Represión en la expresión adecuada de las emociones, como por ejemplo la ira contenida.
- Pérdida de la razón de la existencia, desolación.
- Sentimiento de abandono (divorcio o muerte de la pareja)
- Resistencia a los cambios.
- Apocamiento frente a las dificultades, desánimo, depresión.

Si las dificultades de la vida, los conflictos, etc. han generado en nosotros la hostilidad, la violencia, el resentimiento, el enfado hacia los demás, hacia el mundo y hacia nosotros mismos, ya tenemos los requisitos para desarrollar la enfermedad que estará latente hasta que aparezca el detonante o shock emocional que hará que se manifieste en el cuerpo físico. La gravedad de la misma dependerá del estado en que se encuentran los otros aspectos o factores en el momento del shock (cuerpo físico, bioenergético, mental y sutil). Si sabemos transformar el conflicto, la enfermedad retrocede.

- El amor, la amistad, el aprecio... unen y generan serotonina, además de promover el bienestar, buen humor y longevidad saludable. El odio divide, genera cortisol y prepara el terreno hacia la enfermedad y el envejecimiento prematuro.
- Hay que reconciliarse con el pasado y no tener miedo al futuro para poder vivir plenamente en el presente.
- Creer que me voy a curar es crear la sanación. Creer es

crear. Hay que creer para ver, no ver para creer.

- Dejar de juzgar. Cuando juzgo no estoy viviendo el presente, estoy viviendo el pasado, no estoy actuando con conciencia, ya que el aquí y el ahora es el único momento del poder de la conciencia.

- Tomar la decisión de ser responsable de la enfermedad ahora, en el presente. Preguntarse qué puedo hacer para mejorar mi condición y salir de la forma cómoda y de la complacencia para empezar a cambiar.

- Afrontar la incompreensión de los demás en la toma de decisiones durante el proceso de curación.

- Estar preparados para la ingratitud.

- No esperar el reconocimiento.

La enfermedad es, a veces, el último intento para recobrar la conciencia perdida de lo que realmente somos. La conciencia es la mejor medicina porque nos hace responsables y coautores de nuestra salud. El ser humano es el responsable de la enfermedad y no la víctima inocente. Hemos de reconocer que nuestros hábitos de vida nos dan la salud o la enfermedad, y es más fácil aprender a consumir alimentos sanos que someterse a tratamientos costosos y dolorosos. No esperemos el medicamento milagroso.

El cáncer, como todas las enfermedades, es falta de amor. El amor hacia nosotros mismos es el primero y el fundamental, ya que para amar a los demás primero nos tenemos que querer.

Nos interesa el amor consciente porque nos lleva a la unidad y nos conecta con nuestra fuerza interior, con nuestro poder, que no juzga ni nos juzga, con nuestros múltiples dones o valores, y que se traduce en la acción y en la palabra. No nos interesa el amor sentimental, ya que en él no interviene la conciencia, ni los sentimientos duales (amor y odio, bien y mal...) que nos llevan al victimismo: ¡pobre de mí!

Si evolucionamos espiritualmente ya no aparecen bloqueos psicoemocionales ni es necesario que las dificultades internas se plasmen en el cuerpo físico.

El cuerpo físico es nuestra última señal de socorro, pero nos da la oportunidad de cambio, de nuevo replanteo de la vida, de revisión de antiguos sueños que teníamos, de poner en marcha la creatividad, el crecimiento personal. Los cambios no son

posibles si no hay comprensión de la enfermedad y esta comprensión no nace de la mente, de lo racional, sino que lo hace desde el corazón.

Hay que ser crítico con los planteamientos de los patrones culturales, sociales y familiares del mundo dual que nos limita el conocimiento de nuestros valores, nuestra capacidad creativa y nuestro poder. Un ejemplo de este poder es nuestra capacidad de autocurarnos que proclama la medicina más antigua que conocemos, la medicina Ayurveda.

LA EXPERIENCIA DEL PROCESO DE SUPERACIÓN

Es en el proceso de superación de la enfermedad cuando manifestamos esa capacidad que todos poseemos y que convertimos en un proceso creativo, personal y único. Pasar de la enfermedad a la salud es la experiencia más gratificante que el ser humano puede alcanzar, es el aprendizaje más completo porque remueve y renueva todos nuestros vehículos, desde los más sutiles hacia el más denso, que es nuestro cuerpo físico, y sienta las bases para una nueva vida con el descubrimiento de nuestro potencial. Ya no existe ni el miedo ni el victimismo que nos frenaban y se abre frente a nosotros un mundo de posibilidades.

Es en la sanación cuando nos damos cuenta del proceso evolutivo de nuestra conciencia y experimentamos que ella no tiene límites de expansión porque es infinita, sin principio ni fin.

El cáncer nos muestra aquello que debíamos haber hecho a nivel espiritual, que es despertar y expandir nuestra conciencia. La célula cancerosa nos muestra sus ansias de inmortalidad que no le pertenecen, ya que es la conciencia la que debe expandirse sin límite. Pero es a través del cuerpo físico que nos daremos cuenta de que es necesario aprender a cambiar nuestra vida desde lo más elemental, como es la respiración, hasta lo más sutil, que es descubrir el amor que rompe todas las barreras y dificultades. Tenemos la oportunidad de iniciar un camino propio de autogestión de la enfermedad, un camino de libertad y de rebeldía contra las imposiciones establecidas para desarrollar por primera vez la espiritualidad como búsqueda del sentido de la vida. Si iniciamos el camino espiritual, nuestro cuerpo físico ya no tendrá que gritar, sino actuar, haciendo cambios.

La célula cancerosa es la antítesis del amor, ya que ella busca su independencia del todo, y el amor es la unión con el todo, que es la unidad. La célula cancerosa es el microcosmos que quiere crecer, expandirse, para ella el cuerpo físico es su macrocosmos.

La dieta macrobiótica nos ayuda en el desarrollo de nuestro potencial interno, a despertar nuestro maestro interno, nuestro guía, nuestro médico,...sin necesidad de buscar fuera lo que ya poseemos dentro.

No hemos de considerar ni el pasado ni el futuro en el proceso hacia la salud.

- LA CULPA (el pasado)
- EL MIEDO Y LA PREOCUPACIÓN (el futuro)
- LA EVOLUCIÓN (el presente).

“No mires hacia atrás con ira ni hacia adelante con miedo, sino a tu alrededor con atención”. James Thurker

Puedo utilizar los recuerdos, pero no permitir que los recuerdos me utilicen. En los recuerdos soy un esclavo, desde los recuerdos puedo crear la libertad.

- LA CULPA (el pasado)

La **culpa** vive en el **pasado** pero a nosotros nos gusta revivir el pasado y llevarlo al presente porque somos adictos al dolor y al sufrimiento.

Y si en el pasado hay algo agradable lo proyectaremos al futuro para poder revivirlo y volverlo a disfrutar, pero nos damos cuenta de que nunca se puede repetir exactamente una experiencia y nos quedamos decepcionados, frustrados.

Las memorias tóxicas del pasado: son aquellas que contienen los sufrimientos específicos de cada persona.

Ejemplos de memorias:

- Memorias de sufrimientos vividos que causan enfermedad.

- Memorias que se viven como órdenes de mandato materno.
- Memorias de muerte obligatoria. Cuando la madre siente miedo a morir durante la gestación pasa este miedo al niño.
- Memorias de no aceptación de la muerte de un ser querido.

Todas ellas son capaces de causar enfermedades mediante la despolarización celular, pero se pueden eliminar.

• EL MIEDO (el futuro)

Normalmente el **miedo** se relaciona con el **futuro**.

El miedo bloquea la vida, las membranas de nuestras células se atraen encerrándose en su interior e impidiendo hacer su trabajo correctamente.

La finalidad de la célula es comunicarse con su entorno, intercambiar, nutrirse del medio exterior, dilatarse para aumentar su espacio vital e irradiar su fuerza alrededor de sí misma.

Cuando se encuentra en situación de peligro, rompe el contacto con el medio externo, lo percibe como una amenaza y se repliega sobre sí misma, concentrando su fuerza en el interior, a fin de reservarla para las funciones esenciales de la vida, lo cual le permite sobrevivir. Dr. Louis Corman (1901-1995), morfopsicología. Ley de la expansión – contracción.

Cuando salimos de la forma cómoda, que es lo que conocemos, y nos adentramos en lo nuevo, que es lo desconocido, aparece el miedo. Los cambios necesarios para sanar nos cuestan y nos dan miedo, pero son el único camino hacia la salud.

Las glándulas tiroideas son las receptoras de todos los miedos conscientes e inconscientes. La verdadera causa de la obesidad son los miedos y para poderlos soportar se crea la obesidad.

El **miedo** es un mecanismo cerebral que detecta el peligro y que depende de la estructura mental de cada persona. Hay 4 formas de respuesta ante el peligro:

(1) Retirada: Ejemplo: miedo al fracaso. La víctima entierra sus anhelos y sus sueños por miedo al fracaso. No se permite la

experiencia de fracasar, pero contempla cómo se arriesgan los demás.

(2) Ataque: Ej.: por miedo a un enemigo

(3) Sometimiento: Ej.: miedo a la autoridad

(4) Inmovilización: Ej.: miedo a la muerte

Después del diagnóstico aparece el **miedo**.

Hay 3 tipos de **miedos**: la fobia, el pánico y el estrés traumático.

El miedo está muy relacionado con los procesos patológicos porque nos lleva a quedarnos anclados.

El miedo nos paraliza, no nos deja avanzar, pero la alegría y las ganas de vivir aceleran el proceso curativo.

Cuando hay miedo no hay acción y sólo en la acción hay experiencia y evolución.

¿Cómo tiene que ser esta acción? Siempre en el límite de nuestras posibilidades y si conseguimos lo que nos habíamos propuesto, la próxima acción tiene que ser un paso más, y la siguiente más. Aquí está nuestro camino evolutivo. Hacer lo que ya hemos hecho muchas veces no nos motiva, nos aburre. Lo nuevo siempre es una aventura que nos hace crecer.

Frente al miedo está la osadía. El osado puede ser que cometa errores, pero estos errores son la materia prima para aprender en lo nuevo.

Miedo + Pasividad (pereza) → No Acción = No Curación

Actualmente el ser humano se ha convertido en un súbdito manipulado por el miedo, que lo ha llevado a convertirse en esclavo.

• LA EVOLUCIÓN (el presente)

Entre el pasado y el futuro nos olvidamos del presente, que es el momento más importante porque es el único que cuenta para la acción. En nuestro caso, para la superación de la enfermedad o para permanecer sanos. Hemos de estar atentos a las

consecuencias de nuestros actos, porque ellas nos muestran si estamos construyendo o destruyendo. Por ejemplo, si lo que hacemos origina malestar y sufrimiento a nosotros y a nuestro entorno, hemos de cambiar. Si no hay cambios, repetimos los hábitos del pasado y no es posible salir de la enfermedad. Dentro de los cambios necesarios consideraremos los siguientes: cambio de actitud, de estilo de vida, de estructura psicológica, de relación con el entorno, de hábitos, y dentro de ellos, recomiendo el cambio de alimentación que se propone en este libro. Hemos de comprender que somos lo que comemos.

El enfermo que se limita a hacer aquello que ya conoce, no evoluciona, se enquistaba y no puede crecer. Somos hijos de nuestras obras. Si no hacemos nada, no somos nada. Los cambios nos llevarán a una gran transformación de la manera de pensar, sentir y actuar, y generarán una nueva persona.

¿Nos damos cuenta de nuestra realidad? No, porque no vivimos en el aquí y el ahora, la mayor parte del tiempo estamos pensando en lo que pasó o en lo que pasará, y si pensamos en el presente es en relación al futuro o al pasado.

En el **presente** está la realidad de la vida y si somos activos mentalmente y físicamente, y hemos encontrado el sentido de la vida, ya no hay ni miedo ni culpa y podemos trabajar en sincronía con el universo. Cuando aparecen dificultades a lo largo de la vida hemos de estar atentos porque en ellas están los puntos pendientes por descubrir y trabajar. Estos conflictos son los puntos de inflexión que nos hacen **evolucionar**, porque la prueba más difícil de comprender es el dolor y la enfermedad. Si no fuera por las dificultades, la vida sería como un “electroencefalograma plano” y nos convertiríamos en muertos en vida.

Cuando los conflictos nos devoran porque no sabemos transformarlos aparece la enfermedad como señal de que se ha parado el principio de la vida. La vida nos lleva siempre a fluir, a caminar, a continuar; por eso la enfermedad nos avisa de que para sobrevivir hay que orientarse hacia la resolución de todos los conflictos.

Los seres humanos somos adictos al sufrimiento en diferentes niveles.

El primer paso para salir del sufrimiento es siempre la conciencia, porque hasta que no seamos conscientes de

quienes somos realmente con todas nuestras posibilidades, no podremos hacer ningún cambio. Estamos llenos de heridas emocionales que hemos de sanar del pasado, pero también es aconsejable empezar a controlar las emociones del presente. Cuando perdemos el control, decimos cosas que no queremos decir y hacemos cosas que no queremos hacer.

Para que la vida pueda continuar sin sufrimiento tenemos que curar las heridas del odio, la rabia, la envidia, la tristeza, la injusticia, el miedo... Todo ello se basa en los conceptos y creencias de nuestra educación. No es necesario que suframos más, es aconsejable iniciar el recorrido del perdón porque es la única manera de sanarnos. El perdón es la clave.

Este proceso empieza con el perdón a nuestros padres, a nuestros hermanos, a nuestros amigos y a los que creemos enemigos. No obstante lo más importante es perdonarnos a nosotros mismo para aceptarnos por completo tal como somos. Cuando llegamos a conseguirlo nos convertimos nuevamente en "niños libres", pero con experiencia y conocimiento para empezar a dirigir nuestra vida sin la carga del pasado, con las heridas sanadas para vivir plenamente el presente.

LA LIBERTAD

Los Cuatro Acuerdos

Mientras vamos eliminando memorias recurrentes que volvieron y han vuelto a repetirse generando dolor, sufrimiento, miedo y enfermedades, tenemos que buscar la forma de no generar nunca más en nuestras vidas nuevas memorias que no nos dejan vivir en armonía. Si recurrimos a la tradición espiritual primitiva, como recurrimos a la medicina, filosofía, etc y todos los pilares de la tradición del conocimiento, nos encontramos con el conocimiento tolteca, que elimina todos los dogmas y creencias heredados que nos limitan, por la enseñanza de una forma de vivir que conduce a la libertad.

Los toltecas eran una cultura mesoamericana. La palabra tolteca significa: artesano de la conciencia.

En el proceso hacia la impecabilidad, los toltecas nos muestran su sabiduría. El Dr. Miguel Ruiz, en el libro Los Cuatro Acuerdos, resume en estos cuatro consejos el camino hacia una vida mejor.

Primer acuerdo: “Sé impecable con tus palabras”. Dentro de nosotros existe el Juez que decreta, la Víctima que sufre la culpa, el castigo y el sistema de creencias. Nadie nos maltrata más que nosotros mismos. “Sé impecable con tus palabras” es no utilizarlas contra nosotros mismos y así limpiamos todo el veneno emocional que hay en nuestro interior. Las palabras son el don más poderoso que tenemos y si no limpiamos nuestro veneno interior, lo proyectaremos hacia los demás mediante opiniones, comentarios o chismes venenosos. Se puede medir la impecabilidad de nuestras palabras a partir de nuestro nivel de autoestima, de sentirnos bien, felices y de estar en paz. Para conseguirlo tenemos que plantar la semilla del amor que reemplaza la del miedo y consigue el cambio de vida hacia la libertad, el éxito, la abundancia y la alegría. Podemos vivir en el cielo, en medio de miles de personas que viven en el infierno, porque nos volvemos inmunes.

Segundo acuerdo: “No te tomes nada personalmente”. No somos responsables de los actos de los demás, sólo lo somos de nosotros mismos. Lo que hagan o digan de nosotros no nos tiene que herir porque sólo es la expresión de sus programaciones de creencias y se refieren a sus propios sentimientos y opiniones. Si no nos lo tomamos personalmente seremos inmunes a todo el veneno. No necesitamos que nos acepten cuando tenemos autoestima. Nada de lo que los demás dicen es por ti. Lo dicen por ellos mismos, por su programación, para vaciarse de sus propios sufrimientos, pero no lo consiguen, ya que no disminuyen, sino que cuando proyectan veneno reciben más de lo que vacían.

Tercer acuerdo: “No hagas suposiciones”. Producimos mucho veneno emocional haciendo suposiciones y tomándonoslo personalmente porque acto seguido empezamos a criticar. Es mejor preguntar que hacer suposiciones, porque las suposiciones crean sufrimiento. Suponemos que los demás piensan, sienten, juzgan y maltratan como nosotros lo hacemos y nunca es así.

Si aclaramos todas las dudas con preguntas, nos comunicaremos mejor con el mundo y nuestras relaciones

cambiarán, nuestras palabras se volverán impecables, no habrá violencia, ni disputas y todos nuestros problemas se resolverán para conseguir la libertad personal.

Cuarto acuerdo: “Haz siempre lo máximo que puedas”. Lo máximo que podemos fluctúa continuamente porque no siempre estamos igual de despiertos, sanos, felices, con el mismo estado de ánimo... Si estamos cansados e intentamos esforzarnos demasiado gastaremos demasiada energía, agotaremos nuestro cuerpo y no alcanzaremos nuestro objetivo. Por otro lado, si hacemos menos de lo que podemos, nos sentiremos frustrados y culpables.

Limitándonos a hacer lo máximo que podemos en cualquier circunstancia, no nos juzgaremos ni nos culparemos ni castigaremos. No estamos aquí para sacrificar la alegría ni la vida.

Cuando hacemos lo máximo porque amamos hacerlo, por puro placer, no para ser recompensados, disfrutamos de todo lo que hacemos. Decimos que no o que sí, cuando queremos, porque tenemos derecho a ser nosotros mismos. No tenemos que juzgarnos si no somos capaces de cumplir estos acuerdos, cuando hacemos lo máximo que podemos, y actuamos para conseguirlo. En el momento que lo logramos, ya no viviremos más en el infierno. Practicar los cuatro acuerdos es un gran acto de poder, es el resumen de la maestría de los toltecas y se necesita una fuerte voluntad, porque la vida está llena de obstáculos. También se necesita ser guerrero para trascender el mundo y utilizar todo el poder que tenemos para perseverar hasta que los Cuatro Acuerdos dibujen nuestra vida y vivamos la transformación.

Los toltecas comparan al Juez, a la Víctima y al Sistema de Creencias con un parásito que invade la mente humana y nuestro sueño personal. Todos los seres domesticados están enfermos del parásito que se alimenta de las emociones negativas que provoca el miedo. Cada vez que nos enfrentamos a un miedo, somos un poco más libres.

La libertad que buscamos consiste en utilizar nuestra mente y nuestro cuerpo para vivir nuestra vida, revelándonos como lo hacen los guerreros. Nuestra guerra es contra el parásito, para conseguir el cielo en nuestra mente y en nuestra vida.

Como complemento a los Cuatro Acuerdos, es importante aceptar el rigor de la vida porque si no, no avanzamos ni evolucionamos y frente al rigor, ni miedo, ni pereza, ni mentira.

Curar las heridas emocionales: el PERDÓN

Para curar las heridas emocionales por completo debemos abrirlas y extraer el veneno. Para ello hemos de perdonar a los que se han portado mal con nosotros, no porque se lo merezcan sino porque nos queremos y no necesitamos continuar pagando por estas injusticias.

El perdón es la única manera de sanarnos. Para perdonar debemos decir: “¡Ya basta! No volveré a ser el gran Juez que actúa contra mí mismo. No volveré a maltratarme. No volveré a ser la víctima”.

Sabemos que hemos perdonado a alguien cuando lo veamos y ya no sintamos ninguna reacción emocional.

Una vez perdonados a nosotros mismos, el autorrechazo desaparecerá de la mente y podemos perdonar a los demás. Empezaremos a aceptarnos, y el amor hacia nosotros será tan fuerte que nos aceptaremos por completo tal como somos. Así empezamos a ser libres. El perdón es la clave.

Otro elemento fundamental para nuestra sanación, dentro del factor sutil, es: HO'OPONOPONO.

HO'OPONOPONO

HO'OPONOPONO es una herramienta muy poderosa que utiliza la energía interior sanadora, mediante el perdón y el amor hacia nosotros.

Antes de adentrarnos en lo que es HO'OPONOPONO tenemos que comprender que todo lo que pasa externamente, como el cambio climático, las guerras, la crisis económica...antes ya ha sucedido internamente en forma de dificultad, conflicto, tensión, enfermedad...porque recogemos lo que sembramos dentro de nosotros mismos para proyectarlo al mundo.

Todo el mundo es tu creación. Es tu responsabilidad en un sentido literal. Si asumimos la completa responsabilidad en nuestra vida, todo lo que experimentamos, todo lo que vemos

que no nos gusta, es nuestra responsabilidad. Son proyecciones que salen de nuestro interior. El problema no está fuera, está dentro de nosotros para resolverlo y sanarlo. Esto es difícil, porque echarle la culpa al otro, es más fácil que asumir la total responsabilidad.

Amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte a ti mismo y de mejorar tu mundo. Cuando deseamos mejorar cualquier aspecto de nuestra vida, hay sólo un lugar donde intentarlo: dentro de nosotros; y cuando miremos hacia dentro, hagámoslo con amor.

Todos tenemos un contenido profundo de **memorias tóxicas del pasado**. Si queremos hacer un trabajo de vaciado de dichas memorias, que nos llevan a repetir toda clase de desequilibrios, problemas y enfermedades, y queremos, además, conseguir nuestra Identidad, podemos practicar un antiguo procedimiento Hawaiano llamado Ho'oponopono.

Ho'oponopono está compuesto por 4 partes: el arrepentimiento, el perdón, el amor y el agradecimiento dirigidos a nuestra Divinidad interna, a nosotros mismos.

Ho'oponopono significa "corregir un error" o "hacer lo correcto" en la lengua original de los hawaianos.

-Todo lo que vemos que nos disgusta de nuestro prójimo también existe en nosotros. Cuando alguien hace algo que produce en nosotros una reacción, es que compartimos con ella una o varias memorias. Es una gran oportunidad entonces limpiarlas mediante esta práctica. Todos somos uno. Si cada uno de nosotros mejora, el mundo también mejora.

-Cuando percibo cualquier problema me he de preguntar: ¿Qué hay en mí que necesito liberar?

-Los terapeutas piensan que están ayudando a las personas pero en realidad la finalidad de su trabajo es limpiarse a sí mismos.

-Esta práctica tiene como objetivo llegar a conseguir la Identidad Propia y así todo en nuestro entorno encuentra su lugar y su paz.

-Ser Identidad propia requiere incesante limpieza de las memorias. Las memorias son compañeras constantes de la Mente Subconsciente y nunca paran de repetirse, son recurrentes, por esto deben ser limpiadas hasta conseguir

cancelarlas.

Existen millones de memorias inconscientes en nuestras Mentes Subconscientes y son estas memorias las que toman las decisiones por nosotros. Y como no somos conscientes de esas memorias, necesitamos hablar con nuestra Divinidad Interna para cancelarlas diciendo:

“Divina presencia, sana aquí y ahora, la totalidad, desde la raíz y para siempre, la parte de mí que ha originado este conflicto” y a continuación:

-Lo siento

-Perdóname

-Te quiero

-Gracias

-Intentar ayudar a las personas hablándoles, no sirve de nada. Necesitamos limpiar nuestras memorias constantemente para ayudarles.

-Limpiar significa pedir a nuestra Divinidad que coja nuestras memorias, que son los problemas de la vida, y las transmute en luz, neutralizando sus efectos. Las memorias transmutadas dejan un espacio vacío que es llenado por la inspiración que nos guía.

-La mejor forma para sanar cada aspecto de nuestra vida y para el universo externo, es asumir en cada situación nuestra responsabilidad al 100% y trabajar con nosotros mismos. No podemos culpar a los que nos instigan, molestan...porque sólo son el espejo de nuestras memorias que se repiten.

-La culpa, el miedo, la depresión, la pobreza, el odio, el resentimiento,...son memorias repitiéndose.

-El propósito de la vida es ser la Identidad Propia, ser nosotros mismos, nuestra conciencia, a semejanza de la Divinidad que la creó, vacía de memorias e infinita.

-La Mente Consciente tiene que elegir entre una incesante limpieza o permitir que las memorias repitan problemas constantemente.

-A las memorias les podemos decir mentalmente: “Te amo” antes de hacer cualquier actividad como comer, trabajar, ir en

coche, o bien “gracias” constantemente, como síntesis de las 4 frases: lo siento, perdóname, te quiero, gracias.

-Cada familiar, compañero, amigo, nos sirve para trabajar sobre nosotros mismo, para limpiar las memorias de nuestro pasado. Cuando aparece alguien nuevo en nuestra vida, tenemos que estar atentos porque seguro que habrá algo en él que nos desagrade y por tanto pertenece a nuestras memorias. Hemos de agradecer las memorias porque nos permiten trabajar con ellas y avanzar hacia la Identidad Propia, nuestro destino.

Cuando practiques el Ho'oponopono, pide no tan solo para ti, sino para los que están como tú.

Puede descargarse de forma gratuita un libro interesante sobre Ho'oponopono:

<http://www.alternativamexico.com/Hooponopono.pdf>

CONCLUSIÓN DEL FACTOR SUTIL

El origen del cáncer, desde el **factor sutil**, está en los conflictos de la vida no resueltos. Si realmente queremos superar esta enfermedad, es necesario empezar por el perdón y la reconciliación.

El perdón y la gratitud son las dos energías fundamentales para la curación del cáncer.

El perdón porque cierra el pasado.

La gratitud porque nos conecta con la salud, la alegría y el bienestar. Es muy saludable agradecer a las células cancerosas que nos dan la posibilidad de reconectarnos con nosotros mismos y encontrar el sentido de la vida.

Donde hay amor no hay dolor.

Donde hay dolor no hay amor.

5. FACTOR MENTAL

- El pensamiento, nuestra segunda fuerza creadora.

“Nuestra vida es nuestro pensamiento. Cuando un hombre cambia sus pensamientos hacia las cosas y las personas, las personas y las cosas cambian” Hipócrates

Necesitamos calmar la mente

La mente es la segunda fuerza creadora o destructora. En ella hay creación cuando usamos el conocimiento adquirido por la experiencia vivida y comprendida, que nos abre las puertas a una nueva realidad útil para alcanzar la salud, o bien destructora, cuando sólo hay tensión, presión y confusión, debido a la implantación rígida de una parte del conocimiento externo.

En nuestro vehículo mental se nos han implantado gran cantidad de ideas preconcebidas y de conceptos predeterminados, dogmas y creencias que nos tienen completamente aprisionados. Cuando no cumplimos con esta información, nos sentimos culpables, generando sufrimiento.

Somos máquinas programadas. Esta programación es el filtro de nuestros pensamientos y de nuestras emociones, que son los responsables de nuestro bienestar o sufrimiento, y nos condicionan el camino hacia la curación.

La curación empieza cuando somos capaces de cuestionárnoslo todo, y de reconocer y modificar nuestra forma de pensar, porque nos condiciona la vida. Es necesario ser críticos con un punto de rebeldía, de inconformismo, y tomar nuestras propias decisiones. De esta forma evitaremos caer en los dogmas que nos llevan a la sumisión y a la obediencia. En este caso, a la clase médica, y por tanto a las constantes pruebas, a la cirugía, que no siempre es necesaria, a la medicación de por vida (de extremo interés por parte de las multinacionales farmacéuticas).

EL PENSAMIENTO ES ENERGÍA

Es un impulso de energía con información que es capaz de movilizar la bioquímica de nuestro organismo. Si pensamos en un zumo de limón, rápidamente segregamos las enzimas salivares necesarias para iniciar su digestión.

Cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal, que tendrá un impacto en los cinco trillones de células que tiene el organismo.

Para sanar el factor mental es fundamental el autoconocimiento, porque nos ayuda a desvelar nuestros autoengaños y nuestra autojustificaciones. El autoconocimiento nos lleva a descubrir nuestros defectos psicológicos, pero también nuestros valores, nuestras capacidades, nuestro gran potencial .

Cada pensamiento provoca una reacción bioquímica que afecta a todo nuestro organismo, porque las células inmunológicas, las del sistema nervioso, las del sistema digestivo,...todas se enteran de nuestros pensamientos, de nuestro diálogo interno constante.

Pronunciando “yo soy” salimos de la mente y de todos nuestros pensamientos repetitivos. Así de sencillo. Es la puerta para salir de la mente. Pero esta puerta sólo se abre si la pronunciamos desde la emoción, no desde el intelecto, desde el corazón, desde el sentir.

“Yo soy” nos lleva a nuestro centro y nos libera de nuestras limitaciones, nos permite dirigir nuestra vida sin que los miedos nos frenen.

La meditación acalla este diálogo interior de la mente para que surja la intuición.

APERTURA DE LA MENTE

Necesitamos abrir la mente a otros conocimientos

Lo queramos o no, vamos hacia una visión más holística e integrativa de la salud.

Nos hemos de cuestionar todas las creencias y anclajes, culturales, sociales y familiares, que nos frenan a través del miedo en nuestro proceso evolutivo, para después aprender a desaprender toda la información inútil que nos condiciona el camino hacia la salud.

Toda la información recibida hasta ahora sobre salud-enfermedad la tenemos que poner en tela de juicio porque actúa de filtro y nos condiciona el camino hacia la curación. Nos han hecho creer que el cáncer no se puede curar. Debemos aceptar el diagnóstico pero no el pronóstico. Si abandonamos la esperanza de curarnos, activamos el suicidio endógeno. Abrir la mente hacia otros puntos de vista nos llevará a convertirnos en protagonistas, responsables y activos de nuestra salud.

Una mente rígida provoca un cuerpo rígido. Hay que considerar la nueva información holística que nos llega y experimentar. Esto es lo que podríamos llamar la apertura de la mente. No se trata de creer, se trata de considerar y experimentar.

Después del diagnóstico hay dos formas de actuar: 1) creer que no hay curación porque así nos lo han comunicado, 2) iniciar un nuevo camino dirigido por nosotros dejando la rigidez, un camino que empieza por quererse y querer a los demás desde otra dimensión.

EL PODER DE LA MENTE

El Dr. Deepak Chopra, médico hindú, que perfeccionó su profesión en Estados Unidos. Es autor de diversos libros, entre ellos destacan “El poder de la mente” y “La curación cuántica”. En este último nos dice que sabemos que la célula cancerosa tiene un gran potencial y capacidad de reproducirse, pero también tenemos que aceptar que tenemos un gran poder interno mucho más fuerte, que puede frenar su desarrollo y detener su evolución. Este poder está en la mente humana. Existen ejercicios mentales de energización para crear un campo interno capaz de detener el avance y destrucción provocados por el cáncer, sin alterar lo más mínimo los tejidos sanos, incluso en los casos terminales.

Hay muchos libros de control mental que son fáciles de entender, porque solo nos hablan de la mente, que todos conocemos muy bien. Pero siempre les falta algo, les falta el corazón. Y el corazón solo colabora con la conciencia, que es la única que puede crear. Podemos afirmar que se necesita un trabajo en equipo de: mente, corazón y acción, dirigidas por la conciencia, para crear la curación.

Al poder del pensamiento se le suma el poder de la palabra,

porque la palabra es una expresión de la energía vital. En la palabra es más importante el “qué” y el “por qué” que el “cómo”.

- Hay una mente universal. Somos seres universales que conectamos con todos los demás formando un Todo. La mente no está sólo dentro de la cabeza, está fuera expandiéndose en el universo o en los universos.

6. FACTOR EMOCIONAL

El corazón es la tercera fuerza creadora, siente la necesidad de cambiar nuestra condición de enfermos. Siente el anhelo y es quien elige alcanzar la salud.

- Necesitamos aprender a transformar las emociones porque son nuestra tercera fuerza creadora.

LA BIOLOGÍA DE LA AUTOCURACIÓN

Somos las únicas criaturas capaces de transformar nuestra biología con nuestros pensamientos y emociones. Nuestras células están constantemente cambiando a través de nuestras experiencias. El cerebro, las hormonas, el ciclo del sueño, los receptores neuropéptidos, las plaquetas sanguíneas, las lágrimas...

Estos hechos confirman la necesidad de usar nuestra conciencia, para crear los cuerpos que realmente necesitamos.

El proceso de envejecimiento puede ser neutralizado cada día. La medicina está en nosotros. El cuerpo humano es capaz de fabricar medicamentos como: ansiolíticos, somníferos, inmunomoduladores, antihipertensivos,...la enfermedad viene de nosotros y no nos damos cuenta.

Somos responsables de poner en marcha nuestro potencial autocurativo, nuestra vida, nuestras relaciones humanas y con el medio.

Los bebés prematuros acariciados aumentan más rápidamente de peso. A los niños maltratados que no han crecido según su edad, con buenos tratos y afecto, su cuerpo fabrica la hormona del crecimiento.

Seamos nuestra propia curación, busquémosla en nuestro interior.

Debemos aceptar que toda nuestra experiencia vivida es una acumulación de conflictos emocionales por resolver. La forma en cómo vivamos estos conflictos marcará nuestra salud. "Una emoción nos puede enfermar. La angustia ante lo incierto, el

miedo, la desesperanza, el remordimiento, la rabia...Cada una tiene su bioquímica y es venenosa, es depredadora del sistema inmunitario” Stella Maris (Terapeuta de psiconeuroendocrinoinmunología).

Hay emociones que pueden matar. Se ha comprobado que, un golpe emocional duro y repentino, es causa, a veces, de infarto, a veces, de cáncer...dependiendo de cómo se viva esa situación. En esos momentos de dificultad es normal que el ser humano se vea superado por las circunstancias que le toca vivir. No obstante, la persona que ha cultivado la resiliencia, saldrá más rápido de esa situación porque su actitud es positiva y fuerte, y es capaz de transformar el trauma en oportunidad de crecimiento. Por esto es tan importante para la salud hacer un trabajo de transformación de la manera de pensar, sentir y actuar, adaptándolas a los nuevos tiempos llenos de dificultades que nos toca vivir.

El factor sutil mencionado, junto con los pensamientos obsesivos, las preocupaciones, el estrés, las emociones y sentimientos destructivos, las actitudes...van transformando nuestra bioquímica en el plano físico.

La mala gestión de nuestros pensamientos y emociones nos llevan primero a desequilibrios psicoemocionales que derivan, después, en desequilibrios físicos.

Muchas veces la energía del pensamiento y de la emoción no se alinean, no se liberan en la acción, sino que permanecen en nuestro cuerpo físico en forma de tensión, dolor, mala digestión, fatiga...y otros muchos síntomas que de una forma más o menos rápida dan lugar a la enfermedad. La enfermedad se hace presente cuando hay conflictos personales, familiares y sociales que no hemos sabido integrar y transformar, sino que los hemos rechazado sin expresar. Cuando llega la enfermedad hemos de aceptar que ella y nosotros somos la misma cosa.

Para llegar a la salud, la mente y el corazón tienen que equilibrarse hasta que podamos pensar con el corazón y sentir con la mente.

LA EMOCIÓN ES ENERGÍA (QI), LA ENERGÍA SE TRANSFORMA

Relación entre emociones y energía, según la Cultura Oriental (El Clásico del Emperador Amarillo): La cólera hace ascender el

Qi, la alegría hará que el Qi se vuelva lento, el pesar hace que el Qi se disipe, el miedo hace descender el Qi, la sorpresa hace que el Qi se disperse, el agotamiento hace que el Qi se consuma, el pensar hace que el Qi se concentre.

La ira y el miedo provocan una excesiva secreción de adrenalina. Cuando la adrenalina no es usada para luchar o escapar, se descompone en subproductos tóxicos que contaminan la sangre.

La emoción más peligrosa para la salud es la ira, que provoca desequilibrio en el hígado. La ira genera y gasta mucha energía vital, produciendo agotamiento y depresión.

Las emociones, una vez vividas, tienen que ser trascendidas, pero muchas veces la emoción queda atrapada en el cuerpo, generando desequilibrios en el campo energético y físico.

Otro derroche de energía es la preocupación que refleja indecisión, falta de confianza y miedo al fracaso, y deriva en desarmonía del cuerpo y de la mente. Es fundamental apartar la preocupación para cuidar la salud y longevidad. Para ello existe la moderación.

Hay que ser moderado en todo, como muy bien resume una máxima taoísta llamada “Los Cuatro Vacíos”, porque ofrece una excelente orientación general para evitar los excesos nocivos y conservar la serenidad mental y emocional:

-**Mente vacía:** no hay que dar vueltas al pasado ni preocuparse por el futuro, ya que son excusas mentales para no enfrentarse al presente. La mejor forma de vaciar la mente es la práctica de la meditación.

-**Estómago vacío:** comer cuando se tiene hambre y detenerse antes de llegar a sentirse lleno, porque, cuando nos excedemos, el aparato digestivo se llena de subproductos tóxicos de la putrefacción y de la fermentación de lo que nos se ha podido digerir adecuadamente. Los tóxicos que se producen pasan a la sangre, contaminando todo el organismo.

-**Cocina vacía:** no almacenar más de lo que podemos consumir en 2 o 3 días. Los alimentos frescos pierden su vitalidad. Los alimentos en conserva y los congelados son calorías muertas que obstruyen el colon con restos tóxicos rodeados de mucosidad. Hay que comprar más a menudo alimentos frescos y tomar conciencia de la calidad y de la cantidad que comemos.

-**Casa vacía:** evitemos el desorden en los dormitorios y las zonas de trabajo. La mejor decoración son las plantas vivas porque mejoran la calidad del aire y nos aportan algo de la naturaleza.

Apertura del corazón:

No nos sentimos víctimas de los conflictos y dificultades de la vida, entre ellas la enfermedad. Sentimos el anhelo de curarnos, ya que una vez experimentadas las dificultades, las trascendemos para no quedarnos atrapados y generar una nueva actitud en la vida. Esto se traduce en un trabajo de reconciliación con el pasado, especialmente con la culpa y no tener miedo al futuro, para que el pasado y el futuro dejen su protagonismo y podamos vivir plenamente en el presente. Sustituimos el victimismo por la responsabilidad de dirigir nuestra vida hacia la salud. Somos capaces de autogestionar este proceso con la ayuda de la práctica constante de decir “no”, sin sentirnos culpables con el entorno.

La gran mayoría de emociones contenidas genera desequilibrios en el campo energético, creando bloqueos en el fluir de la energía vital. Si este bloqueo persiste, el meridiano de energía que esté involucrado se altera y da lugar a distintos problemas de salud, como por ejemplo:

- Problema de relación de pareja, reciente o prolongado en el tiempo → Meridiano del Maestro-Corazón:

-En *mujeres*: cistitis, candidiasis vaginal, tumores de ovarios, tumores de mama, útero, etc.

-En *hombres*: prostatitis, cáncer de próstata,...

¿Qué emociones venenosas intervienen en las relaciones de pareja?

La más importante es el resentimiento, pero hay otras muchas que la acompañan y se derivan de: el desengaño, la frustración, la traición, la decepción, el abandono y la soledad, que como consecuencia, nos llevan a los remordimientos, los celos, la humillación, la culpa y los abusos.

El trabajo desde factor mental y emocional consiste en averiguar dónde está el conflicto que lo ha desencadenado para poderlo trascender y, posteriormente o a la par, trabajar en los múltiples factores físicos, dando prioridad a un cambio de estilo

de vida y a una alimentación adecuada: depurativa, energética, revitalizante, equilibrada, proporcionada y sin químicos.

El cáncer se materializa en el **cuerpo físico** porque no se han resuelto las lecciones de la vida en el nivel **espiritual** y **psico-emocional**. No se ha experimentado el amor incondicional y sin límites de la conciencia. Ahora se expresan estas ansias de crecer, de expansión, en los tejidos cancerosos. El **cuerpo físico** se apropia de esta necesidad de inmortalidad y crecimiento. Este crecimiento tiene que ser **sutil** y manifestarse como expansión de la conciencia.

También hay que saber saltarse las normas impuestas por los demás y por uno mismo y seguir nuestras propias leyes para ser fieles a nosotros mismos. Y el cuerpo obedecerá a nuestra parte sutil y colaborará con ella, ya que forma parte del todo.

Si contemplamos la dificultad de sanar, en vez de la imposibilidad que nos dicen, cambiaremos la actitud frente a la enfermedad. Si no hay evolución, no hay vida.

Esta dificultad está relacionada con el desarrollo de nuestra conciencia y se focaliza en: ¿Qué pienso? ¿Qué siento? ¿Cómo actúo? ¿En qué me equivoco? ¿Cómo me relaciono con el entorno y con el medio? ¿Cómo me alimento? Si tenemos en cuenta estas preguntas iremos construyendo nuestra salud.

EL CUERPO SIEMPRE OBEDECE

Pensamientos, emociones...El cuerpo siempre obedece a las órdenes de la mente. Las creencias, los pensamientos, las emociones, los sentimientos, los deseos, las aversiones, etc. son el software con el cual están programadas todas las células de nuestro organismo, pudiendo modificar incluso el comportamiento genético de nuestro ADN. Es una programación diaria, segundo a segundo, que tiene sus mejores posibilidades cuando existe el amor a nosotros mismos. Nuestras células necesitan amor, aceptación de cómo somos sin censuras, del cuidado diario como respetar los horarios, comer adecuadamente, hacer relajación y practicar la meditación, estar en contacto con la naturaleza siempre que se pueda, hacer ejercicio, evitar las tensiones emocionales y resolver las del pasado...

Emoción:

Las emociones vienen condicionadas por los pensamientos.

Los pensamientos son la fuente de la felicidad o del sufrimiento.

El cuerpo humano posee cinco trillones de células. Cada célula en su desarrollo normal se interrelaciona con las demás, en forma interdependiente, mediante 10000 reacciones bio-electro-químicas. Estas reacciones están vinculadas a nuestra manera de pensar y sentir. Sentimientos como la tristeza, la desesperación, la impotencia, el fracaso, etc. generan una bajada de todas las funciones, como menor amplitud de la respiración, del metabolismo, menor movilidad, menores impulsos y menor producción de energía.

Las células se reproducen continuamente y las células tienen memoria. En cada nueva célula hay toda la historia de nuestra vida. Para sanar es necesario transformar nuestra vida desde una nueva perspectiva, con pensamientos y emociones como el amor, el perdón, la reconciliación, la compasión, la solidaridad, la empatía... que nos hacen liberar endorfinas, y cambios bio-electro-químicos que influyen en las células para que sean capaces de reconstruir nuestro organismo y alcanzar la salud y el bienestar.

Las emociones no expresadas son el origen de la mayoría de las enfermedades, y entre ellas el cáncer.

Liberación de las Emociones:

Es necesario aprender a gestionar las emociones y dejarlas marchar, porque las emociones están en nosotros, pero no son parte de nosotros.

- Las emociones en el presente se liberan inmediatamente mediante la palabra, sin ofender a nuestro opositor (el Poder de la Palabra), o mediante la acción inmediata para quemar la energía que se deriva (cualquier ejercicio físico como caminar,...).
- Las emociones se liberan también mediante diferentes técnicas, entre ellas el Ho'oponopono, que hemos descrito.

Cáncer – Emociones:

El cáncer está relacionado con las emociones inhibidas y un profundo resentimiento. Generalmente, por la falta de expresión de nuestras emociones más escondidas y profundas debido a conflictos internos que perduran en el tiempo, como por ejemplo: la culpabilidad, el odio, la desesperación, la tensión. Todo ello como base para que cuando ocurra una desgracia que nos supere y no sepamos expresar y compartir, se inicie la enfermedad.

La enfermedad aparece cuando nos hemos olvidado de nosotros mismos y de cuidar de nuestro mundo interior.

En nuestra sociedad vivimos casi exclusivamente en el mundo exterior. Sólo nos preocupa la relación con los demás, sin pensar en nuestro mundo interior, olvidándonos de nosotros mismos. La enfermedad nos muestra la posibilidad de abrir el diálogo con nosotros mismos, de iniciar una nueva vida y de hacernos preguntas como: ¿Quiénes somos? ¿Qué pensamos? ¿Qué queremos en la vida? ¿Cuáles son nuestros sueños?

Esta nueva vida empieza por dedicarnos tiempo para nosotros, para buscar una existencia más equilibrada, dejando atrás la ira, el resentimiento, para sustituirlos por la aceptación y el perdón hacia nosotros, para empezar a querernos y poder querer a los demás.

También tiene que dirigirse a ordenar nuestras verdaderas necesidades y comprender que la salud se encuentra en una nueva actitud frente a la vida, reconociendo que la vida merece ser vivida y nosotros merecemos vivirla.

Vivir el instante presente sin volver al pasado ni preocuparnos por el futuro.

PROCESO DE INICIACIÓN DEL CÁNCER Y SU SUPERACIÓN

El conflicto emocional que inicia el cáncer es el detonante. Si la persona es capaz de resolverlo, se detiene el proceso. Pero si no es capaz de resolverlo, se inicia el cáncer. Aun así, siempre se puede resolver el cáncer, aunque se haya iniciado.

Cuando el cáncer aparece y también empieza el proceso de resolución del conflicto, el organismo es capaz de frenarlo y superarlo.

A veces no podemos asimilar todas las dificultades que

aparecen simultáneamente.

ASPECTOS EMOCIONALES RELACIONADOS CON EL CÁNCER

Ejemplos de diversas manifestaciones de cáncer, desde la perspectiva del conflicto emocional y su posible resolución, con el trabajo de liberación.

La resolución del conflicto es indispensable en el proceso hacia la salud. De poco servirán los tratamientos físicos si no comprendemos y solucionamos primero los factores que le preceden y que han iniciado la enfermedad.

Hay que considerar que los conflictos emocionales producen cambios biológicos en nuestro organismo. Incluso emociones como la ansiedad modifican, junto con los disgustos y los sustos, nuestra capacidad inmunológica. Cuando estos conflictos se liberan, el organismo es capaz de restablecer la salud, tiene la capacidad de iniciar el proceso de autocuración.

Pensamientos rígidos + Conflictos emocionales estancados = enfermedad

EL CARÁCTER CANCEROSO

Según Wilhelm Reich, médico-psiquiatra de la Universidad de Viena, hay una serie de características que definen la persona con tendencia a desarrollar esta enfermedad.

-Persona depresiva de larga duración, con deseos de morir más acentuados en la fase final

-Resignada, introvertida, se calla los enfados (callarse es canceroso)

-Rigidez psicológica para defender sus puntos de vista

-Huye de los problemas

EJEMPLOS DE ALGUNOS CÁNCERES (el conflicto, su resolución y relación con el órgano o parte de nuestro organismo)

CONFLICTO EMOCIONAL	RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO EMOCIONAL	CORRESPONDENCIA CON EL CÁNCER (si no hay resolución hay cáncer)
<p>-Amargura -Frustración y rabia. No saber amar provoca acidez. Falta de dulzura, celos</p>	<p>-Experimentar la dulzura y la alegría.</p>	<p>Páncreas</p>
<p>-Proyección de la agresividad hacia el interior. No aceptar los conflictos</p>	<p>-Expresar las emociones relacionadas con la ira sin violencia y con conciencia</p>	<p>Estómago</p>
<p>-Tragarse la ira. Angustia. No saber defenderse. Creatividad sofocada.</p>	<p>-Expresarse verbalmente y libremente para hacerse valer. Dejar fluir la creatividad</p>	<p>Garganta</p>
<p>-Sentirse sobrecargado por las circunstancias. -Cólera. Demasiada ambición. Victimismo. Autoexigencia.</p>	<p>-Vivir desde el corazón, dando sin esperar nada a cambio</p>	<p>Hígado</p>
<p>-No rebelarse a la autoridad. Falta de firmeza en:</p>	<p>-Somos nuestra propia autoridad. Saltarse las normas</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Los brazos: se niega a abrirse a los demás, apatía. • Las rodillas: orgullo. • Las caderas: falta de poder, de equilibrio en la vida. Falta de lucha por la vida. • La columna vertebral: la fuerza de voluntad se doblaga. 	impuestas por otros y por uno mismo.	Huesos
<p>-Angustia de no recibir lo suficiente o miedo a morir de hambre.</p> <p>-Padecer una gran vergüenza</p>	-Recibo todo lo que necesito a través de la naturaleza .	Intestino Delgado
-Incapacidad de ceder, aferrándose a lo material.	-Aprender a dar, a soltar todas las cosas que ya no nos sirven.	Intestino Grueso
-No poder expresarse debido a la ira	-Expresar la ira desde la Conciencia, sin ofender.	Laringe
-Desesperación -Desvalorización extrema.	-Abrirse a nuevas experiencias para encontrar la razón de vivir.	Leucemia
-Mala relación con los hijos: sobreprotección o despotismo.	-Dejar de controlar a los hijos.	Mama izquierda

-Mala relación con la pareja.	-Dejar de controlar a la pareja.	Mama derecha
-Aislamiento	-Abrirse al contacto con los demás.	Piel
-Miedo a perder la masculinidad. Conflicto desgarrador sexual. Mala relación con la pareja.	-La masculinidad no se pierde nunca	Próstata
-No poderse expresar libremente. -Tristeza por duelo. 1)Miedo a morir (varios tumores) 2)Miedo a que alguien se muera (1 tumor)	-Aprender a comunicarse con los demás. -Sentir la capacidad de inspirar la vida con libertad.	Pulmón
-Miedo y acumulación de traumas pendientes que bloquean.	-Hay que motivarse finalizando lo vivido para dar comienzo a un nuevo inicio con entusiasmo.	Riñón
-Conflicto sexual con gran frustración.	-Descubrir la propia creatividad, seguir el propio camino.	Útero
-Dificultad en manifestar la emoción, el	-Acepto lo nuevo que me libera. Distensión.	

sentimiento. -Angustia por no liberarse de viejas ideas.		Vejiga
---	--	--------

El cáncer puede manifestarse a través de quistes o tumores, o bien por úlceras.

Quistes o tumores	Repetición de los recuerdos dolorosos con resentimiento	Escojo los recuerdos hermosos de mi vida
Úlceras	Destrucción de tejidos por creerse incapaz de afrontar los conflictos. Necesidad de protección.	Sentir la capacidad de solucionar las dificultades de la vida.

CAUSAS PSICOEMOCIONALES DEL CÁNCER

El estudio de las razones psicoemocionales como detonante de esta enfermedad tiene en las Leyes del Dr. Hamer, su mejor ejemplo.

La nueva medicina germánica del Dr. Ryke Geerd Hamer

El Dr. Ryke Geerd Hamer nació en 1935, en Frisia (Alemania), se licenció en Teología, en Física y en Medicina, fue jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario Oncológico de Munich, y fue considerado en Alemania como una eminencia científica. Gracias a la experiencia de su propio cáncer testicular, que se originó tras la trágica muerte de su hijo Dirk, desarrolló unas hipótesis que le sirvió para curarse y para curar a miles de pacientes. Demostró que el cáncer es un proceso biológico natural, que el cuerpo pone en marcha como respuesta a un shock traumático inesperado, que se vive en soledad. Postuló que su cáncer podía estar relacionado con la pérdida inesperada de su hijo. Esta hipótesis la desarrolló en 5 leyes, con las que fue demostrando el proceso de la enfermedad

y cómo salir de ella.

“Busqué el cáncer en la célula y lo encontré en un error de codificación del cerebro” (Hamer)

Síntesis de LAS 5 LEYES DE HAMER (ver las Leyes en sus libros)

Estas leyes no excluyen ninguna enfermedad, salvo los traumatismos y los envenenamientos .

La Primera Ley de Hamer se expresa en 3 criterios:

1r criterio: Todo cáncer u otra enfermedad tiene su origen en un conflicto. El conflicto debe ser un shock brutal, inesperado y agudo, subjetivamente dramático, vivido en aislamiento, que no puede ser verbalizado y que obsesiona al paciente constantemente.

2º criterio: El tipo de conflicto determina en el mismo momento una lesión en un órgano concreto y la aparición de una imagen visible, con ruptura de un campo, en una zona cerebral que corresponde al órgano.

3r criterio: La evolución del conflicto será determinante en los cambios de las imágenes cerebrales y en la lesión del órgano. A nivel orgánico se produce una proliferación celular (tumor) en los órganos regidos por el tronco encefálico y el cerebelo, o bien una lisis (pérdida de sustancia) o bloqueo funcional (parálisis) en los órganos regidos por la médula cerebral y por la corteza cerebral.

Además, existe una simultaneidad entre la evolución del conflicto psíquico y el cáncer, en su doble nivel, cerebral y orgánico.

Quando el conflicto se resuelve, la zona cerebral o “foco” deja de dar órdenes anárquicas al órgano y reanuda su trabajo normal, regenerando el órgano. El tumor se repara mediante una contracción cicatricial, o por reconstrucción o por expulsión.

Segunda Ley

Se produce lo que Hamer llama “foco” en el cerebro. Este foco

adopta la forma de pequeños anillos concéntricos en la zona cerebral, que preside el funcionamiento del órgano afectado. La lectura de este foco por un experto nos dirá si estamos en una fase de conflicto activo o de reparación.

Tercera Ley

Sistema ontogenético de tumores y enfermedades análogas.

Estudia en el vientre materno el proceso embrionario, el desarrollo y las funciones futuras del mesodermo, endodermo, ectodermo, el tronco encefálico, el cerebelo, médula cerebral, hasta llegar al último estadio del desarrollo, la corteza cerebral. Todo ello nos da la información necesaria para comprender la primera y segunda ley.

Cuarta Ley

Sistema ontogenético de los microbios.

Los microbios son los artífices necesarios de la recuperación de la salud. ¡Son nuestros aliados más poderosos! Ellos trabajan bajo las órdenes de nuestro cerebro, en la segunda fase de la enfermedad, la fase de reparación del conflicto. Su objetivo es eliminar o reconstruir.

Los hongos y microbacterias son “barrenderos” que limpian los tumores, los “roen”.

Las bacterias ejercen tanto la función de “barrenderos” como la de restauradores. Los virus colaboran en la reconstrucción de los órganos.

Quinta Ley

Ley de la comprensión de las enfermedades.

La enfermedad es la activación de un programa biológico de supervivencia ante un hecho que ha desbordado el principio de la vida. Está orientada hacia la resolución de este hecho conflictivo.

La enfermedad tiene siempre un sentido. Es útil, necesaria, vital para el individuo y para su supervivencia, para la evolución de la especie.

Según Hamer, el cáncer y todas las enfermedades nos obligan a hacer un balance de nuestra vida para volver a empezar sobre bases nuevas.

A las personas afectadas les recomiendo una lectura de toda la información sobre las leyes y, sobre todo, su experiencia en una gran cantidad de curaciones. Casi 11000 pacientes se beneficiaron.

La teoría de Hamer alcanzó una difusión extraordinaria a nivel internacional, pero la comunidad científica se opuso radicalmente.

La Medicina Oficial rehusó la Nueva Medicina Germánica del Dr.Hamer que resuelve el cáncer, prescindiendo de las amputaciones, la quimio, la radio y la morfina, a pesar de las numerosas verificaciones por parte de médicos y de asociaciones profesionales que lo apoyaron. Hay casi una treintena de estudios avalados por universidades europeas y oficializados notarialmente. El Dr.Hamer abre una nueva manera de abordar las enfermedades, no tan solo desde lo orgánico y lo psicológico sino también desde lo cerebral.

Mientras no se considere lo psicoafectivo como origen de la gran mayoría de las enfermedades y no se incluya dentro del tratamiento del enfermo, seguiremos teniendo una gran cantidad de enfermos amputados, quemados, con bolsas por todos lados, sin cabellos y sin esperanza, autoexcluidos, sufriendo un infierno terrenal.

La terapia consiste en ayudar al enfermo a resolver su conflicto, origen del cortocircuito cerebral. El cerebro envía códigos erróneos. Una vez resuelto el conflicto se regenera el edema cerebral, las células cancerosas reciben la codificación correcta del cerebro y el cáncer se detiene.

Con Hamer empieza una nueva era, la era de la Nueva Medicina. La Nueva Medicina es capaz de captar una visión global de la tríada: psiquismo, cerebro, órgano.

- Psiquismo: Espacio donde se desarrollan los pensamientos que serán el origen de las emociones y conductas que a veces se transforman en conflictos.

- Cerebro: Lugar preciso donde según su idiosincrasia se expresa la naturaleza del conflicto. Si está activo o en estado post-conflictivo y que nos explica también las conexiones con las

distintas hojas embrionarias (ectodermo, mesodermo y endodermo) y las diversas formaciones de los tejidos tumorales según su emplazamiento. Para comprender la manifestación del conflicto en el cerebro, hay que conocer su topografía.

- Órgano: Lugar donde se expresa la enfermedad como consecuencia del tipo de conflicto psíquico y su relación con la zona cerebral.

Según Hamer, las enfermedades pueden ser tratadas no sólo desde lo orgánico y lo psicológico sino también desde lo cerebral, en base a los datos que el TAC cerebral nos da.

Diseñó una carta topográfica del cerebro en la cual, a cada área cerebral le corresponde un órgano y cada órgano está relacionado con un tipo de conflicto. Así, por ejemplo, el hígado corresponde a un área determinada del tronco cerebral y el cáncer de hígado se origina a partir de una fuerte contrariedad, casi siempre en el ámbito familiar.

Distinguimos tres tipos de conflictos desencadenantes:

- 1.- Conflicto con otras personas
- 2.- Conflicto de inquietud por otros
- 3.- Conflicto con uno mismo

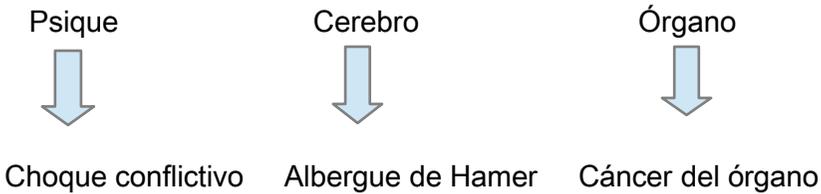
Al conflicto inicial se le pueden añadir conflictos secundarios, como el shock de saber que se padece un cáncer y el miedo a morir como consecuencia de ello, y así puede aparecer un nuevo tumor.

Con el descubrimiento de Hamer, el enfermo sale de su pánico, comprende que su mal tiene una explicación, se deriva de un asunto personal que tiene que resolver. La curación es su responsabilidad, está en sus manos, junto a la ayuda de un médico que le muestra cómo salir.

Actualmente hay médicos seguidores de las Leyes de Hamer sobre el cáncer y otras patologías.

FACTORES DESENCADENTANTES

Según Hamer hay tres factores que intervienen como desencadenantes del cáncer, la tríada: psique, cerebro y órgano.



Cada factor de esta tríada necesita un tratamiento específico que varía en cada enfermo según su proceso. En casos extremos, sólo cuando está en juego la vida del paciente, es necesaria una intervención quirúrgica, pero nunca usa la quimioterapia ni la radioterapia. Puede decirse que la Nueva Medicina del Dr.Hamer es una medicina más humana en la que el médico interviene desde otra perspectiva.

Cada conflicto, con sus características determinadas, causa la formación de un edema cerebral en la zona correspondiente al conflicto. Esta zona cerebral determina el órgano afectado con cáncer.

Los diferentes tipos de cáncer están vinculados a ciertos conflictos emocionales y tienen su propia localización cerebral:

DISTINTAS MANIFESTACIONES

-Tumor cerebral: Conflicto de tener que buscar una solución más allá de las posibilidades intelectuales o motoras habituales.

Localización cerebral: dependiendo de la vivencia o las vivencias, si hay varias.

-Cáncer de Mucosa nasal y cavidades maxilares: Conflicto olfativo al “mal olor” en sentido propio y figurado.

Localización: Fronto-retro-orbito-basal, contralateral y centro olfativo del diencefalo.

-Cáncer de Laringe: Conflicto de pánico (susto y miedo mortal ante un peligro). Por ejemplo, en un accidente de coche. Cólera contenida o rencor que nos exalta, pero que no somos capaces de expresar.

Localización: Área peri-insular, hemisferio izquierdo y cerebelo izquierdo lateral.

-Cáncer de Tiroides: Conflicto de no ser lo bastante rápido, por sentirse superado por los acontecimientos. Incapacidad de organizarse. Deseo de poder y enojo por no poder conseguirlo. Conflicto de impotencia, sentirse atado de pies y manos.

Localización cerebral: Córtex en posición frontal, a la izquierda.

Cáncer de Mucosa bucal: Conflicto de tener hambre y no poder alimentarse. Conflicto de no poder expresarse.

Localización: Fronto-retro-orbita-basal, contralateral y centro gustativo del diencefalo.

-Cáncer de Esófago: Conflicto de no querer ingerir la comida cuando se está obligado. Conflicto de deglución, “estar harto”.

Localización: Esófago parte superior: tronco cerebral a la derecha. Esófago parte inferior; córtex frontoparietal, a la izquierda en la mujer y a la derecha en el hombre.

-Cáncer de Estómago (ulcerativo de la curvatura pequeña): Contrariedad territorial con los miembros de la familia, “se atraganta algo en el estómago”.

Localización: parte lateral del cerebelo derecho y área dorso-insular del hemisferio derecho.

-Cáncer de Estómago (carcinoma adenomatoso de la curvatura grande y tercio inferior izquierdo del esófago): Conflicto de tipo arcaico con la comida. Miedo antiguo de morir de hambre o de inanición.

Localización cerebral: parte lateral derecha del puente

cerebral.

-Cáncer de Duodeno: Carencia más injusticia. Miedo a morir de hambre por injusticia.

Localización cerebral: tronco cerebral, zona derecha.

-Cáncer de Intestinos (Colon): Acusación injusta. Conflicto por haber sufrido una “mala jugada”, algo vil, asqueroso o denigrante. Miedo a fallar, a equivocarse, a perder, al rechazo. Negarse a abandonar, a relajarse. Disgusto indigesto o gran contrariedad indigesta, imposible de digerir.

Localización: Tronco cerebral (puente) lateral izquierda.

-Colon/Ciego: Colon ascendente (conflicto con los padres), transverso (pareja, hermanos, primos), descendente (hijos). Conflicto provocado por una acción vil, traición, mala jugada.

Localización cerebral: Tronco cerebral, lateral izquierda.

-Intestino delgado (yeyuno, íleon): Carencia + Indigestión: contrariedad indigesta, insulto, una injusticia demasiado grande, que no podemos digerir.

El cuerpo fabrica un tumor, al lado, para poder digerir la contrariedad, que está compuesta por células específicas para fabricar más jugo digestivo que las células primitivas. En último lugar llegan los gérmenes que se desarrollan y crean infecciones.

Localización: Yeyuno: zona ventral media del tronco cerebral. Íleon: en posición ventrolateral izquierda.

-Cáncer de Recto: En la mujer: Conflicto de abandono, de no saber dónde situarse, falta de señalización del territorio.

Localización: Hemisferio izquierdo peri-insular y cerebelo izquierdo lateral en mujer diestra.

En el hombre: Conflicto más vil que en el caso del colon y que el individuo no puede perdonar. Localización: recto superior: tronco cerebral lateral izquierdo. Recto inferior: córtex temporal

izquierdo.

-Mamas: Cuatro tipos de tejidos que corresponden a cuatro tipos de conflictos.

- Glándula: Drama humano: mastosis, adenocarcinoma
- Conductos galactóforos: conflicto de separación: epiteloma intracanicular.
- Dermis: conflicto de manchas: melanoma
- Terminaciones nerviosas: deseo de estar separado: neurinoma.

-Cáncer de Mama Derecha: Conflicto humano en general. En mujeres diestras y en edad fértil, conflictos de pareja, no de tipo sexual. Conflicto de preocupación o de pelea con la pareja. En personas zurdas, conflicto de madre con el hijo y con el hogar (nido).

Localización: cerebelo izquierdo lateral.

-Cáncer de Mama Izquierda: En mujeres diestras y en edad fértil: Conflicto de madre con el hijo o con el hogar. Personas zurdas: Conflicto de pareja no de tipo sexual. Conflicto de preocupación o de pelea.

Localización: cerebelo derecho lateral.

-Leucemia: Conflicto con uno mismo, de desvalorización total y absoluta.

Localización cerebral: Médula cerebral.

-Cáncer de ganglios linfáticos axilares: Conflicto de desvalorización propia, más angustia profunda (miedo del futuro, de lo extraño...).

Axila derecha: Desvalorización en relación a otros.

Axila izquierda: Desvalorización en relación al nido, padre-hijo, madre-hijo; “soy un mal padre”, “soy una mala madre”.

Localización: a la derecha y a la izquierda en el lóbulo frontal-lateral.

-Cáncer de pleura: miedo a lo que ocurre en la caja torácica.

Localización: cerebelo paramediano derecho o izquierdo (del lado opuesto).

-Cáncer bronquial: conflicto humano general. Territorio amenazado desde el exterior y desde el interior.

Localización: cerebelo lateral derecho y área fronto-parietal del hemisferio derecho.

-Cáncer de pericardio: Conflicto de miedo a causa de un problema cardíaco.

Localización: cerebelo derecho e izquierdo.

-Cáncer de Pulmón: Miedo a la muerte (muchas manchas redondas en los pulmones), en muchos casos se da después de un diagnóstico de muerte. Miedo arcaico a ahogarse, a la asfixia. El saberse enfermo de cáncer es ya un nuevo conflicto de supervivencia, generador de un estado canceroso. Hay algo que no nos deja respirar, algo que no quiero admitir, que no quiero expulsar, miedo a dar un paso hacia la libertad.

Localización: Mesoencéfalo.

-Cáncer de Páncreas: Fracaso, apatía, pérdida de las ganas de vivir. Conflicto de miedo y contrariedad familiar. Lucha por querer algo y no obtenerlo. Ejemplo: conflictos de herencia. Personas demasiado perfeccionistas y analíticas, que no dejan espacio para el placer y la diversión. El deber es más importante, la vida carece de esa alegría que todos necesitamos. Angustias obsesivas, miedo a fallar, a no saber, a no estar a la altura de las circunstancias. Preocupaciones materiales, interiorizadas.

Localización: tronco cerebral (puente) a la derecha.

-Cáncer de Vesícula Biliar: Conflicto de odio, rencor, dificultad en manejar los sentimientos y no poderlos aclarar. Por

contrariedad territorial y por sentimiento de injusticia, real o imaginario. Temor a la pérdida y falta de confianza. Tendencia a utilizar y manipular a los demás.

Localización: Tronco cerebral (puente) a la derecha y área dorsoinsular del hemisferio derecho en hombre diestro.

-Vías Biliares y Pancreáticas: Rencor, cólera, injusticia, rabia, celos, envidia. En la M.T.C las vías biliares están relacionadas con las leyes, con la balanza de la justicia.

Localización cerebral: Ectodermo, córtex temporal, zona derecha.

-Cáncer de Hígado: Conflicto de carencia de lo que se necesita para vivir. Miedo a que falte algo. Miedo a morir de hambre por un cáncer intestinal, por problemas con familiares, por carencia de dinero.

Localización: tronco cerebral (puente) a la derecha.

-Cáncer de Riñón: Conflicto de lucha por la existencia. Vacío familiar, social...Conflicto de derrumbamiento. Problemas o experiencias traumáticas. Conflicto con líquidos, agua, nieve, aceite,...

Localización: Entre los cuernos posteriores sin contralateralidad.

-Cáncer de Útero: Conflicto sexual femenino en una situación dramática relacionada con los hijos, nietos...

Localización: tronco cerebral (puente)

-Cáncer de cuello de útero: Conflicto de frustración sexual.

Localización: cerebelo izquierdo, posición lateral, área peri-insular, en mujer diestra.

-Cáncer de Próstata: Pérdida de territorio en hombre de edad. Conflicto sexual. Abandono de la pareja. Miedo a no estar a la altura, de no tener suficiente potencia, poder o fuerza para

engendrar la vida o poder dominarla. Situaciones dramáticas con los hijos.

Localización cerebral: zona medial del puente cerebral.

-Cáncer de Testículos: Grave conflicto de pérdida, un hijo, un amigo, persona querida o animales, o conflicto con connotaciones sexuales.

Localización: parte occipital del cerebro. Sin contralateralidad con respecto al órgano.

-Cáncer de vejiga (mucosa): Conflicto por límite de territorio.

Localización: cerebelo bilateral peri-insular.

-Cáncer de huesos: Conflicto grave de desvalorización de sí mismo.

Localización: médula del cerebro. Contralateralidad.

-Cáncer de Ovarios: Grave conflicto de pérdida, de un hijo, marido, un gran amigo, persona querida e incluso animales. Conflicto con connotaciones sexuales. Los quistes ováricos evolucionan al ritmo de un embarazo y así a los 9 meses se endurecen.

Localización: parte occipital del cerebro. Sin contralateralidad con respecto al órgano.

-Cáncer de piel

1.- Epidermis (Carcinoma): Los conflictos de separación se integran biológicamente a través de la piel, concretamente en la epidermis. Ejemplos de situaciones de “conflicto de separación” serían: marcharse del país, el luto, las mudanzas, abandono de la pareja.

Los lugares donde está afectada la epidermis:

- Rodilla: Sumisión ante una separación.
- Boca: Ya no me besarán → grano costroso, tumor.

Rechazo laboral, conflicto con el jefe → leucoplasia interna en la mejilla. Leucoplasia: placa blanca que se va haciendo más gruesa y es dolorosa. La leucoplasia cerebral se sitúa en el córtex somatosensitivo.

- Mama Izquierda: Separación madre-hijo.
- Mama Derecha: Separación sentimental.
- Rostro: Separación en un andén, aeropuerto...deseo de ir con la persona que se va de viaje.

Localización: en la médula cerebral.

2.- Dermis (Melanoma): Conflicto de deshonra, de mancha, de desvalorización, ataque a la propia integridad física, sentirse desfigurado, mancillado, ultrajado, difamado o considerarse como una nulidad. Conflicto de separación, pérdida de contacto con la madre, amigos, familia.

Localización: Áreas dorsales, periféricas, medianas de los dos hemisferios cerebelosos, contralateralidad. puede aparecer un melanoma o pecas.

Conflicto de desgarramiento. Pérdida de la integridad física, por ejemplo tras una amputación, un divorcio.

Localización cerebral: Mesoderma antiguo. Córtex del cerebelo, región posterior.

3.- Hipodermis (Lipomas): Desvalorización por verse demasiado gordo o flaco o por comentarios externos.

Localización cerebral: médula cerebral.

El Dr. Hamer opina que hay un carácter biofísico de la enfermedad (simpaticotonía-vagotonía). La fase de reparación implica muchas veces síntomas muy alarmantes como edemas, fiebre, dolores, diarreas, supuraciones y separaciones de tejidos con cambios metabólicos en los cuales las células se modifican. Los tejidos del aparato digestivo y alvéolos pulmonares crecen en fase activa o simpaticotónica, mientras que los tejidos como huesos, sistema linfático, nervios, cristalino del ojo, etc., crecen en fase de reparación o vagotonía.

Así, los linfomas, la leucemia, la displasia de cuello del útero y otros, son falsos diagnósticos de cáncer, pues son ya expresión de la fase de reparación.

Es distinto cuando el cuerpo está en un verdadero déficit de energía, grave alteración del metabolismo que cuando hay

algunas células anómalas, un precáncer o nódulos de escaso tamaño.

Como cada uno de los factores están íntimamente relacionados con los demás, si contemplamos el factor emocional desde el factor sutil vemos que cada cáncer es una lección de vida distinta que tenemos pendiente por trabajar, para avanzar en el camino evolutivo de la expansión de nuestra conciencia.

- Los pensamientos y las emociones tienen que fluir hacia la palabra o la acción.

- No todas las personas que pierden un hijo desarrollan un cáncer. Solo cuando su estado es tóxico. Por tanto, es muy importante prevenir la enfermedad cuidando nuestro cuerpo, también llamado “terreno”, para soportar mejor los conflictos que, irremediablemente, nos presenta la vida.

- A los conflictos individuales se les suman los conflictos universales, aunque no los consideremos.

- Hay un corazón universal. Somos seres universales que conectamos con todos los demás formando un todo. La emoción no está solo dentro del corazón, está fuera expandiéndose en el universo o en los universos.

7. FACTOR BIOENERGÉTICO

- El cáncer se manifiesta con un descenso de la energía, del impulso.

La desmotivación es la causa del inicio de la falta de energía, es la pérdida del sentido de la vida, en la que la voluntad y la acción han perdido su motor,.

El ser humano es un ser vibracional. Somos energía y estamos rodeados de energía como, la energía cósmica y la solar; la telúrica (energía del subsuelo); la de todos los objetos que nos rodean, como los minerales (metales, gemas), vegetales, animales y la de todos los humanos. Estas energías influyen en nuestra salud. Interactuamos con todo, dando y recibiendo.

Todo es energía, corpuscular, ondulatoria, vibracional y, además, vivimos dentro de un entorno de energía incompatible con nosotros, y que va en aumento por los avances tecnológicos. Convivimos con ordenadores, wifi, móviles, inalámbricos, antenas, estaciones transformadoras, torres de alta tensión, campos eléctricos, campos electromagnéticos...

La energía constituye el puente entre espíritu y materia. Su desequilibrio está considerado como la principal causa de enfermedad.

La energía lo conecta todo, actúa como un mensajero. Nuestra parte sutil o espiritual dependen directamente de una alimentación suficiente, de una adecuada respiración y del sol. Podemos afirmar que la energía actúa también como un mensajero entre la mente y el cuerpo, y constituye un puente entre la esencia y el espíritu.

Hasta ahora en Occidente se ha estudiado nuestro organismo como una máquina compuesta por diferentes partes independientes y ensambladas como si se tratara de un puzzle. Este enfoque mecanicista no contempla las causas ocultas de la enfermedad porque ellas se apartan del mundo de la materia.

Actualmente, y gracias a la física cuántica, sabemos que nuestro cuerpo está compuesto de moléculas que están hechas de átomos y que estos átomos están compuestos por partículas subatómicas y que ellas, a su vez, son energía inteligente con información. También nuestros pensamientos y emociones son impulsos de energía e información que influyen en otras formas de energía e información que son nuestras células corporales.

Cada uno de nosotros somos la fuente de esta energía e información que hay en nuestro organismo. Lo que pensamos, sentimos, hacemos y comemos determina nuestra salud. Cuando estamos tristes nuestros ojos cambian el comportamiento de sus células y pierden brillo porque responden a nuestros pensamientos y emociones.

La medicina oriental describe el cáncer como estancamiento de energía, de humedad, de moco. Es esencial resolver resentimientos y emociones estancadas así como la tensión y el estrés que alteran adversamente el funcionamiento de nuestro organismo.

