

DANIEL REID

*Autor del bestseller*

*EL TAO DE LA SALUD, EL SEXO Y LA LARGA VIDA*

EL **TAO**  
DE LA  
*Vida sana*

*La manera natural de purificar tu cuerpo  
para conseguir salud y longevidad*

URANO

Daniel Reid

# El tao de la vida sana

La manera natural de purificar tu cuerpo para  
conseguir salud y longevidad

*Ilustraciones de*  
Dexter Chou

U R A N O

Argentina - Chile - Colombia - España  
Estados Unidos - México - Uruguay - Venezuela

Título original: *The Tao of Detox*  
Editor original: Simon & Schuster  
Traducción: Alejandra Devoto Carnicero

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2003 *by* Daniel Reid

First published in the English language by Simon & Schuster UK Ltd., London

© 2004 de la traducción: Alejandra Devoto Carnicero

© 2004 Ediciones Urano, S.A.

Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona

[www.mundourano.com](http://www.mundourano.com)

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

ISBN: 978-84-7953-546-9

Depósito legal: B. 45.516 - 2009

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.

Impreso por: Romanyà Valls, S.A. - Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain* - Impreso en España

*Dedico este libro a  
V. E. Irons,  
por haber llegado hasta el fondo del problema  
y habernos enseñado a solucionarlo,  
y a  
Marlene y Julia,  
por mantener vigente su buena obra.*



# Índice

|  |    |
|--|----|
| <i>Prólogo</i> . . . . .                                   | 11 |
| <i>Introducción: La toxicidad de los tejidos</i> . . . . . | 17 |

## PRIMERA PARTE:

### ***Desintoxicación***

|  |     |
|--|-----|
| Capítulo 1: Protocolos básicos de la desintoxicación . . . . .                         | 33  |
| Capítulo 2: El agua: la hidratación y la hidroterapia. . . . .                         | 51  |
| Capítulo 3: La fisioterapia: masaje y ejercicio suave . . . . .                        | 75  |
| Capítulo 4: El aire: el aliento vital . . . . .  | 101 |
| Capítulo 5: Los alimentos: la dieta de desintoxicación<br>y los complementos . . . . . | 143 |
| Capítulo 6: La «vía rápida»: el ayuno y la irrigación<br>del colon . . . . .           | 185 |
| Capítulo 7: «El ángel de la luz solar»: la helioterapia . . . . .                      | 211 |
| Capítulo 8: Los eliminadores: la desintoxicación con<br>plantas medicinales . . . . .  | 221 |
| Capítulo 9: La tecnología avanzada aplicada a la<br>desintoxicación . . . . .          | 239 |

## SEGUNDA PARTE:

### ***Reintoxicación***

|  |     |
|--|-----|
| Capítulo 10: El arte de la reintoxicación racional . . . . .                           | 261 |
| Capítulo 11: Los alimentos: la dieta de reintoxicación<br>y los complementos . . . . . | 269 |
| Capítulo 12: Consejos sobre el tabaco y la bebida . . . . .                            | 311 |

|  |            |
|--|------------|
| Capítulo 13: Consejos sobre las drogas medicinales<br>y las recreativas . . . . .            | 325        |
| Capítulo 14: Ajustemos el reloj de la desintoxicación y el de la re-<br>toxicación . . . . . | 333        |
| Capítulo 15: «No preocuparse, ser feliz, sentirse bien» . . . . .                            | 341        |
| <i>Apéndice 1: Recetas y fórmulas . . . . .</i>  | <i>347</i> |
| <i>Apéndice 2: Proveedores por correo . . . . .</i>  | <i>361</i> |

## Prólogo

A pesar de las «maravillas de la medicina moderna», el estado de salud actual de la humanidad en todo el mundo se sigue deteriorando a una velocidad alarmante. Ese deterioro prevalece tanto en las partes del mundo ricas y desarrolladas industrialmente como en las pobres y subdesarrolladas. Por ejemplo, Estados Unidos tiene uno de los índices per cápita más elevados de mortalidad por cáncer de la Tierra, y el síndrome de inmunodeficiencia conocido como sida se ha extendido a todos los rincones del planeta y afecta por igual a ricos y pobres, jóvenes y viejos. Las enfermedades debilitantes y las degenerativas crónicas, que hace apenas un siglo sólo rara vez se manifestaban, salvo entre personas débiles y ancianas, hoy se han convertido en trastornos cada vez más comunes en el sector de los jóvenes y en el de los adultos más prominentes de la población. El dolor y la fatiga crónicos, la indigestión y el insomnio, la hipertensión y los trastornos cardíacos y todo tipo de enfermedades son habituales en el transcurso de la vida de hombres y mujeres en todo el mundo, degradando su calidad de vida y provocando un sufrimiento inenarrable.

¿Cuál es el problema?

El problema es la toxicidad, lisa y llanamente, el mismo tipo de toxicidad que atrae a las moscas a la suciedad, acaba con los peces en los ríos y arrasa el medio ambiente, con la única diferencia de que en este caso nos referimos a los residuos tóxicos que contaminan la sangre y los tejidos del cuerpo humano. El estilo de vida occidental moderno, en particular el tan promocionado «modo de vida estadouni-

dense», se ha extendido como la marea negra por todo el mar de la humanidad, asfixiando modos de vida tradicionales que en otros tiempos mantenían el cuerpo humano en un estado relativamente sano de equilibrio. La comida rápida y la comida basura, los conservantes y los aditivos, el aire y el agua contaminados con productos químicos, un estilo de vida de locos y el consumo indiscriminado de drogas, tanto medicinales como recreativas, han contribuido a degradar en conjunto la salud humana y a contaminar sin tregua el cuerpo humano.

La mayoría de las personas se ocupa ahora mucho más de su coche que de su propio cuerpo. Imaginémoslo lo que ocurriría si, en el depósito de gasolina del coche, echáramos indiscriminadamente gasolina, gasóleo, queroseno, propano y una taza de azúcar. Así es, precisamente, la manera en que comen actualmente la mayoría de las personas, que mezclan en la misma comida carne, pan, leche, grasa, azúcar y otros alimentos que resultan digestivamente incompatibles y los echan en su estómago, todos al mismo tiempo. ¿Qué ocurriría si no cambiáramos nunca el aceite del motor, olvidáramos cambiar los filtros y dejáramos que en el carburador se formara una costra de hollín? El resultado sería evidente: el combustible quemaría mal, produciría gases y desechos tóxicos malolientes, el motor en seguida comenzaría a resollar y resoplar, las partes móviles fundamentales se agarrotarían y funcionarían mal y, finalmente, toda la máquina se detendría chirriando y habría que remolcarla hasta el taller mecánico más próximo. Para prevenir fácilmente todo eso y para evitar una reparación costosa, basta con mantener el motor a punto, cambiar de vez en cuando el aceite y los filtros, limpiar el carburador, utilizar el combustible adecuado y hacer un buen mantenimiento del vehículo todos los días.

Muchas de las enfermedades más comunes y mortales de hoy día, como el cáncer, la diabetes y la cirrosis hepática, no se deben a virus ni otros gérmenes, sino más bien a la acumulación en el cuerpo, durante mucho tiempo, de toxinas y desechos ácidos, que crean las condiciones de toxicidad de los tejidos que los gérmenes necesitan para infectar el cuerpo. Asimismo, la mayoría de las enfermedades degenerativas crónicas, como la artritis, la arteriosclerosis y la inmunodeficiencia, se contraen fundamentalmente como consecuencia de la toxicidad de la sangre y los tejidos, provocada por lo que las personas

se meten dentro del cuerpo. Cuando esas toxinas ácidas degeneran y se descomponen en diversos tejidos, dañan órganos y glándulas, corroen articulaciones y arterias, debilitan el sistema nervioso e inhiben la respuesta inmunitaria y otras funciones vitales. El estado de debilitamiento que produce la toxicidad de los tejidos casi siempre nos lo infligimos nosotros mismos y no se puede curar con píldoras, inyecciones, cirugía ni con ningún otro procedimiento médico inmediato. La única manera de contrarrestar la autointoxicación del cuerpo es mediante la autodesintoxicación, y la única persona que puede realizarla es la misma que dejó que eso ocurriera, es decir, uno mismo. Como reza el dicho: «Es un trabajo sucio, pero alguien tiene que hacerlo», y en este caso ese alguien es uno mismo.

Afortunadamente, hay maneras sencillas de hacer el trabajo de la desintoxicación con rapidez y eficacia y de reparar el daño que provoca la toxicidad en órganos y funciones vitales. Sin embargo, depende absolutamente de cada persona tomarse el tiempo y aplicar la disciplina que son necesarios para desintoxicar bien su organismo y hacerlo de forma habitual, del mismo modo que uno se ocupa de su coche mediante puestas a punto periódicas y un mantenimiento diario adecuado. La vida es tóxica por naturaleza, y, del mismo modo que es inevitable que el fuego produzca humo y ceniza, los procesos metabólicos de la vida rápidamente comienzan a «reintoxicar» nuestro cuerpo en cuanto acabamos un programa de desintoxicación. Por consiguiente, el secreto para disfrutar de una vida larga y sana y para ser capaces de «comer, beber y disfrutar» al mismo tiempo que trabajamos, prosperamos y nos mantenemos en forma, consiste en practicar la disciplina de la desintoxicación periódica y en aplicar a nuestra vida cotidiana los principios de la «reintoxicación racional».

En el Lejano Oriente, donde son aficionados a trabajar mucho, a divertirse intensamente y a disfrutar de todos los aspectos de la vida, la salud y la longevidad siempre se han cultivado como los dos tesoros más preciosos, y constituyen los pilares de los cuales dependen el disfrute y la consecución de todo lo demás que merece la pena. Por muy ocupados que estuvieran en buscar sin cesar la fama y la fortuna, los alimentos y el sexo, la prosperidad y el placer, los miembros de las sociedades asiáticas tradicionales siempre han dedicado tiempo a

relajar el cuerpo y descansar la mente, a reponer sus energías y a recuperar el equilibrio de su organismo, y diseñaban su dieta y otros hábitos fundamentales de una manera que protegiera su salud y prolongara su vida, en lugar de acelerar su degeneración y su fin. Siguiendo esos principios básicos, las culturas orientales tradicionales desarrollaron una habilidad para la vida sana que aumenta, en lugar de reducir, el disfrute de los placeres de la vida y colabora, en lugar de interferir, con las exigencias del trabajo intenso. Por ejemplo, los japoneses, que durante el día trabajan más y por la noche hacen más ejercicio que ningún otro pueblo de la Tierra y que conviven con las formas más intensas de la contaminación industrial moderna, siguen disfrutando de la máxima esperanza media de vida del mundo, simplemente porque todavía respetan el sistema tradicional en sus hábitos de vida personales. Lo que han aprendido, tanto ellos como otras culturas del este asiático, es el antiguo arte chino de la longevidad mediante el control del daño tóxico, un sistema conocido como la «forma de nutrir la vida» (*yang-sheng dao*). En otras palabras, practicaban el «Tao de la desintoxicación».

La «forma de nutrir la vida» es un sistema completo para cuidar de la propia salud, que tiene tanto que ver con la condición humana actual como cuando se desarrolló, hace más de tres mil años, en la antigua China, y que ofrece, incluso hoy más que nunca, la ventaja de prolongar la vida de quienes la practican. En *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*, presento ese sistema de autopurificación con las siguientes palabras:

El principio esencial consiste en luchar contra los efectos debilitantes y mortales de los venenos medioambientales y la autocontaminación con un antídoto rejuvenecedor y que desafía a la muerte: la higiene personal y la autopurificación. [...] Un régimen habitual de autodepuración no tiene más objeto que mantenerse unos cuantos pasos por delante del proceso inexorable de la contaminación y el deterioro. El «envejecimiento» no es sólo una cuestión de tiempo, sino que es la velocidad a la cual permitimos que decaiga nuestro cuerpo en un período determinado.

Después de practicar esos métodos durante casi treinta años, estoy de acuerdo con sus principios, más que nunca, y afirmo sin reservas que este sistema es la mejor manera de proteger la salud, mantener la vitalidad y prolongar la vida.

Este libro presenta los métodos más prácticos y eficaces que se han utilizado durante miles de años en las culturas tradicionales del este asiático para cultivar la salud y la longevidad mediante la higiene personal y el adecuado cuidado diario del cuerpo humano. Las facultades terapéuticas de esas antiguas artes curativas orientales aumentan más cuando se funden con la tecnología moderna y los nuevos productos sanitarios, y sus principios básicos se aprecian con mayor claridad cuando se observan desde la perspectiva de la medicina moderna. Al fusionar de forma selectiva lo mejor de Oriente y de Occidente con respecto al cuidado de la propia salud, este libro presenta un sistema completo para proteger la salud y prolongar la vida por medio de la depuración interna, y presenta una variedad de programas prácticos que todos pueden aprender a practicar dentro del contexto de su propia vida diaria.

Sin embargo, lo único que puede hacer un libro es enseñar el camino; la voluntad de emprenderlo sólo puede proceder del lector. Espero que este libro inspire en él ese deseo.

Daniel Reid  
Byron Bay, Australia  
Febrero de 2002



# Introducción

## La toxicidad de los tejidos

En los últimos años, la contaminación medioambiental y el envenenamiento de nuestras reservas de alimentos, aire y agua se han convertido en temas de gran preocupación e intenso debate en todo el mundo, aunque no se ha hecho prácticamente nada para corregir esos problemas ni invertir esa tendencia. En realidad, a medida que la población del planeta se sigue multiplicando y el ritmo de la industrialización se acelera cada vez más, el envenenamiento de la vida en la Tierra cada día es más grave y está más extendido.

Junto con esa degradación radical de nuestro medio ambiente vital, se ha producido una erosión, igual de rápida, en la calidad de la salud humana: el cáncer, el sida, las enfermedades cardíacas, las infecciones hepáticas, las dolencias respiratorias, los trastornos nerviosos y muchas enfermedades más se han extendido como un reguero de pólvora entre la población general de todo el mundo, arrasando vidas en todos los segmentos de la sociedad. A pesar de su tan promocionado instrumental quirúrgico y de su inmenso arsenal de drogas químicas, la medicina convencional no ha sido capaz de defender a la humanidad de ese ataque maligno. En lugar de proteger al hombre de la invasión implacable de la enfermedad y la degeneración, la moderna medicina alopática simplemente trata de atender sus síntomas con fármacos e intervenciones quirúrgicas, y el tratamiento a menudo provoca la posterior aparición de síntomas peores.

De lo que no se dan cuenta hoy día la medicina moderna ni la mayoría de las víctimas de las enfermedades es de la correlación di-

recta que existe entre la contaminación externa del medio ambiente y la contaminación interna del cuerpo humano. La cuestión es, simplemente, que los venenos que se ponen en los ecosistemas macrocósmicos de la naturaleza acaban introduciéndose, de forma inevitable, en los biosistemas microcósmicos de la salud humana. La toxicidad externa de los alimentos, el aire y el agua siempre provoca la toxicidad interna de la sangre, los tejidos y los fluidos celulares, y esa toxicidad se convierte en caldo de cultivo para la enfermedad y la degeneración. No hay ningún fármaco ni procedimiento quirúrgico que sea capaz de solucionar ese problema, porque la causa no son los gérmenes, los genes ni los defectos congénitos, sino un estado de toxicidad de la sangre y los tejidos del cuerpo humano, una situación denominada toxemia. Cuando vemos una pila de basura plagada de moscas y gusanos, no echamos la culpa a las moscas por haber creado la suciedad y no tratamos de librarnos de ella intoxicando a las moscas y los gusanos con sustancias químicas, sino que quitamos la suciedad y limpiamos la inmundicia que ha producido, con lo cual las moscas y los gusanos ya no se pueden reproducir y desaparecen naturalmente, y así se resuelve el problema, sin tener que emprender una guerra química contra la naturaleza.

El mismo principio se aplica a la salud humana. La única manera real de curar cualquier enfermedad crónica o estado degenerativo consiste en hacer desaparecer la causa fundamental, eliminando del cuerpo las toxinas que contaminan la sangre y los tejidos, atraen los gérmenes y debilitan la resistencia y la inmunidad, lo cual equivale a desintoxicar el medio ambiente interno del cuerpo humano, reparar el daño tóxico producido a los órganos vitales y recuperar el equilibrio de todas las funciones vitales básicas. Cuando hemos purgado de toxinas la sangre y los tejidos del cuerpo, los gérmenes no pueden atacar, la degeneración se frena, y los mecanismos naturales de curación del cuerpo reparan los daños y devuelven la salud óptima a todo el organismo. Hasta que el mundo tome conciencia del peligro mortal que supone la contaminación medioambiental para la salud y la longevidad humanas y tome medidas eficaces para limpiar el planeta, la única solución que les queda a los seres humanos que quieren vivir una vida larga y sana en este mundo es tomar sus propias medidas para desintoxicar periódicamente y

proteger el mundo interno de su propio cuerpo, y tratar de mantenerse unos pasos por delante del permanente proceso de re intoxicación que se produce naturalmente en el transcurso de la vida cotidiana.

Aunque no hubiera contaminación ambiental, las toxinas internas que produce el cuerpo humano son una consecuencia natural de la digestión y el metabolismo. Cuando las células queman glucosa y oxígeno para producir energía, se producen desechos ácidos y otros productos tóxicos, como anhídrido carbónico. El ácido láctico, por ejemplo, es un desecho tóxico producido en los tejidos como consecuencia del esfuerzo muscular. Cuando nacen células nuevas para sustituir a las dañadas, las enzimas desmontan y disuelven las células viejas, y ese desecho celular se convierte en más residuos tóxicos que hay que eliminar del cuerpo. Cuando el cuerpo está sano y bien equilibrado, los órganos excretores eliminan automáticamente del organismo todo ese desecho metabólico natural. Como escribe en su libro *Toxemia* el eminente médico estadounidense John Tilden: «Las toxinas son productos secundarios tan constantes y necesarios como la vida misma. En un organismo normal, se producen y se eliminan a la misma velocidad».

Por consiguiente, un cuerpo normal y sano se desintoxica naturalmente, eliminando los desechos tóxicos que él mismo produce con la misma rapidez con la que los produce. Cuando las toxinas se retienen y se almacenan en el cuerpo, como consecuencia de una sobrecarga tóxica o del deterioro de las funciones naturales de desintoxicación y eliminación del propio cuerpo, aparece la toxemia, con la cual se crean las condiciones para la enfermedad. Como sostiene el doctor Tilden, «sin toxemia no puede haber enfermedad. [...] Por tanto, la retención de toxinas metabólicas es la primera y única causa de enfermedad. [...] Una de las primeras cosas que hay que hacer para librarse de lo que comúnmente llamamos enfermedad es deshacerse de la toxemia, por ser este el estado de la sangre que posibilita la enfermedad». El doctor Theodore Baroody, autor de *Alkalize or Die* [Alcalinizarse o morir], está totalmente de acuerdo:

Los innumerables nombres que se dan a las enfermedades no tienen ninguna importancia, en realidad; lo que importa es que todas tienen la misma causa fundamental

[...] ¡la presencia de demasiados desechos ácidos de los tejidos en el cuerpo! [...] Son esos residuos de los tejidos los que determinan la enfermedad o la salud.

La retención de toxinas dentro del cuerpo tiene dos causas fundamentales: una es la inmensa sobrecarga tóxica, por encima de los niveles metabólicos naturales, debida a una exposición excesiva a las toxinas medioambientales no naturales que están presentes en los alimentos, el aire y el agua; la otra, el deterioro de los procesos normales de eliminación, debido a hábitos personales malsanos, el agotamiento y el debilitamiento del sistema nervioso, producidos por la hiperactividad propia del estilo de vida moderno. En la mayoría de los casos, la toxemia aparece como resultado de la combinación de diversos factores: unos hábitos de alimentación indiscriminados y el hecho de que los alimentos y el agua estén contaminados químicamente; fumar y beber y un estilo de vida de «vía rápida», con mucho trabajo y mucha diversión; el exceso de estrés y la falta de descanso suficiente, etcétera. Pero, dejando de lado las causas de la toxicidad, el resultado es siempre el mismo: el estado de toxemia, que es la causa fundamental de todas las enfermedades y degeneraciones. Por consiguiente, el primer paso para curar cualquier enfermedad, solucionar su causa y evitar la aparición de otras enfermedades consiste en desintoxicar todo el organismo, del mismo modo que limpiar la basura es la única manera de librarse de las moscas y los gusanos. Después de cada período de desintoxicación intensiva, podemos tomar las medidas adecuadas para «limpiar todas las inmundicias» de la vida cotidiana, de modo que la re intoxicación proceda con mayor lentitud y menor intensidad que antes, lo cual supone modificar algunos de nuestros hábitos alimentarios, adaptar diversos aspectos de nuestro estilo de vida, y aprender unas cuantas normas básicas que rigen el funcionamiento de nuestro cuerpo, como el axioma: «Somos lo que comemos».

Una de las cosas más importantes que tenemos que aprender sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo, sobre todo con respecto a la desintoxicación y la re intoxicación, es la manera en que funciona el sistema nervioso autónomo. Todas las funciones vitales del cuerpo están sometidas al control del sistema nervioso autónomo, que tiene dos ra-

mas opuestas: una es la rama simpática, también conocida como «el circuito de acción», o la respuesta de «lucha o huida», que es la que se pone en marcha con cualquier tipo de esfuerzo físico, trabajo intenso, excitación, estimulación sensorial, trastorno emocional y cualquier otra actividad intensa. Cuando se pone en marcha el circuito de acción de lucha o huida, toda la energía nerviosa del cuerpo se consume en la respuesta activa a las condiciones externas, las reacciones emocionales y la estimulación sensorial, funciones que queman la energía nerviosa con mayor rapidez que con la que se puede producir. El resultado de esa disminución neuroactiva es un estado de agotamiento o debilitamiento nervioso, que hoy día se ha convertido en un estado crónico de la vida diaria para la mayoría de las personas, en todo el mundo.

La otra rama del sistema nervioso es el llamado circuito parasimpático y es la que rige el sistema inmunitario, controla las respuestas de autodesintoxicación y autodepuración y regula las funciones excretoras. También se conoce como circuito «de reposo y relajación», porque la única manera de activar esta rama y dejar que funcione adecuadamente es proporcionar al cuerpo y a la mente un período de absoluto reposo y total relajación. El cuerpo humano estaba diseñado para funcionar en un estado sano de equilibrio entre esos dos modos de respuesta nerviosa: se supone que, después de los arrebatos de actividad intensa del circuito de acción de lucha o huida, vienen períodos de profundo descanso y relajación física en el circuito parasimpático, para que el organismo se reponga y recupere el equilibrio. Cuando el sistema nervioso se bloquea en el modo de acción intensiva durante períodos prolongados, como ocurre en la forma de vida urbana moderna, la respuesta inmunitaria se atrofia, desaparecen la función depurativa y la excretora, y los residuos tóxicos se acumulan continuamente en el cuerpo, preparando el camino para la enfermedad y el deterioro. Hasta que el sistema nervioso no descansa en el modo parasimpático restaurador, el cuerpo no puede neutralizar y eliminar las toxinas, procesar y excretar los desechos digestivos y recuperar el estado equilibrado de salud que favorece una vida larga.

En la actualidad, casi todo el mundo se encuentra encerrado dentro de la rama simpática, hiperactiva, agotadora y sumamente tóxica del sistema nervioso autónomo y dedica poco tiempo al modo para-

simpático, curador, restaurador. El estilo de vida moderno, con su ética de «trabajar intensamente, divertirse intensamente», apenas deja tiempo para períodos largos de descanso y relajación. El exceso de trabajo, el abuso de alimentos y bebidas, la sobreestimulación de los sentidos y una excitación excesiva de las emociones se confabulan para mantener encendido día y noche el circuito de acción del sistema nervioso, lo cual provoca un estado de debilitamiento constante y sobrecarga tóxica, lo que, a su vez, produce situaciones de toxemia crónica, causa fundamental de la mayoría de las enfermedades y degeneraciones. Según el doctor Tilden, «la toxemia es la causa de todas las enfermedades, y el debilitamiento (la falta de vigor físico y mental) es la causa de la toxemia». En ese caso, la única solución es proporcionar al cuerpo y a la mente un período prolongado de reposo absoluto y total relajación, poniendo el sistema nervioso en el modo de curación de la rama parasimpática, que permite que todo el cuerpo se depure y se purifique a sí mismo naturalmente, reponga sus reservas de energía, y recupere su resistencia normal a la enfermedad y la degeneración.

Analícemos más de cerca la naturaleza básica de la toxemia. En un cuerpo normal y sano, la sangre y la mayoría de los demás fluidos corporales deben ser ligeramente alcalinos, más o menos como el agua de mar, y los tejidos y las células deben estar bien oxigenados. La alcalinidad y el oxígeno son, por tanto, los dos pilares de la buena salud y una buena respuesta inmunitaria. No se pueden desarrollar infecciones bacterianas, virales ni fúngicas en tejidos que están suficientemente alcalinizados y oxigenados, y casi todos los microbios y las toxinas se neutralizan con la presencia de elementos alcalinos y oxigenados. Sin embargo, cuando la toxicidad interna supera la capacidad del cuerpo para depurarse a sí mismo, los niveles alcalinos y de oxígeno caen en picado y aparece el estado de toxemia, que se caracteriza fundamentalmente por dos condiciones: exceso de ácidos (acidosis) y déficit de oxígeno (hipoxia).

La acidosis y la hipoxia son las condiciones fundamentales que permiten que las bacterias, los virus, los hongos y otros microbios invadan el cuerpo humano y se reproduzcan en su interior. Prácticamente todos los gérmenes que infectan el cuerpo humano son anaerobios, es decir, que son capaces de desarrollarse en un medio desprovisto de

oxígeno, como los tejidos tóxicos. Desde que Louis Pasteur propuso su teoría de la enfermedad a partir de los gérmenes, la medicina occidental moderna ha estado obsesionada con la visión simplista de que cada enfermedad se tiene que deber a un germen específico, que aparece en los tejidos enfermos, y que la cura para una enfermedad determinada consiste en acabar con el germen específico que se asocia con sus síntomas. En consecuencia, la medicina occidental moderna emprende una campaña cada vez más intensa de «guerra química» contra los gérmenes, que se libra en el campo de batalla del cuerpo humano. Ese enfoque no tiene en cuenta en absoluto el hecho de que, aunque todas estén expuestas exactamente a las mismas condiciones, algunas personas resultan infectadas por los gérmenes y contraen la enfermedad, y otras, no. La diferencia entre los que «pillan» los gérmenes y los que no reside en que los primeros tienen menos resistencia que los segundos. Como afirmaba el doctor Charles Mayo, un prestigioso médico estadounidense: «Tenemos miedo de los gérmenes, porque no sabemos nada de ellos. Los gérmenes están fuera; de lo que deberíamos tener miedo es de disminuir la resistencia desde dentro».

Si analizamos la situación a partir de la analogía de la basura y las moscas, aquellas personas cuya sangre y tejidos están plagados de acumulaciones de desechos tóxicos son las más vulnerables a la infección producida por los gérmenes, del mismo modo que la basura atrae a las moscas. Todos los microbios pueden sobrevivir y reproducirse dentro de un margen muy limitado de condiciones; las dos condiciones más básicas que permiten que los microbios patógenos colonicen los tejidos humanos son el exceso de acidez y el déficit de oxígeno. Cualquier fabricante de vino o cerveza puede dar fe de que las bacterias que utiliza para fermentar sus productos requieren, para actuar, un medio ácido de un grado muy específico y la ausencia de oxígeno. En su lecho de muerte, el propio Pasteur se retractó finalmente de su teoría de los gérmenes, reconociendo que «todo depende del terreno». Sin las condiciones previas específicas de la acidosis y la hipoxia, los gérmenes no pueden sobrevivir en el «terreno» de los tejidos humanos, del mismo modo que las moscas no pueden desarrollarse en el terreno de un medio ambiente higiénico; eso significa que la presencia de gérmenes en la sangre no es la causa fundamental

de ninguna enfermedad, sino más bien un *síntoma* de toxemia. La toxemia constituye el caldo de cultivo para los gérmenes y, por tanto, se convierte en la causa fundamental de todas las enfermedades.

Las consecuencias de ese hecho encuentran su máxima significación en la comprensión y el tratamiento del cáncer. En 1931, el doctor Otto Warburg recibió el Premio Nobel de Medicina por su descubrimiento de que *todas* las formas del cáncer, sin excepción, se caracterizan por dos condiciones básicas: la acidosis y la hipoxia. Al igual que los gérmenes, las células cancerosas sólo se desarrollan en ambientes ácidos y anaerobios, en los que se reproducen con tanta rapidez como fermentan las bacterias. Ese descubrimiento indica, sin duda, que la mejor manera de curar y prevenir el cáncer es alcalinizar y oxigenar la sangre y los tejidos, eliminando así las condiciones en las cuales prosperan las células cancerosas. Sin embargo, la medicina moderna no ha hecho el menor caso del trabajo del doctor Warburg y, por el contrario, ha preferido combatir el cáncer de la misma manera en que combate los gérmenes: envenenándolo con drogas químicas tóxicas, quemándolo con radioterapia y extirpándolo con medios quirúrgicos radicales. Ninguno de esos tratamientos convencionales cura realmente la causa fundamental del cáncer; de hecho, la agravan todavía más, porque elevan considerablemente los niveles de toxicidad de los tejidos y, al mismo tiempo, inhiben muchísimo las reacciones naturales de depuración y curación del propio cuerpo.

Hace un siglo, moría de cáncer menos de una persona de cada mil. Actualmente, en el Reino Unido, a una de cada tres personas le diagnosticarán un cáncer a lo largo de su vida, y una de cada cuatro morirá. Aunque hace mucho tiempo que resulta evidente que ha perdido la «guerra contra el cáncer», la medicina moderna se empeña en seguir pasando por alto sus causas fundamentales y ahora dice que uno enferma de cáncer por una «predisposición genética», como si el cáncer fuera una característica hereditaria, similar a las pecas y los ojos azules. ¡Qué tontería! Si bien del cinco al diez por ciento de los casos de cáncer pueden estar relacionados de alguna manera con genes defectuosos, si la mayoría de los cánceres dependieran de los genes, como afirman actualmente algunos médicos, hace cien años la incidencia del cáncer habría sido más o menos la misma que la actual, en

lugar de ser 250 veces menor. La medicina dominante ha seguido el camino equivocado para el tratamiento del cáncer, pero se niega a reconocerlo, porque la terapia del cáncer se ha convertido en una de las ramas más rentables de la industria médica moderna. Mientras tanto, esas terapias convencionales siguen empeorando la situación de los pacientes de cáncer, porque incrementan el estado básico de toxemia, que constituye la causa fundamental de todos los tipos de cáncer.

La cuestión es que la causa de entre el 80 y el 90 por ciento de los casos de cáncer se puede encontrar en los factores medioambientales básicos, de los cuales la dieta es el principal, y con mucho. Las toxinas asimiladas, procedentes de fuentes externas, se acumulan y se pudren dentro del cuerpo, causando la toxicidad interna de la sangre y los tejidos y provocando las condiciones de acidosis y falta de oxígeno de las que se nutre el cáncer. La respuesta al cáncer consiste en eliminar la toxicidad que se ha acumulado en los tejidos—lo que permite el desarrollo del cáncer, en primer lugar—, y en dejar de usar el cuerpo humano como vertedero de todos los desechos tóxicos que entran en el organismo junto con los alimentos, el agua, el aire, el humo, las drogas y otras fuentes externas. En la actualidad, es imposible evitar por completo la contaminación tóxica, pero no cabe duda de que cada uno puede disminuir los riesgos que corre, si introduce algunos cambios fundamentales en su alimentación y su estilo de vida y toma unas cuantas medidas preventivas sencillas, y seguro que podemos protegernos del cáncer, las enfermedades cardíacas y otras dolencias que ponen en peligro nuestra vida, purgando nuestro organismo de los venenos que los provocan, en lugar de dejar que se acumulen hasta alcanzar niveles críticos.

Si el cáncer se detecta bastante pronto, antes de que provoque daños irreversibles en órganos vitales, por lo general se puede tratar y curar mediante una combinación de diversos métodos de desintoxicación, como el ayuno y la irrigación colónica, la terapia de dietas de desintoxicación y zumos naturales, los complementos nutricionales y de plantas medicinales, la alcalinización y la oxigenación de la sangre y los tejidos, y otros métodos holistas, sin tener que recurrir a tratamientos tóxicos debilitantes como la quimioterapia, la radiación y la cirugía radical. No obstante, si un médico informa a un paciente de que el cáncer se puede curar mediante la desintoxicación de la sangre y los te-

jidos y se ofrece a proporcionarle una cura de ese tipo, se expone a ser procesado. No resulta «políticamente correcto» en esta época que los médicos analicen las verdaderas causas del cáncer ni que proporcionen curas eficaces, porque la verdad sobre las auténticas causas y curas de la enfermedad pone en peligro las ganancias de los poderosos cárteles farmacéuticos y de otras ramas de la industria médica moderna. Por consiguiente, depende de cada uno de nosotros descubrir la verdad por nosotros mismos y actuar en función de ella, tomando medidas preventivas eficaces para proteger nuestra salud y prolongar nuestra vida en un mundo que cada vez se vuelve más tóxico e inhóspito.

El cáncer es la fase final y fatal de la toxicidad de los tejidos, pero tarda mucho en desarrollarse y, mucho antes de que aparezca, la toxemia crónica causa estragos en la salud humana de muchas otras maneras, amargando la vida a millones de personas que no se dan cuenta de que la causa fundamental de esa amargura es la toxicidad de su propia sangre y sus propios tejidos. Además de proporcionar un terreno fértil para la infección que provocan los gérmenes, la toxemia daña órganos vitales y reduce la respuesta inmunitaria, provocando una amplia gama de trastornos degenerativos que empeoran sin parar mientras dura el estado de toxicidad. A continuación, se indican algunos de los síntomas más comunes que se relacionan con la acidosis de la sangre y la toxicidad de los tejidos:

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| acidez               | caída del cabello          |
| alergias             | artritis                   |
| dolores de cabeza    | mal olor corporal          |
| llagas purulentas    | resfriados frecuentes      |
| infecciones fúngicas | vaginitis                  |
| gastritis            | depresión                  |
| psoriasis            | exceso de mucosidad        |
| sinusitis            | hiperactividad y ansiedad  |
| fatiga               | todas las formas de cáncer |

Si bien una variedad de factores secundarios, como la desnutrición y los hábitos perniciosos, también pueden contribuir a empeorar esos estados, la causa fundamental sigue siendo la misma: la toxemia. Por

más que desaparezcan los factores secundarios, ese estado se seguirá manifestando hasta que se neutralice la toxicidad interna que permitió su aparición, en primer lugar, y se eliminen del organismo las toxinas.

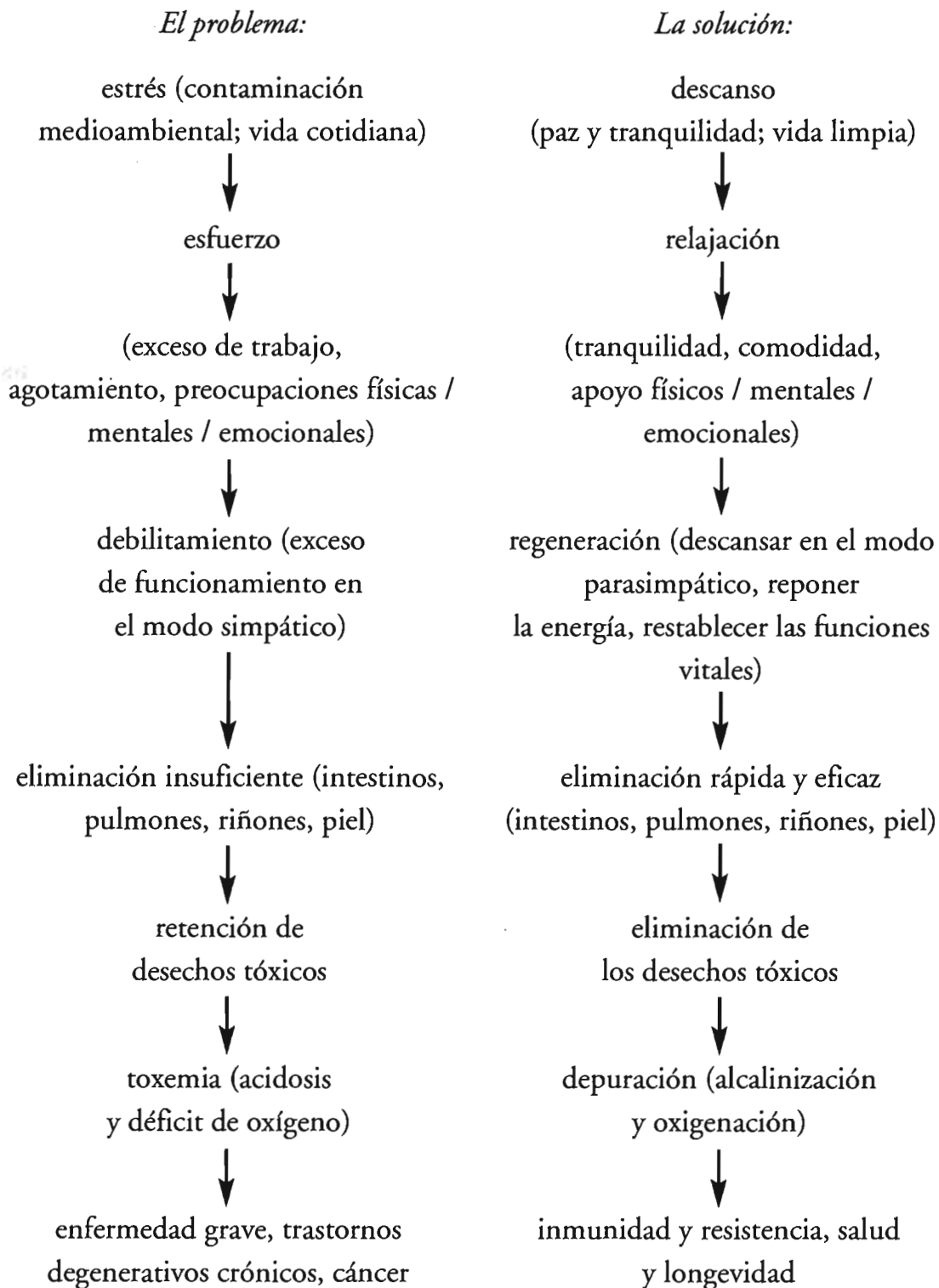
La única solución para la contaminación es la depuración. En el caso de la contaminación interna del cuerpo humano y el estado de toxemia crónica que provoca, eso significa la purificación periódica del torrente sanguíneo y la desintoxicación total de los tejidos corporales. A menos que uno decida vivir en una cueva de una montaña remota y no consumir más que frutos silvestres y agua de manantial, no hay manera de evitar la acumulación de residuos tóxicos en el cuerpo. Mientras la cantidad de toxinas no supere la capacidad de nuestros sistemas inmunitario y excretor para eliminarlas, la salud y la vitalidad se pueden mantener fácilmente, pero, más tarde o más temprano, la sobrecarga tóxica de la vida cotidiana supera la capacidad de nuestro cuerpo para eliminarla de forma adecuada, y entonces aparece la toxemia y comienzan la enfermedad y la degeneración. Lo peor que se puede hacer es comenzar a utilizar drogas farmacéuticas y procedimientos quirúrgicos para aliviar transitoriamente la incomodidad y los inconvenientes que producen los síntomas de las enfermedades crónicas y los estados degenerativos provocados por la toxemia, porque ese método sólo sirve para agravar el problema, ya que incrementa la toxicidad de la sangre y los tejidos, mientras debilita la respuesta inmunitaria y otras funciones vitales. El único método eficaz para tratar la toxemia consiste en «limpiar la inmundicia» mediante un programa habitual de desintoxicación y un enfoque racional de la re intoxicación, lo cual supone purgar con regularidad la sangre y los tejidos de los residuos tóxicos acumulados, y a continuación reformar los hábitos de vida personales que más contribuyan a la acidosis y la toxicidad de los tejidos.

Para que cualquier programa de desintoxicación surta efecto, hemos de dedicarle *como mínimo* tres días de absoluto reposo y total relajación; mejor todavía si son siete días, porque hacen falta exactamente siete días de absoluto reposo y vida limpia para depurar el torrente sanguíneo y limpiar los órganos internos. Sólo mediante un período prolongado de reposo y relajación, el sistema nervioso autónomo puede pasar al circuito parasimpático restaurador durante el

tiempo suficiente para dar oportunidad al cuerpo de depurarse y equilibrarse por completo, proporcionando al mismo tiempo al circuito de acción de la rama simpática, sobrecargado de trabajo y estímulos, el descanso que tanto merece. No olvidemos que, para que el cuerpo se desintoxique y se repare adecuadamente, es imprescindible que la mente esté en reposo y el sistema nervioso funcione en el modo de curación de la rama parasimpática. Es imposible hacerlo limitándose a comer los alimentos adecuados y tomando los complementos apropiados, si seguimos aferrados a la actividad frenética de la vida habitual; de modo que, a menos que uno esté dispuesto a retirarse de la vida cotidiana durante un período y a tomarse un tiempo para hacerlo bien, no tiene ningún sentido que uno trate de desintoxicarse.

Aparte de purgar la sangre y los tejidos de residuos tóxicos, un período de desintoxicación también proporciona otras ventajas esenciales a largo plazo para la salud y la longevidad. Una de esas ventajas es que depura y rejuvenece todo el aparato excretor: despeja los intestinos obstruidos y los pulmones congestionados, limpia la linfa sucia y la piel manchada, y purga los riñones y la vejiga. Cuanto más tóxicos nos volvemos, con menos eficacia trabajan nuestros órganos excretores y, si la toxemia extrema se prolonga demasiado, los órganos excretores pueden sufrir graves daños orgánicos. Otra ventaja de la desintoxicación periódica es que restaura la máxima inmunidad y resistencia, que dependen de la adecuada alcalinización y oxigenación de la sangre y los fluidos celulares. Las bacterias y los demás gérmenes simplemente no pueden sobrevivir en un cuerpo que tiene la alcalinidad y el oxígeno suficientes. Hasta un microbio tan agresivo como el ántrax sólo puede infectar a alguien cuyo cuerpo ya se encuentra en un estado tóxico de acidosis y déficit de oxígeno, lo cual explica por qué, precisamente con el mismo grado de exposición, algunas personas lo «pillan» y otras, no. En esta época, con todas las sustancias químicas peligrosas y los microbios que contaminan el ambiente en el que vivimos, sin duda merece la pena invertir tiempo y esfuerzo para dedicar de tres a siete días, una o dos veces al año, a seguir un programa serio de desintoxicación.

El problema básico de la toxemia y la solución de la desintoxicación se sintetizan en el esquema de la página siguiente:



No está de más insistir en la importancia de un período continuado de reposo y relajación como requisito previo para garantizar la eficacia de cualquier programa de desintoxicación, sobre todo en un mundo tan acelerado y estresante como el actual, donde descansar

tranquilamente sin hacer nada se considera una «pérdida de tiempo». Destaca el doctor Tilden: «El agotamiento actual provoca un debilitamiento que frena la eliminación, y las toxinas retenidas producen toxemia. [...] Descansar de los hábitos que debilitan es la única manera de utilizar la naturaleza para lograr la curación. El sueño y el reposo físico y mental son necesarios para tener suficiente energía. Son pocas las personas que llevan una vida activa y que descansen lo suficiente». Eso supone no sólo dejar de trabajar y de hacer tanto ejercicio, sino también descansar de preocupaciones, iras y todas las demás formas de excitación emocional e intensa estimulación sensorial, todos los cuales debilitan el sistema nervioso, inhiben la respuesta inmunitaria y dificultan la eliminación eficaz de las toxinas del cuerpo.

Si el lector no dispone de suficiente paz y tranquilidad para desintoxicarse en su casa, o si carece de la disciplina necesaria para llevar a cabo su propio programa de desintoxicación, lo mejor es acudir a un balneario o un lugar de cura y reposo tranquilo y cómodo, que disponga de los servicios necesarios para proporcionarle un programa efectivo de desintoxicación y rejuvenecimiento. Ese tipo de centros se están volviendo cada vez más populares en todo el mundo, y ofrecen una amplia gama de instalaciones y servicios que no sólo aceleran una desintoxicación rápida y eficaz, sino que, además, hacen que todo el proceso resulte mucho más placentero. Conviene buscar lugares situados en entornos tranquilos, cerca del mar o en la montaña, preferentemente los que ofrecen servicios como masajes terapéuticos, sala de vapor, piscinas de hidromasaje, manantiales de aguas termales, bares que preparan zumos naturales y otros regímenes alimenticios para restaurar la salud. En lugar de hacer siempre unas vacaciones activas, que nos dejan más agotados e intoxicados de lo que estábamos, conviene probar, para variar, unas vacaciones sanas y relajantes, que nos dejen totalmente descansados, frescos y rejuvenecidos. Es increíble lo bien que uno se siente y lo bien que funciona nuestro cuerpo después de dejar que el organismo pierda todos los residuos tóxicos, elimine los desechos ácidos y recupere el equilibrio natural de la sangre y los tejidos. En los capítulos siguientes, hablaremos de las mejores maneras de conseguirlo.

PRIMERA PARTE

*Desintoxicación*



## Protocolos básicos de la desintoxicación

La contaminación es un hecho básico de la vida y nadie es inmune a ella. Aunque el cuerpo humano está diseñado para depurarse naturalmente de los productos normales de desecho de la digestión y el metabolismo, no cabe duda de que no está equipado para encargarse de la sobrecarga tóxica adicional que suponen los conservantes químicos y los pesticidas, las drogas farmacéuticas y los alimentos artificiales, así como también las demás fuentes de toxicidad interna que se han vuelto habituales en la vida moderna. Esa contaminación interna es la principal causa de la enfermedad, la degeneración y la reducción de la esperanza de vida.

El principio fundamental de la medicina tradicional china es la ley universal de la polaridad conocida como el «gran principio del yin y el yang». Según el *Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo*, un importante texto de medicina china escrito hace más de dos mil años, «si está caliente [yang], enfríalo [yin]. Si está vacío [yin], llénalo [yang]». Todas las prácticas de la medicina tradicional china se basan en ese principio de polaridad dinámica. Ampliándolo al problema de la toxicidad de la sangre y los tejidos, podríamos decir: «Si está contaminado [yang], depúralo [yin]. Si está ácido [yang], alcalinízalo [yin]».

Lamentablemente, como ocurre con tantas otras dicotomías de la vida, el proceso de purificación no es tan divertido ni tan fácil como el de contaminación y, por consiguiente, la mayoría de nosotros tendemos a pasar por alto la importancia de la autodesintoxicación, o a hacer de cuenta que no es necesaria, cuando en realidad la depura-

ción de la sangre y los tejidos contaminados es absolutamente necesaria para preservar la salud y prolongar la vida, sobre todo en las peligrosas condiciones medioambientales que reinan hoy en todo el mundo. La desintoxicación periódica es la mejor manera de purgar el cuerpo, tanto de sus propias toxinas naturales como de las toxinas antinaturales y mucho más peligrosas que asimilamos, procedentes de fuentes externas. Si tomamos medidas para purificar la sangre y los tejidos con regularidad, evitamos la toxemia y nos protegemos de sus consecuencias debilitadoras, sobre todo de la acidosis y la hipoxia, que hacen que los tejidos se vuelvan vulnerables al cáncer. Puesto que la acidosis y la hipoxia son las principales condiciones de desequilibrio que permiten la reproducción de los gérmenes, la degeneración de los tejidos y el desarrollo del cáncer, es probable que una desintoxicación periódica sea la medida preventiva más eficaz que podamos tomar para proteger nuestra vida de todo el espectro de las enfermedades y los estados degenerativos. Además, la desintoxicación es la mejor cura para la mayoría de esos estados.

### **Eliminar los ácidos**

La estrategia primera y principal en cualquier programa de desintoxicación consiste en eliminar los residuos ácidos de la sangre, la linfa y los demás fluidos corporales, que deben ser ligeramente alcalinos. Casi todas las toxinas del cuerpo adoptan la forma de ácidos, y esos ácidos, por tanto, deben ser neutralizados y eliminados del organismo a fin de devolver a la sangre y los demás fluidos corporales el equilibrio alcalino normal. En la medicina tradicional china, la sangre, la linfa, la bilis y otros fluidos esenciales del cuerpo reciben en conjunto el nombre de *jing-yi* («fluidos vitales»), y el estado del *jing-yi* de una persona, sobre todo de su torrente sanguíneo, se considera un factor determinante de la salud y la enfermedad humanas.

El difunto V. E. Irons, una de las máximas autoridades mundiales del mundo occidental sobre la desintoxicación terapéutica para la salud y la longevidad, coincide con el punto de vista tradicional chino, que considera el estado del torrente sanguíneo un indicador de-

cisivo de la salud y la enfermedad. Sostiene Irons que «cada célula del cuerpo se abastece de sangre, que nutre la célula, sustituye las partes estropeadas y se lleva los productos de desecho». Evidentemente, si el torrente sanguíneo está contaminado, lleva pocos nutrientes y ya está tan saturado de desechos que no puede cumplir bien su función de llevarse los desechos celulares.

Lo mismo se puede decir del sistema linfático. En el cuerpo hay entre 600 y 700 glándulas linfáticas, y hay alrededor de tres veces más volumen de linfa que de sangre. Una de las principales funciones de la linfa consiste en eliminar los desechos ácidos de la sangre y los tejidos, pero si la propia linfa está contaminada con residuos ácidos, no puede realizar bien esa función de depuración. Los ácidos constituyen un obstáculo para la libre circulación de la linfa dentro de los canales linfáticos, con lo cual inhiben aún más su capacidad para depurar la sangre y los tejidos.

Dejando aparte el tipo de programa de desintoxicación que cada uno elija, siempre ha de recordar que tiene que beber a diario por lo menos dos o tres litros de agua pura, preferentemente alcalina, a fin de neutralizar, diluir y eliminar las grandes cantidades de ácidos y otros residuos tóxicos que el proceso de desintoxicación libera de los tejidos de todo el cuerpo. El cuerpo humano está compuesto de agua en más de un 70 por ciento. Si todos los días saturamos el organismo con abundante agua pura alcalina, los contaminantes salen constantemente de la sangre y los tejidos y se eliminan a través de los riñones, los intestinos y la piel. Así se «lavan» todos los tejidos corporales y todos los fluidos vitales se vuelven a llenar de agua limpia, lo cual equivale a cambiar el aceite sucio del motor del coche, así como también los líquidos de la batería, los frenos y la transmisión. Todo el mecanismo funciona con mayor eficacia y produce menos desechos tóxicos cuando sustituimos los fluidos sucios por otros limpios.

## **Recuperar el equilibrio adecuado del pH**

La finalidad de la eliminación de los ácidos es la recuperación del equilibrio adecuado del pH en la sangre y los tejidos. El «pH» es una

medida estándar de equilibrio ácido-alcalino, que se calibra en una escala que va del 1 (muy ácido) al 14 (muy alcalino), con el 7 como valor neutro. Cada uno de nuestros fluidos corporales vitales tiene un pH muy específico, en el cual tiene un funcionamiento óptimo. A excepción de los jugos gástricos y algunos otros, la mayoría de nuestros fluidos y tejidos vitales deben ser ligeramente alcalinos. La sangre, por ejemplo, tiene un pH ligeramente alcalino de 7,3 a 7,4, exactamente igual que el agua de mar. Si el pH de la sangre desciende por debajo de 7,1 o se eleva por encima del 7,5, de inmediato se manifiestan graves síntomas de desequilibrio y, si no se recupera en seguida el equilibrio adecuado del pH, poco después sobreviene la muerte.

Casi todas las formas de toxicidad interna provocan un estado de acidosis en el cuerpo. A su vez, los niveles excesivos de residuos ácidos en la sangre y los tejidos hacen desaparecer la respuesta inmunitaria, obstaculizan el metabolismo normal, inhiben la digestión y la asimilación, promueven infecciones fúngicas y bacterianas y provocan todo tipo de disfunciones biológicas y mala salud. Para que el lector se haga una idea de lo importante que es el equilibrio del pH en todo el organismo, presentamos algunas de las formas en que los órganos vitales dependen de él para funcionar correctamente:

### *El corazón*

El corazón bombea unos 130 litros de sangre por hora. Si la sangre está saturada de residuos ácidos, los ácidos pueden provocar graves daños en el tejido cardíaco cuando la sangre pasa a través de él, y poco a poco irá provocando el deterioro del músculo cardíaco. Además, los ritmos normales de los latidos del corazón dependen de un medio alcalino y, por tanto, los afecta negativamente el exceso de residuos ácidos en el torrente sanguíneo. Asimismo, como los residuos ácidos reducen mucho la capacidad de la sangre para transportar oxígeno, éste no llega al corazón en cantidad suficiente cuando la sangre está saturada de ácidos.

### *Los pulmones*

Una manera de que el cuerpo regule por sí mismo el equilibrio del pH en la sangre es controlando el nivel de oxígeno mediante una res-

piración correcta. Al maximizar el intercambio gaseoso en los pulmones, una respiración diafragmática adecuada satura el torrente sanguíneo de nuevas reservas de oxígeno y, al mismo tiempo, lo purga de anhídrido carbónico. El oxígeno favorece un ambiente alcalino en la sangre y los tejidos, mientras que el anhídrido carbónico aumenta la acidosis. Si dejamos que la sangre se sobrecargue de residuos ácidos, no puede absorber ni transportar suficiente oxígeno desde los pulmones para que el pH de la sangre y los tejidos se mantenga alcalino, lo cual produce, en cambio, un estado de hipoxia crónica (déficit de oxígeno), acompañado de la inevitable acidosis, en cada tejido y célula del cuerpo, lo cual, a su vez, favorece el desarrollo de gérmenes y tumores.

### *El hígado*

Una de las principales funciones del hígado consiste en filtrar los residuos tóxicos procedentes del torrente sanguíneo. Otra tarea consiste en producir muchas de las enzimas alcalinas de las cuales dependen la respuesta inmunitaria y otras funciones vitales. Si la sangre está contaminada constantemente por un exceso de residuos ácidos, como consecuencia de los malos hábitos alimentarios, el alcohol y las drogas, las hormonas del estrés y otros factores acidificantes, al final el hígado acaba sobrecargándose de residuos ácidos y se produce una gran acumulación de desechos tóxicos, lo cual, a su vez, reduce su capacidad para filtrar los ácidos del torrente sanguíneo, de modo que, por el contrario, el cuerpo comienza a depositar los residuos ácidos sobrantes en las articulaciones y otros tejidos sólidos, provocando artritis y toxicidad en los tejidos de todo el cuerpo.

### *Los riñones*

Los riñones también ayudan a filtrar los residuos ácidos procedentes del torrente sanguíneo y procesan alrededor de un litro de sangre por minuto, lo cual sirve, a su vez, para mantener el pH de la sangre en el nivel alcalino adecuado. Un exceso de desechos ácidos en la sangre, debido a una alimentación inadecuada, las drogas farmacéuticas y otros factores que dependen del estilo de vida, puede corroer gravemente los delicados tejidos en los que se filtra la sangre a través de los

riñones. También puede provocar la formación de piedras en los riñones e inflamación en la vejiga y en las vías urinarias.

Básicamente hay dos maneras afines de devolver el equilibrio del pH a la sangre y los tejidos durante la desintoxicación, después de eliminar todos los residuos ácidos. Un método es la alcalinización, y el otro, la oxigenación.

La alcalinización se consigue con bastante rapidez mediante un control riguroso de la dieta, que limite la ingestión de alimentos acidificantes y aumente al mismo tiempo el consumo de elementos alcalinizantes. Los alcalinizantes alimentarios más rápidos y eficaces son los zumos de verduras recién exprimidos, como el de zanahoria y el de remolacha. Beber grandes cantidades de agua pura alcalina a lo largo del día es otra manera eficaz de alcalinizar la sangre y los tejidos rápidamente mediante la dieta.

Uno de los factores que más contribuyen a la acidosis crónica actualmente es la deficiencia crítica de minerales alcalinos y oligoelementos esenciales, sobre todo calcio y magnesio. El cuerpo necesita toda la gama de minerales esenciales para regular de forma adecuada el equilibrio del pH en la sangre y los tejidos. Por ejemplo, si el torrente sanguíneo rebosa constantemente de ácidos procedentes de refrescos carbonatados azucarados, dulces y otros alimentos basura y la ingestión de calcio es insuficiente, el cuerpo automáticamente extrae calcio de los huesos y los dientes y lo vierte en el torrente sanguíneo, para tratar de neutralizar el exceso de ácidos procedentes del consumo de productos hechos con azúcar refinado. El calcio es el agente alcalinizante más potente y abundante del cuerpo y, cada vez que la sangre se sobrecarga de ácidos, «toma prestado» calcio de los huesos y los dientes para restablecer en seguida el equilibrio adecuado del pH en la sangre. A su vez, eso debilita los huesos, lo cual da origen a la osteoporosis, y debilita los dientes, con lo cual aparecen las caries. Por consiguiente, utilizar los complementos minerales adecuados es una estrategia clave para mantener el adecuado equilibrio del pH en la sangre y los tejidos, y una de las mejores fuentes de minerales equilibrados en la dieta es la sal marina celta integral, que se puede utilizar en la cocina para todos los fines culinarios, y también se puede

disolver en un vaso de agua, como un complemento mineral completo. La llamada sal marina celta es una sal marina integral sin refinar, recolectada a mano, a la manera de los antiguos celtas, de playas no contaminadas, que se ha dejado secar naturalmente al viento y al sol. La oxigenación es el otro método principal para recuperar rápidamente el equilibrio del pH en la sangre, y la mejor manera de utilizar este método consiste simplemente en aprender a respirar bien, utilizando el diafragma, en lugar de la parte superior del pecho, para impulsar la respiración. Una oxigenación suficiente es un factor esencial para mantener un ambiente alcalino adecuado en la sangre y los tejidos. Por el contrario, la acidosis progresiva de la sangre y los tejidos siempre se asocia con una oxigenación insuficiente, con que aumentar la cantidad de oxígeno en la sangre y los tejidos sirve como antídoto para la acidosis. Aparte de aprender a respirar adecuadamente y de practicar ejercicios de respiración profunda, también podemos oxigenar la sangre y los tejidos tomando diversos tipos de complementos oxigenados, como agua oxigenada con ozono, unas cuantas gotas de peróxido de hidrógeno en un vaso de agua, sulfato de deuterio («ESF»), agua alcalina ionizada con microagregados (microagua) y otros. Examinaremos algunos de estos productos con mayor atención en el capítulo siguiente.

### **La limpieza de los «desagües»**

Durante cualquier programa de desintoxicación, los órganos de eliminación deben trabajar horas extraordinarias para procesar y excretar todos los residuos tóxicos acumulados que se desprenden y se liberan de los órganos y los tejidos de todo el cuerpo. Como los órganos de eliminación ya están sobrecargados, al tener que encargarse de la contaminación medioambiental y de los malos hábitos alimentarios, la carga adicional de toxinas que de pronto llega al torrente sanguíneo, los intestinos, los riñones y la piel por el proceso de desintoxicación puede suponer un gran esfuerzo para los órganos excretores. Por consiguiente, durante la desintoxicación es importante brindar a nuestro sistema excretor todo el apoyo que podamos, para

lograr la máxima eficacia en la eliminación, con el mínimo estrés tóxico para los órganos.

En el cuerpo hay cuatro «desagües» principales, a través de los cuales el organismo excreta los productos tóxicos de desecho: la piel, los pulmones, los riñones y la vejiga, y el colon. A medida que la sangre y los tejidos se intoxican cada vez más, en el transcurso de la vida cotidiana, esos desagües se obstruyen con residuos tóxicos, mucosidades secas, microbios muertos y otros «biorresiduos». En el caso del colon, la situación es muy similar a lo que ocurre con el desagüe del fregadero de la cocina: capa sobre capa de grasa, alimentos medio podridos y otros residuos se adhieren a la tubería, reduciendo poco a poco el tamaño del canal por el cual fluye el agua residual; como esa capa pegajosa de residuos está llena de microbios y toxinas, contamina el torrente sanguíneo, atravesando por ósmosis la pared del colon, de modo que los venenos circulan por todo el cuerpo.

Hay muchas maneras de facilitar el drenaje de los residuos tóxicos a través de los cuatro órganos de eliminación y de protegerlos de todo daño durante el proceso de desintoxicación, y a ellos nos referiremos en detalle en los capítulos siguientes. En resumen, estos son algunos de los principales elementos a tener en cuenta para cada uno de los desagües principales durante la desintoxicación:

### *La piel*

A través de la piel pasa gran cantidad de residuos tóxicos, sobre todo cuando hace calor y los poros están abiertos de día y de noche. Durante la desintoxicación, los desechos tóxicos se concentran mucho en el sudor y pueden dañar la piel al atravesarla para su excreción. El olor corporal intenso y desagradable y el sudor pegajoso son manifestaciones adicionales de la gran toxicidad del sudor durante la desintoxicación. Se puede evitar el daño a la piel, así como también aliviarlo y curarlo, tomando todos los días baños calientes con sal marina o sulfato de magnesia, además de algunos aceites esenciales que ayudan a eliminar los residuos tóxicos rápidamente a través de los poros. Otro método eficaz para facilitar la desintoxicación de la piel es el tradicional baño de vapor tailandés con plantas medicinales, que elimina las toxinas a través de la piel y, al mismo tiempo, alivia el te-

rido dérmico con esencias curativas a base de plantas. Cuando se sigue un programa de desintoxicación cerca del mar, bañarse en él todos los días también contribuye a limpiar la piel.

### *Los pulmones*

Los pulmones excretan anhídrido carbónico y otros desechos gaseosos volátiles de la sangre y, al mismo tiempo, absorben del aire oxígeno, iones negativos y otros elementos y los transfieren al torrente sanguíneo. Cuando la sangre está muy saturada de toxinas, como ocurre durante los programas de desintoxicación, su capacidad para transportar oxígeno se ve muy reducida, lo cual provoca, a su vez, un estado de hipoxia en todo el organismo. El déficit de oxígeno que produce la hipoxia favorece un ambiente ácido y, por tanto, crea las condiciones para la enfermedad y la degeneración. Por consiguiente, es muy recomendable, durante cualquier programa de desintoxicación, aprender ejercicios de respiración profunda y practicarlos a diario. Una respiración adecuada oxigena la sangre y los tejidos, con lo cual ayuda a eliminar la acidosis y, al mismo tiempo, facilita la rápida excreción de anhídrido carbónico y otros desechos gaseosos que aumentan la acidosis. Los baños de vapor tailandeses con plantas medicinales también son una terapia de apoyo eficaz para los pulmones durante la desintoxicación, porque las esencias vegetales suavizantes que hay en el vapor envuelven los delicados tejidos pulmonares en vapores curativos con cada respiración, al tiempo que extraen los residuos tóxicos de los pulmones. También va bien tener en la habitación un generador de iones negativos para facilitar el buen funcionamiento de los pulmones y contribuir al proceso de desintoxicación durante el sueño.