Desde el punto de vista de la energía, el cáncer se produce por la falta de energía. Esta se bloquea de una forma generalizada, pero también siempre hay algún punto donde disminuye el flujo en alguno de los meridianos de acupuntura que nos muestra la MTC. En el meridiano donde la energía se bloquea siempre hay un órgano y su víscera correspondiente. En este bloqueo tiene lugar la aparición del cáncer. Dentro de las múltiples terapias útiles contra el cáncer, desde la medicina oriental, se encuentra la acupuntura y el shiatsu, porque ayudan a restablecer la corriente de energía de nuestro organismo; y, desde la medicina occidental, la biorresonancia, reflexoterapia, terapia neural,...

Según la filosofía macrobiótica, el cáncer es una enfermedad yin, expansiva, ya que las células cancerosas se expanden y se reproducen a más velocidad que las células sanas. También nos dice que aparece esta enfermedad cuando se agota nuestra energía debido a la suma del exceso de alimentos muy yang (contractivos) con el exceso de alimentos muy yin (expansivos), porque la digestión de la alimentación de los extremos gasta mucha más energía que la digestión de los alimentos centrados.

Cuando el nivel de energía del cuerpo disminuye, todo el organismo pierde vitalidad y se hace vulnerable a la enfermedad, la debilidad y la muerte prematura. La alimentación

es un potente generador de Energía Vital que actúa en todos los vehículos de energía y en el cuerpo físico.

El Qi es, sobre todo, un potencial eléctrico. Cuando nos sentimos exhaustos y decimos “se me han acabado las pilas”, es una expresión perfecta.

La vida no es una simple reacción química, intercambio mecánico de átomos y moléculas, si no que estos intercambios dependen de un potencial eléctrico, de forma que la esencia se desplaza del átomo al electrón.

Para cumplir su función, el Qi o energía vital, necesita un poderoso campo eléctrico que lo impulse, que es lo mismo que decir que necesita la tensión dinámica entre el yin y el yang.

La energía vital no es estática es activa en forma de iones negativos que se mueven según el potencial polarizado de los campos eléctricos en virtud de la dinámica yin/yang.

El Qi es una forma de energía bioeléctrica que el yin y el yang, como polos opuestos, lo ponen en movimiento

El cuerpo almacena Qi en los electrolitos contenidos en los líquidos vitales (esencia) y lo transporta por una compleja red de canales invisibles llamados meridianos. Cuando el Qi es “pleno” todo el organismo florece. Cuando el Qi está vacío, las funciones vitales comienzan a deteriorarse.

FUENTES DE ENERGÍA VITAL QI

Las fuentes para conseguir la salud y la longevidad son 5: la energía solar, el aire (respiración + ejercicio), el agua, el sueño y la alimentación.

Cuando el Qi de la tierra, extraído de los alimentos y del agua, (a) se encuentra con el **Qi del cielo**, que absorbemos del sol mediante los fotones que capturamos a través de las retinas, y del aire mediante la respiración, (b) se mezclan en la corriente sanguínea, forman la **energía vital del organismo humano**.

La energía necesaria para la asimilación digestiva se obtiene, en parte, por mediación del aire, que se vuelve activo a través de procesos eléctricos sumamente complejos. Durante estos procesos, el portador de esta energía es el Adenosín Trifosfato (ATP). (Es un nucleótido fundamental en la obtención de energía por parte de las células).

Nuestro organismo mantiene la armonía cuando lo que ingerimos se encuentra en el centro de los 2 extremos, en el equilibrio yin/yang que está en los alimentos centrados, ni en el extremo yin, ni en el extremo yang, justo en el punto medio de la clasificación general de los alimentos. En este centro se encuentra el equilibrio que no agota la energía en el proceso digestivo, sino que la genera.

Extremo yin: alcohol, azúcar, dulces, frutas tropicales, zumos...

Extremo yang: exceso de sal refinada (CINa), que está empobrecida porque le faltan el resto de minerales. Huevos, carnes, quesos secos...

Equilibrio yin/yang: cereales integrales, verduras, algas, legumbres, semillas.

Cuando nos alimentamos de una forma equilibrada nuestro organismo responde inmediatamente recuperando la energía y por tanto la salud. El cuerpo es muy inteligente, elimina los excesos y reestablece su correcto funcionamiento.

La alimentación revitalizante. Cuando comemos vegetales nos alimentamos de su energía lumínica-solar que nos aporta energía vital. Esta energía hace posible las reacciones químicas internas y cubre las necesidades del organismo.

Que activa la energía:

La principal fuente de energía es el sol.

- Vivimos de la luz. La energía de los fotones que capturamos directamente a través de los ojos es muy poderosa. Es mejor no usar gafas de sol, ya que la bloqueamos. El mundo occidental lo ignora, pero actualmente ya hay miles de personas que viven mediante la luz solar y la respiración. A este fenómeno se le llama Respiracionismo. Existe un documental y un libro titulados “Vivir de la luz”, Dra. Ellen Graves “Jasmuhenn” (australiana) donde se muestra cómo la ciencia lo investiga sin encontrar explicación.
- El contacto con la naturaleza, el mar, la montaña, los saltos de agua, andar con los pies descalzos sobre la arena, la tierra, la hierba húmeda, hacen posible que absorbamos los iones negativos.

- El sueño (dormir 8 horas)
- La respiración
- Los ejercicios o el movimiento.
- La autoexpresión para liberar las emociones.
- Cuando la energía se bloquea, nos ayudan las terapias vibracionales (acupuntura, shiatsu, reflexología, Flores de Bach, terapia neural,...).

¿CÓMO SE CONECTAN LOS VEHÍCULOS DEL SER HUMANO?

Los vehículos están totalmente interrelacionados a través del vehículo de energía vital. Tanto los pensamientos (vehículo mental) como las emociones (vehículo emocional) son impulsos de energía que movilizan y modifican la bioquímica del cuerpo físico.

La M.T.C (Medicina Tradicional China) descubrió, hace miles de años, los meridianos de acupuntura por donde pasa la energía y comprobaron que cada meridiano estaba conectado con un órgano y su víscera correspondiente. Así fue como nombraron los meridianos de la siguiente forma:

- Meridiano de Pulmón
- Meridiano de Estómago
- Meridiano de Hígado, etc

Cada meridiano se comunica también con ciertos músculos, huesos (vértebras), puntos neurolingüísticos, puntos de alarma...y también con un cierto flujo de emociones, sentimientos y actividades.

Si el fluir de la energía vital transcurre sin bloqueos en su camino y llega a su destino para realizar una actividad concreta, el cuerpo físico permanece en armonía y equilibrado, pero este fluir, muchas veces, se ve afectado por una gran variedad de causas entre las que podemos destacar las **causas físicas**, como el clima, la contaminación ambiental, la inadecuada alimentación, las sustancias tóxicas...y las causas o **factores psicoemocionales**, como los pensamientos obsesivos, las preocupaciones, el estrés, las emociones y sentimientos destructivos, las actitudes obstinadas...Todo ello puede ser

causa de enfermedad.

En los últimos 20 años la ciencia moderna ha avanzado en la comprensión de la evolución celular y su sistema de producción de **energía**, pero han llegado a conclusiones que ya habían llegado las medicinas tradicionales. El concepto primordial es que las células se transforman en tumorales para adaptarse a un entorno con **carencia energética** e imposibilidad de vida, que está provocado por diversos factores como bloqueos emocionales (productores de rigidez muscular y alteración de la fase nerviosa de contracción y relajación en el ámbito extracelular), sustancias tóxicas, impactos biológicos de diversos orígenes...

CÉLULA SANA – CÉLULA TUMORAL

Un concepto ignorado es el de que una célula sana utiliza todas las frecuencias de la luz para producir energía, pero la tumoral funciona en gris (blanco y negro). Cuando esto se ignora, los procesos celulares transitorios pueden interpretarse como tumorales y llegar a un falso diagnóstico, que puede provocar la muerte por impacto emotivo de diagnóstico grave y/o por las consecuencias de los tratamientos.

El Dr. Heinrich Kremer, alemán, Doctor en psiquiatría y neurología, nos dice que la baja energía es la condición necesaria para que una célula sana se transforme en tumoral. Profundiza a través de la física cuántica de Heisenberg, sobre la diferencia entre la célula tumoral y la sana, que radica en la capacidad de absorción de los “paquetes cuánticos” de luz. El sol es la fuente de luz visible, pero hay otras frecuencias de luz que nuestros ojos no perciben.

La energía no se mueve en un flujo constante, sino en “paquetes cuánticos”, o sea, como una pulsación. Descubre que la célula sana absorbe, en las fases de la respiración mitocondrial, las 3 frecuencias de los colores fundamentales, la tumoral, estando sus mitocondrias cerradas, funciona con una sola frecuencia, sólo en gris (blanco y negro).

Según el Dr. Kremer, la cura depende de recuperar la pulsión normal en las funciones bloqueadas. Añade también que en la Medicina Tradicional Oriental, desde hace miles de años, se utilizan sustancias naturales ricas en moléculas muy energéticas que occidente llama **fitoquímicos**: polifenoles, antocianos..., la

medicina ortomolecular, la respiración, el movimiento y la autoexpresión, entre otros, para aumentar la energía del paciente.

El Dr. Kremer también opina que para superar el cáncer tiene que haber un cambio energético en la zona de interés.

Hay puntos de encuentro entre los estudios de los doctores Heinrich Kremer, Ryke Geerd Hamer (hemos visto la medicina germánica en el capítulo “Factor Emocional”), Wilhelm Reich (médico y biólogo), Alfred Hässin, Alice Miller y otros, en su comprensión de salud y enfermedad.

En 1987 W. Reich ideó una máquina llamada Cloudbuster que hacía llover con la energía “orgon”, y funcionó. También aseguró que sus aparatos podían curar el cáncer, pero destruyeron sus aparatos y quemaron sus libros. Fue arrestado y juzgado por la FDA.

Para comprender mejor la dinámica de la **energía vital**, Kremer y Hässing utilizan las investigaciones del Dr. Alfred Pischinger, que analiza el ambiente donde viven las células. Estas tienen como medio el agua de mar interna, en menor concentración de sales que la marina.

La vida empieza en el mar. El estímulo inicial es la **energía luminosa**.

En el agua todo lo que se introduce tiende a disolverse, pero si se le añade **energía**, se crea la fuerza contraria, la aglomeración (el **solve et coagula** de los alquimistas, el yin-yang de las civilizaciones orientales). El flujo continuo de energía provoca la formación de formas de simbiosis cada vez más complejas.

SISTEMA BÁSICO DE PISCHINGER

El Dr. Alfred Pischinger (Austriaco, nacido en Viena, 1899 – 1983); fue experto en Morfología, Embriología, Química Fisiológica Coloidal, Histoquímica.

El “Sistema Básico de Pischinger” explica que el cuerpo humano está formado por:

- 70% de agua salada (mejor dicho, agua de mar isotónica). Lo demuestra el estudio de René Quinton (científico, biólogo y fisiólogo francés 1866-1925) a principios del siglo pasado. La primera célula nace en el

mar y esta condición se mantiene. El líquido extracelular, la linfa, la sangre, tienen composición similar al agua del mar, cambiando sólo la concentración, que es 9 gr. de sal por litro, en la sangre y 35 gr. de sal por litro en el mar. El mar se evapora constantemente, el cuerpo tiene la concentración original.

- Y del 30% restante, sólo el 10% está compuesto por células y el 20% está compuesto por el matrix extracelular, una especie de esponja de fibras y colágeno que envuelve todas las células y que está empapado de agua salada, constituyendo nuestro mar interno, medio de nutrición y limpieza celular.

Una fuente importante de colágeno la tenemos en el pescado de pequeño tamaño. Sus escamas nos proveen de colágeno de alta calidad (sardina pequeña, fuente también de calcio). El colágeno está compuesto de proteína, y tiene un efecto rejuvenecedor de la piel. Es necesario para los huesos, articulaciones, músculos, tendones y venas. El 30% de las proteínas que componen nuestro cuerpo es colágeno.

TRANSFERENCIA ELÉCTRICA

Además las células son una batería (Dr. Maynard Murray, bioquímico, investigador). No hay vida sin transferencia eléctrica.

Las sales desarrollan la función electrolítica, imprescindible para la vida. Cuando la vida se traslada del mar a la tierra, el organismo se lleva consigo una burbuja de agua de mar, y los riñones asumen una función de dique, para conservar la cantidad de mar necesaria y así mantener la vida de las células.

Cada litro de agua de mar está compuesto por la “sopa” marina que contiene: 965 cc. de agua, ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, vitaminas, minerales (118 elementos de la Tabla Periódica completa), fitoplancton, zooplancton -krill/omega-3 -, huevos, larvas de peces, cadenas de carbono, material particulado, 10 mil millones de virus, 9 mil millones de bacterias y la información de los orígenes de la vida celular, todo en un ambiente alcalino de pH 8.4. Motivo por el cual el agua de mar **es el nutriente más completo de la Naturaleza, biógeno** (generador de vida) **y curativo**.

Sorprende que la ballena misticota, mamífero como nosotros de 30 metros de longitud y 200 toneladas de peso, se nutra de sopa marina, invisible a nuestros ojos.

NUESTRO CUERPO FÍSICO SIN ENERGÍA. INICIO DE LA ENFERMEDAD

El primer síntoma que nos avisa de nuestros errores es la fatiga, tanto física como mental. El cansancio, la pérdida gradual de pensar con claridad y la tendencia a la queja, es la señal de alarma, porque a continuación llega la enfermedad.

Esta primera señal nos avisa de que se está alterando la calidad de la sangre, los glóbulos rojos y blancos se debilitan, aparece la acidez y alteraciones de la tensión arterial, anemias y problemas de piel. Estos síntomas pueden venir acompañados de nerviosismo, irritabilidad, depresión y miedo.

MEDICINA COREANA Y ENERGÍA

La Medicina Coreana, con más de 5000 años de antigüedad, nos habla de la importancia de la energía, nos dice que la enfermedad depende de la pérdida del correcto movimiento y de la respiración. El 80% de la superación consiste en revitalizar la correcta pulsación y sólo el 20% en el uso de medicinas a base de sustancias perdidas que hemos de recuperar. Lo más necesario es conseguir el aumento de energía en la zona afectada sin tentativa de destruir el cáncer. Cuando sube el nivel energético, la célula vuelve a diferenciarse y si la célula está demasiado dañada, es eliminada por los linfocitos.

Un ejemplo de alimento que da energía es la **cúrcuma** (potencia el sistema inmune, es antioxidante, antiinflamatorio, reduce la hipertensión,...).

En Oriente se consume la **cúrcuma longa**, desde tiempos remotos, para aderezar los platos, y ahora, en Occidente, se sabe que la cúrcuma es un potente anticanceroso.

Realizaron en laboratorio la transformación de una célula tumoral en sana mediante cúrcuma (raíz en polvo) (más información en el apartado “Los Fitoquímicos”), que contiene principios activos en sinergia ricos en energía.

Cuando los laboratorios farmacéuticos produjeron cúrcuma

sintética no consiguieron lo mismo, ya que esta sólo contiene uno de los principios activos, produce efectos colaterales y resulta mucho más cara. La cúrcuma natural es barata y no patentable.

Hay sustancias naturales que pueden ser útiles, pero dependen siempre de las condiciones generales del enfermo y su pulsación vital.

Tanto para el Dr. Kremer como para el Dr. Hamer, la cura depende del restablecimiento de la pulsación normal en el individuo que participa en el proceso de superación. Si el enfermo sólo tiene desesperación, su cuerpo bajará de impulsos, reducirá su movilidad y tendrá una menor amplitud de respiración, que desembocará en una menor producción de energía. Pero como todo está relacionado, mejorando la respiración y la motilidad, mejorará la postura mental, sus pensamientos y sus emociones.

Todas las intervenciones externas, cuando la causa es el conflicto interno sin resolver, tan sólo pueden dar lugar a mejoras parciales y no duraderas. **Por eso ordenamos este libro desde lo sutil (espíritu) a lo tangible (materia).**

8. FACTOR FÍSICO. CONTAMINACIÓN EXTERNA

- Nuestro cuerpo físico se manifiesta en la acción, nuestra cuarta fuerza creadora.

Louis Pasteur (químico y bacteriólogo francés, 1822-1895, al que se le debe la pasteurización), antes de morir, reconoció: “el terreno lo es todo”.

- El cáncer es una gran toxemia general.

Nuestro cuerpo físico es el terreno donde se desarrolla la enfermedad mediante la aparición de síntomas. Mejorando y cuidando el terreno evitaremos la enfermedad. Si el terreno es el adecuado (pH, temperatura, nutrición) no es posible el desarrollo de la enfermedad.

Cuando un enfermo cree posible su curación y hace cambios, crea su salud.

Dentro del factor físico se encuentran distintos aspectos:

a)Factor Contaminación: El terreno puede ser dañado por la contaminación a través de diversas fuentes

b)Factor Genético – Epigenético: La genética y la epigenética

c)Factor Estilo de Vida: Estilo de vida actual; Estilo de vida saludable.

d)Factor Nutrición: Nutrición (el sueño -dormir-, respiración, hidratación, alimentación)

“Las señales o síntomas que nos muestra el cuerpo físico con sus símbolos, son la brújula para reorientar el viaje de la vida”

Hemos de aprender a escuchar el cuerpo, tener conciencia de la energía corporal, tener conciencia postural, saber relajarlo...es el primer paso para mejorar la salud.

El cuerpo físico es muy importante, a través de él se expresan

las sensaciones, los dolores, las tensiones, todas las emociones (llanto – risa, etc). El cuerpo físico siempre es el que nos pone la señal de alarma, el único que tenemos como guía de lo que tenemos que evitar o cambiar.

FACTOR CONTAMINACIÓN

El objetivo de este apartado es el de informar de los riesgos y efectos adversos producidos por los más de 100.000 sustancias tóxicas que se encuentran en nuestro medio ambiente, como en el aire, agua, productos básicos de higiene, limpieza, alimentación, menaje, entre otros.

El terreno puede ser dañado por la contaminación. Actualmente la medicina del medio ambiente nos dice que hay más enfermos por contaminación que por infección. Parece que con esta afirmación no podemos hacer nada, sin embargo el cambio de estilo de vida y la macrobiótica con su filosofía y alimentación equilibrada, energética, proporcionada, depurativa y revitalizante, nos brinda la oportunidad de fortalecer nuestro organismo y hacer frente a la contaminación.

A veces no percibimos los tóxicos, pero los respiramos, nos los comemos, bebemos, los ponemos sobre la piel... Tenemos que conocerlos para hacernos conscientes de su existencia y así poderlos evitar dentro de nuestras posibilidades.

Nos ha tocado vivir en una situación difícil para mantener la salud. Decimos que el terreno lo es todo, pero vivimos rodeados de tóxicos. Nuestras ciudades, con niveles excesivos de polución, nuestras playas, nuestros lugares de trabajo, nuestras viviendas... Todos los tóxicos se suman dentro de nuestro cuerpo y se van acumulando, a mayor edad más contaminados estamos.

Para los que nos preocupa nuestra salud, necesitamos tener la información necesaria para evitar, en lo posible, la contaminación de nuestro terreno, nuestro cuerpo físico.

¿Cómo evitarla? Con información y un terreno fuerte.

Actualmente existen más de 2500 sustancias tóxicas y legales utilizadas por la macroindustria, que no le importa intoxicar a la sociedad, solo le importa la producción y los beneficios.

La humanidad, desde el inicio de la era industrial, ha contaminado el aire, el agua y la tierra sin pensar en las

consecuencias sobre su salud. La perturbación del equilibrio humano se deriva de la perturbación del ecosistema. La contaminación ha sido la causa de la desaparición de muchas plantas y animales, y actualmente **es la causa primera de las enfermedades que padecemos**. Seamos conscientes o no, dependemos del medio ambiente para sobrevivir. Nuestro organismo está constantemente agredido por productos tóxicos que no percibimos y que se encuentran no solamente en el aire que respiramos y en el agua que bebemos, sino también en las bebidas industriales, en los alimentos que ingerimos, en los fármacos, los productos de higiene personal y de limpieza, la ropa sintética que vestimos, las piezas metálicas de nuestras bocas y los utensilios de cocina, entre otros.

Es recomendable conocer, considerar y evitar en lo posible los tóxicos de nuestro entorno y los tóxicos internos.

Hemos dicho que todos los tóxicos actúan en nuestro organismo de forma acumulativa y ya desde nuestra vida intrauterina empezamos este proceso que consiste en ir sumando. El feto recibe de la madre su alimento a través de la placenta y si la madre absorbe tóxicos, él ya empieza a contaminarse. Si la madre se alimenta de adecuados nutrientes, el hijo recibirá la alimentación que necesita; si no es así, su salud puede verse afectada. Esta transmisión continúa en la lactancia materna.

Son los científicos interesados en los tóxicos quienes se ocupan de estudiar cómo afecta a la salud los diferentes focos contaminantes. Entre ellos, en España, destaca el Dr. Olea.

El Dr. Nicolás Olea, catedrático de la Universidad de Granada, oncólogo y radiólogo, miembro del Comité de Expertos sobre Disruptores Endocrinos de la UE, opina que el cáncer no es un problema genético sino ambiental.

El Dr. Olea nos dice que el primer hijo, entre su desarrollo intrauterino y la lactancia materna, vacía de tóxicos a su madre aproximadamente en un 60%. Las madres lactantes no padecen tantos cánceres de mama, debido a este vaciado.

Si la madre opta por la leche maternizada, además de no ser el alimento adecuado (es leche de vaca y tiene también aditivos), también tenemos que saber que, a esta leche, se le suman otros tóxicos como los que se desprenden del biberón de plástico cuando lo llenamos de agua caliente. Otro tóxico a

destacar era, hasta el año 2011, la tetina del biberón fabricada con Bisfenol-A. Y no hay duda entre la influencia del bisfenol A, que daña al páncreas, y la diabetes de tipo II. (I.M.I.M Instituto Municipal de Investigaciones Médicas).

Vi un documental titulado “Nuestros hijos nos acusarán”, Francia 2009, Dir.: Jean-Paul Jaud. En él, algunos científicos, presentaban sus opiniones en la UNESCO con el ejemplo de diversos testimonios afectados de cáncer y el enorme impacto de los tóxicos en los alimentos que damos a nuestros hijos. Es la primera generación de la historia en que los niños están sometidos a grandes cantidades de tóxicos, principalmente a través de la alimentación. ¿Qué pasará en la vida de estos niños? La razón es siempre la misma, los tóxicos dañan por acumulación.

Actualmente usamos cada vez más sustancias tóxicas. Algunos informes indican que se emplean más de 100000, y 30000 están en productos catalogados en Europa.

Algunos de estos compuestos tóxicos, se calculan unos 800, son **disruptores endocrinos**, que tienen la capacidad de alterar el sistema endocrino. Se comportan como hormonas, y por tanto son un riesgo para la salud. Se han investigado sólo una pequeña cantidad de ellos. Hay una gran vinculación entre los disruptores endocrinos y el cáncer de próstata y tiroides.

El 94% de los disruptores endocrinos acceden en nuestro organismo a través de los alimentos. Hay que evitar el contacto entre ambos.

La Comisión Europea tiene un objetivo, una nueva normativa, ya que más de 4000 muertes al año, en Europa, se deben a los tóxicos.

Así, es importante leer los ingredientes de los productos y las dosis. Todos estamos contaminados. En la sangre se pueden encontrar más de 50 sustancias tóxicas, como por ejemplo **DDT**, que se utilizó hasta los años 80.

TOXICIDAD

“El cáncer no es una enfermedad; es un intento final, un mecanismo de supervivencia y autoprotección sumamente eficaz” Andreas Moritz (Terapeuta alemán, 1954-2012. Ha dejado un gran legado. Escribió muchos libros y ayudó a

persona de todo el mundo a recuperar la salud)

Según Adreas Moritz, el cáncer no es un fenómeno que surge como si fuera una seta que brota, es más bien el resultado de muchas crisis de toxicidad que actúan consumiendo nuestra energía. Los estimulantes, los traumas emocionales, las emociones contenidas, un estilo de vida no saludable, la deshidratación (se puede beber mucho y estar deshidratado -La cerveza, el vino y los licores, por ejemplo, no hidratan, sino que deshidratan-), la deficiencia nutricional, los excesos en las comidas, el estrés, la falta de sueño, la acumulación de metales pesados (especialmente de empastes metálicos), productos químicos, etc, todo ello pone trabas al esfuerzo del organismo para eliminar los residuos metabólicos, las toxinas y las 30000 millones de células que mueren cada día.

CONTAMINACIÓN EXTERNA

La primera causa de esta enfermedad es la toxemia general producida por los tóxicos y los hábitos alimentarios incorrectos.

- 1-Tóxicos en el medio ambiente, aire, agua, alimentos...
- 2-Por Solventes (productos de higiene corporal y de limpieza)
- 3-Contaminación química por metales
- 4-Contaminación química en múltiples productos y aparatos
- 5-Los plásticos
- 6-Aluminio y Teflón
- 7-Tóxicos en los tejidos de la ropa que usamos
- 8-Contaminación a través de los materiales de construcción de nuestro hábitat.
- 9-Acústica.
- 10-Lumínica.
- 11-Radiaciones. CEM (Campos Electro Magnéticos)
- 12-Gas Radón

1.-TÓXICOS EN EL MEDIO AMBIENTE, AIRE, AGUA, ALIMENTOS,...

• EL AIRE

Todos sabemos que la calidad del **aire** no es la adecuada porque lo contaminamos a través de sustancias químicas procedentes de la industria, con múltiples tóxicos dependiendo de los productos fabricados. También hemos de considerar los contaminantes urbanos, mediante los gases de escape de los motores de gasolina y diesel como el benceno, tolueno, xileno, plomo...

La polución del aire y la contaminación química están provocando una epidemia invisible. Si la polución bajara hasta los 20 microgramos por m³ como recomienda la OMS, habría 3500 muertes menos al año. Barcelona, en el año 2010, tenía 55 microgramos por m³ con zonas de hasta 90, en lugares de tráfico denso.

Otros factores son las centrales térmicas que desprenden dióxido de carbono, óxidos de nitrógeno y de azufre, y el peligro de las centrales nucleares con su radiactividad y sus elementos químicos.

• EL AGUA

La calidad del agua también es deficiente. Contaminamos el agua de los ríos con vertidos de residuos industriales, y esta agua desemboca en el mar, que también se llena de tóxicos, y contamina tanto a los peces como al marisco. No sucede con las algas, ya que, la mayoría de ellas, no se desarrollan en lugares contaminados.

Existe un tipo de tecnología obsoleta que utiliza mercurio en la fabricación del cloro. En España existen ocho plantas que continúan utilizando esta tecnología y lo harán hasta el 2020. Este mercurio va al mar, transformado en metilmercurio, que es la forma más tóxica de este metal y se deposita en el hígado y en la grasa de los peces. Siguiendo la cadena trófica, los peces grandes, que están en la cima de la cadena –pez espada, tintorera, atún rojo, emperador-, se comen a los pequeños y así van acumulándolo. Cuanto más depredador y de mayor tamaño

sea el pez, más metilmercurio acumula. Este tóxico es uno de los peores que existe, ya que es neurotóxico (hay estudios epidemiológicos en Japón, Brasil, Canadá e Islas Feroes) y afecta principalmente a los niños en la edad del desarrollo cerebral, produciendo una disminución de su capacidad cognitiva.

En las mujeres embarazadas es importante saber que el metal atraviesa la placenta y afecta al desarrollo cognitivo del hijo.

Otro contaminante del mar son los **PCBs**. Se han detectado en el plancton. Los PCBs pertenecen a los **contaminantes organoclorados**. Son tóxicos ambientales que se encuentran en el aire, el agua y en los alimentos, especialmente en el pescado y marisco. Se acumula en el tejido graso, en el hígado y en el cerebro. Los peces lo ingieren y las focas que comen a los peces también. De los peces pasa a los humanos, cuyo aumento de casos de cáncer es alarmante.

El agua del grifo contiene cloro. Parte de este cloro se evapora, pero hay que destacar que el cloro, al reaccionar con otras sustancias orgánicas, forma químicos venenosos que causan cáncer. El cloro destruye la vitamina E, la flora intestinal, irrita el estómago y puede colaborar en la formación del cáncer.

También contaminamos el agua del subsuelo filtrando y clorando el agua, y no todo puede limpiarse, como ocurre con los fármacos que vertemos (antidepresivos, anticonceptivos...).

Agua clorada: No beber agua del grifo sin filtrar el cloro, tampoco nadar en piscinas de agua clorada o ducharse sin un filtro anti-cloro, porque se absorbe más cloro a través de la piel que el que se pueda ingerir bebiendo agua del grifo.

Nadar en agua clorada de una manera prolongada contribuye al cáncer de piel. El mejor método para las piscinas es el de la cloración salina por electrolisis.

En el agua del grifo y en la mayoría de aguas embotelladas encontramos, entre otros elementos perjudiciales, el flúor, que es un veneno lento que se acumula en el tejido cerebral.

Agua fluorada: Es igual de carcinógena que el agua clorada. Utilizar un filtro que elimine también el flúor. Beber siempre agua no refrigerada.

El fluoruro es un compuesto venenoso que el hígado intenta capturar con la bilis causando obstrucción de los conductos

biliares y muchas enfermedades. Nos añaden fluoruro al agua potable, a los derivados de la soja, pasta de dientes, comprimidos, gotas, chicles, té, vacunas, productos de limpieza, sal, leche, anestésicos, colchones (emiten gases de fluoruro), al teflón (menaje de cocina) y a los antibióticos.

Bélgica fue el primer país que prohibió el fluoruro en el año 2002.

-El **Dr. Albert Schatz**, de Connecticut (1922-2005), descubridor de la estreptomicina, dijo que la fluorización “es el tóxico más grande que ha afectado al mayor número de personas”.

El 98% de los países europeos han rechazado la fluorización del agua.

Los estudios indican que el fluoruro es uno de los factores principales de envejecimiento, daña el sistema inmunitario y aumenta la probabilidad de padecer cáncer. Evitaremos, por tanto, la pasta de dientes y los enjuagues bucales que lo contengan, así como las cazuelas y sartenes antiadherentes porque también contienen flúor.

Al considerar que el agua del grifo no es la adecuada usamos agua embotellada para sentirnos más seguros, pero si la botella es de plástico, este envase, con la luz y el calor, desprende **antimonio**. Podemos consumir, o bien la de manantial en botella o garrafa de cristal, o el agua filtrada de forma adecuada. El agua del grifo contiene trazas de arsénico, plomo, cadmio, termonio -que es una forma radioactiva del plomo- y flúor, entre otros componentes tóxicos. Si queremos darle energía al agua embotellada o filtrada, la pondremos en un recipiente de cristal transparente de color azul, con tapón no metálico, bajo los rayos del sol durante todo un día. Las aguas filtradas casi siempre quedan destiladas, que es favorable para la desintoxicación del organismo pero si la persona está muy débil es conveniente añadir una pequeña cantidad de sal integral (1/8 de cucharadita) por litro de agua.

El flúor.

(Extraído de tweets Terapia Clark.es, semana del 22-28 Octubre 2012) Dra. Clark

Según Arvid Carlsson, premio novel de Medicina del 2000, la fluoración del agua pasará a la historia de la medicina por la

magnitud del crimen contra la salud que entraña.

Si el agua fluorada es beneficiosa para nosotros como dicen las autoridades ¿por qué Hitler añadió flúor en el agua de los campos de concentración y en la de los territorios ocupados y no en la de los ciudadanos alemanes?

Según estudios realizados, la fluorización del agua produce lo siguiente: aumento de la tasa de cáncer, reducción de coeficiente intelectual, efectos tóxicos en el cerebro, aumento de Alzheimer, déficit de atención e hiperactividad en niños, depresión, artritis, cataratas, afecciones renales, problemas de tiroides (hipotiroidismo), disminución de la tasa de natalidad por la disminución de la fertilidad, problemas en huesos y articulaciones, calcificación de la glándula pineal.

El flúor que vierten al agua procede de desechos industriales sin purificar. Son fluoruros contaminados por metales pesados como plomo, arsénico, mercurio y radionucleidos (que emiten radioactividad). El flúor solo ya está clasificado en toxicología clínica como más tóxico que el plomo, y solo algo menos que el arsénico.

Si el agua corriente usada por todos contiene flúor, entonces representa que estamos obligados a tomarla, sin que queramos, sin libertad de elección.

Aunque en casa no bebamos agua con flúor, no podemos evitarla en los viajes, los restaurantes (las verduras, las carnes de animales que beben agua fluorada,...).

Los fluoruros son un producto residual de diferentes sectores como por ejemplo el de la industria de fertilizantes, que evitan de esta forma los gastos de gestión de residuos y además obtienen el beneficio de la venta.

TÓXICOS EN LOS ALIMENTOS INDUSTRIALES

Después de los negocios ilícitos, el primer negocio mundial es el de la **industria alimentaria**. Es a través de esta industria que nos volvemos enfermos crónicos. Para complementarlo está el segundo negocio mundial, socio del primero, que es la **industria farmacéutica**, que también nos cronifica y, a veces, nos mata.

Enterremos el sistema alimentario industrial que nos perjudica y volvamos a la naturaleza, a la agricultura ecológica que puede alimentar al mundo.

La industria de la alimentación tiene 14000 aditivos alimentarios artificiales y químicos. Se crean más de los que se pueden estudiar y por tanto no se saben sus efectos tóxicos.

ALGUNOS EJEMPLOS

-Potenciadores del sabor

En los alimentos la palabra que encontramos en los ingredientes es “aroma”: aroma a café, aroma a vainilla, etc.

Los sabores artificiales, como el sabor de vainilla en los yogures, está extraído de la industria papelera. Cuando leamos “aroma” = peligro.

En ocasiones la palabra “aroma” encubre el **Glutamato Monosódico**, porque su nombre ya empieza a conocerse como peligroso.

Dentro de los tóxicos con mayor riesgo se encuentra el Glutamato Monosódico (GMS), que produce efectos similares al Aspartame (edulcorante). Es un devastador del SNC (Sistema Nervioso Central), se lo relaciona con el cáncer cerebral y la leucemia. Se encuentra en la mayoría de productos de supermercado, como los alimentos en conserva, alimentos procesados (sopas de sobre, cubitos de caldo, aliños), productos cárnicos (embutidos), snacks, salsas, congelados, golosinas, alimentos para lactantes, productos dietéticos, precocinados... Lo utilizan los cocineros en los restaurantes para dar sabor en paellas, guisados, salsas,...

El GMS (Glutamato Monosódico Sintético) produce, a veces de forma inmediata, cefaleas, enrojecimiento facial y molestias gástricas, pero a la larga los daños son neurológicos con lesiones cerebrales, también daños en el interior de la retina, y obesidad. Tiene otros nombres para camuflarlo como **E620, E621, E623, E624, E625, E627, E631, E635, proteína vegetal hidrolizada (PVH) o extracto de levadura, Vetsin, MSG, gelatina, Caseinato de Calcio, Senomyx, Carragenano, saborizante natural y Ajinomoto.**

-Antioxidantes Sintéticos

-Los Antioxidantes se usan en la industria alimentaria para que no se enrancien los alimentos: **Buthilhidroxianisol BHA (E-320).**

Se encuentra en todos los snacks.

Por ejemplo, el aceite de las patatas fritas ecológicas se enrancia porque no lleve este antioxidante.

-Al pan le ponen **Bromato de Potasio (E-924)**, que es cancerígeno, y azúcar, que sabemos su efecto expansivo en los tumores.

-Edulcorantes

-El **Aspartame (E-951)**, edulcorante que va al cerebro, está en casi todos los productos comestibles transformados, como en las bebidas light. Genera problemas muy graves en los niños, produciéndoles la enfermedad de la fenilcetonuria debido a que contiene fenilalanina sintética.

El nombre del Aspartame (E-951) puede aparecer como L-Aspartil o L-Phenylalanina.

Hay que leer con atención los ingredientes de lo que consumimos, pues incluso algunas marcas comerciales biológicas pueden añadir, en alguno de sus productos, este componente.

-Edulcorantes como la **sacarina, ciclamatos, sorbitol, xilitol, manitol** (perfora el intestino), **aspartato E951**: se encuentran en 6000 productos de supermercado y otros, con consecuencias graves y diversas, entre ellas el cáncer.

-El edulcorante **Acelsulfamo de Potasio (E-950)** tiene un poder edulcorante 200 veces superior al azúcar, por tanto es 200 veces más barato que el azúcar. Este edulcorante provoca diabetes.

-Conservantes

-El **Benzoato sódico (E211)** es un conservante que se encuentra en bebidas carbónicas, jugos, salsas, cosmética (cremas faciales, champús, etc, incluso en los que se venden como biológicos) y es carcinógeno.

Otros tóxicos a considerar por su peligrosidad, son los aditivos autorizados que pueden encontrarse en las conservas de mariscos, pescados, caviar y otras conservas. Entre ellos destacamos el **ácido benzoico E210 y E211, el benzoato de**

calcio (E213), el benzoato de potasio (E212), p-hidroxilbenzoato de etilo (E214), además de una larga lista. Estos aditivos, a parte de presentar problemas toxicológicos y alérgicos, su acumulación en el organismo genera riesgos de cáncer, además de producir asma y urticaria. Se han hecho estudios con animales en los que se ha comprobado que les producen ataques epilépticos.

Su peligrosidad y toxicidad aumenta, además, si se consume junto al **E222 (Bisulfito de sodio)**, ya que provoca problemas neurológicos. Cuando a estos conservantes les añadimos colorantes, como por ejemplo la **tartrazina**, del color del azafrán, en las paellas, zumos, etc, aumentamos la peligrosidad tóxica con consecuencias a corto y largo plazo. En los niños se ha estudiado que la tartrazina, presente en muchos productos de consumo habitual infantil, les produce hiperactividad y otros trastornos de conducta. Se han evaluado 300 productos, a través del Trámite de Registro Sanitario, que contienen este colorante.

-Otros Colorantes

-Colorantes artificiales: el color intenso atrae a los niños: polos, chuches. Hace que la lengua se ponga de color y produce hiperactividad junto con el azúcar.

-El **E171 (Dióxido de Titanio)** se utiliza en alimentación para la decoración de pasteles. Entre sus efectos tóxicos destaca el bloqueo de la respiración celular, en especial en riñones e hígado.

-El colorante artificial del grupo de los **azoicos E154**, está presente en alimentos ahumados y algunos estudios han demostrado que produce mutaciones genéticas.

-Fertilizantes

-Entre los fertilizantes, destacan los **Nitratos**, que se acumulan en el agua del vegetal. También los nitrogenados y fosforados.

Aminas + nitratos = nitrosaminas, que son venenosas.

Las aminas son compuestos orgánicos derivados del amoníaco, y por tanto, tóxicos.

-ADITIVOS ALIMENTARIOS

Antioxidantes

Acidulantes y correctores de acidez

Antiagregantes

Antiespumantes

Aislantes-conservantes

Agentes de recubrimiento

Almidones modificados

Agentes de carga (aspecto brillante)

Colorantes

Detergentes en polvo

Espesantes

Estabilizadores

Edulcorantes

Endurecedores

Enzimas

Emulsionantes

Gelatizantes

Gases propulsores

Gases de embalaje

Humectantes

Potenciadores de sabor

Sales solubles

Tratamientos de la harina (metabisulfito sódico)

El suministro óptimo de nutrientes es necesario para el sano desarrollo y reproducción de las células. De esta manera, las células pueden eliminar con eficacia los tóxicos, los radicales libres y los desechos metabólicos. También reparar los daños causados y regenerarse satisfactoriamente.

EL CULTIVO DE LOS ALIMENTOS

El ser humano está ligado a la naturaleza porque es su fuente de vida. Pero, ¿Qué ocurre en el cultivo de los vegetales? Que hay muchos factores que deterioran su equilibrio: la lluvia ácida, el agua de riego no adecuada, los abonos químicos, los pesticidas. Estos vegetales alimentan tanto a los animales como al hombre.

- Los **pesticidas clorados** son el tóxico más universal y el que produce más enfermedades, entre ellas el cáncer y las patologías cardiovasculares. Todos los tóxicos usados en la agricultura son cancerígenos, siendo la causa de tumores diversos como los cerebrales, linfoma (que padecen los agricultores), próstata, vesícula, leucemia, estómago... Las fumigaciones aéreas que se efectúan en una parte del mundo llegan al poco tiempo a otras zonas remotas del planeta a través del aire.

Nosotros somos el último peldaño de esta cadena de tóxicos que no se acaban aquí, sino que hay que sumar la industria alimentaria, con grandes cantidades de aditivos químicos.

TRATAMIENTOS EN LOS ANIMALES Y EN LOS VEGETALES QUE CONSUMIMOS

Tratamientos en las vacas

-La hormona del crecimiento transgénica (rB6H, llamada Posilac) aumenta la producción de leche en un 20%, pero no es sana, ya que genera mastitis y problemas de reproducción. Los ovarios de las vacas tratadas crecen.

-La leche ya no tiene la misma calidad, ya que las vacas sufren mastitis y son tratadas con antibióticos, que pasan a la leche. En esta leche habrá aumentado el factor de crecimiento insulínico IGF-1. Y se sabe que hay una estrecha relación entre IGF-1 y el cáncer de próstata, mamas y colon. Además, el esperma humano se debilita.

A parte de hormonas y antibióticos, también se les suministran tranquilizantes para el estrés.

Tratamientos en los salmones y en los pollos

Actualmente se está modificando genéticamente el salmón, cruzándolo con otros animales.

En la industria cárnica los pollos han sido “rediseñados” para que tengan las pechugas más grandes porque tienen más demanda que los muslos. Para su engorde se emplean tranquilizantes y también antibióticos para las infecciones.

En la cadena trófica se han encontrado 14 veces más pesticidas en los animales que en los vegetales.

Tratamientos en los vegetales

En cuanto al mundo vegetal, sabemos que el maíz consumido en EEUU, Canadá y Europa es transgénico en más de un 85%. Los animales que consumen este maíz tienen fallos orgánicos y de esterilidad. Sin embargo, el 90% de los productos de los supermercados de EEUU contienen maíz y soja transgénicos.

El maíz transgénico en el pienso de las vacas, hace que éstas engorden más rápido que comiendo hierba. Pero esta alimentación, al no ser la adecuada para los herbívoros, les ha generado una mutación de la bacteria E.Coli, la llamada E.Coli 015747. Si el ganado se alimentara con hierba en vez de con maíz transgénico, disminuiría la presencia del E.Coli en casi un 80%. Sin embargo la industria no da marcha atrás.

Todos estos tóxicos representan una microcontaminación lenta y acumulativa que ingerimos con la bebida y comida diaria. En ellos está la fuente de nuestras enfermedades. Se dice que **“somos lo que comemos”, pero muchas veces no sabemos lo que comemos**. Si somos conscientes de la contaminación, pero también de nuestras capacidades (depurativas, regenerativas – las podemos poner en marcha mediante la alimentación-) descubriremos que no hay que dramatizar sino buscar la bebida y el alimento adecuados para restablecer la salud. La enfermedad no es algo que no podamos evitar porque las condiciones de vida hayan empeorado, sino que nos hemos de responsabilizar. Todo depende de nosotros, podemos cuidar nuestra salud cada día.

-Productos administrados a los animales y vegetales

Hormonas

Antibióticos

Tranquilizantes

Diversos medicamentos

Pesticidas

Abonos

-Contaminación del suelo

Residuos domésticos

Residuos tóxicos peligrosos

Metales: plomo, zinc, cadmio, níquel...

Dioxinas

Compuestos orgánicos, purinas,...

Compuestos inorgánicos

TÓXICOS EN LAS BEBIDAS INDUSTRIALES

Dentro de las bebidas industriales el peor tóxico es un edulcorante llamado **Aspartame** (descrito anteriormente), que es una neurotoxina compuesta de ácido aspártico, fenilalanina y metanol, los tres son cancerígenos y destructores del sistema nervioso central. Produce lesiones en el cerebro, y el metanol produce ceguera. Otros trastornos del Aspartame son: mareos, problemas con el equilibrio, dolor abdominal, cambios en la visión, ataques y convulsiones. Genera problemas para pensar, parece que se esté como dentro de una nube. El Aspartame también es conocido por otros nombres como Nutrasweet, Equal y Spoonful. Este tóxico se encuentra en los productos "light" o "diet". A parte de encontrarse en estas bebidas, también lo contienen los chicles, gelatinas, yogures, medicamentos, polvos para preparar bebidas, suplementos alimenticios, etc.

-Otros tóxicos en las bebidas: El **disulfito de sodio (E223)**, el **bisulfito de sodio (E222)**, el **anhídrido sulfuroso (E220)**, El **disulfito de calcio y el de potasio (E225 y E224** –son especialmente peligrosos para los asmáticos: produce inflamación de la glotis-) se encuentran en las cervezas, vinos, zumos y puede producir avitaminosis, dolores de cabeza, vómitos, etc.

2.-CONTAMINACIÓN POR SOLVENTES

Los solventes son compuestos derivados del petróleo que, en su mayoría, disuelven grasas y son peligrosos para la salud, ya que la membrana externa de nuestras células contiene grasa y especialmente la de las células nerviosas.

El Solvente más dañino es el **benceno**, porque se dirige al timo y nos destruye el sistema inmune. Después le sigue el **alcohol propílico o isopropílico**, que se dirige al hígado y causa cáncer en cualquier órgano distante. Otros solventes que provocan enfermedades son el **xileno**, **tolueno**, **alcohol de madera**, **cloruro de metileno** y el **tricloroetano**. Los solventes se encuentran en los productos de limpieza y en los de higiene corporal que ponemos sobre la piel, cabello y uñas.

• Productos de limpieza

En los **productos de limpieza** hay una gran variedad de tóxicos. Los más comunes son la lejía, el amoníaco, el metanol o alcohol metílico (limpia cristales, desengrasantes...). La mayoría de estos productos los podemos sustituir por el vinagre blanco en distintas disoluciones y su mezcla con el jabón natural.

-Limpieza de la casa con productos naturales:

1.-Bicarbonato sódico para:

- manchas de tinta
- aceite de motor
- cazos de cocina. Cuando se han quemado hay que espolvorear una buena cantidad de bicarbonato y a continuación añadir un poco de agua. Dejarlo 2 o 3 horas y frotar con un estropajo
- para limpiar plata

2.-**Vinagre**: contiene ácido acético que es desengrasante para limpiar:

- la cocina
- el sudor de las camisas

- el inodoro
- los depósitos de cal de la lavadora (1/3 parte de vinagre y 2/3 partes de agua. En total 4 litros y poner un programa de lavado a alta temperatura).

Vinagre + jabón líquido + agua: para limpiar toda clase de superficies, exceptuando el mármol (suelos, encimeras, griferías...)

3.-**Limón**: es desinfectante. Se usa como blanqueador de la ropa blanca. Quita manchas de té.

Aceite de oliva + limón: para abrillantar los muebles de madera, para eliminar manchas de alquitrán, etc.

4.-**Agua con sal** para limpiar los cristales.

5.-**Agua oxigenada diluida al 4%**, para desinfectar baños, específico para el inodoro, y cocinas.

• **Productos de higiene diaria**

Otros solventes contaminantes se encuentran en los **productos de higiene diaria**, también son derivados de la industria del petróleo, como el **alcohol isopropílico o propanol**, los **parabenos** (disruptores endocrinos). Los parabenos son conservantes utilizados en la industria cosmética, de limpieza, de aseo personal, en la industria farmacéutica (antiácidos, antibióticos, jarabes para la tos, fungicidas vaginales, y en comprimidos de paracetamol e ibuprofeno), como aditivos alimentarios y de refrescos. Los más comunes son el **methylparabeno**, **ethylparabeno**, **propilparabeno**. Se los relaciona con el cáncer de mama. Debemos mirar los ingredientes de los champús, jabones, espumas, cosméticos, líquidos bucales, pasta de dientes... Los desodorantes pueden contener, además, **aluminio y sustancias antitranspirantes** que nos impiden eliminar tóxicos. El aluminio bloquea los conductos linfáticos mamarios, produciendo cáncer de mama. Los desodorantes tampoco deben contener plomo.

Nadie sabía que el **floruro de sodio** de la pasta de dientes y de los enjuagues bucales era tóxico, pero actualmente algunas marcas ya los elaboran sin flúor. Los raticidas sólo tienen un componente, el floruro de sodio. ¿Qué hace el flúor? Elimina la motivación y la agresión de las personas. Es un ingrediente que se encuentra en muchos antidepresivos. El flúor reduce el

coeficiente intelectual de los niños, es uno de los tóxicos más cancerígenos, generando alteraciones neurológicas, desórdenes de aprendizaje y de la conducta.

Como ya hemos dicho, Hitler ya lo empleó para exterminar a los judíos en los campos de concentración, y China también lo empleó para amansar el carácter de la población. Podemos hallar flúor en medicamentos como el Prozac®, en las cazuelas y sartenes antiadherentes de Teflón y en casi todas las aguas embotelladas.

En relación a los **perfumes y productos de belleza**, cuando leemos los ingredientes de un cosmético, encontramos casi siempre la palabra “perfume”, y esto quiere decir parafina = petróleo. Según un estudio publicado en Noviembre de 2011 en el American Journal Public Health de EEUU, los perfumes de uso común y los productos habituales de salones de belleza y peluquería, contienen doce compuestos químicos desencadenantes de Sensibilidad Química Múltiple (SQM).

Hay que evitar las **fragancias artificiales** que contienen en su composición el acetyl hexametyl, el benzyl alcohol, el bromocinnamal y el tonalide, entre otros muchos.

En las cremas de belleza, tintes, champús, acondicionadores del cabello, pastas de dientes, enjuagues bucales, pomadas, cremas farmacéuticas para tratar las enfermedades de la piel, se encuentra el **Propylenglicol**, derivado del petróleo. La Dra. Hulda Clark encontró este tóxico en todas las biopsias de cáncer de hígado que realizó. Está relacionada con la dermatitis de contacto, ya que es un irritante de la piel, y causa algunos problemas de riñón, de hígado y oculares. Causa trastornos intestinales, vómitos y dolor de cabeza. Este tóxico también se encuentra en pinturas, detergentes para la ropa, ceras para el suelo y anticongelante y líquido de frenos para los coches.

El alcohol en los enjuagues bucales aumenta al doble la probabilidad de tener un cáncer bucal.

Entre los tóxicos más inquietantes de uso en perfumería destacan algunos **almizcles sintéticos** y algunos **ftalatos** (cuidado con el disolvente que usan los centros de manicura-pedicura para quitar el esmalte de las uñas). Ambos grupos son disruptores endocrinos. También en los cosméticos encontramos **Níquel** y **Cromo**.

Los polvos de talco usados en cosmética y pediatría, se los

relaciona con el cáncer de ovarios.

Las personas que padecen de SQM son los que nos están alertando con sus síntomas de lo que nos puede ocurrir si no cambiamos nuestros hábitos antiecológicos.

3.-CONTAMINACIÓN QUÍMICA POR METALES

-El metal inorgánico es carcinogénico. Utilizamos joyas en nuestra piel, comemos panes horneados en recipientes metálicos y bebemos agua de tuberías metálicas.

-Metales en la boca (intoxicación bucal)

A veces los principales focos de toxicidad los encontramos dentro de nuestro propio cuerpo y actúan también por acumulación. En la **boca**, a menudo, tenemos empastes con amalgamas. Las amalgamas dentales con aleaciones de metales pesados (mercurio, estaño, cadmio,...), y las pastas de obturación a base de resinas con bisfenol A, son fuentes de toxinas peligrosas para la salud. Contienen hasta un 50% de mercurio, y a veces mercurio con Talio, que aún es más tóxico. También Níquel y Cromo en las dentaduras postizas. El oro y la plata tampoco son seguros.

Dentro de nuestro organismo hay otros metales tóxicos acumulados, los procedentes de las vacunas como la del tétanos, la de la gripe y todas las recibidas durante la infancia, son las sales de mercurio (thiomersal). Hay otros metales, que pueden ser tóxicos para el organismo, como los de las prótesis, los tatuajes, los piercings, el DIU...

En relación a la intoxicación bucal, los problemas dentales pueden desencadenar fenómenos patológicos a distancia. Son varios a considerar:

- Infección
- Inflamación
- Alteración de la oclusión bucal.

Dentro de la odontología, existe la bioodontología, que sigue la teoría del Dr. Adler (alemán). El Dr. Adler, mediante el aparato del Dr. Voll, relacionó cada pieza dental con distintas partes de nuestra anatomía en desequilibrio. Cuando existe una pieza dental en malas condiciones, o bien mal posicionada, o con algún metal al cual somos alérgicos, este aparato lo detecta.

Se aconseja visitar a un bioodontólogo para averiguar todo lo descrito.

En cuanto a la **alergia a los metales**, hay diferentes tests para averiguar si tenemos alergia a algunos de ellos. Las amalgamas dentales de mercurio y las vacunas pueden producir alergia, además de intoxicarnos.

Para saber nuestro grado de contaminación existen analíticas como el test capilar, el de saliva, el de Melissa (alergia a los metales) o el de Mineralograma, que reflejan todos los minerales y elementos tóxicos del organismo. Se puede hacer una biopsia del tejido graso para saber la acumulación de tóxicos, etc.

Existen diversos protocolos para el drenaje de tóxicos químicos y de metales, así como de limpieza renal y hepática, pero la solución más natural y eficaz para liberar de tóxicos nuestro hígado y todo nuestro organismo está en el cambio de alimentación.

4.-CONTAMINACIÓN QUÍMICA EN MÚLTIPLES PRODUCTOS Y APARATOS

Tóxicos químicos: Cada cáncer tiene sus tóxicos, así: Arsénico, amianto y níquel pueden provocar cáncer de pulmón. El benceno puede provocar leucemia. El formaldehído puede provocar cáncer nasal y nasofaríngeo, etc.

Los **CFCs o el freón®** se usan para la fabricación de aerosoles y para los refrigerantes del sistema de aire acondicionado. Todos los pacientes de cáncer dan positivo en CFCs en los órganos cancerosos.

Los **PCBs** son compuestos oleosos que están presentes en jabones y detergentes comerciales cuyas partículas se encuentran en el aire, agua, alimentos (pescado, marisco,...) y que se acumulan en el tejido graso, en el hígado y en el cerebro.

El **formaldehído** que se usa para sofás de espuma, para almohadas y colchones es un contaminante que durante dos años después de su fabricación produce problemas pulmonares.

Todos los detergentes, blanqueadores, limpiadores, son tóxicos.

Todos los fluidos del coche son tóxicos.

Todos los pesticidas, herbicidas y fertilizantes de un jardín.

Todas las pinturas, barnices, ceras, lubricantes,...

Hay que deshacerse de todo ello para recuperar el bienestar y la salud, y usar productos naturales ecológicos.

5.- LOS PLÁSTICOS

Hay 3 sustancias que se liberan cuando calentamos los plásticos o cuando envejecen. Son el Bisfenol-A, el Estireno y el Cloruro de Polivinilo.

El **Bisfenol-A** es un tóxico muy peligroso que se usa para fabricar plásticos (se libera del policarbonato -PC- y se encuentra también el el PVC) como por ejemplo botellas de plástico para el agua; para fabricar las resinas de epoxi, usadas en la construcción; como sellador dental usado por los odontólogos; como recubrimiento de las latas de conservas; para las camitas de los recién nacidos y para las incubadoras usadas en hospitales y clínicas.

El Bisfenol-A interviene en las funciones endocrinas, en nuestras hormonas, es un disruptor endocrino. Al bisfenol-A se lo relaciona también con la obesidad, la infertilidad y los problemas neurológicos. Cuando se encuentra en la orina (todos orinamos plásticos) disminuye el recuento espermático. Además es estrogénico. Ha llegado a cambiar el sexo de los peces de río como por ejemplo las carpas y los moluscos de las rías gallegas (se han vuelto femeninas).

Actualmente se encuentra bisfenol-A y toda clase de pesticidas en la placenta de las embarazadas. En España, en el 2011, se prohibió el uso de bisfenol-A y ftalatos en los biberones, pero se continúan fabricando biberones de plástico. Por ello es recomendable usar nuevamente **biberones de cristal**. Debemos leer la parte inferior del biberón o de cualquier botella para corroborar que no contiene estos dos componentes. Tiene que mostrar los siguientes códigos de reciclaje con los números: **1 (Pete)**, **2 (HDPE)**, **4 (LDPE)**, y **(5PP)**, según PEHSU.

También es importantísimo tener en cuenta la calidad del agua con la que se prepara el biberón, ya que tenemos que evitar las aguas fluoradas, cloradas, etc y buscar las de mejor calidad, como Bezoya y Lanjarón, en botellas de cristal.

Los **Ftalatos** aumentan la flexibilidad y transparencia de los plásticos. Se usan en la fabricación de juguetes de plástico,

también para elaborar cosméticos y como disolvente en perfumería (para quitar el esmalte de uñas) y como disolvente de los pesticidas.

“Para fabricar las botellas de plástico transparente que contiene el agua que bebemos, se utiliza bisfenol-A y ftalatos, químicos que se comportan como estrógenos sintéticos que provocan obesidad, cáncer de próstata, ovarios, mama y diabetes. Cuando el feto está expuesto a estos químicos, desarrolla problemas cerebrales”. Diana Cohen, Cofundadora de Coalición contra la Contaminación por Plástico.

El Dr. Nicolás Olea nos indica que uno de los focos se encuentra, por ejemplo, en las cajas de las pizzas, que contienen bisfenol A, para recubrir e impermeabilizar el cartón. Al colocar la pizza caliente, el bisfenol-A pasa al alimento y lo ingerimos. El 94% del bisfenol-A entra, a través del alimento, en contacto con los envases que lo contienen. La contaminación por plásticos se relaciona con la infertilidad en varones, así como con cánceres hormonodependientes como el de mama o el de próstata.

En la **alimentación**, hay que destacar el constante uso de plásticos para envolver y comercializar. Para fabricar las bandejas de poliestireno se utilizan sustancias cancerígenas como el **benceno**, que además provocan problemas hormonales. Cuando el **poliestireno** se calienta se liberan las sustancias químicas del plástico hacia los alimentos, contaminándolos con toxinas que atacan al sistema nervioso, entre otros problemas. Tenemos que tener en cuenta que hasta las tiendas biológicas venden productos envasados en plástico. **Los recipientes para guardar alimentos en la nevera mejor que sean de cristal.**

Plásticos recomendables: Polietileno, Polietileno de alta densidad, Polietileno de baja densidad y Polipropileno.

Plásticos que debemos evitar: Policloruro de Vinilo, Poliestireno y Policarbonato.

6.-ALUMINIO Y TEFLÓN

Es muy importante tener en cuenta los materiales que usamos para cocinar. Actualmente ya se sabe que el aluminio es tóxico, es causa del inicio de las demencias seniles, pero todavía se desconoce que las sartenes y cazuelas de teflón antiadherentes

están recubiertas de **flúor** y que este es tóxico. Cuando el teflón se calienta, libera gases tóxicos (PFOA), comportándose como un disruptor endocrino. Al flúor se lo relaciona con la obesidad infantil y el **cáncer de huesos** tanto en niños como en adultos.

El aluminio, además, está presente en vacunas y fármacos antiácidos (Almax®).

Las cazuelas de barro y todos los utensilios de cerámica vidriados pueden tener en el barniz un alto contenido en tóxicos como el **plomo**.

También son tóxicos el film transparente para envolver alimentos, porque contiene ftalatos, y el papel de aluminio, porque desprende partículas metálicas.

Para cocinar usaremos las baterías de acero inoxidable, especialmente las de acero inoxidable quirúrgico (T-304), ya que están bañadas internamente con titanio, metal que no tiene poros y por tanto no puede contaminar los alimentos. En cuanto a las sartenes, se recomiendan las de cerámica por la misma razón.

Mejor no usar la olla a presión, ya que los alimentos pueden alcanzar hasta 140°C, y por encima de 100°C la mayoría de vitaminas y minerales se destruyen, además de generar sustancias tóxicas.

En cuanto al horno, tampoco superar los 100°C.

No usar papel de aluminio, porque con el calor las sustancias tóxicas pasan al alimento, mejor el papel vegetal.

En cuanto al horno-microondas, evitar su uso porque transforma los alimentos desvitalizándolos. Peor todavía si usamos recipientes de plástico, porque con el calor se libera el tóxico bisfenol-A, que penetra en el alimento.

Debemos prescindir de frituras, barbacoas y parrillas, porque a estas cocciones se las relaciona con el cáncer.

7.-TÓXICOS EN LA ROPA QUE USAMOS

Otro factor contaminante está en la **ropa que vestimos**. Es preferible evitar la ropa sintética fabricada también con derivados de la industria del petróleo y usar ropa natural como el algodón, la lana, el lino, la seda, porque no están tratadas con sustancias químicas. Es mejor lavar las prendas antes de

usarlas porque contienen productos químicos tóxicos en el apresto. Los tejidos pasan por el baño de apresto, que contiene sustancias químicas tóxicas.

Los tejidos impermeables contienen tóxicos, sustancias perfluoradas (**PFOS, PFOA**). El PFOA también se encuentra en los tejidos de Gore-Tex®.

Ciertas telas sintéticas producen las suficientes cargas electromagnéticas como para repeler los iones negativos (que son los beneficiosos para la vida) de la persona que vista esa prenda.

Primero de todo evitaremos la ropa interior sintética, porque está directamente sobre la piel. Pero igual de perjudiciales son las camisas, camisetas, pantalones, jerséis,...que contienen fibras artificiales. Y en cuanto al calzado, mejor que no sea de goma.

También se usan **compuestos bromados** como retardantes de llamas en tejidos, electrodomésticos y ordenadores.

8.-CONTAMINACIÓN EN LOS MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN DE NUESTRO HÁBITAT

Encontramos tóxicos principalmente en los aislantes térmicos y acústicos, en los recubrimientos de las paredes internas, mobiliario de plástico y metales,...

La **fibra de vidrio** del aislamiento térmico de los edificios es peligrosa si está mal sellada, porque a través de las grietas se escapan sus partículas. Dichas partículas inhaladas, llevan como defensa del organismo, a la formación de quistes donde parásitos y bacterias se multiplican favoreciendo la formación de un tumor maligno. En 1987 fueron clasificadas como cancerígenas, junto con todas las **lanas de fibras minerales**, por el CIRC (Centre de la Recherche sur le Cáncer). También son tóxicos los aislantes de **poliuretano y poliestireno expandido**. Los aislantes ecológicos aconsejados son: los de celulosa, fibra de madera, de aglomerado de corcho, de cáñamo y de lino. También los de arlita (cerámica) y perlita (arena blanca porosa).

Las tuberías metálicas contienen tóxicos procedentes de sus materiales. Las soldaduras hechas con **plomo y cadmio**, las tuberías galvanizadas,...

También hay que destacar que los acabados como los

lacados, pinturas, barnices, colas... sean ecológicos. Las pinturas de silicato, son totalmente minerales y son las más naturales.

Otro factor contaminante en construcción lo tenemos en:

El gres porcelánico con el que recubrimos paredes y suelos, y el granito usado en encimeras de cocinas y baños, todos ellos desprenden radioactividad.

También en nuestro hábitat, existen unas partículas fibrosas como el vidrio llamadas asbestos o amianto, sustancias minerales muy cancerígenas que actúan al cabo de los años.

Los **asbestos** impactan con nuestros tejidos internos, a través de la respiración, hasta que también se convierten en quistes. Las secadoras liberan gran cantidad de asbestos a través del vapor y se esparcen en el aire.

Respirar el polvo siempre es malo para los pulmones.

En la construcción de parques infantiles, se ha encontrado la presencia de múltiples sustancias muy tóxicas en el caucho usado como pavimento. Este caucho no es natural, sino que proviene del reciclaje de neumáticos.

http://xornal.usc.es/xornal/acontece/2012_07/noticia_0130.html

9.-CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

Vivimos en una sociedad muy ruidosa. El ruido ocupa nuestro cerebro hasta llegar a bloquearlo. Antes de llegar al bloqueo, provoca un gran número de problemas como insomnio, fatiga, ansiedad, estrés,...

Los ruidos agudos son más dañinos que los graves.

El ruido produce trastornos del sueño.

Para un descanso apropiado la OMS recomienda no exceder de los 30dB como ruido de fondo y 45dB como ruido eventual.

La exposición diaria al ruido del tráfico, que supera los 65dB produce problemas de salud.

Según la OMS, la exposición al ruido no deseado resulta ser un factor estresógeno de primer nivel, que se relaciona con problemas psicológicos severos que pueden conducir a alteraciones psico-afectivas, que pueden añadirse a otros factores de riesgo.

Los tapones que se adaptan a nuestro oídos y filtran las frecuencias perjudiciales son los más adecuados para protegerse.

Se recomienda el uso de cristales con aislamiento acústico y térmico para ventanas y balcones.

10.-CONTAMINACIÓN LUMÍNICA.

Tipos de Iluminación

-Bombilla de Incandescencia: El inconveniente de la bombilla de incandescencia es el elevado consumo energético. Solo el 10% de la energía que consumen se transforma en luz. Como ventaja, la gama rojiza de su espectro, la hace adecuada para zonas de descanso.

-Luces de bajo consumo y Fluorescentes:

Las **luces de bajo consumo** : 1)Contienen gas de mercurio, que es neurotóxico y por esto, actualmente, se están retirando. 2) En caso de rotura hay que salir de la habitación y dejar que se ventile 15 minutos.

Los fluorescentes : 1)Generan un centelleo que puede provocar fatiga y dolor de cabeza. 2)El índice de producción cromática es del 60%. No obstante, existen los de espectro completo. 3)Tienen efectos ambientales perjudiciales. 4)Llevan transformador y por tanto emiten campos electromagnéticos.

-Lámparas halógenas de última generación: Sus ventajas: 1)Consumen un 35% de energía respecto a la que consume la bombilla de incandescencia. 2)No emiten campos electromagnéticos porque no necesitan transformador. 3)Emiten un espectro luminoso cercano al rojo, lo que genera una luz suave.

-Leds: Sus ventajas: 1)Es la opción más moderna y ecológica de iluminar. 2)Puede cubrir toda la gama de luz visible. 3)Su consumo energético es mínimo y tiene larga vida.

Inconvenientes: Son caros.

-Iluminación fotovoltaica: Se usa para espacios públicos. Se genera a partir de la radiación solar y se almacena en baterías. Puede leerse más información en el libro "Sostenibilidad en centros sanitarios" del Dr. Enric Aulí.

11.-RADIACIONES. C.E.M. (Campos Electromagnéticos)

Estamos expuestos a un conjunto de energías naturales procedentes del **cosmos** (radiaciones X, gamma, infrarroja, ultravioleta...o la luz visible), **de las radiaciones terrestres o telúricas** (radiactividad natural del subsuelo, campo magnético estático natural de la tierra) y del **campo eléctrico atmosférico**.

El efecto combinado de las radiaciones cósmicas y de la tierra o telúricas, son necesarias para la vida, pero cuando hay alguna anomalía geológica (como fisuras, fallas, diaclasis, alteraciones magnéticas, corrientes de agua subterránea, y también cuando se cruzan las líneas telúricas) o por incidencias cósmicas (radiaciones solares fluctuantes, tormentas magnéticas, manchas solares) pueden incidir en la salud de los seres vivos con diversos desequilibrios, enfermedades neurodegenerativas y cáncer.

Considerando los **Cruces de las Líneas Telúricas** que provienen de la tierra y los **campos eléctricos y electromagnéticos**, es aconsejable efectuar una prospección geobiológica de donde dormimos y trabajamos, porque hay una estrecha relación entre las radiaciones que nos rodean con nuestra salud.

Convivimos con aparatos electrónicos como transformadores, equipos electrónicos, redes eléctricas, despertadores eléctricos, mantas eléctricas, teléfonos móviles, teléfonos inalámbricos, ordenadores, wifi, televisores, hornos microondas, etc. Todo ello representa para nosotros tener que vivir rodeados de campos eléctricos y electromagnéticos. Según las frecuencias que emiten y sus características, tienen posibles efectos cancerígenos.

C.E.M Y TORRES DE ALTA TENSIÓN

Nuestro cuerpo es biológicamente incompatible con los campos electromagnéticos. Nuestro Sistema Inmunológico se ve afectado.

Vivimos en medio de campos electromagnéticos de baja frecuencia por convivir con electrodomésticos, instalaciones eléctricas y, lo peor, por estar cerca de torres de alta tensión o media tensión, tendidos de distribución eléctrica (bajo tierra o a

la vista). Los campos eléctricos se pueden eliminar mediante la desconexión manual o automática (bioswitch), pero los campos electromagnéticos que provienen del exterior es imposible eliminarlos, según los expertos, y la legislación vigente tiene unos parámetros que todavía están muy lejos de la normativa europea. Por tanto, en España, la compañía eléctrica no actúa. Hay que poner una denuncia, ir a juicio, y esperar varios años a que el juez dicte sentencia a favor nuestro.

Hay que considerar también la imantación de la estructura de pilares de hierro y de hormigón armado de la construcción. Es mejor apartar la cama, al menos medio metro, de dichos pilares.

Efectos de los C.E.M sobre la salud: Los primeros trastornos son dolor de cabeza, insomnio, pérdida de memoria, sequedad en la piel... Si continuamos con la exposición se puede llegar a una bajada del sistema inmune y a padecer enfermedades neurovegetativas y cáncer.

Por otra parte, vivir cerca de una torre de alta tensión está relacionado con un aumento de riesgo de contraer cáncer. En cuanto a las antenas de telefonía móvil y telecomunicaciones deberían estar a más de 400 ó 500 metros del lugar donde vivimos o trabajamos para que no repercuta en nuestra salud.

El Shungit

En 1996 los tres científicos R.F.Curl, H.W.Kroto y R.Smalley, ganaron el Premio Nobel por descubrir los “fullerenos” del Shungit, mineral de la región de Shunga, Karelia, del NO de Rúsia. Los “fullerenos” tienen una estructura molecular de carbono con formas pentagonales y hexagonales. Tienen la gran propiedad de transformar los C.E.M (campos electromagnéticos) en biológicamente compatibles con nuestra naturaleza.

Actualmente se está estudiando en nanotecnología (las nanoteslas son las unidades de medida de los C.E.M) y en el cáncer.

Por encima de las 100 nT, es ya fuertemente significativo para la salud.

En caso de padecer los efectos de los C.E.M es aconsejable poner en el suelo, rodeando la cama donde dormimos, piedras de shungit, en bruto, de aproximadamente 1 Kg de peso. Entre ellas dejaremos una distancia inferior a 1 metro. Y las

situaremos a unos 50 cm de la cama. Se recomienda la lectura del libro “Shungit” (ver Bibliografía).

El resultado se percibe después de dos o tres días, ya que desaparece el insomnio y el dolor de cabeza. Es la solución para las C.E.Ms. Aconsejo a todas las personas que sufren las terribles consecuencias de dichos campos, que experimenten con las piedras shungit.

Las rocas calcáreas: Se recomienda a los afectados buscar una zona geográfica con rocas calcáreas, por ejemplo: el Parc del Garraf, Montserrat, Montsant,...ya que si nos sentamos encima de este tipo de rocas, durante aproximadamente media hora, nos descargaremos de las radiaciones de los campos magnéticos.

Otro consejo es hacer talasoterapia doméstica (ver Capítulo “Prevención y Terapéutica del Cáncer”), o bien, baños de pies con aproximadamente 8 cucharadas de sal completa.

Shungit y el dolor: Es importante saber que esta piedra también sirve para aliviar el dolor en cualquier parte de nuestro cuerpo, como por ejemplo el dolor de la fibromialgia, el dolor después de una caída, dolor en las cervicales debido a un período de tensión,...

Se fija la/s piedra/s mediante una cinta adhesiva de papel durante el tiempo que se necesite. Evitar dormir con ella.

12.-GAS RADÓN

El gas radón es otro factor cancerígeno a destacar porque es un gas natural radioactivo procedente de la tierra que se infiltra en las viviendas, especialmente en los sótanos y plantas bajas. La mejor forma de evitarlo es mediante la ventilación diaria de cada una de las estancias de la vivienda.

El gas radón también se encuentra en el agua caliente del grifo. Cuando nos duchamos, es conveniente ventilar el baño en seguida. También el humo del tabaco contiene gas radón.

Los minerales del subsuelo son la causa de la radioactividad natural. Los terrenos calcáreos tienen niveles muy bajos pero los cuárcicos o graníticos poseen niveles altos. Es necesario tener en cuenta cuando se construye una vivienda porque la radiactividad es acumulativa.

RELACIÓN ENTRE LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL Y EL CÁNCER

Los **principales inmunodepresores** que nos llevan a enfermarnos son la radiactividad, el amianto, el benceno, los bifenilos policlorados, los metales pesados, los colorantes azo, el polonio y el agua con cloro. Hay que tener en cuenta que el agua del grifo y muchas envasadas suelen contener radiactividad. La radiactividad hace crecer los tumores y mantiene nuestro sistema inmune deprimido.

Todo ello provoca una sociedad inmunodeprimida y propensa al cáncer.

Todos estos agentes inmunosupresores están presentes en la mayoría de los productos de nuestro entorno: agua, alimentos, cosméticos, colorantes... Debemos ayudar a nuestro cuerpo a desintoxicarlo, ya que los glóbulos blancos de nuestra sangre no pueden con tantos virus, oncovirus, bacterias y toda una serie de patógenos presentes en esta enfermedad y otras.

Una investigación de la Universidad de Liverpool (Gran Bretaña) confirmó que los productos contaminantes del medio ambiente causan más cánceres de lo que se creía, sobre todo de mama, testículos y próstata. El 95% de más de 100.000 sustancias químicas con las que convivimos están sin regular. Los más dañinos son los organoclorados de los pesticidas de las cosechas, de los plásticos y de la industria electrónica.

Los **contaminantes organoclorados (COPs)** se producen por la acción del cloro elemental sobre los hidrocarburos derivados del petróleo. Están en el medio ambiente y son persistentes, se degradan muy lentamente, por tanto tienden a acumularse, especialmente, en las grasas.

El 30% de la ingesta de los organoclorados se produce a través de los productos lácteos, debido a su alto contenido en grasas. Se han hecho muchos estudios de diversas marcas de quesos, y los que más contienen estas sustancias son los de los países del norte de Europa.

Los fetos y los niños son los grupos más vulnerables a estos contaminantes y a todos los tóxicos. Los fetos masculinos, a veces, no pueden desarrollarse porque son muy sensibles a los estrógenos, sean naturales o procedentes de los disruptores

endocrinos como el bisfenol-A, que puede estar contaminando a la madre embarazada.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) reconoce que el 19% de los cánceres son atribuibles a factores medioambientales y causan 1.300.000 muertes al año. La investigación, realizada por el Dr. Olea demuestra que hay una presencia media de ocho sustancias contaminantes organocloradas en las placentas de las embarazadas españolas procedentes de comida, agua, aire. Pero nuestro país no exige un control realmente riguroso de los productos químicos.