### *Los riñones y la vejiga*

Algunos de los residuos más tóxicos del cuerpo pasan por los riñones, que los filtran desde la sangre y los excretan a través de la vejiga en forma de orina. Cuando esos residuos son muy ácidos, pueden dañar los tejidos sensibles de los riñones, a través de los cuales se filtran, y además pueden formar en ellos dolorosas piedras. Por consiguiente, es muy aconsejable beber gran cantidad de infusiones de plantas me-

dicinales durante la desintoxicación, sobre todo las que tienen propiedades diuréticas y las que depuran los riñones, a fin de facilitar una excreción rápida y evitar que los riñones sufran daños tóxicos. Otra medida importante para proteger los riñones y favorecer una rápida eliminación consiste en beber de dos a tres litros de agua alcalina pura todos los días, preferentemente agua ionizada con microagregados, que diluye la concentración de toxinas en la sangre y los riñones, neutraliza la acidez y expulsa rápidamente las sustancias tóxicas del organismo.

### *El colon*

De todos los órganos excretores, el colon es, en la actualidad, el peor tratado y el más sobrecargado. Créase o no, hoy día el hombre occidental medio lleva entre cinco y seis kilos de una sustancia mucosa, espesa y gomosa (un sedimento tóxico duro), incrustados en los intestinos y que no son las heces comunes, sino el tipo de cieno que se encuentra adherido en lo más profundo del tubo de desagüe de un fregadero de cocina obstruido. Durante el programa de desintoxicación, conviene eliminar de los intestinos la mayor cantidad posible de ese revestimiento tóxico, para lo cual hay que tomar semillas de zaragatona molidas, disueltas en agua, por lo menos dos veces al día, y beber mucha agua además. La zaragatona y el agua hacen una pasta en forma de bolo fibroso, que barre los intestinos como si fuese una escoba, desprendiendo y eliminando los montones de residuos adheridos a las paredes de los intestinos. Para obtener resultados todavía más impresionantes y una depuración completa de todo el colon, se recomienda hacer una serie de irrigaciones del colon, sobre todo durante los primeros días del programa de desintoxicación. Además de limpiar el colon y eliminar una fuente importante de las toxinas que llegan al torrente sanguíneo, la irrigación del colon desencadena una fuerte respuesta de desintoxicación en el hígado y una importante reacción depurativa en todo el cuerpo. Es imposible describir con palabras el volumen ni el aspecto, increíblemente desagradable, de los asquerosos desechos mucosos que caen del cuerpo después de una serie de irrigaciones del colon, que han estado pudriéndose en los intestinos durante años y años. No cabe duda de que

hay que «ver para creer», y quienquiera que lo haya hecho alguna vez puede ser testigo de lo bien que uno se siente después de expulsar de su cuerpo toda esa porquería.

Si uno realmente quiere «empezar desde abajo» en un programa progresivo para desintoxicar y regenerar por completo todo su organismo, no cabe duda de que tiene que comenzar con una serie de irrigaciones del colon, para eliminar de los intestinos todos esos desechos y residuos tóxicos putrefactos, digeridos sólo en parte, que se han acumulado en su interior a lo largo de los años. Lo mejor es hacerlo conjuntamente acompañado de tres a siete días de ayuno a base de agua o zumos. Hasta entonces, por bien que uno depure su sangre y sus tejidos por otros medios, los sedimentos que hay en los intestinos seguirán dejando pasar toxinas al torrente sanguíneo, un problema que casi todos tenemos hoy día. Incluso hace un siglo, el doctor Harvey Kellogg, famoso naturópata estadounidense, inventor de los copos de maíz y que aparece retratado en la novela y en la película *El balneario de Battle Creek*, observaba: «En las 22.000 operaciones que he practicado personalmente, no he encontrado nunca un colon normal». Según V. E. Irons, que dedicó su larga vida a promover la salud del colon, «los libros de anatomía son, casi, el único lugar en el que se puede encontrar, actualmente, un colon normal sano».

No tiene sentido comenzar un nuevo régimen ni invertir mucho dinero en costosos complementos nutricionales ni en plantas medicinales si tenemos los intestinos llenos de residuos tóxicos, como consecuencia de años de agentes contaminantes y hábitos alimentarios inadecuados. Ese espeso revestimiento pegajoso no sólo segrega constantemente toxinas que llegan al torrente sanguíneo a través de las paredes de los intestinos, sino que, además, en el intestino delgado bloquea la incorporación al torrente sanguíneo de nutrientes y esencias vegetales. Como expresa el doctor Norman Walker, que vivió hasta los 116 años dando ejemplo de lo que predicaba, en su libro *Colon Health: The Key to a Vibrant Life* [Colon sano: La llave para una vida vibrante]:

La eliminación de los alimentos no digeridos y otros productos de desecho es tan importante como la buena di-

gestión y asimilación de los alimentos. [...] Las mejores dietas no pueden ser mejores que las peores, si el sistema de desagüe del colon está obstruido por un montón de residuos y podredumbre.

Los que han practicado las irrigaciones del colon comentan siempre que después se sienten mucho mejor y que con ese tratamiento a menudo han puesto fin a estados crónicos rebeldes a cualquier otro. No hay nada que facilite la depuración interna ni que acelere el proceso de desintoxicación con tanta eficacia como esta irrigación. Si el lector conserva «virgen» su colon y realmente quiere saber lo bien que uno se siente después de desatascar los intestinos y dejarlos limpiísimos, le conviene ponerse lanza en ristre y jugarse el todo por el todo, como primer paso hacia su propio «balneario de Battle Creek».

### **«El agua en movimiento, los goznes activos»**

Según un antiguo texto chino sobre la salud humana, «el agua en movimiento no se estanca nunca, y los goznes activos no se oxidan jamás». Eso significa que, si uno hace un ejercicio suave todos los días para mantener el flujo constante de la sangre, la linfa y los demás fluidos corporales vitales y para mantener activas las articulaciones y otras partes móviles, los fluidos corporales no se estancarán ni se intoxicarán, y las articulaciones no se «oxidarán» por problemas de artritis y rigidez. Los movimientos regulares y rítmicos del cuerpo son particularmente importantes para la circulación de la linfa, porque, a diferencia de la sangre, que el corazón bombea, para fluir la linfa depende sólo de la gravedad y el movimiento físico. Puesto que la linfa trabaja incluso más de lo habitual para depurar el cuerpo y los tejidos durante un programa de desintoxicación, es importante ayudar a mantener su flujo constante con ejercicios diarios.

El tipo de ejercicio necesario durante la desintoxicación es muy diferente de las agotadoras actividades deportivas, como el tenis, el fútbol, correr o levantar pesas. Los deportes occidentales en los que se compite por equipos y otras formas de ejercicio de estilo «violento»

to» producen ácido láctico en los tejidos y anhídrido carbónico en el torrente sanguíneo, como productos metabólicos secundarios del esfuerzo muscular, lo cual contribuye a la acidosis, siempre contraproducente para la desintoxicación. Una de las finalidades principales de cualquier programa de desintoxicación consiste en eliminar ácidos y alcalinizar el organismo. Además, los ejercicios de estilo violento mantienen el sistema nervioso autónomo fijo en la rama simpática de «lucha o huida», que desconecta las respuestas de autodepuración y curación y provoca tensión muscular y rigidez en las articulaciones y los tendones, lo cual interfiere con el estado de absoluta relajación física necesario para llevar a cabo la desintoxicación.

En lugar de ejercicios violentos, conviene practicar los tradicionales ejercicios asiáticos más suaves, como el yoga, el tai-chi (o tai-chichuan) y el chi-kung, todos los días, mientras dure el programa de desintoxicación. El ejercicio suave produce en el cuerpo efectos totalmente diferentes que el violento. Los movimientos lentos, suaves y fluidos de esos ejercicios bombean con suavidad la linfa a todo el organismo y, al mismo tiempo, facilitan la libre circulación de la sangre, sin provocar ninguna tensión muscular ni saturar los tejidos de ácido láctico ni sobrecargar la sangre con anhídrido carbónico. Esos movimientos suaves también ayudan a disolver y a eliminar los depósitos ácidos cristalinos de las articulaciones y mantienen flexible toda la estructura ósea.

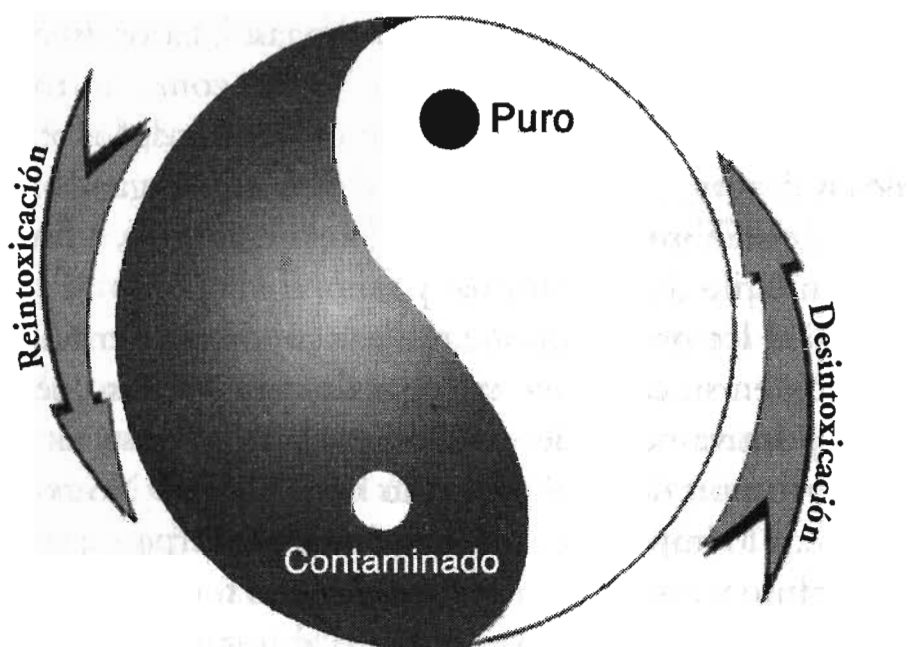
Siempre conviene practicar esos ejercicios suaves junto con una respiración lenta, profunda y rítmica, totalmente diafragmática. La combinación de técnicas lentas de estiramiento y aflojamiento con una respiración diafragmática profunda impulsa la sangre y la linfa por todo el cuerpo, como una fuerte bomba, facilitando la rápida salida de toxinas de los tejidos y el envío inmediato de los residuos a los órganos de eliminación. La respiración profunda aumenta considerablemente la oxigenación de la sangre y los tejidos, lo cual contribuye a neutralizar la acidosis y a mantener un ambiente alcalino sano dentro del cuerpo. Cuando respiramos bien, el diafragma desciende hasta lo más hondo de la cavidad abdominal y proporciona un masaje vigorizante a los órganos internos y las glándulas. La respiración diafragmática comprime suavemente los órganos internos, como si

fuesen una esponja, al inspirar, extrayendo la sangre viciada, y a continuación afloja la presión en la espiración, introduciendo en los órganos sangre recién oxigenada. Esa profunda presión diafragmática sobre los órganos internos y las glándulas acelera el proceso de desintoxicación y lo extiende hasta los tejidos más profundos y más densos del cuerpo.

Pero lo más importante es que la respiración profunda, sobre todo cuando se realiza conjuntamente con movimientos físicos lentos y rítmicos, produce de inmediato el estado de relajación física y mental necesario para que el sistema nervioso autónomo se ponga en el modo curativo y restaurador de la rama parasimpática. La desintoxicación y la curación *sólo* se producen cuando el sistema nervioso actúa en el circuito parasimpático, y una de las principales funciones de todos los ejercicios asiáticos tradicionales suaves es activar los mecanismos innatos de autodepuración y curación del cuerpo, poniendo el sistema nervioso en el tranquilo modo parasimpático. Para eso sirve ese tipo de ejercicio, y por eso desempeña un papel tan importante en los sistemas asiáticos tradicionales de salud y curación.

## **La contaminación y la purificación**

La contaminación y la purificación son ciclos naturales de la vida. Al igual que el nacimiento y la muerte, la evolución y la decadencia y todos los ciclos estacionales de la naturaleza, la contaminación y la purificación siguen su propio ritmo natural de fases yin y yang (figura 1). El cuerpo humano lleva incorporados sus propios ciclos de purificación para hacer frente a la contaminación natural producida por la digestión, la respiración y el metabolismo, pero es evidente que ese sistema no está diseñado para enfrentarse a la gran sobrecarga de contaminantes artificiales que hay en la vida moderna. Los que vivimos en este planeta asimilamos más toxinas peligrosas en un solo día que las que encontraban nuestros antepasados en toda su vida, hace apenas unos siglos. La única manera de hacer frente a esa sobrecarga tóxica y evitar que nos arruine la salud y nos acorte la vida es colaborar con los mecanismos naturales de autodepuración del cuerpo,



**Figura 1.** El ciclo natural de la contaminación y la purificación

introduciendo programas periódicos de desintoxicación y cambios en nuestro estilo de vida cotidiano, como los que se presentan en este libro, de modo que la purificación vaya siempre unos pasos por delante de la contaminación.

Cabe destacar que los programas que se describen en este libro están diseñados para liberar al cuerpo del tipo de toxicidad de la sangre y los tejidos que la mayoría de las personas desarrolla actualmente en el transcurso de su vida cotidiana, como consecuencia de los malos hábitos alimentarios, la contaminación ambiental, los aditivos químicos en los alimentos, el agua, los cosméticos y otros productos de uso doméstico, así como también del uso moderado y ocasional del alcohol y las drogas. No pretenden servir, por el contrario, para tratar la manera de dejar de lado una adicción al alcohol y las drogas que venga de muy antiguo, que por lo general requiere un apoyo adicional especial para el sistema nervioso central. La única excepción es el uso de la terapia neuroeléctrica (NET) como método principal para librarse de la adicción al alcohol y las drogas, como se describe en el capítulo 9, en cuyo caso los otros métodos de desintoxicación que se presentan en este libro se pueden utilizar de forma muy eficaz para

apoyar el proceso de dejar de consumir drogas. Una vez finalizado ese proceso, se pueden continuar esos programas como un medio para purificar el torrente sanguíneo y purgar los tejidos de los residuos tóxicos de las drogas, y para reparar los daños a los órganos internos y recuperar el equilibrio funcional de todo el organismo, a fin de poder reanudar un estilo de vida normal y sano.

Tanto si el lector se propone realizar su trabajo periódico de desintoxicación en su casa o en un lugar de cura y reposo, le conviene asegurarse positivamente de que no lo van a molestar, alterar, fastidiar ni interrumpir desde el principio hasta el final. No nos cansaremos de repetir lo importante que es brindar al cuerpo y a la mente un reposo absoluto y una relajación total durante todo el proceso de desintoxicación, y por eso insistimos tanto al respecto en este libro. El lector ha de dedicar un período mínimo de entre tres y siete días de total paz e intimidad, y debe mantenerse todo lo posible en un estado de absoluta calma y tranquilidad todo el tiempo. No sirve de nada relajarse y seguir los regímenes de desintoxicación durante el día y salir por la noche a beber e ir de juerga o, si uno trabaja intensamente durante todo el día, volver a casa y tratar de desintoxicarse por la noche. También conviene no ver películas violentas, no oír música estridente, no tratar con personas fastidiosas, ni hacer nada que nos excite la mente ni perturbe nuestras emociones durante la desintoxicación. En cuanto uno se excita o se molesta, el sistema nervioso autónomo vuelve bruscamente al circuito de acción de «lucha o huida», bombea al torrente sanguíneo las hormonas del estrés e interrumpe con un chirrido todo el proceso de desintoxicación.

Hay muchas maneras de facilitar el proceso de desintoxicación (hidratación e hidroterapia, dieta y complementos, masaje y ejercicios), pero ninguna de ellas funcionará bien si uno no dedica el tiempo suficiente a detenerse, serenarse y enfriarse para dar oportunidad a sus propias respuestas curativas naturales de funcionar en total armonía con esos diversos programas complementarios. La mitad de la batalla consiste simplemente en concederse a uno mismo ese período prolongado de reposo y relajación absolutos e ininterrumpidos; entonces, la rama parasimpática de su sistema nervioso y las respuestas curativas incorporadas que dependen de él harán el resto.

A finales de la década de 1960, la generación hippie nos recomendaba «enrollarnos, colocarnos y pasar». Hoy nos convendría mucho más «descolgarnos» de nuestros hábitos y actividades cotidianos habituales durante unos cuantos días, «desconectarnos» del resto del mundo por un tiempo y «acudir» a un balneario o al lugar de cura y reposo más cercano para limpiar, poner a tono y recuperar el equilibrio de nuestro organismo, al que tanto exigimos. En la actualidad, muchos adultos ni se acuerdan de cómo era sentirse naturalmente bien desde dentro, de modo que buscan algo semejante a esa sensación desde fuera y se permiten abusar del alcohol y las drogas, la comida y el sexo, el dinero y el poder, que constantemente debilitan el organismo y, al final, acaban haciéndolos sentir peor. Son pocos los que interrumpen sus actividades y se retiran del mundo, ni siquiera durante veinticuatro horas, y mucho menos los tres a siete días que hacen falta para una desintoxicación adecuada. Para esas personas, un período de desintoxicación y autodepuración suele resultar una experiencia muy instructiva, a muchos niveles, y nadie que lo haya hecho bien ha lamentado nunca haberle dedicado el tiempo, el esfuerzo o el gasto que requiere. De hecho, es posible que la desintoxicación llegue a ser, algún día, la nueva «droga que no droga» del siglo XXI, tanto por sus poderosos beneficios terapéuticos como por el gran bienestar y la agradable sensación que produce.



## El agua: la hidratación y la hidroterapia

El agua es el disolvente universal y también la quintaesencia del Tao en la filosofía china. Afirma Lao-Tse en el *Tao te king* que «no hay nada más flexible que el agua, / pero, cuando ataca algo duro y resistente, / no hay nada que la venza». Si se le conceden el tiempo y la exposición suficientes, el agua es capaz de disolver casi cualquier toxina, mantenerla en disolución y llevarla adonde sea para su eliminación. Igual que ocurre en las alcantarillas urbanas y en los sistemas de eliminación de aguas industriales, el agua es el medio necesario para eliminar del cuerpo los productos de desecho. Por consiguiente, a la persona que está en pleno proceso de desintoxicación le conviene beber mucha más cantidad de agua alcalina pura para disolver, neutralizar y eliminar todas las toxinas y los desechos ácidos que, con el proceso de desintoxicación, se desprenden de los tejidos y van a parar al torrente sanguíneo.

Además, el agua es el elemento que extrae los nutrientes de los alimentos, los introduce en el torrente sanguíneo y los traslada en forma de solución hasta las células, para su metabolismo. Más del 70 por ciento del cuerpo humano está compuesto de agua; el 90 por ciento de la sangre y el 85 por ciento del cerebro son agua; hasta los huesos contienen un 30 por ciento de agua. Por consiguiente, hace falta agua para nutrir y reponer los fluidos vitales, además de servir para desintoxicar la sangre y los tejidos y eliminar los desechos. A tal fin, todos los días hay que consumir una cantidad suficiente de agua de buena calidad para que pueda desempeñar adecuadamente esas dos funciones esenciales.

El agua tiene una capacidad única para transportar energía e información, y se puede «programar» con suma precisión para que actúe como una herramienta potente y muy eficaz para depurar y curar el cuerpo. Utilizando métodos tan diversos como la electrólisis y los campos magnéticos, la luz y el sonido, el oxígeno y las esencias de plantas medicinales, el agua se puede activar y se le pueden imprimir patrones de información específicos, que le proporcionan poderosas propiedades terapéuticas, depurativas y curativas.

En la actualidad, existen varios métodos eficaces, tanto tradicionales como de tecnología moderna, que cualquiera puede utilizar para programar especialmente el agua con la intención de aumentar sus propiedades desintoxicantes y purificadoras, y para aumentar su capacidad de hidratar los tejidos y proporcionar a las células nutrientes y esencias de plantas medicinales. El agua se puede programar terapéuticamente, tanto para uso interno como para uso externo, y ambas aplicaciones resultan sumamente beneficiosas para cualquier programa de desintoxicación.

### **Usos internos: la hidratación**

La deshidratación crónica se ha convertido en un estado común en todo el mundo actual. Se calcula que alrededor del 75 por ciento de la población estadounidense vive en estado de deshidratación crónica. Es probable que el nivel sea similar en otros países industrializados. En consecuencia, la respuesta natural del cuerpo ante la sed, que se supone que ha de indicar al cuerpo que beba agua cuando tiene sed, se confunde con el hambre, que incita a comer frecuentes tentempiés causantes de adicciones alimentarias y obesidad. En un estudio realizado en la Universidad de Washington, se demostró que un solo vaso de agua lograba calmar el «hambre de medianoche» en un 100 por ciento de los que participaron en el estudio.

La deshidratación produce un estado de toxemia crónica y es una de las principales causas de la fatiga diurna, el metabolismo lento, la depresión y la incapacidad para concentrarse. También es un factor importante a favor del cáncer. Varios estudios han demostrado que,

si bebe cinco vasos de agua pura al día, una persona común puede reducir el riesgo de padecer cáncer de colon en un 45 por ciento, el de cáncer de pecho en un 80 por ciento, y el de cáncer de vejiga en un 50 por ciento. Según otra investigación, beber hasta ocho vasos de agua por día alivia considerablemente el dolor crónico en la espalda y en las articulaciones.

La deshidratación es a menudo la causa oculta en los casos de dolor crónico, incluidos los dolores de cabeza, y en la fatiga crónica. La deshidratación hace que la sangre y los demás fluidos corporales se sequen, que las células reduzcan su tamaño y que conserven los residuos tóxicos. Cuando las células están bien hidratadas, se expanden y se vuelven activas, y se depuran espontáneamente de residuos tóxicos. Todos los tejidos corporales están recubiertos por una envoltura de una membrana muy fina, llamada fascia, que se frota constantemente entre sí a medida que se mueven las distintas partes del cuerpo. Siempre tiene que haber una capa de agua entre una fascia y otra, para actuar como lubricante de los órganos y tejidos que se rozan. Cuando el cuerpo está deshidratado, esa capa lubricante de fluido interfascial se seca, produciendo una fricción que provoca la inflamación de los tejidos y dolor crónico. Esa es una de las principales causas del síndrome de dolor crónico, que aqueja hoy día a tantas personas y por el cual consumen miles de millones de dólares en sustancias químicas tóxicas para eliminarlo, si bien la mayor parte del dolor por lo general se alivia bebiendo simplemente cantidades suficientes de agua pura alcalina todos los días. Bebiendo aguas especialmente activadas, como el agua ionizada con microagregados o el agua oxigenada, los beneficios terapéuticos de la hidratación aumentan aún más y hacen efecto más rápido. Una hidratación diaria adecuada, con agua de buena calidad, es, por consiguiente, el primer remedio que habría que probar para todo tipo de dolores crónicos, incluidos los dolores de cabeza, así como también para la fatiga diurna.

El agua que utilizan en la actualidad la mayoría de las personas en todo el mundo introduce en su cuerpo más elementos tóxicos que los que extrae. La típica agua del grifo contiene cloro, flúor, aluminio y una variedad de metales pesados tóxicos, como plomo, cadmio y níquel. Se trata de un agua «muerta», a la que han matado los aditi-

vos químicos y los elementos ácidos, en lugar del agua «viva» que el cuerpo necesita para funcionar bien. La mayoría de las aguas comerciales embotelladas no son mucho mejores, y los minerales de la llamada «agua mineral» que se vende actualmente como una costosa bebida sana para *gourmets* no tienen la forma ionizada con microagregados que las células necesitan para asimilarla y utilizarla.

Lo que hace falta, entonces, es agua alcalina, ionizada, que se haya «reestructurado» en forma de microagregados. Sólo el agua alcalina puede neutralizar efectivamente los ácidos que están presentes en la sangre y los tejidos y llevárselos para su excreción, y sólo los minerales alcalinos son beneficiosos para el cuerpo. El agua que está cargada con iones negativos actúa como un poderoso antioxidante, que elimina los radicales libres y evita daños degenerativos a las células y los tejidos; los iones negativos también neutralizan todas las sustancias tóxicas que hay en el torrente sanguíneo, porque todas las toxinas que hay en el cuerpo llevan una carga positiva. El agua reestructurada en forma de microagregados pasa fácilmente a través de las paredes celulares y las membranas de los tejidos, hidratando con rapidez todo el cuerpo y proporcionando a las células nutrientes esenciales, al mismo tiempo que expulsa y arrastra los residuos tóxicos. Por consiguiente, el agua desempeña cuatro funciones fundamentales en el cuerpo: hidratación, alcalinización, mineralización y desintoxicación.

## Microagua

Hace poco, ha aparecido en Japón un dispositivo que produce agua alcalina, ionizada y con microagregados, que en círculos relacionados con la salud se conoce como microagua o agua reestructurada. Se trata de un aparatito, más o menos del tamaño de un diccionario grueso, que se apoya en la encimera de la cocina y se conecta a cualquier grifo. Primero se hace pasar el agua a través de un filtro muy fino de carbón activado, para eliminar las partículas sólidas y los microbios; a continuación, entra en un recipiente que contiene dos placas de titanio, revestidas de platino. Mediante el proceso de la electrólisis, to-

dos los minerales alcalinos que están disueltos en el agua son atraídos hacia una de las dos placas, mientras que todos los elementos ácidos, como el cloro, el flúor y los metales pesados, son atraídos hacia la otra. El agua ácida sale por un tubo y desagua en el fregadero, del cual se elimina, mientras que el agua alcalina sale por un pico, para su consumo.

En Japón, la microagua se ha utilizado con éxito para el tratamiento del cáncer, la artritis, los trastornos inmunitarios y muchos otros estados de debilidad y ahora comienza a aparecer en Occidente. El doctor Theodore Baroody, autor de un libro que lleva el muy apropiado título de *Alkalize or Die* [*Alcalinizarse o morir*], utiliza el agua con microagregados como instrumento terapéutico en su práctica clínica, y dice: «En mi opinión, esta tecnología cambiará el enfoque de todos los trabajadores de la salud y el del público en los próximos años». La microagua se ha popularizado tanto en Japón, que los bares y los clubes nocturnos hacen hielo y preparan todas sus bebidas con microagua alcalina ionizada, y los que beben en Japón afirman que, cuando al whisky le echan microagua y utilizan cubitos de hielo de microagua, no tienen resaca a la mañana siguiente, por mucho que hayan bebido por la noche. Eso se debe a que la microagua alcalina, con carga negativa, neutraliza los subproductos ácidos del metabolismo del alcohol y los expulsa del cuerpo antes de que se alojen en el hígado, el cerebro y otros tejidos.

La tecnología de la microagua hace tres cosas con el agua:

*Alcalinizar.* Al eliminar todas las moléculas de ácido, mientras conserva todos los minerales alcalinos, alcaliniza el agua con minerales beneficiosos. Esos elementos alcalinos cumplen dos funciones: neutralizan los ácidos y, por tanto, devuelven el equilibrio del pH a la sangre y los tejidos, y mineralizan las células con minerales alcalinos beneficiosos, en forma de microagregados ionizados.

*Ionizar.* La electrólisis ioniza las moléculas de agua, así como los minerales, con un electrón más, les proporciona una carga negativa y los convierte en potentes antioxidantes que eliminan los radicales libres de todo el cuerpo. Los radicales libres son partículas tóxicas muy reactivas, que se producen en el cuerpo como consecuencia del metabolismo, así como también por la contaminación química provo-

cada por los contaminantes presentes en los alimentos, el agua y el aire. Esos fragmentos moleculares agresivos desprenden partículas de las membranas celulares y reaccionan con los fluidos corporales, produciendo más radicales libres, en una reacción en cadena que provoca daños estructurales en los órganos internos, las articulaciones, la piel y otros tejidos del cuerpo. Los iones negativos inmovilizan a los radicales libres, adhiriéndose a ellos y neutralizando su carga positiva, para que así puedan ser expulsados del cuerpo. Los iones negativos también cargan cada molécula de agua de potentes propiedades antitoxinas que le permiten neutralizar y eliminar las moléculas tóxicas con la carga positiva que hay en la sangre y en los tejidos.

*Microrracimos.* Esta tecnología también descompone los minerales alcalinos y la propia agua en microrracimos más pequeños, para que puedan entrar más rápida y fácilmente en las células y los tejidos, a fin de hidratar, alcalinizar, mineralizar y desintoxicar el cuerpo. El agua común se aglutina en racimos de unas doce moléculas cada uno; en cambio, la microagua se reestructura en racimos de tan sólo cinco o seis moléculas. Asimismo, los minerales alcalinos ionizados se reducen a agregados moleculares más pequeños, para poder entrar, también ellos, en las células para remineralizarlas.

Existen numerosos buenos motivos para conseguir uno de esos aparatos y utilizarlo para obtener todo el agua necesaria, tanto en casa como en el trabajo, por ejemplo para cocinar, preparar café y té y hacer cubitos de hielo. Durante un programa de desintoxicación, beber microagua es una forma espléndida de neutralizar y eliminar todas las toxinas y los ácidos que salen de los tejidos y los fluidos corporales, y de volver a hidratar rápidamente el cuerpo y mantener el nivel alcalino de la sangre. Usar siempre microagua en casa, tanto para beber como para cocinar, es como hacer una minidesintoxicación permanente, todos los días.

La microagua es un antioxidante muy eficaz y, si uno la bebe a lo largo de todo el día, brinda a la sangre y los tejidos una actividad antioxidante permanente. Como, según la ciencia médica, el daño que provocan los radicales libres es la causa fundamental del envejecimiento prematuro y el deterioro de los tejidos, beber microagua todos los días puede ayudar a frenar el proceso de envejecimiento y

evitar buena parte del debilitamiento innecesario que produce en los tejidos. Muchos se quejan de lo que les cuesta beber agua en grandes cantidades, pero beber dos vasos grandes de microagua alcalina resulta fácil y agradable al mismo tiempo, porque los microagregados hacen que se asimile rápidamente a través del estómago y en la sangre y los tejidos. En cambio, beber apenas un vaso de agua «muerta» del grifo o de agua embotellada comercialmente hace que el estómago se sienta hinchado y pesado, porque se limita a depositarse y encharcarse allí, como en un estanque, y por eso son tan pocos los que beben **agua en la actualidad**. La microagua resuelve el problema de la hidrofobia, además del problema de la deshidratación, porque hace que resulte agradable beber cantidades suficientes de agua a lo largo del día, y sus efectos positivos se sienten de inmediato. Su alcalinidad contrarresta el exceso de acidez en el estómago, producido por los hábitos de alimentación modernos; sus minerales microarracimados y sus oligoelementos proporcionan los nutrientes fundamentales, de los cuales hay una deficiencia crónica en la dieta moderna, y su carga de iones negativos elimina permanentemente los radicales libres y expulsa las sustancias tóxicas del torrente sanguíneo, aumentando la vitalidad en general. Todas esas ventajas se obtienen a un coste que asciende a apenas una pequeña fracción de lo que uno pagaría por los costosos complementos nutricionales y antioxidantes que se venden en herbolarios y tiendas de comida sana y, a largo plazo, también resulta mucho más barato que comprar agua potable embotellada.

Otras tecnologías nuevas que incrementan la capacidad que tiene el agua para depurar la sangre y desintoxicar los tejidos son el Vortex Energizer y el Living Water System de Grandeur; ambos aprovechan la capacidad exclusiva del agua para transmitir energía e información al organismo humano imprimiéndole frecuencias y patrones de ondas de energía curativa. El Vortex Energizer, creado por el Centre for Implosion Research [Centro para la Investigación de la Implosión], en Inglaterra, es un dispositivo pequeño que activa el agua y contrarresta la influencia perjudicial de los campos electromagnéticos artificiales en el medio ambiente. Beber esa agua activada fortalece el sistema inmunitario humano, depura la sangre y protege el cuerpo de la contaminación tóxica.

El Living Water System de Grander, inventado por el naturalista austríaco Johann Grander, revitaliza el agua común del grifo, haciéndola pasar por un recipiente en el que se la expone a unos cilindros sellados de un agua muy activada, extraída de un pozo artesiano austríaco que tiene 5.000 años de antigüedad. A esa agua, que contiene las propiedades electromagnéticas naturales de la propia Tierra, se le añade también información de energía curativa, sometiéndola a una tecnología de implosión y a campos biomagnéticos adecuadamente equilibrados. Al pasar a través de ese recipiente, el agua recoge exactamente las frecuencias energéticas y los patrones de polaridad codificados en el agua programada que hay en los cilindros, con lo cual recibe una «información» idéntica, que le permite desempeñar funciones de depuración y curación en el cuerpo. Además de purificar el torrente sanguíneo y de desintoxicar los tejidos, el agua de Grander transmite sus energías bioactivas a todos los fluidos vitales del cuerpo, con lo cual incrementa la respuesta inmunitaria, mejora la digestión, facilita la excreción y aumenta en general la vitalidad y la resistencia de todo el organismo.

### **El agua de mar y la sal marina**

El agua de mar tiene exactamente el mismo pH que la sangre sana y contiene todos los minerales y oligoelementos esenciales, precisamente en las proporciones correctas, que el cuerpo humano necesita. Por consiguiente, el mar es una fuente excelente de nutrientes minerales para la salud humana, sobre todo de esos oligoelementos raros que suelen faltar en la dieta moderna. También es una fuente rica de elementos alcalinizantes que contrarrestan la acidosis de la sangre y los tejidos.

Si uno vive cerca del mar, una manera de utilizar el agua de mar como complemento consiste en conservar una botella en la nevera y beber unos cuantos mililitros por día, disueltos en un vaso de agua pura. El doctor Norman Walker, que vivió hasta los 116 años, porque desintoxicaba periódicamente su cuerpo, mantenía el equilibrio adecuado del pH en su sangre y sus tejidos y comía adecuadamente, be-

bía pequeñas cantidades de agua de mar todos los días, para asegurarse de proporcionar a su torrente sanguíneo todos los elementos esenciales, conocidos y por conocer, necesarios para la sangre y las células. Si el lector sigue un programa de desintoxicación en un lugar de cura y reposo situado cerca del mar, esa es una buena manera de ayudar a neutralizar todos los residuos ácidos que la desintoxicación hace que se desprendan de los tejidos y de proporcionar al cuerpo todos los minerales esenciales que necesita para contribuir al proceso de desintoxicación. No obstante, es importante asegurarse de extraer el agua de partes del mar donde sea clara y no esté contaminada, y de evitar las aguas costeras contaminadas. Una manera de hacerlo, si uno se encuentra cerca del mar, consiste en pedir a alguien que tenga una barca de pesca o de submarinismo que recoja cuatro litros de agua marina limpia de zonas más profundas y alejadas de la costa.

Otra forma de aprovechar el mar como fuente de minerales alcalinizantes y de oligoelementos esenciales consiste en utilizar sal marina integral y sin refinar para cocinar, y también como complemento nutricional. La mejor opción, en ese caso, es lo que se conoce como sal marina celta. Lo de «celta» hace referencia al antiguo método utilizado en el norte de Europa para cosechar sal marina integral, que se sigue practicando todavía en la costa de Bretaña, en el noroeste de Francia. Ese método conserva todos los elementos esenciales de la sal, además de los importantes oligoelementos que contiene la salmuera. La salmuera, también conocida como «licor madre», es el líquido residual espeso que queda en las salinas después de que el viento y el sol hayan evaporado el agua y se haya recogido la sal. Buena parte de esa salmuera sigue presente en la sal marina recogida, lo que le proporciona ese color gris claro característico y la ligera humedad que distinguen la auténtica sal marina celta de las formas refinadas comunes de sal marina. La palabra «celta» designa ese tipo de sal marina integral, recogida naturalmente del mar y sin refinar, muy diferente de la llamada sal marina que hoy se suele encontrar en la mayoría de los supermercados. La sal marina refinada comercialmente se calienta y se blanquea y a menudo se le añaden aditivos, para dejarla blanca como la nieve y para evitar que se apelmace, pero, al mismo tiempo, ese proceso hace que la sal pierda buena parte de

sus elementos nutricionales esenciales, sobre todo los oligoelementos vitales que contiene la salmuera.

La sal marina celta contiene 84 minerales y oligoelementos, incluidos todos los que son esenciales para la salud humana. Su color gris claro y sus cristales húmedos son las características distintivas que indican la presencia de salmuera en la sal. Aparte de proporcionar todos los minerales esenciales que el cuerpo necesita, brinda algunas ventajas específicas que son particularmente beneficiosas para la desintoxicación y el rejuvenecimiento. Contiene yodo orgánico que, a diferencia del yodo refinado que se añade a la sal de mesa procesada industrialmente, protege el cuerpo de la radiación perniciosa del medio ambiente y de la precipitación radiactiva de la atmósfera. Los microminerales que contiene la sal celta proporcionan a las glándulas suprarrenales y a la pituitaria exactamente los elementos que necesitan para secretar de forma equilibrada las hormonas vitales. Algunos estudios han demostrado que, cuando se utiliza sal de mesa refinada, se reducen considerablemente las secreciones de las glándulas suprarrenales y de la pituitaria, con lo cual disminuyen también la vitalidad, la motivación y la libido.

La sal de mesa desnaturalizada, refinada industrialmente, que utilizan hoy día la mayoría de las personas en todo el mundo, produce en el cuerpo más perjuicios que beneficios. A esa sal le han quitado sus minerales sinérgicos, los oligoelementos y otros cofactores, dejando una sustancia blanca desnaturalizada que es, en un 99,9 por ciento, cloruro sódico. A menudo, los médicos recomiendan reducir considerablemente el consumo de sal para evitar la hipertensión, pero esa recomendación se refiere sólo a los efectos perniciosos de la sal de mesa procesada industrialmente, que contiene una proporción anormalmente alta de sodio, sin los cofactores sinérgicos que contrarresten el exceso de sodio. Asimismo, el sodio que contiene la sal de mesa refinada es endurecido y, por consiguiente, permanece alojado en el cuerpo durante demasiado tiempo, motivo por el cual provoca problemas en la presión sanguínea. El sodio de la sal marina celta conserva su forma maleable natural, está menos concentrado y se elimina del cuerpo rápidamente. Además, algunos de los oligoelementos que están presentes en la salmuera neutralizan automáticamente

y eliminan el exceso de sodio de la sangre y los tejidos, evitando así que provoquen inconvenientes.

Una forma de utilizar la sal marina celta como complemento mineral alcalinizante consiste simplemente en disolver más o menos un tercio de cucharadilla en un vaso de agua y beberla, algo que también va muy bien cuando uno siente exceso de acidez en el estómago. Otra forma es reconstituir la salmuera, o «licor madre», a partir de la sal marina celta, que está bien impregnada de ella, y utilizarlo como complemento. Para prepararlo uno mismo, basta con poner entre 2,25 y 4,5 kg de sal marina celta gruesa, de color gris claro, en un saco de algodón limpio y sin blanquear y cerrarlo con un trozo de cuerda. Se llena un recipiente grande con agua pura de manantial y se introduce en él el saco de sal de tres a cinco minutos. A continuación, se cuelga el saco de sal encima de un cuenco de cerámica o de vidrio (que no sea de metal), de manera que todo el fluido caiga dentro del cuenco. Se echa con un embudo en botellas de vidrio limpias y se toman alrededor de treinta mililitros de esa salmuera reconstituida, diluida en agua pura, una o dos veces por día.

Aunque el magnesio es uno de los macrominerales más necesarios para la salud humana, hoy día más de la mitad de la población mundial sufre una deficiencia crítica de magnesio, incluso los que viven en los países más ricos y más desarrollados, como Estados Unidos y Europa occidental. Su insuficiencia es uno de los factores que más contribuyen a producir enfermedades cardíacas, y unos estudios realizados en Estados Unidos han demostrado que más de la mitad de los infartos fatales que se produjeron allí se podrían haber evitado si se hubiese administrado a tiempo un complemento de magnesio adecuado. El déficit de magnesio favorece la depresión, el insomnio, la irritabilidad y otros problemas relacionados con la disfunción del sistema nervioso central. Además, el magnesio es uno de los nutrientes más importantes para el cuerpo durante el proceso de desintoxicación, porque es un elemento esencial para producir muchas de las enzimas alcalinas necesarias para ese proceso. Por consiguiente, conviene incluir algún tipo de complemento de magnesio en cualquier programa de desintoxicación, así como también en la vida cotidiana.

Uno mismo puede preparar en casa un excelente complemento de magnesio, utilizando sal marina celta y hexahidrato de cloruro de magnesio. Se disuelven 8 gramos de sal marina celta en 1 litro de agua fría y se tapa bien la botella. A continuación, se disuelven 12 gramos de hexahidrato de cloruro de magnesio en 1 litro de agua fría, y también se guarda en una botella limpia, con tapa. Para usarlo, se mezcla una parte de la solución salina con cinco partes de la solución de magnesio y tres o cuatro partes del zumo de frutas o verduras que uno prefiera, o de una infusión de plantas medicinales, para obtener una taza llena (250 mililitros). Hay que beber una taza por la mañana y otra por la noche durante un período de 10 a 15 días, a fin de solucionar los estados relacionados con la insuficiencia de magnesio y como apoyo para cualquier programa de desintoxicación. Para utilizar comúnmente, como complemento diario de la dieta, basta con un vaso por la mañana.

Siguiendo con el tema de la terapia interna con agua salada, vamos a examinar rápidamente una antigua técnica india para desintoxicar y restaurar los delicados tejidos de la cavidad sinusal. Este método, que se conoce como la ducha nasal Jala Neti, consiste en utilizar sal marina integral, disuelta en agua tibia, para lavar suavemente los senos nasales y extraer el polvo, el humo, los contaminantes del aire y otros residuos tóxicos que se alojan en las cavidades sinusales. Es una limpieza muy refrescante, que mejora mucho la respiración nasal, devuelve por completo el sentido del olfato y desintoxica los intrincados conductos de los senos.

Para realizar la ducha nasal Jala Neti, hay que echar alrededor de dos tercios de cucharadilla de sal marina celta en una tetera pequeña de cerámica, con una capacidad aproximada a los 350 ml. Añadimos agua tibia, más o menos a la temperatura del cuerpo, y revolvemos hasta disolver totalmente la sal. Nos inclinamos hacia delante o nos ponemos de rodillas e introducimos con decisión el pico de la tetera en el orificio nasal izquierdo, inclinando la cabeza lentamente hacia la derecha, hasta que el agua comienza a entrar por el orificio nasal izquierdo, atraviesa el conducto sinusal izquierdo y sale por el conducto sinusal derecho y el orificio nasal derecho, de forma constante. Después de utilizar más o menos la mitad de la solución, cambiamos

de lado y repetimos la operación. Cuando se acaba la solución, nos inclinamos hacia delante y movemos la cabeza arriba y abajo, y después de un lado a otro, mientras hacemos salir el aire ruidosamente por las fosas nasales, para que salga el agua que haya quedado en los conductos nasales.

### **Agua oxigenada**

Hace menos de doscientos años, la atmósfera terrestre contenía alrededor de un 38 por ciento de oxígeno. En la actualidad, el oxígeno constituye apenas alrededor de un 19 por ciento del aire que respiramos, la mitad de su nivel anterior, y mucho menos todavía en el centro de las ciudades contaminadas. Por consiguiente, el déficit de oxígeno se ha convertido en algo habitual en todo el mundo y es uno de los factores que más contribuyen a la toxemia, la deficiencia inmunitaria, el cáncer y la mayoría de las enfermedades degenerativas crónicas. Puesto que el aire que respiramos nos proporciona sólo la mitad del oxígeno que necesitamos para respirar, durante la desintoxicación conviene conseguir alguna forma adicional de complementos oxigenados, y uno de los métodos más efectivos es el uso de agua oxigenada.

Aparte de su papel fundamental como combustible para el metabolismo, el oxígeno también es el gran agente depurativo del cuerpo. Todas las toxinas se deben combinar primero con oxígeno para poder salir de las células y los tejidos para su excreción. El oxígeno acaba con las bacterias y los virus, neutraliza las toxinas y depura la sangre, los tejidos y cada una de las células. No obstante, a diferencia de los antibióticos, que acaban no sólo con las bacterias perniciosas sino también con las beneficiosas, el oxígeno sólo mata las bacterias anaerobias perjudiciales que invaden el interior del cuerpo, sin dañar las bacterias beneficiosas que se encuentran en los intestinos y otros tejidos. Afirma Brian Goulet, un profesional de la salud que utiliza la oxigenoterapia en su consulta: «Los escombros, la basura, las toxinas, los residuos, los desechos y todo lo que sea inútil son destruidos por el oxígeno y eliminados del sistema. Del mismo modo que una casa limpia no despierta el interés de las moscas, un cuerpo bien oxigena-

do es una fortaleza difícil de atacar». El doctor Stephen Levine, biólogo molecular, cree que el déficit de oxígeno puede ser la fase inicial del síndrome de inmunodeficiencia. Según él, «podemos considerar el déficit de oxígeno como la causa principal de todas las enfermedades. Buena parte de las investigaciones creen y sostienen que la insuficiencia de oxígeno en la sangre podría ser el desencadenante del fallo del sistema inmunitario».

Una de las maneras más rápidas de oxigenar el agua para obtener un complemento de oxígeno consiste en echar unas cuantas gotas de peróxido de hidrógeno en un vaso de agua pura. El peróxido de hidrógeno posee la misma estructura molecular que el agua, y la única diferencia es que tiene una molécula de oxígeno de más. Cuando se disuelve en agua, cada molécula de peróxido de hidrógeno se descompone para producir una molécula de agua común y una molécula de oxígeno libre. Esas moléculas adicionales de oxígeno libre entran en el torrente sanguíneo y circulan por todos los tejidos, enriqueciendo de ese modo todo el cuerpo con cantidades adicionales de oxígeno desintoxicante. Antes de comenzar a utilizar el peróxido de hidrógeno como complemento de oxígeno, conviene consultar a un profesional de la salud para pedirle algún consejo específico.

Durante la desintoxicación, una pequeña dosis diaria de peróxido de hidrógeno proporciona a la sangre una inyección de oxígeno que le permite hacer frente a la sobrecarga de toxinas que los tejidos liberan en el torrente sanguíneo. Además, se pueden tomar dosis diarias de ese agua oxigenada para protegerse de la gripe y de otras enfermedades contagiosas durante una epidemia. En el otoño de 1983, en medio de un brote de gripe del pollo que mató a más de once millones de pollos en Estados Unidos, a alrededor de un millón de pollos se les suministraron pequeñas cantidades de peróxido de hidrógeno en el agua que bebían y ni uno solo de ellos contrajo la enfermedad.

Otra manera eficaz de oxigenar el agua consiste en hacer pasar por él burbujas de ozono, pero, para hacerlo, hace falta un aparato especial. Algunos balnearios y lugares de cura y reposo cuentan actualmente con esos dispositivos. El agua potable tratada con ozono libera incluso más oxígeno libre en el torrente sanguíneo que la tratada con peróxido de hidrógeno, por lo cual resulta muy útil para la depuración

interna. Afirma el doctor George Freibott, de la Asociación Internacional de Oxigenoterapia: «El oxígeno es un potente desintoxicante y, cuando no está presente en cantidad suficiente, las toxinas comienzan a devastar las funciones del cuerpo y lo privan de energía vital».

Uno de los complementos de oxígeno más notables que existen actualmente en el mercado es una solución con una fórmula especial de «agua pesada» (el sulfato de deuterio) conocida como ESF, que significa «*Everett Storey Formula*», en nombre del científico nuclear estadounidense que la inventó en la década de 1950. Este producto se vende en todo el mundo, con licencia de la empresa propietaria de la patente, con distintas marcas, por ejemplo Cellfood, Liquid Life ESF, Hydrocell, Cellogen y Hydroxygen.

La ESF se basa en una tecnología patentada de «agua dividida». Lo que hace es dividir una cantidad muy reducida de moléculas de agua dentro del cuerpo para liberar una molécula de oxígeno libre y dos moléculas de hidrógeno libre, que entran en la sangre e impregnan las células. Como ya hemos indicado, el oxígeno es uno de los desintoxicantes naturales más poderosos, y los niveles de oxígeno en el aire que respiramos, que es nuestra fuente fundamental, se han reducido a la mitad en los últimos doscientos años. Por consiguiente, la ESF sirve para corregir ese déficit de oxígeno, porque brinda al cuerpo una corriente interna constante de oxígeno libre que sale del agua. También libera hidrógeno libre, que es un elemento esencial para producir energía, reparar las células y mantener una buena respuesta inmunitaria. La ESF contiene formas microscópicas e ionizadas de 78 minerales vitales, 34 enzimas esenciales y 17 aminoácidos importantes, todos los cuales se introducen en las células junto con el oxígeno y el hidrógeno. Por consiguiente, la ESF no sólo es un poderoso complemento nutricional, sino también un agente desintoxicador muy eficaz.

Conviene tomar la ESF tres veces al día (por la mañana, por la tarde y por la noche), para que la sangre y los tejidos reciban una dosis constante de oxígeno e hidrógeno libres. Para los programas de desintoxicación o para ayudar a curar enfermedades específicas, una buena dosis son ocho gotas de ESF tres veces al día en un vaso de agua o zumo. Para un uso habitual, como complemento diario, bas-

ta con cinco gotas, tres veces al día. Para solicitar este producto, el lector puede consultar la sección de proveedores, en el Apéndice 2.

## **Usos externos: la hidroterapia**

Durante la desintoxicación, la piel debe soportar una pesada carga adicional, como órgano excretor de residuos tóxicos, y muchas veces se estropea y se mancha como consecuencia del contacto con todas las toxinas que atraviesan los poros. Por consiguiente, la piel necesita una atención especial mientras el cuerpo se está desintoxicando, para no sufrir daños tóxicos y para facilitar la rápida eliminación de todas las toxinas que se extraen de la linfa, la sangre y los tejidos y que salen a la superficie.

Cabe destacar que, a diferencia del interior del cuerpo, que conviene que esté ligeramente alcalino, la superficie externa de la piel debe llevar un manto ligeramente ácido, para proteger el cuerpo de la invasión de agentes patógenos externos. Mientras que los microbios que invaden el interior del cuerpo son anaerobios y prosperan en ambientes ácidos, los que atacan la superficie exterior son aerobios y no soportan un ambiente ácido, razón por la cual se supone que la piel debe tener un pH ligeramente ácido. La mayoría de las personas elimina todos los días ese manto ácido, utilizando jabones de baño y champús comerciales, que contienen fuertes detergentes alcalinos. De ese modo, la piel se vuelve vulnerable a infecciones, sarpullidos y otras irritaciones. Conviene, por tanto, reducir el uso de jabones de baño y champús comerciales o, de lo contrario, elegir las variedades más suaves, hechas sólo de aceites vegetales puros, frutos secos y aceites esenciales, sin aditivos químicos. Otra solución consiste en tener en el cuarto de baño un cubo del agua ácida ionizada, obtenida de una unidad de ionización de microagua, y enjuagarse la piel y el cabello con unas cuantas tazas de esa agua, al acabar la ducha o el baño. Como esa agua ácida ha sido filtrada, ionizada y reducida a microrracimos, lo mismo que la parte alcalina que uno consume internamente, también es un agua muy pura y terapéutica, pero sirve, en cambio, como agente acidificante antiséptico para uso externo en la piel y el cabello.

La mejor manera de proteger la piel de cualquier daño y de acelerar la excreción de residuos tóxicos a través de los poros durante la desintoxicación consiste en sumergir el cuerpo, o incluso sólo los pies, en agua caliente con sal marina o sulfato de magnesia y unas cuantas gotas de algún aceite esencial desintoxicante. Si uno no tiene tiempo para sumergir todo el cuerpo, o no dispone de una bañera en casa, también resulta eficaz sumergir simplemente los pies y los tobillos en un recipiente con agua salada caliente, porque de ese modo se eliminan, a través de los canales linfáticos, los residuos tóxicos que bajan hasta los pies, y se facilita su excreción del cuerpo al agua.

### **Baños calientes con agua salada**

Actualmente, la manera más corriente de preparar un baño caliente con agua salada consiste en echar una o dos tazas de sulfato de magnesia en una bañera llena de agua caliente. El sulfato de magnesia es un tipo de sal de magnesio, muy eficaz como desintoxicante, porque estimula el drenaje linfático y elimina toxinas a través de los poros, por ósmosis.

También se puede usar la sal marina celta gorda, de color gris, para preparar un baño caliente de agua salada con fines desintoxicantes, ya que contiene docenas de microminerales y oligoelementos beneficiosos en la salmuera. Basta con echar 1,35 kg de sal marina celta gris y 450 g de hexahidrato de cloruro de magnesio en una bañera llena de agua caliente y sumergirse en ella durante media hora, aproximadamente. Cuanto más salina sea el agua del baño, más intensa será la ósmosis que extrae las toxinas a través de la piel, de modo que, para conseguir una desintoxicación intensiva, hay que usar más cantidad de sal marina y conviene añadir cloruro de magnesio para aumentar la desintoxicación linfática. Para un baño común de agua salada, basta con echar entre 450 y 900 g de sal marina celta sola para limpiar la piel y conseguir una desintoxicación suave del organismo; se puede suprimir el cloruro de magnesio.

Una forma de sal marina particularmente potente procede del mar Muerto, en el valle del Jordán. A 400 metros bajo el nivel del

mar, el mar Muerto es el punto más bajo de la superficie terrestre, y produce una sal de baño sumamente rica en minerales medicinales y agentes desintoxicantes naturales. Esa sal de baño, que se consigue en las tiendas de productos de salud, tiene propiedades tanto desintoxicantes como curativas, y los baños calientes con sales del mar Muerto son muy beneficiosos para la piel durante la desintoxicación.

Hay otro producto desintoxicante procedente del mar Muerto que también va muy bien para la piel: el fango mineral terapéutico. El fango del mar Muerto tiene increíbles propiedades depurativas y curativas, y parece que actúa tanto a nivel físico bioquímico como a nivel electromagnético energético. Para utilizar fango del mar Muerto para la desintoxicación, hay que echar una cantidad suficiente de fango en un cuenco y sumergir éste en agua caliente para calentar el fango. Se embadurna la parte afectada de la piel con una gruesa capa de fango, se cubre con film transparente o celofán y se sujeta con esparadrapo. Se deja así más o menos una hora, a continuación se elimina el fango con agua y se toma un baño caliente con sales del mar Muerto. Una australiana cuenta que se curó de un cáncer de mama y eliminó por completo los tumores, aplicándose mascarillas de fango del mar Muerto y dándose baños de sal del mismo mar muchas veces, a lo largo de varios meses. Si bien ese tipo de evidencias a menudo se descartan como puramente «anecdóticas», no deja de ser un hecho documentado que ocurrió y, si una cura así puede ser efectiva una vez, no cabe duda de que puede volver a serlo.

Los beneficios terapéuticos de los baños calientes con agua salada se pueden incrementar, si se añaden aceites esenciales con propiedades desintoxicantes y curativas. Como además esos aceites son muy aromáticos, parte de su esencia terapéutica se absorbe a través de los senos nasales y los pulmones, cuando sus vapores volátiles emanan del agua caliente del baño. El aceite de semilla y cáscara de pomelo es muy bueno para ayudar a desintoxicar el sistema linfático. Tanto la salvia como el romero tienen poderosas propiedades depurativas de los tejidos, y el aceite de menta también se puede emplear como desintoxicante. Cuando uno se siente agobiado y tenso, puede añadir unas cuantas gotas de aceite de incienso al baño caliente de agua salada o una pizca de espliego. Conviene tener en el cuarto de baño una

variedad de esos aceites esenciales e ir probando con diferentes combinaciones para distintos estados.

Otra manera de aumentar la capacidad terapéutica del agua del baño es usar un jacuzzi o una piscina de hidromasaje. Los chorros de agua producen, en lo más profundo del cuerpo, un impulso energético relajante y curativo, como consecuencia del «efecto piezoeléctrico» de las vibraciones del agua sobre las estructuras cristalinas de los huesos, las glándulas, el tejido conectivo y los fluidos corporales. La estimulación vibratoria también activa el drenaje linfático y estimula la microcirculación en los tejidos que están justo por debajo de la piel, facilitando de ese modo la eliminación de residuos tóxicos a través de los poros.

### **Los baños en el mar**

Para los que viven cerca del mar o pasan una temporada en un lugar de cura y reposo a sus orillas, un chapuzón diario es otra buena manera de brindar al cuerpo la hidroterapia de desintoxicación salina. El agua de mar contiene todos los minerales medicinales y los elementos depurativos que se encuentran en la sal marina, por lo que bañarse en el mar hace que la piel se desintoxique y se recupere, si bien no con tanta intensidad como en una bañera caliente que contenga una gran concentración de sales minerales. Una vez más, conviene asegurarse de que el mar esté limpio, antes de zambullirse en él; de lo contrario, uno podría salir más intoxicado que antes. Hay que evitar las aguas de los puertos y las zonas en las que se vierten aguas residuales.

Otra ventaja de bañarse todos los días en agua de mar es que el océano, que posee su propio e inmenso campo energético electromagnético, recarga y reequilibra naturalmente el sistema energético humano cada vez que el cuerpo se sumerge en él, lo cual contribuye de forma significativa al proceso de desintoxicación y regeneración y acelera la curación. Además, el aire junto a la costa oceánica está muy cargado de iones negativos, que también contribuyen a desintoxicar la sangre y los tejidos y facilita la rápida eliminación de los residuos. Por último, la fuerza rítmica de las olas y las corrientes oceánicas propor-

ciona a todo el cuerpo un suave masaje, que brinda efectos terapéuticos similares a los que hemos mencionado en el caso de las piscinas de hidromasaje. En suma, esos diversos beneficios transforman un chapuzón diario en el mar en una actividad terapéutica eficaz y agradable. No cabe duda de que ese es uno de los motivos por los cuales tantos balnearios y lugares de cura y reposo están situados junto al mar.

### **Las fuentes termales minerales**

Desde tiempo inmemorial, tanto en Asia como en el mundo occidental, sumergirse en aguas minerales llenas de vapor, en fuentes termales naturales, ha sido una forma tradicional de relajar, depurar y curar el cuerpo. En la actualidad, esa antigua costumbre se sigue practicando mucho como régimen de salud en el este de Asia, sobre todo en Japón, Corea y Taiwan, cuyas cadenas montañosas están llenas de fuentes termales naturales. En el sur de Japón, en la isla montañosa de Kyushu, hay muchos balnearios tradicionales de aguas termales; en muchos de ellos hay encantadoras posadas japonesas antiguas que brindan todos los servicios tradicionales. En Corea hay numerosas fuentes termales en las montañas situadas a lo largo de la costa meridional y oriental, y en toda la isla de Taiwan hay más de un centenar de fuentes termales, desde lugares tradicionales y refinados como Peitou, en el norte, hasta otros rústicos, al aire libre, situados en las tierras altas del centro de la isla y en la región costera del sudeste. Algunas de esas fuentes termales llevan siglos funcionando como balnearios de salud y lugares de cura y reposo.

Puesto que las aguas termales suelen estar situadas en escarpados ambientes montañosos en los que a menudo también hay cascadas, este es el lugar más indicado para referirnos a la capacidad purificadora de los saltos de agua. Las cascadas producen un campo energético poderoso, que se irradia a lo largo de muchos metros, y el efecto de ese campo vibrante sobre el sistema energético humano, cuando uno se sienta tranquilamente a descansar junto a una cascada, consiste en desintoxicar y reequilibrar todo el organismo. Basta con sentarse en silencio junto a una gran cascada y cultivar un estado tranquilo de se-

renidad mental y relajación física, para eliminar bloqueos y corregir desequilibrios en el campo energético humano, lo cual, a su vez, activa una reacción de depuración y curación en el sistema nervioso y en el endocrino. Además, el aire que rodea las cascadas está muy cargado de iones negativos; respirar ese aire satura la sangre de energía de iones negativos, lo cual actúa como un potente antioxidante que elimina los radicales libres y neutraliza las toxinas que están en el torrente sanguíneo, los tejidos y las células. Ese efecto de desintoxicación es rápido y llega hasta los tejidos más profundos del cuerpo. Esa forma de hidroterapia actúa tanto a nivel físico como a nivel energético, y se puede utilizar como apoyo efectivo para cualquier programa de desintoxicación. De hecho, «sentarse quietos, sin hacer nada», junto a una cascada es un antiguo método taoísta de practicar la meditación, de modo que se puede combinar la práctica de la meditación con la hidroterapia para sacar más provecho de ambos.

### **El poder del vapor de las plantas medicinales**

Uno de los métodos de desintoxicación más eficaces y agradables es la terapia tailandesa tradicional del vapor de las plantas medicinales, uno de los mejores para que el cuerpo se libere de residuos tóxicos a través de la piel y los pulmones. Básicamente, los requisitos son los mismos que para cualquier sistema de baños de vapor; la diferencia es que hay que añadir al agua de la caldera algunas plantas medicinales muy aromáticas, que producen un vapor terapéutico que extiende el proceso de desintoxicación tanto a la piel como a los pulmones. También es una forma de aromaterapia, pero, en lugar de limitarnos a aspirar por la nariz la esencia aromática que se desprende en el aire, sumergimos en él todo el cuerpo e inhalamos el vapor caliente que introduce las esencias aromáticas medicinales de las plantas hasta lo más profundo de nuestros pulmones, donde se absorben en seguida en el torrente sanguíneo y circulan directamente hasta todos los tejidos del cuerpo, transmitiendo sus propiedades terapéuticas a todas y cada una de las células. Al mismo tiempo, el vapor caliente abre los poros y hace que los vapores de las plantas penetren en la piel y ex-

traigan las toxinas junto con el sudor. El vapor tailandés de las plantas medicinales limpia el cuerpo simultáneamente por dentro y por fuera, produciendo un efecto doblemente desintoxicante, aparte de ser una experiencia muy relajante y balsámica.

A comienzos del siglo XX, había centenares de instalaciones para tomar baños de vapor de plantas por toda Tailandia. Las había en todas las poblaciones y aldeas, y muchas estaban situadas dentro de los templos budistas, donde los monjes todavía siguen enseñando y practicando la medicina tradicional tailandesa. El vapor de las plantas medicinales se utilizaba como una forma fundamental de curación y de cuidar la salud, y había fórmulas específicas para cada enfermedad y situación. En la actualidad, esos remedios a base de plantas han sido sustituidos por drogas farmacéuticas occidentales, como consecuencia de lo cual en Tailandia la salud pública ha empeorado de forma proporcional. Sin embargo, todavía es posible encontrar instalaciones tradicionales de vapor de plantas en la mayoría de las ciudades y los lugares de vacaciones de Tailandia; además, uno puede instalar su propia sala de vapor en casa.