9. FACTOR FÍSICO. CONTAMINACIÓN INTERNA

- 1.-Parásitos (Bacterias y virus)
- 2.-Hongos. Cándidas
- 3.-Por alimentos inadecuados y/o excesos
- 4.-Por el propio proceso metabólico interno del espacio intersticial (extracelular)

1.-LOS PARÁSITOS

“Todas las enfermedades vienen por dos causas: contaminación y parásitos” Dra. H. Clark de Canadá (bióloga, biofísica, fisióloga celular. Cum Laude. 1928-2009)

La Dra. Clark, en sus análisis de tumores cancerosos siempre detectó dos componentes: los solventes y los parásitos.

Siempre nos hemos preocupado por la desparasitación de los animales de compañía, pero nos cuesta aceptar que todos tenemos parásitos, y es así en todo el mundo.

CÓMO SE PROPAGAN LOS PARÁSITOS

Las fuentes de contaminación son:

- A través del agua: ríos, lagos, pozos, agua del grifo...
- Los animales: animales domésticos y animales de campo (huevos debajo del pelaje)
- Es aconsejable no tener perros, gatos, pájaros ni otros animales dentro de casa, mejor fuera de ella.
- Viajes al extranjero. Por ejemplo, en los cubitos de hielo de la bebida, porque el agua del hielo no está purificada.
- Alimentos crudos, especialmente la carne, el pescado (sushi mal preparado) y las oleaginosas.

- El personal infectado que trabaja en los restaurantes.
- El contacto físico, especialmente entre niños que no tienen el hábito de lavarse las manos (huevo debajo de las uñas). También el contagio puede ser a través de las relaciones sexuales.
- Una sobredosis de antibióticos. Los antibióticos interfieren con el equilibrio de la flora intestinal, permitiendo la proliferación de parásitos y microorganismos nocivos.

PARÁSITOS: CLASIFICACIÓN

Las fuentes científicas describen 3200 variedades de parásitos, que forman parte de 4 categorías importantes:

-**Protozoarios:** Giardia lamblia, Cryptosporidium, Trichomonas, y Endolimax nana. Son organismos microscópicos que viajan a través de la corriente sanguínea e infectan todo el cuerpo.

-**Tremátodos:** Lombrices en la sangre, hígado, pulmón, intestinos, riñones y vejiga. Las lombrices tienen una longitud de 1 a 2,5cm.

-**Céstodos:** Las tenias. Comparadas con otros parásitos son muy grandes, pueden llegar a 12 metros de longitud.

-**Nemátodos:** Lombrices intestinales como Trichuris trichura (forma de alfiler), Áscaris lumbricoide (forma de gancho) y Strongyloides stercoralis (forma redonda); estos entran en los intestinos, en el sistema linfático, en el páncreas, en el corazón, en los pulmones y en el hígado. Los nemátodos varían de tamaño, de 0,2 a 35 cm. Este grupo se transmite fácilmente, especialmente entre los niños.

Los parásitos tienen muchos efectos adversos en la salud.

CÓMO SE DETECTAN

El análisis de heces es la forma habitual para encontrar los huevos, pero no es siempre seguro y sólo sirve para ver si hay una clase de parásitos intestinales. Es mejor consultar a los laboratorios dedicados a la parasitología o a los centros académicos o de investigación.

Existe un concepto equivocado, creemos que los parásitos sólo habitan en los intestinos del huésped, pero hay parásitos

que viven en la sangre, o en el sistema linfático. Otros pueden infectar todo el cuerpo, incluso el cerebro y el corazón. A cada órgano le corresponde un parásito.

Cuando nuestra salud disminuye, es cuando aumentan los parásitos.

Hay parásitos que viven dentro de otros parásitos. Así mismo, los parásitos tienen dentro sus propias bacterias y virus. La bacteria, en su interior, tiene virus. Un ejemplo lo tenemos en la bacteria de la salmonella común, que lleva en su interior el virus de la gripe.

Según la Dra. Hulda Clark, la causa de todos los tumores malignos es un parásito común, un parásito intestinal. Su nombre científico es **Fasciolopsis buski**, pero no entra solo. Actúa junto a un elemento radioactivo, el **polonio**, un elemento lantánido, el **cerio**, y los parásitos **Áscaris lumbricoide y Áscaris megalcephala** entre otros. Estos parásitos están acompañados por **bacterias** como la Clostridium, Salmonella, Staphilococcus aureus, Staphilococcus pneumoniae... y por virus como **parotiditis, MYC, RAS...**

FASCIOLOPSIS BUSKI

El **Fasciolopsis buski** es un parásito plano. Este parásito vive en el intestino sin causar problemas. Produce huevos que se excretan con las heces. Pero cuando el organismo se contamina con el Alcohol Isopropílico, este solvente disuelve la cáscara del huevo y permite así que las larvas, de menor tamaño, atraviesen la pared intestinal y se dirijan a cualquier lugar del cuerpo.

Cuando nuestro organismo contiene alcohol isopropílico procedente de la bebida y comida que ingerimos y de los productos de higiene corporal, esta larva produce **OPT**, que es un factor de crecimiento celular muy potente e incontrolado que produce el Cáncer.

Según la Dra. H.Clark, los diferentes solventes que puede tener nuestro organismo junto al parásito F.Buski, producirán un tumor en diferentes órganos, así con el solvente **benceno**, el parásito usa el **timo**. Si es el **alcohol de madera**, usará el **páncreas**. **Xileno o Tolueno** los lleva al **cerebro**. Si es **Metil etil cetona o Metil butil cetona**, es el **útero**, etc. Este es el parasitismo basado en la contaminación.

La bacteria Clostridium también produce alcohol isopropílico y otras sustancias muy tóxicas para el organismo.

Es interesante saber que los alimentos que requiere la F. Buski para subsistir son: la cebolla cruda (allylsulfito, diallyl sulfito, allyl metil sulfito y otras sustancias similares a la cebolla en la **familia de la azucena**). Dejar de comer **fenólicos** (vino tinto, manzanas, etc).

En general los parásitos necesitan para sobrevivir ciertos alimentos como la **cebolla cruda, el ajo, la mostaza, el conservante ácido gálico, los limones, la avena,...** La cebolla, el ajo y la mostaza se transforman en agentes alquilantes (interrumpen la función del ADN y la muerte celular).

ÁSCARIS

La lombriz intestinal llamada **Áscaris**, nos produce varicela, paperas, herpes 1 y 2, fiebre aftosa y adenovirus (el resfriado común). El Áscaris Lumbricoides es un nemátodo. También se le llama lombriz intestinal. El contagio se produce por ingestión o inhalación de los huevos, que son muy pequeños. Las hembras miden de 25 a 35 cm, y los machos de 15 a 30 cm.

Ciclo de vida: los huevos se encuentran en la tierra, en el polvo, y una vez ingeridos se dirigen al duodeno, donde son atacados por los jugos digestivos, dejando en libertad a las larvas. Las larvas penetran en la mucosa duodenal, llegando a la circulación portal y se dirigen hacia el hígado, donde permanecen entre 3 y 4 días. Después continúan su migración hacia el corazón, pasando a los pulmones a través de la circulación pulmonar, hasta llegar a los capilares pulmonares, donde quedan atrapados. Allí, las larvas rompen el endotelio capilar y penetran en los alvéolos. Ascenden por bronquiolos y bronquios hacia la laringe. En este lugar las larvas son deglutidas y vuelven nuevamente al duodeno, donde terminan su proceso madurativo y se convierten en lombrices adultas. Sus huevos son expulsados con la materia fecal al medio ambiente, donde sobreviven en el suelo en condiciones extremas (hipobiosis) entre 7 y 12 años. Con la desecación, el polvo que vuela con las corrientes de aire los transporta y son inhalados o deglutidos. Se pueden encontrar huevos en tierra de macetas, polvo de habitaciones, etc.

El **Áscaris Lumbricoides** se alimenta de **quercetina** (lácteos, kiwis, pepinos, calabaza, calabacín y melón). También deberíamos añadir a la lista los alimentos que debemos dejar: el **ácido cinámico** (canela), la lactosa, el maíz, el trigo, manitol (azúcar), jarabe de arce. También los alimentos que contienen **ácido clorogénico**: leche de vaca, pimientos de todas clases, sandía, café, té corrientes y patatas fritas.

El Dr. Charles Ivy (Universidad de Chicago) decía que freír alimentos es carcinogénico de alguna manera.

El **Áscaris megalocéfalo** prefiere cualquier tipo de carne animal, incluyendo el pavo, el pollo y los huevos, porque todos ellos contienen **floridzina**. Puede producir asma, bronquitis, eccemas, psoriasis, paperas, herpes, sudores nocturnos y ataques epilépticos. Junto al oncovirus **FOS** y **mycobacterium phlei**, forma tumores Hodkins en el inicio.

Los **Áscaris** se pueden matar con hierbas (ajenjo, clavo, tintura de nogal), pero los huevos no. Es importante destruir los huevos, ya que cuando se convierten en larvas desprenden 3 patógenos que se expanden en el organismo. Estos son: *Rhizobium leguminosarum*, *Micobacterium avum*, Adenovirus o virus de la gripe. Cuando estos patógenos se expanden, causan sudoración nocturna.

Para destruir los huevos y larvas se tiene que seguir un protocolo durante un tiempo.

Síntomas del parásito **Áscaris:**

- Sudoración nocturna
- Anemia
- Palidez
- Pérdida de peso
- Hiperactividad en los niños
- Retraso del desarrollo en la infancia
- A veces puede producir Herpes
- Ojos hinchados
- Problemas digestivos, mucosidad en las heces, mala absorción de nutrientes

-Mal funcionamiento del sistema inmunológico: fatiga crónica, gripes frecuentes

-Sistema nervioso y muscular: falta de memoria, insomnio, dolores articulares y musculares

-Exceso de moco, rinitis, sinusitis

Aunque todos estamos contaminados por *Áscaris*, la desparasitación es especialmente importante en las siguientes patologías: Cáncer, Candidiasis, Depresión, Asma, Fibromialgia, Alzheimer, Epilepsia, Rinitis, Artritis, Dermatitis- Eccema- Psoriasis, Lupus.

El *Áscaris* juega un papel muy importante en el desarrollo del cáncer.

CONSEJOS

En la enfermedad, antes de iniciar el proceso curativo, es conveniente empezar un programa de desparasitación, ya que los métodos curativos no serán completamente eficaces hasta que los parásitos se supriman.

En la salud es conveniente desparasitarse dos veces al año como fuente de equilibrio (otoño – primavera).

LIMPIEZAS INTERNAS

Según la Dra. Clark son muy importantes los pasos a seguir:

1º.-Limpieza renal + fortalecer el sistema inmunológico. Se practica mediante infusiones de hierbas específicas (ver libros de la Dra.Clark y “Los secretos de la Salud” de Andreas Moritz)

2º.-Limpieza intestinal. Limpieza de colon o Hidroterapia de colon.

3º.-Desparasitación. Seguir el protocolo de la Dra. Clark.

4º.-Limpieza de hígado. Seguir el protocolo de la Dra. Clark y Andreas Moritz.

5º.-Limpieza intestinal, nuevamente.

6º.-Recordatorio de desparasitación

7º.-En caso de máxima toxicidad por metales, existe la quelación (eliminación de metales del organismo)

1º.-LIMPIEZA RENAL (mejor en invierno, según la MTC)

La formación de cristales y cálculos diminutos que no se perciben en las pruebas clínicas son el origen de las futuras piedras.

Se pueden formar hasta ocho variedades de cristales o piedras.

Los alimentos y bebidas que contienen ácido oxálico originan **cálculos de oxalato** (una taza de té negro contiene 20 mg de ácido oxálico).

El chocolate, bebidas de cacao, los helados de chocolate, la vitamina C sintética, en más de 200 mg diarios, entre otros productos, pueden formar **piedras de oxalato cálcico**.

Otro tipo de cálculos renales son los formados por **cristales de ácido úrico**, formado por purinas de los alimentos como las proteínas animales y el pescado. Los cristales de ácido úrico se depositan primero en los dedos de las manos y del pie. Cuando aparecen las bacterias que se alimentan de ácido úrico en estas zonas, empieza la inflamación y el dolor (artritis, gota).

El riñón regula el agua y la sal. Si hay cálculos renales el agua se acumula en pies, piernas, abdomen, rostro, brazos y órganos internos.

Si ingerimos alimentos como carne, pescado, lácteos, azúcar, comidas preparadas, en exceso, el organismo elimina sus valiosos minerales alcalinos.

Otro tipo de cálculos son las **piedras de fosfatos** (carne, cereales procesados del desayuno, pasta, pan, frutos secos, bebidas carbónicas).

Para neutralizar la acidez producida por una lata de refresco, necesitamos 9 litros de agua.

Los cristales de fosfatos producen endurecimiento de arterias, artritis,... También la sal de mesa (Cl Na) es muy tóxica, genera retención de líquidos. No ocurre lo mismo con la sal integral, fuente de vida.

La limpieza renal es necesaria uno o dos veces al año, aunque no nos hayan diagnosticado piedras en el riñón, porque es preventivo y curativo.

Existe un tratamiento durante 3 semanas, a partir de unas hierbas específicas, que son capaces de disolver las piedras de un modo efectivo. Y no sólo mejora la condición física, sino que también reducen el estrés, el miedo y la ansiedad.

2°.-LIMPIEZA INTESTINAL (mejor en otoño, según la MTC)

Los residuos tóxicos de una mala alimentación se acumulan en el colon. Esto ocurre porque cuando un alimento no saludable llega al estómago, este envía una señal de inmediato al colon para que segregue mucosidad y recubra este alimento, para que el cuerpo no absorba las toxinas. Capa tras capa de mucosidad se va depositando en el colon hasta llegar incluso a 12 mm, volviéndose duras y negras como un caucho endurecido. Todos llevamos estas capas en el colon.

El régimen más perfecto no dará resultado hasta limpiar el colon. Si los intestinos están bloqueados, la sangre y la energía vital se estancan y ambos son los factores más importantes para alcanzar la salud.

El colon se desatasca con la irrigación de aproximadamente 20 litros de agua tibia, que va entrando y saliendo, lentamente.

La hidroterapia de colon es una terapia con futuro porque es un tratamiento para todo el espacio extracelular, para la célula y para la linfa. El 80% del sistema inmunológico se realiza en el intestino. Los egipcios ya la practicaban.

3°.-DESPARASITACIÓN

Las condiciones que favorecen la proliferación de parásitos es la humedad interna con exceso de moco, el desequilibrio de la flora intestinal y el estreñimiento crónico.

Además del protocolo de desparasitación, es conveniente:

1.-Comer en ayunas arroz integral crudo (de 1/3 a 1/4 de taza). Ayuda a expulsar lombrices y otros parásitos y limpia los residuos intestinales de los parásitos. Si no se tiene buena dentadura, mejor tritararlo un poco.

Preparación: Lavar un puñado de arroz integral y ponerlo en remojo la noche anterior con agua purificada de filtro o embotellada.

En ayunas ir masticando el arroz integral en pequeñas cantidades hasta que se convierte en líquido. Retrasar el desayuno.

2.-Tomar la enzima papaína (se encuentra en la papaya) porque ayuda a digerir el moco acumulado en el colon.

3.-Alimentos adicionales como semillas de calabaza tostadas, almendras, jengibre y ciruelas umeboshi.

4.-Verduras como la col, zanahoria y rábano.

5.-Si comemos nueces de Castilla se tienen que tostar o cocinar porque pueden albergar parásitos.

6.-El aceite de orégano es un buen remedio para un parásito muy persistente llamado Giardia lamblia. Este aceite es además antiinflamatorio, secante y un poderoso antiséptico.

Protocolos de desparasitación

Existen diversos protocolos de desparasitación, pero todos ellos coinciden en la toma de cápsulas herbales durante 10 o 15 días, después unos 5 días de descanso y repetir el procedimiento.

En la desparasitación del Áscaris esto no es suficiente, ya que es un parásito muy común y muy fácil de contraer, pero muy difícil de eliminar. El adulto muere con el tratamiento, pero los huevos y las larvas necesitan otros suplementos. Y es necesario repetir la desparasitación cada 2 lunas llenas.

4º.-LIMPIEZA HEPÁTICA Y DE LA VESÍCULA (mejor en primavera, según la MTC)

Funciones del hígado

El hígado es el órgano más complejo del cuerpo.

El hígado tiene más de 500 funciones, y de entre ellas podemos destacar:

-Almacena la sangre y regular su volumen según la actividad física.

-Filtra la sangre y controla su fluidez.

-Fabrica el colesterol.

- Controla la musculatura, tendones, ligamentos, articulaciones, la vista (sequedad de ojos, visión borrosa, pérdida de visión,...)
- Hace fluir la energía vital por todo el organismo.
- Desintoxica

Señales de que el hígado no funciona bien

- Malas digestiones, color de la piel amarillenta.
- Úlceras
- Fatiga
- Insomnio
- Alteraciones en las uñas.
- Dolor en tórax lateral derecho (neuralgia intercostal), dolor musculoesquelético generalizado.
- Ataques de ansiedad.

Qué puede ayudarlo

- La sal completa
- La cebada en primavera, y el arroz y la avena en invierno.
- El sabor ácido.
- Los fermentos, especialmente la ciruela umeboshi.
- La comida recién hecha.

Factores externos que influyen en el mal funcionamiento

- Contrastes climáticos
- Tóxicos en el medio ambiente, de los derivados del petróleo y de los alimentos inadecuados (exceso de proteína animal, grasas saturadas, los fritos, los lácteos, los huevos, comida recalentada, comida precocinada, conservas, congelados. El conjunto de estos alimentos produce ira)
- Tóxicos en los alimentos
- Alimentos transgénicos

Factores internos que influyen en el mal funcionamiento

-Emociones mal gestionadas (contenidas o mal expresadas), que producen un gran gasto de energía vital.

-La ira es la emoción que más se relaciona con el hígado, lo intoxica y le roba energía.

-Se derivan de la ira: la violencia, la furia, la rabia, la cólera, el resentimiento (cáncer), la frustración. (ver más información en el 2º libro “De la fibromialgia a la Salud”)

Limpieza del hígado y de la vesícula

La mayoría de enfermedades, incluido el cáncer, se inician por una obstrucción linfática que tiene su origen en la congestión hepática, causada por la alimentación inadecuada y el estilo de vida.

Para restablecer la salud necesitaremos hacer varias limpiezas de hígado y de la vesícula.

Los enfermos de cáncer, artritis, cardiopatía, dolencias hepáticas y otras enfermedades llamadas crónicas, acostumbran a tener bastantes cálculos biliares, y no siempre en la vesícula.

También es recomendable esta limpieza si nos consideramos sanos y queremos prevenir la enfermedad, ya que el hígado controla directamente el desarrollo y funcionamiento de todas nuestras células.

Cuando un vaso sanguíneo se bloquea y no puede proveer de oxígeno u otros nutrientes a un grupo de células, estas se ven obligadas a tomar medidas urgentes para sobrevivir. En el caso de que haya una mutación celular, aparece el cáncer.

Esta limpieza no sólo es una terapia preventiva, sino curativa, incluso en la última fase terminal, pero tiene que ir acompañada de la limpieza de colon, debido a la cantidad de tóxicos que se desprenden del hígado y van al intestino.

5º.-LIMPIEZA INTESTINAL (Nuevamente)

6º.-RECORDATORIO DE DESPARASITACIÓN (según protocolo).

2.-HONGOS

Contaminación por Hongos Externos

Los hongos producen una de las sustancias más tóxicas, son las **micotoxinas**, extremadamente venenosas. La **afatoxina** es la más común y crece en una amplia variedad de plantas. Se debe comer fruta sin manchas y evitar los zumos de frutas comerciales.

Una pequeña mancha de hongo en una fruta o vegetal puede contaminar nuestro hígado.

Contaminación por Hongos Internos. Micosis.

Candidiasis

La Candidiasis Intestinal no está contemplada por la Medicina Oficial. Esta enfermedad tiene una extensa sintomatología como dolor generalizado, insomnio, fatiga, irritabilidad, nerviosismo, gases, sensación de plenitud gástrica, etc.

La Candidiasis intestinal es el origen de la Candidiasis Vaginal.

El oncólogo italiano Tullio Simoncini nos dice que la principal causa de cáncer es un hongo: la Cándida Albicans.

La colonización fúngica es una reacción defensiva orgánica que trata de enquistar el tejido enfermo. También destaca el poder antifúngico del bicarbonato de sodio, además de su capacidad alcalinizante.

El Dr. Tullio Simoncini afirma que el bicarbonato sódico es un remedio seguro y barato, eficaz y sin efectos secundarios, en el tratamiento del cáncer. Es autor del libro "Cáncer is a fungus". Opina que el cáncer aparece después de una gran proliferación de cándidas y también que la genética tiene poco que ver con esta enfermedad.

El Dr. Roberto O.Young, reconocido microbiólogo, ha comprobado que la combinación de cuatro sales de bicarbonato (sodio, magnesio, potasio y calcio) es la mejor protección contra el envejecimiento y toda enfermedad, incluyendo el cáncer. Y nos dice que su causa es un fluido ácido que corrompe las células que componen nuestros tejidos y órganos.

Dieta para eliminar la Candidiasis

Para eliminar la candidiasis es necesario hacer una dieta muy estricta, que consiste en: ningún tipo de levadura (pan, pastelería, bollería, etc), ninguna fruta ni zumos de fruta, tampoco verduras con alto contenido en azúcares como la calabaza, berenjena, pimientos, tomates, patata, ... Sí algas. Y por supuesto ningún tipo de seta. Ningún lácteo, pues la lactosa es un tipo de azúcar. En cuanto a los cereales, sólo el arroz, el mijo (el más alcalino), el trigo sarraceno y la quinoa, es decir, ninguno que contenga gluten. De las legumbres, todas. Pescado también. En cuanto a salsas, ninguna, excepto la salsa de soja Tamari (no contiene gluten). Usar aceite de sésamo y tomar como infusión té de tres años (nunca café ni edulcorantes de ningún tipo, excepto Stevia). Es aconsejable beber también agua de mar purificada, ya que esta enfermedad está producida por una gran acidez, y el agua de mar alcaliniza y el proceso es más rápido. Además, para acelerar la eliminación de las cándidas, se recomienda el tratamiento del Dr.T.Simoncini (vid. <http://www.curenaturalicancro.com/es/category/protocolo-de-tratamiento/>)

3.-CONTAMINACIÓN INTERNA PRODUCIDA POR ALGUNOS ALIMENTOS.

Según Andreas Moritz el cáncer y las cardiopatías tienen la misma causa, y esta es el “atasco” producido por el engrosamiento de las paredes de los vasos sanguíneos que impiden el paso adecuado de oxígeno, agua, glucosa y otros nutrientes vitales de la sangre a las células. El proceso de ósmosis que se realiza desde la sangre a las células con la ayuda de la hormona insulina, se ve trastornado cuando las paredes de los vasos sanguíneos empiezan a engrosar.

El agente que más contribuye al espesamiento de estas paredes es la proteína de los alimentos, especialmente la **proteína animal**.

Nuestro estómago sólo puede producir una parte del ácido clorhídrico necesario para digerir la proteína animal. Por lo tanto la mayoría de las proteínas pasan al intestino delgado sin ser digeridas, y allí se pudrirán. El hígado puede descomponer parte de esta proteína, pero habrá residuos como la urea y el ácido úrico que pasarán a los riñones para ser excretados mediante la orina. El exceso de carne, pollo, pescado, huevos, queso y leche hace que se formen piedras en los conductos hepáticos

reduciendo la capacidad del hígado para eliminar las proteínas.

Los alimentos proteínicos son los mayores productores de ácido y los que más densifican la sangre. A fin de evitar un ataque al corazón o un derrame cerebral, el cuerpo intenta verter las proteínas en el fluido que rodea a las células, al tejido conjuntivo. Esto, en una primera fase, parece la solución, pero los residuos proteínicos van aumentando hasta convertir este fluido intercelular en una sustancia tipo gel y los nutrientes que intentan llegar a las células quedan atrapados en esta sopa espesa con el riesgo de una muerte celular por inanición.

El cuerpo inicia entonces un proceso de supervivencia, transforma la proteína en fibra colágena y una vez las paredes de los capilares están saturadas de proteínas o fibra de colágeno, las arterias empiezan a endurecerse y a engrosar, constituyendo un “atasco” para el suministro nutricional de las células. Los depósitos proteicos en las paredes arteriales dañan e inflaman las células que componen las arterias. Como respuesta a estos daños, el cuerpo deposita una placa protectora que incluye colesterol en las paredes arteriales, a fin de evitar coágulos en el flujo sanguíneo y también cardiopatías, derrames cerebrales...

Si todos supiéramos que el “colesterol malo” impide que las arterias congestionadas sangren y formen coágulos, lo llamaríamos “colesterol salvavidas”. A la congestión de las paredes de los vasos sanguíneos se le suma la dificultad en el trabajo de los conductos linfáticos encargados de absorber parte del exceso proteínico, todos los residuos metabólicos que producen las células y eliminar las células deterioradas (30 billones diariamente). Dado que las células están compuestas de proteínas, fuerza al sistema linfático produciendo estancamiento de su flujo con retención de fluidos. Todo ello conduce a una mayor concentración de residuos metabólicos en el fluido que rodea a las células.

La consecuencia de este proceso es la asfixia progresiva de las células en un entorno de deshechos. La célula, para sobrevivir, no le toca otra opción que la de mutar en células cancerosas. Las células no se vuelven patológicas sin razón, el plano genético no tiene control. Al reducirse la concentración de oxígeno en el entorno celular, las células mutan hacia una forma anaeróbica, para poder sobrevivir gracias a algunos residuos metabólicos para su energía, como por ejemplo el ácido láctico.

Este metabolismo celular tiene efectos dañinos pero de esta forma, y al menos durante un tiempo, el cuerpo puede evitar el fatal envenenamiento del órgano afectado o de la sangre.

El cáncer es pues un mecanismo de supervivencia para el individuo durante un período. El cáncer sólo tiene lugar cuando el sistema circulatorio (vasos sanguíneos y vasos linfáticos) ha sufrido una congestión durante largo tiempo.

El ataque al corazón es en realidad una privación de oxígeno de sus células, que mueren de acidosis. En otras partes del cuerpo las células afectadas, o mueren o siguen viviendo, pero mutan en células cancerosas, que se alimentan de residuos metabólicos y otras sustancias.

Además de las proteínas, existen otros factores que también provocan la congestión que lleva al cáncer. Son las **grasas trans** que se adhieren a las membranas celulares y dificultan la entrada de oxígeno, glucosa e incluso agua a las células, las células se dañan y se vuelven cancerígenas. Los ácidos grasos trans se encuentran en los productos refinados y bajos en vitamina E, como los aceites vegetales hidrogenados, mayonesas, margarinas (tan solo se diferencia del plástico por una molécula)...que son muy dañinos, ya que producen cáncer de piel, entre muchos otros, cáncer de mama, etc.

Las grasas trans son difíciles de digerir puesto que no contienen vitamina E, que es el protector natural y se vuelven rancias, se oxidan fácilmente. **Las grasas saturadas** son sólidas y se encuentran en productos como la manteca y la mantequilla. Estos tienen antioxidantes naturales que los hacen más seguros contra la oxidación.

Otro alimento que participa es también la **sal de mesa común**, que contiene aditivos tóxicos como el silicato de aluminio, uno de los principales causantes de Alzheimer.

4.-CONTAMINACIÓN INTERNA POR EL PROPIO PROCESO METABÓLICO INTERNO DEL ESPACIO INTERSTICIAL

El espacio intersticial se degrada y se ensucia. La célula acaba ahogada en sus propios residuos metabólicos que son ácidos e impiden que la célula se nutra, porque el entorno celular se ha vuelto ácido. Ácido carbónico + ácido graso + ácido úrico = excremento celular = aguas fecales. El principal tóxico del organismo → la propia actividad metabólica.

CÓMO RESPONDE NUESTRO ORGANISMO A LOS TÓXICOS

Esta contaminación normalmente no la podemos percibir, pero se puede detectar desde la medicina holística.

La intoxicación envenena las células y afecta al tejido conectivo. También disminuye nuestras reservas de antioxidantes, vitaminas, minerales, enzimas, oligoelementos y hormonas, dejando nuestro organismo acidificado y propenso a cualquier enfermedad.

Las enzimas nos ayudan a neutralizar algunos carcinógenos y los antioxidantes a eliminar los radicales libres. El sistema antioxidante está compuesto por las enzimas superóxido dismutasa, catalasa y glutatión peroxidasa. Pero nuestro cuerpo tiene un límite en la desintoxicación. Con alimentos ricos en selenio, vitamina C, cobre y zinc, y ricos en fitoquímicos como los polifenoles y flavonoides, podemos ayudarlo.

Podemos afirmar que el cáncer está en el último peldaño de una serie de enfermedades que también tienen en común los factores contaminantes: fibromialgia, fatiga crónica, síndrome de sensibilidad química múltiple, electrosensibilidad... El cáncer ha ido aumentando en las últimas décadas a medida que la contaminación se extendía. Esta enfermedad es la última llamada de socorro para que colaboremos con nuestro organismo en el trabajo de desintoxicación.

El cuerpo humano tiene un gran potencial de recursos para eliminar el exceso de tóxicos. La enfermedad aparece cuando todas las estrategias se agotan.

1.-La eliminación normal de la persona sana con un estilo de vida adecuado y una alimentación sin químicos se realiza mediante los procesos de vaciado naturales: micción, evacuación, respiración y transpiración, que se lleva a cabo con la ayuda de la actividad física, la actividad mental y la actividad emocional (como la risa, el llanto, el enfado expresado y transformado...).

2.-Si hay excesos de tóxicos aparecen señales como micciones frecuentes, diarrea, transpiración excesiva, picores en la cabeza, movimientos espontáneos de las piernas, parpadeos o puede manifestarse también con una conducta agresiva.

3.-Cuando la situación es ya aguda, el cuerpo se desintoxica a través de estornudos múltiples, fiebre, tos, temblor, escalofríos y pensamientos, emociones y conducta agresiva.

4.-El paso siguiente es ya la descarga crónica con manchas oscuras como pecas, queratosis seborreica...que nos indican excesos de azúcares y grasas. Si las manchas en la piel son blancas nos están indicando que hay descarga de lácteos. Otro síntoma es la sequedad en la piel, que nos está diciendo que hay exceso de grasas y nos produce un bloqueo en los poros, en los folículos pilosos y en las glándulas sudoríparas. Dentro de la descarga crónica se incluyen también las alergias.

5.-Cuando los excesos de leche, huevos, carne, azúcar, alimentos grasos y aceitosos, continúan, empieza el proceso de almacenamiento en nuestro organismo en forma de mucosidades y grasa, que se depositan en:

- Los senos frontales, donde a veces se forman piedras calcificadas. La sinusitis interfiere en nuestra capacidad mental.

- El oído interno es donde la acumulación de mucosidad y grasa produce dolor y pérdida de audición.

- Los pulmones en forma de tos, congestión, dificultad respiratoria. Las mucosidades y grasas pegajosas se pueden unir a otros tóxicos como el tabaco y la polución que, sumados a los tóxicos en la sangre y en el aparato circulatorio, puede derivar en cáncer pulmonar como muestra de una gran toxicidad.

- En las mamas se inicia con el endurecimiento producido por quistes fibrosos sin malignidad, pero que si no se cambia de estilo de vida y de hábitos que nos perjudican, entre ellos los alimenticios, se puede transformar en cáncer de mama.

- Intestinos. Las mucosidades y grasas se van pegando a las paredes intestinales dando lugar a un abdomen expandido. Esta capa interna dificulta la absorción de los nutrientes y puede llegar a convertirse en diversas complicaciones digestivas hasta llegar al cáncer.

- Riñones. Las mucosidades y grasas si se combinan con alimentos expansivos o de enfriamiento (zumos de fruta, fruta, dulces...) producen primero, acumulación crónica de agua en los riñones e hinchazón de piernas y después, cristalizan en forma de cálculos renales.

- Órganos reproductores. En los hombres la próstata es un lugar de acumulación frecuente, tanto internamente como externamente y se manifiesta con depósitos de grasa y quistes. En las mujeres la acumulación se deposita en forma de quistes en los ovarios y de bloqueo en las trompas. La descarga crónica de flujo vaginal es otra manifestación de acumulación.

- Según la medicina oriental, las cataratas también están relacionados con la acumulación de grasas y mucosidades almacenadas en el hígado, riñones y órganos sexuales.

- Otra acumulación debida a la ingesta de grasas trans y saturadas, es el colesterol, que se manifiesta en el aparato circulatorio, dentro y fuera de la célula del interior de los conductos circulatorios.

El cuerpo también tiene otros recursos:

Mediante una gripe fuerte con bastante fiebre o bien una larga bronquitis con mucha expectoración, muchas personas eliminan grandes cantidades de toxinas y junto a ellas tejido tumoral que ni tan siquiera sabían que tenían. Algunas personas nunca han sido diagnosticadas y otras han sido conscientes de ello porque los tumores que les diagnosticaron empezaron a remitir espontáneamente sin ninguna clase de tratamiento médico.

Numerosos investigadores han informado que varias afecciones como la fiebre tifoidea, la neumonía, la varicela o incluso las hemorragias, pueden dar lugar a remisiones espontáneas del cáncer. Estos trastornos tienen como mecanismo de desintoxicación la fiebre, el sudor, la excreción de mucosidades, la diarrea, vómitos...Una vez eliminadas grandes cantidades de toxinas, el sistema inmunológico recibe un impulso natural, y el tumor ya no tiene ninguna función en un cuerpo desintoxicado. Son crisis curativas que pueden salvar la vida.

Si somos conscientes nos daremos cuenta que para nuestro cuerpo, el cáncer no es más que una obstrucción espiritual, psicoemocional, energética y física. Una limpieza de toxinas producidas por todos estos factores nos llevará, sin duda, a la remisión del cáncer.

Cuando la cantidad de excesos alimentarios y de tóxicos sobrepasa la capacidad de descargar de nuestro organismo, es

cuando se llega a interferir en las funciones de filtrado y lavado de la sangre que realizan los pulmones, el hígado y los riñones, nuestros 3 filtros, nuestro sistema de drenaje, con la colaboración de la piel, y del intestino grueso. Y cuando la toxicidad ha invadido todo nuestro organismo y al cuerpo ya no le quedan otras estrategias, aparecen los tumores, cuyas causas siempre son múltiples como ya hemos dicho.

Un tumor, visto desde la toxicidad, no es más que la acumulación de ellos para evitar un colapso del organismo. A medida que aumenta esta acumulación, el tumor va aumentando de tamaño o bien busca otros lugares para ir almacenando la nueva acumulación mediante las metástasis.

El cuerpo nos ha avisado con señales como sinusitis, quistes en las mamas, descargas vaginales, quiste en los ovarios, piel seca... Todo ello nos advierte de que estamos en una situación precancerosa. Estos avisos no tienen por qué convertirse en un cáncer si modificamos principalmente nuestra alimentación diaria y tenemos en cuenta los múltiples factores que nos llevan a padecer esta enfermedad.

El cáncer es un mecanismo que el organismo pone en marcha una vez agotados sus procedimientos habituales de desintoxicación.

La manera más natural de drenar tóxicos es mediante la alimentación que se propone en este libro. Dentro de las cualidades de esta alimentación están la de **depurar** y la de contener sustancias antioxidantes que nuestro organismo recibe como apoyo para realizar esta función.

Todos los nutrientes que componen la alimentación que proponemos son antioxidantes directos o indirectos y debido a esta limpieza en el organismo, colaboran además en la eliminación de grasas que son uno de los soportes más importantes de tóxicos. Los tóxicos se acumulan en los tejidos grasos.

LA NUTRICIÓN

El terreno, nuestro cuerpo físico, puede sanar gracias a la **nutrición**. Nos nutrimos a través de la respiración (respiracionismo); la luz (sungazing); la hidratación y la alimentación. Para que la alimentación sea revitalizante tiene

que cumplir los siguientes requisitos: sin procesar, biológica, energética, reguladora del balance de minerales, equilibrada (80% alcalina – 20% ácida).

Si queremos colaborar con nuestro organismo en la recuperación de la salud, necesitamos fundamentalmente una alimentación que contribuya en la depuración y regeneración celular, que nos de energía y que, además, nos aporte equilibrio psicoemocional. La alimentación depurativa, ecológica y **revitalizante** nos sana de un modo integral, no sólo físicamente sino también emocional y mentalmente.

La alimentación nos puede calmar más que una medicina específica.

La superación del cáncer pasa por la eliminación de los focos de toxicidad, seguida de la depuración, fortalecimiento del sistema inmunológico. Todo ello se consigue con la alimentación.

Nuestro estado de salud está relacionado a la inmunosupresión producida por la intoxicación. Enfermos o no, la gran mayoría de personas están afectadas por tóxicos químicos u orgánicos.

Cuando hablamos de tóxicos no podemos olvidarnos que a los químicos inorgánicos u orgánicos se les suman los tóxicos mentales y emocionales.

El tóxico número uno es la falta de amor. Empecemos a amarnos a nosotros mismos para poder dar y recibir amor de nuestro entorno. Le sigue la culpa, la ira, el miedo, el odio... ya que todo ello también produce cambios bioquímicos en nuestro organismo. Cuando se padece una enfermedad es necesario desbloquear las emociones y liberarlas para recuperar la salud.

- Todos los factores mencionados serán los que nos darán un terreno más o menos propenso al cáncer.

Y seguidamente consideramos el factor genético, que no es tan importante como nos han dicho.

10. FACTOR GENÉTICO. FACTOR DE ESTILO DE VIDA ACTUAL.

GENÉTICA

La genética no es un factor importante. La genética es un factor que se está investigando, en el que se dedican muchos millones, pero sin conseguir resultados prácticos.

“Coste médico del cáncer en EEUU en el año 2008: 77,4 billones de dólares

Número de nuevos diagnósticos de cáncer en el año 2005: 1,4 millones.

Número de nuevos diagnósticos de cáncer en el año 2012: 1,7 millones.

1 de cada 2 hombres desarrollará algún tipo de cáncer

1 de cada 3 mujeres desarrollará algún tipo de cáncer”

Alice Park (TIME, Abril I 2013)

Según los datos epidemiológicos, la probabilidad de padecer cáncer aumenta si tenemos antecedentes familiares con esta enfermedad. Según el Dr. Bruce Lipton (Nueva Zelanda), médico e investigador en Biología Celular, explica que la genética representa menos del 10% en el desarrollo del cáncer. Lo que realmente ocurre es que los hábitos de nuestros antepasados influyen en nuestra genética, y nuestro estilo de vida influirá en nuestros descendientes. También la naturaleza enfermiza y debilitada por unas costumbres antinaturales y una alimentación procesada y llena de aditivos, potencian la posibilidad de dejar un factor hereditario propenso a la enfermedad.

EPIGENÉTICA

Los hijos reciben directamente de los padres todo un conjunto de frustraciones, miedos, complejos, vicios y otros defectos psicológicos que influirán de una forma decisiva en heredar y repetir el mismo cáncer. A todo lo mencionado podemos añadir la repetición de los hábitos alimenticios paternos y el gusto por volver a disfrutar de los platos que nuestra madre preparaba, tanto los saludables como los que nos perjudican.

Aunque consideremos que la genética es un factor a tener en cuenta, nuestro cuerpo puede cambiar si nos cuestionamos nuestras creencias limitadoras.

Las células también cambian en función del estilo de vida y de nuestro entorno. Nos vemos y nos valoramos en función del entorno, de lo que vemos y sentimos.

Las percepciones de los primeros 6 años, que es cuando el cerebro recibe la máxima información en un mínimo tiempo, nos afecta el resto de la vida, ya que controlará nuestra biología, a menos que aprendamos a reprogramarla. La enfermedad es siempre una aliada que nos ayuda a volver a programar. O crecemos o nos cerramos e inhibimos a la producción de energía necesaria para la vida. Existen 2 mecanismos de supervivencia: el crecimiento o la protección. Ambos no pueden trabajar al mismo tiempo.

El cáncer no se hereda, lo que se hereda son las costumbres alimentarias, ambientales y de vida que lo producen.

El Dr. Bruce Lipton nos dice que el ADN está controlado por señales que son externas a la célula, como por ejemplo nuestros pensamientos. Es el estilo de vida el que determina la genética, y la vida, o creces (intercambio de información con el medio) o te proteges (inhibes la producción de energía necesaria para la vida). A él le enseñaron que los genes controlaban la vida, que en ellos se inscriben todas nuestras capacidades y características, pero él afirma que esto es falso. Las células reciben las señales del entorno a través de los receptores que captan la información. El ADN es controlado por señales externas a la célula como, por ejemplo, nuestros propios pensamientos.

Según el entorno y cómo respondemos al mundo, un gen puede crear 30000 diferentes variantes.

FACTOR DE ESTILO DE VIDA ACTUAL

En el mundo occidental el cáncer es la primera causa de muerte. Forma parte de las “cuatro C”: cáncer, coronarias, cerebrovasculares y carretera. También es la principal causa de muerte en niños de uno a catorce años.

La incidencia de esta enfermedad varía según el área geográfica, la edad, el sexo, los hábitos. Entre estos últimos es de vital importancia los hábitos alimentarios. La mayor mortalidad en ambos sexos la produce el cáncer de pulmón y el colorectal. Después de estos, en la mujer, destacan el de mama y útero. En el hombre el de próstata y estómago.

En EEUU, en el año 2013 hasta el mes de Abril, los más numerosos han sido:

Próstata: 238,590 Mama: 234,580 Pulmón-bronquios: 228,190 Colon: 102,480

Vivir sin la información de las causas que nos producen la enfermedad nos lleva a enfermar.

El cáncer es uno de los más grandes sufrimientos en el mundo actual y aunque va aumentando constantemente no existe mucha información de cómo prevenirlo. Después del diagnóstico, el enfermo es el único responsable de buscar toda la información y decidirse por el procedimiento que crea conveniente porque es su vida la que está en juego.

Características que nos definen:

-Vivir apartado de la Naturaleza

El estilo de vida de la sociedad actual es el de permanecer apartado de la Naturaleza y de sus Leyes. Cuando olvidamos este punto tan esencial, no tan sólo podemos contraer esta enfermedad, sino también muchas otras.

-Las Leyes Naturales

El ser humano para sobrevivir necesita cumplir las leyes naturales de comportamiento: 1)nutrirse, 2)procrear, 3)defenderse, 4)autoafirmarse y 5)comunicarse.

1)Pero las demandas psicosociales nos llevan a “acumular” mediante la insaciabilidad y no siempre se puede obtener la

“presa” o bien no la podemos “digerir” o bien no la podemos “eliminar”.

2)A la reproducción se le añade la fuerza de producción.

3)La defensa nos lleva al poder, al egocentrismo o bien a la formación de corazas para protegerse.

4)En la autoafirmación, la demanda psicosocial nos lleva a la autovaloración, a los delirios de grandeza, al comportamiento autoritario o bien a la baja autoestima, la sumisión y la obediencia.

5)A la necesidad de comunicarse se le añade la formación de territorios. El hombre, ante la invasión del territorio, responde con agresividad. La mujer con sentimientos de ausencia de pertenencia o bien de no ser considerada, a menudo, por los demás. Vemos que cada una de estas leyes, cuando no se armonizan, nos pueden crear conflictos y enfermedad.

-El Sedentarismo

Una vida física y mentalmente activa es esencial para gozar de una buena salud y felicidad.

El estilo de vida actual nos hace sedentarios: el tipo de trabajo, el coche, los ascensores, las escaleras mecánicas, el ocio...

Las personas sedentarias tienen el doble de probabilidades de contraer cáncer colorectal, que aquellas que practican algún ejercicio. No obstante, cuando el cáncer ya está presente, es muy importante que la persona ahorre cuanta más energía mejor. Es recomendable eliminar el exceso de ejercicio y moderar el sexo (la energía sexual es la energía de la vida).

-El Sobrepeso

A mayor sobrepeso, más riesgo de cáncer.

El sobrepeso comporta tener más lípidos en nuestro organismo, por tanto, desarrollar un almacén mayor para los tóxicos. También, cuánto más lípidos, más colesterol y más probabilidad de cáncer. La grasa comprime los órganos como si se tratara de un cinturón demasiado apretado.

Cuando hay exceso de grasa, hay menos actividad de las enzimas como la catalasa y el superóxido dismutasa, que son

antioxidantes y por tanto anticancerígenas.

En las mujeres el sobrepeso influye en el desequilibrio hormonal de los estrógenos y por tanto más probabilidad de cáncer de mama.

-Exposición Solar

En la sociedad moderna, las personas comen grandes cantidades de proteína animal, de grasas saturadas, de azúcar, de lácteos, refrescos industrializados y medicamentos. Todo ello produce acidificación en la sangre y una condición inflamatoria crónica que, cuando se combina con la luz solar, tiende a llevar a la piel el exceso de grasas y tóxicos, y producir tumores o rupturas de piel.

Las lámparas bronceadoras, al producir una luz ultravioleta distinta de la natural, nos son saludables. Se las relaciona con el cáncer de piel. Muchos países ya han prohibido su uso.

-El uso del teléfono móvil

Se ha podido constatar que las frecuencias de entre 800 a 1800 MHz nos producen calentamiento en los tejidos que están en contacto con el móvil. Se está estudiando la relación entre el uso frecuente del móvil y el tumor cerebral.

-El estrés de la vida actual

Hay una evidente relación entre las emociones y el cuerpo físico.

Cuando aumenta el estrés, aumenta el caos en el metabolismo de los lípidos, produciéndose un aumento del colesterol.

El estrés debilita el sistema inmunológico.

El estrés aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y de cáncer.

El estrés produce adrenalina que acidifica la sangre. Si cambiamos el estilo de vida, la alimentación, hacemos ejercicio, 10 minutos de relajación y visualizamos nuestro organismo lleno de salud, de bienestar, de calma...conseguiremos recuperar el

equilibrio perdido.

El ejercicio estimula el sistema inmune, aumenta las células NK (Natural Killer), genera endorfinas, nos libera del estrés y nos da alegría. En general es recomendable 20 minutos de ejercicio diariamente.

El estrés puede originarse por factores diversos:

- Biológico: nutrición
- Físico: traumatismo
- Químico: pesticidas
- Sociales: timidez, conflictos laborales, familiares,...
- Psicoemocionales: estrés postraumático, miedo, obsesiones,...

-El aumento de la depresión en nuestros días

Ya en 1795, el cirujano Richard Guy dijo: “las mujeres son más propensas a padecer cáncer que los hombres, en especial las sedentarias y melancólicas que ante una desgracia de la vida, reaccionan con gran pesar”.

Actualmente existen numerosas estadísticas de la relación entre el cáncer y los problemas económicos, laborales, familiares, etc. que nos llevan a un grado más o menos importante de estrés y de depresión.

-La alimentación actual

La alimentación actual es una alimentación procesada, que ha perdido la energía vital, y por tanto es, nutricionalmente deficitaria. Estas carencias las suplimos añadiendo vitaminas y minerales en todos los alimentos, pero estos complementos no actúan como si formaran parte del alimento. En la mayoría de casos, nos perjudican.

Dentro del estilo de vida, el factor más importante se encuentra en la calidad (mala alimentación) y la cantidad (excesiva) de los productos alimenticios que consumimos.

Los alimentos se han desnaturalizado completamente debido a los métodos de producción, manipulación, envasado, conservación, aditivos alimentarios con el uso de productos

químicos...y la introducción de los alimentos más apartados de la Naturaleza y sus Leyes, que son los alimentos transgénicos, que no aparecen en la lista de los ingredientes, pero que están en la mayoría de los alimentos procesados. Rompen el orden de la naturaleza y se sabe que son cancerosos.

Hay que destacar que el cáncer se alimenta del azúcar. Hemos dicho que el cáncer es la primera causa de muerte en España, pero no es por azar, ya que los españoles consumen una media de 43,8 kg de azúcar al año, que son 120 gr al día, entre 15 a 20 cucharaditas de postre diarias!!!

-El uso del horno-microondas

Según diversos estudios se ha demostrado que el uso del microondas produce en los alimentos: descenso de la lisozima, proteína de acción antivirica, aumento en el número de bacterias. Un ejemplo del deterioro de la salud de las personas que lo usan es el descenso de los niveles de hemoglobina, descenso del colesterol “bueno” y de los glóbulos blancos y la pérdida del 40% de vitamina B12.

Los científicos rusos observaron la disminución del 90% del valor nutritivo y del campo energético vital de los alimentos y la transformación del agua cuando pasaban por el microondas. Las vitaminas del complejo B, la C y la E pierden sus propiedades. También informaron de trastornos linfáticos, formación de células cancerosas en la sangre, aumento de cánceres de estómago e intestinos, tumores cerebrales, sarcomas...

El microondas rompe las moléculas de los alimentos y los convierte en residuos tóxicos. El gobierno ruso prohibió los hornos microondas, mientras que en EEUU se usan en 9 de cada 10 hogares.

-El Alcohol

El alcohol es azúcar licuado y por tanto alimenta las células cancerosas, como veremos más adelante en el capítulo 12.

Se ha comprobado que la ingestión de alcohol (cerveza, vino y licores) aumenta el cáncer hepático y existe una enzima hepática llamada alcohol-deshidrogenasa, que genera, sobre las bebidas alcohólicas, un metabolismo llamado acetaldehído, que es carcinógeno. En las mujeres aumenta el riesgo de cáncer de

mama. En los bebedores de licores se produce una incidencia mayor de cáncer esofágico. También puede producir cáncer de cavidad oral, faringe, laringe y colon.

La ingestión de alcohol agota la producción de vitamina A y anula el Selenio, escaso en el cáncer.

Los efectos beneficiosos del vino provienen de la uva negra y no de su fermentación posterior. Por tanto, es más sano consumir uvas negras de la época de la vendimia, que consumir vino.

El fitoquímico más estudiado de la uva en la actualidad es el **resveratrol**, que está presente sobre todo en la piel y las pepitas, por tanto no nos sirve el zumo de uva ni el vino.

El resveratrol tiene propiedades anticancerosas. En 1996 se identificó como la 1ª molécula de origen nutricional con poder para interferir en la progresión de los tumores, tanto en el inicio como en el desarrollo de los mismos.

Se ha estudiado que inhibe el crecimiento del cáncer de páncreas, entre otros, y protege de las enfermedades cardiovasculares.

-El Tabaco

El tabaco reduce la capacidad de la sangre para llevar oxígeno a todas las células de nuestro organismo.

Se han descubierto hasta ahora 43 sustancias cancerígenas en el humo del tabaco. Además, el tabaco contiene **azúcar**. De entre ellas, las sustancias peores son el **monóxido de carbono**, porque extrae el oxígeno de los glóbulos rojos forzando al corazón a bombear más rápidamente y provocando cansancio, y el **alquitrán**, que forma una sucia capa dentro de los pulmones, causando con ello y junto a las demás sustancias el 90% de los cánceres de pulmón.

El tabaco también se lo relaciona al cáncer de laringe, esófago, vejiga, boca, páncreas, estómago, riñón y cuello de útero.

-El consumo de fármacos

La mayoría de los fármacos son una combinación de

productos químicos sintéticos, que actúan a nivel celular, y que después de un tiempo el cuerpo se ve obligado a depender de ellos. El organismo, después de un tiempo prolongado, ya no es capaz de producir sus propios químicos naturales, produciendo muchos trastornos a nivel digestivo y metabólico.

Y otros efectos adversos aparecen cuando tomamos antidepresivos, sustitutos hormonales, la píldora anticonceptiva,... ya que producen en el individuo la necesidad de comer más, porque no se sienten saciado después de comer lo que era habitual en ellos. Esto produce un aumento de peso que conduce a la obesidad y por tanto al riesgo de padecer cáncer, ya que el sobrepeso es una de sus causas. Cuanta más comida se ingiere, más necesidad de eliminar residuos y el cuerpo entra en caos en sus funciones.

Los medicamentos intentan solucionar una enfermedad y lo que producen son otras enfermedades derivadas de la medicación, o incluso la muerte.

El peligro de los fármacos radica en los efectos secundarios. A veces, el síntoma por el cual tomamos la medicación marcha, pero aparecen nuevos síntomas.

Cada vez que tomamos una pastilla para la fiebre, el cuerpo deja de crear el gen supresor tumoral, el gen que mata las células cancerosas, y por tanto aumentamos el riesgo de cáncer.

La medicación anula la reacción limpiadora del organismo y además lo intoxica. Ambos factores podría decirse que indirectamente tienen un potencial cancerígeno.

Existen, además, estudios que confirman la relación entre medicamento y tumor maligno.

El fármaco va dirigido al efecto del síntoma, pero no erradica la causa. Muchas veces potencian la causa y necesitamos por ello aumentar la dosis.

Quizás la mayoría de nosotros no sepamos que en las vacunas se usa un compuesto organomercurio llamado "thiomersal", conservante con varios nombres. Este mercurio queda en nuestro organismo, acumulándose junto a otros tóxicos.

El cáncer es una enfermedad Yin, y los fármacos son Yin, acidifican la sangre.

No podemos decir que los fármacos son curativos. Sí pueden serlo los remedios naturales extraídos de los vegetales y de las plantas que, pudiendo ser a veces más lentos porque se dirigen a la causa, nos liberan de la enfermedad.

11. LA PREVENCIÓN Y TERAPÉUTICA DEL CÁNCER

“En la naturaleza hay un remedio para todas y cada una de las enfermedades” Hipócrates

Es necesario tener un conocimiento básico de la terapia nutricional, de las plantas medicinales, de la respiración y de los masajes y ejercicios terapéuticos. Sin embargo, no es suficiente saber, hay que actuar y ponerlo en práctica.

El tratamiento del cáncer ha de ser holístico, es decir, como un todo, teniendo en cuenta al ser humano completo. Cuando aparece un tumor localizado en una zona del cuerpo, no está solamente esta zona enferma, es todo el organismo que ha enfermado. En vez de tratar el tumor, hay que tratar a la persona. Cuando esta persona consiga estar sana, el tumor desaparecerá. No hay que atacar la enfermedad sino potenciar la salud.

La terapia se debe realizar con productos naturales que estimulen todo el organismo, potenciando las defensas y las vías de eliminación.

Los medicamentos naturales no luchan contra la enfermedad, es el organismo que con estos medicamentos naturales se pone en marcha para recuperar la salud.

Es, en definitiva, la naturaleza la que ayuda al ser humano y sin efectos secundarios. Solo hay que tener en cuenta que a veces aparecen las llamadas “crisis curativas” que consisten en la limpieza del organismo mediante vómitos, diarreas... De esta manera se llega a la completa curación.

La Medicina Holística no sólo consiste en tomarse una serie de productos, sino que requiere de un cambio profundo de vida, de manera de pensar, sentir y actuar. Dejando atrás los malos hábitos y alimentándonos de la naturaleza (cuantas menos

manos haya entre el producto que sale de la tierra y el consumidor, mejor será nuestra salud).

PREVENCIÓN

“Disminuiríamos mucho cánceres haciendo menos radiología y controlando los tóxicos industriales que ingerimos y respiramos. Se hacen pruebas diagnósticas, intervenciones quirúrgicas con los tratamientos consecuentes, sin justificación. Cinco TACs equivalen a la radiación que recibió la población de Japón en la Segunda Guerra Mundial”. ¡Cuidado con las revisiones preventivas! Dr. Juan Gérvas, profesor de las Universidades de Valladolid, Autónoma de Madrid y Johns Hopkins, y autor del libro: “Prudencia contra los talibanes de la prevención”.

Radiaciones ionizantes: Rayos X, resonancia magnética, mamografía... Cada rayo que acumulamos, aumenta el riesgo de crecimiento celular anómalo.

La mejor prevención del cáncer está en la alimentación macrobiótica y en un estilo de vida saludable.

Como preventivo, la Medicina Oriental sabe anticiparse al diagnóstico del cáncer a través de la observación de signos externos como el color de la piel, que en zonas determinadas, nos indica distintas manifestaciones de cáncer, las manchas en los ojos, las manchas en la cara, en el cuerpo... De esta manera puede encontrar las condiciones pre-cancerosas mucho antes de que se desarrolle la enfermedad, y así hacer cambios en el estilo de vida y en la alimentación para subsanar los excesos.

Recomendaciones

-Comer alimentos no procesados o industriales y basar la dieta principalmente en vegetales (cereales, verduras, algas, legumbres, semillas y algo de pescado).

-Consumir alimentos que contengan omega-3 (ácido graso poliinsaturado) como el pescado, semillas de lino, de chía, sésamo,...y otros ácidos grasos esenciales.

-Hacer ejercicio moderado para oxigenar el organismo. En un terreno oxigenado los tumores no crecen.

-Mantener estable el nivel de azúcar en sangre, sin altibajos.

-Evitar las grasas animales saturadas, ya que aumentan el nivel de LDL (cerdo, yema de huevo, sesos, riñones,...). Un nivel alto de colesterol predispone a una formación tumoral.

-Consumir verduras que contengan vitamina C, ya que esta vitamina en forma natural impide la conversión del nitrito en nitrosamina y promueve la función del sistema inmunitario.

-Evitar todos los edulcorantes artificiales como el Aspartamo y la sucralosa (Splenda), una vez en el organismo, se descomponen y forman potentes compuestos carcinógenos. Eludir los potenciadores de sabor como el Glutamato Monosódico.

-Tomar el sol en las primeras horas del día o en las últimas horas solares de la tarde, de 10 a 15 minutos cada día si se tiene la piel clara; y si se tiene morena, se puede prolongar hasta 1 hora para conseguir la vitamina D, que impide el cáncer. Mejor no usar cremas solares, se aconseja el aceite de sésamo, ni gafas de sol.

-Mantener un buen nivel de alcalinidad. La podemos controlar mediante la revisión del pH, en la 2ª orina del día.

-Evitar los perfumes, cosméticos y productos de aseo personal convencionales, y asegurarse de que son de origen totalmente natural. No todos los productos que dicen ser naturales lo son, ver las etiquetas con letra muy pequeña, ya que prácticamente todos contienen elementos químicos cancerígenos.

Para saber más, ver: <http://www.preventcancer.com>

TERAPÉUTICA DEL CÁNCER

La principal terapia del cáncer es el **cambio de alimentación**, que va acompañada del **cambio de estilo de vida**.

El cáncer se puede superar con una **nueva actitud** de vida. El médico tiene que aprender a ser paciente (procedimientos médicos) y el paciente tiene que aprender a ser su propio médico (cuestionarse los procedimientos y ser crítico).

La terapéutica es sencilla y económica, consiste en un proceso depurativo, energético y revitalizante a través de la naturaleza, que nos da los alimentos (macrobiótica) y las plantas (fitoterapia), acompañado de un cambio total de estilo de vida

(ejercicio moderado, meditación, helioterapia,...).

¿Qué es la Salud?

Según el Dr. Karmelo Bizkarra (<http://www.zuhaizpe.com>) “La salud no es un estado, es un camino”. Hemos de caminar cada día un tramo de la salud, y para ello es esencial una mente alegre, el descanso y una dieta moderada.

La Salud es el mejor de los tesoros, ya que sin salud, todo lo demás, como la riqueza, los honores, los títulos...no nos sirven para nada, no nos darán la posibilidad de alcanzar la libertad y la felicidad.

La Salud es la capacidad de adaptarnos al medio ambiente que vivimos. La mejor forma de conseguir estar sanos es con la alimentación biológica de proximidad y que corresponda a la estación en que estamos.

¿Qué es la enfermedad?

“El porque de la enfermedad no es tan importante como el para qué: para aprender a digerir los hechos desagradables, para no creerse omnipotente, para aprender a ser flexibles con las opiniones de los demás, valorarse en función de lo que somos, no de lo que poseemos o hacemos, para aprender a comunicarnos y no aislarnos, y entender que todo lo que poseemos, como una casa un buen trabajo, una familia...todo puede terminar y no es un fracaso que esto suceda, sino la oportunidad de comenzar de nuevo.” -Fernando Callejón y Guillermo Hernández (No es posible curarse sin aprender a vivir)-

La enfermedad empieza cuando dejo de ser yo y me adapto a lo que quieren los demás.

La enfermedad nos enseña a discernir lo que es esencial y lo que es secundario.

Ser humano enfermo → Transformación → Ser humano Sano = Ser humano nuevo

¿Qué es el alimento?

Nos alimentamos de muchas maneras, pero sintetizando:

- El sueño
- El sol
- Las impresiones sensoriales (información en el segundo libro “De la fibromialgia a la salud”)
- La respiración
- La nutrición

FUNDAMENTOS TERAPÉUTICOS

-El sueño. Dormir mucho y bien

Primero de todo tenemos que asegurarnos de no dormir sobre cruces de corrientes telúricas, o sobre fallas del terreno, o sobre aguas subterráneas. También evitar las radiaciones eléctricas y los campos electromagnéticos. Todo ello puede alterar nuestra salud.

Para conciliar el sueño, en caso de insomnio, es recomendable seguir los siguientes pasos:

Practicaremos la respiración abdominal profunda, la relajación y visualización creativa, finalizando con frases como “mañana mejor que hoy”. Si no es suficiente, usaremos fitoterapia, homeopatía, tratamiento floral,...

A nivel biológico, el cuerpo trabaja mucho más de noche que de día. Cada noche un billón de células se reemplazan por otras. Por eso es muy importante dormir suficiente y más en caso de enfermedad.

El **sueño** forma parte de los factores que nos dan energía. ¿Dormimos las horas adecuadas? El primer alimento energético es el sueño. Está comprobado que, dependiendo de las horas que dormimos, nos engordamos o nos adelgazamos. Siguiendo la ley universal “Como es afuera es adentro” el ser humano tiene su sol en el iris. El iris está cerrado durante la noche. Si nos acostamos más tarde de las 11 o las 12, ya no dormimos bien porque no seguimos el ritmo circadiano, dentro de nuestro ritmo biológico.

Es necesario dormir 8 horas. Para tener un descanso óptimo

practicar lo siguiente:

- Irse a la cama cada día a la misma hora
 - El dormitorio tiene que estar a oscuras
 - La habitación debe estar silenciosa o bien dormir con tapones en los oídos.
 - La habitación solo ha de utilizarse para dormir. No tiene que tener televisión, ni radio, ni ordenador
 - Si te despiertas de madrugada, no mires el reloj
- Si dormimos mal, enfermamos.

John. A. Caldwell (especialista en calidad del sueño)

- Helioterapia

Las radiaciones solares:

Sol: radiación ultravioleta → Reduce el colesterol → Produce vitamina D1 → Absorción de minerales → Minerales que inactivan la acidez → Alcalinización

Sin sol no hay vida. Sin él se acabaría la vida en el mar y en la tierra. La fotosíntesis es el motor energético más poderoso de la Naturaleza.

Sin sol no habría ni respiración ni nutrición celular.

El sol como “cancerígeno” es absurdo, ya que su radiaciones son fundamentales en el metabolismo de las vitaminas D1, D3, necesaria para absorber el calcio y otros minerales que mantienen el pH alcalino de un organismo bien nutrido. Estas vitaminas reforzarán la densidad ósea hasta que el calcio sea reclamado por las células para controlar el exceso de acidez y compensar el pH que debe ser alcalino, entre pH 7,37 a 7,47 que es tan importante como mantener la temperatura corporal entre 36° y 37°.

Dar la espalda al sol es generar enfermedades degenerativas como el cáncer, osteoporosis y enfermedades articulares.

Hacer **baños solares** cada día. Aunque a veces amanece nublado, no importa, los rayos del sol penetran a través de las nubes y llegan a nosotros. Las mejores horas y más efectivas para hacer baños solares es temprano por la mañana hasta las 11 a.m., porque es entonces cuando tienen mayor poder

curativo.

Durante el baño de sol es conveniente pensar en cómo penetran sus rayos en nuestro organismo y cómo cargan de energía a nuestros órganos. Sólo esto. No hay que pensar en la enfermedad porque no existe ninguna enfermedad que pueda resistir los rayos solares.

Propiedades de la luz solar

La luz solar es un gran alimento y medicamento para nuestro cuerpo. Su poder antimicrobiano reside en sus rayos ultravioletas. Su acción es triple: química, lumínica y calorífica. Activa la vitalidad de los tejidos, músculos y todo el esqueleto; actúa sobre órganos internos, como el hígado y el bazo, aumentando los glóbulos rojos, los blancos y la hemoglobina. Produce endorfinas por la acción de los rayos en la retina, donde los fotones activan los procesos bioquímicos con la ayuda de las glándulas endocrinas; activa la eliminación de tóxicos mediante el sudor (urea, ácido úrico, sodio) y la eliminación sebácea (grasas mal metabolizadas). Nos damos cuenta cuando nos falta porque estamos pálidos, apáticos, tendemos a la depresión, se reduce nuestra energía vital y nuestro sistema inmunitario. Su escasez, además de manifestarse en el plano físico, también crea manifestaciones en el plano emocional y mental con emociones y pensamientos insanos.

“Aconsejo, en lo posible, que se prescindan de las gafas de sol, para que los rayos solares estimulen la retina y a nuestro cerebro” –Prof. Hollwich-, alemán, estudió oftalmología, experto en los aspectos psicológicos del déficit visual y sus causas.

El ser humano expuesto a la luz solar experimenta una serie de cambios que son evidentes:

En el plano físico, actúa como poderoso antiséptico y contribuye a la cicatrización de las heridas. En los niños actúa en su crecimiento y desarrollo (falta de sol → raquitismo). En los mayores previene y alivia la osteoporosis. Produce vitamina D3 y vitamina A (para la absorción del calcio y para obtener la fijación entre potasio y calcio, entre magnesio y calcio, entre otros), regulariza los ciclos de sueño y el reloj biológico, reduce el hambre y el apetito compulsivo, reduce el tiempo de recuperación de la fatiga y las enfermedades, aumenta la testosterona y la progesterona; tiene una acción germicida en

las enfermedades infecciosas, mejora la visión, mejora el sistema inmunitario, es eficaz en la psoriasis, artritis, artrosis; reduce el colesterol en la sangre.

Existen estudios que confirman que tomar el sol es positivo para recuperarse del infarto o afecciones coronarias. Mejora la circulación epidérmica y la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre. En casos de albuminuria se ha constatado que los rayos ultravioletas destruyen la albúmina. Especialmente, tiene una acción preventiva y terapéutica en los tumores, ya que ayuda a nuestro organismo a fabricar sustancias anticancerígenas como el interferón o la interleuquina. Se han hecho estudios, en EEUU, sobre sus beneficios en las enfermedades intestinales, en especial sobre el cáncer de colon y sobre el cáncer de mama. En el plano cognitivo mejora la capacidad de atención, aprendizaje y memoria.

En el emocional, mejora la calidad de las emociones y la tolerancia al estrés. Reduce las actitudes agresivas y mejora el carácter y las depresiones. **En el aspecto energético**, mejora la resistencia física y la energía vital.

Características de la luz solar: La luz solar posee diversas longitudes de ondas medidas en nanómetros (nm):

-Rayos infrarrojos de onda larga (aprox. 800nm) invisibles al ojo humano. Dan calor.

-Rayos de luz corrientes entre 800 y 40nm

-Rayos ultravioletas, invisibles a nuestros ojos y que penetran en las capas más profundas de nuestro organismo. Hay 3 clases: **(UV-A) (UV-B) (UV-C)**

Esta variedad del espectro solar determina sus características curativas y energéticas.

El estilo de vida saludable requiere de los baños de sol.

El sol y el cáncer de piel:

Consideramos al sol como el único culpable del cáncer de piel y nos preocupamos solamente de las cremas protectoras. Pero hay que tener en cuenta que el factor más importante está en nuestra alimentación. Consumimos grandes cantidades de grasas trans, grasas saturadas procedentes de la carne, fritos, así como lácteos, azúcares, productos y refrescos industriales...

que crean una condición ácida en nuestra sangre. La exposición al sol prolongada hace que estos factores grasos vayan hacia la piel, bloqueando los poros, folículos pilosos y glándulas sudoríparas. La luz del sol sólo es el catalizador que muestra el exceso de tóxicos sobre la piel.

Las personas que viven en los trópicos y tienen una dieta equilibrada, pueden permanecer sin peligro muchas horas bajo el sol, ya que su sangre y tejidos no contienen nuestro exceso de tóxicos.

Horario para los baños de sol:

Para sacar el máximo provecho de los rayos solares, es conveniente empezar con 15 minutos e ir aumentando cada día hasta llegar a la hora u hora y media. Es preciso protegerse la cabeza con un sombrero durante los baños de sol.

Se tomará el sol preferentemente en las primeras horas de la mañana o bien en las últimas de la tarde. Después del baño de sol es aconsejable taparse para provocar la depuración de nuestro organismo mediante la transpiración y con ello, la eliminación de las toxinas internas y la mejora hormonal de todo el organismo.

Después de la sudoración, un baño tibio de 3 a 8 minutos para restablecer el equilibrio hídrico y térmico.

Contraindicaciones: Los baños de sol están contraindicados en casos de:

- Tuberculosis pulmonar evolutiva
- Enfermedades renales agudas
- Colesterol elevado (por riesgo de cáncer de piel). Exceso de sol + exceso de colesterol = cáncer de piel (melanosarcoma)
- Hipertensión arterial muy elevada
- Fiebre
- Sueño (no se debe dormir al sol sino en la sombra)
- Cuando existen varices hay que practicar vaporizaciones de agua fría o baños continuados.

Crema solares: Las cremas protectoras son sustancias

químicas estudiadas para absorber, en parte, las radiaciones UV-A y UV-B, pero poco las UV-C. Nunca nos protegen totalmente de las radiaciones solares. Debido a la gran cantidad de productos químicos que contienen, son agresivos para nuestra piel y perjudiciales para nuestro organismo. Entre los filtros ultravioletas se usa un tóxico, llamado benzofenona.

Se ha estudiado que las cremas solares que contienen vitamina A y sus derivados, retinol y palmitato de retinol, aumentan el desarrollo del cáncer de piel. Cuanto mayor es el nivel de protección solar, mayor es la concentración de ingredientes tóxicos.

Es preferible usar aceites solares naturales: entre los aceites adecuados para utilizar en los baños de sol, destacamos principalmente el de sésamo, el de jojoba, la manteca de karité y también podemos mezclar los siguientes aceites: el de nuez, aguacate, soja y zanahoria. Estos aceites se pueden mezclar a partes iguales y en el momento de aplicarlos se les añade un poco de agua, efectuando un suave masaje en la piel antes de tomar el sol.

Consejos importantes:

-Evitar la exposición al sol entre las 11 y las 16 hs, ya que las radiaciones son demasiado intensas.

-Desconfiar de un cielo nublado

-La arena refleja el sol sobre nuestro cuerpo y los parasoles no son tan eficaces como se cree.

-Hay medicamentos incompatibles con los baños de sol.

-Beber agua para compensar la sudoración

-La piel debe estar limpia de cosméticos y de maquillaje.

-Complementar la exposición al sol con frecuentes baños o duchas de agua fría.

-El mejor baño de sol es el que se toma bajo la sombra, más o menos espesa, de los árboles.

-La respiración

El elemento esencial del aire que transporta la carga vital Qi

no resulta ser el oxígeno, ni el nitrógeno, ni ningún otro elemento químico-gaseoso, sino los iones negativos, minúsculos y sumamente activos, que poseen una carga eléctrica negativa equivalente a la de un electrón. Por el contrario, los contaminantes como el polvo, el humo y los productos químicos tóxicos, forman en el aire grandes iones de carga positiva.

En el aire contaminado, los iones positivos atraen y neutralizan los iones negativos, privando así el aire de su vitalidad. Es como alimentarse de comida basura. En el aire puro del campo la proporción de iones negativos y positivos es de 3 a 1, pero en la ciudad esta proporción se invierte hasta llegar a 1 ion negativo por cada 500 iones positivos.

En la naturaleza, gracias al sol, a la evaporación de grandes cantidades de agua y al viento, los iones negativos son abundantes, especialmente en las montañas, playas, etc.

En los primeros vuelos espaciales los astronautas quedaban agotados. Los científicos no sabían la causa. Actualmente, con los generadores de iones negativos, los síntomas de cansancio desaparecen por completo.

Existe un campo eléctrico entre la tierra y la atmósfera y su fuerza es del orden de varios centenares de voltios.

La atmósfera posee el polo positivo (yang)

La tierra posee el polo negativo (yin)

Todos los organismos vivos situados entre ambos polos actúan como conductores de esta energía.

Una persona puede estar sometida a un gradiente de entre 400 a 500 voltios entre la cabeza y los pies, lo cual favorece la libre circulación de la energía vital que recorre todas las células y órganos, todo el sistema nervioso, el metabolismo y todas las funciones fisiológicas.

Cuando el campo eléctrico es bajo, se manifiesta cansancio y falta de vitalidad. Esto ocurre en los viajes en coche, trenes y aviones.

Actualmente se pueden adquirir generadores de iones negativos para usar en los espacios cerrados y también para los coches. Si las compañías aéreas los instalaran, seguramente el problema de la fatiga por la diferencia horaria quedaría reducido. En Japón hace muchos años que los usan, y se cree que su gran productividad es debida, en parte, al uso de estos

generadores en oficinas, talleres y fábricas.

Los generadores de iones negativos revitalizan el aire encerrado en el interior de los edificios (hoteles, oficinas, apartamentos,...) y no tan sólo aumentan la energía del aire, sino que también lo purifican de sustancias tóxicas precedentes del exterior, ya que los iones negativos que desprenden actúan de imanes que neutralizan los grandes iones positivos de la contaminación.

Pero, aunque vivamos en el campo, si vestimos con ropa sintética, con zapatos de goma y permanecemos cerrados, llenos de muebles y suelos de plástico, nos aislamos de la electricidad atmosférica, como un revestimiento de goma aísla los cables eléctricos.

En cambio, si vamos vestidos con prendas naturales y andamos con los pies descalzos en la hierba húmeda del rocío, absorbemos la energía del cielo y de la tierra.

Ventaja de respirar a través de la nariz

La respiración correcta es la que se hace por la nariz, manteniendo la boca cerrada, ya que la nariz es el órgano natural para ello. Cuando inhalamos y exhalamos en forma completa, se hace trabajar a los pulmones en su totalidad.

En la inhalación, el abdomen se expande suavemente, el diafragma desciende, la caja torácica se abre hacia abajo y hacia fuera.

En la exhalación, se contraen de una forma armoniosa.

-El aire se filtra por medio de las vellosidades de las fosas nasales.

-Se adecua la temperatura del aire a la del cuerpo.

-Detrás del tabique nasal existe un área en donde se encuentra un filtro bacteriológico.

-Ayuda a mantener activo el sentido del olfato.

-Regula y armoniza la entrada y salida del aire.

Para que nuestro cerebro funcione bien, necesita 20 veces más oxígeno que las células de los músculos. El enfermo debe respirar correctamente utilizando, además, pensamientos que le ayuden y que introduzcan en él la vida y la salud.