En la terapia de vapor tailandesa tradicional, se usan más de 70 plantas aromáticas distintas, aunque las principales son el limoncillo (*Cymbopogon citratus*), la lima (*Citrus aurantifolia*), la raíz de jengibre, la raíz de galanga, la albahaca, la canela, el romero, el tomillo, la pimienta y la menta. Además, también se pueden usar plantas medicinales aromáticas de otras regiones del mundo, sobre todo las que son famosas por sus propiedades depurativas, relajantes y rejuvenecedoras, como el espliego, el toronjil (melisa, cedrón, limonera) y la salvia. Las proporciones exactas no tienen demasiada importancia y se pueden mezclar según las preferencias de cada uno. En cuanto a la cantidad, depende de lo intenso que uno quiera que sea el vapor y del tamaño de la caldera. En términos generales, se puede usar un total de 200 a 250 g de una mezcla de plantas frescas, o entre 100 y 125 g de una mezcla de plantas secas, para una caldera de tamaño medio, con capacidad entre 20 y 40 litros. También se pueden combinar plantas frescas y secas al mismo tiempo. Es preferible que el limoncillo sea fresco, en lugar de seco, para sacar el máximo provecho de esa hierba refrescante, relajante y sumamente aromática. Hay que llenar

de agua la caldera de vapor y dejar que alcance el punto de ebullición, antes de agregar las plantas, que se deben cortar en trozos grandes. Las plantas se pueden echar directamente en el agua hirviendo o, de lo contrario, se introducen en una bolsa de tela para especias, que se cierra y se ata con una cuerda, antes de sumergirla en el agua hirviendo. Cada uno puede experimentar con una variedad de combinaciones diferentes, hasta descubrir la que más le agrade. Mientras tanto, para que el lector se haga una idea general, a partir de la página 347, en la sección de recetas y fórmulas del Apéndice 1, se sugieren varias combinaciones clásicas que se siguen utilizando mucho en la terapia tradicional tailandesa del vapor de las plantas medicinales.

Para utilizar un baño de vapor de plantas medicinales para una terapia de desintoxicación, primero conviene beber unas cuantas tazas de alguna infusión caliente de plantas que tengan propiedades depurativas o relajantes, como la manzanilla, la menta, la salvia o el jengibre. A continuación, hay que entrar en la sala de vapor y permanecer dentro, muy tranquilos, durante unos 20 minutos, respirando profundamente por la nariz. Después, hay que salir de la sala de vapor y sumergirse en una piscina fría o darse una ducha fría, para enfriar el cuerpo, eliminar el sudor de la piel, cerrar los poros y estimular el sistema linfático y el endocrino. Tras relajarnos durante 5 a 10 minutos, hay que repetir el proceso dos o tres veces más. Al acabar, conviene beber por lo menos dos vasos grandes de agua alcalina para volver a hidratar los tejidos y volver a mineralizar los fluidos celulares.

### **La falta de agua**

En la actualidad, las reservas de agua pura, naturalmente equilibrada, están disminuyendo a una velocidad alarmante. La situación del agua está tan mal que muchas personas dependen actualmente del agua embotellada para beber cada día, porque la que les suministran la mayoría de los servicios municipales está tan llena de sustancias químicas que intoxica más el cuerpo.

Las increíbles propiedades disolventes del agua son un arma de doble filo. Por una parte, el agua hace falta para disolver y transpor-

tar a las células y los tejidos nutrientes esenciales, oligoelementos y esencias de plantas; el vapor de agua puede llevar las energías de las plantas curativas a los pulmones y la piel, y el agua puede neutralizar y eliminar prácticamente cualquier toxina del cuerpo. Por otra parte, eso significa también que el agua disuelve cualquier sustancia tóxica que se le presente en el medio ambiente, la mantiene en solución y la transporta adondequiera que vaya, de modo que, cuanto más tóxico se vuelva el medio, más venenosas se volverán las reservas de agua del mundo. Se la utilice de forma interna o externa, el agua puede hacernos mal, al introducir en nuestro cuerpo toxinas disueltas en solución, o puede curarnos, disolviendo toxinas que ya tenemos incorporadas a nuestro organismo y eliminándolas del cuerpo como residuos líquidos. Todo depende de la calidad original del agua que uno utilice, de lo bien que uno la purifique y de que la «programemos» para nutrir, depurar y curar nuestro cuerpo.

Hoy día, la mayor parte del agua del mundo está muy contaminada y acidificada por diversos medios artificiales, como los residuos industriales, las aguas residuales y las sustancias químicas, como el cloro y el flúor. La única manera de purificarla y alcalinizarla para su consumo consiste en usar una tecnología especial que la vuelva apta para la salud humana y la curación. Cuando se utiliza con fines desintoxicantes intensivos, el agua se puede programar específicamente de las diversas maneras que se han mencionado en este capítulo, a fin de aumentar sus propiedades hidratantes y alcalinizantes, incrementar sus efectos depurativos y desintoxicantes, y ampliar su actividad antioxidante.

También es importante recordar que, cuando se toma agua internamente, con fines desintoxicantes, así como también para el consumo diario habitual, la cantidad es tan importante como la calidad. El agua sólo puede servir para depurar y curar el cuerpo si la bebemos cada día en cantidades suficientes para mantener la sangre y los tejidos constantemente bien hidratados y para reponer al máximo el agua que perdemos durante la excreción de los residuos. Para evitar la deshidratación y mantener frescos los fluidos corporales, hay que beber alrededor de dos litros (de seis a ocho vasos) de agua pura por día.

## La fisioterapia: masaje y ejercicio suave

El estancamiento de los fluidos corporales por no movernos lo suficiente es una de las peores dolencias de la vida moderna y uno de los factores que más contribuyen a la toxemia crónica. Cuanto más cómoda se vuelve la vida (con coches que sustituyen a los pies, máquinas que lavan la ropa, ascensores para no tener que subir escaleras y motores que hacen casi de todo), más sedentarios nos volvemos y menos ejercicio hacemos con el cuerpo. Como las aguas de un estanque, nuestros fluidos corporales se quedan inertes y se enturbian, pierden vitalidad y la capacidad de sustentar la vida. Podemos leer en el capítulo dedicado a la salud del clásico de Confucio *Anales de primavera y otoño*, compilado hace más de dos mil años, que «si el cuerpo no se mueve, la esencia [los fluidos vitales] no circula. Cuando la esencia no circula, la energía se estanca». Y cuando la energía se estanca, todo el organismo pierde potencia, y la primera función que falla es la capacidad del cuerpo para depurarse y reponerse.

El cuerpo humano ha sido diseñado por la naturaleza para moverse, no para permanecer siempre inmóvil e inerte, y los fluidos corporales están hechos para circular, no para estarse quietos y estancarse. La movilidad de algunos de esos fluidos vitales, como la linfa, depende exclusivamente del movimiento corporal. Cuando miramos la televisión o estamos sentados ante un escritorio, conducimos un coche o estamos de pie en un ascensor, la linfa se queda quieta y la sangre se vuelve más lenta y, cada vez que eso ocurre, se frena el drenaje de los residuos y las toxinas se acumulan rápida-

mente en la sangre y los tejidos. La falta de ejercicio también anquilosa las articulaciones y hace que se tensen los tendones, congestiona los intestinos y reduce la eficacia del metabolismo. La actividad es el principal atributo de la energía y de la propia vida, mientras que la inercia y el estancamiento preparan el camino hacia la decadencia y la muerte.

Durante la desintoxicación, resulta particularmente importante mantener el movimiento constante de la sangre, la linfa y los demás fluidos corporales, mantener las articulaciones ágiles y flexibles, estirar los tendones y el resto del tejido conectivo, y estimular los órganos y las glándulas. Durante la desintoxicación, uno tiende a permanecer inerte e inactivo, porque el proceso de desintoxicación hace que el cuerpo se sienta cansado, débil y aletargado, mientras el cuerpo va arrojando constantemente toxinas al torrente sanguíneo para su eliminación. No obstante, si uno no mueve el cuerpo y mantiene esos fluidos en circulación, las toxinas liberadas siguen circulando por el torrente sanguíneo durante mucho más tiempo, con lo cual nos sentimos peor todavía y se prolonga tanto la incomodidad como la duración del proceso de desintoxicación.

Afortunadamente, si uno es demasiado perezoso o está demasiado cansado para movilizar su propio cuerpo y mover su propia sangre y su propia linfa durante la desintoxicación, puede pagar a alguien para que lo haga por él, mediante un masaje terapéutico, que elimina las toxinas de los tejidos, activa el drenaje linfático, estimula las secreciones glandulares, tranquiliza el sistema nervioso y tonifica las articulaciones, los músculos y los tendones. Si uno no puede permitirse el lujo de recibir un masaje profesional todos los días, o si no hay nadie que se lo brinde, puede aplicarse técnicas de automasaje para facilitar el proceso de desintoxicación y evitar el estancamiento. De lo contrario, puede practicar alguna forma de ejercicio asiático tradicional «suave», como el yoga, el taichichuan o el chikung, o simplemente dar un paseo o ir a nadar todos los días, para mantener el cuerpo ágil y flexible, estirar y tonificar los tejidos y mantener el flujo constante de las «aguas limpiadoras» que son nuestros fluidos corporales.

## **El masaje**

La palabra china para decir «masaje» se traduce literalmente como «presionar y frotar», lo cual refleja sus dos técnicas principales: una presión profunda de los tejidos, seguida de una fricción superficial, que se aplican de forma alternativa. La presión profunda estimula los puntos vitales situados a lo largo de los meridianos y desplaza los depósitos tóxicos de los tejidos; a continuación, la fricción dispersa las toxinas que se han desprendido y facilita su drenaje a través de la sangre y la linfa. Existen una variedad de estilos diferentes de masaje asiático tradicional, la mayoría de los cuales combina una presión profunda de los tejidos con una palpación superficial relajante.

Para aumentar los beneficios terapéuticos del masaje de desintoxicación, hay que lavar muy bien el cuerpo (o someterse al vapor de las plantas medicinales) antes del masaje, para eliminar de la piel la suciedad, el aceite, el sudor y los residuos tóxicos. Eliminar esa capa grasienta de polvo, células muertas y sudor seco de la superficie de la piel facilita la interacción y el intercambio de energía entre nuestro cuerpo y las manos del masajista, lo cual, a su vez, aumenta los beneficios terapéuticos del masaje y corrige los desequilibrios en nuestro campo energético. Es importante descansar con tranquilidad y permanecer totalmente relajados mientras dure el masaje terapéutico. No deben interrumpirlo la música estridente, una televisión puesta a todo volumen, llamadas telefónicas urgentes ni ningún otro tipo de distracción invasora, y es preferible no mantener ninguna conversación mientras uno recibe la terapia de masaje. La energía siempre va al lugar adonde dirigimos nuestra atención, de modo que, si durante el masaje centramos la atención en un elemento sensorial externo, nuestra energía se dirigirá hacia esa distracción y se disipará en el exterior. Por el contrario, si concentramos la atención hacia dentro y la hacemos brillar como un foco luminoso sobre las partes del cuerpo que están recibiendo el masaje, nuestra energía irá a parar allí, aumentando el poder terapéutico del masaje en esa parte del cuerpo. Y por último, aunque no por eso menos importante, no hay que olvidarse de beber uno o dos vasos grandes de agua alcalina pura inmediatamente después de cada masaje terapéutico, sobre todo durante

un programa de desintoxicación; es necesario para disolver rápidamente, eliminar y excretar la gran cantidad de toxinas procedentes de todas partes del cuerpo que libera en la sangre y la linfa el masaje profundo de los tejidos.

### *El masaje tradicional tailandés*

El masaje tailandés es originario de India, pero a lo largo de los siglos también ha adoptado algunas técnicas procedentes de China, como aplicar digitopuntura en los puntos vitales situados a lo largo de los meridianos de energía. Es uno de los sistemas de masaje más completos y efectivos del mundo, que combina el masaje profundo de los tejidos, los estiramientos del yoga aplicados a nuestro cuerpo por el masajista, la terapia de digitopuntura, la manipulación de las articulaciones y la columna, y la estimulación directa de las glándulas endocrinas. Hasta la fuerza de la gravedad se utiliza para movilizar la circulación de los fluidos vitales, poniendo el cuerpo en diversas posturas invertidas. Otra técnica exclusiva del masaje tailandés es el bloqueo arterial, que consiste en bloquear las principales arterias que llevan sangre a las piernas, ejerciendo una presión manual durante 30 a 45 segundos, y soltando de repente. De ese modo, una intensa oleada de sangre desciende rápidamente por las piernas, desprende la placa suelta y los demás residuos de las paredes de esas arterias, y da un fuerte impulso a la circulación en todo el organismo.

Una sesión del masaje tradicional tailandés, conocido como *nuat boran*, que se sigue practicando mucho actualmente en Tailandia, debe durar por lo menos una hora, aunque es preferible que sean dos o tres. En Tailandia, algunos de los maestros de masaje de más edad, con formación clásica, se niegan a hacer sesiones de menos de dos horas, porque esa terapia estaba diseñada para desintoxicar, tonificar y reequilibrar, de forma lenta y muy sistemática, todo el organismo, incluidos todos los órganos, las glándulas y los tejidos del cuerpo físico, así como también los canales, los chacras y los campos del cuerpo energético. Eso lleva tiempo y, puesto que algunas de las técnicas son bastante potentes, como el bloqueo arterial y los estiramientos de la columna, no se pueden aplicar en un momento, uno detrás de otro,

sino que las técnicas fuertes y las suaves se van aplicando alternativamente, para preparar el cuerpo, poco a poco, para las técnicas más profundas y para darle tiempo a adaptarse y reequilibrarse después de cada cambio.

Una vez más, no hay que olvidarse de beber uno o dos vasos grandes de agua pura después de un masaje tailandés, como después de cualquier masaje terapéutico. El trabajo profundo de los tejidos libera una cantidad enorme de residuos tóxicos almacenados en el cuerpo y los vierte en el torrente sanguíneo y los canales linfáticos para su eliminación; si uno no bebe suficiente agua para expulsarlas después, esas toxinas en seguida se acumulan en el torrente sanguíneo y provocan efectos secundarios desagradables.

### *El masaje chino tui-na*

Una de las formas más antiguas de masaje terapéutico es el *tui-na* chino, que literalmente significa «presionar y frotar», y se aplica con el pulpejo del pulgar o, en ocasiones, con los nudillos del dedo índice y el medio. El masaje *tui-na* se realiza con una sola presión del pulgar o el nudillo, se empuja con fuerza sobre los tejidos, después se afloja la presión y se frota en seguida la superficie con un movimiento circular, para dispersar la energía estancada. Esa terapia de presión y fricción se aplica varias veces a lo largo de la totalidad de determinados meridianos de energía y canales nerviosos asociados con los órganos y los tejidos que hay que tratar. Los órganos estancados y los tejidos tóxicos se activan mediante la presión profunda a lo largo de los meridianos y los nervios que los controlan, estimulándolos para que eliminen sus toxinas, recarguen sus células, repongan sus fluidos y reequilibren sus funciones. La presión profunda y la fricción rítmica poco a poco aflojan los residuos tóxicos de los tejidos y los vierten en el sistema linfático para su eliminación.

Como los vasos sanguíneos y los canales linfáticos básicamente recorren a través del cuerpo el mismo camino que los meridianos y los nervios, la terapia *tui-na* también estimula la circulación sanguínea y el drenaje linfático, lo cual facilita la rápida eliminación de las toxinas y los desechos ácidos que descargan los órganos y otros tejidos.

El masaje *tui-na* resulta particularmente eficaz para desalojar las toxinas adheridas a los tejidos nerviosos y empujarlas hacia los canales linfáticos para su eliminación. Como ya hemos comentado, algunas de las sustancias tóxicas más peligrosas que hay en el cuerpo, como los metales pesados y las sustancias químicas inorgánicas, tienen una afinidad particular con el tejido nervioso, debido a su potencial electromagnético. Los mecanismos de depuración natural del cuerpo no pueden eliminar fácilmente esas toxinas pesadas, que se adhieren a los tejidos nerviosos, en los que se van incrustando poco a poco, provocando todo tipo de enfermedades y disfunciones del sistema nervioso. El masaje *tui-na* aplicado a lo largo de todo el cuello y la columna, bajando por los nervios principales de los brazos y las piernas, afloja y libera los montones de depósitos tóxicos de los tejidos nerviosos, dejando que se disuelvan y que la sangre y la linfa se los lleven para su excreción. Cuando se afloja la presión profunda sobre el tejido y a continuación se frota la superficie en círculos, entran en los tejidos sangre fresca y energía, y los nervios, perjudicados por la prolongada toxicidad, se reponen y se recargan.

Algunos terapeutas del *tui-na* comienzan cada sesión trabajando exclusivamente, durante 15 a 20 minutos, las cuatro ramas del meridiano de la vejiga, que corre a lo largo de la columna, con dos canales paralelos a cada lado. De ese modo, se relajan los órganos internos, el sistema nervioso pasa al modo terapéutico de la rama parasimpática y se afloja la tensión de los músculos que sostienen la columna vertebral. Esas ramas del meridiano de la vejiga pasan a través de las franjas gruesas y fuertes de músculos que rodean la columna vertebral. En la mayoría de las personas, esos músculos suelen estar tensos como resortes por la tensión nerviosa, que comprime las vértebras superiores e inhibe el paso de señales nerviosas a través de la columna y hacia los órganos y las glándulas. Esa tensión de los nervios y los músculos de la columna también mantiene el sistema nervioso autónomo bloqueado en las respuestas hiperactivas de «lucha o huida» de la rama simpática, bloqueando así las respuestas de desintoxicación y curación. Aplicando alternativamente la presión profunda sobre los tejidos y la fricción circular a lo largo de toda la extensión de los meridianos de la vejiga, a ambos lados de la columna vertebral, se va

aflojando poco a poco la tensión de los músculos espinales, y toda la columna vertebral y todas las vértebras y los tejidos conectivos circundantes se relajan poco a poco; así el sistema nervioso pasa al modo tranquilo y curativo de la rama parasimpática, con lo cual los nervios se pueden comunicar libremente con los órganos y el sistema endocrino para activar respuestas depurativas y curativas en todo el organismo.

Hay una variante especial del masaje *tui-na* en la medicina tradicional china, llamada *hsiao-er tui-na*, que literalmente significa «el *tui-na* de los niños pequeños», que se utiliza exclusivamente en aplicaciones pediátricas. La mayoría de los niños se niegan a tomar brebajes de plantas medicinales amargas y se ponen a patalear si el médico trata de pincharlos con una aguja de acupuntura, de modo que el *tui-na* pediátrico surgió como una rama especial de la medicina tradicional china, para proporcionar un medio eficaz de aplicar una terapia médica que los niños acepten. Para que resulte todavía más aceptable para los niños, también se suelen aplicar sobre la piel aceites aromáticos relajantes, que aumentan los beneficios terapéuticos del masaje y producen una sensación más agradable. Los niños responden mucho mejor al tacto que los adultos y por lo general no presentan las tensiones psíquicas que tensan los tejidos de los cuerpos de los adultos. Por consiguiente, es posible que, en el caso de los niños, haya que presionar algo menos sobre su cuerpo que sobre el de un adulto, para que la terapia sea incluso menos invasora. Como el cuerpo en crecimiento de los niños es tan blando y sensible, los resultados terapéuticos suelen ser rápidos y eficaces. Una «puesta a punto» semanal o mensual con un masaje *tui-na* pediátrico, realizado por un masajista calificado, es un excelente método preventivo para que el cuerpo de los niños se mantenga sano y fuerte y contrarreste la toxicidad que producen actualmente en ellos la comida basura y la contaminación medioambiental.

### *El masaje japonés shiatsu*

El *shiatsu* es una terapia tradicional japonesa que se basa en técnicas de digitopuntura chinas más antiguas todavía, en la cual se utiliza el

pulgar o un nudillo para aplicar una presión profunda en distintos puntos de acupuntura, a fin de producir un efecto terapéutico concreto en los órganos relacionados con esos puntos. Esa técnica resulta particularmente eficaz cuando la aplica un terapeuta que ha desarrollado la capacidad de «emitir energía» (*fa chi*) a través de las manos, con lo cual aumentan los beneficios terapéuticos de la digi-topuntura, al transferir una «supercarga» de energía curativa directamente al sistema energético del paciente. En los últimos años, tanto el *shiatsu* como el masaje tradicional tailandés han llamado la atención de los expertos en medicina alternativa de Europa y América del Norte, y muchos jóvenes aspirantes a sanadores del mundo occidental van actualmente a Tailandia y a Japón para aprender esas antiguas artes curativas bajo la tutela de maestros expertos, y luego regresan a su país de origen para practicarlas profesionalmente. Si el lector está haciendo un programa de desintoxicación en una zona en la cual puede encontrar un practicante cualificado de *shiatsu* o de masaje tradicional tailandés, con un tratamiento diario puede acelerar el ritmo y reducir la incomodidad del proceso de desintoxicación.

### *El masaje de pies asiático tradicional*

Todas las tradiciones curativas asiáticas incluyen alguna forma especial de masaje terapéutico que se aplica exclusivamente a los terminales de los principales meridianos de energía y los canales nerviosos situados en los pies. En Occidente, esa forma de terapia podal recibe el nombre de reflexología, pero ni siquiera está tan bien desarrollada ni resulta tan efectiva como el antiguo método asiático, que se ha practicado en Oriente de forma ininterrumpida durante miles de años.

Las técnicas del masaje de pies asiático tradicional son similares a la presión profunda de los tejidos y la fricción superficial que utiliza el *tui-na*, pero se aplican exclusivamente a los puntos vitales situados en los principales meridianos y los canales nerviosos que acaban en los pies. Seis de los doce meridianos energéticos de los órganos más importantes tienen terminales en los pies (los del bazo, el hígado, los riñones, el estómago, la vejiga y la vesícula), y las principales ramas

del sistema nervioso autónomo también tienen raíces allí. Estimulando determinados puntos de los pies mediante una presión profunda de los tejidos, se pueden producir efectos terapéuticos específicos en los órganos y glándulas del cuerpo que están relacionados con ellos.

Para la medicina tradicional china, los pies torcidos o deformes se consideran una causa fundamental de disfunción crónica de los órganos internos y las glándulas que están conectados con los canales nerviosos y energéticos de los pies. Esos terminales están literalmente aplastados por tejidos endurecidos y deformidades óseas en los pies. Por ejemplo, el hígado y los riñones, que se encargan de filtrar las toxinas de la sangre, no pueden desempeñar bien sus funciones depurativas cuando los meridianos de energía y las terminaciones nerviosas que los regulan tienen pellizcos y bloqueos en los pies. En consecuencia, los residuos tóxicos se acumulan en la sangre y los tejidos, y los fluidos corporales se vuelven cada vez más ácidos, produciendo un estado de toxemia crónica que crea el marco propicio para la aparición de enfermedades y degeneraciones. Aplicar una digito-puntura profunda sobre los nervios y los meridianos bloqueados de las plantas de los pies desencadena una gran reacción de depuración interna en los órganos relacionados, sobre todo el hígado y los riñones. Las personas que están muy intoxicadas en ocasiones salen corriendo al váter más cercano para eliminar hasta un litro de orina de color castaño oscuro inmediatamente después del primer tratamiento, o para purgar los intestinos con un ataque de diarrea, y a menudo su piel exuda un olor desagradable, al salir las toxinas por los poros. No cabe duda de que se trata de una terapia de desintoxicación poderosa.

En los últimos años, el doctor Lee Shih-min, un médico taiwanés con formación en medicina occidental moderna, ha llamado mucho la atención de los profesionales en Estados Unidos con sus antiguas artes curativas chinas. En el centro médico de la Universidad de California del Sur, donde ha practicado la medicina occidental durante muchos años, con frecuencia se ha visto expuesto a los métodos invasores y a menudo contraproducentes de la medicina alopática moderna y la cirugía drástica. Al cabo de un tiempo, afirma, «se cansó

tanto de todas esas agujas, bisturíes y fármacos», que se puso a estudiar las antiguas soluciones de la medicina tradicional china, en busca de mejores métodos. Así fue como descubrió la reflexoterapia y comenzó a practicarla como complemento de sus propios métodos clínicos. En poco tiempo, adquirió la reputación de conseguir «milagros médicos», y poco después la reflexoterapia se convirtió en su práctica principal, a medida que un número creciente de médicos y cirujanos del centro médico comenzaron a enviarle, como último recurso, los «casos de personas desahuciadas». Muy a menudo las curaba por completo. Aunque escépticos al principio, ahora sus propios colegas médicos acuden a él para tratarse, y a veces hay que esperar meses para conseguir hora. Afortunadamente, el doctor Lee está formando a una nueva generación de terapeutas en esa poderosa técnica de desintoxicación y curación, y es de esperar que muy pronto esté al alcance de más personas.

Si el lector piensa viajar a Tailandia, encontrará docenas de nuevos salones de masaje de los pies en todas las grandes ciudades y lugares de vacaciones. En los últimos tiempos, ha habido en Tailandia un renovado interés por el masaje de pies asiático tradicional, y la mayoría de esos salones disponen de terapeutas con muy buena formación. Cuesta menos que tomar unas cuantas cervezas en un bar y, por tanto, es un servicio que la mayoría de los visitantes se pueden permitir cada día. Aunque uno no esté siguiendo un programa de desintoxicación, recibir un masaje de pies asiático tradicional de vez en cuando es una excelente manera de relajar el cuerpo por completo y de recargar las pilas, al mismo tiempo que se depuran los órganos internos, se estimula la secreción glandular, y se despejan los canales energéticos y nerviosos congestionados de los pies.

Una manera adecuada de realizar uno mismo su propio masaje profundo de los tejidos de los pies consiste en caminar descalzo sobre piedras redondas y lisas incrustadas en hormigón, como pequeños guijarros. Esta técnica, conocida como «pisar piedras» (*tsai shir-tou*), se utiliza desde hace miles de años en China y otros lugares de Asia como terapia de autocuración; estimula puntos muy profundos en los tejidos de los pies, y sus efectos son rápidos y eficaces. Cada uno se puede hacer fácilmente su propio camino de piedras terapéutico

en casa: se hunden hasta la mitad varios cantos rodados, con un tamaño que varíe desde el de una ciruela al de un melocotón, en uno o dos metros cuadrados de cemento húmedo, y se deja secar. Para que las piedras nos den un masaje profundo en los tejidos de los pies, hay que caminar lentamente sobre ellas, con los pies descalzos; conviene que nos detengamos y nos balanceemos hacia atrás y hacia delante sobre los pies, cada vez que encontremos un punto dolorido o sensible. La idea es suavizar las partes duras y disolver las partículas cristalizadas que encontremos en los pies, presionando y frotando esos puntos sobre las piedras. Lo mejor es practicarlo durante unos veinte minutos, dos veces al día, durante un período de una a dos semanas. También es una excelente terapia complementaria para cualquier programa de desintoxicación, porque acelera mucho la depuración interna y la eliminación de los residuos y estimula las respuestas curativas en todo el organismo.

### *El masaje nei-dzang de los órganos internos*

La medicina tradicional china también cuenta con un tipo especial de masaje diseñado para estimular directamente los órganos internos, facilitar el drenaje de residuos tóxicos y llevar la circulación de la sangre y la energía a los órganos y las glándulas para reponerlos y reabastecerlos. Esta técnica, conocida como masaje *nei-dzang* (que significa literalmente «órgano interno»), consiste en utilizar las puntas extendidas de los dedos índice, mayor y anular para explorar las profundidades de la cavidad abdominal y aplicar una terapia de masaje directamente a los órganos internos. Esa presión directa hace desaparecer los fluidos estancados y dispersa la energía congestionada, expulsa los residuos tóxicos de los tejidos de los órganos, y estimula los órganos aletargados para que vuelvan a funcionar con normalidad. Es una manera muy eficaz de aliviar la hinchazón abdominal y la retención de líquidos, de hacer funcionar los intestinos obstruidos, eliminar la congestión hepática, reducir la hinchazón del páncreas y eliminar gases. No son muchos los terapeutas cualificados para aplicar este método en la actualidad y sólo debe realizarlo quien esté debidamente capacitado para trabajar con los tejidos blandos de la

cavidad abdominal, pero, si uno encuentra un terapeuta cualificado, vale la pena programar una serie de tratamientos como complemento para cualquier programa de desintoxicación.

Cuando el masaje de los órganos internos lo lleva a cabo un sanador que tiene la capacidad de «emitir energía» a través de las manos, se conoce como *chi nei-dzang* y los resultados son mucho más impresionantes. Las manos de ese tipo de sanadores se conocen como «banderas de energía» en chino, porque pueden hacer ondear la energía curativa directamente en los canales de los órganos enfermos a través de las palmas y las yemas de los dedos, produciendo efectos terapéuticos en el sistema energético para aumentar la terapia física que produce la presión táctil.

### *Masaje caliente con aceites de plantas medicinales*

En India, Tailandia y Bali, todavía se sigue practicando mucho una forma de masaje terapéutico tradicional que utiliza aceites calientes de plantas medicinales y se basa en los principios de la medicina ayurvédica clásica. A ciertos aceites de masaje naturales, como el de sésamo, almendra dulce y coco, se les infunden aceites esenciales aromáticos, conocidos por sus propiedades medicinales depurativas y curativas, y a continuación se calientan ligeramente por encima de la temperatura del cuerpo. El aceite caliente se aplica en abundancia sobre el cuerpo con un masaje enérgico, para que las esencias medicinales volátiles penetren hasta lo más profundo de los tejidos, donde entran en el torrente sanguíneo y los meridianos de energía y circulan por todo el organismo. Ese tipo de masaje resulta particularmente eficaz para curar la artritis, el reumatismo y todo tipo de inflamaciones de las articulaciones y los ligamentos. También drena los canales linfáticos, tonifica la piel y tranquiliza el sistema nervioso.

### *El quiromasaje*

El quiromasaje es una terapia médica de notable eficacia, que surgió como una rama de la medicina occidental durante el siglo XIX y se hizo muy popular por sus técnicas de curación profundas y no inva-

soras. No obstante, desde la llegada de la cirugía moderna y la terapia alopática con fármacos, por lo general los médicos occidentales convencionales descartan el quiromasaje como si fuera vudú y no suelen recomendarlo a sus pacientes. Sin embargo, al igual que la terapia tradicional china del masaje de pies del doctor Lee, el quiromasaje se basa en principios científicos sólidos, y a menudo produce resultados positivos cuando fracasan todos los métodos médicos modernos. En consecuencia, el público comienza a redescubrir y a utilizar esta forma de tratamiento, que reajusta las principales articulaciones y los huesos del cuerpo y reequilibra toda la estructura ósea. Cuando los huesos están mal alineados, sobre todo los del cuello, la columna y el sacro, pueden presionar y obstruir los canales nerviosos y los energéticos, privando de energía a los correspondientes órganos y glándulas y bloqueando las señales nerviosas que les envía el cerebro. Cuando se aflojan las articulaciones y los ligamentos y se manipulan los huesos para hacerlos recuperar la alineación adecuada, en todos los órganos internos vuelven a circular libremente la sangre, la energía y los impulsos nerviosos, lo cual les permite depurarse y curarse. Durante períodos prolongados de toxicidad, el cuerpo almacena muchos residuos tóxicos en forma de depósitos cristalinos en las articulaciones y poco a poco va desequilibrando la postura y descolocando los huesos. Por consiguiente, unos cuantos ajustes hechos por un quiromasajista, ya sea antes o durante un programa de desintoxicación, pueden ser útiles para aumentar la eficacia de los mecanismos de depuración y curación del cuerpo.

### **El automasaje**

El automasaje es una técnica cómoda y sencilla, que se puede aplicar en cualquier momento y lugar para mantener en movimiento los fluidos corporales, para hacer que los tejidos eliminen tensiones y toxinas, y para aliviar los pequeños achaques y dolores que pueden surgir en el cuerpo durante el proceso de desintoxicación. Cualquiera lo puede hacer y no requiere ninguna formación especial.

Para practicar el automasaje, conviene sentarse en una silla o un

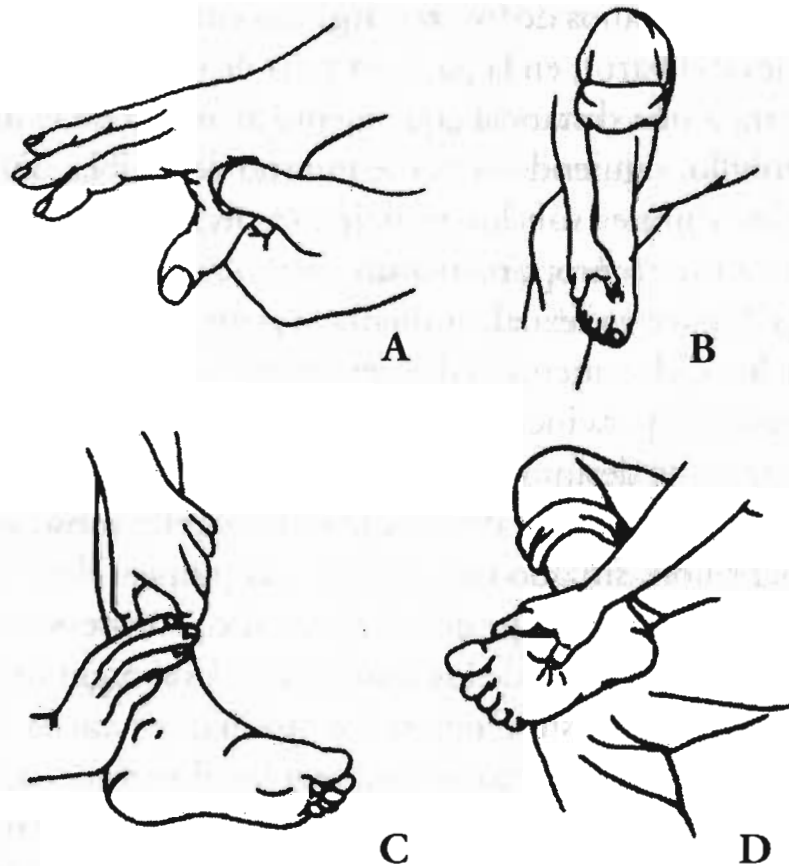
taburete con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo. Antes de comenzar, se frotran las palmas de las manos con energía durante unos treinta segundos, hasta que se calienten, para cargarlas de energía y aumentar su polaridad. De ese modo aumentan los beneficios terapéuticos del automasaje, sobre todo cuando se trabaja sobre los puntos vitales situados a lo largo de los meridianos de energía. Hay que volver a cargar las palmas de esa manera cada dos o tres minutos, durante todo el tratamiento.

### *La digitopuntura*

Existen varios puntos energéticos importantes en el cuerpo que se pueden estimular de forma efectiva, a los efectos de la desintoxicación, mediante la digitopuntura. Es importante permanecer lo más relajados posible mientras tanto, porque la energía no puede circular bien cuando los tejidos están «tirantes» por la tensión física. También conviene hacerlo mientras se respira profunda y lentamente desde el diafragma, para que la sangre y la energía circulen mejor y para mantener el sistema nervioso en el modo parasimpático, que es restaurador.

Los cuatro puntos más útiles para la autodigitopuntura durante la desintoxicación, que se ilustran en la figura 2, se describen a continuación brevemente:

*Ho-gu* (el «valle de la armonía») es uno de los principales puntos de energía del cuerpo y su estimulación impulsa todo el sistema energético. Está situado en el meridiano del intestino grueso, en la depresión en forma de «V» que hay en la piel entre la base del pulgar y el índice. Hay que presionar con fuerza con la punta del pulgar en lo más profundo de ese «valle», hasta localizar ese punto sensible, apretar con fuerza sobre él durante unos diez segundos, aflojar, frotar la superficie en círculos y repetir dos o tres veces. Ese punto estimula el colon, alivia los dolores de cabeza y los de las muelas del lado que se presiona, alivia la fatiga y mejora la respiración, todo lo cual resulta beneficioso para el proceso de desintoxicación.



**Figura 2.** Los cuatro puntos vitales de la digitopuntura para practicar la terapia de automasaje

*Tai-chung* (el «impulsor supremo») es el equivalente en el pie al «valle de la armonía» de la mano. Este punto, situado a lo largo del meridiano del hígado, en la parte superior del pie, está metido entre los tendones del dedo gordo del pie y del que le sigue, unos tres centímetros por encima del espacio entre los dos dedos. Hay que presionar con fuerza con el pulgar entre esos dos tendones hasta localizar el punto y a continuación se presiona como se ha dicho antes. Es el punto más poderoso del meridiano del hígado, y aplicar digitopuntura allí estimula todas las funciones hepáticas, provoca la desintoxicación del hígado, ayuda a curar la hepatitis y otras enfermedades hepáticas, alivia los dolores de cabeza y de ojos provocados por la congestión y el «fuego» en el hígado, y también es una buena manera de suavizar una resaca.

*San-yin-jiao* (el «cruce de los tres yin») está situado en la inter-

sección de los meridianos de los tres órganos yin principales (el hígado, los riñones y el bazo), en la parte interna de la pantorrilla; el punto se encuentra a una distancia equivalente al ancho de la mano por encima del tobillo, siguiendo el borde interno de la tibia. Tanto el hígado como los riñones son los principales órganos excretores, y la presión en este punto proporciona un fuerte estímulo sobre ambos. También rige la energía sexual, aumenta la potencia masculina y ayuda a regular los ciclos menstruales femeninos. Es un punto que va muy bien presionar para incrementar la energía, cuando disminuye la vitalidad, durante la desintoxicación.

*Yung-chuan* (el «manantial burbujeante») es el famoso punto del meridiano del riñón, situado en el centro del pulpejo del pie, a unos cinco centímetros por debajo del dedo medio. Al presionar allí, se estimula el funcionamiento de los riñones y todo el organismo se carga de energía. También sirve especialmente para tratar la hipertensión, la angustia y el insomnio, y para regular el ritmo cardíaco irregular. Además, ese punto estimula las glándulas suprarrenales, que están junto a los riñones, para que secreten las hormonas que incrementan la vitalidad y ayudan a mantener en equilibrio todo el sistema endocrino.

### *Apretar (ya) y frotar (mo)*

Esta técnica se puede aplicar a las zonas blandas y las articulaciones del cuello, los hombros, los brazos y las piernas, para estimular el drenaje de los canales linfáticos, activar la circulación sanguínea, eliminar los residuos tóxicos de los tejidos y liberar las tensiones de los músculos y los tendones. Hay que frotar las palmas entre sí para cargarlas de energía; a continuación, con los dedos de la mano derecha se agarran y se aprietan con fuerza los músculos y los tendones del lado izquierdo del cuerpo, y después se frota con brío la superficie con la palma extendida. Se comienza por el cuello y el hombro, se va bajando por el brazo hasta los dedos de la mano, y luego se masajea desde la parte superior del muslo, bajando por la pierna hasta los dedos del pie. A continuación, con la mano izquierda trabaje el lado derecho del cuerpo.

*«El cepillado del chi»*

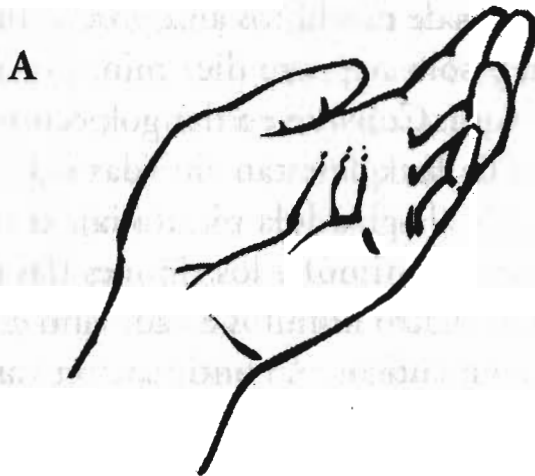
Este método consiste en utilizar la palma cargada de la mano como «cepillo» para dispersar la energía congestionada en los distintos tejidos y órganos, con lo cual se hace circular la sangre y la energía hacia esos tejidos, se elimina el estancamiento y se drenan las toxinas. También es una buena manera de aliviar los dolores suaves del cuerpo. Después de cargar las manos, frotándolas hasta que se calientan, se utiliza una palma para cepillar muchas veces hacia abajo sobre la superficie de los tejidos que uno quiere tratar, como si quisiera limpiar algo de la piel y arrancarlo. Por ejemplo, si nos duelen los músculos de los brazos o las piernas, hay que pasar la mano cargada sobre los músculos doloridos, barriendo siempre hacia abajo y alejándose del cuerpo. De ese modo se «dispersa el chi» (*san chi*) de los tejidos en los que la energía y los fluidos se han congestionado y estancado, se alivia el dolor y se reduce la inflamación que produce la congestión. Para depurar y aliviar el hígado dolorido, hay que apoyar la palma cargada de la mano izquierda sobre la superficie de la piel, justo encima del hígado, y «cepillar» hacia abajo. Como esta terapia actúa fundamentalmente a nivel energético, los efectos de depuración y alivio no se limitan sólo a la superficie que se «cepilla», sino que la mano actúa como una especie de «varita de energía» y transmite los beneficios terapéuticos a los tejidos profundos, por debajo de la superficie.

Hablando de «cepillar», otro método demostrado que facilita una rápida desintoxicación mediante el automasaje es el cepillado en seco de toda la superficie del cuerpo, salvo la cabeza, con un cepillo de baño seco, de cerdas vegetales naturales. Se cepilla con brío el lado interno y externo de los brazos, desde los hombros hasta las manos, se baja a lo largo de toda la superficie de las piernas, desde las caderas hasta los pies, y por la parte anterior y posterior del tronco y a ambos lados de la caja torácica, desde el cuello hasta la cintura. Es una manera excelente de activar el drenaje linfático y estimular la microcirculación de la sangre en los tejidos superficiales. También desprende las células muertas de la piel y estimula la generación de piel nueva, que tiene consecuencias muy beneficiosas durante la desintoxicación.

*Dar golpecitos (chui-da)*

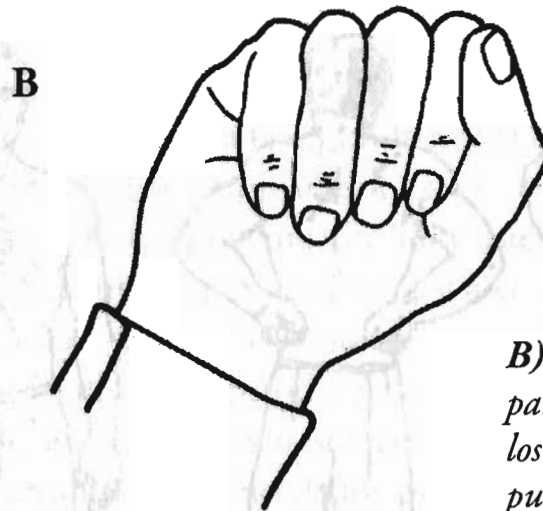
Dar golpecitos rítmicos sobre diversos tejidos del cuerpo produce una onda vibratoria que lleva el estímulo terapéutico hasta lo más profundo del cuerpo y penetra también en los huesos y la médula ósea. La terapia de los golpecitos tiene múltiples ventajas que contribuyen al proceso de desintoxicación. Dispersa la energía congestionada y los fluidos estancados de los tejidos superficiales, así como también de los órganos internos, activa la circulación sanguínea y el drenaje linfático, estimula las secreciones glandulares, destapa los meridianos obstruidos y desprende los residuos tóxicos de los nervios y otros tejidos. En virtud del efecto piezoeléctrico, las vibraciones resuenan en la estructura cristalina de los huesos, que las transforman en impulsos de energía que estimulan la producción de leucocitos y otros factores inmunitarios de la médula ósea. De ese modo, se fortalece la respuesta inmunitaria, con lo cual el proceso de desintoxicación resulta más eficaz.

Hay dos maneras fundamentales de aplicar la terapia de los golpecitos. Una consiste en arquear ligeramente los dedos para formar una «taza» cóncava con la palma (véase la figura 3A). De ese modo se crea en la palma una especie de «cámara del eco», que amplifica las vibraciones de los golpecitos y las hace resonar en las cavidades huecas del pecho y el abdomen, donde estimulan a los órganos y las glándulas. Esa técnica resulta particularmente eficaz para desalojar los residuos tóxicos de los pulmones y los órganos abdominales. Primero se cargan las manos, después se utiliza la palma arqueada de una mano para dar palmadas y golpecitos, bajando por el lado contrario de las costillas, desde la axila hasta la cadera y desde la clavícula, bajando por el pecho y el torso, hasta la cintura; a continuación se hace lo mismo con la mano contraria, del otro lado.



**Figura 3**

*A) La mano arqueada para dar golpecitos en los meridianos y las puertas de energía.*

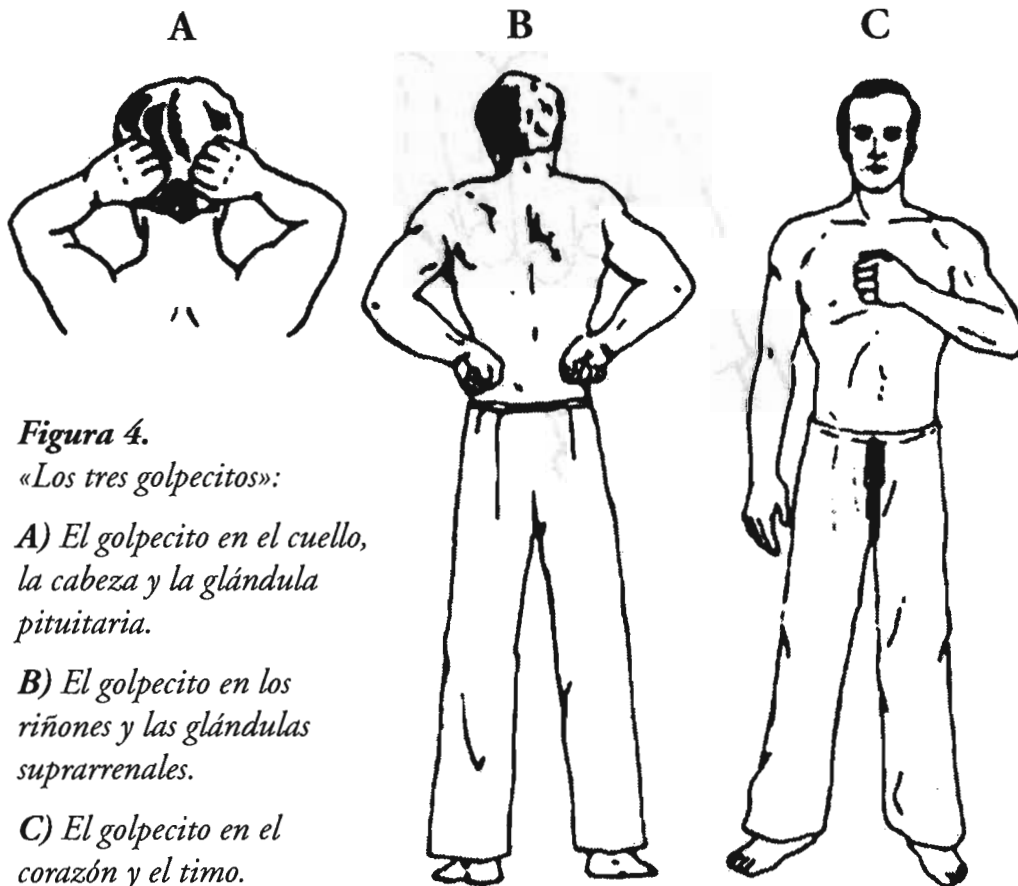


*B) El puño cerrado para dar golpecitos en los meridianos y las puertas de energía.*

Otra técnica consiste en curvar los dedos para formar un puño (es mejor apoyar el pulgar sobre el costado del índice que sobre los nudillos; véase la figura 3B) y usar los nudillos cerrados y el costado de la palma como mazo para dar golpecitos sobre el cuerpo. Este método va muy bien sobre todo para aflojar los depósitos tóxicos de los tejidos nerviosos y para estimular las secreciones hormonales en las glándulas endocrinas. También produce un intenso efecto piezoeléctrico en las estructuras cristalinas que hay dentro del cuerpo.

También hay una serie de golpecitos tradicionales, tomada de la práctica del chi-kung, que se puede dar uno mismo y que resulta un apoyo terapéutico sumamente eficaz durante la desintoxicación. Se conoce como «los tres golpecitos» (figura 4) y es un ejercicio excelente para practicar por la mañana, para proporcionar un estímulo diario a la respuesta inmunitaria y equilibrar el sistema endocrino.

Aunque lo he descrito en varios de mis libros anteriores, como es tan útil para la desintoxicación y sólo requiere diez minutos, merece la pena repararlo brevemente aquí. Consiste en dar golpecitos rítmicos sobre tres partes del cuerpo en las que están situadas glándulas importantes: la cabeza y el cuello (la glándula pituitaria), el centro del pecho, por encima del corazón (el timo) y los riñones (las glándulas suprarrenales). Dedicar tres o cuatro minutos a cada uno es suficiente para obtener beneficios terapéuticos. A continuación vamos a explicar brevemente «los tres golpecitos»:



**Figura 4.**

*«Los tres golpecitos»:*

*A) El golpecito en el cuello, la cabeza y la glándula pituitaria.*

*B) El golpecito en los riñones y las glándulas suprarrenales.*

*C) El golpecito en el corazón y el timo.*

### *El golpecito en el cuello y la cabeza*

Se frotran las manos entre sí para cargarlas de energía y se cierran los dedos para formar un puño, con los pulgares a los lados de los índices. Utilizando el lado de los puños correspondiente a las palmas, hay que dar golpecitos vigorosos a lo largo de ambos lados de las vértebras cervicales, a la izquierda y la derecha, alternativamente, comenzando por la parte superior de los hombros y subiendo lentamente a lo lar-

go del cuello, se sigue por la nuca y se sube por la cabeza hasta el nacimiento del pelo, y después se vuelve a bajar hasta el cuello. Hay que golpear un poco más fuerte y durante más tiempo en la zona en la que el cuello se comunica con la base del cráneo. Las vibraciones que producen los golpecitos reverberan a través del cráneo en el interior de la cabeza, estimulan la secreción hormonal de la glándula pituitaria, desalojan las toxinas de los tejidos del cerebro y los gruesos cordones nerviosos del cuello, y activan la circulación de la sangre y la energía en la cabeza. Es un método excelente para sacudirnos las «telarañas» de la cabeza por la mañana y para estimular las funciones cerebrales.

#### *El golpecito en el pecho*

Para este ejercicio, se utiliza la segunda hilera de nudillos del puño de una mano para golpear rítmicamente sobre el esternón, en el centro del pecho, justo encima del corazón. Hay que calcular el tiempo para seguir el ritmo de un golpe más fuerte y a continuación, dos más ligeros: UNO, dos, tres; UNO, dos, tres, etcétera. Este patrón estimula concretamente el timo, que está situado justo debajo del esternón y cuyas secreciones desempeñan un papel fundamental en la respuesta inmunitaria. Uno de los primeros síntomas del sida es la disminución radical de la producción de los factores inmunitarios del timo, conocidos como «células (o linfocitos) T». Dar golpecitos sobre el timo todos los días incrementa poco a poco el tamaño de esa glándula tan importante, que tiende a empequeñecerse con la edad, y estimula la secreción de las células T y otros factores inmunitarios. Este ejercicio también desprende las toxinas adheridas a los tejidos de los pulmones y produce un efecto estimulante sobre el corazón.

#### *El golpecito en los riñones*

Para dar golpecitos suaves en los riñones, se utiliza el reverso de las manos, alternando entre la derecha y la izquierda, de arriba abajo, abarcando la zona de la espalda, desde el tejido blando situado justo por debajo de la caja torácica hasta la tercera costilla. Las vibraciones estimulan las secreciones de las glándulas suprarrenales, que están situadas encima de los riñones, como si fuesen sombreros, y cuyas hor-

monas regulan una amplia variedad de funciones vitales. El estrés crónico agota las glándulas suprarrenales, de modo que este es un buen método para recargarlas. Como ocurre con todos los golpecitos, las vibraciones actúan tanto a nivel físico, haciendo vibrar los tejidos glandulares, como a nivel energético, en virtud del efecto piezoeléctrico sobre las estructuras cristalinas, en el interior de las glándulas. Además, esos golpecitos desprenden los depósitos tóxicos de los tejidos de los riñones y ayudan a destruir los residuos ácidos cristalizados, antes de que lleguen a formar piedras en los riñones. Por eso resultan particularmente eficaces como apoyo para los riñones durante la desintoxicación.

## El ejercicio suave

En esta época, muchas personas no hacen ningún tipo de ejercicio, porque lo relacionan con jadear y sudar, con torceduras y lesiones, con esfuerzos y problemas. Según la noción popular en Occidente, hacer ejercicio incluye actividades que aceleran el corazón, hacen rechinar las articulaciones y desgarran los tendones, como correr y levantar pesas, jugar al tenis y al fútbol, hacer *surf* y esquiar, actividades para las cuales la mayoría de las personas no son aptas ni están predispuestas. Por lo tanto, en lo que respecta al ejercicio, la población se divide entre una pequeña minoría que lo hace, y una abrumadora mayoría que se limita a observar.

En Asia, lo tradicional ha sido considerar el ejercicio como algo que uno hace con fines terapéuticos, no por diversión, y sigue desempeñando un papel fundamental en la mayoría de los sistemas médicos orientales tradicionales. Como cualquier «medicina», el primer principio del ejercicio es que «no debe hacer daño», lo cual, evidentemente, elimina cualquier actividad que perjudique al cuerpo, lesione los tejidos y nos deje exhaustos. Por el contrario, los ejercicios asiáticos tradicionales, sobre todo los de estilo chino, están diseñados para facilitar que el cuerpo se reponga y se cure, para ayudar a la sangre y la linfa a desintoxicar los tejidos y excretar los desechos, y para llenar de energía el organismo, en lugar de agotarlo. Esos ejercicios

reciben el nombre de «ejercicio suave». Además de ser suaves, también son muy lentos y cómodos.

En su gran obra maestra, *Recetas preciosas*, escrita hace unos 1.500 años, afirma un famoso médico de la dinastía Tang, Sun Ssu-mo:

El Tao de nutrir la vida requiere que uno se mantenga lo más fluido y flexible que pueda. Uno no debería estarse quieto mucho tiempo, ni agotarse tratando de realizar tareas imposibles. Uno debería aprender de la naturaleza la manera de hacer ejercicio, observando que el agua que fluye no se estanca jamás, y que una puerta que se usa mucho y cuyas bisagras están activas no se oxida ni se pudre nunca. ¿Por qué? Porque hacen ejercicio constantemente y están casi siempre en movimiento.

Examinemos rápidamente algunas de las diferencias fundamentales entre el ejercicio «duro», al estilo occidental, y el ejercicio «suave», al estilo oriental tradicional. El ejercicio suave hace hincapié en estirar los músculos y los tendones y en aflojar las articulaciones y las extremidades, abriendo así todos los tejidos del cuerpo para que fluyan libremente la sangre y la energía. El ejercicio duro contrae los músculos y compacta las articulaciones, bloquea la circulación y retiene los residuos tóxicos en los tejidos durante mucho tiempo. Los ejercicios suaves se acompañan con una respiración profunda, lenta y diafragmática, que oxigena y alcaliniza la sangre y los tejidos, mientras que los ejercicios duros fuerzan la respiración, convirtiéndola en un jadeo poco profundo, que utiliza sólo la estrecha parte superior de los pulmones. Ese tipo de respiración rápida y poco profunda de la parte superior de los pulmones expone apenas una pequeña fracción de la superficie de los pulmones a la entrada del aire, reduciendo considerablemente la entrada de oxígeno y la descarga de anhídrido carbónico. En consecuencia, la sangre y los tejidos se vuelven cada vez más ácidos y tienen menos oxígeno a medida que el ejercicio continúa.

Y eso no es todo. El ejercicio duro provoca una rápida acumulación de ácido láctico en los tejidos, lo cual aumenta la acidosis. El ácido láctico es un residuo metabólico producido por el esfuerzo

muscular, y lo último que uno pretende durante la desintoxicación es producir más desechos ácidos. En cambio, el ejercicio suave, que sólo requiere un esfuerzo muscular mínimo, evita la acumulación de ácido láctico en los tejidos y, puesto que por lo general se practica con una respiración profunda, en realidad alcaliniza y oxigena el torrente sanguíneo, en lugar de cargarlo de ácidos y anhídrido carbónico. El ejercicio duro somete el corazón a una gran tensión, porque lo obliga a correr a fin de acelerar la circulación de la sangre a los músculos. Además, puesto que el ejercicio duro hace que la respiración sea poco profunda, el diafragma no interviene en el proceso de respiración y, por consiguiente, el corazón debe hacer todo el esfuerzo de bombear más sangre por todo el cuerpo. El ejercicio suave, combinado con la respiración profunda, de hecho convierte el diafragma en un «segundo corazón», que lo ayuda a bombear sangre por todo el aparato circulatorio, en virtud de las diferencias de presión entre la cavidad abdominal y la torácica, con lo cual reduce considerablemente el trabajo del corazón y, cuando se practica a diario, los beneficios acumulativos para el corazón pueden salvarnos la vida.

Puede que lo más importante sea que el ejercicio suave, realizado conjuntamente con una respiración profunda y lenta, pone el sistema nervioso autónomo en el modo tranquilo, depurativo y curativo de la rama parasimpática y lo mantiene en ese modo. Ese es un punto importante, porque, a menos que uno tome medidas eficaces para relajarse y mantener encendida la rama parasimpática del sistema nervioso y la rama simpática apagada, por lo menos durante unos cuantos días, las respuestas autodepurativas y curativas del cuerpo no podrán funcionar de forma adecuada y el proceso de desintoxicación no podrá seguir adelante. Hacer un ejercicio suave y respiraciones profundas durante una o dos horas por día es una manera muy buena de estar relajado y de mantener el sistema nervioso en el modo de desintoxicación curativo.

Los mejores tipos de ejercicios suaves para la desintoxicación son las técnicas de estiramiento y aflojamiento, como las que se encuentran en el yoga y en los ejercicios chinos relacionados con el taichichuan y el chi-kung. Estirar los músculos obliga a la sangre venosa estancada a salir de los tejidos, mientras que la fase siguiente de relajación deja entrar la sangre arterial fresca. Como esos movimientos

siempre se hacen con suavidad, lentitud y fluidez, con el mínimo esfuerzo, no traen como consecuencia la acumulación de ácido láctico en los tejidos, no hacen correr el corazón ni acortan la respiración. El estiramiento también mantiene abiertos y activos los canales nerviosos y los de energía y estimula el drenaje linfático.

En la actualidad se pueden conseguir muchos libros buenos sobre yoga y muchos buenos profesores. En lo que respecta a los ejercicios tradicionales chinos de estiramiento y aflojamiento, he descrito e ilustrado varias docenas de ellos en títulos anteriores (véanse *The Tao of Health, Sex and Longevity, Guarding the Three Treasures* y *The Complete Guide to Chi Gung*).<sup>1</sup> Antes de practicar esos ejercicios, es importante familiarizarse con los principios básicos de los movimientos y la respiración del chi-kung y tomar unas cuantas precauciones, motivo por el cual remito al lector a los libros que acabo de mencionar, para que le sirvan de orientación.

Si al lector simplemente no le gusta hacer ejercicios formales repetitivos, puede hacer, en cambio, casi cualquier tipo de actividad suave y lenta que no le acelere el corazón ni lo deje sin aliento, pero que mueva el «agua» y active las «bisagras» del cuerpo, para que los fluidos sigan circulando y los tejidos se mantengan tonificados durante la desintoxicación. Un largo paseo por la playa o una caminata por el bosque, chapotear lentamente en una piscina o en el mar, cuidar de un jardín; cualquier actividad de ese tipo puede ir bien, mientras se practique con suavidad, lentitud y fluidez. Pero quien se niegue rotundamente a hacer ni siquiera eso, al menos puede pagarle a alguien para que le mantenga en movimiento la sangre y los fluidos corporales y activos los tejidos, haciéndole un masaje terapéutico.

Lo primordial es lo siguiente: la sangre, el cuerpo y la respiración están diseñados para estar en movimiento, no quietos y estancados. Todo lo que permanezca quieto y estancado durante mucho tiempo pierde, inevitablemente, la vitalidad y comienza a decaer. De modo que el mensaje fundamental, en este caso, es el siguiente: «¡Hay que mover lo que no se quiera perder!»

1. Hay traducción al castellano de los tres títulos, publicados por Ediciones Urano: *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*, 1990 y 2003; *Los tres tesoros de la salud*, 2.<sup>a</sup> ed., 1997, y *El libro del Chi-Kung*, Barcelona, 1999.

La respiración es el puente que conecta el cuerpo con la mente. Por ser la única función vital autónoma que la mente puede controlar de forma consciente, la respiración se puede utilizar como una especie de mecanismo de sintonización, para equilibrar y armonizar todos los demás sistemas funcionales del cuerpo, y como una bomba para reabastecer de sangre y energía frescas todos los órganos y los tejidos vitales. De ese modo, regulando conscientemente la respiración, la mente consigue ajustar directamente el estado y equilibrar las funciones de todos los órganos internos y las glándulas del cuerpo. Además, al corregir los desequilibrios que se producen en el sistema energético humano e incrementar el suministro y el flujo de energía, los ejercicios de respiración implican beneficios terapéuticos para la mente, además de para el cuerpo, aumentan la claridad mental y mejoran las funciones cerebrales, porque tanto el cuerpo como la mente dependen de la misma energía vital básica.

Quince minutos de una respiración lenta, profunda y regulada brindan un impulso inmediato a la circulación sanguínea, reducen la presión arterial, alcalinizan y oxigenan el torrente sanguíneo, estimulan las secreciones glandulares, mejoran las funciones digestivas y activan la respuesta de desintoxicación y la inmunitaria en todo el cuerpo, porque ponen el sistema nervioso en el modo curativo parasimpático. Al mismo tiempo, calman la mente, apaciguan las emociones y alejan el estrés, al apagar el circuito de acción de «lucha o huida» del sistema nervioso autónomo, frenando de ese modo la secreción de las hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol.

Si el lector duda de la conexión directa entre su forma de respirar y la forma en que se siente, emocional y mentalmente, lo invito a que haga el siguiente experimento: la próxima vez que se sienta nervioso, angustiado, estresado o furioso, deténgase por un momento y fíjese en su respiración. Verá que cuando se siente tenso o «cabreado», por la angustia o la rabia, su respiración se vuelve muy corta y poco profunda y permanece en la parte superior del pecho, mientras que el diafragma permanece inmóvil. Le recomiendo que entonces se siente bien erguido, con la espalda recta, y haga unos cuantos minutos de respiración lenta y profunda, utilizando el diafragma para impulsar y regular la respiración desde abajo y llevando el aire hasta lo más pro-

fundo de los lóbulos inferiores de los pulmones. ¡Sorpresa! La angustia y la ira se esfuman, el cuerpo y la mente se relajan y se liberan de su tensión, y un estado balsámico de calma se extiende como una ola por todo el organismo. Es imposible permanecer en un estado de angustia o rabia cuando conscientemente uno mantiene la respiración lenta, profunda y diafragmática, porque la respiración profunda de inmediato apaga el circuito de acción de «lucha o huida» del sistema nervioso e interrumpe la circulación de las hormonas del estrés y los neurotransmisores.