Respirar por la boca reduce rápidamente las reservas energéticas y libera las hormonas del estrés. Es aconsejable respirar aire fresco del exterior, de media hora a una hora, para asegurar el adecuado suministro de oxígeno.

La respiración diafragmática

El Dr. A. Salmanoff (ruso, 1919-1986) nos describe la función respiratoria del diafragma: El diafragma es el músculo más poderoso del cuerpo; ejerce una perfecta acción de bombeo, comprimiendo el hígado, el bazo y los intestinos, y estimulando toda la circulación abdominal y portal.

Al comprimir los vasos linfáticos y sanguíneos, el diafragma favorece la circulación venosa desde el abdomen hacia el tórax. El número de movimientos por minuto del diafragma es una cuarta parte de los del corazón. Pero su poder hemodinámico es mucho mayor que el de las contracciones cardíacas, porque la superioridad de bombeo es más elevada y porque su capacidad impulsora es superior a la del corazón. Solo tenemos que visualizar la superficie del diafragma para aceptar el hecho de que este actúa como un segundo corazón.

Es aconsejable respirar conscientemente, o lo que es lo mismo, con atención, autoobservación y recuerdo de sí, mientras caminamos.

Respirando y andando conseguimos una meditación en movimiento en la que intervienen la coordinación física y mental, consiguiendo un estado de relajación y bienestar.

La mente dirige la energía. Cuando tenemos una parte de nuestro cuerpo enferma, si utilizamos la mente para dirigir la energía a esta zona, podemos ayudar a sanarla.

Mediante la mente y la respiración consciente enviamos energía a cualquier órgano, glándula o miembro que necesite terapia, con tan solo concentrar la atención mental mientras respiramos.

Etapas del proceso respiratorio

- La inhalación
- La retención

-La exhalación

Creemos que la Inhalación es la parte del proceso más importante, pero no es así, ya que cuánto más completa es la exhalación, más profunda será la inhalación.

La respiración completa une las tres respiraciones: la respiración abdominal, llamada también diafragmática o inferior más la respiración torácica, intercostal o media, más la respiración clavicular o superior.

Al inhalar, el abdomen se hincha, después se llena de aire la parte media de los pulmones, desplazando las costillas hacia los lados y, por último, se llena la parte superior de los pulmones a medida que se eleva el pecho y las clavículas. Esta respiración se realiza en un solo movimiento unificado.

Hay otra clase de respiración. ¿Nos permiten respirar en nuestro entorno o nos presionan? El estrés, la ansiedad, la tensión, la angustia,... dependen de nuestra relación con el entorno familiar, laboral, con los amigos, con uno mismo.

Movimiento del aire en la respiración

El movimiento en toda la naturaleza es en forma de remolino, el agua de las cataratas, los ríos, el viento, como ejemplo claro de ello lo tenemos en el de los huracanes y en el agua cuando se va por los desagües... Así, el aire que entra desde la nariz se mueve en espiral y como que los circuitos en los pulmones son tubulares, se van haciendo cada vez más estrechos, el aire se va comprimiendo y cada vez va más rápido, y **llega a un punto, entre la inspiración y la expiración, en que se produce una explosión y una succión creadora de fuerza vital.**

La respiración junto con la meditación nos da estabilidad, fuerza, claridad y rendimiento.

Beneficios

La respiración abdominal profunda proporciona dos beneficios:

1º) En los conductos nasales, cabeza y pulmones porque extrae del aire la energía vital de los iones negativos y la transfiere al vehículo de energía humano.

2º)En el abdomen, la respiración rítmica profunda proporciona a los órganos y glándulas un intenso masaje terapéutico, regula el ritmo cardíaco y favorece la circulación de la sangre.

Relación de la respiración y la función intestinal

1)Bajada de la pulsación respiratoria → acidez del intestino, menos flora intestinal, digestión incompleta → aumento de la concentración de residuos → aumento de candidas.

Reducción de la candida → regresión de los tumores
(Dra.Clark)

2)La función intestinal depende de la dinámica respiratoria, que es la primera fuente de energía.

La Condición Intestinal

Limpieza del intestino:

1º.-Limpia la sangre de toxinas

2º.-Recuperación de la flora intestinal

La causa de las enfermedades es la autointoxicación que se inicia con la mala salud del colon en lo que puede llamarse colon intoxicado o toxinas del intestino. Nuestro colon se convierte en una cloaca. El primer paso será la limpieza del intestino (hidroterapia de colon) y en consecuencia limpiaremos la sangre y se podrá responder mejor a los sucesivos tratamientos.

En el cáncer siempre hay una alteración del equilibrio intestinal, entre la flora intestinal que digiere la comida produciendo diferentes vitaminas, y los hongos, como la candida, que cuando su número es el adecuado, digiere los residuos celulares.

El **funcionamiento intestinal** depende, a su vez, de la **correcta función respiratoria**. Si esta se altera, se desequilibra la acidez intestinal y con ello la flora se reproduce más lentamente, la digestión es incompleta y aumenta la concentración de residuos que representa un aumento de la candida y los metabolitos (compuesto orgánico que interviene en el metabolismo) al aumentar, no pueden ser reciclados y entran en la circulación sanguínea, pasan la barrera hematoencefálica ocupando receptores neuronales y produciendo un estado depresivo y una

disminución de energía a nivel físico.

Con la depuración del hígado y la vesícula de cálculos biliares y otras toxinas y una alimentación adecuada, el poder digestivo del organismo mejora y se incrementa la producción de enzimas digestivas. Las enzimas digestivas y metabólicas tienen propiedades antitumorales muy potentes.

Movimiento ↔ respiración ↔ función intestinal

Movimiento → ejercicio físico: el más sencillo y fundamental es simplemente andar, moviendo los brazos de forma natural, también el Chi Kung, técnica Nadeau (Katia Walls www.katiawalls.com),...según la condición particular.

La Meditación

Meditación es Ser, no hacer. Pero en la actividad también se puede Ser. Cuando en la acción alcanzamos un estado imperturbable y nos conectamos con nuestro centro, también podemos meditar en la acción. Todo se moverá y se agitará alrededor nuestro, pero nosotros nos mantendremos en paz, observando. Como en el ojo del huracán.

La meditación digiere las emociones. En Oriente la palabra “meditación” significa “sentarse sin hacer nada”. Su objetivo es vaciar por completo nuestra mente de todo pensamiento conceptual y dejar que nuestro espíritu habite en el vacío, el silencio y la quietud. Solo en este estado podemos recobrar nuestra unidad interna, nuestra salud y longevidad.

La meditación nos proporciona la única forma de descanso completa para la mente. Cuando dormimos, no controlamos la mente y surgen las agotadoras pesadillas. Cuando meditamos durante 30 minutos, nuestra mente descansa más que tras varias horas de sueño.

Esta mente serena nos lleva a la impermanencia y a la relatividad, fluyendo con las corrientes de los constantes cambios de la vida, en vez de intentar combatirlos.

La meditación es una excelente terapia para la hipertensión, nerviosismo (“digiere las emociones contenidas”), indigestión, ansiedad, para regular el pulso de los biorritmos vitales: corazón y respiración, base de los demás biorritmos. La meditación da a los músculos faciales la posibilidad de descansar y suaviza los surcos de la piel, ayudando a “planchar” las arrugas.

Se aconseja practicar la MEDITACIÓN de la llama violeta y cómo esta, rodea nuestro cuerpo y penetra en todas sus células, limpiándolas y transformándolas. El color violeta actúa en el cáncer tranquilizando, equilibrando, purificando, calmando el dolor y sanando.

Esta meditación se practica diariamente 3 veces durante 10 minutos. Una vez al despertar, otra al mediodía antes de comer y otra por la noche antes de acostarse. Es importante sentir gratitud por sus beneficios.

Visualización Creativa y Curativa

Hay distintas técnicas de visualización creativa. Hemos de escoger la que mejor se adapte a nosotros. Dos ejemplos:

1) Visualizar como gracias a todo lo que comemos y bebemos, el tumor se va fragmentado cada vez en trozos más pequeños hasta desaparecer.

2) Visualizar cómo el aire que entra en nuestros pulmones se dirige a las células enfermas, las diluye y salen en la exhalación, reduciendo su tamaño hasta desaparecer.

Hay muchas personas que han resuelto su cáncer gracias a la visualización creativa entre otras terapias. Es una herramienta muy poderosa que también se usa para calmar el dolor. Visualizamos cómo el aire que inspiramos se dirige hacia el punto doloroso para llevarse el dolor mediante la expiración.

Ejemplo de visualización:

Visualizar cómo entra por la coronilla una luz sanadora de color dorado, que en cada inspiración va descendiendo por nuestro cuerpo hasta llegar a los pies. Esta luz dorada arrastra todas nuestras emociones destructivas no expresadas, como el miedo, la rabia, la tristeza, la desesperación, junto con nuestras células cancerosas; y sale por los pies convertida en una luz grisácea, que se transforma nuevamente en la luz dorada.

El ejercicio

El ejercicio nos hace consumir más oxígeno para que las células no se asfixien. El Dr. Otto Warburg (alemán, nacido en Friburgo 1883 - 1970) dijo "Donde hay oxígeno y alcalinidad, no hay enfermedad". Mientras andamos podemos mover los brazos

como nadando crol o espalda, así desobstruimos las arterias del cuello).

Hay que hacer ejercicio muy moderado.

¿Cuáles son las ventajas del ejercicio adecuado?

-Aumento de la circulación sanguínea

-Aumento de la respiración y la oxigenación

-Aumento de la sudoración con la consecuente eliminación de tóxicos.

Lo ideal es practicar los ejercicios en medio de la Naturaleza.

Reír

La risoterapia nos ayuda a generar endorfinas, que son unas sustancias químicas que fabrica nuestro organismo, similares a la morfina porque nos calma el dolor.

-Llorar y expresar las emociones

Llorar y expresar las emociones porque si las guardamos, nos intoxicamos.

Terapia con agua de mar

“El mar todo lo cura” Hipócrates

Beber agua de mar regenera nuestras células. El “Sistema de Pischinger” explica que somos un 70% de agua salada, un 10% de células, y un 20% está compuesto por el matrix extracelular, una especie de esponja de fibra y colágenos que envuelve a todas las células y está empapado de agua de mar, que es nuestro océano interno y es el medio de nutrición y limpieza de las células. Nuestras células dependen de la calidad de nuestro mar interior porque en él desembocan los capilares, se recoge la linfa, terminan las prolongaciones del sistema nervioso con fibras relajantes y excitantes; los linfocitos; los macrófagos; los anticuerpos, etc, en una acción continua del mantenimiento de nuestra condición.

Beber agua de mar filtrada nos alcaliniza.

Es muy aconsejable beber o cocinar con agua de mar diluida. 2 partes de agua de mar por 5 partes de agua purificada o de

manantial, para nutrir, limpiar, neutralizar tóxicos y **arrastrar elementos radioactivos**.

A principios del siglo XX, René Quinton revolucionó la ciencia médica utilizando el agua de mar en sus pacientes, ya que observó que existe una identidad fisiológica entre el medio marino y el medio interno del organismo humano. Teniendo en cuenta que somos un 70% agua, el agua de mar es un elemento terapéutico fundamental. En Francia y subvencionado por la Seguridad Social fueron atendidos miles de pacientes hasta 1970.

Quinton: “Para vencer la enfermedad hay que reforzar el terreno con agua de mar pura isotónica. El suero marino se opone a la mayoría de enfermedades, es más eficaz que el suero artificial.

En la 1ª Guerra Mundial el ejército francés empleó agua de mar isotónica en transfusiones, para compensar la pérdida de sangre de los heridos en combate”.

Quinton: “**La vida se originó en el mar, cada cuerpo humano es como un pequeño océano en el que flotan las células. Si este océano mantiene sus condiciones físicas (pH, salinidad, temperatura, etc...) el cuerpo se mantiene en salud**”.

René Quinton dijo: “El agua de mar es nuestro medio interno”. “La célula es la expresión concreta de la vida”, y precisa, “de una nutrición orgánica, biodisponible, alcalina y de un alto consumo de oxígeno que le proporciona el agua de mar”. Todo lo cual se sustenta en las **4 Leyes de la Constancia**: 1)Hídrica-Marina 2)Osmótico-Alcalina 3)Térmica 4)Lumínica.

El cuerpo humano capta los nutrientes en forma selectiva, primero siempre toma los elementos en forma orgánica antes que los inorgánicos. En el agua de mar se encuentran todos los elementos de la tabla periódica en su forma orgánica y biodisponible, y en proporción correcta para la nutrición celular. Por ejemplo, si tenemos estroncio 90 radioactivo en el ambiente y nuestro organismo necesita este elemento, primero lo tomará en forma orgánica. Si no existe en forma biológica lo captará. Por tanto, si tomamos agua de mar nos protegemos de micro elementos radioactivos o de otros tóxicos.

Sabemos que Platón ya usaba el agua de mar para curarse de sus enfermedades. Pero poco a poco, el hombre empezó a olvidarse de sus beneficios, hasta que René Quinton empezó a

investigar y a tratar pacientes con enfermedades como la tuberculosis, el tifus, cólera, gastroenteritis, psoriasis, desnutrición infantil, etc. con un gran éxito.

En aquella época todavía no existía la penicilina. Actualmente hay un relanzamiento mundial del agua del mar. Existen numerosos dispensarios marinos en los que se ofrece agua de mar limpia gratuitamente. Hay 10 millones de niños desnutridos y el número de personas desnutridas va en aumento.

Ha llegado el momento de aprovechar todos sus beneficios. El Parkinson, Alzheimer, el cáncer...y todas las enfermedades degenerativas pueden curarse. Es previsible que tenga aplicación en todas las enfermedades.

En el cáncer es muy importante la ingesta de agua de mar isotónica diluida, ya que es un alcalino natural que regula todas las funciones corporales (el pH del agua del mar está entre 7.5 y 8.4). Las células cancerosas se desarrollan en un medio ácido, por ello es necesario alcalinizarlo para frenar su desarrollo.

El agua de mar, además de llevar todos los elementos de la tabla periódica diluidos en ella y en forma de oligoelementos, contiene vitaminas, proteínas, aminoácidos, iones... Actualmente se comercializa el agua de mar.

Hay una serie de mitos que tenemos que desmentir:

1-El agua de mar está contaminada con microbios de procedencia terrestre: El ecosistema marino tiene un gran poder de depuración, y la materia orgánica no lo ensucia. Se ha comprobado que un microbio terrestre no puede vivir en el mar. El mar puede tener aceites e hidrocarburos en su superficie, o metales pesados en el fondo. El fitoplancton transforma lo químico inorgánico en orgánico (plutonio, uranio y todos los metales pesados) como las plantas de la tierra, que también hacen dicha transmutación.

En alta mar los peces y mamíferos marinos no padecen de enfermedades infecciosas porque se nutren orgánica, biodisponible y alcalinamente con la sopa marina que los humanos despreciamos.

Hoy en día ya son 800 las plantas que se están cultivando con agua de mar hipertónica, es decir, sin desalinizar, en varias partes del planeta como en México, Perú, Países árabes,...

El agua de mar tiene aplicaciones científicas desde 1904 con los estudios de René Quinton, y actualmente se ha vuelto a demostrar en esta década, de acuerdo a los protocolos de la Comunidad Europea. Tiene aplicaciones en la agricultura y ganadería. Los Humedales Artificiales de agua de mar o las Marismas de Eritrea y México así lo han demostrado. La Salud Pública tiene en la sopa marina del agua del mar una herramienta de prevención y curación que ha sido despreciada hasta ahora.

No son las plantas las mayores descontaminantes del planeta, son las aguas del mar que ocupan el 70% de la Tierra y absorben infinitamente más CO₂ que las reservas forestales.

Así que podemos afirmar que el agua de mar no ha perdido sus propiedades.

2- Produce insuficiencia renal (tapa los riñones): El agua de mar es orgánica, reequilibra nuestro organismo. No tiene nada que ver con la composición química que tiene la sal común. El agua de mar tiene los mismos componentes que nuestra sangre, pero más concentrados. Nuestro líquido intersticial es salado, 9gr. de sales por litro. Nuestra sangre es como el agua de mar pero más diluida.

3-Si un náufrago bebe, se muere: La Fundación Aquamaris y la Universidad de La Laguna, en el año 2003, financiaron en la Zeja (Fuerteventura) un naufragio voluntario y se comprobó que con agua de mar se puede sobrevivir varios días (<http://www.aquamaris.org/>) El experimento se realizó tomando, cada 20 minutos, la cantidad de agua de mar que cabe en la mano, dejándola en la boca para ensalivarla y así reducir su salinidad.

4-No se puede tomar si se tiene hipertensión. Otro mito.

El Dr. Bizkarra nos dice que el agua de mar del Golfo de Vizcaya, con su fitoplacton, es agua vitalizada para la curación.

El agua de mar y los péptidos

A mediados de los ochenta, la neurocientífica norteamericana Candace Pert, descubrió que los péptidos (derivados proteínicos) son mensajeros que conectan los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino en una sola red. El área

cerebral relacionada con las emociones es el sistema límbico. Esta es rica en péptidos, pero no es la única zona, ya que la totalidad del intestino también está recubierto con receptores péptidos y por esto decimos “sentir con las tripas”. Literalmente sentimos nuestras emociones con el intestino. El intestino es nuestro “tercer cerebro”. Sus células producen el 80% de la serotonina, hormona del bienestar (el segundo cerebro es el estómago, como veremos más adelante).

Los glóbulos blancos también fabrican péptidos y además de viajar transportados por la sangre, se escapan de ella y se mueven por los líquidos intersticiales donde se “bañan” las células. Candace Pert nos dice: “Los glóbulos blancos son pedazos de cerebro que flotan a lo largo del cuerpo”. La riqueza de péptidos en los glóbulos blancos y en el intestino, explica que la acción del agua de mar, tanto por acción intravenosa (sangre), como por ingesta (intestinos y sangre), como por enema (intestinos y sangre), es capaz de producir modificaciones no sólo a nivel físico, sino también a nivel mental e incide directamente en los estados emocionales.

Limpiezas diarias:

Limpieza de la boca

La terapia diaria del aceite: Por la mañana y en ayunas, introducir en la boca una cucharada de aceite de sésamo de 1ª prensión en frío y de cultivo ecológico. Pasar el aceite por toda la cavidad bucal y por los dientes, durante 3 o 4 minutos. Este proceso hace que se mezcle con la saliva y que active las enzimas, las cuales extraen las toxinas de la sangre. Luego, escupir el aceite y con él las toxinas. Veremos que el aceite se ha vuelto de color blanco - amarillento. Después, enjuagar con un poco de bicarbonato o sal marina sin refinar, disuelto en agua. Se recomienda también cepillar los dientes y limpiar con la varilla ayurvédica la lengua. Con esta terapia ayudamos al hígado a desintoxicar nuestro cuerpo. Frenamos el sangrado de las encías y los dientes recuperan su color.

La inflamación de las encías y el sangrado se pueden curar con el **dentie** (producto macrobiótico).

Limpieza diaria de la nariz

Las fosas nasales son un lugar donde proliferan los microbios, debido a que junto con la boca es una puerta de entrada de nuestro organismo. Para evitar las infecciones en las vías altas (sinusitis, otitis, conjuntivitis, faringitis) y las bajas (bronquitis, pulmonía) es conveniente limpiar diariamente las fosas nasales con pulverización de agua de mar isotónica, que es precisamente la concentración de sales de nuestro organismo (no se recomiendan los aerosoles, por contener gas que reseca las fosas; mejor en spray mecánico).

El agua de mar es mucolítica, antiinflamatoria, antibiótica, inmunoestimulante, e hidrata y regenera todas las mucosas.

Mediante estas limpiezas, hidratamos y limpiamos las mucosidades excesivas, que pueden producir las infecciones mencionadas. En el cáncer nos interesa tener el terreno limpio y esto se consigue con una higiene diaria y empezando por las fosas y conductos nasales en el momento de levantarnos.

Talasoterapia doméstica semanal

Ayuda a eliminar la acidosis. Consiste en bañarse en lo más parecido al mar. Llenar media bañera con agua caliente y echar 2kg de sal marina completa. El agua caliente nos abre los poros y por ósmosis, a través de la piel, nuestros ácidos van al agua de la bañera. Es por tanto una manera práctica y agradable de sacar tóxicos y alcalinizarnos. Permanecemos en la bañera hasta que el agua se enfría (aproximadamente 20 minutos).

Equilibrio térmico

Podemos saber si tenemos fiebre externamente mediante todos sus síntomas evidentes y, además, disponemos del termómetro, pero ¿cómo podemos averiguar si padecemos fiebre interna?

La fiebre interna altera todas nuestras funciones vitales, porque tiene lugar en nuestro aparato digestivo, que padece congestión, estreñimiento y aumento de sustancias tóxicas, y como consecuencia, disminuye la respuesta del sistema inmunitario y de las funciones del resto del organismo en general. Todo ello nos hace vulnerables a cualquier enfermedad. El cáncer es una enfermedad, entre otras, causada por fiebre interna.

Para refrescar el aparato digestivo es necesario una limpieza del mismo mediante ayunos o dietas limpiadoras (no se recomiendan los laxantes, pues irritan la mucosa intestinal). Al limpiar el tubo digestivo, su temperatura irá descendiendo paulatinamente.

Sintomatología de fiebre interna:

-Frío en todo el cuerpo, manos y pies siempre helados, ya que la sangre se acumula en el vientre.

-Más de 70 pulsaciones por minuto en los adultos.

-El color de la lengua (si está rosada quiere decir que el tubo digestivo está limpio. Si su color es blanquecino o pardo, indicará congestión y suciedad). Debemos saber que la punta de la lengua corresponde al estómago, la parte media al intestino delgado, a continuación, al intestino grueso y finalmente a los riñones.

-Manchas en el iris de los ojos, pero no todas las manchas indican patologías. Para ello, es necesario el estudio de un experto en iridiología.

La fiebre externa es curativa, si no llega a valores peligrosos, pero la interna es necesario eliminarla para conseguir la salud.

Cuando existe desequilibrio térmico (extremidades frías e intestinos demasiado calientes) podemos aplicar compresas frías en la zona abdominal o un baño vital.

Baño Vital

Nos mojaremos con agua fría desde el ombligo hacia abajo y aplicaremos calor en manos y pies, provocando así un equilibrio artificial.

El Baño Vital es una forma de conseguir el equilibrio térmico de una forma más lenta. Si queremos eliminar su causa primera, haremos hidroterapia de colon.

Baño Vital de arcilla

La **arcilla** (roja, verde, blanca, negra...) como terapia en el cáncer.

El poder curativo de la arcilla está en las siguientes

propiedades: inactiva venenos, desinfecta, desinflama, cicatriza, corrige el pH, desintoxica y **es antirradiactiva**. Si queremos tratar el abdomen como en el Baño Vital, obtendremos un excelente remedio contra la putrefacción intestinal y la fiebre interna. En este caso mezclaremos la arcilla con agua fría y la depositaremos en nuestro abdomen (nunca después de comer) con un grosor de hasta 1 cm. Cuando la arcilla se seca ya no actúa y debe quitarse y desecharse, ya que no se aconseja reutilizarla porque estará llena de tóxicos.

En caso de cáncer en el tubo digestivo (esófago, estómago o intestinos) también se puede usar la arcilla internamente tomando en ayunas una cucharadita de arcilla disuelta en un vaso de agua. En general también se puede tomar para la acidez de estómago, la diarrea y la putrefacción intestinal.

TERAPIAS VIBRACIONALES

-Acupuntura:

Uno de los principales factores para que se desarrolle esta enfermedad es la interrupción de la energía bioeléctrica vital en las células de los tejidos afectados. Esta falta de energía disminuye la circulación de la sangre y la respiración celular. El resultado en las células es la falta de oxígeno y la falta de la necesaria nutrición para sobrevivir, formando tumores (anaeróbicos).

La acupuntura restablece tanto el campo eléctrico como las corrientes bioeléctricas naturales que los tejidos enfermos necesitan para regenerarse. Además, permite que el sistema inmunológico se ponga en funcionamiento para eliminar las células afectadas y recuperar el funcionamiento celular aeróbico.

Actualmente la medicina oficial ya integra la técnica de la Acupuntura como terapia, porque ha demostrado su eficacia, y porque está basada en la evidencia científica, que ha constatado que hay una clara relación entre los meridianos y el sistema nervioso periférico.

La acupuntura también es efectiva en los síntomas oncológicos como: náuseas, vómitos, insomnio, sofocos, sequedad de las mucosas, ansiedad, depresión,...

El punto 36E trata la ansiedad, el sistema inmunológico y el cáncer.

-Reflexología podal:

Los pies nos contactan con la tierra y es a través de ellos que recibimos las energías telúricas. Es pues muy beneficioso andar descalzos por los prados, la playa, cantos rodados en los ríos. Pero, con el estilo de vida actual, sólo en contadas ocasiones tenemos acceso a la naturaleza para poder practicarlo.

En la planta del pie están reflejados todos nuestros órganos más importantes. Si caminamos descalzos sobre una superficie irregular activamos los órganos a través de la reflexoterapia de una forma natural.

En el tratamiento del cáncer nos interesa activar la zona intestinal, especialmente el colon. Activando esta zona ayudaremos al organismo a eliminar la fiebre interna. También activaremos el apéndice, pues en él se acumulan sustancias nocivas.

Otros órganos a tratar son los riñones y los pulmones, pues con ello colaboramos en la depuración de la sangre, y del hígado junto a la vesícula biliar.

Para aumentar la capacidad inmunológica, activaremos los ganglios linfáticos craneales y axilares.

El aceite de almendra, de primera presión en frío, puede ser adecuado para practicar la reflexoterapia mediante una presión adecuada en la zona del pie correspondiente a cada órgano, según la condición del enfermo.

-Homeopatía en el cáncer:

La Homeopatía trabaja en el cáncer a nivel físico, emocional y mental. En esta enfermedad es fundamental encontrar el equilibrio entre estos factores. Hay diferentes estudios sobre la homeopatía y el cáncer en distintas partes del mundo, entre ellos destacan los siguientes:

Pratip Banerji y Prasanta Baneji, científicos hindúes, con un fármaco homeopático (**Ruta graveolens**) y una de las sales de Schülssler (**calcárea fosfórica**) han conseguido, en una reciente investigación en Estados Unidos, eliminar las células cancerosas de los tumores cerebrales en un 72% de los pacientes.

Otros estudios que han tenido éxito:

-Pulmón: **Kalium Carbonicum**

-Hueso: **Hypericum; Hydrastis canadensis; Symphitum**

-Cerebro: **Calcárea phosphorica**

El producto homeopático en gotas llamado Green Sap, desarrollado en Uruguay, ha demostrado que tiene la capacidad de provocar la apoptosis (muerte de las células cancerosas) y reforzar el sistema inmunitario. La casuística se ha hecho en 14 países por el oncólogo Bernardo Udaquiola y la Dra. Araceli Tashjian. Los mejores resultados han sido en tumores de mama, próstata y sistema nervioso central.

-Flores de Bach

Las flores de Bach trabajan sobre los estados emocionales y físicos. Ayudan a desprenderse de traumas relacionados con el origen de la enfermedad. Aportan energía y renovación.

Los extractos que pueden ser útiles en casos de cáncer son:

- **Agrimony**: Es útil cuando la persona se niega a reconocer los defectos propios, lo cual puede obstaculizar el tratamiento.

- **Cherry Plum**: Ayuda a atenuar el miedo.

- **Crab Apple**: Si la persona tiene sensación de suciedad, o bien que algo le da asco.

- **Chicory**: Para quienes se sienten rechazados, no amados, expulsados.

- **Gorse**: Para personas que han perdido la esperanza.

- **Holly**: En enfermos que reprimen la ira y se someten a la voluntad de otras personas. Para los que han sido víctimas de injusticias o pérdidas.

- **Honeysuckle**: Enfermos que se sienten perdidos.

- **Larch**: Para personas que tienen un sentimiento de inferioridad, de desvalorización, rechazados y frustrados.

- **Pine**: Para personas que se sienten fracasadas.

- **Star of Bethlehem**: Para shocks, incluido el diagnóstico, está muy ligado a pérdidas (hijos, padres, trabajo, etc.)

- **Sweeth Chestnut**: Para dar tranquilidad interna, para disminuir la desesperación de no ver solución.

- **White Chesnut**: Cuando se detecta un gran sentimiento de culpa.

- **Willow**: Para personas amargadas, que se enfadan y pelean

con facilidad.

Cada extracto tiene una finalidad, dependiendo del momento del proceso.

TERAPIA ORTOMOLECULAR (con complementos alimenticios)

-Enzimoterapia

Las enzimas son moléculas que catalizan reacciones químicas.

Las enzimas digestivas ayudan a descomponer las proteínas, carbohidratos y grasas.

Las enzimas metabólicas se encargan de la estructuración, la reparación y renovación de todas las células, tejidos y órganos.

Las enzimas proteolíticas apoyan al sistema inmune y disminuyen la capacidad adhesiva de las células cancerígenas. Son eficaces en tumores cerebrales, epiteliales en la zona de cabeza y cuello, cáncer de pulmón, melanoma maligno, melanoma múltiple, leucemia, linfoma de células T, cáncer de estómago, colon, páncreas, cerviz, mama, útero,...

-El magnesio

El magnesio es vital para la salud y favorece las funciones del hígado/vesícula biliar desde el punto de vista de la medicina tradicional china.

También calma las funciones de los nervios, armoniza los desequilibrios mentales y emocionales, alivia el insomnio y la depresión porque aumenta la producción de serotonina, alivia la migraña, el vértigo, los calambres, para el hipo, espasmos de esófago, de estómago, de intestinos y musculares en general; cansancio, hipertensión, la trombosis, el estreñimiento (al contrario que el calcio, que va bien para diarrea), relaja los músculos (el calcio, por el contrario, los contrae), para eliminar las contracturas, la sensación de opresión en el cuello, piernas inquietas, dilata las arterias coronarias y los vasos sanguíneos periféricos; en el corazón, elimina los latidos irregulares y la taquicardia, evita el infarto, y supera los desequilibrios por los cambios de azúcar en la sangre.

Según Marie-France Müller (psicóloga, naturópata), es antibiótico, anticancerígeno, inmunestimulante, para la hipertensión, trastornos cardiovasculares, gripe, bronquitis y como antienvjecimiento. Los países cuya tierra es rica en magnesio, como Túnez y Egipto, apenas tienen cáncer.

Contrarresta las condiciones como el síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, artritis y osteoporosis. El calcio no es absorbido por el hueso sin el magnesio adecuado.

El magnesio puede solucionar ciertas enfermedades cálcicas como la artritis. También elimina las verrugas, los cálculos renales y las rinitis alérgicas.

Este mineral es fundamental para la formación del colágeno, que nos aporta la flexibilidad en la movilidad.

Expertos en magnesio: Ana M^a Lajusticia y Burt Altura.

-Terapia con los antioxidantes

Los antioxidantes nos ayudan a eliminar de una manera natural los tóxicos, pero también existe otro método que provoca la desintoxicación y depuración, se llama “**Quelación**” (www.microtrace.de).

-Terapia de la Medicina Celular

El médico alemán Mathías Rath es el autor del estudio sobre Medicina Celular. Utiliza los aminoácidos **lisina** y **prolina**, junto a otros nutrientes, en sus tratamientos.

-Terapia con la vitamina B17 o Amigdalina o laetrile

La vitamina B17 es una sustancia legalmente prohibida por su eficacia demostrada. En España Han Dong Kyu, naturópata coreano, superó un cáncer de estómago, intestino grueso y pulmón. Sus moléculas son capaces de eliminar las células cancerosas sin afectar las sanas, debido a sus dos enzimas: la beta-glucosidasa y la rodanasa, cuya actividad está avalada por muchos científicos. Esta vitamina se encuentra en las pepitas de la manzana (se recomienda de 7 a 10 semillas diarias), de la ciruela y de la mandarina.

-Teoría Trofoblástica del Cáncer.

El **Método Kelley-González**. El Dr. Nicolás González sostiene que las **enzimas pancreáticas** son la principal defensa del organismo contra el cáncer. Es un tratamiento natural estudiado por su eficacia en el Instituto Nacional de Salud de EEUU. En todo mamífero el embrión utiliza estas enzimas para detener el crecimiento de la placenta.

-Terapia con Acetilcolina.

El cáncer puede ser mediado mediante la **acetilcolina**, un neurotransmisor de nuestro cerebro que es capaz de activar linfocitos T que destruyen las células cancerígenas. Dentro de los alimentos precursores de la acetilcolina se encuentran: verduras como las coles de bruselas y el brócoli; cereales como la avena y la cebada; y las semillas de sésamo (ajonjolí) y de lino.

-Terapia con Selenio.

El Selenio es deficiente en las personas con cáncer. El índice de cáncer es más bajo en áreas donde la tierra es rica en selenio.

El Natto es un alimento macrobiótico que contiene Selenio y lecitina de soja. El jengibre es también rico en Selenio.

Este mineral puede reducir hasta un 50% el índice de muertes por cáncer. Los minerales funcionan mejor cuando están acompañados de otros minerales.

-Terapia del par biomagnético

El doctor mexicano Isaac Goiz opina que toda enfermedad se inicia en dos puntos relacionados: PAR BIOMAGNÉTICO. En uno hay acidificación y presencia de virus y hongos, y en el otro hay alcalosis y presencia de bacterias y parásitos. Con dos imanes superiores a 1000 gauss sobre estos 2 puntos, se neutraliza el pH y los microorganismo pierden su capacidad patógena. Gaiz defiende que la mayoría de los cánceres son diagnósticos falsos positivos, a los que él considera abscesos. Sólo son verdaderos aquellos en los que se encuentra el bacilo de la lepra. Tanto en un caso como el otro, el PAR BIOMAGNÉTICO funciona de una forma simple, eficaz y sin

efectos secundarios.

-Sistema Papimi

El investigador griego Panos T. Pappas desarrolló un dispositivo que emite micro-pulsaciones, que llegan hasta 15 cm de profundidad, aumentando la energía interior o bioenergía de las células tumorales, llevándolas a una condición saludable. Refuerza, además, el sistema inmune, tiene una acción antiinflamatoria y mejora la oxigenación de los tejidos.

-Terapia del Bio-Bac

El investigador español Fernando Chacón descubrió, hace 45 años, que en todos los tumores malignos existen aminoácidos dextrógenos, cuyas enzimas penetran en el núcleo de la célula provocando su reproducción continua. Encontró dos hongos y varios bacilos que frenaban esta reproducción. La respuesta en España fue la persecución política y judicial. No en algunos países de Europa, que ha sido aprobado como complemento dietético.

-Terapia con Dicloroacetato

Las células sanas utilizan oxígeno para descomponer la glucosa, mientras las cancerosas obtienen la energía mediante la glicolisis, que les permite obtenerla sin oxígeno, al fallar las mitocondrias de las células. No obstante, Evangelos Michelakis, con un estudio de la Universidad de Alberta (Canadá) asegura que en muchos casos las mitocondrias de las células cancerosas no están muertas y pueden funcionar nuevamente, produciéndose la regresión de las mismas. El Dicloroacetato normaliza el funcionamiento mitocondrial.

-Tratamiento con antígenos

Terapia con antígenos de la orina del propio paciente, del investigador mexicano Maximiliano Ruiz Castañeda, con grandes resultados.

-Terapia con UREA

Consiste en la aplicación de la UREA como agente anticancerígeno activo, que frena el proceso de alcalosis ↔ acidosis, ciclo natural continuo que puede conducir a un proceso tumoral. Dr. Joaquín Amat.

-Terapia con Bicarbonato.

El Dr. Tullio Simoncini, oncólogo italiano, tal como se ha expuesto anteriormente, defiende que la principal causa del cáncer es el hongo *Candida Albicans*, y apuesta por una solución económica y sencilla: el bicarbonato de sodio, que nuestro cuerpo también produce, y que por tanto es inocuo. Alcaliniza el organismo y lo oxigena de una forma eficaz. Nos propone agua destilada más bicarbonato sódico.

El bicarbonato, cambia nuestro pH y evita las metástasis.

-Terapia con G-CSF.

El físico y matemático español, Antonio Bru, investigó la relación entre el sistema inmunitario y el cáncer. Dijo que bastaría potenciar el sistema inmune para superarlo. Esto lo consiguió mediante la estimulación de la médula ósea para la producción de neutrófilos. Inyectando el G-CSF, glóbulos blancos de tipo granulocito para rodear el tumor, encapsulándolo y aumentando la presión interna, necrosando desde el centro a los bordes del tumor.

-Medicina Cuántica Holística. Biorresonancia Cuántica.

Es una medicina energética que estimula el poder regenerativo del propio organismo.

Para la Medicina Cuántica la salud es el silencio de los órganos, el dolor u otros síntomas son la voz de alarma de un desequilibrio del organismo.

Elementos externos que favorecen la enfermedad:
Alimentación inadecuada y con aditivos. Contaminación por metales pesados (mercurio, plomo...). Campos electromagnéticos, microondas, conexiones eléctricas cercanas, móviles...

Elementos internos: Emociones como la ira, miedo,

preocupación, estrés...que influyen en distintas partes del cuerpo como la circulación de la sangre, el corazón y el sistema inmune.

Las primeras señales de alarma pueden ser: la alteración del sueño, la dificultad en digerir, asimilar y evacuar los alimentos.

El sistema recibe, a través de bio-resonancia, las ondas electromagnéticas del paciente, las procesa y hace las lecturas del organismo y sus desequilibrios mentales, emocionales, bioenergéticos y físicos u orgánicos, desórdenes metabólicos, deficiencias nutricionales y agentes externos (virus, bacterias, hongos, parásitos, toxinas, metales pesados, etc).

Una vez hecha estas lecturas, empieza el tratamiento a través de luz, sonido y electromagnetismo (con micro-frecuencias) que produce en el individuo la liberación de bloqueos de sus flujos de energía, promoviendo la salud, la armonía y el bienestar desde las causas de la enfermedad.

Se llama “cuántica” porque actúa sobre partes muy pequeñas del ADN para lograr reequilibrar el cuerpo.

Cualidades de la Medicina Cuántica (Holística):

- No es invasiva
- No tiene efectos secundarios
- Promueve la sanación natural del propio individuo.

-Terapia con Hipertermia

Otra terapia contra el cáncer, eficaz y con buenos resultados, es la **Hipertermia** con Indiba, investigado en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

FITOTERAPIA:

-Terapia con ATT/2005

En el más importante centro de MTC de Pequín, se elaboró una fórmula con plantas chinas llamada **ATT/2005**, probada con éxito en el Hospital de Xi Yuan. Esta fórmula elimina los tóxicos acumulados, detiene el proceso canceroso y refuerza las defensas del organismo en todos los estados, tanto en los estados incipientes del desarrollo tumoral como en los más

avanzados.

-Terapia con el Muérdago

El Dr. Ángel Borruel, naturista, lleva casi 20 años utilizando el **muérdago** para tratar el cáncer en España con buenos resultados. Esta planta refuerza el sistema inmunitario, estimula la apoptosis e inhibe la angiogénesis. Esto es debido a dos de sus componentes: las vixcotoxinas y las lectinas. Entre los países que más lo utilizan están Alemania, Suiza y Austria. A pesar de los numerosos estudios sobre su eficacia, los oncólogos españoles no lo consideran.

-Medicina Sistémica

Todo sistema biológico está directamente relacionado con los tres ejes de la salud: Inteligencia Biológica, Energía Celular y la Organización. El Dr. José Mena Olalde ha puesto en marcha 30 Centro Médicos Adaptógenos en Venezuela y más de medio millón de personas han sido tratadas. Los Adaptógenos son plantas que potencian el sistema inmunológico, sin efectos secundarios a los que se añade conjuntamente otros procedimientos naturales (homeopatía, bioelectricidad, etc).

-Terapia con Ukrain

El Ukrain es un potente anticancerígeno extraído de la Celidonia Mayor, planta perenne, junto a la Thiopera, desarrollada por el investigador ucraniano Jaroslav W. Nowicky. En España este producto ha sufrido, durante años, trabas y persecuciones.

-Terapia con MMS (Milagroso suplemento mineral)

El MMS o Clorito de Sodio + ácido (vinagre o zumo de limón) = dióxido de cloro. Fue descubierto por el ingeniero aeroespacial Jim Humble. Con este suplemento se puede tratar la malaria, el cáncer, la hepatitis y muchas otras enfermedades como gripes, resfriados, etc. En España está prohibida su venta y suministro. En cambio, en otros países como Francia, está permitida.

El MMS es un antioxidante débil, pero oxida el doble que el ozono. Impide la producción de las proteínas de los patógenos,

mata a los virus, bacterias, hongos y parásitos. De ahí que se emplee con éxito en el tratamiento de la malaria, ya que es una enfermedad causada por parásitos.

El MMS elimina cualquier organismo anaeróbico. Ha curado a miles y miles de personas en todo el mundo.

DISTINTAS TERAPIAS – DISTINTOS FACTORES
(Interactúan entre sí de forma simultánea)

→ → → FACTOR SUTIL ← ← ←	→ → → → → FACTOR MENTAL ← ← ← ← ←	→ → → → → FACTOR EMOCIONAL ← ← ← ← ←	→ → → → → → → → F. BIOENERGÉTICO ← ← ← ← ← ← ← ←	→ → → → F. FÍSICO ↓ ↓ ← ← ← ←
Meditación.	Calmar la mente.	Homeopatía.	Helioterapia.	Respiración.
Ho'oponopo no,...	Visualización: Creativa y Curativa Energizar la Mente.	Flores de Bach. Reflexoterapia,...	Acupuntura...	Ejercicio. Limpiezas interiores y exteriores. Fitoterapia. Talasoterapia Alimentación.

ESTUDIOS DE MÉDICOS

LA CAUSA PRIMARIA DEL CÁNCER

En este apartado encontramos algunos estudios de médicos de oriente y occidente que han investigado con éxito esta enfermedad desde una nueva perspectiva.

• **La Medicina Tradicional China (MTC)**

La M.T.C (Medicina Tradicional China) describe el cáncer como una forma de estancamiento de agua o humedad anormal; sangre estancada; Qi, energía estancada; moco estancado,... Siempre en forma de estancamiento. Hay otros estancamientos como resentimientos, emociones reprimidas, tensión y estrés

continuo que también distorsionan el funcionamiento normal de los órganos internos.

La MTC opina, de una forma sintética, que el cáncer se produce por:

Intoxicación + alimentación inadecuada + pH ácido + problemas psicoemocionales + falta de ejercicio + inmunodeficiencia = cáncer

• **Dr. José María Cardesin**

El Dr. José María Cardesin (español), experto en M.T.C, asegura que la acumulación de tóxicos en el organismo termina bloqueando el sistema de drenaje y esto da lugar a numerosas patologías y al cáncer . El 90% de sus pacientes tenía piedras en el riñón o en el hígado, y en un 40% de ellos se detectaban, además, células cancerosas. Al hacer desaparecer las piedras, desaparecían las células cancerosas. También se percató que el tumor de mama es siempre consecuencia de la saturación tóxica del eje hepato-renal. Según la M.T.C el estómago está energéticamente comunicado, a través del meridiano, con las mamas. Cuando el hígado está sucio, se inflama de forma crónica, produciendo una disminución del flujo venoso portal ascendente y a la larga varices esofágicas y pilóricas.

Desintoxicando el eje hepato-biliar y los riñones, y alcalinizando el terreno acidificado, el organismo pone en marcha sus mecanismo de autocuración.

• **Andreas Moritz**

Como todas las enfermedades, el cáncer no es más que una crisis de toxicidad y refleja el último intento del cuerpo para librarse de los venenos sépticos y de los compuestos ácidos en un proceso de putrefacción.

Las células que han mutado pueden sobrevivir en un entorno de residuos tóxicos. Las células, para sobrevivir en un entorno tan ácido y sin alimento adecuado, comienzan a devorar todo lo que está a su alcance, incluso toxinas y extraen del tejido conjuntivo más glucosa, magnesio y calcio del que necesitaría si fueran células de crecimiento normal. Buscan más energía para dividirse y multiplicarse. El azúcar es su alimento energético favorito. Muchas personas que ingieren grandes cantidades de

azúcar terminan teniendo tumores.

Las células cancerosas necesitan crecer para desempeñar su tarea cada vez más difícil por sobrevivir, aunque sea a expensas de otras células sanas. Sin su actividad, el organismo donde se encuentra, se colapsaría rápidamente. Su función es la de neutralizar algunos de los residuos metabólicos acumulados como el ácido láctico y los detritus celulares en descomposición.

- **El Dr. Otto Warburg.**

Dos veces premio Nobel por sus investigaciones sobre el cáncer en 1932 y en 1966, resumió esta enfermedad diciendo que su causa es la sustitución de la respiración celular, mediante el oxígeno, por una respiración anaeróbica, sin oxígeno.

El oxígeno es vital para el sistema inmunitario, su deficiencia es la causa principal de todas las enfermedades degenerativas.

El mayor centro del sistema inmunitario se encuentra en los intestinos. Cualquier edema linfático y otros tipos de obstrucción en esta zona se deben a una sobrecarga de residuos tóxicos. Cuando hay inflamación del abdomen ó de manos, brazos, pies o tobillos o hinchazón de la cara o de los ojos, puede decirse que es un aviso previo al cáncer, que se manifiesta primero en obesidad, quistes uterinos u ováricos, engrosamiento de la próstata, reumatismo, agrandamiento del lado izquierdo del corazón, fallos cardíacos, congestión en bronquios y pulmones, rigidez en cuello y hombros, vértigos, alergias, pérdida de visión, problemas renales, colon irritable, hernias, pólipos en el colon...

Antes de aparecer esta enfermedad, siempre hay obstrucción linfática y este bloqueo linfático se origina también a consecuencia de una congestión hepática por una dieta inadecuada y un estilo de vida no saludable.

El mal funcionamiento circulatorio y linfático puede eliminarse con una serie de limpiezas hepáticas y siguiendo una dieta y un estilo de vida equilibrados.

Todos sabemos que se pueden formar piedras en la vesícula biliar, pero la mayoría desconoce que también se forman piedras en los conductos del hígado y que estas son la causa de muchas enfermedades, entre ellas el cáncer y las cardiopatías.

La limpieza hepática y vesicular consigue deshacerse de los

cálculos acumulados para que el cuerpo consiga sanar por sí mismo y así se restablezca la salud.

Hay que considerar también que una tensión emocional constante favorece la formación de cálculos en los conductos biliares del hígado y de la vesícula.

El Dr. Otto Warburg dijo: “sólo podemos curar lo que primero podamos entender”. Fue uno de los primeros científicos que demostró la diferencia entre una célula normal y una célula cancerosa. Ambas obtienen energía de la glucosa. La célula normal emplea oxígeno para combinarlo con la glucosa, mientras que la célula cancerosa descompone la glucosa sin utilizar oxígeno y está ávida de más glucosa. Los enfermos de cáncer acostumbran a desear alimentos azucarados, pero el principal residuo derivado de la descomposición anaeróbica de la glucosa es el ácido láctico, lo que aumenta la acidez de los enfermos. Si se produce la muerte, la causa no será el cáncer sino el desgaste de los tejidos corporales y la gran acidosis.

Sin la mutación genética, las células del cuerpo en un entorno tóxico y anaeróbico, se ahogarían y morirían.

El cáncer nos salva la vida durante un período pero si no realizamos cambios, nos lleva al fin de nuestros días.

En 1931 descubrió que la causa del cáncer es 1) Alimentación acidificante: expulsa oxígeno de las células. 2) El estilo de vida.

Las sustancias ácidas rechazan el oxígeno. Las sustancias alcalinas atraen el oxígeno.

Las células cancerosas pueden vivir sin oxígeno. Así, privar a las células de oxígeno durante 48 horas puede convertirlas en células cancerosas. De este modo el cáncer surgirá de tejidos ácidos, estos se generan por falta de oxígeno que sobreviven gracias a la glucosa.

Los alimentos, por tanto, tienen que ser más alcalinos que ácidos. El pH de la sangre humana debe ser ligeramente alcalino (7.35-7.45).

El azúcar refinado, que es altamente acidificante, no contiene ni proteínas ni grasas ni minerales ni vitaminas, sólo hidratos de carbono refinados que estresan el páncreas. Su pH es de 2.1.

El Dr. Otto Warburg establece una lista de **sustancias**

antifisiológicas que conviene evitar:

- Azúcar y edulcorantes
- Todas las carnes
- Leche y sus derivados
- Sal refinada
- Harinas refinadas
- Pastas refinadas
- Bollería
- Galletas refinadas
- Margarinas
- Grasas saturadas
- Conservantes
- Gaseosas y refrescos
- Alcohol
- Tabaco
- Colorantes
- Anabolizantes, estabilizantes
- Todos los alimentos en conserva
- Todos los alimentos precocinados

Aconsejó basar la dieta en alimentos alcalinizantes:

- Verduras crudas, que aportan oxígeno
- Limón
- Semillas
- Almendras
- Cereal alcalino: mijo
- Clorofila.
- Agua de mar

La quimioterapia acidifica, es un negocio multimillonario de la

industria farmacéutica, que es la misma entidad que la industria alimentaria.

- **Dr. Gottfried Cornelissen**

Para el Dr. Gottfried Cornelissen (alemán, especialista en biorresonancia), el cáncer es consecuencia de un daño sostenido sobre el metabolismo de las mitocondrias, resultado tanto de una inadecuada alimentación, como del impacto de los tóxicos sobre la mitocondria.

- **Dr. Berthold**

El Dr. Berthold, internista y cardiólogo alemán, dice que la salud está en el mantenimiento de nuestro medio ambiente interior y la prioridad principal es el equilibrio ácido-alcalino.

Sangre ácida → pérdida de minerales alcalinos, sedimentación de escoria metabólica (desechos ácidos) en el líquido extracelular y la pérdida de la inmunidad.

Nos indica que los valores más ácidos del pH provocan el espesamiento de la sangre, lo que hace que el corazón deba bombearla más fuerte para transportarla hacia los órganos. Nos dice que el pH de la sangre (7.35 / 7.45) es alcalino.

Desechos orgánicos ácidos = ácidos sulfúrico, clorhídrico y fosfórico

pH óptimo Sangre 7,35 a 7,45 (ideal 7,41)

El pH y las encimas están en estrecha relación.

- **Arnold Ehret**

Arnold Ehret (1866 – 1922, Naturópata alemán. Autor de “La Dieta Amucosa” basada en los alimentos que no producen mucosidad) nos dice que esta dieta es la clave para la salud y que el colon contiene escorias de mucus en estado continuo de putrefacción, y toxinas acumuladas desde la niñez, porque el alimento nunca es totalmente digerido. Esto es la causa de todas las enfermedades. El foco de la enfermedad está en el órgano afectado, pero siempre es debido al colon; el cuerpo debe ser depurado a través del colon. Las deposiciones diarias no nos liberan de esta suciedad. Es necesaria una limpieza de

colon.

• **Dr. Janus Kremer**

El Dr. Janus Kremer (médico cirujano especialista en neurología; Director del Instituto Kremer) está en contra de la “Teoría microbiana” y establece la “Terapia de simbiosis celular”, que se fundamenta en que las mitocondrias son bacterias arcaicas que viven en simbiosis en el interior de nuestras células desarrollando funciones metabólicas claves para la vida. Con su Terapia, muestra estrategias de prevención eficaces y no agresivas.

(Mitocondrias: orgánulos celulares cuya función principal es la oxidación de metabolitos y la obtención de ATP. El ATP, como se ha indicado, es un nucleótido fundamental en la obtención de energía por parte de las células).

Cuando hay desechos almacenados dentro de las células, la mitocondria no puede funcionar de manera eficiente. La desintoxicación intracelular es la clave de la salud.

• **Albert Martí Bosch, Javier Herraiz y Natalia Eres**

Estos médicos, después de varios años ejerciendo como oncólogos en Lanzarote y ver los pobres resultados que se obtenían con la quimioterapia, la radiación y los fármacos, se dieron cuenta de que había llegado el momento de desmitificar los tratamientos convencionales que ni tan siquiera tenían en cuenta los factores psicológicos y emocionales de los enfermos.

También afirmaron que la influencia de los laboratorios farmacéuticos era evidente, y decidieron tratar a su pacientes proponiéndoles un cambio de estilo de vida, de hábitos, sobre todo los alimenticios, y ayudarlos a afrontar su problemas emocionales y físicos, utilizando tratamientos naturales para que sea el propio organismo el que reaccione mejorando sus defensas.

La oncóloga Natalia Eres está convencida de que en apenas unos años la quimioterapia habrá desaparecido y se usarán remedios naturales cuyos mecanismo de acción se hayan confirmado clínicamente. Este cambio de mentalidad mejorará el tratamiento de los enfermos.

• El hospital John Hopkins

Este hospital de Baltimore, Maryland, ha sido nombrado en repetidas ocasiones como el número 1 de los EEUU. Ha cambiado su visión sobre el cáncer, ya no dice que la quimioterapia sea la única manera de tratarlo, sino que se abre a la medicina holística, y especialmente al cambio de alimentación. <http://www.26noticias.com.ar/john-hopkins-cambio-su-vision-sobre-el-cancer-97051.html>

LA INTELIGENCIA DE NUESTRO CUERPO

-Familias de microbios ayudan a fabricar distintas vitaminas:

- **Miquel Vicente**, profesor e investigador en el Centro Nacional de Biotecnología, afirma: Nuestras bacterias del sistema digestivo, según el alimento que ingerimos, nos ayudan fabricando vitaminas. Los carbohidratos sirven a un determinado grupo de bacterias para producir vitamina C, B2, B5 y H; los polisacáridos, mediante otro grupo, producen B1 y ácido fólico.

- **Irina Matveikova**, Dra. Endocrinología y Nutrición Clínica, explica: Tenemos un “estado microbiano” inteligente con reglas y divisiones sociales que actúan como beneficiosos o como tóxicos, pudiendo aumentar o disminuir nuestras defensas. Las personas que están atentas a su estómago (“segundo cerebro” con 100 millones de neuronas interconectadas) y cuidan y relajan el abdomen, sus neuronas estomacales producirán benzodiazepinas naturales que les relajarán y les harán dormir.

Esta estructura neuronal tiene la capacidad de producir y liberar los mismos neurotransmisores, hormonas y moléculas químicas que produce nuestro primer cerebro. Es muy beneficioso hacer un auto-masaje en la barriga, muy suave, siguiendo el movimiento de las agujas del reloj. También la respiración abdominal lenta durante 10 minutos. Aconseja por la mañana un vaso caliente de agua en ayunas, con unas gotitas de limón, ya que activa la función muscular del estómago, vesícula e intestino. Y hacer ejercicio regularmente.

Alimentarse mal tiene consecuencias en la piel, el estreñimiento y la putrefacción proteica, que están vinculadas con el cáncer y otros procesos degenerativos. Nos recomienda la hidroterapia de colon una vez al año.

- **La macrobiótica añade:** Nuestra comida es solo **energía**, yin y yang en diferentes proporciones, y nuestro sistema digestivo es el que se encarga de crear la **sustancia** que el organismo necesita. Por tanto, en el proceso digestivo estamos creando una transmutación continua de energía en proteínas, vitaminas, minerales...

ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA LAS PERSONAS CON CÁNCER

Consejos:

-**Vivir en función de las verdaderas necesidades.** No tener tiempo para uno mismo produce frustración e ira. La ira aumenta los latidos del corazón y la presión, limita los conductos sanguíneos de las glándulas excretoras del aparato digestivo, lo que hace disminuir los jugos gástricos y la bilis. También los movimientos y la absorción de los alimentos. Dificulta la eliminación de las heces y de la orina, produciendo congestión que se traduce en un gran trastorno a nivel celular. Si queremos recuperar de nuevo el adecuado funcionamiento del organismo, no hay nada mejor que la relajación, y mejor si se acompaña de la meditación, del contacto con la naturaleza, de la práctica de ejercicio o sencillamente andando.

-**Aceptación** de la enfermedad, no luchar contra ella. Colaboración con la enfermedad, que nos quiere llevar a restablecer la salud física, psicoemocional y espiritual a través del trabajo de las células, que alimentadas con nuestra atención y cuidados colaboran con nuestro anhelo hasta alcanzar la salud.

-**Evitar el estrés.** Tener cálculos en el hígado y la vesícula son consecuencia y a la vez causa de estrés. Haciendo una limpieza de estos cálculos, aliviaremos nuestra respuesta al estrés con menos ira y más tolerancia hacia uno mismo y hacia los demás.

Vivamos sin estrés, buscando la satisfacción laboral-social para alcanzar el bienestar.

-**Practicar la respiración + relajación + meditación** consciente y la visualización del proceso de sanación. (Información ampliada en mi segundo libro "De la fibromialgia a la Salud"). La meditación consciente, al menos 15 minutos al día, aunque es mejor dos veces, por la mañana y por la noche. Nos sentamos

cómodamente o bien nos tumbamos en la cama y con los ojos cerrados, centramos la atención en el tórax. Primero sentiremos los movimientos de inhalación y exhalación de la respiración natural, sin forzarla. Durante esta parte de la meditación dejaremos que los pensamientos fluyan y de vez en cuando volvemos a fijar al atención en la respiración. Puede llegar un momento en que la mente se calme por completo y seamos sólo conscientes de nosotros mismos. Seguidamente, practicar la visualización con un gran haz de luz violeta, que baña todo nuestro cuerpo, alimentándolo, regenerándolo, revitalizándolo para llegar así a la total curación.

-Comer en silencio, no escuchar ni radio ni televisión mientras se come.

-La **comida** es la descrita al final de este libro, en el apartado "Las dos fases de la curación macrobiótica".

-La **bebida**. En la terapéutica del cáncer se recomienda beber poco. El té kukicha es la bebida principal. La forma saludable de beber agua es: beber lentamente agua caliente con unas gotas de limón. Preparación: poner agua a calentar hasta que empieza a hervir. Apagar el fuego porque en ese momento su fuerza y su poder curativo son más grandes. Añadir ahora las gotas de limón para alcalinizar y beberla lo más caliente posible. Hay que beber antes de las comidas, o bien 2 o 3 horas después.

El limón, aunque es ácido, cuando se metaboliza, es alcalinizante y depurativo.

- **Beber agua de mar diluida.** (2 dosis de agua de mar en 5 dosis de agua destilada).

-**Beber agua destilada** se obtiene mediante un aparato eléctrico que copia a la naturaleza. Primero calienta el agua hasta la ebullición para que se evapore. Después la enfría para que se condense y vuelva a ser líquida, pero sin ningún contaminante. La naturaleza, a través del sol, evapora el agua del planeta, lo condensa mediante enfriamiento, y vuelve a la tierra en forma de lluvia. La lluvia actualmente está también contaminada, por tanto no nos sirve para beber.

Lista de contaminantes que se eliminan en el proceso de destilación del agua: virus, bacterias, huevos de parásitos, fungicidas, pesticidas, herbicidas, arsénico, cloro, fluoruros, amoníaco, sodio, nitratos-nitritos, plomo, cobre, hierro, aluminio, boro, taninos, arsenio, vanadio, mercurio, calcio, cadmio, plata,

níquel, estroncio 90, sulfato, sulfuro, fenol, asbestos, THM's, PCB's, radio 226-228, arena, aluvión, y olores

Los minerales del agua del grifo y de la embotellada no se asimilan en el organismo porque son inorgánicos, lo que nos provoca residuos, como piedras en los riñones, en las paredes del intestino, arterias, articulaciones, hígado,...

Al igual que los animales, solo podemos asimilar los minerales que nos proporcionan los vegetales y el agua del mar, porque son orgánicos. Solo los vegetales pueden absorber los minerales inorgánicos y transformarlos en orgánicos, transformando el agua de riego en agua pura o agua destilada.

El agua destilada para uso doméstico la podemos obtener mediante pequeños aparatos. Buscaremos aquellos que tengan el recipiente para el agua y el serpentín de acero inoxidable de calidad. <http://www.gidrac.es/>

Siguiendo los consejos de Masaru Emoto -especialista en el estudio de la memoria e información contenida en el agua-, etiquetar la botella con una palabra que potencie la vitalidad del agua, como por ejemplo: "salud", "amor", "bienestar",...

-Evitar la televisión en exceso porque nos daña el vehículo emocional.

Según varias investigaciones, ver la televisión durante muchas horas puede aumentar la cifra de colesterol por el estrés que produce. El colesterol es una hormona que se incrementa con la tensión física, emocional o mental. El exceso de colesterol, además de otras complicaciones, altera la composición de la bilis, produciendo cálculos biliares.

-Caminar dentro de casa con los pies desnudos o con calcetines no sintéticos para aprovechar el flujo de energía electromagnética de la tierra. Pisar el césped, la tierra, la arena cuando sea posible. Es muy beneficioso **practicar ejercicios físicos** adaptados a cada situación. Caminar diariamente media hora es una buena opción.

-Seleccionar la lectura, la música y el arte para crear una actitud positiva.

-Evitar ropa sintética, en especial la interior.

-Usar sábanas, almohadas y mantas de tejidos naturales.

-Limitar las duchas debido a la pérdida de minerales. Frotar cada día todo el cuerpo con una toalla mojada o manopla de

algodón en agua caliente y luego escurrida, para estimular la circulación y las energías de los meridianos. La frotación se hace en la dirección de la circulación venosa, es decir, hacia el corazón.

Al final, el cuerpo tiene que responder con calor en la piel una vez se haya finalizado.

-**Filtros en las duchas.** En las duchas y bañera es aconsejable poner un pequeño filtro de carbono activo para eliminar los tóxicos cancerígenos que inhalamos y que penetran a través de la piel.

-**Practicar** una vez a la semana la Talasoterapia doméstica.

-**Evitar el uso** de joyas metálicas porque captan radiaciones del entorno.

-**Ir a dormir** a las 22hs. Aunque de momento no se tenga sueño, lo importante es tumbarse, cerrar los ojos y relajarse. Poco a poco nos iremos acostumbrando, nos adaptaremos al reloj biológico y nuestro cuerpo nos lo agradecerá con más energía al despertar.

-Siempre que nos sea posible utilizar la luz natural, y cuando necesitemos lámparas, instalar las que emiten una luz semejante al espectro completo de la luz solar y que no tengan transformador, ya que son las más confortables y saludables.

-**Dormir con tapones** en los oídos para protegernos del ruido.

12. ALIMENTOS QUE NOS ENFERMAN

“Que tu alimento sea tu medicina”

Hipócrates (460-377a.C)

“Los alimentos nos pueden enfermar, los alimentos nos pueden curar”

La Medicina Oficial necesita analizar los alimentos (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas,...) para tener respuestas que evidencien sus propiedades. Hemos establecido unas teorías modernas de nutrición considerando únicamente los nutrientes y las calorías, pero con ello se ingiere una gran cantidad de comida muerta porque no contiene enzimas. Las enzimas son responsables de todas las funciones corporales como la respiración, los latidos del corazón, reparación y regeneración celular, mantenimiento del sistema inmunitario,...

El Sistema Inmunitario está estrechamente ligado al Intestino Delgado. Entre el 60% y el 80% de las células inmunes están en las placas de Peyer, en el intestino delgado. De ahí la importancia y la relación entre cómo nos alimentamos y nuestras defensas.

En las páginas que siguen a continuación, muestro la composición de los alimentos para las personas analíticas que quieren saber el por qué unos alimentos nos enferman y otros nos curan. También analizaremos los que nos acidifican y los que nos alcalinizan; los fitoquímicos; alimentos estimulantes del sistema inmune,... y por último la alimentación macrobiótica.

En la alimentación actual:

- Hay muy pocos prejuicios por parte de los consumidores. “Somos lo que comemos, pero no sabemos lo que comemos”.

- Hay muchos intereses por parte de la industria agroalimentaria.

La Medicina Alopática u Oficial ya está considerando la

alimentación como algo digno de investigar en relación a diversas enfermedades como el cáncer, las cardiopatías y otras patologías degenerativas. Han hecho estudios sobre las grasas saturadas y las no-saturadas con relación al colesterol; los almidones; el azúcar y las caries...

Nuestra civilización nos ha llevado al consumo elevado de azúcar, harina blanca, exceso de proteínas, grasas y toda clase alimentos procesados que han potenciado principalmente la estimulación de nuestros sentidos con colores, texturas, aumentando los sabores...después facilitando la preparación de las comidas con alimentos pre-cocinados y, sobre todo, intentando convertir esta necesidad básica en un gran negocio para las multinacionales del sector. Todo ello ha hecho que nuestros alimentos se hayan convertido en nutricionalmente imperfectos y con carencias, llevándonos a la enfermedad.

En las civilizaciones anteriores se comía, usualmente, alimentos naturales y no refinados, como los cereales integrales, las verduras, las legumbres...y la mortalidad por cáncer era rara.

Durante las dos guerras mundiales, en las que la carne, los lácteos y los huevos escasearon, se vieron forzados a comer pan integral, cereales, cremas de cereales y productos caseros, y la tasa de mortalidad por cáncer disminuyó notablemente. Esto tendría que hacernos pensar que la relación entre alimentación y cáncer es evidente.

También es importante destacar que la dieta sencilla y natural forma parte de la necesidad que tiene el ser humano de volver a conectarse con la naturaleza, ya que nuestra civilización, nuestra vida en las grandes ciudades, nuestro estrés continuo y el consumismo nos ha hecho olvidar que necesitamos de la naturaleza y sus recursos para vivir con salud. El medio ambiente, el estilo de vida y la dieta son, a partir de ahora, nuestra garantía para conseguir una vida saludable.

La humanidad aprende de sus errores, considerando errores a las enfermedades. El cáncer es un desafío que nos hará cambiar por necesidad si no queremos sufrir como han sufrido nuestros abuelos, padres, hermanos, amigos y tantos seres humanos que no han comprendido lo más fácil de entender, que somos lo que comemos y, me atrevo a decir también, lo que pensamos, sentimos y cómo actuamos.

Un cuerpo sano puede adaptarse a excesos de comida y a

una microcontaminación por tóxicos, ya que posee una gran habilidad y recursos de eliminación mediante el sudor, la micción y la evacuación. Pero si esto continúa en el tiempo, la sabiduría del cuerpo nos mostrará, con diversas señales, que algo anda mal, y nos veremos con fiebre o vómitos o diarreas o granos, manchas... Si esto no lo relacionamos con nuestra alimentación, continuará con un exceso de mucosidades, descargas, quistes, cálculos renales o en la vesícula u otras manifestaciones. Si todavía no nos damos cuenta de que es debido a un exceso de tóxicos, el cáncer se convierte en el último esfuerzo de nuestro organismo para que podamos continuar viviendo y para que despertemos conciencia de que es necesario hacer cambios en nuestra manera de pensar, sentir, en nuestro estilo de vida y en nuestra dieta.

Si comprendemos las causas del cáncer y hacemos cambios, podremos nuevamente dar la oportunidad a nuestro cuerpo de desintoxicarse y llegar a la salud perdida. "Mientras haya tan solo 1 célula sana, el organismo se puede regenerar". Esta frase la decían, hace 2500 años, los lamas budistas avanzados.

LA ALIMENTACIÓN EMPIEZA EN EL CLAUSTRO MATERNO

El embrión humano necesita recibir su alimento mediante la sangre de la madre. Ella es la responsable con su alimentación, de hacer posible que su sangre sea de buena calidad para que él reciba todos los nutrientes necesarios para su saludable desarrollo. ¿Somos conscientes de ello?

El niño al nacer necesita la leche materna para subsistir, por tanto la adecuada alimentación de la madre continúa siendo la clave fundamental para el desarrollo del bebé.

Después, el niño necesitará el cereal integral en cremas como alimento de continuación, ya que sus nutrientes son muy parecidos a la leche materna, mucho carbohidrato y poca proteína. Pero estas cremas de cereales que compramos para los niños de meses están procesadas, no son integrales, y contienen aditivos.

Para ir desarrollándose, tendríamos que añadir, a las papillas de cereales, los componentes vegetales como las verduras y las frutas y, por último, la incorporación de proteínas vegetales y animales. Las verduras y frutas deberían ser ecológicas.

Estas proporciones de más alimentos vegetales que animales, que parecen tan lógicas en las primeras etapas de la vida, se pierden pronto con los excesos de proteínas en la etapa adulta.

Nuestras piezas dentales nos indican, con su número, qué alimentos son los fundamentales y cuáles los complementarios. Tenemos 20 molares y premolares para triturar cereales, legumbres y semillas. Tenemos 8 incisivos para cortar las verduras y hojas. Sólo tenemos 4 caninos para desgarrar la proteína, pero no podemos desgarrar un trozo de carne cruda. Esto nos muestra qué clase de alimentación es la adecuada para el ser humano. Pero aún siendo tan explícito, continuamos con los excesos y las desproporciones. Cada vez hay más consumo de proteínas animales y menos de cereales integrales. Curiosamente, las zonas del mundo que se alimentan mayoritariamente de cereales integrales en grano, de legumbres y verduras cocidas, como por ejemplo en América Central, el Suroeste de Asia y Medio Oriente, son las que tienen el número de enfermos de cáncer más bajo del planeta.

Animal Carnívoro	Animal Hervívoro	Hombre
Tiene garras	No tiene garras	No tiene garras
Transpira por la lengua	Transpira por los poros de la piel.	Transpira por los poros de la piel.
Caninos muy desarrollados para desgarrar.	No tiene caninos desarrollados.	No tiene caninos desarrollados.
Intestino 3 veces el largo de su cuerpo. No se pudre la carne, sale rápidamente.	El intestino es 10 a 12 veces el largo de su cuerpo.	El intestino es 10 a 12 veces el largo de su cuerpo.
Ácido Clorhídrico muy poderoso en el estómago.	Ácido Clorhídrico 20 veces menos activo que en los carnívoros	Ácido Clorhídrico 20 veces menos activo que en los carnívoros

Estamos lejos de los carnívoros y con características digestivas parecidas a los hervíboros

La dieta es un factor para alcanzar la salud que nosotros podemos controlar, sólo depende de nosotros. Los alimentos serán los medicamentos del siglo XXI porque los científicos ya han comenzado a estudiar sus beneficios en casos concretos como el del brócoli, que tiene fitoquímicos muy poderosos contra el cáncer, o la zanahoria, que es el alimento que más reduce los problemas cardio-cerebro vasculares y el cáncer pulmonar, gástrico, esofágico, intestino delgado, de útero y de cuello de útero. En el antiguo Egipto, Plinio (escritor y científico naturalista, autor de “Naturalis Historia” 23-79 d.C) aseguró que la col curaba hasta ochenta y siete enfermedades, y la cebolla veintiocho. En los vegetales hay miles de sustancias químicas muy curativas, pero no identificadas todavía.

Desde hace ya muchos años, la mayoría de los alimentos que consumimos no son enteramente naturales debido a numerosas sustancias añadidas. De la misma forma, administramos a los vegetales y animales diversos productos no adecuados, y contaminamos el suelo.

ALIMENTOS QUE NOS ENFERMAN

La alimentación moderna es la primera causa que nos conduce a diversos trastornos: disminución de las defensas, ensuciamiento y falta de eliminación o estancamiento.

Los alimentos que a continuación se describen han sido estudiados científicamente, y se sabe que están involucrados en casi todas las enfermedades que conocemos.

¿Qué alimentos deberíamos evitar por su alto riesgo en producir cáncer? ¿Qué aditivos hay que conocer que son usados para mejorar el sabor, o la apariencia, o para aumentar el tiempo de conservación, pero que son perjudiciales para la salud?

Hay que mirar siempre las etiquetas para poder evitar estos alimentos, pero no basta con buscar estos ingredientes en la etiqueta, hay que “descodificar” la lista que los fabricantes utilizan para engañar a los consumidores con otros nombres, como es el caso del Glutamato monosódico, con el que usan distintos nombres como extracto de levadura, E-621,...una larga

lista, más de 25 nombres ¿Por qué?

LA LECHE Y LOS LÁCTEOS

El ser humano es el único mamífero que ingiere leche procedente de otra especie animal, ya superado el tiempo de la lactancia. La forma de obtener la leche según las leyes de la naturaleza es directamente de las mamas de la madre, ya que se trata de un alimento que se altera y contamina con gran facilidad.

La leche materna es la única válida para el ser humano. Actualmente se han estudiado sus componentes, cuya función prebiótica potencia el desarrollo de las bacterias beneficiosas. Además, también se ha comprobado en diversos estudios, que tiene sustancias altamente anticancerosas.

Para poder mantenerla en condiciones adecuadas necesitamos pasteurizarla y homogeneizarla. En la homogeneización se agita la leche para igualar su grasa mezclándose con aire, y por tanto, esta grasa se oxida produciendo radicales libres, muy perjudiciales para la salud. La homogeneización puede producir problemas en las membranas celulares del tejido cardíaco. En la pasteurización a temperaturas superiores a los 100°C se destruyen vitaminas y enzimas necesarias para su digestión. Estos dos procesos la convierten en el peor alimento porque tiene grasa oxidada y carece de enzimas. Provocan que las grasas saturadas atraviesen las paredes intestinales, aumentando los niveles de colesterol y grasas saturadas en la sangre. Los niños que toman varios vasos de leche al día tienen sus arterias en peores condiciones que los que no la toman.

Muchos estudios científicos muestran la leche y derivados como un problema para la salud.

En la actualidad la leche y sus derivados (nata, quesos, yogures, flanes, natillas, helados, batidos, salsas, chocolates, etc.) están entre los alimentos más consumidos porque nos han dicho que son nutritivos y mantienen nuestros huesos sanos debido al calcio. Pero hay cada vez más estudios que cuestionan estas afirmaciones. En EEUU, el mayor consumidor mundial de leche, es donde hay mayor porcentaje de osteoporosis. Esto sucede porque aunque sea cierto que la leche tiene mucho calcio, no se tiene en cuenta su

biodisponibilidad.

En el proyecto Cornell Oxford-China de Nutrición, Salud y Medio Ambiente, que se inició en 1983 sobre 6500 habitantes de 65 provincias dispersas de la China rural, se demostró que la leche animal desmineraliza a los adultos. Se comprobó que las mujeres que no tomaban leche de vaca, no padecían osteoporosis, pero si introducían la leche, aparecía.

Otros estudios:

-Los lácteos no son una buena fuente de calcio. Así lo confirma el Dr. William Elis, ex Presidente de la Academia Americana de Osteopatía Aplicada, después de numerosos estudios que lo avalan. Él opina que los lácteos (leche animal) tienen un gran poder desmineralizante en los adultos. Las personas que ingieren tres o cuatro vasos de leche al día, presentan los niveles más bajos de calcio.

-El Dr. Campbell (médico y autor del libro "The China Study") descubrió que la caseína que comprende el 85% de la leche de vaca, promovía el cáncer en todas las etapas de su desarrollo y que la única proteína segura es la vegetal. La BMA (Asociación Médica Británica) asegura que una dieta vegetariana reduce la tasa de cáncer en un 40%. El Dr. Campbell comprobó que los hombres con mayor ingesta de lácteos tenían el doble de riesgo de padecer cáncer de próstata y cuatro veces más probabilidades de padecer cáncer de próstata metastásico o mortal (según la medicina oficial).