Por consiguiente, el buen aire y la respiración correcta se pueden utilizar como eficaces herramientas terapéuticas para evitar y curar las enfermedades, para apoyar y acelerar la desintoxicación y la regeneración del cuerpo, y para armonizar tanto el cuerpo como la mente, equilibrando todo el sistema energético. En *Recetas preciosas*, Sun Ssumo, el médico centenario de la dinastía Tang, afirma:

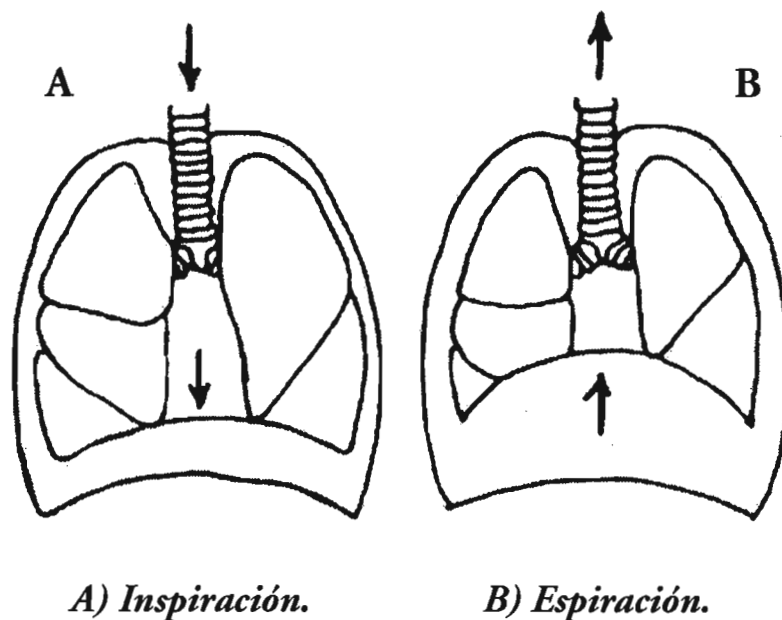
Cuando se practica la respiración correcta, miles de dolencias dejan de producirse. Cuando la respiración es deprimida o forzada, habrá todo tipo de enfermedades. Los que deseen nutrir su vida, deben aprender primero los métodos correctos para controlar la respiración y equilibrar la energía. Esos métodos respiratorios pueden curar todas las dolencias, tanto grandes como pequeñas.

Revisemos en primer lugar los principios básicos que tienen que ver con aprender «los métodos correctos para controlar la respiración y equilibrar la energía» y veamos cómo se pueden aplicar esos métodos para contribuir al proceso de desintoxicación. A continuación, examinaremos más de cerca el propio aire y cómo se puede utilizar como complemento para ayudar a desintoxicar y regenerar el cuerpo.

## **El arte de controlar la respiración**

La clave para dominar el arte de controlar la respiración reside en hacer participar activamente el diafragma, para que sirva de bomba pro-

pulsora. Si observamos la manera en que respiran los animales o los bebés cuando duermen, veremos que el abdomen se les expande al inspirar y se contrae al espirar, mientras que el pecho se queda quieto. Eso se debe a la respiración diafragmática natural, que es la forma en que nuestro cuerpo está diseñado para respirar. Debido al estilo de vida sedentario, la mala postura física, la obesidad y las consecuencias inhibitoras que producen en la respiración el estrés y la fatiga crónicos, los adultos tienden a respirar con la parte superior del pecho, utilizando las clavículas y las costillas superiores para llevar el aire a los espacios estrechos que hay en la parte superior de los pulmones, en lugar de utilizar el diafragma para llevar el aire hacia abajo, hacia el abdomen, y llenar de aire los grandes lóbulos inferiores de los pulmones. La respiración clavicular, que se realiza en la parte superior del pecho y resulta sumamente ineficaz, es una respuesta de emergencia a la angustia y el estrés, y es el modo de respirar que se relaciona con el instinto hiperactivo de «lucha o huida». Actualmente, para la mayoría de los adultos, se ha convertido en la forma habitual de respirar.



*Figura 5. El uso del diafragma para impulsar la respiración*

En la respiración diafragmática correcta, el diafragma desciende a la cavidad abdominal con la inspiración (figura 5A), expande la parte inferior de los pulmones y hace que lleven el aire hasta lo más pro-

fundo de las espaciosas cámaras de los lóbulos inferiores. Al espirar (figura 5B), la pared abdominal se contrae y el diafragma sube, expulsando el aire de los pulmones como una corriente fuerte y constante. La respiración diafragmática no sólo es la mejor manera de respirar, sino que, además, utiliza el diafragma para desempeñar otra función vital para la cual ha sido diseñado: ayudar al corazón a bombear la sangre por todo el cuerpo, con lo cual ahorra muchísimo trabajo al músculo cardíaco y prolonga la vida de todo el organismo. Un experto en respiración, el doctor A. Salmanoff, describe las funciones cardiovasculares del diafragma con las siguientes palabras:

Es el músculo más poderoso del cuerpo; actúa como una poderosa bomba impulsora, que comprime el hígado, el bazo y los intestinos, y estimula toda la circulación abdominal.

Al comprimir los vasos linfáticos y sanguíneos del abdomen, el diafragma contribuye a la circulación venosa desde el abdomen hacia el tórax.

La cantidad de movimientos que hace el diafragma por minuto es una cuarta parte de los que hace el corazón, pero su capacidad hemodinámica es muy superior a la de las contracciones cardíacas, porque la superficie de la bomba impulsora es mucho mayor y porque su capacidad de propulsión es superior a la del corazón. Basta tan sólo con visualizar la superficie del diafragma para aceptar el hecho de que *actúa como otro corazón*.

Cuando el diafragma desciende en la cavidad abdominal al inspirar, ejerce una fuerte presión interna sobre la vena cava, una de las venas principales del cuerpo, que recoge la sangre viciada procedente de los órganos abdominales y la hace subir hasta el corazón y los pulmones para descargar el anhídrido carbónico y cargar la sangre de oxígeno fresco. La presión descendente del diafragma actúa como una bomba impulsora que extrae la sangre contaminada de los órganos internos a través de la vena cava y la sube hasta el pecho, con lo cual el corazón ahorra gran cantidad de energía y el diafragma se convierte realmente en «otro corazón», que ayuda a impulsar la circulación.

Además, si consideramos el hecho de que el cerebro está irrigado por unos 2.000 litros de sangre por día y que la corteza cerebral contiene alrededor de 1.000 metros de microcapilares por gramo, uno empieza a darse cuenta de lo importante que es mantener la sangre circulando libremente por el cerebro y lo difícil que resulta este trabajo para el corazón, complicado todavía más porque tiene que trabajar contra la fuerza de la gravedad. La respiración abdominal profunda reduce el trabajo del corazón y hace que parte del esfuerzo lo haga el diafragma, que ayuda a bombear la sangre hacia el cerebro con cada respiración.

Cuando el diafragma desciende en la cavidad abdominal, incrementa la presión en el interior del abdomen y proporciona un estimulante masaje terapéutico a todos los órganos internos y las glándulas, sobre todo a los riñones, las glándulas suprarrenales y el hígado, que están situados justo debajo del diafragma. A continuación mencionamos algunos de los beneficios adicionales para la salud que disfrutan los que practican la respiración diafragmática profunda:

- Por cada milímetro adicional que gana el diafragma en la inspiración, la capacidad pulmonar aumenta de volumen entre 250 y 300 mililitros. Unos estudios realizados en China han demostrado que, al cabo de seis meses de practicar esa respiración, la flexión media del diafragma se incrementa 4 milímetros, con lo cual la capacidad pulmonar llega a aumentar de 1.000 a 1.200 mililitros por respiración.
- Un estudio llevado a cabo en India demostró que, al cabo de apenas 15 minutos de respiración diafragmática profunda, el volumen medio de aire inspirado por respiración aumentaba en un 50 por ciento, mientras que el promedio de respiraciones por minuto disminuía de 15 a 5, es decir que la respiración aprovechaba mejor la energía y había que respirar menos veces.
- Un importante estudio sobre la respiración realizado en China demostró que se producía un importante aumento en la cantidad de hematíes al cabo de apenas 30 minutos de hacer ejercicios regulados de respiración profunda. De ese modo se incrementa considerablemente la capacidad de la sangre para

guardar y transportar oxígeno, lo cual constituye una gran ventaja durante la desintoxicación.

- Todas las funciones digestivas mejoran de inmediato tras una sesión de ejercicios de respiración profunda, que estimulan la secreción de bilis, pepsina y otros jugos gástricos en el hígado, el estómago y el páncreas, y aumenta las contracciones peristálticas en todo el tracto digestivo.
- La respiración diafragmática profunda activa las respuestas innatas depurativas y curativas del cuerpo, al poner el sistema nervioso en la rama parasimpática restauradora, con lo cual desencadena la producción de neurotransmisores y hormonas que indican al cuerpo que tiene que desintoxicarse y reponerse.

Todas esas ventajas tienen aplicaciones evidentes para el proceso de desintoxicación y se pueden utilizar fácilmente en cualquier momento y lugar en el transcurso de un programa de desintoxicación, para aliviar las molestias, contribuir al proceso de desintoxicación y curación, alcalinizar y oxigenar la sangre, eliminar el mal humor, relajar el cuerpo y la mente, y mantener todo el organismo en un estado óptimo de armonía y equilibrio internos.

La respiración diafragmática profunda se realiza en cuatro fases bien definidas, y sus consecuencias terapéuticas se pueden ampliar más todavía mediante las tres técnicas que, en el chi-kung y en el yoga, se conocen como los «tres cerrojos», que se aplican durante la fase de retención. Las cuatro fases son las siguientes:

*Inspiración.* Hay que relajar el diafragma y dejar que se expanda lentamente hacia abajo, en la cavidad abdominal, mientras se introduce una corriente constante de aire a través de las fosas nasales ensanchadas y se la envía hacia abajo, a la parte inferior de los pulmones. Cuando se llena la parte inferior de los pulmones, hay que expandir ligeramente la caja torácica y las clavículas, para que el aire llegue a la parte superior y más estrecha de los pulmones, y a continuación se presiona suavemente hacia abajo toda la «burbuja» de aire inspirado, contra el diafragma, con lo cual se eleva la pared abdominal.

*Retención.* Se aplican los tres cerrojos (de los que hablaremos a continuación) para «cerrar» la respiración e incrementar la presión in-

terna dentro del abdomen y el sacro, se contiene la respiración y se mantienen los cerrojos entre tres y diez segundos, nada más; a continuación, se relajan los cerrojos y se suelta el aire.

*Espiración.* Se contrae la pared abdominal y se deja que el diafragma suba hacia el pecho, para expulsar el aire de los pulmones, con una corriente de aire larga, lenta y constante, ya sea a través de la nariz o la boca, según el ejercicio.

*Pausa.* Hay que hacer una breve pausa después de acabar la espiración, para dejar que la pared abdominal y el diafragma se relajen otra vez y vuelvan a su sitio, antes de comenzar la siguiente inspiración.

De las cuatro fases de la respiración diafragmática, la de retención es la que produce más beneficios terapéuticos, sobre todo cuando sus efectos se amplían con los tres cerrojos. No conviene prolongar las retenciones más de diez segundos sin haberse entrenado antes con un maestro cualificado, pero hasta las retenciones breves, de entre tres y diez segundos, que se pueden practicar sin correr riesgos, incluso sin supervisión, producen efectos terapéuticos profundos en todo el cuerpo.

Contener la respiración desencadena lo que se conoce como la «respuesta de inmersión», o respiración celular, que reduce a la mitad los latidos del corazón y disminuye la presión sanguínea, mientras las células comienzan a «respirar» de forma espontánea para producir energía, descomponiendo azúcares y soltando oxígeno para generar calor interno en el cuerpo. Las focas utilizan ese mecanismo cuando bucean en busca de peces en aguas heladas, y los bebés lo aplican de forma instintiva cuando están bajo el agua, pero los adultos lo pierden, debido a los malos hábitos respiratorios. Practicar la respiración profunda en cuatro fases con retención nos ayuda a recuperar poco a poco esa respuesta metabólica innata.

Respirar profundamente y contener brevemente la respiración calma al instante el sistema nervioso, pasándolo a la rama parasimpática, y disminuye en seguida la presión sanguínea al reducir el pulso. Activar la respiración celular induce a las células a descargar toxinas y producir energía. Contener la respiración aumenta la presión parcial del oxígeno en la sangre contra las paredes de los capilares, aumentando así el intercambio de gases entre el torrente sanguíneo y las células. También es la fase de retención de la respiración la que in-

dica al estómago que secrete pepsina y otras enzimas digestivas, y la que estimula el movimiento peristáltico del tracto intestinal. Además, aplicar la retención junto con los tres cierres hace que la sangre contaminada salga de los órganos internos, incrementando la presión abdominal, y la impulsa hacia arriba, a través de la vena cava, hasta el corazón y los pulmones, para reabastecerlos. También dispersa la energía estancada de los órganos, a través del sistema de meridianos.

Para aumentar la presión interna dentro de la cavidad abdominal y sellarla durante la breve fase de retención, se pueden aplicar las antiguas técnicas asiáticas conocidas como «los tres cerrojos». A continuación haremos una revisión rápida de la manera de practicarlos:

### *El cerrojo anal*

La parte inferior de la cavidad del sacro está sostenida por una red de músculos y tendones conocida como el «diafragma urogenital», que controla las actividades del ano, el recto, la vejiga, el perineo y el canal urogenital. A medida que se llenan los pulmones y el diafragma desciende hacia el abdomen durante la inspiración, va presionando hacia abajo el suelo pelviano, estira hacia abajo los tejidos del diafragma urogenital, y reduce la presión interna sobre los órganos y las glándulas abdominales. La presión descendente sobre el diafragma urogenital también hace que la energía interna salga por el orificio anal y el urogenital.

Para evitar esa pérdida de presión interna y energía, hay que aplicar el cerrojo anal en cuanto acaba la inspiración, contrayendo deliberadamente el esfínter anal y ampliando la contracción hasta el orificio urogenital, como si uno tuviera ganas de orinar y defecar, pero no pudiera ir al lavabo. Así se tensan todos los tejidos del diafragma urogenital y se levanta todo el suelo pelviano. Conocido en yoga como *mula banda* y en chi-kung, como *ti gang* (que significa literalmente «levantar el ano»), el cierre anal en realidad sella y evita la pérdida de presión interna y energía por debajo, contribuyendo así a mantener una elevada presión diafragmática dentro del abdomen y el sacro y ampliando los efectos terapéuticos de la retención de la respiración. Contraer el ano y levantar el suelo pelviano al final de la ins-

piración contrarresta el empuje hacia abajo sobre el diafragma urogenital y evita que la energía interna y la presión terapéutica salgan del abdomen y el sacro.

La aplicación del cerrojo anal hace que se flexionen la gran cantidad de músculos y tendones, nervios y vasos sanguíneos que hay en el sacro, incluidos los que intervienen al orinar, al evacuar los intestinos, en el orgasmo, la menstruación y las funciones de la próstata y los ovarios. Todas esas funciones se estimulan y equilibran mediante las contracciones anales, porque sus tejidos están todos entrelazados dentro del diafragma urogenital. Practicar esa técnica también ayuda a prevenir y curar las hemorroides, porque elimina la sangre estancada de los capilares obstruidos del esfínter anal y los irriga con sangre recién oxigenada. De hecho, si observamos atentamente a ciertos animales como las vacas y los caballos, los perros y los gatos, veremos que contraen y relajan rítmicamente el ano unas cuantas veces, inmediatamente después de cada defecación, lo cual contribuye a expulsar del recto las heces residuales, al final de cada evacuación, y reabastece los tejidos del ano, haciendo circular por ellos sangre y energía renovadas.

Conviene mantener el cerrojo anal hasta el final de la fase de retención, sólo entre 3 y 10 segundos, y soltarlo al comienzo de la espiración.

### *El cerrojo abdominal*

El cerrojo abdominal se aplica justo después del cerrojo anal, empujando deliberadamente la pared abdominal ligeramente hacia dentro, en dirección a la columna, con lo cual se evita la pérdida de presión interna desde el frente. A medida que se llenan los pulmones y descien- de el diafragma, la pared abdominal se hincha hacia fuera, debido a la presión interna que hay dentro de la cavidad abdominal. A menos que uno meta un poco hacia atrás la pared abdominal al finalizar la inspi- ración, su expansión hacia fuera reduce la presión interna dentro del abdomen y se pierden parte de los beneficios terapéuticos de la reten- ción. Aplicar el cerrojo abdominal sella la presión interna por la parte anterior, mientras que el cerrojo anal impide que salga por abajo. Des-

de la parte superior, la presión interna se encuentra cerrada con firmeza dentro del abdomen por el diafragma que desciende, mientras que la columna constituye un fuerte muro de contención por detrás. De ese modo, el cierre abdominal y el anal guardan herméticamente una presión elevada dentro del abdomen y el sacro, y los beneficios terapéuticos de esa mayor presión interna sobre los órganos y las glándulas persisten hasta que los cerrojos se relajan y se suelta la respiración.

### *El cerrojo del cuello*

El cerrojo del cuello no interviene directamente para mantener mayor presión dentro del abdomen, sino que pretende contribuir a presionar el aire hacia abajo, dentro de la parte inferior de los pulmones, y retenerlo allí y evitar que el aumento de la presión interna dentro del abdomen provoque una subida repentina de sangre al cerebro durante la fase de retención. El cerrojo del cuello también tira de la médula espinal desde arriba, proporcionándole un estiramiento estimulante. Para aplicar el cerrojo del cuello, hay que contraer los músculos de la garganta por delante y cerrar la glotis sobre la entrada a los bronquios que hay dentro, al mismo tiempo que se baja un poco la barbilla y se estira ligeramente la parte posterior del cuello, sin inclinarlo hacia delante. Este cerrojo bloquea la entrada a la garganta, facilitando considerablemente el envío del aire hacia abajo y su retención allí, mientras estrecha en parte las arterias carótidas para evitar que la sangre anegue el cerebro. Mientras contrae y cierra la garganta por delante, el cerrojo del cuello estira ligeramente el cuello por detrás, abre los canales nerviosos y los de energía, que penetran en la cabeza procedentes de la espina dorsal, y proporciona a toda la médula espinal un tirón terapéutico. Ese estiramiento activa el flujo de la energía por los canales espinales y la incita a subir por los meridianos, desde el sacro hasta el cerebro, donde vigoriza todas las funciones cerebrales. La presión parcial sobre las arterias carótidas regula también el corazón, porque aminora y vuelve más profundo el pulso e incrementa considerablemente la eficiencia cardiovascular.

Igual que los otros dos, el cerrojo del cuello se mantiene hasta el final de la retención y se afloja cuando se suelta la respiración, al co-

mienzo de la espiración. Cuando se aplica este cierre, hay tendencia, en primer lugar, a encorvar los hombros, lo que provoca tensión en el cuello y la parte superior de la espalda y obstruye la libre circulación de los impulsos nerviosos y energéticos, de modo que, cuando se practica el cerrojo del cuello, hay que revisar la postura y fijarse si los hombros siguen estando relajados.

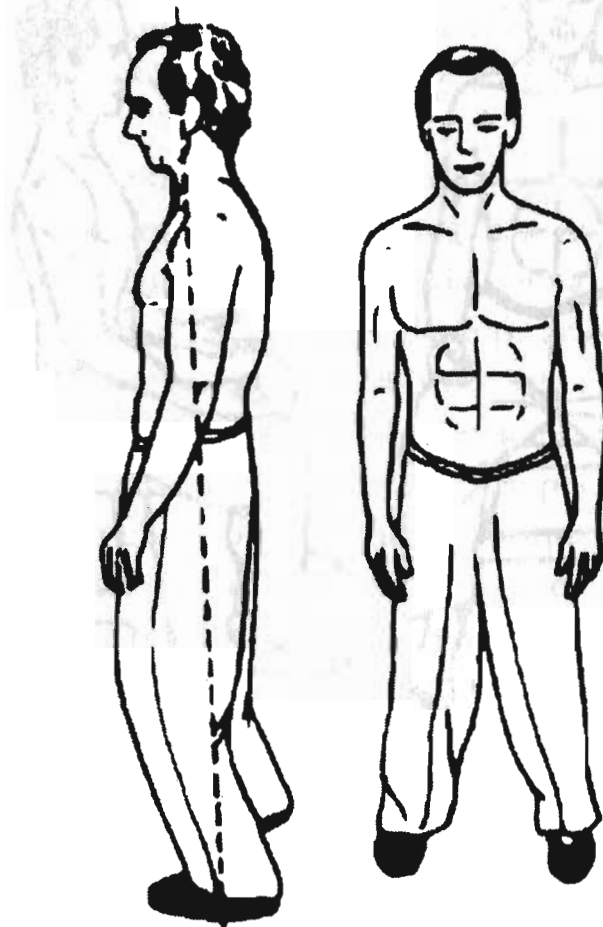
Los tres cerrojos se aplican sólo cuando se practican los ejercicios completos de respiración profunda en cuatro fases, en posición estática, de pie o sentados. Cuando se practican formas móviles de ejercicios respiratorios, como el taichichuan o las ocho piezas de brocado, para los cuales el cuerpo tiene que realizar movimientos rítmicos constantes, se utiliza la respiración natural en dos fases, sin retenciones ni pausas, en la que la inspiración y la espiración se suceden sin parar, sin ninguna interrupción, como el oscilar del péndulo de un reloj. Tanto la respiración en cuatro fases en posturas fijas como la respiración en dos fases, que dependen de los movimientos rítmicos del cuerpo, proporcionan sus propios beneficios terapéuticos. La respiración profunda en cuatro fases con retención resulta eficaz sobre todo para asimilar elementos esenciales procedentes del aire y para descargar las toxinas de la sangre y los tejidos, y también para estimular el metabolismo celular. El movimiento rítmico del cuerpo, sincronizado según la respiración profunda en dos fases, va mejor para dar un buen impulso a la circulación de la sangre y la energía por todo el organismo, para limpiar los meridianos que estén bloqueados, transformar la energía estancada, drenar los canales linfáticos y activar todas las «bisagras» del cuerpo.

Vamos a hacer un breve análisis de los dos estilos.

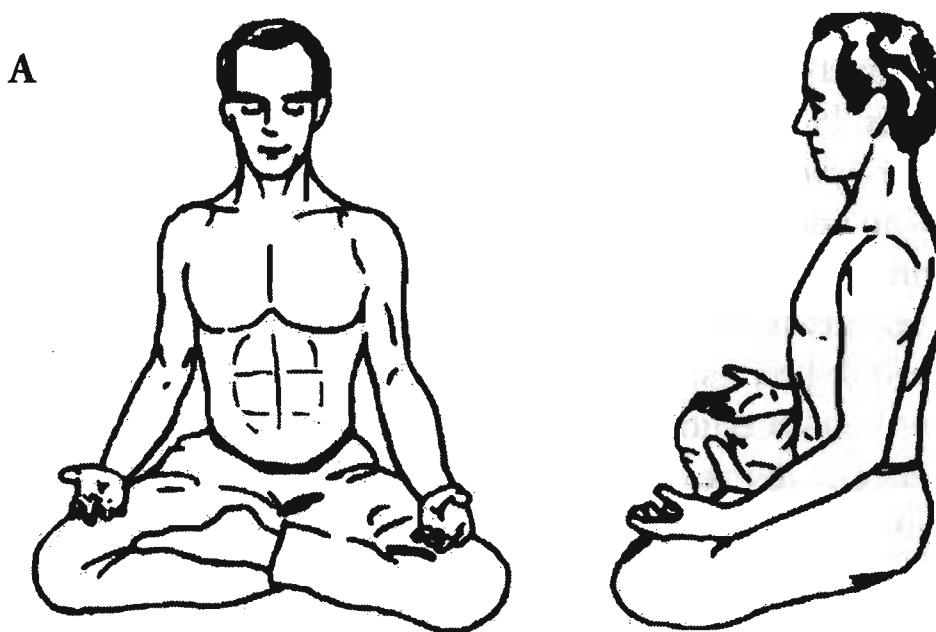
## **Respirar en estado de quietud**

Los ejercicios de respiración en estado de quietud se pueden practicar sentados o de pie. La postura de pie tradicional para practicar los ejercicios de respiración chinos es la llamada postura «del caballo» (figura 6), que consiste en apoyar los pies paralelos, en el suelo o la tierra, separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros, con las

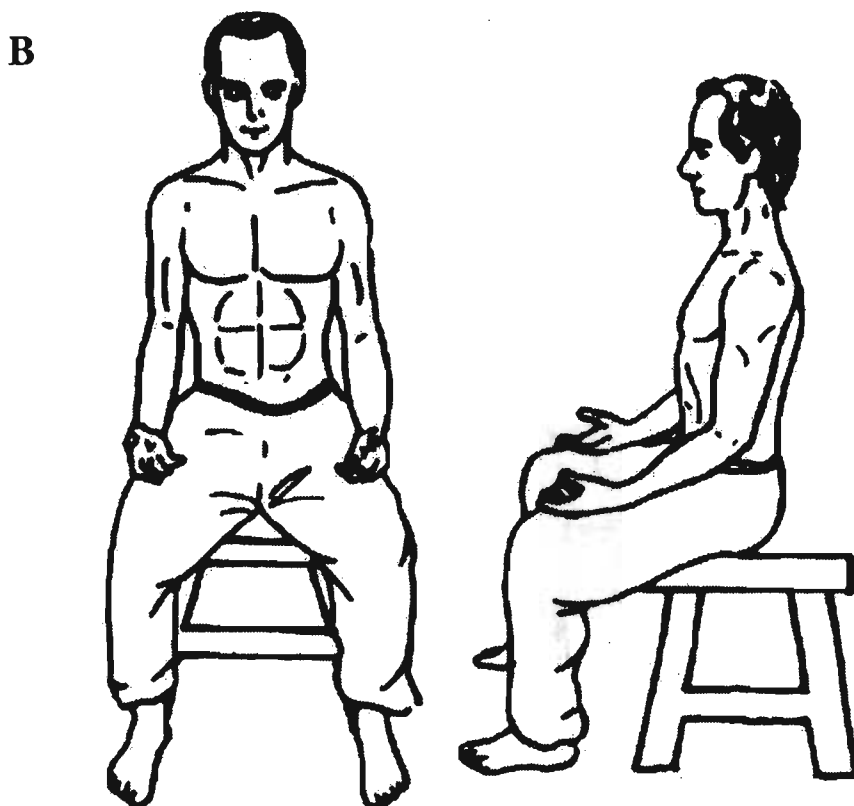
rodillas ligeramente flexionadas, la pelvis hacia delante, los hombros relajados y el cuello recto, los brazos colgando flojos, con las palmas hacia atrás. Habría que poder trazar una línea recta desde la coronilla, que pasara por el centro del cuerpo, hasta un punto situado a mitad de camino entre el ombligo y la columna, y que descendiera a través del perineo hasta un punto situado en medio de los dos pies, en el suelo. El peso del cuerpo debe descansar ligeramente hacia delante, sobre el pulpejo de los pies, en lugar de hacerlo hacia atrás, sobre los talones, y el centro del equilibrio del cuerpo debe estar situado en mitad de la parte inferior del abdomen, unos cinco centímetros por debajo del ombligo. Ese punto se encuentra en el segundo chacra y se conoce en chino como *dan-tien*, o «campo del elixir»; viene a ser el «punto central» del cuerpo, el lugar donde se recoge la energía cuando se hacen ejercicios de respiración, y el mejor lugar donde concentrar la atención cuando se practica la respiración profunda.



*Figura 6. La postura básica del caballo para practicar chi-kung*



*Sentado en el suelo, con las piernas cruzadas.*



*Sentado bien erguido sobre un taburete,  
con los pies apoyados en el suelo.*

*Figura 7. Dos posturas fundamentales para estar sentados quietos,  
para hacer chi-kung y para meditación*

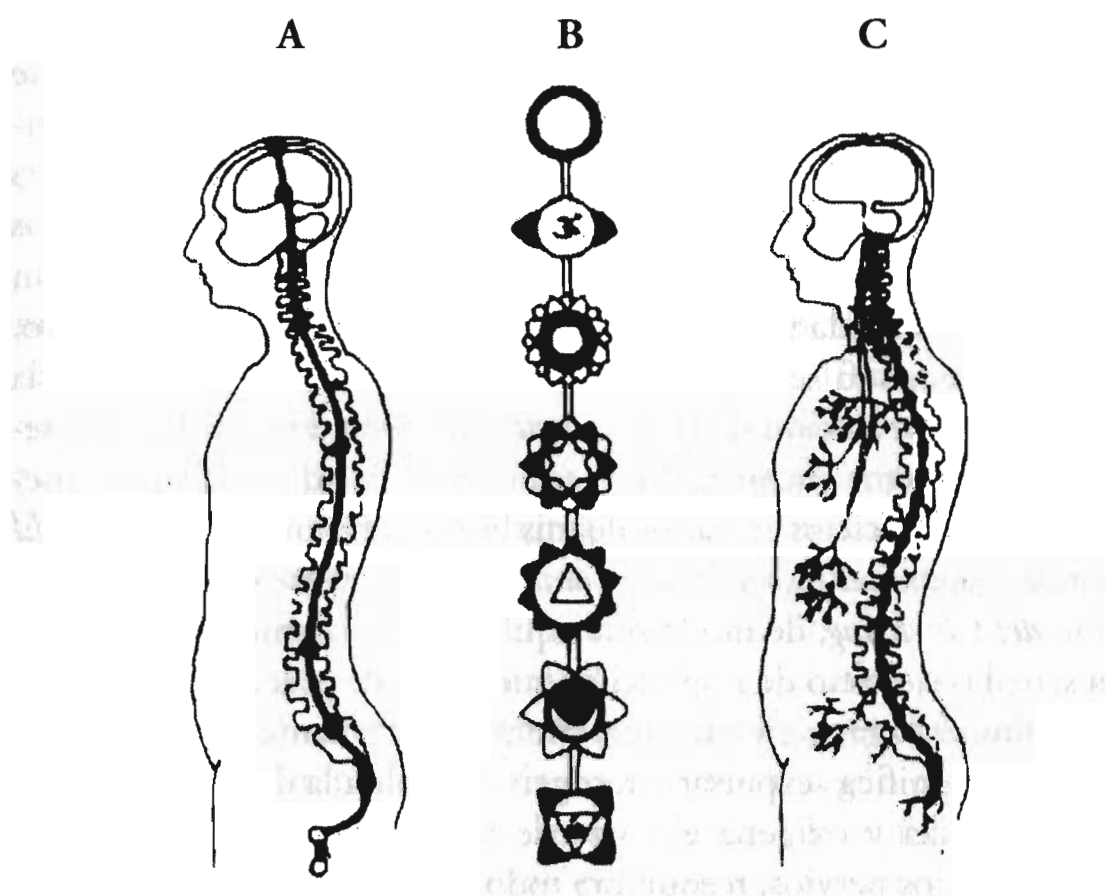
Sin embargo, la mayoría de las personas prefiere sentarse para practicar la respiración en estado de quietud, y para eso hay dos formas fundamentales (véase la figura 7). Una forma consiste en sentarse con las piernas cruzadas, sobre un cojín o una alfombrilla colocados en el suelo, en posición de loto o de medio loto. La posición de medio loto, como muestra la ilustración, es mucho más fácil de mantener durante un período prolongado de práctica y, por tanto, es la que se recomienda para principiantes. De lo contrario, podemos sentarnos en el borde de una silla o un taburete bajos, con los dos pies bien apoyados en el suelo, paralelos y separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros. Si estar sentados en el suelo con las piernas cruzadas hace que se nos duerman las piernas y se nos tense la parte inferior de la espalda, es preferible escoger la postura del taburete, muy fácil de mantener sin forzar ninguna parte del cuerpo. En las dos formas, conviene apoyar las manos, relajadas y abiertas, encima de los muslos, un poco más arriba de las rodillas, con las palmas hacia arriba, porque eso permite que la energía fluya libremente a través de los poderosos puntos *lao kung*, situados en el centro de las palmas.