Por otra parte, dicho estudio, realizado sobre 6500 personas durante 23 años, demostró que el consumo de proteína animal estaba relacionado con una tasa muy alta de cáncer. Por contra, la dieta pobre en proteína animal, apenas manifestaba esta enfermedad. Por tanto, el Dr. Campbell señaló que el cáncer es una enfermedad de ricos.

-Las universidades de Cornell, Oxford y el laboratorio de investigaciones de salud de China en su trabajo conjunto nos muestran que hay una relación entre el cáncer y la proteína animal. La proteína animal aumenta la actividad de la enzima Beta-Glucoronidasa que reactiva muchos agentes cancerígenos desactivados.

-American Journal of Clinical Nutrition: El exceso de proteínas de la leche produce osteoporosis. Se demostró que las mujeres que toman leche y son vegetarianas, tienen un 18% de pérdida

de hueso, mientras que las omnívoras padecen una pérdida del 35%.

-En una ingesta de 75 gr. diarios de proteína láctea se pierde más calcio en la orina del que se absorbe a través de la dieta.

La relación calcio-fósforo de la leche de vaca no es adecuada para el ser humano, ya que la cantidad de fósforo es demasiado elevada y acidifica el organismo, lo que repercute en la salud, 3-2 en la leche de vaca; 2-1 en la leche humana. Se ha comprobado que la inmensa mayoría del calcio de la leche, una vez en el intestino humano, es precipitado en forma de fosfato de calcio y expulsado a través de las heces fecales.

El calcio asimilable para el ser humano procede de las legumbres, verduras y sobre todo de las semillas.

Proteínas: Una de las proteínas de la leche es la Caseína, que representa el 85% de la proteína que se encuentra en la leche es de difícil asimilación. En algunas personas se adhiere a los folículos del intestino impidiendo la absorción de otros nutrientes (su cualidad pegajosa hace que la caseína se use como pegamento en la industria del papel y de la madera). También puede provocar problemas inmunológicos en las personas con deficiencias de inmunoglobulinas IgA.

La caseína, proteína de la leche, es indigesta para los niños, pero más para los adultos, ya que la renina gástrica, enzima necesaria para su digestión, disminuye con la edad. La caseína es viscosa y pegajosa, y se deposita impidiendo la absorción de otros nutrientes, contribuyendo a la fatiga crónica, alteraciones intestinales, enfermedades relacionadas con la autoinmunidad (artritis reumatoide), lupus, cáncer, problemas circulatorios, alergias (cutáneas y respiratorias), inmunodepresión, diabetes juvenil, enfermedades otorrinolaringológicas, asma, sinusitis, acumulación de mucosidades (en órganos genitales femeninos y en el aparato auditivo) y nefrosis. También se puede decir, según estudios realizados, que la intolerancia a la lactosa va en aumento. La lactosa es un azúcar que alimenta el cáncer.

Los sustitutos de la leche, en cuanto a la obtención de calcio, son, sin duda, las verduras, algas y semillas, especialmente la semilla de sésamo (ajonjolí) tomada en forma de gomasio (ver más adelante en el capítulo 16).

Por otra parte, la **“leucina”** es un aminoácido abundante en los productos animales, como en los productos cárnicos, y particularmente en los lácteos como la leche y el queso. Hay personas que tienen sensibilidad a la leucina, especialmente los niños, produciéndoles una importante hipoglucemia. Es una hipoglucemia tan fuerte, que incluso les puede provocar una crisis convulsiva con lesiones cerebrales. En su manifestación menos extrema puede producir dolores gastrointestinales con diarrea o estreñimiento, crisis de ansiedad y problemas respiratorios.

-El Dr. William H. Philpott describe un caso de grave de hipoglucemia en una persona diagnosticada de psicosis maniaco-depresiva o bipolar, que dejando los productos lácteos, desaparecieron todos sus síntomas. Es importante para estos individuos leer las etiquetas, ya que para ellos la menor traza se convierte en un peligro para la salud.

La Grasa: Si comparamos la **leche humana** (45 gr. de lípidos por litro, de los que 55% son ácidos grasos poliinsaturados y 45% saturados con un elevado contenido en ácido linoleico, **antiinflamatorio**) con la leche de vaca (30% grasas poliinsaturadas, 70% ácidos grasos saturados: estructura que favorece la inflamación) y teniendo en cuenta que cuando calentamos la **leche de vaca** entre los 40°C y 45°C, se desnaturalizan sus ácidos grasos poliinsaturados y se convierte en una sustancia 100% **inflamatoria**, obteniendo la condición previa al cáncer.

El “petit-suisse” está lleno de grasa química. Produce obesidad, y a mayor obesidad, más cáncer.

La carga hormonal: La leche contiene 59 tipos diferentes de hormonas, entre las que destaca la hormona del crecimiento, llamada somatotropina, que es una hormona natural que secreta la hipófisis de las vacas después del nacimiento de un ternero.

En 1994 la FDA aprobó la hormona transgénica rB6H (Hormona Recombinante de Crecimiento Bovino), conocida con el nombre de Posilac, para aumentar la producción de leche de vaca. Son tantos los peligros potenciales de esta hormona junto a los diversos tóxicos que contiene la leche, que hoy se considera como causa de múltiples enfermedades

degenerativas. La inyección de Posilac tiene múltiples efectos secundarios que afecta tanto a los animales como a los consumidores. Perturba el ciclo natural de la vaca y produce una disminución del nivel de fecundidad, llegando a veces a la esterilidad; y cuando se interrumpe, ocasiona la muerte del animal. Su uso está prohibido en Canadá y la Unión Europea, entre otros países.

También se añaden estrógenos a la leche bovina, que incrementa dicha hormona y acaba provocando la aparición de tumores.

Tóxicos en la leche: Además de hormonas y antibióticos (para reducir la mastitis, inflamación de las ubres), la leche contiene productos químicos como micotoxinas, pesticidas, fertilizantes procedentes de la comida de la vaca, metales y plásticos (de su almacenaje), detergente y desinfectantes de la limpieza de las instalaciones, y dioxinas, que se las relacionan con el cáncer de pulmón y los linfomas. Las dioxinas, derivadas del cloro, se las vincula también a la diabetes, al desarrollo del niño y problemas diversos con el sistema inmunitario. Además, la leche contiene, procedente de las mastitis de la vaca, virus, bacterias, priones... Tanto la leche como los productos lácteos contienen aditivos como vitaminas y minerales sintéticos, semillas, frutas, proteínas, ácidos grasos que pueden ser de otro animal, como los procedentes de la grasa de cerdo.

Efectos de la leche: Causa **inflamación** en el ambiente intestinal; aumenta la cantidad de bacterias malas; destruye el equilibrio de la flora intestinal bacteriana; produce radicales libres; ácido sulfhídrico y amoníaco, en el intestino; produce alergias; está relacionado con la diabetes infantil; produce osteoporosis.

Enfermedades relacionadas con su consumo:

-Anemia ferropénica por los pequeños sangrados gastrointestinales que provoca.

-Artritis reumatoide y osteoartritis (estudios realizados en al Universidad de Florida).

-Asma. Niños con exceso de moco y dificultades respiratorias.

-Autismo. Estudios en la Universidad de Roma demuestran que los péptidos de la leche pueden tener un efecto tóxico en el sistema inmunológico central.

Hay diversos estudios que relacionan el consumo de leche con: cataratas, colitis ulcerosas, colon irritable, diabetes, dolores abdominales, enfermedades coronarias (la leche homogeneizada, debido al contenido de Xantina Oxidasa), esclerosis múltiple, estreñimiento, fatiga crónica, fístulas y fisuras anales, incontinencia urinaria, intolerancia a la lactosa, migraña, sinusitis, otitis, amigdalitis, síndrome de mala absorción, trastornos del sueño en los niños, úlcera péptica, **acidosis láctica...**

También hay múltiples estudios que relacionan el cáncer con el consumo de leche y lácteos:

- Cáncer de estómago
- Cáncer de mama
- Cáncer de ovarios
- Cáncer de páncreas
- Cáncer de próstata
- Cáncer de pulmón
- Cáncer de testículos
- Linfomas
- Cáncer de riñones

Cuando a los productos lácteos se les suma el consumo de carne, la cifra de cánceres aumenta 10 veces, especialmente el de pulmón y el de colon.

Actualmente muchos estudios científicos muestran la leche y derivados como un problema de salud.

LA CARNE

La **carne roja** deja una sobrecarga de **residuos ácidos** en el cuerpo, en sangre, fluidos y tejidos. Estos residuos son los ácidos úrico, fosfórico y sulfúrico. Para neutralizar estos ácidos el cuerpo utiliza la reserva de minerales alcalinos, como el calcio de los huesos y dientes, produciéndose osteoporosis. Una vez neutralizados los ácidos, quedan residuos de urato de calcio,

que son depositados en los tejidos blandos y calcifican en formas sólidas, que van acumulándose en arterias (arteriosclerosis), en las lentes ópticas (cataratas), en los uréteres y riñón, en la vesícula biliar, en las articulaciones (artritis), etc. La carne roja tiene de treinta a setenta por ciento de grasa y colesterol. También tiene gran cantidad de venenos: pesticidas, herbicidas, fertilizantes y parásitos. Alrededor del 16% de todos los adultos en América tienen triquinosis al hacerles la autopsia.

La carne roja no contiene fibra, lo que dificulta su eliminación, provocando estreñimiento. La congestión del aparato digestivo constituye una amenaza muy grave para la estabilidad del organismo, ya que las carnes se pudren por horas y hasta por días en los intestinos, debido a que provocan parálisis del tracto digestivo. La sangre que se produce en estas condiciones es más ácida y con un alto grado de contaminantes que ocasionan volúmenes muy altos de linfa. El estreñimiento también provoca una mucosidad en exceso y un gran desequilibrio en el organismo.

Según diversos estudios, se relaciona el consumo de carne con la diabetes, debido a los lípidos saturados que contiene, ocasiona obesidad, induce infecciones y dolores por causa de los ácidos orgánicos. La carne favorece el infarto cardíaco y la arteriosclerosis por su elevado contenido de hierro entre otras causas. La carne fomenta la depresión, reduce la memoria por su concentración en cortisol, en personas con predisposición a los niveles altos de cortisol.

La carne contribuye a la incidencia del cáncer

El hierro contenido en la carne es muy oxidante, y favorece la formación de sustancias cancerígenas en el intestino. La carne carece de fibra. Cuanta más fibra consumimos, más protección en el aparato digestivo. Por tanto, la mejor carne sería la combinación de dos productos con fibra: cereales con leguminosas. Todas las civilizaciones antiguas consumían, cada día, esta combinación junto con verduras.

-El Dr. A. B. Miller, director del "National Cancer Institute" de los EE.UU. dice: "La evidencia sugiere que está relacionada con el incremento de cáncer colorectal, pancreático, mama, ovario, próstata y renal. También el NIH, la mayor institución mundial

para la investigación médica, constató en el 2001 un mayor riesgo de cáncer por el consumo de carne roja. En Argentina y Uruguay están los mayores consumidores del mundo y también los que poseen una cuota más elevada de cáncer colorectal y de mama. De un estudio de la Universidad de Minnesota en el 2002 se manifiesta que la carne frita fomenta la aparición del cáncer de páncreas. De las carnes rojas, la peor es la de cerdo, es calificada por muchos como carne “inmunda”, ya que sus átomos son tan densos, que activan en nosotros los anti-valores o defectos psicológicos.

Nitritos y nitratos

Los fabricantes de carnes procesadas añaden nitrito de sodio no tan sólo como conservante sino también para hacer que la carne parezca rosada, fresca y con buena apariencia. Décadas atrás, las carnes se conservaban con sal, pero a mediados del siglo XX los fabricantes empezaron a usar el nitrito de sodio para la conservación comercial. Encontramos nitrito de sodio en las salchichas de Frankfurt, en los embutidos, en el bacon, que además tienen grasas saturadas (cáncer de mama), en algunos encurtidos, fritos, ahumados, también en la cerveza, el queso, los subproductos del pescado y el humo del tabaco.

-El Dr. John A Scharffenberg, profesor asociado de nutrición aplicada de la Universidad Loma Linda (EEUU), afirmó que la carne comporta varios factores cancerígenos como:

- Los cancerígenos químicos como el benzopireno por la cocción en el carbón de madera en las barbacoas, el metilcolantreno de la grasa de la carne cocida, los nitritos del jamón, del bacon, etc...
- Un régimen rico en carne, leche y huevos es un régimen sin fibras. El cáncer de colon es de 8 a 15 veces más frecuente en la población con alimento sin fibra que en la población cuyos alimentos son ricos en fibra. La falta de fibra permite a los ácidos biliares un contacto prolongado y nocivo con la mucosa intestinal, y permite una absorción importante del colesterol.
- También la ingesta de carne favorece una maduración sexual más rápida, un aumento del cáncer de mama y un envejecimiento prematuro.
- La carne se la relaciona con la hipertrofia del hígado y de los

riñones.

- El exceso de proteína animal está asociada a una pérdida de calcio a través de la orina, lo que afecta a la densidad ósea produciendo osteoporosis. También se asocia a la disminución de la serotonina (neurotransmisor responsable de la actividad cerebral, del buen humor, de la motivación).

- Riesgo de triquinosis y de salmonela mediante la carne de cerdo, pero actualmente también la de ternera contaminada. Sólo se evita mediante una adecuada cocción (58°C hasta el centro de la pieza).

LOS HUEVOS

Los huevos son muy nutritivos, pero contienen 250mg de colesterol, cantidad casi en el límite de lo que se recomienda no exceder diariamente. Favorecen la arteriosclerosis (dureza y engrosamiento de las arterias) más de lo que se creía, con el consiguiente riesgo cardiovascular.

No obstante, la principal preocupación son los cancerígenos que pueden contener actualmente, que no son solamente los tintes sino las dioxinas que causan una proteína cancerosa y los PCBs (bifenilos policlorados), que han aumentado y se los considera como causantes de daños neurológicos y de envenenamiento celular. Otro tóxico muy peligroso que contienen es la neurina, una amina que se produce por la descomposición bacteriana de la colina en los intestinos.

Los huevos de gallina son muy acidificantes y para recuperar la salud se necesita de una alimentación 80% alcalinizante y 20% acidificante.

-En la universidad de Minnesota se hicieron 11 estudios de relación entre consumo de huevos y cáncer colorectal, y 9 de los 11 dieron como positiva entre ambas variables y fue más significativa en mujeres que en hombres.

EXCESO DE PROTEÍNA ANIMAL

-El Dr. Paavo Airola, 1918-1983 (autoridad en nutrición y biología natural), afirma que el exceso de proteínas animales nos deja residuos tóxicos en los tejidos, causa autotoxemia. Para desintoxicarse, el organismo tiene que liberar grandes

cantidades de enzimas en el intestino y en el hígado; acidez extrema, deficiencias nutricionales, acumulación de ácido úrico, ácido sulfhídrico, indol, gas metano, amoníaco, histamina, nitrosamina, purinas, putrefacción intestinal, desarrolla diverticulosis y una serie de enfermedades como artritis, daño hepático, piorrea, esquizofrenia, osteoporosis, arteriosclerosis, enfermedad cardíaca y cáncer. Este exceso es causa de envejecimiento prematuro y reduce la esperanza de vida. Nos dice que no necesitamos comer carne, y que debido a una serie de investigaciones a nivel mundial, se ha llegado a la conclusión que solo necesitamos de 30 a 45 gr diarios de proteína. Si comemos más, el resto ocasiona enfermedades como el cáncer.

EL AZÚCAR

¿El azúcar es una droga? El azúcar crea adicción. El azúcar es un psicoactivo legal. Es un adictivo tóxico. Actualmente se ha triplicado su consumo, y su adicción es similar al alcohol y al tabaco. Es un anti-alimento. El azúcar es la droga más dura que existe, nos produce una energía expansiva (yin) que nos desequilibra y nos deteriora el hígado, el bazo-páncreas, el estómago y el riñón. Además, nos afecta el sistema nervioso, que se evidencia en la hiperactividad de los niños cuando lo consumen.

El consumo de azúcares refinados y grasas saturadas-trans, hace que la irritabilidad aumente.

No se digiere, va directamente a la sangre, causando una serie de alteraciones físicas y mentales en el consumidor. Hace subir el nivel de glucosa en la sangre, así el páncreas es obligado a producir una cantidad extra de insulina, que es enviada a la sangre, produciendo una bajada del nivel de glucosa. Esto, a su vez, produce en el cuerpo la necesidad de ingerir más azúcar, y el páncreas entra en confusión. Hoy existen millones de diabéticos en el mundo, y solo en Estados Unidos mueren más de trescientos mil al año. La diabetes es la consecuencia de la sobredosis de azúcar e hidratos de carbono refinados. Según la revista NATURE, en EEUU se están planteando controlar el azúcar. La acidez de la sangre, causada por su consumo, predispone al cuerpo a infecciones como, por ejemplo, la conjuntivitis y también a la acción de virus y bacterias.

El azúcar blanco refinado es sacarosa sintetizada de forma artificial sin ningún componente nutricional. No nos aporta nada, y además nos roba minerales y vitaminas, principalmente del grupo B.

Es culpable de la acidez, produce hipertensión, genera desequilibrio, moco – humedad – hongos como las candidas. Es culpable de la hiperactividad. Está relacionado con la depresión, la delincuencia y el suicidio. Genera problemas digestivos, metabólicos, roba las vitaminas, los minerales alcalinos, transforma las funciones psicológicas, disminuye las defensas, acidifica la sangre y todo el organismo; genera migrañas, osteoporosis, caries, etc.

Produce irritación, sube el nivel de glucosa en sangre, hace trabajar al páncreas, genera hipoglucemia reactiva, y reduce los oligoelementos (la vitamina B1 y el Zinc ayudan a compensar).

A los 45 minutos de la ingesta, divagamos, no atendemos. Los hidratos de carbono refinados tienen un efecto parecido al azúcar.

Estructura molecular del azúcar: C₁₂ H₂₂ O₁₁

Estructura molecular de la cocaína: C₁₇ H₂₁ NO₄

Hay azúcar en todas las bebidas industriales (350 ml de Coca-Cola® = 9 cucharaditas de azúcar), en el vino y en la cerveza. La cerveza está hecha con maltosa, que también es adictiva: la maltosa también es un azúcar.

En todas partes hay azúcar: cigarrillos (5% de azúcar), puros (20% de azúcar), pipa (40% azúcar).

Está en todos los alimentos procesados y no posee nutrientes.

Los tumores se desarrollan mediante el aporte de azúcar en el riego sanguíneo. Si comemos muchos “snacks” azucarados, cargados de carbohidratos simples, alimentamos el desarrollo del cáncer. Por esto, una de las estrategias para seguir una dieta anticáncer es llevar una dieta sin azúcar, sin carbohidratos simples, como el pan blanco, pasta blanca, arroz blanco y otros productos blancos, también sin edulcorantes, sin refrescos industriales. Además de evitar el cáncer, también nos libraremos de la obesidad y de la diabetes tipo II.

Al mirar los ingredientes de los alimentos evitaremos los que contengan sirope de maíz (alto el fructosa), azúcar, sacarosa, harina blanqueada enriquecida...

La bollería, las galletas saladas y los dulces contienen generalmente harina blanca, azúcar, grasas trans, leche, huevos, aditivos como aromatizantes, conservantes...son un ejemplo claro de lo que no hay que comer.

El azúcar y la harina blanca hacen subir la insulina, y por tanto la glicemia. Esto tiene 2 consecuencias: Aumento de las hormonas sexuales (más del doble de riesgo de padecer cáncer de mama) y aumento del riesgo de padecer cáncer intestinal.

Diabetes e hipoglucemia

De este modo, el azúcar se puede considerar un anti-alimento. Su exceso produce, entre otras, dos enfermedades, la diabetes que todos conocemos y la hipoglucemia. En la diabetes no hay suficiente insulina en la sangre, en cambio en la hipoglucemia, hay demasiada insulina porque el páncreas, a todo consumo de azúcar o hidratos de carbono refinados (harina blanca, arroz blanco, pasta blanca,...), reacciona con una bajada de la glucosa sanguínea que produce un hambre feroz y una necesidad de más dulce y una gran variedad de síntomas físicos y mentales.

Las personas hipoglucémicas padecen un shock de insulina crónico y son etiquetadas como nerviosas, hipocondríacas, psicóticas, excéntricas, perezosas...Los síntomas físicos son: anomalías del ritmo cardíaco, fatiga, insomnio, dolor de cabeza, alergias, dolor en el pecho, problemas digestivos, rampas en las extremidades...A menudo una sensación de hambre extremo. Los síntomas mentales son depresión, ansiedad, fobias, irritabilidad...

La bajada de glucosa en la sangre incide rápidamente en el cerebro porque es una importante fuente de energía y un nutriente para él.

-El exceso de azúcar contribuye a la carencia de vitamina B12 (Dr. Carl Pfeiffer 1908-1988) porque dificulta su absorción. El azúcar aumenta el colesterol y los alimentos con fibra lo disminuyen. Los desórdenes que provoca el azúcar comprometen al hígado, el páncreas y las suprarrenales.

Azúcar y cáncer

En el cáncer: No Azúcar + No Alcohol. El cáncer sobrevive con

glucosa, la glucosa vive en un ambiente ácido.

Vemos que el consumo de azúcar lleva al ser humano a padecer un desorden del metabolismo, del estrés nutricional y una serie de enfermedades, extendidas por todo el mundo. Entre ellas destacamos: caries dentales, obesidad, agresividad, delincuencia juvenil, hiperactividad en los niños, deterioro de las neuronas en la hipoglucemia, alcoholismo, úlceras de estómago, deficiencias vitamínicas y minerales, y cáncer entre otras. Son todas, enfermedades que afligen a la humanidad tanto física como mentalmente, pero con una alimentación y estilo de vida adecuado se puede evitar o sanar.

En el desayuno de los niños, evitar el azúcar o el dulce, porque hace subir la insulina, y por tanto la glucemia, en un momento en el que necesita estar concentrado en el colegio. Por la tarde, cuando los niños ya tienen la musculatura cansada, no es tan perjudicial.

La carencia de Vitamina C y Zinc son causa de depresión y el azúcar también es causante de depresión.

El cáncer se alimenta del azúcar. Cuando consumimos azúcar (sacarosa) el sistema inmunitario se debilita durante 6 horas, lo que nos hace más vulnerables a los patógenos.

El gran consumo de azúcar es la principal causa de la mayoría de enfermedades crónicas y degenerativas como Diabetes, Alzheimer, Candidiasis, Eccema, **Cáncer**, etc.

Cómo se obtiene

Para obtener azúcar, la industria hace un proceso químico con con lo que destruye sus vitaminas.

En el proceso industrial del refinado y blanqueado del azúcar, se usa ácido sulfúrico, por lo que suele contener residuos de sulfitos y bisulfitos (conservantes muy tóxicos, especialmente en asmáticos). Se ha encontrado fibras de asbestos y D-manitol (alérgeno) en todas las variedades de azúcar.

¿Podemos sustituir el azúcar por edulcorantes artificiales? No, todavía es peor.

El edulcorante sucralosa es azúcar clorado y por tanto contiene cloro, que es cancerígeno. Como subproducto de este proceso del cloro, contiene dioxinas, que son a la vez un

carcinógeno 300000 veces más potente que el DDT.

La sacarina también es cancerígena y se ha prohibido en muchos países.

El peor de los edulcorantes artificiales es el Aspartamo (E-951), cuyos efectos son todas las enfermedades degenerativas como el cáncer. Por eso es recomendable leer siempre los ingredientes de las etiquetas.

Si tomamos azúcar regularmente, como es habitual en nuestros tiempos, alimentamos las células cancerosas y agotamos las sanas. Los alimentos que contienen azúcar como el chocolate, los helados y las bebidas industriales, también son desaconsejables. Las células cancerosas se reproducen con el azúcar de la leche, la lactosa, por tanto evitaremos la leche, los yogures y el queso.

La Stevia (Stevia Rebaudiana)

Como sustituto natural del azúcar tenemos una planta llamada **Stevia** que no priva al organismo de sus recursos de nutrientes y energía. La Stevia es 30 veces más dulce que el azúcar y no aporta ninguna caloría, de manera que no puede alimentar a las células cancerosas. La Stevia fue introducida en España por Josep Pàmies (Balaguer, Lérida). Empresario dedicado a la producción de vegetales que curan (fitoterapia).

Para sustituir el azúcar, también hay otras formas de endulzar de una manera más sana: el amazake o dulce de arroz (antes de usarlo, hay que cocerlo unos minutos), melazas de cereales (arroz, cebada,...).

En general, los endulzantes hay que utilizarlos con moderación y evitarlos en caso de cáncer, ya que nuestro organismo solo necesita sal. El dulce lo fabrica él mismo a través de los hidratos de carbono complejos, entre otros.

Así, el mejor sustituto del azúcar es la stevia porque es alcalina C38 H60 O18, y tiene proteínas, fibra, hierro, fósforo, calcio, potasio y zinc, rutina, vitamina A y C. Estimula el páncreas, es cardiotónica, regula la hipertensión, es diurética, ayuda a controlar la ansiedad por la comida en personas obesas. Evita las caries y el estreñimiento...

Entre otras propiedades de la Stevia, hay que destacar que cura la diabetes (regula el azúcar de la sangre en las personas diabéticas sin provocar hipoglucemia), regenera el páncreas, el

hígado, el riñón, y, como consecuencia, mejora la hipertensión (lo ha reconocido la OMS). Reduce los triglicéridos, el colesterol, la ansiedad, ayuda a adelgazar, y se recomienda para el cáncer de próstata.

Los fitoquímicos anticancerígenos que posee son: el estevióside, rebaudiósido A y steviolisosteviol.

Los herbolarios venden Stevia. Se recomienda ingerir 3 o 4 hojas diariamente en ayunas en caso de diabetes, o bien 2 infusiones diarias de 4 hojas secas, mañana y noche. Lo ideal es masticar 3 o 4 hojas diarias de la planta fresca. También la podemos encontrar en polvo, gotas o pastillas.

La Stevia es una planta originaria del Paraguay, de uso milenario. Es 30 veces más dulce que el azúcar, 300 veces más dulce que la sacarosa, sin ninguna caloría y sin ninguna contraindicación.

La podemos plantar en el balcón, en el jardín, en el huerto.

La fructosa

La Fructosa es el azúcar de la fruta y es el que más engorda y el que más aumenta los niveles de triglicéridos en sangre. Es especialmente perjudicial en las leucemias, en las patologías hepáticas y en la anemia. Es el antígeno de los glóbulos rojos.

La fructosa no nos sirve como sustituto del azúcar porque no contiene ni vitaminas ni minerales.

Jarabe de fructosa derivado del maíz

El Jarabe de Fructosa es un edulcorante líquido compuesto de una mezcla de fructosa y glucosa, altamente tóxico, que produce obesidad, diabetes y cáncer. Por ser más económico que el azúcar de caña y el de remolacha, es el que se utiliza actualmente para la mayoría de bebidas comerciales y alimentos procesados.

Se conoce con el nombre HFCS (High Fructose Cron Syrup) y es el resultado de un proceso de refinado químico. No tiene nada en común con la fructosa de la fruta y el organismo la considera como una sustancia extraña incapaz de metabolizar.

Hay que tener cuidado con los alimentos ecológicos si llevan **jarabe de maíz**, pues es muy rico en fructosa, yin: expansiva.

Miel

La miel industrial se somete a la pasteurización, que elimina todos sus beneficios.

También contiene fibras de asbestos y contaminantes como berilio, vanadio, estroncio, oro y cromo.

La fructosa que contiene puede ser perjudicial para el hígado. No se puede dar miel a los niños menores de 1 año porque todavía no tienen las enzimas para metabolizarla.

La única miel con propiedades es la miel cruda, pero en el momento en el que la introducimos en alguna bebida caliente, pierde sus beneficios. En el cáncer se aconseja **NO TOMAR NINGÚN TIPO DE MIEL.**

Evitar los productos light y los cero-azúcar

Existen estudios científicos sobre los alimentos light que demuestran que no reducen el peso sino que pueden llevar a aumentarlo, porque inhiben la secreción biliar, la digestión y las funciones excretoras. Las dietas bajas en grasas pueden elevar incluso el colesterol por la demanda de grasas en las células y tejidos, ya que el cuerpo tiene sus necesidades energéticas. Una dieta prolongada durante mucho tiempo puede también perjudicar los procesos metabólicos, hormonales y la función del hígado y de la vesícula.

En cuanto a los productos sin azúcar, el Aspartame es un edulcorante transgénico y muy tóxico, el más usado en los productos light. Es la causa de muerte en algunos niños diabéticos.

En el futuro habrá que tener mucho cuidado con la Stevia transgénica, porque contendrá sólo un azúcar de la stevia sin ninguna propiedad medicinal.

Las frutas

Las personas se preguntan el por qué de la ausencia de frutas en la alimentación macrobiótica, y especialmente en el cáncer. La respuesta nos la da el **Dr. Franco Berrino**, Director del Departamento de Medicina Preventiva y Predictiva del Instituto

Nacional del Cáncer de Milán; miembro de WCRF UK (World Cancer Research), forma parte de una red global de organizaciones benéficas comprometidas en la prevención del cáncer. El Dr. Berrino es una persona que, además, ha estudiado la filosofía macrobiótica.

El Dr. Berrino nos dice que en nuestro cuerpo existe una sustancia indispensable, que nosotros fabricamos, que se llama poliamina y que sirve para la multiplicación celular. Las frutas contienen poliaminas, y es evidente que en esta enfermedad no interesa aumentar esta multiplicación celular.

Él nos hace las siguientes recomendaciones:

-No comer patatas, tomates, berenjenas ni frutas (naranjas,...), y especialmente no consumir ninguna fruta tropical.

-Teniendo en cuenta que el cáncer es una enfermedad yin, nos aconseja comer cereales integrales como el mijo y el trigo sarraceno, porque son yang, pero el que más nos recomienda es el arroz redondo integral, porque tiene un gran equilibrio yin-yang (el arroz redondo es más yang que el largo). También nos aconseja que comamos pan integral.

-Evitar las carnes y conservas de carne (embutidos, jamón...) porque son extremo yang. Comer mejor alimentos de origen vegetal como los cereales integrales, verduras, leguminosas...que son equilibrados.

-Evitar los dulces de la industria alimentaria.

-No tomar bebidas alcohólicas porque son demasiado yin. Tampoco bebidas con azúcar ni bebidas industriales. El azúcar es extremadamente yin y altamente acidificante.

-No comer almidón de maíz porque tiene una cadena molecular corta y muy fácil de digerir, lo que significa que se convierte rápidamente en azúcar. Si lo comparamos con el arroz integral, vemos que este tiene una cadena muy larga y por tanto es lento proporcionando azúcar.

-No es necesario beber mucha agua porque cuando no se consume carne, ni lácteos ni queso ni medicamentos, el organismo no necesita tanta agua. No hay ningún estudio científico que demuestre que tenemos que beber 2 litros de agua. Nos dice que los quesos son proteínas animales que acidifican y por tanto los huesos pierden calcio para alcalinizar

nuestro organismo.

También nos explica que se ha creado el mito de que la carne nos da proteínas para trabajar y dar energía, pero se han hecho estudios de esfuerzo, como por ejemplo con unos alpinistas que subieron una montaña sin consumirla. Fueron revisando el nitrógeno de su orina y no había aumentado. La musculatura no necesita proteínas animales y, además, estas nos dejan residuos tóxicos. Nos dice que la O.M.S recomienda que tan solo el 8% de las calorías que consumimos sean proteínas.

El Dr.F.Berrino se sorprende que a los niños de 6 meses se les de 50gr. de carne cada día, y se pregunta ¿Dónde están los dientes para comer esta carne? Sugiere que consideremos que el hierro es mejor obtenerlo de las verduras.

Cómo obtener vitaminas

Cuando no consumimos frutas frescas nos preocupamos por una posible deficiencia de vitaminas, especialmente la vitamina C, pero algunas verduras cocidas “al dente” pueden aportarnos más que la fruta. Tenemos un ejemplo si comparamos la naranja y la zanahoria. Una naranja contiene aproximadamente 50 mg de vitamina C y media taza de zanahoria cocida contiene 1,79 gr. O sea, más de 3 veces que la naranja.

Verduras a evitar

Solanáceas (tomates, patatas, pimientos y berenjenas): contienen **solanina**, alcaloide tóxico y demasiado yin, que además inhibe la absorción del calcio; y **ácido oxálico**, que puede producir cálculos renales. También hay que moderar el consumo de espárragos y espinacas, ya que contienen demasiado potasio. Hay que mantener la proporción sodio/potasio = 1/7.

Aceites Hidrogenados: Grasas Trans

Evitaremos las grasas saturadas de origen animal que se encuentran en los lácteos y carne, y también las **grasas trans** que se hallan en las margarinas y los aceites hidrogenados.

En relación a la **margarina**, el organismo tarda 5 años en

eliminarla. Se adhiere a los vasos sanguíneos, pudiendo aumentar hasta un 53% el riesgo de enfermedades coronarias en mujeres, según un estudio médico reciente de la Universidad de Harvard.

En su origen era blanca, pero le añadieron un colorante amarillo para que se pareciera a la mantequilla. Es muy elevada en ácidos grasos transgénicos. Aumenta el colesterol. Disminuye el Sistema Inmunitario. Aumenta el riesgo de cáncer.

La margarina, está tan lejos de ser un producto natural que sólo cambiándole una molécula se convierte en un plástico. Es una grasa hidrogenada y por tanto “trans”, nuestro organismo no la reconoce.

En cuanto a los **aceites hidrogenados**, hemos de saber que se fabrican para prolongar la vida del aceite, la industria alimentaria los convierte en hidrogenados o parcialmente hidrogenados y con ello ya tenemos otro factor causante de cáncer.

Los aceites hidrogenados que usan los restaurantes y la mayoría de hogares, son muy **inflamatorios** y tóxicos.

El proceso de hidrogenación consiste en calentar el aceite en presencia de hidrógeno y de catalizadores metálicos. Con ello se consigue conservar el aceite más tiempo, pero a la vez se crean las grasas trans, que sólo salen en las etiquetas cuando se excede de 0,5 gr. por ración. Los fabricantes, para evitar que en sus alimentos salgan “grasas trans”, ajustan las raciones hasta los 0,5 gr. y así pueden anunciar: alimento libre de grasas trans. Estas porciones individuales equivalen a unos pocos bocados, pero pocos se conforman con tan poca cantidad, y consumen más raciones y por tanto, más grasa trans.

Con la hidrogenación del aceite, también se consigue la nada saludable grasa vegetal llamada margarina y otros compuestos.

Las grasas trans también son causa de enfermedades de corazón, de interrumpir los procesos metabólicos, de producir el típico “flotador” que presiona a los órganos y al corazón.

Las grasas trans afectan negativamente las funciones cerebrales, funciones glandulares (hormonas), el transporte de oxígeno, las funciones de la pared celular, y la operación del tracto digestivo. Además, están relacionadas directamente con el cáncer.

Nuestro organismo no reconoce las grasas trans, sólo

reconoce el ácido graso y lo pone a trabajar.

Las **Grasas Saturadas**: suelen ser sólidas y de origen animal (mantecas), mientras que las insaturadas son generalmente líquidas y de origen vegetal (aceites). **Cuidado** con consumir productos que en los ingredientes ponga “**aceite vegetal**” porque no son aceites saludables como el de oliva o el de sésamo, sino que se trata de aceites no adecuados para la salud.

La grasa en exceso es una de las causas de enfermedades degenerativas, como las cardiopatías y el cáncer.

Las grasas más saludables son las que provienen de las semillas. Es aconsejable consumir mucho omega-3 (semillas de lino, de chía,...) y la mitad de omega-6 vegetal (semillas de sésamo). Y eliminar totalmente las grasas trans industriales.

Acrilamida

Cuando los alimentos que contienen almidón (patatas, harina de cereales, snacks salados...) son sometidos al proceso de freírlas a altas temperaturas, se forman las acrilamidas, que es otro cancerígeno.

Algunas patatas fritas industriales, para ser más apetitosas, les añaden azúcar, de esta manera se suman varios elementos cancerígenos: grasas trans, acrilamidas y azúcar. Deberían llamarse patatas cancerígenas.

Metilxantinas

Las **Metilxantinas** son compuestos alcaloides procedentes del metabolismo de los aminoácidos, estimulantes del SNC (Sistema Nervioso Central).

John Minton, de la Universidad Estatal de Ohio, en 1979 observó que los quistes fibrosos de los senos (benignos) desaparecían en el 65% de un grupo de mujeres que dejaron el café, el té negro, las bebidas de cola y el chocolate, ya que todos estos alimentos contienen metilxantinas. Otro estudio reveló que a mayor consumo de **crucíferas** (col, brócoli, coliflor) ayudaban a prevenir dichos quistes.

Las crucíferas son verduras indicadas especialmente en el cáncer de mama por sus propiedades antiangiogénicas, de apoptosis, de regulación hormonal, depurativas, inhibidoras de

oncogenes, antioxidantes y estimulantes del sistema inmune.

HIDRATOS DE CARBONO REFINADOS – HIDRATOS DE CARBONO INTEGRALES O COMPLEJOS

También suponen un problema los HIDRATOS DE CARBONO REFINADOS como la pasta, el pan blanco, la bollería y los pasteles, ya que se convierten rápidamente en glucosa y producen casi el mismo efecto que el azúcar.

Eliminación de la fibra

Si eliminamos la fibra de nuestros alimentos, perdemos el estímulo para la actividad muscular de la pared intestinal, disminuyendo de esta forma el flujo intestinal, con la consecuencia de la putrefacción de las proteínas y la fermentación de los hidratos de carbono. Al eliminar la fibra, eliminamos los prebióticos, y como consecuencia de ello, aumentamos las bacterias intestinales no saludables.

Existen más de 300 clases y un total de mil trillones de bacterias intestinales saludables viviendo en nuestro intestino. La función más importante de estas bacterias es crear enzimas madre, que se convierten en la fuente de nuestra energía vital.

Los prebióticos se encuentran en los alimentos integrales, son sustancias no digeribles que estimulan, selectivamente, el crecimiento de bacterias beneficiosas, impidiendo la proliferación de las bacterias patógenas en el tubo digestivos.

Los Hidratos de Carbono refinados, tal como nuestra sociedad actual los consume, son anti-alimentos, destructores de la salud física y mental del ser humano. En cambio los Hidratos de Carbono naturales, que los llamamos integrales, son indispensables y perfectos para la salud, y nuestro cuerpo trabaja plenamente. Son la principal fuente de energía para todas las actividades del organismo porque se transforman en glucosa de forma lenta, que se almacena para tener disponible constantemente. Sus grasas son asimiladas correctamente para convertirse también en glucosa.

Sin glucosa, las células de nuestro cuerpo, ni pueden cumplir sus funciones vitales como manufacturar las proteínas que

construyen los músculos, ni las secreciones de enzimas y de otras sustancias que controlan los latidos del corazón, nuestra respiración, nuestra actividad cerebral y la expulsión de desechos o toxinas de nuestro sistema.

El consumo de hidratos de carbono refinados es desastroso para las proteínas que, entonces, deben convertirse en glucosa y que no pueden servir para la construcción de tejidos. Además, sólo un 10% de las grasas pueden ser transformadas en glucosa, el 90% restante producen acidosis por acumulación de **cuerpos cetónicos** (compuestos químicos cuya función es dar energía al cerebro y al corazón en situaciones excepcionales).

VEGETALES CONVENCIONALES Y VEGETALES ECOLÓGICOS

Vegetales convencionales

M^aDolores Raigón (Dra. Ingeniera Agrónoma y Catedrática de la Escuela Universitaria de la UPV -Universitat Politècnica de València- en Edafología y Química Agrícola), nos dice que actualmente hay una gran disminución de los nutrientes en la alimentación vegetal convencional debido:

- 1.-Al empobrecimiento mineral de los suelos.
- 2.-A la sustitución de las variedades de semillas tradicionales y locales por las variedades híbridas que producen la pérdida de la biodiversidad.
- 3.-Al aumento de la producción y como consecuencia, menos calidad.
- 4.-A su recolección prematura, cuando la verdura o la fruta está todavía verde, pierde parte de los nutrientes porque no los absorbe de la tierra hasta su total madurez.
- 5.-A los largos transportes que provocan una pérdida de vitaminas y de su poder energético.
- 6.-A que las verduras y frutas convencionales tienen más contenido en agua porque al usar el nitrógeno como fertilizante, absorbe el agua de los nitratos. A más agua, menos sabor, y además estamos pagando esta agua contenida a precio de vegetal. Otro factor a considerar es que un producto con más agua se pudre antes debido a que esta agua tiene un contenido en patógenos como moho, fúngicos...

Vegetales Ecológicos

Los alimentos ecológicos, además de respetar el ecosistema y la biodiversidad, son más sanos, nutritivos y energéticos. Contienen más vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos (polifenoles, entre otros) y menos agua. Todos estos factores hacen que el precio no se considere tan caro, ya que usamos menos alimentos para conseguir el mismo rendimiento. Los alimentos ecológicos son el futuro de la humanidad por su calidad organoléptica (sensaciones apreciadas por los cinco sentidos), su olor, su mejor sabor por contener menos agua, su color natural...ya que sintetizan la concentración de azúcares y ácidos hasta su madurez y se respetan los ciclos naturales de producción.

Vivimos en el país de mejor producción ecológica, pero el de menor consumo. Somos simplemente exportadores.

Los alemanes son los mayores consumidores.

☐ Comida industrial acidificante + bebida industrial acidificante
= bajada de energía + bajada del sistema inmunitario → cáncer

13. OXIDANTES – ANTIOXIDANTES

Los **oxidantes** son la clave del envejecimiento y de la enfermedad.

OXIDANTES

Los oxidantes son nuestros enemigos, los más estudiados son los **radicales libres** y provienen simplemente de los desechos de los procesos metabólicos o bien del medio ambiente, como la radiación ionizante, los contaminantes del aire, sustancias químicas tóxicas como medicamentos, cosméticos, productos de higiene, alimentos con aditivos...

Los antioxidantes son la clave del rejuvenecimiento y de la salud.

ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes nos ayudan a eliminar de una manera natural los tóxicos de nuestro organismo.

Con la alimentación podemos ganar la batalla de los radicales libres, ya que los vegetales contienen sustancias antioxidantes muy poderosas como el betacaroteno, a quercetina, la coenzima Q10, el Indol, la vitamina C, la vitamina E, el glutatión, folatos, el licopeno, la luteína, el selenio...

¿Dónde se encuentran? En las cebollas rojas, col, coliflor, brócoli, aceite de oliva virgen de 1ª prensión, zanahorias, calabaza de color naranja intenso, jengibre, semillas de sésamo...

Ejemplos de Antioxidantes

- El **betacaroteno** es un antioxidante que no se destruye con la cocción. La principal fuente de betacaroteno está en las

hortalizas de color naranja intenso. La zanahoria y la calabaza, y en las verdes como la col rizada.

- **La quercetina** es otro antioxidante que anula varios agentes cancerígenos como el colesterol, ayudando a tener las arterias libres y limpias. La fuente principal se encuentra en las cebollas rojas y amarillas, en el brócoli, y en la calabaza amarilla.

- **La coenzima Q10** es un gran antioxidante, inhibe la liberación de la histamina, es antibacteriana. Se encuentra en las sardinas, cebolla, nueces, semillas de sésamo.

- **El Indol** es otro compuesto anticanceroso. Se encuentra en las crucíferas, como el nabo, el rábano, el brócoli, las coles de Bruselas, la col, la coliflor y los berros.

- **Vitamina C.** Este antioxidante también protege las arterias del colesterol. Se encuentra en el brócoli, las zanahorias, la col, las coles de Bruselas, la coliflor, las fresas,...

- **Vitamina E.** Las vitaminas C y E trabajan conjuntamente. Pueden detener la acción de los radicales libres. La Vitamina E se encuentra en las semillas, en las almendras, nueces, piñones.

- **El glutatión** es un importante agente anticanceroso, ayuda a frenar la toxicidad de los contaminantes ambientales, desintoxicando el organismo. Se encuentra, principalmente, en el arroz integral, el mijo; las verduras como el brócoli, la col, las coles de Bruselas y en las especias como el comino, entre otras. Los alimentos enlatados y procesados han perdido prácticamente todo el glutatión.

Por otra parte, se han hecho estudios del ADN que sugieren que la dieta rica en **folatos** (ácido fólico) podría frenar el envejecimiento del ADN (Dr. Esteller, Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge). Entre los alimentos con alto contenido en folatos destaca el brócoli, las coles de Bruselas, las legumbres, cereales,...

AGE/ALE

¿Por qué evitar ciertos alimentos?

(Laboratorio LCN)

OXIDACIÓN →	GLICACIÓN + LIPOXIDACIÓN	→	INFLAMACIÓN CRÓNICA Y ENVEJECIMIENTO	→	CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES
-------------	--------------------------------	---	--	---	-----------------------------------

OXIDACIÓN

La capacidad antioxidante de nuestros tejidos viene determinada por los nutrientes esenciales y también por los fitoquímicos, fibras, vitaminas (A, E, C, B), coenzima Q10, zinc, selenio, magnesio, ácidos grasos, aminoácidos, que son poderosos antioxidantes.

Los fitoquímicos y el equilibrio entre los ácidos omega-6 y omega-3 de los alimentos son decisivos para que todos los nutrientes trabajen en el proceso de antioxidación o eliminación del exceso de **radicales libres**. El déficit de omega-3 produce depresión, inflamación, bajada del sistema inmune y cáncer. La proporción adecuada para el correcto funcionamiento de nuestro organismo entre omega-6 y omega-3 es de 4 a 1. Actualmente la proporción en ácidos omega-6 respecto a los ácidos omega-3, es muy elevada y se sitúa entre 10 a 1 e incluso 20 a 1. Este desequilibrio produce múltiples enfermedades, y entre ellas el cáncer.

Alimentos ricos en omega-3 y omega-6 (ver el apartado: “Elementos básicos para una dieta equilibrada”): semillas y aceite de lino, nueces, aceites de pescado azul, microalgas como la espirulina y la chlorella. Los omega-3 son anticancerígenos, especialmente en el caso del cáncer de colon, próstata, ovarios y mama, porque son de dependencia hormonal. En el cáncer de mama estos ácidos inhiben la acción de los estrógenos que son los causantes de los tumores de mama.

La oxidación o estrés oxidativo viene producida por múltiples factores:

-Alimentación inadecuada: insuficientes nutrientes antioxidantes, uso de grasas “trans”, aditivos químicos...

-Estilo de vida: inadecuado por el estrés, los fármacos, el tabaco,...

AZÚCARES + GRASAS = GLICACIÓN + LIPOXIDACIÓN

El consumo de azúcares como la glucosa, la fructosa, galactosa y de lípidos o grasas poliinsaturadas, cuando son abundantes, reaccionan con las proteínas, formando un exceso llamado AGE y ALE.

Medidores de oxidación y de inflamación:

AGE (Advanced Glycation End-Products)

ALE (Advanced Lipoxidation End-Products)

Los alimentos con mayor contenido en AGE/ALE que debemos evitar son todos los que hay calentamiento de azúcares, grasas y proteínas:

-Carnes y pescados horneados (mejor bajar a 100° la temperatura de cocción), asados o a la parrilla muy hechos (grasa + proteína + tiempo excesivo de cocción).

Ejemplos:

- Pizzas
- Quesos procesados, mantequilla
- Todos los alimentos fritos
- Alimentos deshidratados como la leche en polvo y el huevo en polvo
- Postres lácteos procesados: natillas, flanes,...
- Galletas, pastelería y bollería
- Todos los alimentos de la industria alimentaria que son precocinados y a gran temperatura
- Embutidos, incluidos los jamones cocidos
- Panes industrializados: pan blanco, de molde, biscottes
- Pasta blanca: espaguetis, macarrones,..., arroz blanco
- Tortas, pastelitos (de trigo, maíz,...)
- Miel industrial

Conclusión

Necesitamos una alimentación preventiva, que no sea procesada, que nos aporte la cantidad necesaria de cereales integrales, verduras, hortalizas, legumbres, pescado salvaje pequeño, frutas poco dulces y cocidas a baja temperatura (manzana, pera), frutas del bosque, esporádicamente y en pequeñas cantidades; té verde, Sencha, Bancha y Té Kukicha y algunas especias. Todo ello, por su alto contenido en nutrientes antioxidantes que inhiben la formación de AGE/ALE.

Cuanto más AGE/ALE y más cantidad de tóxicos, habrá más inflamación crónica que nos llevará más pronto y más intensamente hacia una enfermedad como el cáncer.

14. EL pH: ACIDEZ – ALCALINIDAD

“Todas las muertes mal llamadas naturales, no son más que el punto final de saturación de ácidos en el organismo”

“El cáncer prolifera en un ambiente ácido y las células cancerosas en su crecimiento provocan en el cuerpo más acidez. Un ambiente alcalino detiene a las células cancerosas en su multiplicación” Dr. George W. Crile (Ohio) -Uno de los cirujanos más importantes del mundo-.

Para un buen funcionamiento de nuestro organismo necesitamos una alimentación equilibrada, que sea 80% alcalina y 20% ácida. El grado de acidez se mide mediante el pH, que es la unidad de medida que nos indica el grado de acidez- alcalinidad.

pH significa “eficacia del hidrógeno”. Cuántos más iones de hidrógeno, más ácida es la solución. En nuestro medio ambiente interior es prioritario el equilibrio ácido-alcalino, porque cuando la sangre es demasiado ácida el organismo, para alcalinizarla, tiene que poner en marcha sus recursos. El procedimiento consiste en extraer minerales alcalinos (calcio, magnesio, potasio, sodio) de los huesos, de los dientes y de los tejidos, llevándonos, como resultado de ello, a la desmineralización, con consecuencias como la osteoporosis, caries, uñas frágiles, anemia, problemas digestivos, etc.

Las cifras de pH óptimo son:

-Sangre y líquido extracelular: 7,35 a 7,45 (el ideal es 7,41)

-Saliva: de 6 a 7,50

-Estómago: 1,35 a 3,50

-Orina: 4,50 a 8,40 (Se puede testar con un medidor de tiras, con escala de color. Es la forma más común de controlar nuestro pH. A primera hora de la mañana es más ácida. Es

necesario tomar otra muestra después de las 15hs y hacer el promedio).

-Intestino delgado: 6,50 a 7,50

-Colon: 5,60 a 6,90

El estilo de vida en Occidente y su forma de alimentarse nos lleva hacia la **acidosis**, que tiene consecuencias muy graves para la salud como: la pérdida de minerales alcalinos, la acumulación de desechos ácidos en el tejido conjuntivo y la pérdida de inmunidad, que nos lleva a enfermar.

Aunque la alimentación sea la adecuada, nuestro organismo no siempre puede eliminar los residuos ácidos. Las principales sustancias que neutralizan los restos de ácidos son el bicarbonato de sodio, de potasio y de calcio que nuestro cuerpo produce. Pero a partir de los 40 años empieza la dificultad en neutralizar los ácidos debido a que en nuestro medio interno disminuyen los bicarbonatos, y como consecuencia de ello empezamos a almacenar desechos ácidos.

El ácido úrico, el colesterol, el ácido láctico, el ácido sulfúrico, clorhídrico, fosfórico...en un cuerpo con suficientes bicarbonatos en sangre, son neutralizados fácilmente y eliminados por los riñones. Con el tiempo los restos ácidos se solidifican como sucede con los cristales de ácido úrico, que pueden depositarse en las articulaciones y producir dolor.

El colesterol en estado sólido puede adherirse a las paredes de los vasos sanguíneos. Los residuos ácidos pueden también transformarse en cálculos (biliare, urinario o salivare), en sordera, en infecciones de repetición,...

Durante el proceso del metabolismo, se forman siempre residuos ácidos que hacen fluctuar el valor del pH. También hay que considerar la relación de las enzimas digestivas y metabólicas con el valor del pH, ya que si este se mantiene en el equilibrio, las enzimas podrán trabajar correctamente.

•Incluso nuestra actividad mental y emocional depende del equilibrio del pH y de las enzimas.

Causas de la acidosis

1.-La acidosis depende del **estilo de vida**:

-El estrés

-La influencia de la contaminación del medio ambiente, los tóxicos, el aire acondicionado.

-La tensión muscular, el sedentarismo, o bien el exceso de ejercicio físico.

-Los sustos y los disgustos

-El tabaquismo

-Problemas respiratorios con deficiente oxigenación

-Procesos infecciosos

-Alteración de la función del hígado, los pulmones o los riñones (los 3 filtros de nuestro organismo)

-Diabetes tipo I y tipo II.

2.-De la **dieta incorrecta**:

-El exceso de alimento o el consumo de alimentos inadecuados

-Consumo excesivo de alcohol

-Consumo de lácteos, huevos, carnes, azúcares, grasas saturadas, harinas blancas, bebidas industriales

-Uso de medicamentos. La **medicación de síntesis** (los antivirales y los antibióticos) son, la mayoría, oxidantes y acidificantes. Son extremo Yin.

Nuestros alimentos deberían ser 80% alcalinos y 20% ácidos para obtener un pH correcto.

Síntomas de la acidosis:

a)En su inicio aparecen:

-Dolor de cabeza, conjuntivitis, palidez

-Insomnio

-Depresión, nerviosismo, hipersensibilidad, irritabilidad

-Reflujo ácido, inflamación de encías, de amígdalas, de faringe, genitales, de todas las mucosas

- Estreñimiento
- Caries. Sensibilidad de los dientes, al frío, calor o ácido
- Caída del cabello
- Problemas en la piel, sudor ácido, piel seca, irritaciones, micosis, granos, eccemas, urticaria, herpes
- Uñas que se quiebran con facilidad, con estrías y manchas blancas.
- Calambres, espasmos y tendencia al lumbago y tortícolis
- Pérdida de la libido
- Alergias

b)En una etapa posterior:

- Hipofuncionamiento de las glándulas en general, excepto la tiroides, que se acelera
- Cálculos en la vesícula y cálculos renales
- Inflamaciones intestinales, decoloración de las heces
- Gota
- Reumatismo
- Neuralgias
- Fibromialgia, sensibilidad desmesurada al dolor
- Accidentes cerebro-vasculares
- Infartos cardíacos, mala circulación, extrema sensibilidad al frío, anemia
- Osteoporosis, artrosis, artritis, ciática y hernia discal
- Acidez estomacal, gastritis, úlcera de estómago
- Asma, bronquitis, sinusitis
- Alergias
- Cáncer**

Algunos alimentos de sabor ácido como la ciruela umeboshi y el limón, no son acidificantes, sino que, al ser metabolizados, nos alcalinizan.

Alimentos acidificantes

-Todos los alimentos blancos: azúcar, leche, queso, yogur, harinas blancas

-Chocolate

-Bebidas alcohólicas: cerveza, vino, licores

-Café

-Medicamentos de síntesis. En España provocan al año la muerte a 6500 enfermos. Hoy se sabe que la medicación para eliminar la menopausia, por ejemplo, provoca infartos, embolias y cáncer de mama. Dr. Juan Gérvas (Prof. Universidad Valladolid, Autónoma de Madrid y John Hopkins).

-Miel

-Helados

-Mantequilla

-Grasas y aceites. Aceite 1ª prensión en frío: oliva, sésamo y lino

-Fruta. Contiene ácidos orgánicos difíciles de eliminar, producen fermentación, e hinchazón

-Frutos secos: nueces de Castilla, nueces de Brasil, dátiles, uvas pasas. Tahini

-Semillas: sésamo, calabaza, girasol, chía

-Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas

-Cereales integrales: maíz, avena, centeno, kamut, trigo

-Pescado (se aconseja 1 vez al día y 2 o 3 veces por semana)

-Marisco

-Ave

-Embutidos

-Carne (ácido úrico, láctico y purinas)

-Lácteos: leche y derivados

-Huevos

Todos estos alimentos son **inflamatorios**.

Minerales acidificantes: azufre, fósforo, cloro.

Alimentos alcalinizantes

- Stevia (endulzante natural)
- Fruta: manzana, pera, fresa. Mejor cocidas.
- Almendra, castaña.
- Limón
- Melaza de arroz.
- Verduras de raíz: zanahoria, cebolla, puerro, nabo, rábano, chirivía, jengibre, Daikon.
- Verduras rastreras o con poco tallo. Crucíferas (col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas...), calabaza, calabacín.
- Hongos: Shiitake, Maitake, Reishi.
- Algas: kombu, wakame, arame,...
- Té de hierbas
- Té verde: Bancha, Sencha
- Té kukicha o de tres años
- Té de raíz de loto
- Agua de mar purificada
- Kuzu
- Especias: cúrcuma, curry
- Soja fermentada: miso, tempeh, tofu fermentado, salsa shoyu y tamari
- Legumbre: azuki
- Café de cereales. Chicoria.
- Cereales: mijo. El arroz está en equilibrio ácido-alcalino. El trigo sarraceno o alforfón, que cuando está tostado se le llama kasha. Quinoa.
- Vegetales fermentados: ciruela umeboshi, chucrut. (Siendo ácidos, alcalinizan el organismo).

Minerales alcalinizantes: calcio, magnesio, sodio y potasio.

Equilibrio: 1 de Na (Sodio) por 7 de K (Potasio)

La Macrobiótica considera una clasificación de los alimentos yin-yang parecida a la clasificación ácida-alcalina. Ver clasificación general de los alimentos en libro 1º (Hablemos de Fibromialgia) y libro 2º (De la fibromialgia a la Salud).

FACTORES DE EQUILIBRIO DEL PH

La respiración y la actividad física influyen en una mejor oxigenación porque se queman los ácidos orgánicos convirtiéndolos en anhídrido carbónico.

El ejercicio moderado es un complemento a una alimentación alcalinizante.

Hemos de llegar al equilibrio alcalino-ácido mediante los alimentos y la bebida. 80% alcalino y 20% ácido.

El Dr. Pischinger nos dice que la enfermedad no empieza en la célula sino alrededor de ella, en el espacio intersticial. Es el entorno celular ácido el responsable de que la célula se altere.

El Dr. Albert Martí Bosch, oncólogo, también opina que el espacio intersticial se degrada y se ensucia. La célula acaba ahogada en sus propios residuos metabólicos que son ácidos e impiden que la célula se nutra, porque el entorno celular se ha vuelto ácido. Ácido carbónico + ácido graso + ácido úrico = excremento celular = aguas fecales. El principal tóxico del organismo es la propia actividad metabólica.

Las células se quedan sin oxígeno, atacadas por los ácidos y sin comida, porque no les llegan los nutrientes. Sólo le queda una opción, que es morir. Si es una célula del cerebro → Alzheimer. Si sucede en los “cables” → sin mielina → esclerosis múltiple. En las mamas → fibromas (células muertas). En el pulmón → fibrosis pulmonar; o fibrosis prostática; o fibrosis renal; o fibrosis hepática...

La célula, para mantenerse sana, tiene que vivir en una “piscina” de agua limpia y cristalina, pero esta agua se va ensuciando debido a que nuestros 3 filtros se obstruyen, y empezamos a retener CO₂, colesterol y ácido úrico.

Nos preocupamos de limpiar periódicamente los filtros de nuestro coche, pero nos olvidamos de nuestros filtros.

Los tres filtros: pulmón (aire) CO ₂	} son ácidos causantes de enfermedad
hígado (ácidos grasos) colesterol	
riñón (ácido úrico)	

-Si no limpiamos el pulmón, se nos acumulará el CO₂ que es citotóxico → muerte celular

-Si no limpiamos el hígado no podremos eliminar el colesterol y se nos van a taponar las arterias y podemos tener un infarto → muerte

-Si no limpiamos el riñón nos moriremos de ácido úrico que nos corroerá los huesos y el sistema venoso y arterial por dentro, llegando hasta la perforación de las arterias. Hemorragia urémica → muerte

Los ácidos nos matan.

Fitoterapia específica para nuestros filtros y para el sistema inmunitario:

-**Plantas pulmonares** que favorecen la eliminación de CO₂: el llantén, tomillo, gordolobo, romero, té de lotus. Desde mi experiencia, lo más eficaz es la combinación de: propóleo + equinácea, que también son inmunoestimulantes.

-**Plantas hepáticas** que favorecen la eliminación de bilis: alcachofera, diente de león, boldo, cardo mariano.

-**Plantas diuréticas** que mejoran la función renal al eliminar ácidos: cola de caballo, té verde, arenaria,...

-**Plantas inmunoestimulantes** para activar las células NK (Natural Killer): infusión de seta reishi, shiitake y maitake, infusión de cúrcuma, de uña de gato, de llantén. El jarabe de saúco negro es el número uno frente a las infecciones virales.

¿Cuál es el proceso de la célula sana hasta llegar a

cancerosa?

1º)Retiene líquido en el espacio intersticial para diluir los ácidos y permitir el paso de nutrientes desde el capilar a la célula.

2º)Secuestra los minerales alcalinos (Ca+, Na+, K+) de los huesos, para formar sales que precipitan los ácidos en los tejidos blandos → osteoporosis, artrosis.

3º)Drena ácidos por piel (enfermedades como la psoriasis) o mucosas (llagas en la boca,...)

4º)Muta y se convierte en cancerosa.

Diferencia entre célula sana y célula tumoral

Célula sana	Célula tumoral
Vive en medio alcalino	Vive en medio ácido
Vive con oxígeno	Vive sin oxígeno, es anaeróbica. Fermentación.
Vive con poco sodio	Vive con mucho sodio
Utiliza proteínas levógiras	Utiliza proteínas dextrógiras

Acidosis metabólica (exterior a la célula) → Alcalosis tumoral (interior a la célula)

-Se necesita hiperoxigenar el sistema (ejercicios respiratorios lentos, actividad física moderada).

Relación Sodio - Potasio en nuestra sangre

Nuestra sangre tiene una relación alcalina / ácida, o bien sodio / potasio = 1-7. Este equilibrio nos permite estar sanos y vivos. Cuando nuestra ingesta diaria sobrepasa esta relación es cuando nuestro organismo se ve obligado a robar minerales de los huesos, dientes...

Cuando el pH de nuestro cuerpo es ácido, el cuerpo nos se puede curar. Cuando es levemente alcalino, puede restablecer

la salud.

Cáncer y los niveles de pH

Sólo cuando las células y los tejidos del cuerpo son ácidos, pierden su capacidad para el intercambio de oxígeno. Y en estas condiciones, las células cancerosas son capaces de prosperar.

Si las células y tejidos son ligeramente alcalinos (pH por encima de 7), las células cancerosas no pueden sobrevivir debido a la alta cantidad de oxígeno presente.

Hay 2 causas acidificantes:

- El estrés
- La mala alimentación

RECOMENDACIÓN DIETÉTICA (Síntesis de los alimentos que nos enferman)

Evitar:

- Azúcar blanco, moreno, miel, dulces, caramelos, golosinas.
- Harinas blancas (pan blanco, pastas, pasteles, bollería, cereales del desayuno refinados azucarados o con endulzantes)
- Confituras, mermelada, frutas en almíbar
- Las conservas, porque contienen aceites industriales o grasas animales.
- Los alimentos precocinados.
- Los alimentos congelados.
- Las patatas, berenjenas, pimientos y tomate.
- Grasas vegetales hidrogenadas tipo margarina y grasas animales.
- Los alimentos ahumados, carnes o pescados, se deben consumir con moderación porque contienen sustancias cancerígenas: benzopirenos, benzofluorenos, benzotracenos. No obstante, todavía es peor ciertas carbolinas generadas en la cocción a altas temperaturas.
- Carne roja (cerdo, ternera y cordero), embutidos, bacon, jamón.

- Productos lácteos
 - Productos fritos de aperitivo
 - Las bebidas azucaradas como zumos industriales y refrescos carbonatados.
 - Bebidas alcohólicas
 - Agua embotellada en plástico que haya estado al sol o en el congelador, ya que el plástico desprende en estas condiciones los PVCs.
 - Bebidas muy calientes por estar relacionadas con cánceres de la cavidad oral, faringe y esófago.
 - Tabaco
-
- Alimentos transgénicos. La soja y el maíz transgénico están en muchos alimentos comerciales no saludables. Son tóxicos venenosos que favorecen la diabetes, entre otros efectos perjudiciales.

15. ALIMENTOS QUE NOS CURAN

¡Por fin! En los últimos años los científicos han descubierto propiedades curativas en los alimentos integrales del mundo vegetal (tierra y mar) y en los pescados. Ambos son el fundamento de la alimentación macrobiótica.

Estas investigaciones y los éxitos obtenidos hasta hoy a través de la **macrobiótica**, dan más fuerza y corroboran la sabiduría de Hipócrates, “¡Qué tu alimento sea tu medicina!”. Pero no olvidemos que de nada nos sirve la alimentación macrobiótica si no hemos hecho una apertura de la mente y del corazón.

Estas propiedades curativas se deben a los **fitoquímicos**, inductores de salud y vida, sustancias muy poderosas (superan a la quimioterapia) en la remisión del cáncer.

Podemos autogestionar la salud conociendo el poder de ciertos alimentos.

Seamos o no conscientes de ello, dependemos de la Naturaleza para vivir y curarnos de las enfermedades. Cuando nos apartamos de ella, nos hacemos vulnerables a las enfermedades.

LOS FITOQUÍMICOS

¡Un cóctel anticanceroso en nuestro plato!

La composición molecular de los alimentos:

Los alimentos poseen dos grupos de nutrientes, los macronutrientes (lípidos, proteínas y glúcidos) y los micronutrientes (**fitoquímicos**, antioxidantes, vitaminas, minerales, fibras).

Las vitaminas desempeñan un papel muy poco importante en

la prevención del cáncer, mucho menor que el de los compuestos fitoquímicos.

La evidencia científica sugiere que **los fitoquímicos**, también llamadas **sustancias bioactivas**, son alimentos funcionales, ya que no son considerados esenciales, pero ejercen la función de proteger nuestro organismo y, especialmente, mejoran las condiciones del sistema inmunitario y endocrino, para prevenir y curar muchas enfermedades, sobre todo el cáncer.

Existen múltiples trabajos de investigación en que se demuestra que, en los vegetales, hay estas sustancias que bloquean el crecimiento tumoral. Son antiinflamatorias y antioxidantes, y generan la apoptosis (muerte celular de las células cancerosas) y la antiangiogénesis (inhiben la creación de vasos sanguíneos que alimentan el tumor). Además, nos aportan, como prevención diaria, pequeñas dosis de moléculas anticancerosas. También inhiben las enzimas que activan el cáncer e inducen las enzimas detoxificadoras.

Los tumores cancerosos pueden quedar frenados y convertirse en microtumores que no afectan al individuo, o bien enquistarse, o bien eliminarse por completo. A veces, al hacer una autopsia a personas que se han muerto por una causa ajena al cáncer, se detectan microtumores que nunca se desarrollaron. La respuesta está, junto a otros factores, en la alimentación con sus fitoquímicos.

El Dr. Richard Béliveau y el Dr. Denis Gingras, en el libro “Los alimentos contra el cáncer”, nos llevan a la comprensión científica de cómo estos componentes, no nutricionales o esenciales, actúan en nuestro organismo. Cientos de ellos se están encontrando, aunque apenas estamos en los inicios. Todavía quedan muchos fitoquímicos por descubrir, estamos empezando.

Los fitoquímicos se encuentran en hierbas, hortalizas, frutas, frutos secos, granos como cereales, legumbres, semillas, aceites, hongos y especias.

COMPUESTOS FITOQUÍMICOS

La Medicina Oficial ha tenido que averiguar que existen unas sustancias muy poderosas para darse cuenta de la importancia de la alimentación.

Estos compuestos son los responsables del color, el olor y el sabor de algunos vegetales.

El gusto amargo y la astringencia de los fitoquímicos de los vegetales hacen que a muchas personas no les gusten las verduras y algunas frutas.

Los Compuestos Fitoquímicos son las moléculas que permiten a las plantas defenderse de las infecciones, de los microorganismos, de los insectos y depredadores que las atacan constantemente. Por tanto, son antibacterianos, antifúngicos e insecticidas. Este sistema de defensa representa, no tan sólo favorecer la salud de las plantas, sino que, cuando los alimentos que ingerimos contienen estas sustancias, colaboran en nuestro sistema de defensa contra el desarrollo del cáncer. Podemos afirmar que es una de las mayores armas que tenemos para prevenir y curar esta enfermedad.

Se está estableciendo una clasificación según sus funciones.

Entre los principales fitoquímicos se encuentran:

1.-**Glucosinolatos** (verduras crucíferas), que ayudan al hígado en su función desintoxicadora y regulan la cantidad de linfocitos, que son un tipo de leucocitos o glóbulos blancos del sistema inmune.

2.-**Compuestos azufrados** (ajo, cebolla, cebolleta, puerro,...)

3.-**Fenoles** (nueces, frutos del bosque, legumbres,...)

4.-**Lignanos** (semilla de lino, chía, sésamo, cereales integrales, cúrcuma,...)

1.-GLUCOSINOLATOS

Tienen una gran capacidad antioxidante y estimulan las enzimas del hígado, neutralizando el potencial canceroso de las toxinas.

Cantidad de **Glucosinolatos** que contienen las verduras crucíferas:

Col de Bruselas	237 mg/100gr
-----------------	--------------

Berzas	201
--------	-----

Col rizada	101
Berro de fuente	95
Nabo	93
Repollo blanco o lombardo	65
Brócoli	62
Col china (Pak-choi)	54
Coliflor	43
Col china (Pe-tsai)	21

Las verduras crucíferas deben cocerse sin agua, al vapor o bien en utensilios de acero quirúrgico, para maximizar sus fitoquímicos.

También es aconsejable la cocción rápida, como el salteado en wok y siempre la masticación prolongada para favorecer la liberación de estas moléculas.

El Instituto de Investigación Alimentaria de Gran Bretaña reveló que los vegetales del género **Brassica**, como la col, la berza, el brócoli y las coles de Bruselas, contienen compuestos anticancerígenos que estimulan a las células cancerosas a suicidarse debido a sus potentes efectos depuradores de los tejidos y de la sangre. Su consumo regular reduce en gran medida la toxicidad general del organismo y se elimina la necesidad de crear células cancerosas.

Los glucosinolatos, cuando se hidrolizan en el colon por la flora microbiana, producen una serie de productos muy importantes para la salud y anticáncer: isotiocinatos, indoles, carbinoles, sulforafanos (responsables del efecto protector contra las sustancias carcinógenas y bactericida contra el *Helicobacter pylori* que puede llegar a producir cáncer de estómago).

Las crucíferas contienen, además, vitamina C y Selenio, que son también anticancerígenos.

2.-COMPUESTOS AZUFRADOS

Las verduras de la familia del Allium (pertenecen a ella el ajo, la cebolla, el puerro y la cebolleta) poseen varios compuestos fitoquímicos que frenan el desarrollo del cáncer, tanto por su acción protectora de tóxicos como por su capacidad de frenar el crecimiento de las células cancerosas. Estudios realizados en China, Holanda e Italia demuestran su papel en la prevención de cánceres del tubo digestivo (esófago, estómago y colon). Si consumimos frecuentemente cebolla, se reduce considerablemente el cáncer de estómago, según los estudios realizados en Yang-Zhong, en el nordeste de China. Investigadores franceses también han asociado su consumo con la disminución del cáncer de mama. Los compuestos fitoquímicos del ajo neutralizan los efectos tóxicos de los nitritos presentes en las conservas cárnicas (salchichón, beicon, jamón). El ajo es demasiado yin; mejor tomarlo macerado con tamari para yanguizarlo (yang = contracción)

El ajo fresco machacado es mucho más eficaz que en forma de suplementos.

3.-LOS POLIFENOLES

La mayoría de frutas de colores vivos nos muestran una clase de moléculas llamada **polifenoles**, que son más antioxidantes que las vitaminas. Cuánto más oscura es la fruta, más rica en polifenoles.

Los fenoles protegen a las plantas del daño por oxidación y, por tanto, realizan la misma función en los seres humanos.

Dentro de los polifenoles y terpenos se encuentra el limón que, siendo un cítrico, no se metaboliza como los demás, ya que es alcalinizante.

“De entre todos los cítricos el limón es el que ofrece más beneficios para la salud” Dr. Domingo Pérez León, Director del Instituto Biológico de la Salud. Madrid.

El limón es el único cítrico que siendo ácido actúa como alcalinizante dentro de nuestro organismo. Es anticancerígeno, y destruye las células malignas de doce tipos de cáncer, entre ellos el de colon, mama, próstata, pulmón y páncreas. Más de 20 pruebas de laboratorio realizadas en 1970 lo avalan. Contiene polifenoles y terpenos que actúan directamente sobre

las células cancerosas.

Además, el limón contiene bioflavonoides, principalmente **quercetina**, que fluidifica la sangre, es antiinflamatoria y antialérgica; antioxidante, y frena el crecimiento de las células cancerígenas. Estas propiedades se complementan con la vitamina C que contiene. También tiene una fibra llamada pectina que nos depura.

Es un producto natural muy potente. Aumenta el sistema inmune, el sistema digestivo, el sistema respiratorio, es cardioprotector, anticancerígeno, antibacterial, antiviral y antifúngico.

Dentro de los polifenoles se encuentran las isoflavonas, llamadas también fitoestrógenos porque poseen una estructura química parecida a la de las hormonas sexuales y por tanto consiguen mantener en estado latente los tumores de mama y de próstata que intentan desarrollarse a lo largo de nuestra vida.

Aunque las isoflavonas están presentes en los garbanzos, sólo el consumo de los derivados de la soja (fermentados) aporta la cantidad necesaria para ayudar a nuestro organismo. En el miso, la salsa de soja (shoyu y tamari) y en el tempeh podemos encontrar un gran contenido de isoflavonas.

Los suplementos con isoflavonas de soja pueden favorecer el desarrollo de tumores de mama, mientras que los lignanos, los disminuyen. Podemos considerar perjudiciales los preparados enriquecidos con isoflavonas, ya que al ser aislados del alimento y en dosis muy elevadas, no son válidos.

En algunas frutas y frutos secos (nueces y avellanas) se encuentra un polifenol llamado **ácido elágico**. De todos los compuestos fitoquímicos asociados principalmente a las frutas del bosque, el ácido elágico es el más potente contra el cáncer.

Contenido de ácido elágico:

Granada	48mg x ración de 100 gr
Frambuesa y mora	22 mg x ración de 150 gr
Fresa	9 mg x ración de 150 gr

Arándano rojo	1,8 mg x ración de 150 gr
Nueces	20 mg x ración de 30 gr
Nueces de pecán	20 mg x ración de 30 gr

Las frutas del bosque también destacan como poderosos antioxidantes. Los valores siguientes están relacionados con la vitamina E como referente.

La granada también contiene catequinas como el té verde.

Las **cetonas** de la frambuesa son compuestos fenólicos que además de ayudar a eliminar células grasas, especialmente las del hígado, reducen el riesgo de padecer diabetes II y son beneficiosas en el cáncer de mama.

Unidades de poder antioxidante con respecto a la Vitamina E

Arándano negro silvestre	13427
Arándano rojo	8983
Mora	7701
Frambuesa	6058

En otros alimentos: Contienen polifenoles la uva, la manzana, las cebollas, las nueces...

Manzana delicious	5938
Pera	3344

TÉ VERDE

Otra clase de polifenoles se encuentra en una bebida: el **té**

verde (sencha, bancha), té kukicha o de 3 años.

Un tercio del peso de las hojas del té verde contiene otro tipo de polifenoles llamados **catequinas**, que poseen propiedades antifúngicas, antibacterianas y anticancerígenas.

La catequina que posee el potencial anticanceroso más elevado es la EGCG. El té verde japonés contiene muchas más EGCG que el té chino.

Es importante destacar que para extraer las catequinas tenemos que saber que el tiempo de infusión es de 8 a 10 minutos. Dentro de la gran variedad de té verde, el que contiene más EGCG es el Sencha-Uchiyama.

El té verde lo consumiremos orgánico y en hojas. No lo usaremos ni en bolsitas de papel ni de plástico. Máximo tres té al día, ya que su exceso dificulta la absorción del hierro y de las proteínas. Mejor ingerirlo entre 30 y 40 minutos después de las comidas, porque con el estómago vacío puede llegar a producir dolor estomacal debido a sus taninos. Esto se contrarresta con vitamina C, poniendo unas gotas de limón ecológico en el té.

Té verde + gotas de limón = aumento en el tiempo de absorción y permanencia de la mayoría de sus antioxidantes (catequinas), potenciándose las propiedades beneficiosas de ambos. Investigado en la Universidad de Purdue.

Está contraindicado en personas con úlcera gástrica.

El té verde tiene un efecto protector frente al cáncer de vejiga y próstata, previene el desarrollo del cáncer de piel, de mama, de pulmón, de esófago, de estómago y de colon. El té verde, además, es una bebida para el cerebro y la memoria.

El té más yang y más indicado en la primera fase del cáncer es el té kukicha, también llamado té de 3 años.

Beber té recién preparado, tres veces al día.

4.-LIGNANOS. Son los fitoquímicos menos conocidos y consumidos, pero con un gran potencial anticanceroso. Son también fitoestrógenos. Los lignanos se encuentran principalmente en los ácidos grasos poliinsaturados de las semillas, pescado y cúrcuma.

Los ácidos grasos poliinsaturados **omega-3** y **omega-6** son esenciales, el cuerpo humano no es capaz de fabricarlos por sí

mismo y por tanto debe recibirlos de la alimentación.

La mayor carencia nutricional de los occidentales es la falta de ácidos grasos esenciales, llamados omega-3. Aumentar el aporte de omega-3 es importante para la fabricación de moléculas antiinflamatorias.

No ocurre lo mismo con los ácidos grasos omega-6, de origen animal, que están presentes en gran cantidad de alimentos (carne, huevos,...) y participan en la inflamación.

Aumentar los omega-3 y disminuir los omega-6 reduciría el riesgo de sufrir enfermedades inflamatorias, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Alimentos que contienen omega-3: semillas de lino, de chía, de alfalfa y pescado azul: sardina, arenque y caballa. El pescado azul, aunque contenga omega-3, no se puede tomar ni frito ni a la brasa, porque contendrá benzopirenos, que pueden causar cáncer. El pescado, mejor al vapor o al horno a 100°C.

Alimentos que contienen omega-6: aceites de maíz, de girasol, y en productos como carne, huevos,...(pro-inflamatorios y pro-cancerosos).

También hay que considerar los omega-9 que se encuentran en las aceitunas, aceite de oliva virgen, nueces, almendras y avellanas.

Nuestros antepasados se alimentaban de omega-3 y omega-6 en la proporción 1-1, que es la proporción más saludable. Actualmente se llega a 1-20. Si conseguimos llegar entre 1-2 y 1-4, podremos considerar que estamos en los parámetros adecuados.

Los ácidos grasos poliinsaturados del tipo omega-3 de nuestra alimentación, se los relacionan con la reducción de cánceres como el de mama, de próstata, de colon y el de páncreas.

-Semilla de Lino o linaza. Es, junto con la Chía, la fuente más alta de omega-3 (75%), más que el pescado. Es recomendable tomar una cucharada (25gr.) al día. Está indicada en los estreñimientos más severos (ver esta y todas las semillas en el apartado “Elementos Básicos para una Dieta Equilibrada”).

-Semilla de chía. Es muy desconocida, pero es la que posee, junto a la semilla de lino, mayor contenido en omega-3 (62%).

-Semilla de sésamo. Contiene menos omega-3 y más omega-

6 que las anteriores. Posee más **lecitina** que la soja y contiene 2 lignanos, **sesamina** y **sesamol**, un fitoestrógeno muy potente por sus propiedades anticancerosas y antioxidantes. Esta semilla y las de lino son la mayor fuente de lignanos. El aceite es todavía más antioxidante que la semilla. Su contenido en calcio y hierro es superior al de la leche. Para absorber sus nutrientes es imprescindible tostarla y triturarla, dejando aproximadamente la mitad de ellas enteras. En cada 100gr de semilla de sésamo hay 1,6 gramos de Calcio. (Más información en el apartado “Elementos Básicos para una Dieta Equilibrada”).

-**Semilla de alfalfa**. Se aconseja tomar una cucharadita triturada con la comida o bien comerla en brotes.

También encontramos omega-3 en los pescados azules.

-Se aconseja el consumo semanal de **pescado graso** como la sardina, que contiene pocas sustancias tóxicas, es una forma simple de aumentar las grasas sanas omega-3 y equilibrarlas con las omega-6, que son demasiado abundantes en nuestra dieta.

No es recomendable tomar suplementos enriquecidos con omega-3, omega-6 y omega-9. Siempre es mejor obtener estos ácidos grasos a través de la alimentación.

Principales fuentes de ácidos grasos omega-3

Vegetales	Contenido en ácido linolénico LNA u omega-3 en 30 gr
Nueces	3,8 gr
Semillas de lino	2,2 gr
Semillas de chía	2,06 gr

Las nueces están recomendadas para el corazón, la hipertensión, como fluidificantes de la sangre, disminuye el colesterol y los triglicéridos.

**Contenido en ácido linoléico u
omega-6 en 30 gr**

Semillas de sésamo	2,3 gr
Pescados	Contenido en omega-3 (EPA y DHA) en 100 gr
Sardina	2 gr
Arenque	2 gr
Salmón salvaje	1,6 gr

Cuanto más grande es el pescado, más cantidad de mercurio y otros tóxicos.

Otras fuentes de lignanos son: el brócoli y la col.

CÚRCUMA (Lignano)

La cúrcuma es una especia culinaria, usada en la India desde hace miles de años, cuya raíz produce un polvo de color amarillo utilizado para obtener el curry.

El componente principal de la cúrcuma, la **curcumina**, es un antioxidante mucho más potente que la vitamina E y tiene un gran potencial anticanceroso. Produce la apoptosis (suicidio inducido) en las células cancerosas. Inhibe el crecimiento de los melanomas, del cáncer pancreático, del carcinoma de mama y del hepatocarcinoma. La cúrcuma puede detener el avance de la leucemia. También se han hecho estudios en los cánceres de estómago y colon (reduce al 40% el desarrollo de pólipos colónicos), tanto en su iniciación como en pleno desarrollo del cáncer. Es un potente antiinflamatorio, porque inhibe el NF-Kappa B productor de inflamación y reduce los niveles de la enzima COX-2.

Se han hecho más de 1300 estudios y se ha comprobado que la cúrcuma, además de ser un poderoso antioxidante, es el antiinflamatorio más potente que se conoce en la naturaleza. Es también antidepresivo y ayuda a las neuronas a mantenerse sanas, previniendo el Alzheimer (apenas hay esta enfermedad en la India, donde se consume diariamente).

La cúrcuma se emplea como remedio desde hace 4000 años.

Cómo se toma

Es una raíz, que si la compramos fresca, puede comerse como verdura, o bien en forma de té cuando la tenemos en polvo.

El té de cúrcuma reduce los depósitos de proteínas defectuosas en el cerebro.

Para aprovechar al máximo la cúrcuma y aumentar su absorción, no cocinarla, ponerla al final de la cocción. Es aconsejable tomarla mezclada con grasa (una cucharadita de aceite de sésamo) y con un poquito de pimienta negra como en el curry. La cantidad es la siguiente:

cúrcuma (media cucharadita) + pimienta negra, roja o cayena (1/5 de cucharadita) + aceite de sésamo (1 cucharadita). El curry es pues la mejor forma de aprovechar el poder anticanceroso de la **curcumina**.

Una cucharadita diaria de curry en sopas, pasta, arroz,...es, también, un potente anticanceroso.

Si queremos dar color a las paellas, purés, etc, es recomendable usar una cucharadita de polvo de cúrcuma en el momento de finalizar la cocción. Normalmente, en los restaurantes, emplean el colorante Tartrazina, que es tóxico.

La cúrcuma también se mezcla con cilantro, comino (para eliminar la flatulencia que producen las legumbres), cardamomo o fenogreco.

El comino también se usa como anticanceroso, especialmente en el cáncer de hígado.

Los países asiáticos son los que tienen las tasas más bajas de cáncer y precisamente tienen en su alimentación diaria la soja fermentada, la cúrcuma y el té verde.

Es importante saber que, tomar soja NO fermentada como leche de soja, tofu NO fermentado, regularmente, potencia la formación de piedras renales, debido al elevado contenido en oxalatos que se combinan con calcio en los riñones. También debilita el sistema inmunitario, produce alergias, trastornos de tiroides y daños cerebrales.

En los cereales integrales y en las algas también se encuentran valiosos fitoquímicos, como se verá en capítulos

posteriores.

La Energía Vital se concentra de una forma espectacular en bayas oscuras ricas en **antocianina** como las bayas maqui de Los Andes del Perú, y las Goji de la cordillera del Himalaya en Asia. Ambas son limpiadoras de nuestras células.

Propiedades de los fitoquímicos:

- Nos protegen de las enfermedades degenerativas y del cáncer.
- Nos protegen frente a las enfermedades cardiovasculares.
- Reducen el colesterol.
- Reducen la presión sanguínea.
- Regulan la coagulación.
- Retrasan el envejecimiento.
- En resumen, la dieta alcalina, con sus fitoquímicos, es la clave de la curación del Factor Físico.

STEVIA (ver el apartado “EL AZÚCAR” de este mismo libro)

BATIDO EN AYUNAS PARA PRESERVAR LA SALUD

Hay fitoquímicos que no consumimos usualmente, y que nos convienen. Por esto, los he agrupado en este batido, con la finalidad de ayudarnos a estar sanos.

- 1 cucharada sopera de semillas de lino (dejar en remojo la noche anterior)
 - 1 cucharada de postre de semillas de chía (dejar en remojo la noche anterior)
- (el agua de remojo se utiliza)
- 1 vaso de agua caliente
 - De 25 a 50 cl de agua de mar
 - 1 trozo de raíz de jengibre fresco (unos 10gr) , o si no, 1 cucharadita, tamaño café, de jengibre en polvo.
 - 1 trozo de raíz de cúrcuma fresca (de igual tamaño que el

jengibre), o, si no, 1 cucharadita, tamaño café, de polvo de cúrcuma.

- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada tamaño café de espirulina en polvo
- 1 cucharada tamaño café de chlorella en polvo
- La pulpa de medio limón
- En caso de fibromialgia y enfermedades reumáticas, añadir: 1 dosis (25 gotas) de Harpagofito en extracto líquido.

Estos ingredientes son energizantes, alcalinizantes, antiinflamatorios y anticancerígenos.

Nota: En caso de olvidar remojar las 2 semillas, esperamos 20 minutos antes de proceder a triturar el batido.

Todos los ingredientes están descritos en este libro.

16. LA ALIMENTACIÓN, ENERGÍA VITAL EN EL CÁNCER

“La humanidad entrará en la era biológica o desaparecerá”

“Hay que reemplazar la agricultura actual que desequilibra, destruye y esteriliza los suelos” Dr. Jean Seignalet (La alimentación, la 3ª Medicina)

ALIMENTACIÓN

En 1981 numerosos científicos, tras sus estudios, demostraron la relación directa entre alimentación y cáncer. Son ya demasiados años para esperar más. En España hay una gran expansión del cáncer, porque en su alimentación tiene todos los factores de riesgo:

-Se comen muchos alimentos con proteína animal que crea ácido generalizado y permanente en todo el organismo.

-Los hidratos de carbono refinados se transforman rápidamente en glucosa que hace crecer las células cancerosas.

-Las grasas nocivas afectan al colon, próstata, mamas y ovarios.

-Hay un gran desequilibrio en la alimentación entre omega-3 y omega-6.

-Toxicidad ambiental (uso excesivo de abonos químicos) y desmesurada en los alimentos (aditivos alimentarios).

Todo mejora cuando se adopta una dieta variada de alimentos

auténticos, con toda su fuerza vital, no refinados, de origen vegetal y con un cambio de estilo de vida.

Una herramienta de poder

“Mucha gente desea castigarte por decir la verdad (...). Si estás en lo cierto y lo sabes, que hable tu razón. Incluso si eres una minoría de uno solo, la verdad sigue siendo la verdad”
Mahatma Gandhi

Las palabras de Gandhi me animan a decir mi verdad, porque es mi experiencia con el cambio de alimentación, vivida y comprendida, y es lógico que cuando conocemos una herramienta tan poderosa para la salud como es la macrobiótica, sentimos la necesidad de comunicar a todo el mundo sus cualidades. Muy pocos conocen la relación entre alimentación y salud, y tan solo una minoría conoce la macrobiótica.

La alimentación macrobiótica es una amenaza a la estructura del poder, porque, en general, nos hace autónomos, autosuficientes y responsables de nuestra salud.

Hay intereses en mantener la enfermedad como crónica. El cáncer es muy rentable para los intereses especulativos farmacéuticos.

LA MACROBIÓTICA

La Macrobiótica potencia las capacidades del organismo para autocurarse. Es una herramienta muy eficaz que nos depura de los tóxicos, nos alcaliniza, es antiinflamatoria y nos da energía vital, para estimular el poder regenerativo de nuestro propio organismo.

La macrobiótica nos lleva a una nueva manera de vivir porque nos convierte en protagonistas con una gran transformación de la manera de pensar, de sentir y de actuar, debido a un aumento de los flujos de energía, que hace que los órganos funcionen bien, que encontremos la estabilidad mental, emocional y física, y que nos sintamos capaces de dirigir nuestra vida sin esperar la aprobación del entorno.

La Macrobiótica es mucho más que una alimentación, es una filosofía de vida que nos regenera; se basa en el conocimiento del **Principio Único**. El conocimiento se sustenta en cuatro

pilares:

1º.-**La filosofía**

2º.-**La ciencia**

3º.-**El arte**

4º.-**La espiritualidad**

1.-Como filosofía, la macrobiótica nos lleva hacia la libertad, a dirigir nuestra vida.

2.-Si la observamos desde el punto de vista de la ciencia nos conduce a la medicina porque busca la salud y el bienestar.

3.-Desde el arte nos impulsa a encontrar la armonía y el equilibrio, que nos llevan al rejuvenecimiento y la longevidad.

4.-Nos dirige hacia la espiritualidad a través de la transformación física, energética, emocional, mental y el desarrollo de la voluntad y la intuición, elementos fundamentales y necesarios para la expansión de la conciencia.

El **Principio Único** nos dice que todos los fenómenos, todos los seres vivos (mineral, vegetal, animal, ser humano); todos los objetos, tanto en la tierra (microcosmos) como en el universo (macrocosmos) se rigen mediante la polaridad de dos energías opuestas y complementarias, las cuales interactúan entre sí. Son el **yin y el yang**. Nada es completamente yin ni completamente yang. Hay yin dentro del yang, hay yang dentro del yin.

Si nos referimos a la alimentación como medicina nos interesa saber: La naturaleza térmica de los alimentos (calor es yang, frío es yin); la naturaleza expansiva (yin) y contractiva (yang); exceso de energía (yang), deficiencia (yin); cuando afecta a nuestra parte interna (yin), externa (yang); cuando produce actividad (yang) o pasividad (yin) y si los alimentos son ligeramente alcalinos (yang) o ácidos (yin). Humedad, mucosidad (yin) y alcalinidad, salinidad, sequedad (yang).

Colores yang (contractivos): rojo, naranja, amarillo.

Colores yin (expansivos): índigo, azul, verde, blanco.

Estos colores nos indican qué alimentos son más yin o más yang.

Con la alimentación macrobiótica notaremos como nuestro cuerpo gana en energía, concentración y ganas de vivir.

La Macrobiótica nos lleva a la recuperación del control de nuestras vidas. ¿Quién controla nuestras vidas? Nos controlan desde fuera. Los que controlan nuestros alimentos, también controlan nuestra forma de pensar, sentir y actuar. El control que era interno se ha convertido en externo, pero ¿Qué hay fuera?, hay guerras, corrupción, pérdida de valores... Por tanto, hay que empezar por tomar el control de la alimentación, es nuestra responsabilidad. La calidad del alimento nos da la calidad de nuestra sangre y de nuestras vidas.

La vida se relaciona con la naturaleza y se adapta a sus cambios, sus estaciones; existe una correspondencia entre la naturaleza y nosotros, como: el viento, que es la respiración; el trueno, que es la comunicación a través de la palabra; el relámpago, que es la visión; el sol, que es nuestro corazón... Todo lo que hay en la creación se encuentra dentro de nosotros.

Tenemos 12 constelaciones y nosotros también tenemos 12 órganos internos. La macrobiótica nos enseña a armonizar lo interno con lo externo. Para ello necesitamos tomar el control de nuestras vidas.

Actualmente hay muchísimas dietas experimentales, todas ellas son nuevas y se basan en los principios científicos, en las calorías, en las proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas... La alimentación macrobiótica contiene la memoria de la naturaleza y de toda la creación en equilibrio.

La cocina es el laboratorio, es la alquimia porque el alimento se convierte en sangre y cambia su calidad. Hoy en día la sangre de las personas está controlada desde fuera, buscando en la alimentación la comodidad, el placer, para entretener y llenar el estómago, pero escondiendo con letra minúscula todos sus elementos químicos que nos llevan a la enfermedad. Es nuestra responsabilidad. Por eso es recomendable recuperar el control si queremos recuperar la calidad de la sangre y nuestra salud.

Cuando no dirigimos nuestra vida nos convertimos en robots, todos iguales, como clonados para ser más fáciles de manipular, pero somos seres individuales y por tanto distintos los unos de los otros. Para conseguir el control de nuestra vida se empieza controlando nuestro alimento, porque el alimento es la base.

En la Macrobiótica, el principal alimento es el grano integral, que nutrió a la humanidad en las grandes civilizaciones de la

antigüedad y contiene la memoria completa.

El grano integral debe contener las siguientes capas: pericarpio o salvado, endospermo y germen.

Los cereales integrales son anticancerosos, especialmente el arroz, el mijo y el trigo sarraceno. Además del almidón, contienen otros hidratos de carbono, los **oligosacáridos**, que favorecen las bifidobacterias e impiden el desarrollo de las bacterias clostridium.

Los cereales integrales actúan como fitoestrógenos gracias a las isoflavonas y lignanos que contienen.

Cereales aconsejados sin gluten: arroz y mijo

Pseudocereales aconsejados sin gluten: amaranto, quinoa y trigo sarraceno.

Cereal con gluten mejor valorado: la avena.

El cereal integral es un alimento completo y sin procesar. Tendría que formar parte de la comida diaria en un 50%. Pero hoy el cereal integral ha sido sustituido por las patatas, el arroz blanco, la pasta blanca, el pan blanco, pizzas,... Y todos estos alimentos no tienen la memoria suficiente, por eso cuando los tomamos estamos involucionando. Todo ello provoca que la gente tenga enfermedades degenerativas como cáncer, parkinson, diabetes, Alzheimer...

Los cereales refinados para el desayuno que se venden en los supermercados, NO son saludables, porque no son integrales, contienen mucho azúcar y provienen de cereales transgénicos.

Se come mucho fuera de casa y sin control de lo que comemos y bebemos, sólo buscando el placer y sentirnos llenos. Comer es tener una relación con el universo porque no somos sólo ciudadanos, somos seres universales que **hemos perdido el conocimiento del valor del alimento**. Esta pérdida hace que el sistema no pueda solucionar la mayoría de problemas actuales ni tampoco ninguna enfermedad, ni tan solo un resfriado. Ha llegado el momento de dirigir nosotros, porque ya llevamos más de 80 años consumiendo alimentos y agua, cada vez más adulterados que nos provocan dificultades como la esterilidad y la enfermedad física, emocional y mental.

No solamente nos perjudica la calidad tóxica de los alimentos, sino también la cantidad, el exceso de comer y beber. Cuando ya hemos comido lo necesario y volvemos a repetir, sabiendo

que nos perjudica, es porque no hay voluntad, porque no activamos la conciencia. Con la mitad de lo que comemos podríamos vivir y viviríamos mejor. Cuando sentimos la sensación de hambre, el organismo, a través de nuestro centro instintivo, busca las reservas allí donde están almacenadas y no engordamos. Si siempre que tenemos hambre, comemos, nuestro centro instintivo se atrofia en esta función.

Cuanto más comemos más necesitamos descansar, ya que la digestión gasta mucha energía vital. El 80% de lo que comemos se utiliza para hacer la digestión, o sea que sólo aprovechamos el 20%. El estómago es una bolsa dilatable, si comemos poco se reduce y nos saciamos igual.

OPTIMIZAR EL PODER CURATIVO DE LOS ALIMENTOS

Para optimizar el poder curativo de los alimentos tenemos que tener en cuenta los siguientes conceptos:

- Comer y beber cuando realmente tengamos hambre y sed.
 - Comer sin llegar a sentirnos totalmente llenos, aproximadamente un 80%, ya que si no es así, los alimentos pierden su efectividad.
 - Masticar hasta convertir el alimento sólido en una papilla a fin de que las enzimas de la saliva actúen como preliminares de la digestión. Cuanto más masticamos más buenos resultados obtenemos y más nos cargamos de energía vital.
- Gandhi decía: “Beber los sólidos y masticar los líquidos. Sin prisas, sin ruido”.
- No hablar con la boca llena para no tragar aire y para que el alimento no se vaya por el camino equivocado.
 - La bebida, mejor cuando no es fría y la bebemos lentamente, pasándola por todo el interior de la boca.
 - Es mejor no beber cuando se come para no diluir el poder de las enzimas digestivas.
 - En caso de tener un disgusto, mejor no comer porque lo que conseguiremos es tener una mala digestión.
 - Después del almuerzo podemos descansar y hacer una pequeña siesta, pero después de cenar mejor esperar tres horas para que se realice la digestión completa antes de acostarnos.

Si no es así, no podremos ni digerir ni dormir bien, porque digerir y dormir son incompatibles.

- Es preferible comer proteínas en el desayuno y almuerzo, y evitarlas en la cena. “Desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo”.

- Es necesario, además de la teoría, un aprendizaje de la forma de cocinar. Más o menos fuego, tiempo de cocción, condimentos, herramientas adecuadas...Es recomendable asistir a algún curso de cocina macrobiótica, y todavía mejor pasar unos días en algún Centro Macrobiótico que nos hayan recomendado.

Todos estos detalles son los que incrementarán el potencial curativo de los alimentos.

La dietética puede ir, además, acompañada de fitoterapia, y terapias como: acupuntura, shiatsu, reflexoterapia, etc.

UN ALIMENTO PARA CADA FACTOR (físico, bioenergético, emocional, mental, sutil)

Hay cinco clases de alimentos. El ser humano necesita alimentar sus cinco vehículos: físico, bioenergético, emocional, mental y también su parte espiritual.

1.-Alimento físico

El **físico**, como la respiración (playa, campo, montaña), la luz solar, la hidratación y la alimentación.

Alimentación: Es mejor poca cantidad y poca variedad. Decimos poca variedad porque no todos los alimentos que nos ofrecen son adecuados para la salud.

El desayuno tiene que ser una comida completa, ya que nuestro nivel de glucosa, después de todas las horas dormidas, es bajo. Lo mismo ocurre en la comida del mediodía. Si queremos tener energía para el trabajo durante la tarde, necesitaremos también otra comida completa. Pero la cena es otro tema. La cena cuanto más ligera mejor, sin proteínas, y 3 ó 4 horas antes de acostarse. Estas horas las podemos aprovechar para nosotros y para nuestra familia. Puede ser el momento de quitarse la ropa que hemos usado durante el día y ponerse cómodo, dedicarse a leer o a cualquier actividad

tranquila.

El alimento más completo es el cereal integral, y dentro de los cereales, el arroz es el más equilibrado (yin - yang). Acompañamos los cereales integrales con verduras, algas, semillas y fermentos. Como proteína son aconsejables las legumbres; los derivados fermentados de la soja como el miso y el tempeh; el seitán y el pescado salvaje. La fruta, cocida, y a parte de las comidas principales.

Como bebida recomendamos el té de 3 años kukichá y el té verde. Describimos estos alimentos más adelante y su uso o su abstención según la fase de la enfermedad.

2.-Alimento bioenergético o de energía vital

El vehículo etérico humano se alimenta de la energía cósmica, de la luz solar (fotones), de la energía telúrica del subsuelo, de la energía de todos los seres vivos y de todos los objetos que nos rodean. Nuestro vehículo etérico se alimenta también del vehículo etérico de los vegetales, que a su vez capta la energía del sol mediante la fotosíntesis.

Si plantamos un grano de arroz integral, crecerá una planta, pero si es un grano de arroz blanco no crecerá nada porque le falta la energía de la vida. Para conseguir la absorción de la energía vital, se recomienda comer alimentos lo más frescos posibles, que no estén enlatados, congelados ni procesados. Las bebidas industriales, y principalmente las de cola, nos desvitalizan porque matan la flora intestinal, y debilitan el páncreas, el estómago, el bazo y los intestinos.

3.-Alimento emocional

El **alimento emocional** nos llega a través de las impresiones que recibimos y que capturamos a través de los 5 sentidos. Algunas películas dramáticas, algunos informativos, las telenovelas sentimentales,... son alimentos emocionales de mala calidad. Los conciertos de calidad, los museos... son alimentos adecuados para el vehículo emocional.

La emoción pertenece a la conciencia, el sentimiento, como la tristeza y los apegos, al sentimentalismo.

Debemos aprender a gestionar y transformar las impresiones

que recibimos (más información en el libro “De la fibromialgia a la Salud”)

Las impresiones son estímulos sobre nuestra condición que capturamos a través de los 5 sentidos y del plexo solar, gracias al vehículo emocional. Debemos ser capaces de transformar las impresiones que nos llegan, sin identificarnos para que no nos dañen el vehículo emocional, y se origine un conflicto previo al cáncer.

Hay alimentos físicos que influyen en el vehículo emocional:

-Mucha sal, exceso de proteínas, exceso de complementos minerales → miedo

-Alimentos tóxicos, fritos, grasas → ira

-Exceso de fruta, zumos de frutas, medicamentos, alcohol, excitantes → tristeza

-Azúcares y dulces → duda y preocupación

El factor emocional está presente en nuestra alimentación, ya que muchas veces no comemos por necesidades nutricionales sino para llenar el vacío emocional que sentimos. El hambre emocional se transforma en dolor, frustración, soledad, insatisfacción,...que hemos de aprender a liberar.

4.-Alimento mental

El alimento mental es la información que nos dan, pero también la que nosotros seleccionamos a través de los estudios que escogemos, de los libros, de Internet, de conferencias, cursos, seminarios, talleres, prensa, televisión, películas, documentales...

Depende de nosotros y de nuestro discernimiento que el alimento mental sea el adecuado para la salud.

5.-Alimento sutil

El **alimento sutil** es el que nos da la fuerza interior para realizar nuestro trabajo consciente y para transformar las dificultades en lecciones de vida.

La sensación de vacío interior está relacionada con la falta de desarrollo espiritual.

La búsqueda permanente de sensaciones se debe a que espiritualmente estamos vacíos, las sensaciones nunca pueden llenar el vacío espiritual. Este vacío será mayor o menor según el grado de desarrollo de la conciencia.

Meditar nos ayuda a eliminar el vacío interno porque elimina las tensiones de la búsqueda de sensaciones y elimina las emociones contenidas.

Para activar la conciencia se necesita una alimentación saludable. El alimento sutil está dentro de nosotros, lo tenemos que descubrir. No busquemos fuera lo que ya tenemos en nuestro mundo interno. Apartémonos de falsos maestros, porque todos tenemos un maestro interno.

Cuanto mejor alimentados estemos en nuestros vehículos espiritual, mental y emocional, menos necesidad tendremos de alimento físico. Sabremos encontrar el equilibrio en la comida para alcanzar la salud.

Un alimento para cada aspecto

Tenemos que saber seleccionar nuestros 5 alimentos usando el discernimiento que nos ayuda a escoger lo que más nos conviene. No nos podemos alimentar de cualquier cosa.

ELEMENTOS BÁSICOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA PREVENTIVA

Como guía, la proporción de los alimentos se recomienda que sea: 40% cereales integrales, 30% verduras, 15% proteínas vegetales o pescado, 10% algas, 3% fermentos y 2% semillas; pero siempre variables según las circunstancias particulares.

Beber agua una hora antes de comer para que las enzimas trabajen adecuadamente y beber una taza de té después de las comidas.

HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

Un proverbio japonés dice: “Comer granos sin sus pieles hace que la gente se vuelva pobre (en cuerpo y espíritu) y le falte abrigo (protección contra el frío y la enfermedad).”

Los mejores alimentos no son los que están en los extremos (yin o yang), no son los que estresan nuestro cuerpo ni nuestra mente, sino que forman un eje, alrededor del cual otros pueden hacer de complemento. Son los carbohidratos complejos y los encontramos en las dietas tradicionales de todo el mundo, están representados por los granos y las verduras, que son los más utilizados.

Es preferible consumir los hidratos de carbono en forma de glucosa polisacárida, tal y como se encuentra en los cereales integrales en grano, verduras y legumbres, porque no producen altibajos en los niveles de glucosa en sangre, mientras evitamos la glucosa monosacárida o disacáridos del azúcar blanco o integral y el de la fructosa de la fruta, miel y lácteos, que desequilibran dichos niveles.

El cerebro es muy sensible a los alimentos. Un cerebro con hipoglucemias o con desequilibrios en los niveles de glucosa en sangre, con excesos de proteína animal o de sal, estará “apagado o fuera de cobertura” y desperdiciará mucha información fluida y rápida. Alimentarse con arroz integral como base es el cimiento que permite una buena función cerebral.

Los **cereales integrales** son el principal alimento del hombre. Contienen la semilla y el fruto. Son la base de la dieta. Hicieron posible el inicio evolutivo del hombre, no sólo alimentan el cuerpo **físico** y el de la energía vital, sino que también alimentan el vehículo **emocional**, el **mental**, la voluntad y la intuición. El cereal transforma al hombre porque expande su pensamiento analítico y su conciencia. La sal nos proporciona el pensamiento sintético, basado en el sentido común.

Los cereales integrales contienen todas las sustancias nutritivas que necesita nuestro cuerpo en cantidades equilibradas: hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y fibra. La proporción de hidratos de carbono y proteínas de los cereales integrales es la misma que se encuentra en la leche materna. Por tanto, es el alimento de continuación de la leche: mucho carbohidrato y poca proteína.

Los cereales integrales son el alimento más completo, son una fuente de energía concentrada y muy equilibrada. Son mucho más energéticos que la verdura y la fruta, y nos aportan la fibra vegetal necesaria.

La forma redondeada de los cereales es su esencia y energía.

Si los cortamos en copos u otras formas como el bulgur, cuscus,... pierden estos atributos.

Su energía nos proporciona inspiración, capacidad mental, de trabajo físico, de concentración, más resistencia, etc. Para aprovechar toda su energía es necesario que estén bien cocidos, lo mismo ocurre con las legumbres.

El cereal integral se equilibra con la verdura, que es más yin. Cuando nos enfrentamos a una enfermedad yin, como el cáncer, empezaremos solo con el cereal integral.

El cereal integral ha sido el alimento básico de todas las grandes civilizaciones de la historia: la cebada y el trigo en la antigua Grecia y Roma; el arroz en China; y el mijo y la cebada en Egipto; la quinoa en el Imperio Inca, etc. El origen del mijo se encuentra en África, y después viajó hasta la India, desde donde se expandió a todo el mundo.

De entre los cereales, el más nutritivo y equilibrado (yin-yang) es el **arroz** integral, que es el alimento principal de la mitad de la humanidad.

No son aconsejables los cereales actuales como el trigo, el maíz, la cebada, la avena, el centeno, porque están mutados, incompletos y envejecidos. Debe excluirse también el kamut, no es trigo ancestral, ya que sus cromosomas se han doblado. La espelta se tolera cuando es la auténtica.

Son aconsejables los cereales antiguos, salvajes, integrales, cocidos a menos de 110°C, consumidos al poco tiempo de cocinarlos. Entre ellos se encuentra el arroz, porque ha conservado su forma salvaje prehistórica. No acepta la mutación y vuelve a su estado primitivo. El mijo y el trigo sarraceno son muy recomendables porque son los únicos generadores de alcalinidad.

Cereales sin gluten: arroz, mijo, trigo sarraceno. El amaranto y la quinoa no son cereales, son semillas. Tampoco contienen gluten. No es recomendable el maíz porque es demasiado graso y casi todo el que comemos es transgénico.

VERDURAS

Las verduras nos ayudan a neutralizar el exceso de acidez de la sangre, porque son alcalinas.

La mejor manera de obtener vitaminas es a través de las verduras cocinadas sin agua (utensilios de acero inoxidable con titanio) o al vapor o al wok con cocción muy rápida, entre 3 y 4 minutos. Las cocciones cortas y sin sobrepasar los 100° permiten que se conserven el 80% al 90% de las vitaminas. Las verduras son también una buena fuente de fibra. Cuando las cocinamos conviene que no pierdan su color. Las verduras de color verde y las amarillo-naranja son precursoras de la vitamina A. Entre ellas destacamos las verdes, como: hojas de col rizada, **brócoli**, perejil, hojas de berros, las hojas de los nabos, de la mostaza, y las del diente de león y las verduras de color amarillo-naranja como la **zanahoria** y la **calabaza**.

Brócoli: Hay estudios científicos que relacionan el consumo de brócoli con la prevención y curación del cáncer. Esto es debido a sus fitoquímicos, a su gran contenido en **betacarotenos** y en sustancias sulfuradas. Para aumentar sus cualidades, lo cocinaremos junto a la zanahoria y la cebolla, porque tienen componentes complementarios.

El brócoli está indicado en la prevención del cáncer de mama, pulmón, estómago, colon y piel, en la segunda fase de la curación del cáncer a través de la macrobiótica. La mejor forma de cocinarlo es sin agua, con su propio vapor de agua o, con poca agua, al vapor, porque conservará mejor su aporte en vitamina C y ácido fólico. Beberemos esta agua de cocción. En el tronco es donde hay más calcio.

La **zanahoria** es una raíz que posee 217 fitoquímicos conocidos y muchas vitaminas y minerales. Es digestiva y antianémica. Es el alimento más rico en **betacarotenos**, precursores de la vitamina A, poderoso antioxidante que previene el cáncer y mejora la salud de la piel. Es alcalinizante. Las propiedades antimutagénicas y antitumorales de los betacarotenos y otros fitoquímicos que posee, como las **cumarinas**, la quercetina o los terpenos, la hacen eficaz, sobre todo en la prevención del cáncer de vejiga, laringe, esófago, estómago, colorectal y de próstata.

Calabaza: Contiene dosis importantes de antioxidantes, vitamina A, C y E. La crema de calabaza se usa para recuperarse de una gastroenteritis debido al elevadísimo aporte en vitamina A. Junto con la zanahoria son los vegetales con más betacarotenos.

La calabaza es la verdura más indicada para la diabetes.

Cebolla: La cebolla, junto con un poco de comino, facilita la digestión de las legumbres. Las cebollas moradas son mucho más recomendables por un doble motivo: además de contener quercetina (pigmento que activa la circulación), aportan **antocianinas**, pigmento que es 50 veces más activo que la vitamina E y 20 veces más potente que la vitamina C. También son antiinflamatorias y ayudan a prevenir y frenar las cataratas.

PROTEÍNAS VEGETALES

El exceso de proteína, tanto vegetal como animal, reduce la energía del organismo y acidifica la sangre produciendo cáncer.

Las proteínas de origen vegetal como la que se encuentra en los cereales integrales, legumbres y derivados de la soja, son más fáciles de asimilar que las proteínas de origen animal. La proteína de la quinoa y del amaranto está en el mismo rango de la mayoría de las carnes. Quinoa y amaranto son en realidad semillas de un gran valor nutritivo.

Es beneficioso tomar las proteínas por la mañana y al mediodía y no por la noche, porque limitan el desarrollo de la flora intestinal debido a la putrefacción (pescado) o fermentación (proteína vegetal).

Las legumbres, como las lentejas, garbanzos, azuquis, judías blancas, negras, alubias,... y los derivados de la soja como el miso, tofu fermentado y el tempeh, junto con el seitan, proteína elaborada a través de la espelta, constituyen la fuente de proteína vegetal más importante en la alimentación macrobiótica.

Esta proteína vegetal la alternaremos con la proteína animal (mejor sustituir la carne por pescado), por ejemplo el pescado blanco, dos o tres veces por semana. El pescado azul tiene más grasa y es menos digestivo que el blanco, pero contiene más cantidad de omega-3. Lo tomaremos una vez a la semana.

La ventaja de la proteína vegetal es que no se pudre en la digestión, como le pasa a la carne. El pescado, fuente de proteínas animales, también es una buena opción, pero debe ser salvaje, porque los de piscifactoría, alimentados con piensos, tienen un problema de aumento de tóxicos y además su sabor es distinto. El pescado, cuanto más pequeño menos tóxicos contiene.

El mejor acompañamiento para el pescado es la verdura, que lo hace más digestivo.

Nos pensábamos que la fuente de proteína más importante era la carne (entre 18% y 22% de proteínas), pero no es así. Las legumbres (lentejas, garbanzos, azukis, judías, soja -no comerla sin fermentar-) llegan al 25% y al 33%. Por eso no es necesario comer una gran cantidad de legumbres, sólo un 15% de lo que ingerimos en el desayuno o en el almuerzo.

Los aminoácidos de las legumbres facilitan el funcionamiento fluido de los neurotransmisores cerebrales, como la serotonina, que nos proporciona bienestar, y la melatonina, que nos ayuda a dormir.

Si combinamos las legumbres con los cereales, sumamos los aminoácidos de las legumbres con los aminoácidos de los cereales y conseguimos toda la gama de aminoácidos esenciales, una proteína completa y muy sana que reduce el riesgo de cáncer. Son la carne de las personas sanas.

Las legumbres poseen muchos fitoquímicos anticancerosos, como las catequinas, también presentes en el té verde, flavonoides, fitoesteroles, tocoferoles. También contienen saponinas, que son antiinflamatorias y potenciadoras del sistema inmune. La quinoa, pseudocereal, también contiene saponinas.

Las legumbres contienen gran cantidad de antioxidantes.

El más grande de sus beneficios se encuentra en su gran fuente de fibra, que nos ayuda a controlar el colesterol, la diabetes y la hipoglucemia.

Las legumbres, para que se ablanden en su cocción y contengan más minerales, las cocinaremos con alga kombu.

Son un alimento vital para la superación del cáncer. Las comemos en la 2ª fase de la curación del cáncer, como veremos más adelante. Es recomendable, como mínimo, consumir legumbres tres veces a la semana.

Garbanzos: Son las legumbres con más calcio. El garbanzo contiene 3 veces más **triptófano** que el resto de alimentos.

El triptófano es esencial para que el cerebro segregue serotonina, aminoácido que nos ayuda a mejorar el tono vital, y melatonina para relajarnos y dormir.

Los garbanzos también tienen un alto contenido de magnesio y vitaminas del grupo B, cuyas propiedades de ambos son similares al triptófano.

Son ricos en carbohidratos complejos, que generan una energía constante debido a su gran cantidad de fibra. Esta fibra es muy útil en las personas con estreñimiento.

Para que no nos resulten indigestos, hay que cocinarlos con comino y comerlos, además, con el caldo de cocción. Se recomienda masticarlos a conciencia después de aplastarlos con el tenedor. Si aún así nos producen flatulencias, les añadiremos una cucharadita de vinagre de arroz al finalizar la cocción, y los trituraremos con un pasapurés. Una receta para preparar garbanzos, sabrosa y digestiva es el hummus (ver libro segundo “De la fibromialgia a la Salud”).

Los garbanzos son una fuente de potasio, ayudan a reducir la retención de líquidos y a controlar la hipertensión y el colesterol. Conviene evitar los garbanzos en conserva, ricos en sodio.

Son una fuente de lecitina que mejora el funcionamiento del hígado, previenen la destrucción de las neuronas en el envejecimiento cerebral.

Los garbanzos son las legumbres con mayor contenido de ácido fólico, esencial en las embarazadas y los niños. También reducen el riesgo de un ataque al corazón.

La calidad de su proteína es similar a la de la carne o pescado y con muchas ventajas respecto a la proteína animal.

Azukis: La MTC (Medicina Tradicional China) recomienda consumir azukis para mejorar la circulación, fortalecer el corazón, el hígado y especialmente los riñones.

Dan un gran aporte de energía y por tanto se aconsejan en el embarazo y la lactancia. También en enfermedades como el cáncer (2ª fase), fibromialgia y fatiga crónica.

Los azukis son las únicas legumbres que no provocan gases. Son ideales en todas las edades, desde la infancia hasta la vejez y especialmente para las personas con el estómago delicado.

Son una buena fuente de carbohidratos y proteínas. Gracias a su potente acción diurética y depurativa, se usan en las infecciones de orina y los problemas relacionados con los riñones (cálculos renales recurrentes, nefritis, nefrosis,...)

Las azukis destacan, especialmente, por sus antioxidantes. Contienen más que los arándanos, conocidos por esta propiedad. Son también alcalinizantes.

La judía azuki se cuece más rápido que el resto de legumbres. Mezclada con arroz es un plato que equivale a un trozo de carne. También es preferible comerlas con el caldo de su cocción.

Lentejas: Legumbres muy energéticas, su energía es a largo plazo. Contienen grandes cantidades de zinc y de ácido fólico, que son esenciales para el sistema inmunitario.

Por su contenido en fibra, combaten el estreñimiento y mejoran la cifra de colesterol. Previenen el cáncer de colon y la aparición de divertículos intestinales.

Tienen gran cantidad de hierro, que se absorbe mejor si las comemos guisadas con verduras y acompañadas con cereales como el arroz, mijo, quinoa...

Sus proteínas son equivalentes a la proteína animal.

De entre todas las lentejas destacan las más yang, las más pequeñas y oscuras, que son las de tipo DuPuy.

Las legumbres, así como también los cereales, **tienen que estar bien cocidas** para poderlas digerir. Si las comemos precocinadas habrán sido cocidas con bicarbonato, que les quita las vitaminas, sobre todo las del grupo B.

Las legumbres **no se tienen que remojar**, como es costumbre, porque en el agua del remojo quedan enzimas que necesitamos para digerirlas.

La soja: La legumbre más nutritiva es la soja, pero, cocinada como las otras legumbres, es difícil de digerir. Contiene ácido oxálico. Tiene que estar fermentada, por eso la leche de soja podemos decir que es indigesta y no es saludable.

La soja contiene todos los aminoácidos esenciales, y la mejor manera de tomarla es la más elaborada, o bien en forma de miso (el más aconsejable es el de cebada), o bien en forma de tofu fermentado y también en tempeh. También las salsas de soja shoyu y tamari son imprescindibles en la macrobiótica.

La soja es una legumbre muy especial. Es una fuente excelente de compuestos fitoquímicos anticancerosos entre los que destacan las isoflavonas (fitoestrógenos), entre ellas está la

genisteína, que es capaz de bloquear la proliferación de las células tumorales e inhibir la angiogénesis. Es considerada como uno de los cinco granos sagrados; los otros cuatro son cereales y son el arroz, la cebada, el trigo y el mijo. Actualmente, ni cebada ni trigo, ya que están mutados y tienen gluten.

Los chinos la llaman “Tatou” que significa “legumbre suprema” porque la consideran, además de alimento, como un medicamento ya que la usan para:

- Rebajar el nivel de colesterol
- Combatir el cáncer
- Reducir la tensión arterial
- El corazón
- Regular el nivel de azúcar en la sangre
- Combatir la anemia
- Aliviar los síntomas menstruales y menopáusicos
- Regular el intestino
- Combatir las alergias
- Fortalecer los huesos

La soja contiene tres macronutrientes que necesitamos para estar bien alimentados: proteínas, vitaminas y minerales, incluso el ácido fólico y el hierro.

La soja es el único alimento vegetal que contiene **proteínas completas**. La calidad de los aminoácidos de las proteínas de la soja es igual a la de la carne, leche y huevos.

Los aminoácidos son moléculas muy sencillas que al unirse forman las proteínas.

La soja contiene:

- 1,5 veces más proteínas que el queso
- 2 veces más proteínas que la carne y el pescado
- 3 veces más proteínas que los huevos
- 11 veces más proteínas que la leche

Por ello la hace una fuente barata de proteína de gran calidad, pero tiene que ser ecológica, porque las demás son

transgénicas.

Otros productos elaborados con soja:

Tofu : El tofu tiene que ser fermentado y nunca deberá comerse crudo.

De la misma forma que se hace el queso, el tofu se elabora del requesón de la leche de soja amarilla, como resultado de añadir un coagulante.

Tiene un sabor neutro y una textura cremosa y ligera. Podemos encontrar muchas variedades en el mercado: fresco, ahumado, macerado a las finas hierbas... Además en consistencias distintas: duro (el más recomendable ya que es más nutritivo) y blando.

Es un alimento yin del que no se puede abusar, solamente una o dos veces por semana. No se recomienda en el cáncer.

Es más aconsejable en verano.

El tofu se usa como medicamento ya que enfría más que el hielo sin quemar la piel. Se utiliza para contusiones, fiebre, quemaduras... Se aplica directamente el tofu crudo sobre la piel y se deja hasta que se reduzca y se seque, ya que es absorbido lentamente. Si es necesario iremos haciendo aplicaciones hasta que el problema se haya resuelto. Por esto es aconsejable tener siempre tofu en la nevera.

Shoyu: Es una salsa japonesa de soja que se produce mediante una compleja fermentación microbial de la soja. Es un condimento líquido fermentado durante largo tiempo a partir de la soja amarilla, el trigo y la sal marina. El shoyu, junto con el tamari, son dos salsas anti-oxidantes y anti-cancerígenas. Contiene gluten.

Tamari: Es también una salsa japonesa. Se deriva del proceso de elaboración del miso. Se diferencia del shoyu en que no contiene trigo y su sabor es más intenso. El tamari es más yang y adecuado que el shoyu en el proceso del cáncer; se usa más como medicamento y además no contiene gluten.

Tempeh : Es un alimento originario de Indonesia elaborado a partir de la soja amarilla, parcialmente cocinado y fermentado mediante un moho (*Rhizopus oligosporus*) que se encuentra en la misma raíz de la planta. Normalmente se presenta en dos

formas: barritas naturales que necesitan cocción y barritas maceradas con salsa de tamari listas para comer, pero que también se aconseja cocinarse, como mínimo, diez minutos.

El tempeh se puede hacer a la plancha, pero a fuego lento, al vapor, al horno... Lo usaremos en estofados, cocidos, sopas, para acompañar cereales, pastas y para hacer patés. Lo podemos trocear, rallar, triturar...

El tempeh es una proteína altamente digerible y de gran valor nutritivo. No contiene colesterol y solo un 7,5% de grasa. Contiene vitaminas del grupo B.

El tempeh produce agentes naturales antibacterianos que actúan como antibiótico contra algunos microorganismos patógenos, como los causantes de enfermedades intestinales.

También contiene antioxidantes y activa la vitamina E.

LAS ALGAS MARINAS

El mar es una fuente riquísima de alimentos que permanece sin explotar, y podría ser, a largo plazo, una gran ayuda para la humanidad.

Las algas son uno de los alimentos más nutritivos del planeta, sirven tanto para prevenir como para curar enfermedades.

Las algas son apreciadas en Oriente desde hace más de 2000 años. Los japoneses saben que las algas influyen decisivamente en la extraordinaria longevidad y buena salud de las personas que las consumen.

El origen de la vida está en el mar. Millones de años de erosión lo han enriquecido con todos los minerales en abundancia para la vida. Las algas fabrican el 80% del oxígeno que respiramos y contienen entre **DIEZ Y VEINTE VECES** más minerales que las verduras de la tierra.

Por sus cualidades y sus amplias propiedades terapéuticas, las algas serán un alimento fundamental en la alimentación del futuro.

Evolutivamente son los vegetales más antiguos, por lo que la asimilación de sus nutrientes es para todos excelente. Figuran entre los productos de la naturaleza más ricos en hierro y calcio. También son importantes las cantidades que presentan de vitaminas, aminoácidos, enzimas y prácticamente todos los oligoelementos: yodo, magnesio, azufre, cloro, manganeso, silicio, cobre, zinc, níquel, molibdeno, plata, cromo, etc... de tal

forma que si consumimos regularmente algas, estamos haciendo una verdadera oligoterapia.

Por ser alimentos muy concentrados, no deben consumirse en grandes cantidades. Es mejor tomarlas diariamente y en pequeñas dosis (1 cucharada de alga cocida, diaria).

Las verduras marinas no absorben la contaminación, a diferencia de los peces. Donde el nivel de contaminación es alto, simplemente no pueden crecer, para ello necesitan aguas muy puras para su desarrollo. La considerable reducción de cultivos de nori en Japón es una prueba de ello.

Una de las propiedades de las algas es **depurar** nuestro cuerpo y propiciar la expulsión de metales contaminantes, radioactividad y residuos, por lo que pueden ayudarnos a limpiar las toxinas, permitiendo además su eliminación natural. Estamos rodeados de radiaciones: los móviles, los ordenadores, la televisión a todas horas, incluso en los dormitorios, equipos de música, despertadores electrónicos, en los coches, etc...

En España tenemos gran riqueza en algas, sobre todo en Galicia y en el mar Cantábrico.

Todas las personas necesitamos tomar algas, especialmente en edades avanzadas, cuando los huesos se debilitan y se requiere un aporte suplementario de minerales. Estos minerales producen en la sangre un efecto **alcalinizante** y **desintoxicante**, que **depuran** nuestro organismo, al eliminar los efectos ácidos propios de la dieta moderna. Las algas nos proporcionan alrededor de un 25% más de minerales que la leche, aunque no aportan calorías ni dejan los residuos no asimilables que nos dejan los lácteos. Su contenido en grasas (ácidos grasos poliinsaturados) es bajo y sus carbohidratos (bajos en calorías) no se absorben plenamente. Son ricas en vitaminas y provitaminas A, B, C, D3, E, K y en menor cantidad, la B12, especialmente el alga Nori (que es difícilmente obtenible con alimentos de origen vegetal).

Las algas contienen una gama extensa de proteínas (25%-50% de su peso en seco). Son la fuente de oligoelementos, vitaminas y minerales del futuro. Su mineralización es superior a cualquier otro alimento de origen animal o vegetal. La base mineral es necesaria para la mejor utilización de las proteínas y demás nutrientes.

Propiedades:

Las algas pueden ayudar a disolver las grasas y depósitos de mucus que aparecen en el cuerpo por el excesivo consumo de carne y productos lácteos.

-Son **alcalinizantes** y **remineralizantes** (calcio, hierro, sodio y magnesio) y especialmente calcificantes de los huesos por su riqueza en calcio, con una excelente relación calcio-fósforo, que facilita la absorción del mismo.

-Son **depurativas** y reforzantes. Las algas, juntamente con el miso, ayudan a eliminar los residuos tóxicos, los metales pesados... Son quelantes o limpiadoras.

-Estimulantes del metabolismo.

-Regulan y equilibran los riñones y la circulación sanguínea así como la digestión.

-Ayudan a eliminar los líquidos retenidos en el cuerpo.

-Ayudan a eliminar purinas procedentes de los alimentos proteicos.

-El yodo natural que contienen puede eliminar el yodo radioactivo absorbido por la glándula tiroides y prevenir el bocio (hipertrofia de la glándula tiroides).

-Todas las algas refuerzan y tonifican el sistema nervioso en general.

-Su riqueza en vitaminas y oligoelementos, como el zinc y selenio, refuerza el sistema inmunitario.

-Las algas se utilizan como alimento, pero también como complemento para reforzar el esqueleto, el cabello y las uñas, también para tratar problemas cardiovasculares, para adelgazar, para mejorar la circulación sanguínea, en problemas hormonales, para bajar el colesterol, en las anemias, en la osteoporosis, en el hipotiroidismo, para ayudar en los procesos de desintoxicación...

-Las algas nos protegen de la **radiactividad**. Las algas poseen principios activos que neutralizan potenciales agentes cancerígenos como los metales pesados y los isótopos radioactivos. En Hiroshima y Nagasaki se evidenció que las personas que consumían diariamente algas y sopas de miso, no sufrieron lesiones en las paredes del intestino delgado, ni alteraciones en el funcionamiento de las glándulas tiroides, que son las dos zonas más sensibles a las radiaciones. Esto nos indica que al consumir algas, con su yodo orgánico, hace de barrera al yodo radioactivo en un 97%.

-Las algas se consumen cocidas.

Las algas y el cáncer

-Se ha estudiado que las algas son inhibidoras del crecimiento de algunos tumores cancerígenos, como el de pulmón, el de colon, el de estómago y el de próstata.

-Las principales algas comestibles son: **wakame, arame, kombu, dulce y nori**. Las algas, principalmente las pardas, contienen **ácido algínico** que produce una gran variedad de **alginatos, ácido fucínico y fucanos**. Los fucanos (fucoidinas) se fijan en la superficie de las membranas de las células cancerosas e inhiben su crecimiento, produciendo apoptosis (suicidio inducido; muerte celular). Se han hecho estudios en el cáncer de colon y en el de pulmón.

Se ha observado el efecto antitumoral en células de cáncer de estómago a través de la reducción de la enzima cox-2, que genera inflamación y la inhibición de IGF, IGF-R que también son inflamatorios.

Fitoquímicos de las algas

Las algas, especialmente la wakame y la kombu, poseen **glucanos**, que estimulan el sistema inmunitario. También son ricas en polifenoles. La **fucoxantona** es un carotenoide de la familia del licopeno, es la sustancia que da el color marrón a cierto tipo de algas y se ha estudiado que inhibe el crecimiento del cáncer de próstata, entre otros.

(Más información en el 2º libro "De la fibromialgia a la Salud")

ALGAS DE AGUA DULCE:

-Las microalgas, como la **Chlorella** y la **Espirulina** son algas de agua dulce, son reconstructoras, muy limpiadoras y purificadoras debido a su contenido en clorofila. Las verduras de la tierra se están empobreciendo debido a la explotación intensiva.

-Alga Chlorella: La Chlorella es un alga verde unicelular. Es el alimento con mayor porcentaje de clorofila del planeta y uno de los alimentos más completos. Su principal propiedad es su poder de desintoxicación del hígado, los intestinos y la sangre. Acelera la eliminación de los metales pesados.

Composición del alga Chlorella:

45% de proteínas, 20% de grasa, 20% de carbohidratos, 5% de fibra y 10% de minerales y vitaminas.

-Otros beneficios para la salud de la Chlorella:

- Reparación de los tejidos nerviosos
- Refuerza el sistema inmunológico
- Mejora la digestión
- Promueve los niveles de pH en el intestino
- Mejora la capacidad cognitiva
- Mejora el nivel de energía
- Normaliza el azúcar en sangre y la presión arterial
- Es rica en vitamina B12

-Para el cáncer de hígado. Un estudio del 2009 descubrió que la Chlorella desencadena la muerte celular (Apoptosis) en las células cancerígenas del hígado (más información en la web de Green Med Info).

-Alga Espirulina: Su nombre significa espiral pequeña. Fue utilizada como alimento por tribus de África, en tiempos de malas cosechas y por los Aztecas como alimento básico.

La Espirulina contiene:

-50 a 70% de proteína (la carne contiene de 18 a 22%) con un coeficiente de digestibilidad del 95%, con 22 aminoácidos, 8 esenciales.

-Vitamina B12, E (3 veces más que el germen de trigo) y F (Ácido Gama-Linolénico)

-Grasas: Ácidos Grasos Poliinsaturados.

Propiedades de la Espirulina

Estimula el sistema inmunitario para un efecto preventivo del cáncer. Es energética, retrasa el envejecimiento celular, reduce la fragilidad capilar, refuerza el hígado y páncreas, regula el nivel de glucosa, etc.

Las algas verdes son la mayor fuente de clorofila, por encima de las espinacas y las acelgas.

ALIMENTOS FERMENTADOS

Las verduras fermentadas o pickles nos ayudan a hacer la digestión porque nos aportan enzimas y ácido láctico. El hígado funciona mejor y nos proporcionan concentración mental y fortalecimiento de la visión. El hígado es el órgano que da fuerza a los ojos.

Suministran proteína y otros nutrientes de una forma más digerible, debido a una predigestión por bacterias u otros microorganismos. La fermentación cambia completamente las características de los alimentos. Los almidones se convierten en azúcares y alcohol, y permiten que se pueda tolerar la combinación de almidones y proteínas. Se procesan mejor tomadas con moderación. Promueven una flora intestinal saludable. En exceso alimentan al hongo *Cándida albicans*, que aumenta de forma exagerada.

El mejor pickle, sin duda, es la **ciruela umeboshi**, que es altamente alcalinizante, antianémica y calcificante. También da fuerza al estómago.

Otros alimentos fermentados son el **tempeh**, el **miso** y las **salsas de soja**, como la shoyu y la tamari (antiangiogénesis).

GRASAS

LAS SEMILLAS

Son la mejor fuente de grasas de buena calidad (ácidos grasos omega-3 y omega-6) y de vitamina E.

La proporción ideal entre omega-3 y omega-6 según el Instituto de Medicina de EEUU es:

Omega-3 : Omega-6 = 1:4

Las semillas pueden y deben tomarse durante todas las estaciones del año. Son la mejor fuente de vitamina E, conteniendo además, gran cantidad de proteínas y grasas de buena calidad y fácil asimilación. A nivel energético, todas las semillas contienen toda “su memoria universal”, son energía vital que permanece años y años en potencia, están vivas. Tonifican el cuerpo físico, refuerzan el sistema nervioso e inmunitario, incrementan la vitalidad y, también tienen un importante efecto de rejuvenecimiento.

Contrariamente a lo que se piensa, las semillas no engordan, si no las incluimos, claro está, en nuestra dieta diaria acompañando a los lácteos (grasas saturadas, de naturaleza energética pegajosa y acumulativa). Las semillas son recomendables para todas las edades, desde el destete hasta la vejez. Todos necesitamos un buen aporte de grasas de la máxima calidad, y éste no tiene que venir forzosamente del consumo de aceites. La mejor forma, o la más natural, es poner más énfasis en el consumo diario de semillas.

Cuando comemos semillas, es importante que sean biológicas (sin químicos), y deben ser almacenadas en lugares oscuros y fríos, ya que la luz y el calor provocan su oxidación. Si las ingerimos oxidadas, nos provocan envejecimiento prematuro, lo contrario del efecto que buscamos en ellas. Se puede notar a veces que se han oxidado por su olor y sabor rancios.

Las semillas contienen inhibidores de la Tripsina, que son difíciles de digerir, consumiendo para ello muchas enzimas. Si las tostamos conseguiremos que estas sustancias se descompongan y se vuelvan fáciles de digerir.

Las semillas más conocidas que se encuentran en el mercado son las de sésamo o ajónjoli, las de girasol y las de calabaza. También existen en el mercado mantequilla o crema de semillas como el tahin (mantequilla de sésamo), mantequilla de girasol,... Se recomienda utilizar estos alimentos naturales diluidos con agua caliente para hacer aliños. También para complementar patés, cremas dulces y postres.

Si no tomamos estas mantequillas diluidas en agua caliente, comprobaremos que son para nosotros una energía demasiado densa, espesa, que nos produciría los mismos efectos pegajosos y acumulativos de mucosidades, muy parecidos a los obtenidos con el consumo de lácteos.

ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS

DHA y EPA (ácido linolénico): Los ácidos grasos poliinsaturados **omega-3** de cadena larga se encuentran en las semillas, en los aceites de pescado y en algunos frutos secos. Dan flexibilidad a las membranas biológicas, son antiinflamatorios, regulan el flujo sanguíneo, el transporte de iones,... y son útiles en la prevención y tratamiento del cáncer de hígado (según la Universidad de Pittsburg -EEUU-) y en el

tratamiento del cáncer de páncreas (según la Universidad de Manchester), junto con otros muchos estudios que avalan su eficacia en el cáncer de pulmón, páncreas y próstata. Reducen la betacatenina, proteína ligada a muchos tumores; evita la proliferación de las células cancerosas e inducen la apoptosis.

Semilla de Lino o linaza. Esta semilla es útil siempre, pero se ha experimentado en enfermedades como el cáncer de mama, colon, pulmón y próstata, y en el lupus, artritis reumatoide y bronquitis, con buenos resultados. Las semillas de lino son el alimento ideal contra el cáncer de mama. Es la fuente más alta de omega-3, más que el pescado. Es recomendable tomar dos cucharadas (50gr.) al día. Modo de empleo: En un vaso de agua verter una cucharada rasa y esperar 20 minutos. Veremos cómo se forma una gelatina, debido a la capacidad de absorción de líquido de su fibra soluble. La podemos ingerir de esta forma o bien mezclada con cualquier alimento, porque no tiene sabor. Es mejor consumirla molida. Justo antes de comerlas, triturarlas con el agua de remojo para aprovechar mejor sus mucílagos (fibra soluble). Posee propiedades antiinflamatorias y desintoxicantes (expulsa tóxicos de nuestro organismo).

Semilla de Chía. La Chía, junto con el lino, son las semillas con más concentración de omega-3. Es originaria de México y fue cultivada por los aztecas para obtener energía y alta resistencia. Durante siglos esta diminuta semilla fue usada como alimento principal por los mayas y aztecas, que durante sus conquistas subsistían sólo con ella.

Contiene:

- 7 veces más omega-3 que el salmón del atlántico
- 8 veces más fósforo que la leche
- 5 veces más calcio asimilable que la leche
- 4 veces más magnesio que el brócoli
- 2 veces más potasio que los plátanos
- 2 veces más hierro que las espinacas
- 3 veces más selenio que el lino

Nutrientes:

Tiene altísimos valores nutricionales y propiedades

-Grasas: El 82% de los lípidos son ácidos grasos esenciales, omega-3 y omega-6. El contenido de omega-3 es el más elevado de los que se conocen (63%) y es fundamental para la prevención y tratamiento de numerosas patologías como las cardiovasculares, la neurodegenerativas, los procesos inflamatorios y el **cáncer**. Los ácidos grasos omega-3 estimulan y aumentan la fluidez de la comunicación de las neuronas. La semilla de Chía aumenta la capacidad de concentración y da equilibrio emocional. También regula la presión arterial y nos previene de enfermedades coronarias y vasculares.

-Vitaminas: La Chía es una buena fuente de vitamina B.

-Proteínas: Es una fuente rica en proteínas de rápida absorción que favorece el desarrollo muscular de los niños y adolescentes, así como la regeneración de los tejidos. Contiene un 22% de proteínas, todos los aminoácidos esenciales y con un gran aporte de lisina, aminoácido limitado en los cereales. No contiene gluten, por tanto puede ser consumido por celíacos.

-Antioxidantes: Principalmente **bioflavonoides**, destacando el ácido clorogénico, el ácido cafeico, la mircetina, la quercetina y el kaempferol.

Los flavonoides son antiinflamatorios, antimutagénicos, antivíricos, de agregado antiplaquetario, y anticancerígenos (especialmente recomendable en el cáncer de pulmón y de estómago). También son importantes en la cardiopatía isquémica.

-Minerales: La Chía destaca en minerales. Contiene:

Calcio: 714 mg por cada 100gr de semilla entera (la leche tiene 125 mg)

Magnesio: 390 mg por cada 100gr de semilla entera

Potasio: 700 mg por cada 100gr de semilla entera

Fósforo: 1057mg por cada 100gr de semilla entera

Estos últimos tres minerales son sinérgicos al calcio

-Oligoelementos: Es una gran fuente de hierro 16,4mg/100gr mucho más que el hígado de vaca o las espinacas. También contiene gran cantidad de zinc y magnesio y escasa cifra de sodio.

-Fibra: Contiene el 27% de fibra, que es reductora de colesterol y que retarda el índice de glucosa en sangre. La capa

exterior de la chía es rica en fibra soluble muciloide, que al mezclarla con agua forma un gel que produce una digestión lenta y uniforme de carbohidratos sin producir picos de insulina. Cuando se come con cereales integrales se multiplica este efecto. Se recomienda, por ello, en la diabetes.

-Otras propiedades: Hay estudios del 2004, del Dr. Vladimir Vuksan del Hospital St. Michael's de Toronto, que demuestran que en pacientes con diabetes tipo II, ayuda a reducir la coagulación de la sangre y las inflamaciones. También, con la ingesta de semillas de chía, la presión sanguínea disminuyó más que con la medicación específica. Vuksan, además, describió los mecanismos por los que la chía mejoraba la función endotelial, la **fibromialgia** y el nivel de hierro.

Se recomienda una cucharada de postre diaria.

Las algas. Las algas son también una fuente de omega-3. Concretamente las microalgas, espirulina y chlorella.

GLA (ácido linoléico u omega-6)

Semillas de sésamo La mejor de las semillas es el sésamo, que contiene aminoácidos y triptófano. El triptófano es un precursor de la *melatonina* (regula los trastornos del sueño) y de la *serotonina* (nos proporciona bienestar y equilibrio). Por tanto, es un excelente regulador del sistema nervioso y, también, contiene más calcio que la leche, en concreto, cinco veces más.

Otras semillas muy aconsejables son las de calabaza (antiparasitaria) y las de girasol.

Han sido un alimento importante desde la Prehistoria, especialmente en los países mediterráneos y del este. El sésamo es una de las plantas cultivadas más antiguas y la importancia de su cultivo radica en sus semillas, que resultan increíblemente nutritivas.

Hay distintas teorías sobre el origen de su cultivo, pero se sabe que se ha extendido por todo el planeta. Hipócrates ya la recomendaba como preventivo y también en muchas dolencias.

Existen numerosas variedades de semillas de sésamo, las más utilizadas y conocidas son las de color pardo. No obstante, también se pueden encontrar semillas de sésamo de color negro con un sabor ligeramente distinto por contener otros minerales.

Las semillas de sésamo contienen cerca de un 20% de proteína, bastante más que algunos frutos secos. Cerca del 50% de su contenido es aceite rico en vitamina E, por lo que el aceite de sésamo es uno de los más resistentes a la oxidación. Estas semillas, además, son ricas en fósforo, niacina, tiamina y contienen la misma cantidad de hierro que el hígado.

-**Lípidos:** Es una semilla oleaginosa, con un 52% de lípidos, de los que el 80% son ácidos grasos insaturados. Entre estas grasas destacan los omega-6 y algo de omega-3, y la lecitina con abundante fósforo.

-**Proteínas:** Contiene un 20% de proteínas formadas por 15 aminoácidos con una gran cantidad de metionina (aminoácido esencial). Sus proteínas se complementan con la combinación de cereales o legumbres (arroz con gomasio o hummus,...)

-**Vitaminas:** Poseen vitamina B1 o tiamina y B2 o riboflavina en cantidades superiores a cualquier otra semilla. También contienen B3, B5, B6, K, ácido fólico, biotina, inositol y colina. Además, vitamina E o tocoferol, que es antioxidante.

-**Minerales:** El sésamo destaca por su gran cantidad de calcio biodisponible, 670mg en 100gr de semilla entera; la leche solo 125mg. Además, posee los minerales para asimilar el calcio como son: el magnesio, fósforo, silicio, zinc, cobre y boro. También cantidades importantes de potasio, hierro (10,4 mg contra 7,9 mg del hígado), selenio, yodo y cromo.

-**Antioxidantes:** Contiene compuestos fenólicos llamados **lignan**os como: sesamín, sesamolín, sesamol, sesaminol, sesamoinol y pinoresinol.

Los lignanos dan estabilidad a los ácidos grasos presentes en la semilla de sésamo. Debido a esto, el aceite de sésamo, siendo poliinsaturado, se usa mucho en la cocina oriental.

-**Fibra:** Contiene fibra insoluble y mucílagos que aportan una suave acción laxante y una protección de la flora intestinal.

-**Propiedades terapéuticas:** El sésamo es una semilla energética, alcalinizante de la sangre y remineralizante, pero además destaca por:

-Fortalecer el sistema nervioso

-Mejora el metabolismo

-Su capacidad de disminuir el colesterol en sangre, previene la

arteriosclerosis, la hipertensión arterial, el infarto, las hemorroides, las irregularidades menstruales (amenorrea, dismenorrea).

-Retardar el envejecimiento celular y favorecer la longevidad por su contenido en vitamina E de acción antioxidante.

-Reducir la proliferación de hongos y bacterias.

-Inhibir el desarrollo de células cancerígenas.

-Su acción antiparasitaria.

-Fortalecer la musculatura y así potenciar las actividades físicas, también en el embarazo, en la lactancia y en la convalecencia.

-Mejorar los problemas respiratorios.

-Fortalecer los huesos (osteoporosis, caries, encías) y el cabello.

-**Cómo se utiliza:** La mejor manera de ingerir el sésamo es mediante la elaboración del gomasio (sal de sésamo) que se usa para sazonar los cereales, verduras, legumbres,...

Se recomienda tomar una cucharada diaria de gomasio.

También podemos usar Tahín o manteca de sésamo, pero antes de consumirlo, es preferible disolverlo y hervirlo unos minutos en un poco de agua para eliminar su efecto pegajoso.

Por último hay que destacar, para aliñar, el aceite de sésamo de primera prensión en frío, que es muy estable debido a sus antioxidantes. Externamente se usa este aceite para masajes, como antiarrugas, protector solar y para las estrías post parto.

Tostado de las semillas de sésamo para la elaboración del gomasio

Esparcir las semillas de sésamo que se deseen tostar en un recipiente. Mirar detenidamente, retirando las impurezas, arenilla o piedrecitas.

Colocarlas en un colador fino, pasarlas por agua fría, y poner debajo un plato blanco para ver si están limpias, y escurrir bien.

Calentar ligeramente una sartén o cazuela, sin aceite, y añadir las semillas mojadas. Removerlas constantemente con una cuchara de madera.

Si las semillas empiezan a saltar, reducir la llama.

Cuando las semillas estén sueltas, secas y crujientes, con un ligero aroma tostado y un volumen más abultado que cuando están crudas, estarán tostadas. Su color prácticamente no habrá cambiado, será marrón claro. Si están más oscuras, significa que se han quemado y deberán tirarse. Este procedimiento solo dura unos minutos.

Añadir sal (3 cucharadas de postre por paquete de 250 gr.), y remover unos instantes para que la sal también se tueste ligeramente. La sal, al tostarse, no cambia su color. La cantidad de sal es variable dependiendo de lo que se quiera conseguir. En las enfermedades yin como el cáncer, la cantidad de sal es superior, siendo la proporción sésamo – sal = 7 – 1

Dejar las semillas ligeramente tostadas en una bandeja o plato para que se enfríen completamente. A continuación, triturarlas, teniendo en cuenta que la mitad de ellas tienen que quedar enteras. Después guardarlas en un recipiente hermético de cristal y conservarlas solo 10 días en la nevera.

Semillas de girasol y su tostado.- (hay 140 mg de calcio en 100 gr de semilla cruda)

Proviene de la familia de las margaritas, originarias de América del Norte. Hasta la década de 1960, esta valiosa semilla no se utilizó para el consumo humano. El valor nutritivo de las semillas de girasol es remarcable, contiene más proteína que la carne y la mayor parte de aceites y grasas son de naturaleza poliinsaturadas. Es una buena fuente de calcio, fósforo, hierro y vitaminas A, D, E y muchas del complejo B. La semilla de girasol es eficaz contra el Alzheimer.

El procedimiento de tostado casero es similar al de las semillas de sésamo (pero éstas no se Trituran), salvo que sí cambian de color al ser tostadas (pasarán de crudo a dorado brillante). Si el color ha cambiado a marrón oscuro es que se han quemado. Se salan hacia el final del tostado, al gusto.

Se conservan bien durante unas dos semanas.

Semillas de calabaza y su tostado

Estas semillas son de tamaño más grande. Tienen un alto

contenido en proteínas y grasas poliinsaturadas. Son una fuente excelente de hierro, fósforo y magnesio, este último es necesario para metabolizar el calcio que entra en nuestro organismo; también tienen zinc y vitamina A.

Contienen además calcio y vitaminas del complejo B. Las semillas de calabaza son recomendables para tratar problemas relacionados con la próstata, la cistitis, infecciones urinarias, incontinencia urinaria, vejiga irritable, como emoliente de todo el tubo digestivo, como diurético y como anti-inflamatorio. También para problemas digestivos como dispepsia, acidez de estómago, estreñimiento, flatulencia, putrefacción intestinal.

Además, se emplea para descargar nuestro organismo de parásitos intestinales, para las hemorroides, la insuficiencia renal y los cálculos renales.

El método de tostar las semillas de calabaza es el mismo que el de las semillas de girasol, y el salado también. Éstas, cuando estén ligeramente tostadas se abultarán un poco y su color cambiará de verde a marrón claro.

Semillas con gran valor nutricional: la Quinoa y el Amaranto

La quinoa y el amaranto no son en realidad cereales, son las semillas de las quenopodiáceas y poseen un gran potencial proteico.

La Quinoa y el amaranto eran considerados alimentos sagrados por las civilizaciones Incas y Aztecas.

Actualmente la FAO (Food and Agriculture Organization) nos dice: la quinoa posee los nutrientes más cercanos al ideal para el ser humano. La NASA eligió la quinoa como alimento más nutritivo para los viajes espaciales.

La quinoa es una proteína completa, hepatoprotectora, vermífuga, que favorece el desarrollo de la flora intestinal y es anticancerígena.

Ambas semillas tienen similar composición, contienen los 8 aminoácidos esenciales, destacando el 18% de proteínas en la quinoa y el 16% en el amaranto, contra el 10 – 14% de los cereales convencionales. Contienen lisina, metionina y cisteína en cantidades muy superiores a los cereales que usamos normalmente. Por ejemplo, la quinoa tiene 5 veces más lisina y más del doble de metionina que el trigo. El arroz integral

contiene todos los aminoácidos esenciales, pero es escaso en lisina.

La espelta y la soja también contienen todos los aminoácidos esenciales. La espelta, que tiene una adecuada proporción de lisina y un alto contenido en triptófano, también es rico en zinc, con interesantes propiedades cardiovasculares.

La quinoa tiene proteínas superiores a la caseína de la leche, además de contener también más cantidad de hierro y calcio. Posee 1,4 veces más lisina que la soja, 5 veces más que el maíz, 20 más que el trigo y 14 más que la leche. La calidad proteica de estas semillas se debe a la cantidad de germen que poseen. La quinoa posee un 30% de germen, mientras que en los cereales convencionales es del 1% aproximadamente.

Tanto la quinoa como el amaranto no contienen gluten, por lo que pueden ser consumidos por celíacos.

La combinación de quinoa y amaranto en una misma ingesta logran un resultado mucho más nutritivo que si lo tomamos por separado, por su gran aporte de proteínas.

Estas dos semillas son además pobres en grasas y contienen más hierro, calcio, fósforo, vitamina E y fibra que los cereales convencionales. Tienen también gran cantidad de vitaminas del grupo B.

La quinoa y el amaranto son, pues, alimentos adecuados en todas las enfermedades y convalecencias.

Propiedades terapéuticas de la quinoa y el amaranto

Están consideradas como un alimento excelente y de alto valor para la alimentación del ser humano.

- Son hepatoprotectoras
- Anticancerígenas
- Vermífugas
- Potencian el desarrollo de la flora intestinal

LOS ACEITES

Otra fuente de grasas saludables son los **aceites** de primera presión en frío, y poco filtrados, que son antioxidantes.

Entre los aceites recomendados están el de **sésamo** (49% de ácido linoléico u omega-6) y el de **oliva** (omega-9). Su uso ha de ser comedido, porque un poco, como por ejemplo, una cucharada diaria, estimula el hígado, pero demasiado lo bloquea. En España e Italia, y en general en los países mediterráneos, se suele dar un excesivo consumo al aceite, sobre todo el de oliva; se utiliza casi en cada plato o preparación. Es recomendable emplearlo en una sola preparación diaria y utilizar el aceite de sésamo para aliñar.

El aceite de sésamo ayuda a disminuir el colesterol, es energizante físico – mental, siendo recomendable para evitar la pérdida de memoria, el estrés, depresión, insomnio y como regulador intestinal por su fibra. Su contenido en hierro y calcio lo hacen recomendable para la anemia y la osteoporosis. Previene especialmente el cáncer de colon.

El aceite de sésamo nos protege de los rayos solares (UV) debido a la alta concentración de alfa, beta y delta-tocoferoles. Tiene un gran contenido en vitamina E, Zinc y Minerales.

Para cocinar, usaremos el aceite de oliva de 1ª presión en frío, sin refinar; y para aliñar el aceite de sésamo.

El aceite de oliva virgen 1ª presión en frío puede ayudar a prevenir el cáncer. Protege las arterias reduciendo el colesterol LDL. Reduce la presión arterial y ayuda a regular el azúcar sanguíneo. Es un potente antioxidante.

El uso equilibrado del aceite

Existen diversos tipos de aceite en el mercado. Si nos fijamos en los de mayor calidad, hallaremos en primer lugar el prensado en frío, obtenido mediante procesos mecánicos como la trituración y con un filtrado mínimo. Este método conserva el aroma y gusto natural del aceite, retiene sus antioxidantes y previene su deterioro. Los aceites prensados en frío mantienen constante su densidad líquida a temperaturas normales e incluso frías.

Aunque el aceite más fácil de encontrar en el mercado es el de oliva, es recomendable usar el de sésamo para aliñar.

El aceite cocinado genera una energía y efecto básicamente de contracción, densidad y calor interior.

El aceite crudo tiene un efecto expansivo y de enfriamiento,

dispersión y relajación. Actúa fundamentalmente en la superficie del cuerpo, mientras que el aceite cocinado actúa fundamentalmente en el interior de los órganos, principalmente del hígado. Por ello es imprescindible, en las personas con sobrepeso, tomar la raíz de daikon rallado con unas gotitas de jengibre cuando coman preparaciones con aceite cocinado. El daikon es un rábano japonés que actúa como antídoto anti-grasas, que equilibra y estimula las funciones hepáticas.

No debemos relacionar forzosamente nuestra necesidad de grasas de buena calidad con el consumo de aceites. La mejor forma de aportar estas sustancias al organismo o la más natural es poniendo más atención en el consumo diario de semillas (sésamo, calabaza, girasol, lino y chía) especialmente en invierno y en épocas frías. Es muy importante masticarlas bien, ya que igual que las leguminosas, pueden producir gases. Su escaso contenido de líquido, por otra parte, hace necesaria una buena masticación.

Existe otro tipo de aceite de sésamo, el **aceite de sésamo tostado**. Tiene muy buen sabor, pero por su precio, está considerado como de capricho. Se utiliza en frío, en algunas salsas y aliños de vez en cuando. También podemos utilizar alguna vez, para variar, el aceite de lino. El aceite de lino o linaza, prensado en frío, es aconsejable para cuidar y rejuvenecer la piel (agregar una cucharada sopera a la sopa de miso cuando ya está hecha y tomarlo en caliente, pero sin hervir).

Aunque la dosis recomendada es de una cucharada por persona y por día, no es adecuado poner una regla fija para todos.

Cada individuo es único y tiene unas necesidades alimenticias que dependen del trabajo que realiza. Una mayor actividad incrementa la necesidad de aceite de buena calidad.

El consumo de aceite también depende del clima. En verano usaremos aceite crudo y en invierno lo cocinaremos para que nos caliente.

Cocinando, se aconseja ser muy parcos con el aceite y poner justo unas gotas para lubricar el fondo del wok o cazuela.

Es importante aprender a preparar platos sabrosos, apetitosos y revitalizantes sin necesidad de utilizar un exceso de aceite.

PROTEÍNA ANIMAL: PESCADO

El Dr. Shinya nos dice que la grasa del pescado no congestiona las arterias. Los consumidores de pescado no llegan a desarrollar diverticulosis.

Los animales, tanto carnívoros, herbívoros y aves, tienen una temperatura superior a la del cuerpo humano, oscila entre los 38,5°C y llega a 41,5°C en el caso del pollo. Cuando la grasa entra en un ambiente de menor temperatura como es el cuerpo humano, se vuelve más pegajosa y densa, y dentro de los vasos sanguíneos se estanca y congestiona.

Los peces son animales de sangre fría. El aceite de pescado al entrar en el torrente sanguíneo humano con más temperatura, hace la sangre más fluida, disminuyéndonos el nivel de colesterol malo.

Pescado y aceite de pescado. La mayor protección contra el cáncer (cáncer de colon y diseminación del cáncer de seno) la ofrecen las semillas y los pescados ricos en ácidos grasos omega-3. Entre ellos se encuentran las sardinas, caballas, arenque...(las sardinas contienen oxalatos y pueden fomentar los cálculos renales en personas susceptibles).

VITAMINAS

Es distinto tomar vitaminas mediante los alimentos que en forma de suplementos. Por ejemplo, nuestro cuerpo absorbe mucho mejor la vitamina C del brócoli que la misma cantidad aislada del alimento. Cuidado con los suplementos que contienen dosis elevadas de vitaminas A y E, porque en vez de protegernos contra el cáncer, aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Las vitaminas se encuentran en todos los alimentos integrales, por lo que no es aconsejable tomarlos en forma de suplementos.

Tocoferoles:

Vitamina A → Betacarotenos → zanahoria y calabaza

Vitamina E → aceites, semillas, cereales, legumbres

Vitamina C → brócoli, coles, col de bruselas, zanahorias

La mejor vitamina para el cáncer es la vitamina D, que puede obtenerse tomando el sol de una forma prudente. Los enfermos de cáncer tienen déficit de vitamina D.

FIBRA

La Fibra es indispensable para preservar la flora intestinal que se alimenta de ella. Hay dos tipos de fibra: las solubles y las no solubles.

La fibra soluble se llama prebiótica y su objetivo es estimular el crecimiento de las bacterias beneficiosas del ecosistema intestinal, llamadas probióticas.

RECOMENDACIÓN DIETÉTICA (Síntesis de los alimentos que nos curan)

-Consumir alimentos ecológicos. La alimentación ecológica aporta beneficios para la salud, también para el medio ambiente y permite contribuir a la diversidad biológica y a prevenir el cambio climático.

Se recomienda el consumo de:

- Cereales integrales, fuente de energía
- Harinas integrales. Pan integral de espelta.
- Incrementar el consumo de verduras como la zanahoria, la calabaza (betacarotenos), crucíferas (brócoli, coles de bruselas, col rizada, col roja,...); ajo (macerado con tamari); cebollas y puerros. Todas las nombradas, por su contenido en fitoquímicos.
- Legumbres como las lentejas, garbanzos y azuquis, por sus proteínas de buena calidad.
- Pescado blanco y azul, pequeños porque estimulan la inmunidad
- Algas de mar como la wakame, arame, kombu, dulce y nori, por su aporte en minerales. Y las de agua dulce como la chlorella y la espirulina. Todas ellas como potenciadoras del sistema inmune.
- Semillas de sésamo, calabaza, girasol, lino y chía (estimulan la inmunidad), porque contienen grasas de buena calidad.

- Aceite de sésamo y oliva de primera presión en frío.
- Miso, salsa tamari y ciruela umeboshi, por su aporte en fermentos.
- Manzanas y peras cocidas.
- Frutos del bosque como arándanos, moras, frambuesas, etc de la temporada, en pequeñas cantidades (inhiben la angiogénesis, producen apoptosis), o bien liofilizados, porque no pierden sus fitoquímicos.
- Sal, a través del gomasio o diluida en los alimentos.
- Condimentos como la cúrcuma (anti-angiogénesis) junto a la pimienta negra. Disolver 1 cucharadita de café de cúrcuma en media cucharada sopera de aceite de sésamo u oliva y una pizca de pimienta negra para condimentar verduras al vapor o para añadir a los cereales integrales en el momento de apagar el fuego.
- Y el jengibre, molido en el té, o con los cereales, o con verduras... El jengibre induce la muerte de las células cancerosas, tanto por apoptosis como por autofagia.
- Plantas como el romero, tomillo, albahaca, orégano, perejil, para condimentar cereales, legumbres, pescado...
- Setas como shiitake (donko), reishi, maitake y coriolus versicolor por ser estimulantes del sistema inmunitario. Para sopas, con verduras, legumbres...
- Para endulzar, puede emplearse la stevia en hojas (no en comprimidos).
- Beber: té verde y té kukicha (anti-angiogénesis), agua de mar purificada y diluida en agua mineral o filtrada, y la misma agua filtrada con unas gotas de limón. Todas estas bebidas alcalinizan.

¿Cómo podemos dar más energía a nuestros alimentos?

“Siguiendo el movimiento en espiral de la naturaleza. Colocamos los tres dedos, pulgar, índice y medio, por encima del alimento y los movemos en forma circular según las agujas del reloj unos instantes, y ya podemos comer y experimentar. Estamos enriqueciendo el alimento a través de nuestra conciencia”. Dr. Segu Krishna Ramesh.

RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN → EMOCIÓN → ÓRGANO AFECTADO

Hay una estrecha relación entre lo que comemos, cómo nos sentimos y la salud de todos nuestros órganos.

Quando nos alimentamos con comida demasiado yang o demasiado yin o con la combinación de ambas, el cuerpo se estresa, consume mucha energía y reacciona con emociones difíciles de gestionar. Cuando nuestros alimentos están equilibrados, yin – yang, nos sentimos bien.

ALIMENTO	EMOCIÓN	ÓRGANO
<p>Exceso de yang: carne (se carga de adrenalina en le momento de la matanza) y productos cárnicos, huevos, lácteos, grasas, sal.</p> <p>Exceso de yin: fruta, alcohol, excitantes, vitaminas de síntesis.</p>	<p>ORGULLO ARROGANCIA CRUELDAD HIPERACTIVIDAD NERVIOSISMO INSOMNIO-ANSIEDAD AGITACIÓN MENTAL</p>	<p>CORAZÓN E INTESTINO DELGADO</p>
<p>Alimentos que hacen fluctuar bruscamente el nivel de glucosa en la sangre: azúcar, dulces, bollería.</p> <p>Alimentos muy concentrados como pizzas, empanadas y los ácidos como los cítricos (excepto el</p>	<p>DUDA DESCONFIANZA CINISMO CONFUSIÓN MENTAL FALTA DE ÁNIMO ANSIEDAD PRO- LONGADA</p>	<p>ESTÓMAGO Y BAZO – PÁNCREAS</p>

limón).		
Azúcares refinados , bollería, chocolate, café, té con teína, exceso de alimentos yin como los dulces y los alimentos crudos. La falta de alimentos vegetales, falta de fibra.	TRISTEZA DECAIMIENTO MELANCOLÍA DEPRESIÓN	PULMÓN E INTESTINO GRUESO
Carne y derivados. Exceso de sal en la comida. Demasiados complementos de minerales y vitaminas.	MIEDO PEREZA FALTA DE VOLUNTAD	RIÑÓN Y VEJIGA
Alimentos grasos , carne lácteos, frutos secos. Aditivos tóxicos en la alimentación. Alcohol.	IRA INADAPTACIÓN	HÍGADO Y VESÍCULA BILIAR

ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA Y CÁNCER

La mayoría de la población desconoce la Macrobiótica porque hasta ahora la medicina oficial no admite que los alimentos puedan curar, y además altera los intereses económicos de las grandes multinacionales farmacéuticas y alimentarias.

La alimentación macrobiótica, por sus resultados frente a esta enfermedad, merece tener un lugar importante por distintas razones:

1) Tiene un valor preventivo importante debido al equilibrio yin-yang que comporta. Hay más probabilidades de contraer esta enfermedad en los vegetarianos por ser la suya una alimentación bastante yin.

2)No comporta ningún riesgo ni carencia.

3)Es curativa en una proporción significativa entre los que siguen sus pautas. Ha tenido y tiene muchos éxitos curativos.

4)Respeto las células sanas, reforzando la capacidad del organismo porque lo depura, lo alcaliniza, le da energía y lo revitaliza para que se regenere.

Sin embargo, no siempre es eficaz. Hay fracasos porque cada enfermo es diferente y conlleva sus propias circunstancias. Desde mi particular punto de vista, la **alimentación** tendría que considerarse la **primera medicina** (sin olvidar otros factores como despertar la conciencia, los conflictos psico-emocionales, la contaminación y el estilo de vida).

EL ALIMENTO COMO MEDICINA EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD

Sun Ssu-mo, médico taoista de la dinastía Tang, que supo diagnosticar y curar el beriberi (enfermedad debida a una deficiencia nutricional de vitamina B1 o Tiamina) hace 1300 años, escribió en su obra:

“Un médico verdaderamente bueno descubre primero la causa de la enfermedad y cuando la ha encontrado, trata de curarla mediante la alimentación. Solo cuando la alimentación fracasa receta medicamentos”.

Hipócrates, el padre de la medicina occidental, dijo a sus estudiantes “que vuestro alimento sea vuestra medicina”.

El Dr. Charles Mayo, uno de los más destacados médicos norteamericano del siglo XX, dijo:

“La resistencia normal a la enfermedad depende directamente de una alimentación adecuada, no sale nunca de un frasco de píldoras. La adecuada alimentación es el terreno de juego de una inmunidad normal, el taller de una buena salud y el laboratorio de una larga vida”.

ALIMENTOS MACROBIÓTICOS QUE NOS CURAN

Son alimentos, dentro de la macrobiótica, que están considerados como **alimentos – medicamentos**.

NÂTTO

El Nátto es un derivado de la soja que resulta de la fermentación de sus semillas. Es un alimento procedente de Japón, cuyo uso es milenario. Se caracteriza por ser altamente nutritivo y de muy fácil digestión.

El **Nátto** es especialmente rico en **vitamina K2**, con propiedades prebióticas y probióticas. Tiene un alto contenido en **selenio**, que es deficiente en los enfermos de cáncer, además de contener **acetilcolina** (anticanceroso).

El cáncer puede ser tratado mediante la acetilcolina, un neurotransmisor que es capaz de activar los linfocitos T, que son los que destruyen las células cancerígenas. Este

neurotransmisor también tiene como propiedad la activación de la memoria.

-SETAS:

Hay ciertas setas utilizadas en oriente que poseen propiedades anticancerígenas.

Entre ellas destaca la **Tremella fuciformis** y la **Poria cocos**, pero las más conocidas son:

SETA SHIITAKE (*Lentinus edodes*)

Estimada como medicina contra el cáncer, los estudios modernos demuestran que esta seta contribuye a prevenir y tratar el cáncer. Contiene **Lentinano**, agente antiviral que fortalece la actividad inmunitaria.

En China se usa para el tratamiento de la leucemia, y en Japón para el cáncer de seno. La seta shiitake más utilizada con fines terapéuticos es la **donko**, por sus principios activos.

La seta shiitake crece de forma simbiótica sobre un roble japonés llamado shii, en un medio húmedo y rico en bacterias del bambú.

Este hongo debe luchar para asegurar su desarrollo, creando su propio sistema de defensa, que son sustancias protectoras de propiedades inmuno-estimulantes. Actualmente se cultiva sobre otras variedades de árboles.

Sus propiedades medicinales son conocidas desde la

antigüedad. Era el “elixir de vida” de la Dinastía Ming (1368-1644 a.C). Hoy en día es objeto de numerosas investigaciones científicas. Estas setas son bajas en calorías, altas en proteínas, hierro, fibra, minerales y vitaminas, con altas cantidades de riboflavina y niacina.

El consumo de Shiitake es una buena forma de prevenir enfermedades y tener buena salud (Dr. K Cochran de la Universidad de Michigan y el Dr. K Mori de Japón).

El análisis del hongo shiitake muestra que contiene muchas vitaminas y 50 enzimas, de las que destacan la tripsina, pepsina para la digestión y la **asparaginasa**, muy útil como anticancerosa.. También el **superóxido dismutasa**, molécula con un gran efecto antioxidante. Todos los aminoácidos esenciales (30% de proteína), minerales (potasio, fósforo, sodio, hierro, silicio, magnesio, aluminio, calcio y azufre) y vitaminas (B1, B2, B6, B12, D2, A, E y C). Además muestra una sustancia, la **eritadenina** (derivado de la adenosina, usada para la taquicardia), que baja el colesterol y activa la circulación de la sangre. Se usa en casos de enfermedades cardiovasculares. La eritadenina es capaz de reducir los niveles de colesterol en sangre, previene la trombosis en las arterias al disminuir la agregación plaquetaria, gracias a la lentionina, y porque regula la presión sanguínea. Todo esto colabora en la prevención de sufrir una crisis cardíaca.

Se recomienda comer una o dos setas a la semana, como preventiva. En caso de enfermedad se toma una diaria. Si tomáramos muchas podríamos deshidratarnos. Tampoco se puede tomar cruda.

Estas setas se pueden comer en sopas, con cereales, verduras, legumbres,...con ellas aumenta el sabor.

Preparación: Se dejan en remojo al menos 2 horas antes de la cocción. Desechando los tallos duros. Esta agua de remojo no debe tirarse, ya que tiene propiedades antiinflamatorias. La usaremos previamente filtrada por un colador fino, para realizar la cocción. El tiempo de ebullición aproximado es de 20 minutos.

Los efectos beneficiosos de la seta shiitake no son inmediatos, hay que tomarla durante una temporada para observar sus cualidades.

Los efectos de la Shiitake son:

-Las sustancias inmuno-estimulantes de las esporas del shiitake ejercen una acción protectora frente a las infecciones víricas, especialmente para la gripe, la varicela y también frente al desarrollo del **cáncer**.

Además se usa para la retención de líquidos, especialmente en piernas y abdomen, ya que esta seta absorbe los líquidos y los expulsa del organismo.

-Incrementa la energía vital y la potencia sexual por su efecto sobre la circulación y el contenido en zinc.

-Permite una rápida recuperación de la fatiga. Acelera la formación del hueso dañado.

-Reduce el colesterol y mejora la circulación de la sangre.

-Previene el raquitismo y favorece la formación del feto en el claustro materno.

-Ayuda al organismo a luchar contra las enfermedades víricas.

-Disminuye la hipertensión.

-Se usa para las alergias severas y para la artritis.

-Potencia el sistema inmunológico. Contiene un polisacárido, el **beta-glucano**, que es inmunoactivo. Uno de sus compuestos, conocido como **EP3**, una lignina antiviral e inmunoestimulante.

-También los Polisacáridos: **KS-2S** antitumoral, Lentinan **B-D-GLUCAN-1-3** antitumoral, contra el carcinoma papilar.

-Para las afecciones del hígado como la hepatitis B. Acelera el proceso del colesterol en el hígado. Para prevenir las crisis diabéticas gracias al **Lentinan**, las trombosis, etc. Es fungicida.

-Eficaz en las gripes estacionales y resfriados.

-Reduce los tumores cancerosos sin efectos adversos. La seta shiitake, además de activar los macrófagos, estimula las células asesinas naturales (NK), que son un tipo de células que intervienen en la destrucción de tumores y virus.

En un estudio del Sarcoma 180 se logró una alta tasa de inhibición del tumor, de entre el 72% al 92% (Cancer Research 29 (1969): 735-34).

Estudios clínicos realizados en Alemania, India, China, Estados Unidos y Japón, han comprobado resultados favorables

en la disminución de ciertos tumores debido al polisacárido lentinan. Sobre todo de próstata y de pulmón. También se emplea en muchos otros cánceres como los gástricos, esófago, mamas, testicular, etc. Los polisacáridos del shiitake actúan sobre un gen conocido, que es el Ltn-2.

-Hay investigaciones clínicas sobre su efecto en el SFC (síndrome de fatiga crónico) y los herpes zoster simples.

-Disminuye hasta el 46% las lesiones en los pulmones, incluyendo la tuberculosis pulmonar.

-Induce la formación de **Interferón**, elevando las defensas.

-Su fibra, que alcanza el 50%, es de alta digestibilidad y es beneficiosa para el colon.

-Posee ácido linoleico **omega-6**, mediador de las inflamaciones, cuando se trata, como en este caso, de un vegetal (cuando se trata de omega-6 de origen animal es potenciador de inflamaciones).

-Junto a la seta Shiitake, destacamos, con propiedades similares, la Reishi y la Maitake.

SETA REISHI (Ganoderma Lucidum)

Debilita y frena el desarrollo de las células cancerosas y fortalece el sistema inmunitario. Los polisacáridos que posee son la causa de su eficacia antitumoral. Se ha experimentado con éxito en el tumor cerebral. La infusión de esta seta es inmunoestimulante.

SETA MAITAKE (Grifola frondosa)

Al igual que el Reishi, su acción se debe también a sus polisacáridos llamados beta-glucanos.

EL CHAMPIÑÓN BRASILEÑO (Agaricus Blazei Murill)

Contiene los polisacáridos Beta-glucanos, entre ellos el Beta (1-3) glucan y Beta (1-6) glucan, que potencian el sistema inmune, estimulando los linfocitos T y B, la producción de interferón y las interleuquinas. Cuando se ingiere esta seta, aumenta en la sangre un 3000% la producción de las células NK

(células asesinas). También con el **hongo Kombucha** se ha demostrado la capacidad de reforzar el sistema inmune sin efectos tóxicos, gracias a los betaglucanos que posee.

CIRUELA UMEBOSHI

La UMEBOSHI es una ciruela fermentada con sal marina durante más de 2 años. Sus propiedades medicinales son incalculables: alcaliniza la sangre, tiene efectos antibióticos y antisépticos, previene la fatiga y retrasa el envejecimiento. Ayuda a resolver las enfermedades, tanto las yin como las yang.

Utilizarla en caso de falta de apetito, diarrea, estreñimiento, intoxicación, náuseas, resfriados, gripes...

Umeboshi significa ciruela hidratada (fruta entre ciruela y albaricoque). Es un alimento-medicamento usado en China, Corea y Japón. Esta fruta se la deja a la intemperie en esterillas de arroz para que el sol la seque. Las gotas de rocío de la mañana la ablandan y vuelven nuevamente a secarse y endurecerse al sol, y así día tras día, durante varios días, hasta que se vuelven más pequeñas y arrugadas (más yang). Se ponen en barriles junto con hojas de shiso y sal para que fermenten; y se someten a presión para que se encojan. En el fondo del barril queda su jugo.

Las hojas de shiso son ricas en clorofila, vitamina A, B2, C, calcio, hierro y fósforo. También contienen un ácido que ayuda a disolver el colesterol.

La Umeboshi contiene dos veces más proteína, minerales y grasas que otras frutas. También el calcio, hierro y fósforo son especialmente abundantes.

Otro factor importante son sus ácidos cítricos y fosfóricos que no se descomponen en el proceso de fermentación y que, especialmente el ácido cítrico, facilita la absorción de otros alimentos en el intestino delgado, como sucede con el hierro y el magnesio...y otros minerales, creando sales minerales más fáciles de absorber. Otra función del ácido cítrico es descomponer el ácido láctico en nuestra sangre y tejidos.

Otros componentes de la Umeboshi son los minerales alcalinos como el hierro, calcio, magnesio, potasio, etc, que son muy bien absorbidos por el ácido cítrico.

Los distintos ácidos de la umeboshi colaboran en:

- Estimular el funcionamiento del hígado, depurar los productos químicos artificiales.
- Acelerar los movimientos peristálticos.
- Tener un efecto antiséptico.
- Promover la digestión de las proteínas.
- Tener un efecto laxante, gracias al ácido de su piel.

Propiedades de la umeboshi:

- Es muy alcalinizante.
- Previene la fatiga. La fatiga es el resultado de la acumulación de ácidos que no son descompuestos, por consumir muy yin, o bien, muy yang, como azúcares, harinas blancas, productos de origen animal, etc., o por la falta de ejercicio y por tanto de oxígeno. La umeboshi se encarga de descomponer estos ácidos.
- Calma el sistema nervioso, activa el sistema digestivo.
- Previene el envejecimiento. El envejecimiento es un proceso de oxidación. La Umeboshi y la salsa de soja Tamari tienen un efecto anti-oxidante de la sangre.
- Es estimulante. La Umeboshi suministra energía continuamente a las células del riñón y del hígado. De esta forma estos órganos realizan la función de la desintoxicación de una manera más eficiente.
- Estas propiedades mencionadas sirven para rejuvenecer y aumentar la vitalidad.

Cuándo necesitamos consumir Umeboshi:

- Cuando hay falta de apetito: estimula los jugos gástricos.
- En caso de estreñimiento: tomarla por la mañana en ayunas o con el desayuno.
- Para eliminar los parásitos intestinales.
- Mal aliento: es anti-putrificante.

-Resaca por exceso de alcohol: remojar 1 umeboshi en agua caliente o en té kukichá o bancha, beber el líquido y comer la ciruela.

-Mareos en el embarazo: significa que la mujer embarazada está demasiado ácida. Tomar 1 umeboshi en cada comida y equilibrar la dieta.

-Resfriados, tos, etc.

-Especialmente cuando tengamos fatiga y/o problemas digestivos.

-El vinagre de umeboshi es ideal para aliños, salsas y aderezos.

SAL MARINA

Propiedades:

Si la Sal se usa en estado seco entra en el cuerpo sin ionizar y produce sed, que es señal de envenenamiento. La sal mezclada con la humedad de los alimentos es beneficiosa para nuestro cuerpo. Si no hay humedad, mejor tomarla a través del gomasio. También se puede añadir una pizca de sal en el agua que bebemos para conseguir alcalinidad, minerales y otros elementos varios.

-Genera la energía hidroeléctrica necesaria para las células. Nos yanguiza.

-Disminuye la acidez de las células de nuestro cuerpo, especialmente las de nuestro cerebro. Nos alcaliniza.

-Regula el sueño.

-Ayuda a mantener la sexualidad.

-Nos aporta 84 minerales esenciales. Por el contrario, la sal de mesa común sólo contiene dos (Cl, Na) y además se le añaden aditivos tóxicos como el silicato de aluminio, que es causa de Alzheimer.

-El uso de sal refinada nos lleva a la osteoporosis. Se recomienda evitar la sal de mesa refinada, con aditivos, que tan solo consta de cloro y sodio. La sal marina nos da solidez ósea.

-Previene las varices, la gota, los calambres musculares, la

excesiva cantidad de saliva.

-Limpia la congestión por mucosidad de los senos paranasales y de los pulmones.

-Es un antihistamínico natural (antialérgico)

-Colabora en la absorción de nutrientes a través de los intestinos.

-Regula los niveles de azúcar en la sangre. Es muy importante para los diabéticos.

-La adecuada proporción de sal marina más agua estabiliza los latidos del corazón y la presión sanguínea.

RAÍCES

El **jengibre**: es una zingiberácea como la cúrcuma. Posee unos compuestos fenólicos denominados gingeroles (gingerol, paradol y shogol). Estas sustancias inhiben la liberación de la sustancia P (neurotransmisor), son antioxidantes, anticancerosas (antiangiogénesis) y antiinflamatorias (si le añadimos un pellizco de cardamomo, aumentamos el poder antiinflamatorio). El jengibre está indicado también en el colon irritable y la arteriosclerosis.

El extracto oleoso de jengibre se usa para el asma, ya que es antihistamínico, antiserotoninico y antiinflamatorio de las vías respiratorias. El jengibre está contraindicado en el caso de úlcera péptica y otras enfermedades gastrointestinales.

Un estudio de la Universidad de Michigan, demostró que el polvo de jengibre mata las células del cáncer de ovario.

El **Ginseng** es tónico y preventivo contra la enfermedad y la degeneración. Se conocen sus propiedades desde hace más de 5000 años. Hasta la fecha, los únicos estudios científicos sobre esta raíz se han realizado en Rusia y en Francia.

Los científicos rusos han conseguido aislar sus ingredientes activos: la panaxina, la panaquilana y la shingenina. Estos tres elementos estimulan la circulación, el sistema nervioso y el sistema endocrino. También han descubierto que esta raíz **emite minúsculas cantidades de radiación ultravioleta** que estimula el crecimiento de los tejidos sanos. Esta energía radiante es el **Qi**,

la energía de la vida, que confiere al ginseng sus poderes de curación. Es la misma clase de radiación que poseen las enzimas vivas cuando actúan en el organismo humano.

El ginseng posee esencia bioquímica y energía bioeléctrica que nos confiere agudeza intelectual y capacidad física para restablecer la fatiga. Se recomienda el refrescante ginseng blanco para el verano y el rojo para el frío invernal.

Es más activo comer directamente la raíz cruda a rodajas finas, ya que el efecto de la saliva libera sus componentes activos, pero también puede tomarse en infusión.

KUZU (Radix pueraria)

El Kuzu o kudzu es el almidón de la raíz de la Pueraria y se ha usado en la Medicina Tradicional China desde hace 2500 años como remedio para distintas dolencias.

La Pueraria o Lobata crece en China, Japón, India y América del sur. Sus raíces se recolectan en invierno y de ellas se extrae un almidón de color blanco que puede conservarse durante años si lo aislamos de la humedad.

Es un almidón de una calidad muy superior a otros, como los de maíz, patata, trigo o boniato.

No hay que confundir el Kuzu con el Arrurut/arruruz/arrurrout, que tan sólo es un espesante sin propiedades medicinales.

Nutrientes: Contiene hidratos de carbono, fibra (ayuda a no absorber tantas grasas y azúcares), minerales y flavonoides.

El Kuzu es rico en isoflavonas, especialmente la **daidzeína**, conocida por sus propiedades antiinflamatorias.

Propiedades:

- Para las adicciones como el tabaco y el alcohol.
- Como antiinflamatorio
- Como protector de todas nuestras mucosas.
- Regenera la flora intestinal.
- Como regulador del aparato digestivo, tanto en el estreñimiento como en la diarrea, para espasmos intestinales, para dolores de estómago, para las digestiones lentas, para la gastroenteritis, el exceso de mucosa intestinal, inflamaciones del

intestino. Se usa como preventivo del cáncer de colon. También está indicado en los problemas de circulación sanguínea y es por ello un preventivo de las enfermedades cardiovasculares.

-En la Medicina Tradicional Oriental, se valoran sus efectos sudoríficos, para los casos de fiebre y estados gripales.

-Para problemas respiratorios como tos, bronquitis, resfriados,... En estas condiciones se potencia el Kuzu cuando al agua hirviendo se le añade 1 umeboshi, para que hierva 10 minutos antes de echar el kuzu, y, al retirarlo del fuego, se le vierten unas gotas de salsa de soja tamari y unas gotas de jengibre.

-Para la fatiga general producida por la acidez de nuestro organismo y para la fatiga visual.

-En la fibromialgia se utiliza también como relajante muscular y para disminuir la rigidez. En el caso de s.f.c., como potenciador del nivel de energía, por su efecto alcalinizador. Gracias a su contenido en **isoflavonoides**, es ideal para el dolor de cabeza, de oído, la agitación nerviosa, el insomnio.

-Se utiliza para los hígados tóxicos que están muy sobrecargados, para la hepatitis y los intestinos inflamados y/o debilitados. Cuando el intestino no está en buena condición, satura al hígado con sus tóxicos y baja el sistema inmunitario provocando infecciones en cualquier parte de nuestro cuerpo.

-En caso de infección, alergias, problemas en la piel.

-Dolores articulares.

-Resacas.

-La eficacia del Kuzu la podemos complementar con el baño vital mencionado en la TERAPÉUTICA DEL CÁNCER, y además, haciendo un masaje en el abdomen con nuestras manos, de forma circular, en la dirección de las agujas del reloj.

Preparación: Diluir una cucharadita de postre de kuzu en un poco de agua fría. Poner a hervir 1 vaso de agua y cuando arranque el hervor, se echa el kuzu diluido y con una cuchara de madera se remueve rápidamente durante dos minutos y ya lo tenemos listo, podemos apagar el fuego. Se habrá vuelto transparente y espeso.

Si preferimos tomarlo en el té o en cualquier sopa, lo añadimos previamente diluido, en los últimos minutos de la

cocción.

MISO

La palabra Miso significa “fuente del sabor” MI= sabor o condimento, SO= fuente

Apareció en Japón en los años 600 como manjar de la familia imperial. Es un condimento natural en forma de pasta de color parduzco a marrón, dependiendo del cereal que contenga, y sabor salado, producto de una fermentación larga por medio de la acción de un hongo (*Aspergillus Orizae*), de la soja amarilla con determinados cereales y sal marina. Por los lactobacillus que contiene, es un excelente remedio para regenerar y conservar la flora intestinal. Nuestro organismo tiene más dificultades en asimilar los carbohidratos de la soja que los de las otras leguminosas. No obstante, el cambio estructural provocado por la fermentación, lo hace completamente digerible.

La mayoría de las vitaminas B presentes en las legumbres se pierden en el proceso de cocción, pero no ocurre en el caso de la fermentación. Es importante que el miso **no sea pasteurizado** para aprovechar su alto contenido en enzimas vivas. Lo conservaremos en lugar fresco, fuera de la nevera, ya que el frío también destruye las enzimas. También es importante que no entre nunca en ebullición, porque se perderían dichas enzimas.

Acelera las digestiones pesadas y limpia las obstrucciones, nos previene de arteriosclerosis, gracias a su **ácido linoleico y lecitina**. Protege de las **radiaciones**, un ejemplo de ello se deriva del estudio que se hizo tras la radiación de Hiroshima, en que se demostró que el miso reduce la destrucción de las células del intestino delgado, muy sensible a ellas.

Crea un buen nivel de energía y vitalidad porque es un poderoso antianémico. Mantiene la temperatura corporal estable en las estaciones frías. Nutre la piel y el cabello, regenerando sus células. El miso es rico en minerales. Evita la hipertensión y disminuye los efectos del consumo excesivo de alcohol, tabaco, drogas y productos químicos.

Es usado por asmáticos, diabéticos, y para las diarreas y cefaleas.

El Miso posee un alto valor nutritivo:

- Carbohidratos (31%)
- Proteínas (34%) (el doble que la proteína animal, tanto carne como pescado, y mucha más que la leche).
- Grasas (18%)
- Aminoácidos esenciales.
- Minerales (calcio, fósforo, hierro, magnesio,...)
- Ácido linoleico.
- Lecitina.
- Vitamina B12 (si no está pasteurizado)
- Restablece la flora intestinal. Contiene **prebióticos**. y **probióticos**, por tanto es un **simbiótico**, junto con otros alimentos funcionales como la salsa tamari, el chucrut y el té kombucha.

Los probióticos favorecen la actividad de los mecanismos inmunitarios de la mucosa intestinal. Equilibran el pH de manera indirecta y son alcalinizantes. Además del miso, encontramos probióticos en otros fermentos: en el tempeh, la umeboshi, el shoyu, el tamari y el chucrut.

Variedades de miso recomendables:

-**Mugi-miso**: es un miso de fermentación larga, durante 8-24 meses, de soja amarilla con cebada y sal marina.

Es el miso adecuado para personas enfermas.

-**Genmai-miso**: es un miso hecho con soja, arroz integral y sal marina, fermentado durante unos 12 meses. Es recomendable en verano.

Para hacer alguna salsa se puede utilizar el miso blanco o **shiro-miso**, de mucho más claro y consistencia más cremosa. Este miso no aporta los nutrientes de los dos mencionados, ya que su fermentación es muy corta y sólo está compuesto de soja y sal marina.

-**Hatcho-miso**: es un miso de soja puro, más yang que los anteriores.

Investigaciones en Japón:

-El Instituto Japonés del Cáncer, basándose en un estudio sobre 260000 personas durante 25 años, hizo un informe sobre

la acción preventiva del cáncer. Se hicieron 3 grupos:

- A) Personas que consumían miso diariamente
- B) Personas que consumían miso de 2 a 3 días a la semana
- C) Personas que nunca tomaban miso

Los resultados fueron que el grupo C tenía una incidencia de cáncer del 50% por encima del resto.

-La Universidad de Hiroshima confirmó que el miso no sólo posee un efecto protector contra la radiactividad, sino que ayuda a eliminar los elementos radioactivos del cuerpo.

-Un estudio estadístico demostró que entre los fumadores que tomaban regularmente sopa de miso se daban menos casos de cáncer de pulmón.

-Otro estudio demostró que el consumo regular de productos de la soja fermentados contribuyen en la prevención y mejora de los trastornos de la menopausia.

El Miso nos proporciona una gran cantidad de enzimas debido a que se prepara con el hongo *aspergillus*, rico en enzimas vitales, fundamentales para la salud. Si el miso se pasteuriza pierde las enzimas y por tanto se convierte en un alimento muerto. El principal rasgo distintivo entre alimento vivo y muerto es la presencia de enzimas activas.

Las enzimas son muy frágiles, se destruyen por el exceso de calor (54°C), humedad, oxígeno, radiación o productos químicos sintéticos, factores que intervienen en la cocción, envasado, refinado, preservación y pasteurización (60°C) de los alimentos.

- Cuando la comida se prepara al vapor o escalfada, nunca se superan los 100°C y se reduce a la mitad el tiempo de cocción, aunque se destruyen las enzimas de la superficie de la comida, la humedad protege y conserva muchas de las enzimas del interior, donde no llegan las intensas temperaturas superficiales. La ventaja de estas formas de cocinar es que permiten prescindir de aceites y grasas que dificultan la digestión.

TEKKA

Es un condimento muy rico en minerales que se utiliza para compensar el tipo de alimentación demasiado expansiva, nutricionalmente deficiente, altamente procesada y refinada.

Fue formulada por Georges Ohsawa y sus ingredientes son: semillas de sésamo (ajonjolí) molidas, zanahorias muy picadas, raíz de bardana y raíz de loto. Todo ello cocido con aceite de sésamo y Hatcho-miso.

El resultado es muy concentrado y hay que utilizarlo con moderación.

Se utiliza para sustituir la sal porque va más allá en sus propiedades:

-Por ser rica en hierro se utiliza en caso de anemia. ¼ de cucharadita diaria.

-Para el asma, para la diarrea, para la migraña.

Se puede espolvorear sobre los cereales, verduras, legumbres o también añadir al té kukicha, sencha, o en el té de lotus.

TÉ MU

Es la bebida más Yang. Puede beberse diariamente en caso de enfermedad Yin y problemas de estancamiento en general (cáncer). Contiene ginseng y muchas hierbas medicinales (entre 8 a 16 plantas).

Preparación: Hervir 1 cucharada de té Mu en 1 litro de agua durante 20 minutos y tomar pequeñas cantidades durante 2 días. Puede ser recalentado. No es una bebida de uso común como el té kukicha, sino de uso ocasional en caso de enfermedad.

TÉ DE LOTUS

La raíz del loto es una de las raíces más yang y fuertemente alcalinizante dentro de la macrobiótica. Crece en un medio ambiente fangoso y con poco oxígeno, que la hace terapéutica para las mucosidades y obstrucciones respiratorias. Se utiliza principalmente para resfriados, gripes, asma, bronquitis, congestión pulmonar. Es hemostática y por tanto se usa en todo tipo de hemorroides internas.

Preparación: Una cucharadita pequeña de polvo de loto por taza de agua. Una pizca de sal marina y 2 o 3 gotas de jengibre o bien 1gr de polvo de jengibre. Calentar a fuego bajo y apagar cuando empiece a hervir. Dejar reposar 5 minutos.

TÉ DE ARTEMISA

Se utiliza para eliminar todo tipo de parásitos intestinales. También es excelente para el corazón y el estómago. Tomar 1 vez al mes en ayunas.

Preparación: 10 gramos de hojas secas de Artemisa (1 cucharada sopera) por taza de agua. Hervir durante 15 minutos.

ALIMENTOS ESTIMULANTES DEL SISTEMA INMUNITARIO

El cuerpo humano crea cada día millones de células cancerosas por diversas causas como el estrés, la alimentación, los tóxicos, etc, que desaparecen por sí solas cuando nos relajamos, hacemos cambios y nos sentimos mejor. El cáncer aparece cuando los mecanismos de defensa de nuestro cuerpo se agotan.

Existen alimentos que potencian el sistema inmunitario.

Todos generamos células anormales a lo largo de nuestra vida, que podrían convertirse en cáncer, pero gracias al sistema inmunitario son destruidas antes de que lleguen a multiplicarse y se transformen en tumores.

El sistema inmunitario lo podemos potenciar mediante la respiración, el ejercicio, la alimentación, etc.

Una selección de alimentos potenciadores del sistema inmune

-El **Selenio**. Una de las principales enzimas encargadas de combatir los radicales libres es el GLUTATION PEROXIDASA, que contiene Selenio. Un estudio dirigido por Young. R. Seo de Indiana (EEUU) constató que el Selenio activa un gen supresor tumoral (el p53), que impide la proliferación descontrolada. En la actualidad se ha finalizado el PRECISE (Prevention of Cancer with Selenium in Europe and America), encaminado a comprobar el efecto preventivo del cáncer mediante el Selenio. El Selenio se encuentra en la avena, la calabaza, el jengibre, nueces, almendras, semillas, legumbres y especias.

Además, el **jengibre**: se utiliza para las:

- Alergias
- Úlceras de duodeno
- Diarrea
- Protector del hígado
- Es antiinflamatorio y por tanto se aconseja para el dolor muscular.
- Cardiopatías
- Circulación
- Migraña
- Indigestión y tumores en la piel
- El **Germanio orgánico** se encarga de la **oxigenación celular** porque es un transportador de oxígeno. Contienen germanio las **setas shiitake**.
- Hoja de Kalanchoe**: refuerza el sistema inmunitario. En caso de cáncer se come una hoja diariamente (Josep Pamies). Además, las hojas de esta planta son capaces de filtrar sustancias nocivas para la salud, como el benceno, la acetona, al amoniaco. Purifican el aire de nuestros espacios cerrados como la vivienda, la oficina, etc.
- Ajo** (macerado con tamari)
- Cúrcuma**
- Zanahoria, col.**
- Alga marina: wakame, kombu. Alga de agua dulce: chlorella y espirulina**
- Alimentos con omega-3: lino, chía.**
- Los aceites AGL (omega-6) y omega-3 fortifican la inmunidad y son útiles contra el cáncer. Hay que sumarlos al tratamiento del cáncer.
- AGL**: El ácido gamma-linoleico es el ácido graso alimenticio omega-6 que se encuentra en muchos extractos de aceites de plantas, particularmente el **aceite de semilla de borraja y la espirulina** (alga de agua dulce que es sin duda la mejor fuente, ya que incluye muchos otros nutrientes. Dosis: 3gr al día = 1 cucharadita).
- Todas las legumbres, especialmente las lentejas**: Por su

cantidad en ácido fólico y su contenido en zinc, también potencian el sistema inmune. Mejor que sea DuPuy, por contener más minerales y ser más yang.

-Además de la **seta Shiitake**, también la **Reishi** y la **Maitake**

-También hay plantas que estimulan el sistema inmunitario, como la uña de gato, la Equinácea, el Sabal y la Estevia.

Alimentos Antioxidantes

-Cereales integrales: arroz integral, trigo sarraceno.

-Verduras ecológicas: nabo, rábano, coles de Bruselas, coliflor, col rizada, berros, cebolla roja y amarilla, zanahoria, calabaza amarilla, brócoli.

-Ciruela Umeboshi

-Almendras, nueces y piñones

-Legumbres, especialmente las azukis.

-Limón, manzana y fresas

-Setas Shiitake, Maitake y Reishi

-Raíces: jengibre y cúrcuma

-Especias mediterráneas: comino, orégano, pimienta y tomillo

-Semillas de lino, chía y sésamo

-Plantas: Uña de gato, Tulsi o Hierba de San Basilio , Cardo mariano y Té verde.

-Agua ionizada y/o alcalinizada

Alimentos Antiinflamatorios

-Los cereales integrales son menos inflamatorios que los refinados.

-Las verduras ecológicas como la zanahoria; las legumbres, las algas y las setas Shiitake, Reishi y Maitake

-Todas las legumbres, especialmente los garbanzos.

-Semillas como las de lino, chía, sésamo, girasol y calabaza.

-Especias: cúrcuma, chile, cayena, albahaca, jengibre, canela, orégano, perejil, romero, tomillo, mostaza y estevia.

-Echinácea y Kuzú.

-Planta Artemisa

Como puede apreciarse, los alimentos macrobióticos son antiinflamatorios.

Alimentos CONTRA la Hipertensión

-Stevia, hojas de Perilla (Perilla frutescens)

-Garbanzos

-Nueces y semillas de sésamo

-Seta Shiitake

-Arroz integral

-Miso

-El Magnesio

Alimentos Antiangiogénicos (no permiten el desarrollo de los vasos sanguíneos que alimentan el tumor)

-Cúrcuma, setas shiitake, reishi y maitake; frutos rojos silvestres; té verde; crucíferas y el limón, entre muchos otros, como se ha descrito.

BASES DE LA MACROBIÓTICA

La macrobiótica tiene su origen en la antigua Grecia como método natural de salud y longevidad. El japonés Ohsawa, en 1938, difunde sus enseñanzas en Occidente, desde Europa hasta América. En 1976 un médico alemán escribió un libro sobre este tema llamado MAKROBIOTIK.

La macrobiótica no precisa ningún estudio analítico de los alimentos. Se sustenta en las dos fuerzas Yin-Yang y su equilibrio. Su sabiduría se pone de manifiesto en la práctica, y se expande a través de sus testimonios de curación en todo el mundo.

“La macrobiótica mejora la comprensión y nos lleva a la salud mediante la paz, la libertad y la felicidad”.

Georges Ohsawa (Kyoto 1893-1966), discípulo de un médico

nipón del siglo XIX, **Dr.Sagen Ishizuka**. Experimentó en él los beneficios de esta alimentación, curándose a sí mismo de tuberculosis y otras enfermedades. Contrajo deliberadamente úlcera tropical (invariablemente una enfermedad mortal), y se recuperó completamente de su dolencia para demostrar, como ejemplo, que mediante el arroz integral se podía curar. Esta enfermedad se estaba difundiendo entre los africanos que consumían azúcar, alimentos refinados, mucha fruta y hongos.

Estos dos personajes enseñaron a curar las enfermedades sin medicamentos, equilibrando las 2 fuerzas yin-yang, que en los alimentos son potasio-sodio. Pero Ohsawa fue más allá y dijo que la macrobiótica no tan sólo servía para alcanzar la salud sino que también podía llegar a resolver los conflictos internacionales para alcanzar la paz.

Según Georges Ohsawa, impulsor de la macrobiótica en todo el mundo, la felicidad y la desgracia, la enfermedad y la salud, la libertad y la esclavitud, dependen solo de nuestra actitud en la vida y de nuestras actividades. A su vez, estas dos requisitos dependen de nuestro juicio o razón, que se revela de abajo hacia arriba, hacia la perfección en el orden que él nos describe:

1ª Etapa: Juicio físico = juicio mecánico - ciego

2ª Etapa: Juicio sensorial = lo agradable y lo desagradable

3ª Etapa: Juicio sentimental = lo deseable y lo indeseable

4ª Etapa: Juicio conceptual = juicio intelectual científico

5ª Etapa: Juicio social = juicio social, económico y moral

6ª Etapa: Juicio ideológico = juicio filosófico, dialéctico, espiritual

7ª Etapa: Juicio supremo = Amor absoluto y universal que todo lo abraza, transformando todo antagonismo en complementario.

Nacimos con el Juicio Supremo y nuestro camino es alcanzar nuevamente la 7ª Etapa, mediante el Orden del Universo y el Principio Único. El hombre que llega al Juicio Supremo es el hombre feliz que realiza todos sus sueños durante su vida.

LOS 7 NIVELES DE CONCIENCIA EN EL COMER

1º.- Comer mecánicamente de acuerdo al apetito sin usar la conciencia.

2º.- Comer de acuerdo al deseo de los sentidos, buscando el gusto, color, sabor.

3º.- Comer para la satisfacción emocional, con música, velas, teniendo en cuenta la estética como la forma de los platos, los vasos,...

4º.- Comer desde el intelecto, considerando las teorías de la nutrición como calorías, vitaminas, enzimas, proteínas, carbohidratos...pero sin visión de la naturaleza biológica ni del medio ambiente.

5º.- Comer según una conciencia social de control de producción y distribución.

6º.- Comer de acuerdo a unas creencias ideológicas basadas en tradiciones religiosas que imbuyen disciplinas dietéticas.

7º.- Comer de acuerdo a una conciencia libre con un intuitivo juicio para seleccionar, relacionado al medio ambiente. Esta es la forma de comer para poder realizar nuestros sueños. Para esta forma de comer se necesita la comprensión del Orden del Universo, que nos enseña la Macrobiótica.

Ohsawa nos dice que no existen las enfermedades incurables. Él vio miles de enfermedades supuestamente incurables que desaparecían en tan solo 10 días o en algunas semanas.

No hay que ocuparse del cáncer para nada, hay que ocuparse del terreno, el medio interior que produce el cáncer. El tumor es la parte externa del terreno y al curar el terreno el cáncer se va solo y no vuelve nunca más.

Comiendo según las leyes de la naturaleza, el organismo encuentra la salud y el juicio se vuelve más claro.

Nos propone 10 formas de comer y beber que permiten lograr una buena salud consiguiendo el equilibrio yin-yang. Estas 10 formas son las siguientes:

Nº	Cereales	Verduras y legumbres	Sopas	Carne	Ensaladas	Postres	Bebidas
7	100%	-	-	-	-	-	Lo menos posible
6	90%	10%	-	-	-	-	“
5	80%	20%	-	-	-	-	“
4	70%	20%	10%	-	-	-	“
3	60%	30%	10%	-	-	-	“
2	50%	30%	10%	10%	-	-	“
1	40%	30%	10%	20%	-	-	“
-1	30%	30%	10%	20%	10%	-	“
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	“
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	“

El más elevado, el número 7, es el más fácil, y el más bajo (-3) es el más difícil. Conviene empezar, pues, por el número 7.

LAS DOS FASES DE LA CURACIÓN MACROBIÓTICA

PRIMERA FASE DE LA ENFERMEDAD

Después del diagnóstico de cáncer hay un solo protocolo establecido por la Medicina Alopática u Oficial. Es el momento en que el enfermo tiene que decidir cuál va a ser su proceso. La mayoría de personas acatan lo que se les propone sin saber que hay otras vías hacia la salud mediante la Medicina Tradicional, Integrativa, Holística o Natural. Estos distintos nombres y otros se usan para definir una medicina que no establece la guerra contra la enfermedad, sino que tan solo da las herramientas al enfermo para que su organismo sea el que haga este camino hacia la salud sin necesidad de seccionar, quemar, irradiar, dar

quimioterapia, etc.

La Medicina Oficial, después de diagnosticar el cáncer, obliga al enfermo a seguir el protocolo establecido que todos conocemos para esta enfermedad. La mayoría de enfermos no conocen otra opción y se someten a un gran sufrimiento como algo inevitable si quieren alargar su vida, porque les han dicho que es una enfermedad incurable o crónica, que tarde o temprano les llevará a una muerte segura.

Cuando la Medicina Oficial no sabe curar una enfermedad, le pone la etiqueta de crónica y/o degenerativa. Quiero, con este libro, comunicar que esta enfermedad sí se puede curar, como se ha visto en múltiples casos. La Medicina Oficial, cuando esto ocurre, lo califica de remisión espontánea, pero sin duda el enfermo ha hecho un gran trabajo global que lo ha conducido a la salud. No es un milagro, ni nada espontáneo. La salud se consigue solo comprendiéndola y haciendo cambios integrales.

Entre las distintas herramientas que nos llevan a la Salud, se encuentra el de la alimentación macrobiótica, considerado en oriente como el arte divino de la vida.

PRIMERA FASE DE LA ALIMENTACIÓN EN EL CÁNCER

El cáncer comprende más de 100 enfermedades distintas, pero todos tienen unos factores comunes: acidificación, bajada de energía, terreno tóxico,... Es por ello que una alimentación que consigue erradicar todos los factores que la producen, nos ayuda a simplificar el tratamiento mediante la alimentación. Ya se ha dicho que la alimentación macrobiótica cumplía todos los objetivos.

En la Primera Fase necesitamos alimentos que nos depuren para liberarnos de las toxinas que se acumulan principalmente en el tejido adiposo repartido por todo nuestro cuerpo y alrededor y dentro de nuestros órganos.

La purificación pasa también por sacar de nuestro cuerpo el exceso de las mucosidades de nuestro sistema respiratorio, digestivo, reproductor... y por la eliminación del exceso de líquido intercelular, su limpieza y alcalinización.

En esta etapa y en las siguientes es mejor beber poco para que las toxinas no se estanquen en los líquidos ingeridos. No tenemos que preocuparnos por la pérdida de peso. Eliminar

exceso de grasa y de líquidos es necesario. No hay que tener miedo.

Parece difícil conseguir toda esta depuración pero nuestra naturaleza sabe hacerlo cuando equilibramos las dos fuerzas yin y yang, que adquirimos mediante la alimentación. Es entonces cuando empieza a despertarse el potencial de autocuración que todos poseemos pero que desconocemos.

En esta primera fase de limpieza pueden aparecer, algunas veces, lo que se llama “crisis curativa”, que se manifiesta con fiebre, vómitos o diarrea, manchas en la piel, etc. por la eliminación masiva de toxinas. Esta crisis es muy positiva porque nos está diciendo que nuestro cuerpo responde depurándose y esto es de vital importancia.

La eliminación de toxinas puede producirse sin dar grandes señales a través de la orina, las heces, sudor, lagrimeo, pero no es extraño que vaya acompañado de molestias, dolores en los órganos más débiles,...

Si hay comprensión de lo que está sucediendo, no importa, incluso podemos sentirnos satisfechos de que estamos haciendo un buen trabajo.

El orden natural depurativo va desde el tronco a las extremidades, finalizando en los dedos de los pies y manos.

En esta primera fase tendremos que vencer las tentaciones de comer alimentos no saludables que teníamos muy arraigados en nuestras costumbres y que irán apareciendo periódicamente. Al principio parece muy difícil, pero con el tiempo estas tentaciones desaparecen completamente sin ninguna dificultad.

En este proceso depurativo las células más receptivas son las de la sangre que se renuevan totalmente. Después los líquidos intracelulares cambian su condición regenerándose también paulatinamente. Este es un proceso más lento y de más difícil adaptación si no hay comprensión y fuerza de voluntad. Son momentos de duda y de añoranza de lo antiguo porque lo nuevo siempre nos cuesta. Pasado este proceso es cuando ampliamos nuestra comprensión del Orden del Universo y agradecemos a la macrobiótica y a todos los cambios integrales que hemos realizado para llegar a las primeras señales de la recuperación de la salud, que pasan siempre por la desintoxicación antes de llegar a la regeneración – resolución.

Según Georges Ohsawa el cáncer es la enfermedad más yin y nada es más fácil de curar. Hemos de volver al modo más natural de alimentarse, el del régimen número 7. Lo más indicado es el trigo sarraceno, el gomasio y el tamari. Beber lo menos posible, la medida de media tacita tamaño café varias veces durante el día.

Como la mayoría de personas estamos más acostumbradas al arroz, que es el cereal más común, se recomienda empezar con **arroz integral**, para ir combinándolo después con **mijo y sarraceno**. El arroz es el más equilibrado yin-yang.

René Lévy (Toulouse, Francia, 1927 – 2010) fue quien introdujo las bolas de arroz en la macrobiótica para conseguir la “energía en cascada” que veremos más adelante. Basaba sus enseñanzas según su maestro japonés Georges Ohsawa, fundador de la macrobiótica.

Régimen nº7

Georges Ohsawa recomienda en esta fase el régimen nº7, que consiste en 100% cereal integral + gomasio. Y para beber, pequeñas cantidades (tamaño media taza de café) de té kukicha o agua con miso (mugi miso), o pequeñas cantidades de kuzu.

EL ARROZ INTEGRAL

¿Por qué elegimos el arroz integral? Por sus Nutrientes

El arroz integral:

El más nutritivo y más equilibrado (yin-yang) es el **arroz integral**, alimento vivo, con el potencial de germinar. Constituye el alimento principal de la mitad de la humanidad. Es muy recomendable para todas las edades. Existen diferentes variedades con diferentes formas (redondas, alargadas,...) de arroz que se cultivan en diferentes zonas, según el clima y la calidad de los suelos. Escogeremos el redondo, que es el más yang.

(El arroz blanco, no contiene ni el salvado ni el germen. Es un alimento muerto. A diferencia del integral, ha pasado por un proceso de refinamiento en el que se pierde casi todo el contenido de proteínas, de vitaminas del grupo B, de minerales y de fibra, que se encuentra en su corteza.)

Es un cereal muy completo, energético y muy digestivo. No tiene gluten. Eficaz en afecciones hepáticas, úlceras, enfermedades renales, cardíacas, vasculares y para la hipertensión. Su contenido en fibra regula el tránsito intestinal, reduce los niveles de colesterol y previene el cáncer de colon. Su fibra también aporta más vitaminas y minerales que el arroz blanco, que es más astringente.

Su valor nutritivo es considerable por su aporte en proteínas, hidratos de carbono, minerales (sodio, potasio, fósforo, calcio, hierro...), aceites vegetales, provitamina A y vitaminas del grupo B, incluso la B12. Contiene los diez aminoácidos esenciales. Su contenido en grasa es bajo, y por sus porcentajes de albúmina se recomienda para eliminar la retención de líquidos.

El ADN del arroz integral es complementario a nuestro ADN, de acuerdo a los estudios realizados en su genomas. Por esta razón, comer arroz es la mejor forma de reconstruir nuestro ADN dañado.

- **Característica física** de los “gránulos” del almidón del arroz integral: Están formados por capas esféricas concéntricas y de forma exterior poliédrica. Los gránulos de trigo, en cambio, tienen forma lenticular. El almidón de cada cereal tiene su forma particular.

- **Característica química** del arroz integral: La cadena molecular del arroz integral es muy larga y sin ramificaciones. El mijo también tiene esta estructura. Por tanto, se convierte en azúcar muy lentamente (“energía en cascada”). Esta es su ventaja respecto a otros cereales. No es por casualidad que en China, en todo Oriente, y en muchas otras partes del mundo, el alimento básico sea el arroz.

Propiedades del arroz integral

El arroz integral tiene actividad anticancerosa. Contiene inhibidores de las proteasas. Es el cereal que causa menos espasticidad al colon. Sus capas externas reducen el colesterol y tienden a frenar el desarrollo de los cálculos renales.

Recientes estudios nos dan a conocer el valor del arroz integral. Las diversas capas que rodean el grano de arroz (salvado de arroz) y que normalmente desaprovechamos, tienen unas propiedades asombrosas para nuestra salud.

El revestimiento o cascarilla de protección del grano de arroz nos provee de una capa protectora, que es otro factor para mejorar nuestra inmunidad y por tanto nuestra salud. El arroz integral tiene una gran abundancia de nutrientes que desconocíamos en su salvado:

Contiene más de 70 antioxidantes que nos protegen del daño celular, ralentizando el envejecimiento. Algunos de ellos son:

-**Vitamina E.** Contiene unos tocotrienoles particulares que son muy poco comunes, ya que bajan el exceso de grasa y colesterol, y que, sobre todo, nos proporcionan protección contra los tumores. Los demás tocotrienoles no tienen esta propiedad antitumoral.

-**Su aceite** tiene antioxidantes de gran potencia, porque neutralizan los destructivos peróxidos de las grasas y de los aceites. Este aceite también disminuye el exceso de colesterol y de triglicéridos.

-**Gama-orizanol.** Es un antioxidante que sólo se encuentra en el salvado de arroz. Fortalece la musculatura y transforma la grasa en masa muscular. Mejora la circulación hacia brazos y piernas. **Deshace los coágulos de la sangre** y el estancamiento de la misma. Mejora el balance hormonal a través de la regulación de la secreción de la glándula pituitaria.

-**Ácido alfa lipóideo.** Es un antioxidante polifenólico que **restaura el hígado**, desacelera el proceso de envejecimiento y convierte la glucosa en energía.

-**Glutación peroxidasa (GPx).** Es una enzima antioxidante que reduce los **excesos de mucosidad**, estimula las funciones respiratorias y ayuda a desintoxicar y contrarrestar el envejecimiento. Se usa para el tratamiento de la cirrosis alcohólica, artritis reumatoide, esclerosis múltiple, asma y acné.

-**Superóxido dismutasa (SOD).** Es una enzima antioxidante que se usa para tratar síntomas de envejecimiento prematuro como las cataratas, osteoartritis, artritis reumatoide.

-**Coenzima Q10.** Se utiliza para tratar problemas de la mitocondria celular. También para la angina de pecho, hipertensión, enfermedades del corazón en general, Parkinson, Huntington, **Fibromialgia**.

-**Proautocianidinas.** Son taninos, antioxidantes muy potentes que nos protegen contra el **cáncer** y contra venenos y toxinas.

-IP6 (Hexafosfato de inositol). Revierte las células cancerosas a la normalidad gracias al ácido fólico.

El arroz integral es una gran fuente de polisacáridos ideales para estimular la inmunidad y controlar el nivel elevado de azúcar en sangre causante de diabetes y obesidad.

De los polisacáridos que posee, se extraen los **Arabinogalactanos** y los **Arabinosilanos**.

-Los **Arabinogalactanos** son varios polisacáridos que la FDA (Food and Drug Administration) los ha aprobado como fuentes de fibra soluble alimentaria que aumenta los ácidos grasos de cadena corta y como potentes moduladores del sistema inmunológico. Además, son antiinflamatorios y antialérgicos, y estimulan la acción de las células NK (células que destruyen las células cancerosas). La parte de Arabinogalactanos que no es absorbida en el intestino, fermenta gracias a la acción de la microflora intestinal, y fomenta los Lactobacillus y los Bifidobacterium (prebióticos). El Arabinogalactano es una sustancia extraíble del salvado de arroz, pero que también se encuentra en las zanahorias, rábanos, plantas como la Echinácea, el hongo Reishi,...

-Los **Arabinosilanos** también aumentan el sistema inmune y las células NK. Son antioxidantes y antiinflamatorios.

El **arabinosilano** del salvado de arroz presente en el arroz integral, es uno de los componentes más activos del grupo de las hemicelulosas que son los inmunomoduladores naturales más potentes que se conocen. Mejoran el sistema inmunitario, de forma rápida y segura, con la ventaja de no tener efectos secundarios como cuando se usan medicamentos con el mismo fin (interleuquina -II).

También se encuentran arabinosilanos en la cebolla, el puerro, la remolacha y el brócoli.

En distintos ensayos se ha comprobado la actividad inmunológica de las células T, B, y sobre todo en las “natural killer” (NK), que son aproximadamente el 15% de las células blancas de la sangre.

Cesary Winnicky, Director de la Clínica Aeskulap de Suiza, donde se trata el cáncer de manera integral, reconoce que hay dos productos eficaces en el cáncer: **arabinosilano del arroz integral** y el **muérdago** (ver fitoterapia).

Del arroz integral también se valora su **efecto calmante** debido a su contenido en vitaminas B y en Lecitina.

Proteínas del arroz integral: El arroz integral tiene 7,25 gr de proteínas en 100gr. De los tres cereales que proponemos, el arroz es el que tiene la cifra más baja de proteínas. El cáncer se produce por muchos factores, uno de ellos el exceso de proteínas. Por eso el arroz es muy adecuado.

Las proteínas del arroz integral están formadas por 18 aminoácidos:

Aminoácidos en 100 gr de arroz integral:

Ácido aspártico 725 mg

Ácido glutámico 1415 mg

Alanina 475 mg

Arginina 518 mg

Cistina 86 mg

Fenilalanina 362 mg

Glicina 397 mg

Hidroxiprolina 0mg

Histidina 164 mg

Isoleucina 293 mg

Leucina 595 mg

Lisina 259 mg

Metionina 147 mg

Prolina 336 mg

Serina 406 mg

Tirosina 276 mg

Treonina 285 mg

Triptófano 78 mg

Valina 431 mg

No contiene gluten.

Los aminoácidos se combinan para formar proteínas. Las proteínas del arroz integral, por ejemplo, son usadas para formar nuestros músculos y para mantener la masa muscular.

Vitaminas en 100gr de arroz integral:

Vit. B1 0,41 mg

Vit. B2 0,09 mg

Vit. B3 6,60 mg

Vit. B5 1,50 mg

Vit. B6 0,28 mg

Vit. B7 12 mg

Vit. B9 49 mg

Vit. E 0,74 mg

Vit. K 1 mg

Minerales en 100gr de arroz integral:

Fósforo 310 mg

Hierro 1,70 mg

Yodo 2,20 mg

Magnesio 110 mg

Manganeso 2,10 mg

Níquel 37 mg

Potasio 99 mg

Selenio 9,8 mg

Sodio 10 mg

Calcio 21 mg

Zinc 1,6 mg

Hidratos de Carbono en 100gr de arroz integral:

Azúcar 1,40 gr

Sacarosa 0,60 gr

Almidón 72,70 gr

Amilasa 19%

Amilopectina 81%

Grasas en 100gr de arroz integral:

Grasas saturadas 0,61 gr

Grasas monoinsaturadas 0,55 gr

Grasas poliinsaturadas 0,81 gr

Fibra en 100gr de arroz integral: 2,22 gr

La fibra del arroz integral nos provee de los prebióticos necesarios para las funciones digestivas. Inhiben la proliferación de células cancerígenas en el intestino, fundamental para evitar el cáncer de colon. Además, la fibra del salvado de arroz tiene otras propiedades:

-Ralentiza la subida de glucosa en sangre.

-Reduce el “colesterol malo”.

-Tiene efecto saciante y nos depura.

Calorías 350 Kcal por cada 100 gr.

El arroz, cuando se lo somete a manipulaciones, tiende volver a su estado salvaje inicial, por tanto el arroz actual es parecido a su ancestro histórico.

¿Por qué nos cura el arroz integral?

• El cáncer es una toxemia generalizada

El arroz integral nos depura mediante su fibra. Una parte de ella es celulosa, que no se puede digerir y se expulsa en las heces, arrastrando productos de deshecho del intestino.

• El cáncer se acompaña de falta de energía vital.

Energía física: el arroz integral es una fuente de energía muy valiosa gracias a sus hidratos de carbono. Además es una energía estable sin altibajos. Contiene vitamina B6 que también aporta energía (0,3 mg en 1 taza de arroz integral cocido).

Energía mental: contiene casi el doble de fósforo que el arroz blanco.

- **El cáncer se desarrolla cuando hay colesterol.**

El arroz integral, mediante sus fitoesteroles bloquea la acción del colesterol.

- **El cáncer es una enfermedad ácida (Yin)**

El arroz integral está en el centro de la clasificación de los alimentos. Es el cereal más equilibrado yin-yang.

- **En el cáncer hay una deficiencia de selenio y magnesio**

El arroz integral contiene selenio, mineral antioxidante y anticáncer.

El arroz integral tiene niveles altos de **magnesio, mineral anticáncer.** (110mg en 100gr).

- Además:

El arroz integral contiene potentes fitoquímicos:

-**Folatos** que ayudan a evitar el cáncer y las cardiopatías.

-**Orizanol.** El orizanol es la mezcla de diferentes formas de ácido felúrico y de los fitoquímicos terpeno. El orizanol evita la conversión de los compuestos de nitrógeno en nitrosaminas, que son causa de cáncer.

-**Polisacáridos:** arabinogalactanos y arabinosilanos que destruyen las células cancerosas.

El arroz integral, además de ser anticancerígeno, se usa para todas las enfermedades, porque fortalece el bazo-páncreas; calma el estómago; elimina las toxinas; es energético e hipoalergénico. Sus vitaminas B son beneficiosas para el sistema nervioso, es antidepresivo. Se utiliza para la diarrea, náuseas, diabetes,...

-Preparación del arroz integral redondo:

-Lavar el arroz con agua fría y **tostarlo** en una cazuela, removiendo hasta que esté dorado. Esto se hace para yanguizar el cereal.

-Hervirlo: 1 medida de arroz por 2 o 3 medidas de agua y con un poco de sal marina sin refinar. Una vez que ha empezado a hervir, dejarlo a fuego muy bajo, mejor con un difusor, durante

más de una hora. Si se usa una olla a presión, conviene poner un poco menos de agua y dejarlo hervir sólo durante 25 minutos.

-Apagar el fuego y dejarlo en reposo de 10 a 20 minutos.

-Destapar y hacer las bolas para el día. A continuación espolvorearlas con gomasio. Podemos sustituir de vez en cuando el gomasio por los siguientes productos: tamari, miso, un trocito de ciruela umeboshi o pasta de umeboshi, tekka.

Preparación de las bolas de arroz integral para un día **Ingredientes:**

-De 200 a 250gr de arroz integral, crudo

-Un poquito de sal

-Cocerlo como hemos indicado

-Gomasio

-Como herramienta podemos utilizar el utensilio que se usa para hacer las bolas de los helados o bien hacerlas con las manos mojadas en agua salada (5% sal). Introducimos las manos en esta agua para que no se nos pegue el arroz, y salamos el agua para que el arroz no pierda su propia sal. Otra forma es usar 2 cucharas soperas para comprimir el arroz y hacer la bola.

Cómo comer las bolas de arroz

En el caso de que el enfermo tenga problemas intestinales o bien sus condiciones físicas no le permiten masticar, sustituiremos las **bolas de arroz** por **cremas de arroz integral** (ver el libro “De la fibromialgia a la Salud”)

Es aconsejable masticar cada bocado (unos 10gr) lo máximo posible para convertirlo en una papilla casi líquida (la saliva tiene enzimas, antibióticos, moco para la deglución, proteínas, bicarbonato, etc). Cuando hayamos comido la primera bola, esperaremos 30 minutos para ingerir la siguiente y así sucesivamente todo el día. Es decir, tras el último bocado, esperaremos media hora hasta empezar a ingerir la siguiente bola.

La última bola de arroz del día se tomará, como mínimo, una hora antes de acostarnos, para no interferir en la digestión.

Energía en cascada

¿Por qué se toman cada media hora? Para conseguir lo que se llama Energía en Cascada o Energía Continua. La energía del hidrato de carbono que contiene el arroz integral se absorbe y se transforma, mediante la digestión, en glucosa que llega a la sangre de una manera lenta y constante, aportando nueva energía continuamente. Si el arroz no fuera integral daría energía “ahora” y luego nada.

Los ejércitos romanos conquistaron el mundo porque conocían este secreto: los soldados llevaban un saquito con cereal integral (como trigo, cebada, avena o espelta) y carne seca. Comían un puñado de cereal tan grande como su puño y lo masticaban lentamente. A continuación un trocito de carne seca. Esta carne les aportaba las grasas y proteínas que necesitaban, pero la Energía en Cascada procedía del cereal.

En aquella época las batallas se realizaban a espada y escudo, empezando muy temprano, y duraban todo el día. Al principio los dos bandos, tras el desayuno, estaban igual de energéticos, pero horas después, el bando enemigo estaba débil, cansado y hambriento, mientras que los soldados romanos permanecían fuertes gracias a la Energía en Cascada del cereal.

Esto es lo que se consigue con las bolas de arroz, al tomarlas cada media hora el nivel de insulina es continuo y se obtiene una energía constante, energía que usa nuestro organismo para depurar un cuerpo con tóxicos, ácido y sin energía. De esta forma, se empieza el proceso de eliminación del cáncer.

¿Cuánto tiempo hay que tomar las bolas de arroz?

Cada persona es distinta, por tanto no hay ninguna norma fija. En todos los casos, la paciencia es el gran secreto de la vida y la perseverancia es su cimiento.

Normalmente se toman las bolas de arroz durante 40 días y se hacen pruebas médicas (TAC, análisis,...) para ver si hay cambios. Después se hacen ciclos de 3 meses y se va controlando. En el cáncer de pulmón y en el tumor cerebral se acostumbra a comer bolas de arroz 9 meses. Tanto en esta

primera fase como en la segunda fase necesitamos el asesoramiento de un centro macrobiótico con experiencia (ver al final del libro los centros recomendados).

Comer las bolas de arroz en casa, con nuestra familia, con amigos y visitas, se nos hace muy difícil porque las personas del entorno, con sus opiniones, remueven nuestro factor emocional en unos momentos de baja energía en que todo nos afecta. Todas las emociones que aparecen no las podemos transformar. La energía de la alimentación va apareciendo lentamente y las emociones actúan restando parte de esta energía.

Conocí en Cuisine et Santé (centro que sigue las enseñanzas de Georges Ohsawa) una chica joven con cáncer de ovarios y de faringe que estuvo en este centro 14 meses comiendo bolas de arroz, aprendiendo y comprendiendo la macrobiótica.

Si permanecemos durante el período de la primera fase en casa, gastaremos más energía en actividades cotidianas. No se puede hacer de madre en un proceso canceroso, hay que eliminar el “dar”. No se puede dar la energía que no se tiene, ya que la enfermedad va más rápida que lo que se está recuperando a través de la alimentación. Hay que sentarse y leer, escuchar música, hacer respiraciones, más relajaciones más meditación, etc. Hacer un poco de ejercicio moderado y luego descansar todo lo que podamos.

Los otros cereales recomendables en este primer período son el mijo y el trigo sarraceno.

CHAPATI

Los chapati se recomiendan para comer diariamente, sustituyendo una de las bolas de arroz, en la primera fase de la enfermedad.

Los chapati se hacen con harina de trigo sarraceno (alforfón) o con harina de mijo.

Ingredientes:

-3 Tazas de harina de alforfón. (también se puede hacer con mijo).

-1 Taza de gomasio.

-1 Taza de agua.

No pondremos sal, porque el gomasio ya la contiene.

Cómo prepararlos:

Se mezclan los ingredientes, haciendo una masa. Esta masa, cuando esté elástica, se le da forma cilíndrica y se corta a rebanadas finas. Las ponemos en una fuente y las introducimos en el horno a 100°C. Las dejamos cocer 10 minutos . Y, tras sacarlos del horno, se dejan enfriar. Los guardaremos en un bote de cristal, como máximo 4 días.

EL MIJO

Se cree que tiene su origen en África y que posteriormente se introdujo en la India.

El mijo se puede alternar con el arroz. Es un cereal redondo y pequeño, considerado un cereal yang, ya que tiene mayor fuerza contractiva que expansiva. Es uno de los cereales más energéticos, recomendable especialmente en invierno.

Contiene mucho hierro y magnesio, también calcio y silicio. Aconsejado en la anemia ferropénica, calambres musculares, el embarazo y la lactancia. Es regenerador del sistema nervioso.

Posee todos los aminoácidos esenciales, lecitina, colina, y además vitaminas A, C, y del grupo B.

Contiene una amplia gama de fitoquímicos, entre los que destacan los lignanos y los polifenoles (orientin, quercetina, vitexina, cumarico,...) que representan un poderoso arsenal contra el cáncer.

Propiedades del mijo: Es el cereal más alcalino, alimento adecuado en el cáncer. Equilibra la condición demasiado ácida. Es creador de fluidos, retarda el desarrollo bacteriano en la boca. Tiene un elevado contenido en aminoácidos (proteínas) y un contenido rico en silicio; **ayuda a prevenir abortos**. Es antimicótico (anti hongos), por tanto adecuado en las personas con desarrollo excesivo de Cándida Albicans. Es el cereal más específico en la diabetes.

También para la diarrea (tostar el mijo antes de hervirlo) y la indigestión.

Cantidad de nutrientes en 100 gr de mijo integral:

Proteínas: el mijo integral tiene 11,01 gr y están formadas por

los siguientes aminoácidos:

- Ácido aspártico 726 mg
- Ácido Glutámico 2396 mg
- Alamina 986 mg
- Arginina 382 mg
- Cistina 212 mg
- Fenilalanina 580 mg
- Glicina 287 mg
- Histidina 236 mg
- Isolencina 465 mg
- Leucina 1400 mg
- Lisina 212 mg
- Metionina 221 mg
- Prolina 877 mg
- Serina 644 mg
- Tirosina 340 mg
- Treonina 353 mg
- Triptófano 119 mg
- Valina 578 mg

No contiene gluten.

Estos aminoácidos se combinan para formar proteínas. Sirven para formar nuestros músculos y para mantener nuestra masa muscular.

Vitaminas en 100 gr de mijo integral:

- Tocoferoles 4 mg
- Vit.B1 0,42 mg
- Vit.B2 0,30 mg
- Vit.B3 4,70 mg
- Vit.B5 0,85 ng
- Vit.B6 0,38 mg

- Vit. B9 85 ng
- Vit. E 0,41 mg
- Vit. K 0,90 ng

Minerales en 100 gr de mijo integral:

- Calcio 8 mg
- Zinc 1,70 mg
- Cobre 0,75 mg
- Fósforo 285 mg
- Hierro 3,01 mg
- Yodo 2,50 mg
- Magnesio 114 mg
- Manganeso 1,63 mg
- Potasio 195 mg
- Selenio 2,70 ng
- Sodio 5 mg

Hidratos de Carbono en 100 gr de mijo integral: 64,40 gr

Azúcar 8,20 gr

Almidón 56,20 gr

Grasas 4,20 gr

Grasas Saturadas 0,72 gr

Grasas Monoinsaturadas 0,77 gr

Grasas Poliinsaturadas 2,14 gr

Calorías 356 Kcal

Fibra 8,50 gr

Fibra insoluble 5,40 gr

Fibra soluble 3,13 gr

Preparación del mijo

-Lavar el mijo con agua fría y **tostarlo** en la cazuela,

removiendo hasta que esté dorado, para yanguizar.

-Hervirlo: 1 medida de mijo por 3 o 4 de agua con un poco de sal.

-Una vez ha empezado a hervir, dejarlo a fuego muy bajo y con un difusor durante 20 minutos.

-Apagar el fuego, y dejarlo tapado, en reposo, durante 10 minutos.

EL TRIGO SARRACENO

El alforfón, también llamado trigo sarraceno: (es el más indicado)

El trigo sarraceno o alforfón es originario de Asia Central. No es un cereal, aunque posee propiedades similares. No pertenece a la familia de las gramíneas sino a las poligonáceas.

El alforfón es un cereal limpio de químicos, ya que si se usan en su cultivo, este cereal muere.

Propiedades: Es un “cereal” que limpia, fortalece los intestinos y mejora el apetito. Es eficaz en la diarrea crónica. Contiene quercetina y otro bioflavonoide llamado Rutin, que fortalece los capilares y los vasos sanguíneos, inhibe hemorragias, reduce la presión arterial y aumenta la circulación de las manos y los pies. También contiene lignanos, como el mijo, que reducen el cáncer de mama, colon, ovarios y próstata, y que aumenta la acción de la vitamina C, actuando como antioxidante. Es también un protector de las radiaciones provocadas por las radiografías.

El trigo sarraceno contiene, además, fíticos. Estos fitoquímicos protegen las células del intestino, por esto, según estudios realizados, este cereal previene y cura el cáncer colorectal, uno de los cánceres más comunes.

Al tostar sus granos obtenemos Kasha. Es, junto con el mijo, uno de los pocos granos alcalinos, muy adecuados en el cáncer.

Preparación del trigo sarraceno

-Lavar el trigo sarraceno con agua fría y tostarlo en una cazuela, revolviendo hasta que esté dorado, para yanguizarlo.

-Hervirlo: 1 medida de trigo sarraceno por 2 de agua, con un poco de sal. Una vez ha empezado a hervir, dejarlo a fuego muy bajo y con difusor, durante 20 minutos. Apagar el fuego y dejarlo

tapado, en reposo, 10 minutos.

Para alcalinizar nuestra condición es bueno comer **chapatis de sarraceno** en el cáncer:

- 3 partes de harina de sarraceno integral
- 1 parte de gomasio
- 1 parte de agua

Mezclar todo y trabajar con las manos hasta que esté elástico. Dar la forma como de puro, un poco aplastado, y cortarlo a rodajas de 1 cm o más; introducirlo en el horno a 100°. A los 10 minutos darles la vuelta y los dejamos 10 minutos más.

Cantidad de nutrientes en 100 gr de trigo sarraceno

Proteínas: entre 10 gr y 13 gr. Contiene lisina, aminoácido deficitario en todos los cereales y metionina, aminoácido limitado en las legumbres. También contiene arginina, metionina, treonina y valina. No contiene gluten.

Vitaminas en 100 gr de trigo sarraceno:

- Vit.B1 1,3 mg
- Vit.B2 0,1 mg
- Vit.B3 4,9 mg
- Vit.B5 1,23 mg
- Vit.B6 0,6 mg
- Vit.B9 30 mg
- Vit.E 1,05 mg

Minerales en 100 gr de trigo sarraceno:

- Potasio 460 mg
- Magnesio 231 mg (alto contenido)
- Manganeso 1,30 mg
- Calcio 20 mg
- Fósforo 235 mg
- Flúor 0,15 mg
- Hierro 3,1 mg

-Zinc 2,40 mg

-Selenio 8,30 mg

Hidratos de carbono del trigo sarraceno: 71,3 gr

Contiene un azúcar llamado **fagomina**, que es un inhibidor de la absorción de la glucosa, con lo que reduce el índice glucémico de los hidratos de carbono. Reduce el nivel de azúcar. Recomendado en la diabetes y para reducir la obesidad.

Grasas 1,7 gr

Fibra 3,7 gr (predomina la fibra soluble)

Calorías 340 Kcal

SEGUNDA FASE DE LA ENFERMEDAD

En la segunda fase, la sangre, con su nueva calidad, es la que proporciona a todos los tejidos la capacidad de regeneración total.

La alimentación macrobiótica se caracteriza por poseer una gran energía vital debido a los alimentos enteros, integrales y sin procesar. Estos alimentos transfieren, mediante la digestión, toda su energía procedente de la fotosíntesis, energía de los fotones solares, creadores de vida.

A través de la regeneración celular y el gran aumento de energía vital, alcanzamos la salud perdida. No es un trabajo fácil, es ir contracorriente, pero la satisfacción que nos produce desearíamos que fuera contagiosa.

ALIMENTACIÓN EN LA SEGUNDA FASE

Cuando la medicina dice que el cáncer ha remitido o bien por la desaparición del tumor o bien por la reducción considerable de su tamaño, es cuando sabemos que el propio organismo ha desarrollado los cambios necesarios para iniciar la superación de la enfermedad. Es en estas circunstancias cuando podemos empezar la alimentación que corresponde a la segunda fase.

Es imprescindible considerar que en este momento todavía queda mucho trabajo por hacer, no podemos pensar que ya está todo resuelto, sino que hay que ser muy prudente y continuar hasta que haya pasado mucho tiempo.

No podemos volver a la vida de antes porque volveremos a recaer y las recaídas son muy peligrosas. Hemos de perseverar en todos los hábitos adquiridos y cuidarnos mucho. Son imprescindibles las revisiones médicas periódicas, pero también aceptar que el resto de nuestra vida ha de continuar siendo una vida consciente como la que ya hemos iniciado.

Régimen nº6

Según el esquema de Georges Ohsawa, seguiremos con el régimen número 6, que consiste en 90% cereales y 10% de verduras y legumbres.

Cereales: Continuaremos tostando el arroz integral, el mijo y el trigo sarraceno antes de su cocción. La cantidad será tanta como se quiera, pero masticando muy bien.

Verduras y legumbres: Comenzaremos a introducirlas según su clasificación de las más yang (mejor en una enfermedad yin como el cáncer) a las menos yang. Tenemos en la lista el siguiente orden: zanahoria, calabaza potimarrón, cebolla, nabo, rábano, rabanito, garbanzo, azukis, puerro, col rizada, col verde, brócoli, lenteja, col blanca y calabaza. Las verduras y el sésamo permiten el adecuado transporte y absorción de la sal. El nituké de verduras (ver libro De la fibromialgia a la salud) es mejor con sal que con salsa de soja.

Dos verduras a destacar en el cáncer: (más información en el apartado “Elementos Básicos para una Dieta Equilibrada Preventiva)

Brócoli. Abundante en **antioxidantes** potentes como la quercetina, el glutatión, el betacaroteno, los indoles, la vitamina C, la luteína, el glutarato y el sulforafano. Tiene gran actividad anticancerosa, especialmente contra los cánceres de pulmón, de colon y de seno. Como otras crucíferas, acelera la eliminación del estrógeno ayudando con ello a suprimir el cáncer de seno. Los estrógenos sintéticos, como los anticonceptivos, se los relaciona con el cáncer de mama. El brócoli es rico en fibra reductora del colesterol, tiene actividad antiviral y antiulcerativa. Es necesario comerlo ligeramente cocido para que no pierda sus propiedades.

Zanahoria. La cantidad de betacaroteno contenida en una zanahoria mediana, reduce a la mitad el riesgo de cáncer pulmonar, incluso en antiguos fumadores. El alto contenido de

fibra soluble que contiene, disminuye el colesterol y lo regulariza. La cocción no destruye el betacaroteno, incluso es mejor comerla ligeramente cocida que cruda para asimilar este compuesto en el organismo.

Proceso del régimen nº6

El régimen nº6 consiste en un 90% de cereales y un 10% de verduras y legumbres.

Iremos introduciendo lentamente las verduras y legumbres de la lista, tan sólo el 10%, que representa muy poca cantidad, y disminuyendo el 10% de los cereales.

Después de hacer las siguientes pruebas médicas y si todo es correcto y hemos mejorado, continuaremos con el régimen nº 5, que sólo varía en un 10% más de verduras y legumbres con la disminución de otro 10% de los cereales.

Repetiremos pruebas e iniciaremos, si todo va bien, el proceso siguiente, que es el régimen nº 4, que consiste en 70% de cereales, 20% verduras y legumbres, y la introducción de sopas en un 10%, como las sopas de miso con verduras, sopas de verduras, de legumbres, también cremas de verduras, cremas de legumbres...

Con este mismo procedimiento iremos hacia el régimen nº 3. En los regímenes nº2 y nº1 introduciremos una vez a la semana, como proteína animal, el pescado azul, que es más yang que el blanco y empezaremos por los más pequeños: anchoa, sardina, arenque...según la lista.

En cuanto a la introducción de los regímenes nº -1, nº -2 y nº -3 esperaremos a que la curación del cáncer se haya consolidado mediante el paso de unos 5 años, tal como considera también la medicina alopática cuando habla de remisión.

Es importante tomar conciencia de que la macrobiótica será el hábito alimentario a seguir, dentro de unos parámetros más o menos estrictos, si no se quiere volver a enfermar.

SÍNTOMAS QUE PODEMOS REDUCIR MEDIANTE LA MACROBIÓTICA

-Mareo: El mareo es yin. Necesitamos tomar cada hora u hora

y media un pellizco de gomasio

-Vómitos: Tomar tisanas tibias de jengibre en pequeñas dosis (chupitos).

-Diarrea: Beber agua de arroz y zanahoria. Se pueden añadir unas gotas de limón. Tomar una ciruela umeboshi 3 veces al día.

-Estreñimiento: Comer 1 umeboshi diariamente. Comer garbanzos, coles de bruselas (previene el cáncer de pulmón y de colon). Lo más potente contra el estreñimiento son las semillas de lino, que, junto con las semillas de chía, son los dos productos con mayor contenido en ácidos grasos omega-3.

-Sequedad bucal: Enjuagar la boca con infusión de manzanilla con unas gotas de limón.

-Falta de apetito: Comer menos y más a menudo.

-Pérdida de peso: Tomar algo más de alimentos que yanguinicen: gomasio, tamari, umeboshi,... para poder almacenar más yin, que es lo que nos aumenta el peso. El yang sostiene al yin.

-Bajada de defensas (sistema inmunitario): Tomar Uña de Gato, porque además de reforzar la respuesta inmunitaria, frena el avance de las células cancerosas. También cúrcuma en infusión. Setas shiitake, maitake y reishi. El llantén en infusión. Tomar baños de sol en la franja horaria adecuada, durante 1 hora diariamente.

-Tos seca: El té de Lotus nos permite expectorar. Se recomienda tomarlo por la mañana y por la noche antes de dormir. Se puede añadir unas gotas de tamari, o una umeboshi, o una cucharadita (tamaño café) de tekka.

-Insomnio: Antes de acostarse masticar 1 cucharada de gomasio 100 veces. También el kuzu antes de acostarnos nos puede ayudar.

17. FITOTERAPIA EN EL CÁNCER

La fitoterapia es el tratamiento a partir de plantas medicinales.

Las plantas, con su energía, nos curan, son el complemento imprescindible de la alimentación. Es aconsejable, como terapia, tomar infusiones que sean anticancerígenas, que nos depuren, nos den energía, nos revitalicen, nos calmen, nos ayuden a digerir...en definitiva, que nos transfieran su energía vital, que igual que todos los vegetales, reciben del sol y de la tierra.

Tanto los fitoquímicos de las verduras como los de las hierbas medicinales anticancerosas tienen fuertes efectos depuradores en los tejidos y en la sangre.

Hay fitoquímicos en todo el reino vegetal, en las plantas también. Son plantas usadas desde hace muchos años que han demostrado sus beneficios en el cáncer.

Las plantas con una forma parecida a la de un órgano, nos curan este órgano cuando está enfermo.

Cada zona de la planta tiene una función, las **raíces** estimulan el sistema metabólico. **Las flores, frutos y semillas** ayudan al sistema neurosensorial; el **tronco** de la planta estimula nuestro sistema rítmico: corazón y pulmones.

Entre los 2,5 millones de plantas probadas, se han encontrado alrededor de 3000 con efectos anticancerosos demostrados. Es aconsejable conocer las plantas para aprovechar al máximo sus beneficios. Entre ellas figuran las siguientes:

- Albahaca (*Ocimum basilicum*)
- Astrálogo (*Astragalus membranaceus*)
- Cardamomo (*Elettaria cardamomum*)
- Cardo mariano (*Silybum marianum*)
- Cáscara de nuez negra (del árbol *Juglans nigra*)

- Cogumelo do Sol (hongos del Sol) del Brasil (*Agaricus blazei*)
- Comino (*Cuminum cyminum*)
- ***Consuelda** (*Symphitum officinalis*)
- ***Cúrcuma** (*Curcuma longa*)
- Chaparral (*Larrea tridentata* gobernadora)
- Dulcamara (*Solanum dulcamara*)
- Eneldo (*Anethum graveolens*)
- ***Echinácea** (*Echinacea angustifolia* y *Echinacea purpurea*)
- ***Ginseng** (*Panax ginseng*)
- ***Graviola** (*Annona muricata*)
- Hinojo (*Foeniculum vulgare*)
- Hongos Ling Zhi (conocido como hongo reishi -*Ganoderma lucidum*)
- ***Hongos shiitake, maitake**
- ***Jengibre** (*Zingiber officinale*)
- ***Kalanchoe** (*Kalanchoe laciniata*)
- ***Lapacho** (*Tabebuia impetiginosa*)
- Llantén (*Plantago major* L.)
- Mejorana (*Origanum majorana*)
- Menta (cáncer de mama) (*Mentha spicata*)
- ***Muérdago** (*Viscum album*)
- Orégano (*Origanum vulgare*)
- Pau d'Arco (*Tabebuia impetiginosa*)
- Pepitas de uva negra (pepitas de la *Vitis vinifera*)
- Pimienta negra (*Piper nigrum*)
- Raíz de bardana (raíz de *Arctium lappa*)
- Raíz de regaliz en polvo (*Glycyrrhiza glabra* L.)
- Romero (*Rosmarinus officinalis*). Tomillo (*Thymus vulgaris*).
Perejil (*Petroselinum crispum*). Son ricos en flavonoides, que
inhiben la creación de vasos sanguíneos hacia los tumores.
- Salvia (*Salvia officinalis*)

- ***San Benito** (*Cnicus benedictus* o *Cardus benedictus*)
- ***Tejo** (*Taxus brevifolia*)
- Trébol rojo (*Trifolium pratense*)
- ***Uña de gato** (*Uncaria tomentosa*)
- ***Vicaria** (*Vinca rosea*)

Las más destacadas son:

-El **Cardo mariano** (*Silybum marianum*). El ingrediente medicinal del cardo mariano se encuentra en la silimarina, extracto de sus semillas. Es antioxidante y actúa como citotóxico contra los cánceres de hígado, pulmón, vejiga, próstata, piel, mama y cuello de útero.

-La ***Consuelda** (*Symphytum officinalis*) para el cáncer de piel. Su principio activo anticanceroso se denomina alantoína.

-La ***Cúrcuma** (*Curcuma longa*). Descrita en el apartado "Fitoquímicos"

-La ***Equinácea** (*Echinacea purpurea*): es anticancerígena y estimuladora de las defensas. Se usa para frenar el cáncer colorrectal. Desintoxica el hígado. Tiene una acción antibiótica y antivírica que se potencia combinándola con **própolis** de abeja.

-El ***Ginseng** (*Panax ginseng*) para frenar el desarrollo del cáncer colorrectal. (ver su descripción en el subapartado "Raíces").

-La ***Graviola** es actualmente objeto de reconocimiento entre los científicos y los profesionales de la salud. Se utiliza desde hace más de 40 años en Estados Unidos, Europa y Asia, que consideran esta planta como la más anticancerígena. Se empezó a estudiar en 1940 y en ella se encontró un conjunto de compuestos químicos muy potentes llamados **acetogeninas**. Estas sustancias que se encuentran en las hojas, el tallo, la corteza y las semillas, tienen propiedades antitumorales significativas y una toxicidad selectiva contra 12 tipos distintos de células cancerosas sin perjudicar a las sanas. Se estudió en el cáncer de pulmón, páncreas, próstata y mama. La Graviola, además de no causar efectos secundarios en las dosis adecuadas, es un potenciador del sistema inmunitario. Contiene aminoácidos, vitaminas y minerales.

La Graviola se usó con éxito en pacientes octogenarios y en fase terminal, descomponiendo el tumor.

Según Adreas Moritz, la Graviola es más eficaz que la quimioterapia.

-El ***Lapacho** (Tabebuia ipetiginosa) es otra planta indicada para superar la leucemia.

-***Muérdago** (Viscum album):

Es una planta parasitaria, que toma agua y minerales del árbol anfitrión, que puede ser el roble (para el cáncer de mama) o el manzano (para el cáncer de próstata), y le da azúcares. El roble es el árbol que da más potencia al muérdago.

Se ha demostrado eficaz en la reparación del ADN de los tumores de mama. Tiene propiedades citostáticas y, actualmente, es usado en los países anglosajones y en Alemania, Suiza y Francia.

En 1920 Rudolf Steiner, filósofo austriaco, que fundó la Medicina Antroposófica, empezó a estudiarlo y utilizarlo en el tratamiento del cáncer, pero también se encontró su utilidad en el tratamiento de las colitis ulcerosas, los pólipos intestinales, las queratosis seniles, ...

El muérdago es la planta de los druidas (clase sacerdotal que se remonta al 200 a.C). El Dr. Ángel Borrueal, miembro de la Asociación Española de Médicos Naturistas, lleva muchos años utilizando el muérdago para tratar el cáncer con muy buenos resultados. El muérdago no tan sólo actúa en la apoptosis, sino que estimula el sistema inmune debido a sus dos componentes: las **vixcotoxinas** y las **lecitinas**. En Alemania es el producto oncológico más utilizado.

-***San Benito** (Cnicus benedictus o Cardus benedictus). Es tónico y desintoxicante del hígado y vesícula biliar. Incrementa la producción de bilis, también está indicada para la diarrea, el estreñimiento y el colon irritable. Es desparasitante y puede emplearse contra el dolor de cabeza. Como relajante, para el insomnio, para los calambres, el reuma y la artritis. Disminuye la fiebre, estimula la memoria, mejora la circulación, está indicada para fortalecer el corazón y para las afecciones pulmonares. Es diurético y se utiliza para los problemas del sistema urinario. Se han hecho estudios sobre sus efectos en el cáncer de mama. Esta planta se encuentra en toda Europa, Asia, América del

norte, Chile y Argentina.

Dosis: 2 infusiones diarias, mañana y noche.

Preparación: ½ cucharadita por vaso de agua. Se usa poca cantidad porque es una planta muy potente, en caso de excederse puede producir vómitos. Cuando hierve, se apaga el fuego y se deja infusionar durante 10 minutos. Beber cuando se haya enfriado.

-El ***Tejo** (*Taxus brevifolia*), sobre todo para el cáncer de ovarios y mama, pero también para los tumores pulmonares, melanomas, de estómago, etc., debido a su contenido en taxol.

-***Uña de gato** (*uncaria tormentosa*) es una planta tropical rica en ácido clorogénico, ácido quinóico, isopteropodina, rutina y epicatequinas. Estas sustancias estimulan el sistema inmune e inhiben el crecimiento de las células cancerosas. Son antioxidantes, ayudando a eliminar los radicales libres y las sustancias tóxicas que entran en contacto con nuestro organismo.

Modo de empleo: basta con la cocción de una cucharadita de la raíz de esta planta por taza de agua, dejando infusionar 15 minutos. Se aconseja dos o tres tazas diarias. Se puede combinar la uña de gato con el té verde en la misma infusión.

Es un excelente remedio como preventivo y curativo del cáncer. Fortalece el sistema inmunitario. Reduce el tamaño de los tumores y tiene propiedades antileucémicas.

Otra planta anticancerosa, que unida a la uña de gato y a la graviola potencia el poder curativo, es el **Llantén** (*Plantago major* L.).

La ***Vicaria** (*Vinca rosea*), específica para linfomas y leucemias.

OTRAS PLANTAS CON DISTINTAS PROPIEDADES Y TAMBIÉN CONTRA EL CÁNCER

-Otras plantas a destacar son el **Panical** (*Eryngium campestre*) (contra las picaduras de serpiente, medusa y abeja).

-El **Chancapiedras** (*Phyllanthus urinaria*) (para el cáncer, rompe las piedras del riñón, etc.).

-La Hoja de **Saúco** (*Sambucus nigra*) ayuda a expectorar,

alivia la inflamación ocular, es diurética,...

-La **Hierba de San Antonio** (*Epilobium Parviflorum*) es muy útil en el cáncer de próstata. Se recomienda tomar 2 infusiones al día.

-Las **Hojas de perilla** (*Perilla Frutescens*) tiene efectos antihistamínicos, antialérgicos, contra la rinitis, el asma, etc. Comiendo hojitas de esta planta se sustituye el Salbutamol (Ventolín®). Macerado durante unas horas mata el parásito anisakis del pescado. Es útil en el cáncer de mama. Tiene un contenido elevado en omega-3 y también es útil para la hipertensión.

-El **Geranio** (*Pelargonium zonale*): el aceite de geranio es maravilloso para la piel. Los geranios aromáticos se emplean para hacer geraniol. Sus principales componentes químicos se encuentra, sobre todo, en su raíz. Se usa para le cáncer de próstata.

-La **Sutherlandia** (*Sutherlandia frutescens*) está indicada para todo tipo de cáncer, es una adaptógena más potente que el ginseng.

-El **Tulsi o Hierba de San Basilio** (*Salvia esclarea*) es una planta sagrada que tiene multitud de propiedades. En la India la usan para todo desde tiempos ancestrales. Es muy apreciada, sobre todo por sus propiedades antioxidantes y adaptogénicas que reducen el estrés, la fatiga y refuerzan el sistema inmunológico. Es una planta especialmente potente en todos los tipos de cáncer.

-El **Árbol de Nim** (*Azadirachta indica*) también es originario de la India y tiene cientos de propiedades. Entre ellas cabe destacar su efecto contra la psoriasis, diabetes, cáncer. En la corteza, en las hojas y en el aceite se han descubierto polisacáridos y limonoides que reducen los tumores cancerosos. Se usa para el herpes y las patologías de la dentición. Tiene también propiedades dermatológicas en caso de acné, sarpullido, caspa, erupciones, etc. Es muy útil también en todo tipo de reacciones alérgicas, en caso de úlceras y para las hepatitis y los hongos.

Además, en las hojas, hay un ingrediente activo que combate la malaria.

-La **Artemisa** (*Artemisia absinthium*) (descrita anteriormente

en el apartado de alimentos - medicamentos) está considerada como una de las plantas medicinales más antiguas del mundo. Hay que destacar sus propiedades emenagogas, tónica, digestiva, emoliente, antiinflamatoria, antimicrobiana, desinfectante, **antiparasitaria**, analgésica, etc. Se ha empleado en el control de la malaria y en casos de cáncer se recomienda 1 taza de infusión al día.

El ***Kalanchoe** (*Bryophyllum daigremontianum*) es de las plantas más potentes para el cáncer, también llamada Planta de Goethe u Ojaransín . Esta planta se emplea, sobre todo en casos de reumatismo, infecciones e inflamaciones. Su extracto tiene potentes efectos inmunosupresores. Así, es una de las plantas con efectos más importantes en la sanación del cáncer. Refuerza el sistema inmunitario. En caso de cáncer se come una hoja diariamente. O bien, se aconseja 2 o 3 hojas en infusión, 3 veces al día (Josep Pamies). Además, las hojas de esta planta son capaces de filtrar sustancias nocivas para la salud, como el benceno, la acetona, al amoniaco. Purifican el aire de nuestros espacios cerrados como la vivienda, la oficina, etc.

BEBIDAS RECOMENDABLES EN EL CÁNCER Y EN LA SALUD

El té verde (*Camelia sinensis*): El té verde contiene aminoácidos, vitamina A, B2, C, carotenoides y varios tipos de polifenoles, los más abundantes son los flavonoides, que son antioxidantes y protegen los tejidos de los radicales libres.

Los principales flavonoides del té verde son las **catequinas**. Las 4 principales catequinas son EC, ECG, EGC y EGCG.

Diferentes investigaciones han demostrado que las EGCG poseen un 32% de toda la actividad antioxidante y son 100 veces más efectivas que la vitamina C y 25 veces más potente que la vitamina E.

El té verde **Sencha** posee propiedades antifúngicas y antibacterianas. Protege el tracto gastrointestinal, el tracto urinario y previene el organismo de las enfermedades cardiovasculares, porque regula los niveles de colesterol LDL o "colesterol malo". Ayuda a reducir la excesiva absorción de glucosa en la Diabetes. También nos protege de las infecciones del *Staphylococcus aureus* (pneumonía), del *Clostridium*

botulinum (botulismo, gangrena, tétanos), la Salmonella typhimurium y la aflatoxina, presente en el moho de los cacahuetes, que se le relaciona con el cáncer de hígado, de Plesionoma shigelloides (disentería) y del Bacillus cereus, gracias a la acción de las catequinas ECG (Epicatequina gallate) y EGCG (Epigalactequina gallate).

El té verde destruye las bacterias patógenas, pero lo hace sin perjudicar a las bacterias bífidus, buenas para nuestro organismo. Destruye las bacterias responsables de la caries, de las que se encuentran en los canales de las raíces de los dientes y las que producen mal aliento.

El té verde contiene clorofila y flavonoides que refrescan el aliento. Se ha comprobado que es un potente antiviral que actúa contra el virus de la polio1, el herpes simple, el virus vaccinia y el virus de la gripe.

La catequina EGCG refuerza la producción de interleucina 1, aumentando la producción de linfocitos B y favoreciendo el sistema inmunitario.

El té verde no sufre el proceso de fermentación de los otros té, ya que en su elaboración se pretende conservar las catequinas, de gran poder antioxidante. En su preparación hay que saber que para que se extraigan todas las catequinas, el tiempo de infusión debe ser de 10 minutos. Del 15 al 30% de peso del té verde está constituido de catequinas, a diferencia del té negro, que sólo contiene del 3 al 10%. El simple hecho de sustituir el té negro por el verde tendría un impacto considerable sobre la tasa de cáncer en los países occidentales.

Los estudios de laboratorio realizados actualmente afirman que el té verde es un potente medicamento natural, capaz de luchar contra el cáncer.

Hace más de 5000 años, su uso en China estaba restringido a los tratamientos médicos y, hacia el siglo VII se estableció como bebida cotidiana. Actualmente el mejor té verde se elabora en Japón, y es el Sencha por su mayor contenido de ECGC, especialmente el Sencha-Uchiyama.

En la primera fase del cáncer las catequinas ayudan a neutralizar las sustancias iniciadoras o carcinógenas. Uno de los carcinógenos más potentes es el nitrito, una sal del ácido nitroso que se encuentra en algunos alimentos, como las carnes ahumadas. El nitrito en contacto con los jugos gástricos se

transforma en nitrosamina, causa frecuente del cáncer de estómago. El té verde impide que el nitrito se transforme en nitrosamina.

Las catequinas en la segunda fase inhiben la uroquinasa, una enzima necesaria para que los tumores se extiendan.

Las catequinas y, en concreto la EGCG, no tienen ningún efecto secundario y además una sola taza de té verde contiene 150 mg de catequina inhibidora de tumores cancerígenos en el hígado, piel, estómago, esófago, glándulas mamarias, intestino delgado, pulmón, colon y cáncer de próstata.

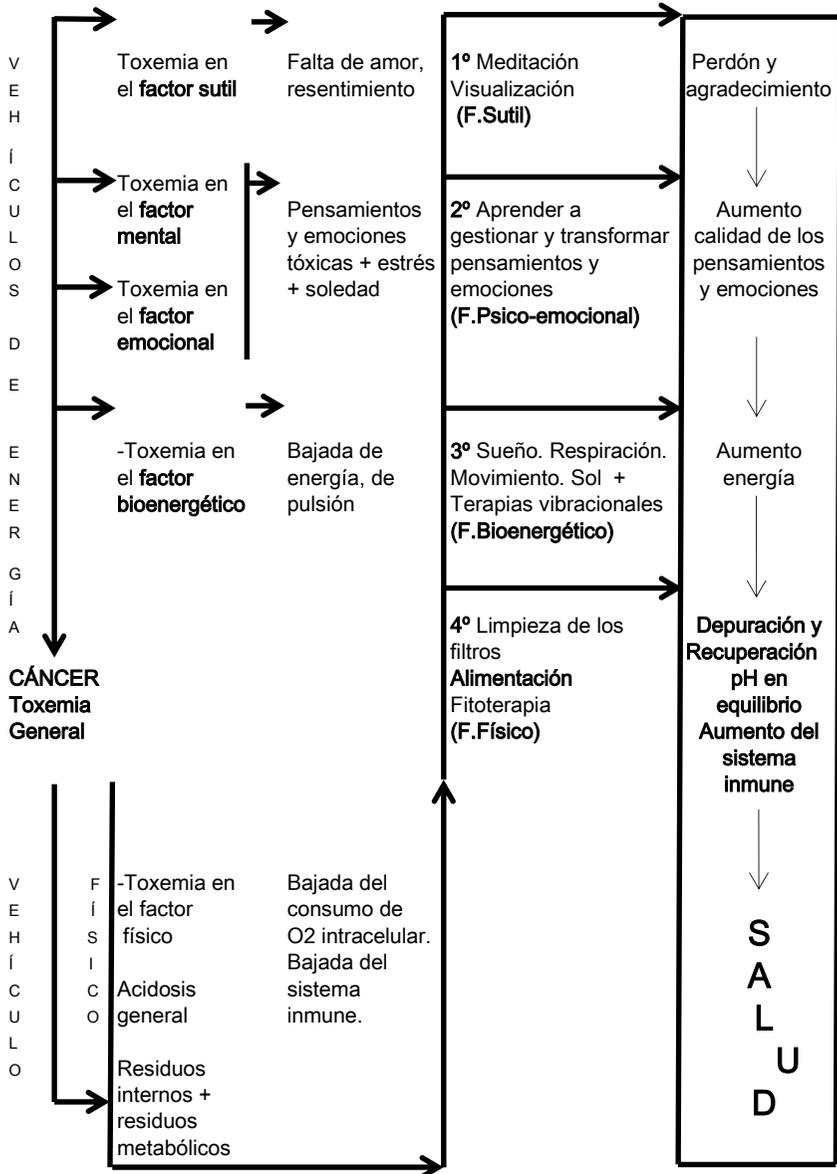
El té verde tiene una acción extremadamente potente sobre el proceso de angiogénesis, lo que le convierte en un eficaz preventivo del cáncer. Beber siempre 3 tazas diarias de té verde japonés recién preparado (evitar los termos).

Té kukicha y cáncer

El té kukicha es distinto a los otros tés verdes porque no está hecho de las hojas del árbol de té, sino de sus pequeñas ramitas que le confieren la calificación de ser el más yang. Además, podemos decir que el té kukicha es el té con menos teína, y el más indicado en la primera fase de la curación del cáncer.

Se caracteriza por ser fuertemente alcalinizante y muy remineralizante. Contiene calcio, magnesio, potasio, zinc, selenio, cobre, manganeso y flúor. Y es rico en vitaminas del grupo B, vitamina C y A, flavonoides y catequinas. Por sus polifenoles se ha hecho famoso como bebida anticancerígena.

18. ESQUEMA: EL CÁNCER ES MULTIFACTORIAL...



...PERO LA ALIMENTACIÓN ES LA CLAVE.

19. CONCLUSIONES

“Hoy es el principio de un nuevo sueño” Dr.Miguel Ruiz (Los 4 Acuerdos)

Cómo salir de la enfermedad

El cáncer es una pandemia, es la primera causa de muerte en España desde 1999, y es una enfermedad que se manifiesta en más de 100 dolencias distintas, pero todas ellas tienen unos factores comunes que, haciendo los cambios integrales propuestos en este libro, nos pueden llevar a alcanzar la Salud.

Para abordar el cáncer es necesario hacerlo desde la globalidad, con cambios en nuestra manera de pensar (apertura de la mente), de sentir (apertura del corazón) y de actuar (modificación de hábitos).

Cuando pretendemos salir de la situación en que nos encontramos, necesitamos ayuda externa para que nos curen los demás, porque también desconocemos que poseemos la capacidad de autocurarnos, debido a que nunca, ni nadie, nos lo ha enseñado. Todos somos capaces, pero se necesita osadía y creer en nosotros mismos para iniciar los cambios integrales necesarios y no desfallecer. La sociedad en general nos dirá que estamos locos, que nos equivocamos, pero la autocuración es el único sistema para recobrar la unidad perdida y con ella la salud total (mental, emocional, bioenergética y física).

Para llegar a la salud debemos equilibrar nuestro espíritu, mente (información), emoción (meditación), energía (fuentes) y cuidar nuestro cuerpo físico.

Tenemos tres constantes que considerar en nuestro terreno para tener salud:

-Constante hídrica: aproximadamente el 70% de agua. No tener más agua de la que necesitamos.

-Constante salina: controlar la acidez. La salinidad nos da calma y salud.

-Constante térmica: controlar la temperatura externa e interna.

Ya que el cáncer se reproduce en un cuerpo con falta de energía, con una gran acidez y una gran toxemia generalizada, la resolución pasará por:

-Considerar el factor bioenergético como eje de los otros factores, como comunicador de los otros vehículos de energía y con nuestro cuerpo físico.

Bioenergético significa energía de la vida, y su fuente está en la naturaleza.

Se trata de confiar en las leyes de la naturaleza porque formamos parte de ella. Ella nos da los alimentos para nutrirnos y desintoxicarnos (macrobiótica), plantas para curarnos (fitoterapia), agua para hidratarnos, aire con iones negativos para respirar (respiración abdominal profunda), el sol para darnos energía (helioterapia) y todo ello lo podemos complementar con el ejercicio adecuado en cada situación, y también con la acupuntura y el masaje (shiatsu o digitopuntura).

En La Vanguardia del día 31 de Marzo del 2010, en el apartado "Tendencias", en el artículo "Alimentos contra el cáncer" nos dice que "las investigaciones médicas actuales están acercándose cada vez más al mundo de la nutrición para saber en qué medida la alimentación desempeña un papel importante en la prevención, desarrollo y tratamiento del cáncer". Pero más adelante concreta que este tipo de investigaciones no se encuentran entre las prioridades de los laboratorios.

Este artículo nos deja ver que hay evidencias de que la alimentación es muy eficaz, pero no es de su interés y esto nos lleva a considerar, esta y otras enfermedades, como responsabilidad individual. Solo dependen de nosotros, no esperemos que nos curen.

Existen métodos que contemplan la alimentación como herramienta curativa para el cáncer, pero no la aplican porque no interesa al sistema y por el desconocimiento sobre los alimentos y su potencial curativo.

La alimentación es la base de la curación, es la primera medicina. No nos sirve cualquier alimentación, sólo la que contiene la energía vital, fuente de vida, porque hemos dicho:

- Necesitamos energizarnos → La macrobiótica es energética.
- Necesitamos alcalinizarnos → La macrobiótica es 80% alcalina, 20% ácida.
- Necesitamos depurarnos → La macrobiótica es depurativa y no tiene aditivos tóxicos.

La alimentación macrobiótica, con sus fitoquímicos anticáncer, junto a la fitoterapia específica, tendría que ser la primera medicina en el cáncer.

-Es fundamental eliminar los alimentos acidificantes que alimentan al cáncer: no dar de comer a las células cancerosas evitando, principalmente, el azúcar, los lácteos y la carne roja.

***El azúcar nos acidifica.** Lo encontramos en toda la comida procesada, en todas las bebidas industriales, en el tabaco, en el alcohol, en los productos cárnicos, bollería, pastelería,...No se salva nada del supermercado, porque prácticamente la totalidad de sus productos contienen azúcar. Este es resultado de los intereses de la industria agroalimentaria, que en sus alimentos no hay vida.

Las células cancerígenas se alimentan de azúcar.

***Los lácteos nos acidifican,** crean mucus, especialmente en el intestino y en el aparato respiratorio.

Las células cancerígenas se alimentan de mucus.

***La carne roja nos acidifica. Las células cancerígenas viven en un medio ácido.**

El cáncer no es una patología local, sino un proceso degenerativo global que se inicia cuando el llamado "Sistema Básico de Pischinger" se enturbia, afectando al funcionamiento mitocondrial de las células, y estas, en un intento por sobrevivir, ponen en marcha el mecanismo de la proliferación celular, llamado cáncer.

El cáncer no se desarrollaría si el organismo estuviera libre de tóxicos y con el sistema inmunológico fuerte, debido a una saludable alimentación, y con un apropiado estilo de vida.

¡Reclamemos unas leyes que prohíban los tóxicos!

La alimentación inadecuada y la contaminación de todo tipo (sutil, mental, emocional, energética y física) transforma nuestro organismo en ácido, caldo de cultivo para la mutación celular y para toda clase de patógenos, desde los virus a las bacterias, hongos, parásitos,...que aparecen para ayudarnos a sobrevivir, no son nuestros enemigos, siempre y cuando no haya un exceso.

Qué hacer después del diagnóstico

Es entonces cuando nuestro organismo, todas nuestras células, las sanas y las tumorales, se enteran de que nuestro cuerpo ha entrado en una vía que lo dirige hacia la enfermedad. Y mediante el diagnóstico, tenemos que actuar.

El cuerpo se ha defendido de la suciedad y la putrefacción, depositando manchas en la piel, grasa, mucosidades, cristales, piedras,...en manos, pies, articulaciones de todo el cuerpo, también en los órganos, piedras en el hígado, riñones,...hasta que ya no tiene más recursos. Es entonces cuando aparece la llamada de socorro: el cáncer.

Si iniciamos el camino hacia la Salud, mediante el cambio de alimentación, veremos cómo aumenta nuestra energía, cómo aumenta la calidad de nuestras emociones, cómo se calma la mente, y cómo nace el agradecimiento cuando nos curamos. La mejor y la más grande experiencia del ser humano es, sin duda, pasar de la enfermedad a la Salud, una Salud estable y duradera, para poder llegar a la vejez con todas nuestras capacidades.

Necesitamos cambios

Un cambio necesario es la instauración general de la agricultura ecológica.

Rush nos dice que la humanidad entrará en la era biológica o desaparecerá. El método Rush ratifica, con argumentos científicos y económicos, que es posible una agricultura durable, viable y sostenible, para reemplazar la actual, que desequilibra, destruye y esteriliza los suelos.

¡Dejemos ya la agricultura que poluciona el suelo y los vegetales!

Actualmente cientos de miles de hectáreas se cultivan en todo el mundo según las técnicas de la Agricultura Ecológica, mostrando que frente a los modelos dominantes es posible producir alimentos sanos, en cantidad y sin perjuicios ambientales.

Henk Hobbelink, ingeniero agrónomo holandés y premio Nobel de agroecología, propone el modelo agroalimentario basado en la pequeña explotación campesina tradicional, porque nos daría productos locales frescos y sabrosos, a buen precio, fomentando la economía rural y evitando la crisis alimentaria actual y la del futuro.

Nuestra responsabilidad

Vivimos en un período de gran confusión, en el que ya no podemos esperar que nos curen. Para sanar tenemos que empezar a actuar con plena responsabilidad.

La sociedad actual nos habla de la “guerra contra el cáncer” como si se tratara de un enemigo que tenemos que vencer, cuando en realidad se trata de vencernos a nosotros mismos, que somos los que hemos generado la enfermedad.

La enfermedad aparece cuando ignoramos el valor de nuestros pensamientos, emociones y todos nuestros actos, especialmente el de la alimentación. Todos nuestros actos tienen unas consecuencias a corto o a largo plazo.

Cada ser humano enfermo puede sanar si así lo desea, pero tiene que hacer lo posible por sanar todos los días.

No se trata de curarnos del cáncer, sino de restablecer nuestra salud global para que se cure el cáncer.

Consideraciones

- Deja de sentirte víctima y hazte responsable
- Las emociones debes liberarlas con la palabra porque es un poderoso remedio. ¡No gastes energía en discusiones!
- No te aísles
- No seas indeciso. Tomar decisiones nos alivia

- Vive el momento
- Acéptate tal como eres, esta es la autoestima
- Sé tu mismo
- Cree en ti
- Confía en ti y en los demás, llegarás muy lejos
- Mantente en contacto con la naturaleza
- Míralo todo desde una nueva perspectiva
- Enfrentate a tus miedos
- Márcate objetivos
- Olvídate de las noticias por un tiempo (periódicos, tv, etc)
- Camina un poco cada día
- Mímate
- Escucha música
- Baila
- Lee
- Compra flores
- Sigue tu instinto
- No te compares con los demás
- Sé fiel y honesto contigo mismo
- Nunca dejes de aprender
- Haz aquello que sabes hacer bien, sin cansarte
- Acaba lo que empiezas
- No pierdas la esperanza
- Da las gracias. Haz una lista de agradecimientos
- Aprecia lo que tienes
- Piensa en las cosas buenas que te han sucedido hoy
- Corrige los hombros tensos
- Ensancha el pecho y respira
- Disfruta de la vida – ama la naturaleza – ámate a ti mismo
- Sonríe, ríe. La alegría es salud y terapia.

- Confía en tu cuerpo y en su potencial de curación
- Cuando superas una enfermedad te queda un sentimiento de gratitud y aquí está la máxima alegría y felicidad.

La verdadera curación viene de dentro de nosotros mismos, de nuestro médico interno.

Dieta + cambio de actitud (pensamientos, emociones, actos) nos cura. Y recordemos que el amor es el fundamento para la curación.

El ser humano es luz materializada (energía lumínica de los fotones) y la enfermedad es una alteración en la absorción de esta luz por los contaminantes físicos, químicos o biológicos. Dr. Mario Moncayo. Dolor crónico.

Cuando alcanzamos la salud completa (mental, emocional, bioenergética y física), la luz recupera todos sus colores.

- Una mente cósmica / Un corazón cósmico → todo está conectado en una realidad holográfica según la teoría de la física cuántica.

20. TESTIMONIOS DE SUPERACIÓN DEL CÁNCER A TRAVÉS DE LA MACROBIÓTICA

Cuando conoces a personas que han superado el cáncer a través de la alimentación, sientes la necesidad de gritar a los cuatro vientos que hay otra forma más humana de curar el cáncer.

Recuperación de cáncer de próstata

“Llevaba años controlando el PSA (Antígeno Prostático Específico), haciendo visitas periódicas cada seis meses al urólogo, ya que dicho PSA se mantenía un tanto alterado entre 6 y 8 ng/ml (la cifra normal es < 4). Por otra parte, tenía antecedentes familiares, ya que mi padre murió de cáncer de próstata.

El 25 de Marzo del 2003 me diagnosticaron mediante biopsia y por punción en ambos lóbulos prostáticos, un adenocarcinoma infiltrante en lóbulo derecho.

El urólogo me aconsejó la operación o unas sesiones de radioterapia. Yo en aquel momento decidí que prefería operarme y dejar sin realizar la radioterapia.

Una vez tomada la decisión empezaron las dudas y llegué a la conclusión de no operarme y buscar otras posibilidades. Fueron infinidad, las presiones familiares y de los amigos, pero yo seguí intuyendo que encontraría otras soluciones.

Inicié un proceso de trabajos de relajación y limpieza mediante meditaciones y visualizaciones. Además, me puse en manos de expertos en Medicina Alternativa y Complementaria, me hicieron quelaciones y tomé una serie de complementos alimenticios, además de optimizar mi alimentación.

En Octubre del 2003 volvieron a rehacerme todos los controles, gammagrafía ósea, analítica, biopsia, etc. Y cuando fui a buscar los resultados, la sorpresa, más de mi urólogo que mía, fue que había desaparecido el adenocarcinoma.

Sigo comunicándome con mis células, mediante meditaciones y visualizaciones, y les doy las gracias por lo bien que se han portado conmigo”

Paco Piñol

Recuperación de leucemia

En septiembre del 2011, asistí a un curso de cocina medicinal en ESMACA (Escuela Macrobiótica de Cataluña) impartido por Christina Pirello. Ella es una americana defensora de los alimentos enteros y orgánicos, porque únicamente gracias a la macrobiótica, superó la leucemia.

Testimonio de su curación:

A partir de los 14 años empezó a suplementar su alimentación vegetariana con comida basura, y se fue engordando hasta alcanzar los 120kg. Con 26 años fue diagnosticada de una leucemia terminal y los médicos no le dieron ninguna esperanza con el tratamiento convencional. Le dijeron que viviría de 6 a 9 meses. Su madre se murió 6 meses antes de cáncer de colon.

Un compañero de trabajo le presentó al que sería su marido, Robert Pirello, experto en macrobiótica, que le enseñó a alimentarse de una forma saludable.

Al cabo de un mes la enfermedad empezó a remitir y a los 8 meses fue total. Pasó de los 120kg a pesar 60Kg. A los 14 meses del diagnóstico los médicos le encontraron anemia, pero ya no existía la leucemia. De esto hace 30 años.

Christina Pirello opina que las personas diagnosticadas de cáncer han de probar primero la macrobiótica y después valorar si es necesario hacer el tratamiento médico convencional.

Ella aconseja que:

-Los 3 primeros meses la alimentación macrobiótica tiene que ser muy estricta para que la sangre se renueve totalmente. Vivir muy aislado, nada de diversión. Al principio odió el arroz

integral, pero se dijo “eres tú o yo” y se acostumbró.

-“Los 6 primeros mese te curas más por lo que dejas de comer que por lo que comes, pero cuanto más arroz, mejor”.

Hasta después de 5 años del diagnóstico no probó el chocolate.

-También dijo que para una persona sana que desee mejorar es mucho más recomendable la macrobiótica que los ayunos y las limpiezas.

En todo el proceso de curación Christina Pirello trabajó duro para superar todos los obstáculos que se presentaron. Desarrolló una amplia experiencia en macrobiótica y se dio cuenta que su vocación era ayudar a otras personas. Desde 1988 ha estado dando seminarios y conferencias en todo los Estados Unidos. Ganó un premio Emmy por su programa semanal de cocina en televisión, que se emite en más de 150 canales. Ella y su esposo Robert publican una revista bimensual llamada “Whole Foods Christina Cooks”. También juntos operan una agencia de viajes especializada en vacaciones sanas a destinos exóticos.

Christina ha escrito 5 libros de cocina e imparte clases como profesora de artes culinarias en la Universidad de Drexel en Philadelphia. Es miembro de la junta directiva del mercado agrícola y del AIVP (Asociación Internacional de Profesionales Culinarios). Tiene el Bachelor y el Master en Bellas Artes por la Universidad de Miami, y fue galardonada con un Master en Nutrición en la Universidad de Drexel, Philadelphia, en el 2003.

Testimonio narrado por Christina Pirello

Recuperación de tumor cerebral

“Estaba paralizado de mi parte izquierda debido a un tumor cerebral. No podía hablar. Mi familia, queriendo buscar una alterantiva a la cirugía, me llevó al centro macrobiótico Cuisine et Santé, en St.Gaudens, Francia. Cuando llegué no podía andar ni hablar. René Lévy me recomendó una dieta estricta, y después de 15 días ya podía contestar el teléfono. Comí sólo arroz, mijo, trigo sarraceno y alga hiziki, mañana, tarde y noche durante 9 meses.

La masticación fue muy importante, masticaba lo máximo posible. Bebía lo mínimo, un poco de miso disuelto en agua caliente o un poco de té kukicha de vez en cuando.

Me iba del centro y volvía, había avances y retrocesos. En Agosto de 1984 comencé a caminar nuevamente y en 1987 empecé a practicar Aikido (arte marcial japonés que busca neutralizar al adversario sin dañarlo. Forma a sus practicantes como promotores de la paz). Era una buena rehabilitación para mí, para coordinar mi parte izquierda y derecha, y restablecer el equilibrio. Practicaba 3 veces a la semana. Y es así como la macrobiótica cura lo más horrible con algo simple: se basa en la reflexión personal y el despertar de la conciencia.

Comiendo macrobiótica fabricamos una nueva sangre y damos a nuestro organismo la posibilidad de regenerarnos y curarnos”.

Actualmente Briac disfruta de plena salud y colabora en Cuisine et Santé.

Briac Gautier (Saint Gaudens)

Testimonio de cáncer linfático

Conocí a un señor en Cuisine et Santé que padecía un cáncer linfático. No mejoraba y era debido a que no sabía que andar 2 o 3 horas diarias era la causa de un gasto excesivo de una energía que necesitaba, más que nunca en esos momentos, para la salud.

Tesimonio de Cuisine et Santé (St. Gaudens) descrito por Ana López

Recuperación de cáncer de ovarios

Consuelo López es enfermera y experta en macrobiótica y en el arte japonés del Jin Shin Jyutsu. Logró sanarse de cáncer de ovarios gracias a la macrobiótica y a la disciplina oriental del arte de curar, energizando cuerpo, mente y espíritu.

En la Primera Jornada de Salud Consciente que se celebró el 16 de Junio de 2012 en Tarragona, Consuelo López y Óscar Paüls fueron ponentes junto conmigo.

Ella nos contó:

“Tuve cáncer de ovarios siendo enfermera en ginecología. Entendí la salud como la salud integral. Actualmente ya han pasado 11 años y me he mantenido sana, sin ningún resfriado, sin casi ni un dolor. Si esto ocurre, pongo las manos (según el Jin Shin Jyutsu) y desaparece.

Conocí a una doctora Naturista que me enseñó la sanación integral (mente, cuerpo y espíritu) y empecé a trabajar mediante este procedimiento de un modo físico, emocional y espiritual.

Del cáncer aprendí a cuidarme. Entendí que el alimento es fundamental porque es energía y el alimento ha de ser natural y con vida. Ha de ser integral.

Tenemos que cuidar bien los órganos porque dependen de lo que comemos. Por ejemplo, las legumbres para nuestros riñones.

Ahora vivo en el campo, cultivo los alimentos en mi huerto. Me alimento según la macrobiótica y me pongo las manos para armonizar todas mis energías, físicas, emocionales y mentales. En esto consiste el Jin Shin Jyutsu.

La macrobiótica y el Jin Shin Jyutsu forman una unidad en el cuidado de los flujos energéticos. Qué como y qué pienso es fundamental para la salud y el bienestar.

Nuestra sociedad está enferma y nos arrastra a una vida enferma. Tenemos que cambiar de vida.

Si tengo una reunión necesitaré fuerza y la conseguiré

mediante una comida más yang de lo habitual. Hemos de conocer cómo se mueve la energía dentro de nosotros.

Somos energía, inteligencia y amor. En cuanto a la energía mental, venimos a trabajar la mente para entendernos. Nos aferramos a los pensamientos, pero tenemos que liberarnos de los pensamientos obsesivos para ser felices. No hemos venido a sufrir, hemos venido a ser felices, a realizar nuestros sueños, y tenemos todas las herramientas para conseguirlo”.

Consuelo López Martínez

Recuperación de cáncer de útero

A finales de 1989, después de una gran bajada de energía y de peso, fui diagnosticada de tumores uterinos en torno al área del cérvix y de las trompas de Falopio. Insistí en saber la verdad porque soy un tipo de persona que necesito controlar la situación.

No fue posible la operación quirúrgica, dado que el tumor estaba asociado a los principales órganos vitales. El cirujano me comunicó y también informó a mi marido, que solo me quedaban un par de semanas o como máximo algunos meses de vida.

Me dijeron que el tiempo de supervivencia de este cáncer es de cuatro a seis meses. Me fui a casa para morir, pero mi marido, un día, trajo a casa un boletín informativo sobre Macrobiótica. El Dr. Ofei nos habló mucho de las propiedades de esta dieta y nuestra actitud fue que sería mejor que no hacer nada.

La alimentación consistió en 2 meses de arroz integral y después arroz con algo de vegetales. Once meses después me visité con el doctor que me diagnosticó. Él y otros médicos se sorprendieron de lo bien que me encontraba.

Ahora ya han pasado 5 años desde el diagnóstico y estoy muy agradecida al Dr. Ofei y especialmente a Michio Kushi (discípulo de Georges Ohsawa). Cuando me preguntan cómo me alimentaré, cuando todo esto haya pasado, les digo que voy a seguir comiendo macrobiótica, me parece deliciosa y muy saludable.

Gladys Abeashie

Recuperación de cáncer de mama

En el invierno de 1995 sentí la necesidad de saber cómo estaban mis pechos, pero no quería pasar por las radiaciones. Un naturópata me ofreció la oportunidad de revisarlos mediante un termograma, que sirve para detectar, mediante una medición térmica, las densidades de tumores y quistes. Los detecta incluso en fases muy iniciales.

Encontró, en el seno izquierdo, un quiste que parecía maligno y dos más en el seno derecho. Un amigo mío me sugirió un médico oriental en medicina holística que había conseguido muchos éxitos en tratamientos del cáncer.

El Dr. Takamatsu me dijo que tenía que eliminar todos los productos lácteos de mi dieta. Desde que me había convertido en vegetariana, la mayor parte de mi proteína era láctea, y lo que más me gustaba eran el yogur y el queso. Le contesté que sí, porque quería curarme. A continuación me preguntó: “¿Y el azúcar?”

Al cabo de unos días descubrí el libro “La dieta de la prevención del cáncer” de Michio Kushi y un restaurante macrobiótico cercano. Después de otra consulta con Edward Esko, asesor en el Instituto Kushi, en Becket, Massachusetts, seguí estrictamente las recomendaciones macrobióticas y decidí introducirme en mi proceso de sanación holística, por tanto, con participación activa de la mente, cuerpo y espíritu.

Empecé la meditación con respiración yóguica para oxigenar y desintoxicar las células de mi cuerpo. Seguí un tratamiento de acupuntura con el Dr. Takamatsu. Cuatro meses y medio después me hice una mamografía que reveló tejido fibroquístico, pero habían desaparecido los quistes de los dos senos. Ahora me gustaría tener un dispositivo para medir el progreso de mi alma.

Marlene Barrera

Recuperación de cáncer de páncreas. Un médico se cura de cáncer de páncreas

Tenía 74 años cuando fui diagnosticado de cáncer terminal de páncreas. Me dieron 3 meses de vida. El doctor me aconsejó una operación inmediata, pero yo sabía que con o sin operación sólo viviría unos pocos meses.

Dispuesto a morir, me estaba preparando para ir a una residencia a las afueras de Londres, cuando un terapeuta de shiatsu me animó a probar la macrobiótica. En aquellos momentos yo me alimentaba a base de carne roja, pollo, muchos huevos, verduras, pasta blanca, azúcar, chocolates, dulces y varias tazas de café.

Empecé la dieta macrobiótica con arroz integral y otros cereales, algo de miso, alga wakame, umeboshi...

Bebía agua de mamantial o té kukicha. No encontré la macrobiótica muy difícil, más bien era un reto nuevo e interesante. Lo más importante fue que empecé a sentirme mucho mejor después de tan solo dos o tres semanas. Al cabo de 2 meses Michio Kushi me recomendó hacer ejercicio regularmente, respirar aire puro, agua pura y semanalmente masaje shiatsu.

Ahora ya hace 15 años, y la macrobiótica se ha convertido en una de mis aficiones.

Dr. Hugh Faulkner

Recuperación de tumor cerebral

Tenía puntos ciegos en mi visión y había perdido la vista de mi ojo derecho. Pasé del oftalmólogo al radiólogo y finalmente al neurocirujano, que ordenó una Resonancia Magnética, en la que apareció un tumor en el lóbulo izquierdo de mi cerebro. Era un astrocitoma y su única solución era la radiación, pero yo no quería ninguna guerra contra mi cerebro.

Vi la enfermedad como algo para captar mi atención, para que finalmente hiciera un balance de mi vida. Asumí la responsabilidad de mi propia curación. Para mí era muy extraño decir “no”, “voy a hacerlo a mi manera”, y esto es lo que le dije por teléfono al médico.

Dejé mi trabajo estresante y emocionalmente agotador. La curación se convirtió en mi ocupación a tiempo completo. Empecé la macrobiótica, que conocía desde hacía varios años. Asistí a una clase de cocina semanal, pero durante los tres primeros meses perdí mucho peso y estaba alterada.

El yoga y la meditación me calmaron y me relajaron, y mi energía se recuperó lentamente.

Seis meses después de empezar la dieta macrobiótica me hice otra prueba y dije: “yo no veo nada”. Y al cabo de un rato mi doctor dijo: “yo tampoco, el tumor ha desaparecido”.

Ahora ya han pasado dos años y continuo con la macrobiótica, el yoga y la meditación.

Estoy eternamente agradecida.

Melissa Hatch

Recuperación de cáncer de pulmón

Hacía seis meses que me encontraba muy mal y me sometí a muchas pruebas, entre ellas, muchas radiografías, análisis de sangre, y fui diagnosticada de hipoglucemia, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca congestiva y de alergias. Los médicos me recetaron varios medicamentos, pero no mejoré, y decidí cambiar mi alimentación y comer en un restaurante vegetariano.

Kim, el fundador de la Asociación Macrobiótica de Connecticut, me dijo que parecía que tenía cáncer en los órganos femeninos y en el pulmón, por el color verdoso de mi piel.

Los médicos revisaron las pruebas y dijeron que, efectivamente, tenía cáncer de ovarios, colon y un gran tumor en el pulmón derecho, y me dijeron que sólo me quedaban dos semanas de vida.

En vez de quedarme en New Haven y someterme a cirugía y quimioterapia en el Hospital de la Universidad de Yale, decidí volver a casa.

Me di cuenta que la alimentación había creado la enfermedad y quería darle a mi cuerpo la oportunidad de curarme con la macrobiótica. Después de dos semanas, todavía estaba viva y coincidió con el despido de mi trabajo.

Empecé las clases de macrobiótica y me concentré en mi recuperación. Esto fue hace siete años y actualmente tengo un centro macrobiótico y soy un testimonio vivo del poder de los alimentos.

Elisabeth Maestros.

Recuperación de cáncer de riñón

Nunca olvidaré el día que el urólogo me dijo que tenía cáncer renal. Fue un momento desgarrador, que puso mi mundo al revés. Me explicó que el cáncer renal era un proceso lento, pero como mis dos riñones eran débiles, la única solución era extirpar el riñón afectado e ir a diálisis.

Tenía un amigo que se había recuperado de un tumor cerebral a través de la macrobiótica. Me puse en contacto con el Instituto Michio Kushi de Massachusetts, les expliqué mi situación y me dijeron que lo mejor era que asistiera a un programa de una semana. La atención personal siempre estaba disponible cuando la necesitaba, y todos los profesores, que ya habían pasado por alguna enfermedad, entendían nuestras preocupaciones.

Al tercer día de estar allí, mi dolor y mis problemas de vejiga habían casi desaparecido. Había perdido peso y tenía más energía. Me pareció extraño que pudiera empezar a funcionar tan rápido. Y estaba entusiasmado en seguir mi programa en casa.

El urólogo insistía en que me visitara, y lo hice 5 meses después para una biopsia. Me llené de alegría cuando el doctor entró en mi habitación y me anunció que el cáncer había desaparecido. Todavía sigo con el programa, aunque me siento curado.

Es lamentable que los médicos no entiendan que la alimentación nos puede curar.

Glen E. Coffman

21. CENTROS MACROBIÓTICOS

• Cuisine et Santé

Hotel-Restaurante macrobiótico en pensión completa al pie de los Pirineos. Desde hace 30 años, clientes de todo el mundo estudian en este centro el Principio Único y sus dos fuerzas yin-yang.

Dirk Baelus, cliente de Cuisine et Santé, deportista de alto nivel de Triatlón, recorre diariamente 100Km en bicicleta por los Pirineos, nada 160 piscinas de 25 m y corre 25 Km. Su nutrición es exclusivamente macrobiótica. www.dirkbaelus.be

René Lévy (1927-2010), divulgador de la macrobiótica, abrió en 1979 un Centro Macrobiótico llamado Cuisine et Santé en Saint Gaudens , a 90Km de Toulouse (Francia), que es un referente para toda Europa. Actualmente uno de sus hijos continúa con el centro y lo dirige Daniel Salens.

Daniel Salens (Director actual de Cuisine et Santé) opina que el cáncer es una enfermedad de la gente yang, fuerte, fruto de la riqueza, de la civilización. El exceso de proteínas estalla y se expande a los otros alimentos que consumimos. Nos alimentamos de productos como la patata, azúcares,...alimentos expansivos (yin), más, muchas proteínas (yang), más, dulces (frutas, zumos de frutas,...), más miel... La combinación del exceso de proteínas (yang) junto a alimentos expansivos (yin) es la causa del cáncer. Sabiendo la causa se puede cambiar. Cuando cambiamos la causa, se cambia el efecto. El mensaje sería el siguiente: cambia y tu cuerpo se renueva y mejora.

•Escuela Macrobiótica ISANA

Ana López es profesora de teoría y práctica macrobiótica, con más de 20 años de experiencia, alumna de la escuela de René Lévy, discípulo de Ohsawa. Actualmente dirige la Escuela Macrobiótica ISANA (Pira, Tarragona)

Consejos de Ana López

¿Cómo se detiene el cáncer?

1.-No alimentándolo. El principal alimento del cáncer es el azúcar y todos los alimentos yin (frutas tropicales, azúcar, miel, chocolate,...). Hay que alimentarse del centro (de la zona de equilibrio en la clasificación de los alimentos de más yin a más yang) junto con pequeñas cantidades de extremo yang. El cáncer es expansivo y hay que tomar alimentos equilibrados y alimentos contractivos. Si los alimentos están en la zona de equilibrio, nosotros también nos equilibramos.

2.-Pasar la primera fase de la enfermedad en un centro macrobiótico para hacer un cambio total. A los enfermos les cuesta escuchar porque están desubicados y descentrados, pero poco a poco los cambios van apareciendo y comprenden que es necesario aceptar la ayuda que se les ofrece.

3.-El cáncer se reproduce en un medio ácido y está conectado y alimentado mediante un sistema circulatorio al órgano. Cuando no recibe alimentos que acidifican se reduce y desaparece.

4.-En la primera fase, la ducha nos roba mucha energía (exposición al frío → gasto para calentarnos posteriormente → cansancio) y se pierden muchos minerales y vitaminas a través de la piel. Es preferible mojar con agua caliente una toalla de algodón y poner un poco de jabón natural, y luego frotarnos para darnos calor y energía, para después secarnos. Más adelante, en la segunda fase, cuando hayamos establecido la energía, nos ducharemos 1 vez a la semana. Y los otros días continuaremos frotando.

5.-Cuando hay un problema de salud es mejor que el cuerpo pierda peso para eliminar grasa, agua, tóxicos... No hay que tener miedo. Hay que ir creando "el yang" como base para que después el organismo sea capaz de crear la sustancia para un saludable "yin". "El yang" tiene que hacer de soporte del "yin". Cuando no hay yang el yin no se instala.

6.-La masticación: Mediante la masticación ponemos en movimiento parte de nuestra agua interna. Cuando esta agua no se mueve, se estanca y crea acidez, lo cual produce fermentación y putrefacción. La masticación hace trabajar la

saliva y la saliva tiene enzimas, antibióticos, etc, que junto a los alimentos predigeridos, ponen en funcionamiento y en circulación, esta agua estancada.

7.-Cuando la célula está ácida pierde la memoria y entra en el caos. Con la alimentación propuesta se crea un 10% más de células nuevas. Estas células nuevas tienen memoria. La célula ácida y todo el organismo pierde la vitalidad, la conexión, la energía, la elasticidad y primero de todo se contrae y después se encierra para protegerse. En un medio ácido se reproducen los patógenos.

8.-La enfermedad es fruto de una vida caótica, hay que ordenar la vida y dejar atrás muchas actividades e iniciar una nueva vida. Cuando nuestro organismo está yin (débil) y rodeado de yin (desorden caos, discusiones, enfrentamientos...), la persona se contrae y sus órganos también, como reacción de protección, de compensación. Somos la respuesta al entorno y de nuestra propia dispersión.

9.-Durante el proceso del cambio de alimentación, haremos controles médicos cada 40 días o 3 meses, según vayan saliendo los resultados de las pruebas.

10.-La enfermedad aparece por:

1ºPor un inadecuado estilo de vida.

2ºUna alimentación no saludable.

3º Las emociones sin transformar (las emociones nos influyen en función de nuestra energía). A mayor energía, menor influencia. Hay que aprender a transformar las emociones para que no se enquisten y se transformen en tóxicas).

4ºNo escuchar el cuerpo, que nos avisa con sus síntomas. Sus señales tienen que reorientar el camino de nuestra vida.

5ºLa desubicación y estar descentrado (yin). Con estos 5 factores creamos el medio adecuado para la aparición de la enfermedad. Cuando aparece la enfermedad, la aceptación es la mejor actitud y la arrogancia es la que más nos puede dificultar el proceso hacia la salud.

11.-Necesitamos información, con asesoramiento de un centro donde poder aprender, donde expliquen el Principio Único y las dos energías yin y yang para comprender las causas de la enfermedad y poder iniciar el camino hacia la salud.

12.-La energía. En la salud, el gasto excesivo de energía nos acidifica. Hay que conocer el límite adecuado, si no, nos lleva a la enfermedad. En la enfermedad debemos canalizar nuestra energía hacia la superación del cáncer, porque siempre, en ella, hay falta de energía.

El alimento nos da energía y la energía crea la sustancia que necesitamos como: proteínas, vitaminas...

13.-Esta enfermedad es el resultado de una gran acidez. El gomasio es alcalinizador de la sangre. Si tomamos un pellizco cada hora y media, iremos alcalinizando nuestro organismo.

14.-Un intestino débil no puede crear la nueva sustancia. Con el kuzu, fortaleceremos el intestino y empezaremos el camino de la recuperación. Si al kuzu le añadimos tamari o umeboshi, el proceso será más eficaz.

DIRECCIONES

-Cuisine et Santé (St. Gaudens -Francia-)

<http://www.cuisine-et-sante.com/indexesp.htm>

-Escuela Macrobiótica ISANA (Pira -Tarragona-)

<http://centromacrobioico.wix.com/macrobioico>

-Kushi Institute (Becket, Massachusetts, -USA-)

<http://www.kushiinstitute.org/>

-Instituto Macrobiótico de Portugal (Lisboa, -Portugal-)

<http://www.e-macrobiotica.com/>

-ESMACA. Escola Macrobiòtica de Catalunya (Barcelona)

<http://www.esmaca.cat/es/>

Joana Palmero y Daniel Mayor dirigen ESMACA

BIBLIOGRAFÍA

- Dr. Vitale, J. 2007 **Ho'oponopono** – Ebook
<http://www.alternativamexico.com/Hooponopono.pdf>
- Dr. Ruiz, M. 2001. **Los Cuatro Acuerdos**.
Ed. Urano. 4ª ed.
- González Pérez, C. **Veintitrés Maestros, de Corazón. Un salto cuántico en la enseñanza**.
<http://sindamel.files.wordpress.com/2010/02/veintitresmaestrosdcorazon.pdf>
- Reid, D. 2009. **El Tao de la Salud, el Sexo y la Larga Vida**.
Ed. Urano.
- McGowan, K. 2012. **La fuente de los milagros**. Books4Pocket
- Burmeister, A. Monte, T. **El Toque Sanador**.
http://xa.yimg.com/kq/groups/9583310/684756807/name/Burmeister,%20Alice%20%26amp%3B%20Monte,%20Tom%20-%20_.pdf
- Regehr Clark, H. **La Cura y Prevención de todos los cánceres**. Suiza.
<http://elobservatoriodeltiempo.files.wordpress.com/2012/09/cura-y-prevencion-de-todos-los-canceres.pdf>
- Moritz, A. 2008. **El cáncer no es una enfermedad**.
Ediciones Obelisco.
- Moritz, A. 2008. **Los secretos eternos de la salud**.
Ediciones Obelisco.
- Hamer, R.G. **Presentación Nueva Medicina Germánica**.
Amici di Dirk. Ediciones de la Nueva Medicina S.L.
- La lupa de la Nueva Medicina** (Hamer). Dr. Fernando Callejón.
http://www.aamepsi.com.ar/upload/doc/la_lupa_de_la_nueva_me

dicina_callejon.pdf

- Silvestre, E. Bueno, M. 2009. **Casa Saludable**. Libros Cúpula.
- Ribal, J. 2002. **Evitar el cáncer...¡Naturalmente!**
<http://xa.yimg.com/kq/groups/25176356/588697391/name/CANCER-+J.+RIBAL.pdf>
- Dr. Béliveau, R. Dr.Gingras, D. 2010. **Los alimentos contra el CÁNCER**. Ed. Integral. 2ª ed.
- Dr. Seignalet, J. 2009. **La alimentación, la 3ª MEDICINA**. Ed. Integral. 5ª ed.
- Pitchford, P. 2009. **Sanando con alimentos integrales**. Gaia Ediciones.
- Carper, J. 2008. **Los Alimentos Medicina milagrosa**. Amat Editorial.
- Starenjkyj, D. **Le mal du sucre**. Ed. Orion
- Shinya, H. 2013. **La encima prodigiosa**.
- Shinya, H. 2013. **La encima para rejuvenecer**.
Santillana Ediciones Generales, S.L.
- Ohsawa, G. (Todos sus libros, especialmente Macrobiótica Zen) **Macrobiótica Zen**.
Publicaciones Gea.
- Kushi, M. 2004. **El libro del Diagnóstico Oriental**. EDAF
- Kushi, M. 2012. **Su rostro nunca miente**. Publicaciones GEA.
- Almond, N. 2010. **Shungit, extrema protección**. Nueva Vibración Ediciones
- Fernández. O. 2013. **Mis recetas anticáncer**. Ediciones Urano.

Otros libros de la autora:

- 2007 (1ª edición), 2010 (2ª edición); 2012 (3ª edición)
Hablemos de fibromialgia, yo la he ganado tú también puedes.
Lulú <http://www.lulu.com/spotlight/mangelsmestre>
- 2008 (1ª edición), 2012 (2ª edición) **De la fibromialgia a la Salud**. Lulú <http://www.lulu.com/spotlight/mangelsmestre>
- 2014 (1ª edición) **Método Mestre**. Lulú

<http://www.lulu.com/spotlight/mangelsmestre>