Independientemente de la postura que se prefiera, de pie o sentado, es muy importante que nos fijemos bien en que la espalda esté bien alineada; de lo contrario, se perdería buena parte del beneficio terapéutico que brindan los ejercicios de respiración. La espalda debe estar lo más recta posible, con el cuello y el sacro en línea con la columna vertebral. Para alinear el cuello, hay que bajar la barbilla hacia la garganta, enderezando al mismo tiempo un poco la parte posterior del cuello, como en el cerrojo del cuello, aunque no tanto. Para alinear el sacro, hay que adelantar la pelvis, para reducir la curvatura de la parte inferior de la columna. Como ya hemos indicado, habría que poder trazar una línea imaginaria que partiese de la coronilla, bajase por la garganta y el pecho hasta el *dan-tien*, en el centro de la parte inferior del abdomen. Ese es el camino que sigue el canal central (también llamado canal de ataque), a través del cual las energías cósmicas del cielo («el cielo») y las energías elementales del suelo («la tierra») viajan y se combinan con las energías orgánicas del organismo humano («la humanidad»).

El cielo, la Tierra y la humanidad (*tien, di, ren*) se conocen como los «tres poderes» en la alquimia interna taoísta, y representan la suma de todas las energías vitales del universo que aportan poder a la vida sobre la Tierra. Los ejercicios chinos de respiración pretenden aprovechar esas fuentes infinitas de energía primordial, armonizarlas y hacerlas circular por todo el organismo humano, para proteger la salud y prolongar la vida. La columna, conocida como la «escalera al cielo», conecta las energías de la Tierra, que surgen del suelo, con las energías cósmicas, que llueven del cielo, y las transforma en frecuencias y patrones que pueden ser utilizados por el sistema energético humano. Si la columna está bloqueada, enroscada o mal alineada con la cabeza y el sacro, sus canales de energía no pueden conducir bien ni transformar las diversas energías que generan los ejercicios de respiración.

Hay tres tipos distintos de energía que recorren la columna, cada uno dentro de sus respectivos canales (figura 8). La más evidente es la energía de las señales nerviosas, que recorre la médula espinal y conecta el cerebro con las partes periféricas del cuerpo. Durante los ejercicios de respiración profunda, la rama parasimpática calmante del sistema nervioso se activa y conecta directamente el cerebro con las glándulas endocrinas que rigen la respuesta de desintoxicación y la inmunitaria. Otra forma de energía que se desplaza por la columna es la que controla los distintos órganos internos. Esa energía se mueve por los grandes meridianos situados a lo largo de la columna, que a su vez la distribuyen a los órganos y demás tejidos del cuerpo, mediante una red de doce grandes canales energéticos de los órganos e innumerables canales derivados más pequeños. El tercer tipo de energía asociada con la columna es la energía cósmica, que entra en el organismo humano por la coronilla y desciende por el sistema de los chacras hasta el sacro. Los chacras, que en chino se conocen como los «campos del elixir», actúan como transformadores para «rebajar» las sutiles energías de alta frecuencia que entran en el organismo humano desde el cielo, para que las puedan utilizar el cuerpo y la mente humanos. Todas esas diversas energías vitales fluyen en primer lugar a través de los principales canales de la columna, que después se dispersan mediante los canales derivados hacia los órganos y los tejidos.

Si la columna no está bien alineada, o está torcida o bloqueada, debido a lesiones o a una mala postura habitual, las tres formas de energía quedan obstruidas y se estancan, y todo el organismo se debilita y se vuelve lento y vulnerable a las enfermedades y la degeneración.



**Figura 8.** Los canales, los chacras y los plexos nerviosos:

- A) El canal central de la red de meridianos y sus principales puntos de energía.
- B) Las siete «ruedas de energía» del sistema de chacras.
- C) La médula espinal y los principales plexos nerviosos del sistema nervioso central.

En la tradición yóguica de India, los ejercicios de respiración profunda se conocen como *pranayama* y se practican junto con varias posturas de yoga llamadas *asanas*, o bien sentados en estado de quietud, con las piernas cruzadas. Sin embargo, conviene practicar el *pranayama* sólo con la guía de un maestro cualificado, ya que algunas de

las técnicas de respiración que utiliza son bastante poderosas y complejas y, si no se practican bien y en el orden adecuado, pueden provocar graves desviaciones internas de la energía.

En China, los ejercicios de respiración profunda son una rama del chi-kung y se practican tanto en estado de quietud como en movimiento. El chi-kung, que literalmente significa «trabajo con la energía», o «aptitud para respirar», se suele practicar conjuntamente y de forma sincronizada con unos movimientos físicos lentos, aunque también hay formas estáticas que se pueden practicar de pie o sentados. Cualquier principiante puede practicar los ejercicios básicos de respiración del chi-kung a partir de un libro, sin correr ningún riesgo, sin necesidad de recibir antes la instrucción de un maestro, siempre y cuando se respeten las pautas básicas sobre la forma y la postura, y la retención de la respiración no supere nunca los diez segundos. El lector encontrará indicaciones detalladas para una variedad de esos ejercicios en varios de mis libros anteriores, sobre todo *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*, *Los tres tesoros de la salud* y *El libro del Chi-Kung*, de modo que aquí nos limitaremos a mencionar un sencillo ejercicio de respiración que se puede practicar fácilmente en cualquier lugar y en cualquier momento. Se llama *tu na*, que literalmente significa «expulsar y recoger», y facilita la depuración interna, alcaliniza y oxigena el torrente sanguíneo, serena la mente, tranquiliza los nervios, reequilibra todo el sistema energético y resulta al mismo tiempo seguro y fácil de hacer.

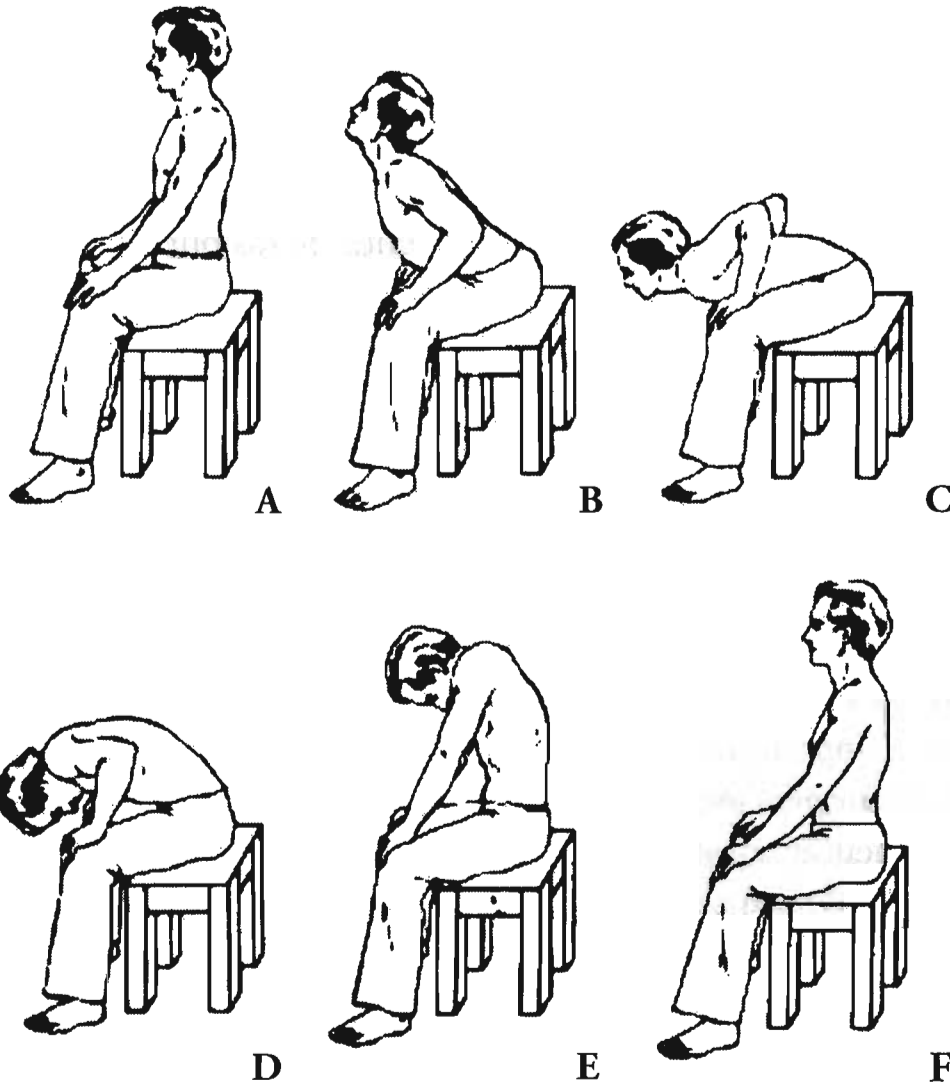
La respiración *tu na* se practica en China desde hace miles de años, como un medio sencillo y eficaz para curar y prevenir las enfermedades. Consiste en la secuencia de respiración en cuatro fases, en la que se aplican los tres cerrojos durante una breve retención. La idea es primero «expulsar» de los pulmones el aire estancado y de los meridianos la energía estancada mediante una espiración larga e intensa, y a continuación «recoger» aire y energía frescos mediante una inspiración larga y profunda. Durante la fase de retención, el torrente sanguíneo «recoge» oxígeno y energía de los iones negativos del aire que está en los pulmones, y las células, a su vez, los «recogen» de la sangre a través de los capilares; de ese modo se recarga por completo todo el organismo. Para asegurar el equilibrio y la estabilidad, con-

viene practicar la *tu na* estando inmóvil y sentados, en lugar de hacerlo de pie, por lo menos hasta que el cuerpo se acostumbre a la mayor circulación de sangre y energía, tras lo cual se puede practicar también de pie, en la postura del «caballo».

Hay que adoptar una posición sedente estable, con la columna recta y la cabeza alineada con el sacro; entonces se ensanchan las fosas nasales y se comienza una inspiración larga y lenta, introduciendo el aire hasta lo más profundo de la parte inferior de los pulmones, para después llenar la parte superior y hundir suavemente todo el aire contra el diafragma, lo máximo posible. De inmediato, hay que aplicar el cerrojo anal, el cervical y el abdominal, relajar los hombros y contener la respiración durante 3 a 5 segundos; más adelante se puede ir aumentando hasta llegar a hacer retenciones más largas, de 5 a 10 segundos, si uno quiere. Entonces se relajan los cerrojos y se deja salir el aire, en una espiración larga y constante, mientras se contrae poco a poco la pared abdominal y se hace subir el diafragma hacia el pecho para expulsar todo el aire. Se hace una pausa breve y se deja que los músculos del diafragma y los abdominales se vuelvan a relajar, y a continuación se inicia la siguiente inspiración. Para obtener resultados terapéuticos efectivos conviene practicar como mínimo 15 minutos de *tu na* por cada sesión.

Se puede espirar por la nariz o por la boca, según el aspecto del ejercicio que se quiera destacar: la eliminación o la asimilación. Espirar por la nariz pone más hincapié en el aspecto de «recoger», porque hace que la sangre y los tejidos asimilen y almacenen rápidamente nuevas reservas de oxígeno y energía. Espirar por la boca, en cambio, hace hincapié en la fase de «expulsión», aumenta la descarga de anhídrido carbónico de la sangre, expulsa el aire contaminado que queda en los pulmones, y hace salir la energía estancada que queda en los meridianos. Los dos tipos de espiración se pueden practicar durante la misma sesión. Hay dos formas de espirar por la boca: una consiste en fruncir los labios y echar el aire en un soplo largo y constante a través de una estrecha abertura de la boca, como si quisiéramos mover la llama de una vela que estuviera a un metro de nuestra cara, sin apagarla; la otra consiste en estrechar la parte superior de la garganta, cerrando un poco la glotis, y a continuación espirar el aire lenta-

mente y con fuerza desde la parte posterior de la boca, emitiendo al mismo tiempo un sonido grave y ronco.



*Figura 9. La respiración tu na del chi-kung, con el movimiento de estiramiento de la columna:*

- A) Postura inicial; inspirar.*
- B) Extender la barbilla y estirarse hacia delante; comenzar a espirar.*
- C) Total estiramiento hacia delante; acabar de espirar.*
- D) Meter la barbilla y arquear la espalda hacia arriba; pausa en la respiración.*
- E) Enderezar la espalda; comenzar a inspirar.*
- F) Volver a la postura inicial; acabar de inspirar.*

Otra forma de practicar este ejercicio de respiración consiste en combinarlo con estiramientos largos y rítmicos de la columna, como los que se muestran en la figura 9. Para hacerlo, hay que sentarse en el borde de un taburete o una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y las manos, con las palmas hacia abajo, sobre los muslos, por encima de las rodillas. Hay que inspirar, aplicar los tres cerrojos y contener brevemente la respiración, mientras permanecemos sentados con la espalda recta; después se relajan los cerrojos y se adelanta la barbilla, alargando la columna a medida que uno se estira lentamente hacia delante y hacia abajo, sincronizándolo con la espiración, calculando el tiempo de tal manera que el cuerpo quede totalmente extendido hacia delante al final de la fase de espiración. A continuación, se relaja el cuello y se deja la cabeza colgando hacia abajo, de forma muy natural y durante una breve pausa, antes de comenzar la siguiente inspiración y de volver a colocar la espalda en la postura erguida del principio, empujando el cuerpo hacia arriba lentamente, con las manos haciendo fuerza sobre los muslos, para apoyarse. Se aplican otra vez los tres cerrojos, conteniendo brevemente el aire, y se vuelve a comenzar todo el ciclo. Este ejercicio flexiona toda la médula espinal y todos los músculos y tendones que le sirven de apoyo, aparte de volver a alinear las vértebras de la columna, porque estimula las principales redes nerviosas y los meridianos de energía situados a lo largo de la columna, y activa la libre circulación de los fluidos cerebroespinales dentro del eje de la columna. Además, arquear e inclinar rítmicamente la columna activa los siete chacras y estimula la secreción de hormonas vitales por parte de las respectivas glándulas: la pineal (el chacra de la coronilla), la pituitaria (el chacra del «tercer ojo»), el tiroides (el chacra de la garganta), el timo (el chacra del corazón), las suprarrenales (el chacra del plexo solar), los testículos y los ovarios (el chacra de la parte inferior del abdomen), y la próstata y las glándulas vaginales (el chacra de la raíz). Una buena manera de combinar la *tu na*, que se hace estando quietos y sentados, con el movimiento de alargamiento de la columna, consiste en comenzar con unos cuantos minutos de la forma en movimiento, para estirar y alinear la columna y estimular los nervios y los chacras, y

terminar con 10 a 15 minutos de la forma quieta y sentada, para concentrarse en expulsar y recoger aire y energía.

## **Respirar con el cuerpo en movimiento**

La respiración diafragmática profunda, sincronizada con movimientos lentos y rítmicos del cuerpo, realizados en un estado de relajación física y serenidad mental, se practica en China desde la antigüedad, como una forma de terapia preventiva y curativa. El gran alquimista y curador chino Ko Hung explicaba en el siglo IV que «la aparición de la enfermedad es una señal de que la energía no fluye. Hay que hacer ejercicio para desbloquear la gran cantidad de meridianos y para facilitar la libre circulación de la energía».

Sincronizar la respiración con el movimiento corporal brinda un poderoso estímulo dinámico a la circulación de la sangre y la energía por todo el cuerpo. Como esos ejercicios siempre se practican de forma lenta, suave y continua, con el mínimo esfuerzo muscular, no producen una acumulación de ácido láctico en los tejidos, como ocurre con el ejercicio fuerte. La respiración diafragmática profunda aumenta la libre circulación de la sangre y la energía, impulsándolas por sus canales respectivos, mientras que el gran estiramiento de los miembros y los suaves giros y torsiones del torso conducen esa circulación ampliada hasta las extremidades más remotas del cuerpo y hasta los tejidos más profundos de los órganos internos, con lo cual en seguida se elimina la energía estancada en los meridianos y se purgan de sangre contaminada los órganos y demás tejidos, bañando cada célula del cuerpo con dosis renovadas de ambas. Para la medicina tradicional china, la libre circulación de la sangre y la energía siempre ha sido la base fundamental de la salud, y los desequilibrios en cualquiera de las dos han sido las primeras causas de enfermedad. El famoso médico Hua To, que vivió un siglo antes que Ko Hung y trataba tanto a príncipes como a campesinos, exponía ese principio de forma muy sucinta: «Cuando la sangre late sin obstáculos por las venas, la enfermedad no puede echar raíces».

Hua To inventó una serie de suaves ejercicios rítmicos de respira-

ción, basados en los movimientos de los animales en la naturaleza, y los recomendaba como terapia curativa para una gran variedad de dolencias, como la artritis, el reumatismo, los trastornos digestivos, los problemas cardíacos y circulatorios y las afecciones del sistema nervioso. Esos ejercicios, conocidos con el nombre de *dao yin* («inducir y guiar»), impulsan la circulación de la sangre y la energía y las guían mientras recorren todo el organismo. Como esas formas se basaban en la manera en que se mueven los animales, también se las llamaba *wu chin hsi*, o el «juego de las cinco criaturas». Cheng Yuan-lin, contemporáneo de Hua To, comentaba lo siguiente acerca de esa forma de terapia: «Practicar la respiración acompañada de movimientos que se asemejan a un oso, un ave y otros animales, ayuda a mover nuestra energía, nutre nuestro cuerpo y edifica nuestro espíritu».

Este tipo de respiración terapéutica con movimientos físicos sincronizados constituye la base de todas las formas de los ejercicios del chi-kung chino, que pone el cuerpo, la respiración y la mente en un estado de armonía unificada. En chino, el ideograma correspondiente a *chi* se puede usar para denotar «energía», además de «respiración» y «aire», como reflejo de la idea de que es la energía vital, y no el oxígeno, el componente más esencial del aire, y que la respiración es el vehículo para introducir en el cuerpo esa energía esencial. *Kung* se refiere a cualquier aptitud o trabajo que requiere mucho tiempo y muchísima práctica para poder realizarse a la perfección. El chi-kung apareció hace unos 5.000 años, como una especie de danza terapéutica para protegerse del reumatismo, el estancamiento de la energía, los trastornos respiratorios y otras dolencias provocadas por el clima excesivamente húmedo de las llanuras del valle del río Amarillo, propensas a sufrir inundaciones, donde se desarrolló la civilización china en sus comienzos. En un texto titulado *Dance Verse*, escrito en el siglo II, afirma el especialista Fu Yi: «El chi-kung es un arte que satisface al espíritu, vuelve más lento el proceso de envejecimiento y prolonga la vida».

La forma de chi-kung en movimiento que más se practica en la actualidad es el taichichuan (vulgarmente conocido como tai-chi), un arte marcial gracioso y fluido, inspirado cuando un sabio taoísta observó a una serpiente y una grulla enzarzadas en un combate mortal.

Pero el taichichuan es una forma compleja, que requiere una formación especial con un maestro cualificado, y hacen falta muchos años de práctica para alcanzar un nivel de competencia que permita disfrutar de beneficios terapéuticos concretos. Son pocas las personas, actualmente, que están dispuestas a dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para alcanzar la perfección. Afortunadamente, hay formas de chi-kung mucho más sencillas, muchas de las cuales se pueden aprender fácilmente a partir de un libro, que tienen una utilidad terapéutica igualmente beneficiosa cuando se practican todos los días, aunque para aprender a realizarlas bien haga falta mucho menos tiempo y paciencia. Algunas de esas formas más sencillas son la serie de las «ocho piezas de brocado», la serie de los «seis sonidos curativos», la serie de los «cinco elementos» y formas incluso más sencillas, de un solo paso.

Corresponde hacer aquí un breve repaso de los principales beneficios para la salud que brinda la práctica habitual del chi-kung, para que el lector comprenda por qué millones de chinos lo han practicado constantemente durante miles de años y por qué resulta un sistema de ejercicio terapéutico tan adecuado para el hombre moderno. Comentaba Shen Chia-shu, un adepto al taoísmo, hace unos trescientos años: «La respiración y los ejercicios relacionados con ella son cien veces más eficaces como terapia medicinal que ninguna droga. Saberlo es indispensable para el hombre y todos los médicos deberían estudiarlos meticulosamente». La vanguardia de la ciencia médica moderna está abriendo los ojos, finalmente, a la verdad que encierra esa afirmación, que ha sido verificada con pruebas científicas concretas. He aquí algunos datos:

#### *La sangre y la médula ósea*

Los hematíes, que llevan oxígeno a las células, y uno de los tipos de leucocitos que son esenciales para la respuesta inmunitaria se fabrican en la médula ósea, que, cuando está sana, produce 480 millones de hematíes por minuto. En *The Root of Chinese Chi Kung*, un maestro de chi-kung contemporáneo, el doctor Yang Jwing-ming, explica su importancia con estas palabras:

Según la medicina china, el cuerpo se deteriora fundamentalmente porque la sangre pierde la capacidad de alimentarlo y protegerlo. La médula ósea produce los hematíes y uno de los tipos de leucocitos, pero, a medida que uno envejece, la médula [...] produce cada vez menos glóbulos útiles. [...] Para que la médula ósea siga estando fresca y viva y en buen funcionamiento, el chi tiene que ser abundante y renovarse constantemente; en cuanto empieza a ser escaso el chi, la médula deja de funcionar bien.

La mejor manera de seguir suministrando chi fresco a la médula ósea de forma permanente es practicar chi-kung con regularidad. Durante un programa de desintoxicación, producir suficientes hematíes es incluso más importante de lo habitual, porque el torrente sanguíneo tiene que disponer de una cantidad muy abundante de hematíes para proporcionar las cantidades adicionales de oxígeno que las células necesitan durante la desintoxicación y hacen falta más leucocitos para mantener fuerte la respuesta inmunitaria.

### *El cerebro y el sistema nervioso central*

Como ya hemos visto, la respiración profunda sincronizada con movimientos corporales lentos hace pasar del sistema nervioso autónomo al sistema parasimpático (de efecto tranquilizador) que rige las respuestas naturales de autodepuración y curación del cuerpo. Durante la desintoxicación, es fundamental mantener el sistema nervioso en reposo en ese modo curativo durante todo el programa, y no hay mejor manera de hacerlo que practicar chi-kung todos los días.

Mediante electroencefalógrafos, se ha demostrado que el chi-kung activa y vigoriza el 90 por ciento del cerebro, que en la mayoría de las personas está siempre latente. A todos nos han dicho que, en promedio, utilizamos menos del 10 por ciento de los más de 15.000 millones de neuronas que tenemos en la cabeza, pero, después de una sesión de chi-kung, todo el cerebro se pone en funcionamiento, nos demos cuenta o no, lo cual aumenta significativamente todas las funciones cerebrales, como la memoria y el aprendizaje y, en

algunos casos, cuando se practica con mucho entusiasmo, también despierta algunas de las capacidades mentales más extraordinarias que tenemos latentes en el cerebro, como la telepatía, la percepción extrasensorial, la clarividencia, etcétera. Y lo más importante es que los encefalogramas de personas ancianas en China que practican chi-kung a diario muestran un patrón y una frecuencia de ondas cerebrales que normalmente sólo se encuentran en niños de corta edad, lo cual indica que los que practican chi-kung pueden volver a tener las mismas funciones cerebrales que cuando eran jóvenes. En la bibliografía sobre medicina china abundan las referencias a los beneficios *huang tung* («que devuelven la juventud») de la práctica del chi-kung, y los estudios realizados con la moderna tecnología de los electroencefalógrafos han dado verosimilitud científica a esa afirmación.

El chi-kung no sólo carga el cerebro de energía, sino que también incrementa el suministro de «esencia vital», al estimular la secreción de importantes neurotransmisores, como la serotonina, la dopamina y las encefalinas. De ese modo, equilibra todas las funciones del cerebro, aumenta la claridad mental y facilita las comunicaciones entre el cerebro y el sistema nervioso periférico.

### *La respuesta inmunitaria*

Ya hemos visto que el chi-kung aumenta la respuesta inmunitaria, porque pone al sistema nervioso en el modo curativo parasimpático y estimula la producción de hematíes y leucocitos en la médula ósea, pero, además, estimula la inmunidad de muchas otras maneras. El chi-kung estimula el timo y otras glándulas para que secreten todo el espectro de factores inmunitarios, al mismo tiempo que inhibe la secreción de las hormonas del estrés (producidas por las glándulas suprarrenales), que se liberan con la respuesta de «lucha o huida» y que tienen poderosos efectos inmunosupresores. Además, el chi-kung incrementa la producción de esteroides naturales, con lo cual alivia la artritis sin necesidad de recurrir a los tóxicos esteroides sintéticos que los médicos recetan para esa enfermedad.

Uno de los descubrimientos recientes más significativos con respecto al chi-kung es que activa la respuesta psiconeuroinmunitaria,

uno de los mecanismos curativos más poderosos que tiene el cuerpo, mediante el cual determinados neurotransmisores que se secretan en el cerebro se comunican directamente con las glándulas del sistema inmunitario para activar las respuestas de desintoxicación y curación en todo el cuerpo. Kathy Keaton, directora de la revista *Omni*, en un artículo escrito en mayo de 1992 describe esa respuesta con las siguientes palabras:

Se ha descubierto [...] que hay fibras nerviosas en el timo, la glándula más importante del sistema inmunitario, así como también en el bazo, los ganglios linfáticos y la médula ósea, que son partes vitales del sistema inmunitario. [...] En otras palabras, resulta cada vez más evidente que el cerebro se entiende directamente con el sistema inmunitario a través de esa versión electroquímica de una central telefónica.

Para que el cerebro libere los neuropéptidos que activan las respuestas inmunitarias de las glándulas del cuerpo, la mente debe permanecer en calma, el cuerpo relajado, y el sistema nervioso, en el sistema parasimpático. El chi-kung produce ese estado equilibrado de serenidad mental y relajación física de forma rápida y eficaz, y brinda una herramienta cómoda para activar la respuesta curativa psico-neuroinmunitaria y para establecer una línea directa de bioalimentación curativa y de mutua interacción entre el sistema nervioso y el endocrino.

### *El corazón y el aparato circulatorio*

Como ya hemos señalado, la respiración correcta convierte el diafragma en un «segundo corazón» virtual que contribuye a la circulación de la sangre. En China se han realizado estudios que demuestran que veinte minutos de práctica de chi-kung reducen el pulso una media del 15 por ciento, al mismo tiempo que incrementan el volumen total de sangre en circulación, y que esos efectos persisten después durante varias horas. Ese aumento de la capacidad circulatoria se debe exclusivamente a la manera en que el chi-kung transmite la car-

ga fundamental del trabajo de la circulación sanguínea del corazón al diafragma. La hipertensión, que se ha convertido en uno de los principales peligros para la vida en todo el mundo, se puede controlar fácilmente mediante la práctica diaria del chi-kung, sin necesidad de recurrir a fármacos. Un estudio realizado sobre 100 casos de hipertensión e hipertensión crónica en el Instituto de Investigación sobre la Hipertensión de Shanghai demostró que, después de apenas cinco minutos de práctica, la presión sanguínea de todos los pacientes comenzaba a descender rápidamente y que, al cabo de veinte minutos, alcanzaba el nivel al cual llegaba normalmente tres horas después de tomar los fármacos que recomienda la medicina occidental moderna para esa afección. De esos pacientes, 97 no volvieron a padecer hipertensión nunca más y no necesitaron seguir tomando los medicamentos, sino que se limitaron a seguir practicando chi-kung en su casa todos los días, mientras que los tres que no quisieron seguir practicando poco después sufrieron recaídas y tuvieron que reanudar la terapia con fármacos.

### *La digestión*

La indigestión se ha convertido en un estado tan habitual entre los que siguen las dietas occidentales modernas, que los trastornos gástricos casi se consideran una consecuencia inevitable de la alimentación. Más de la mitad de los estadounidenses estudiados sufren trastornos gastrointestinales crónicos, como gases, hinchazón, estreñimiento, reflujo ácido y dolores de estómago. Los estudios realizados en China han demostrado que practicar chi-kung durante 15 minutos produce un importante aumento de las secreciones de pepsina y otras enzimas digestivas en el estómago, y de lisozima en las glándulas salivales de la boca. El chi-kung equilibra el pH del estómago, con lo cual contribuye a prevenir la «indigestión ácida», y el movimiento descendente del diafragma en la respiración del chi-kung proporciona un masaje estimulante al hígado, el estómago, el páncreas y otros órganos y glándulas digestivos que hay en el abdomen, expulsando el gas, moviendo los fluidos estancados y estimulando las funciones digestivas.

*El equilibrio del pH*

La acidosis se ha convertido en una de las grandes cruces de la vida moderna. El exceso de acidez de la sangre y los tejidos es una de las principales condiciones previas para la aparición de todas las enfermedades y los trastornos degenerativos; en cambio, la alcalinización de la sangre y los tejidos es una estrategia fundamental para la curación y uno de los principales objetivos de cualquier programa de desintoxicación. El chi-kung alcaliniza rápidamente el torrente sanguíneo, con lo cual restaura el equilibrio adecuado del pH, para que la sangre pueda expulsar los residuos ácidos de las células y los tejidos. Eso contribuye a desintoxicar el cuerpo y aumenta de inmediato la resistencia a la enfermedad. Los doctores Peschier y Michel, después de realizar en Francia unos estudios exhaustivos sobre las ventajas de la respiración profunda, hicieron el siguiente comentario:

Cualquier trastorno orgánico o funcional que provoque un estado de enfermedad puede experimentar la influencia [positiva] de la respiración controlada, cuando no la curación. La respiración controlada es el método más extraordinario que conocemos para aumentar la resistencia orgánica. [...] Otorga al equilibrio ácido-básico una regularidad que se restablece con cada respiración.

*El efecto antioxidante*

Los radicales libres son los principales culpables del envejecimiento prematuro y la degeneración del cuerpo humano, y los antioxidantes, también conocidos como los «fagocitos de los radicales libres», constituyen la principal línea de defensa del cuerpo contra el daño que producen los radicales libres. La mayoría de los entusiastas de la salud ya conocen los complementos antioxidantes, como la vitamina C y la E, los minerales, como el selenio y el cinc, y las distintas plantas medicinales, pero es probable que no sepan que los ejercicios de respiración profunda también aumentan considerablemente la actividad antioxidante del cuerpo. El «exterminador» más potente de los radicales libres que produce el cuerpo es la enzima superoxidodismu-

tasa. Los análisis clínicos de las muestras de sangre tomadas a practicantes de chi-kung ancianos demuestran que, tras una sesión de 30 minutos, el nivel de superoxidodismutasa en la sangre les aumenta a más del doble de la media que se encuentra en aquellos que no practican esa forma de ejercicio. Tal descubrimiento tiene una importancia especial para los programas de desintoxicación, porque durante este proceso el cuerpo necesita un suministro abundante y permanente de esa y otras enzimas antioxidantes, para hacer frente a toda la actividad de los radicales libres procedentes de las toxinas que se liberan en los tejidos. Por consiguiente, el chi-kung es un método rápido y sencillo para duplicar la cantidad de superoxidodismutasa disponible durante un programa de desintoxicación, así como también en la vida diaria.

El lector que quiera más información sobre los múltiples beneficios del chi-kung para la salud humana y la longevidad y para la desintoxicación en particular puede consultar un libro mío anterior: *El libro del chi-kung*. Los puntos que acabamos de mencionar son suficientes para demostrar lo útil que puede ser el chi-kung como instrumento terapéutico para lograr la salud y la curación del hombre. Entre sus múltiples ventajas como forma de terapia figura el hecho de que no cuesta nada y es fácil de administrar; es seguro y eficaz y no tiene efectos secundarios negativos, si se practica adecuadamente; se puede practicar a cualquier hora y en cualquier lugar, sin ningún equipo especial; casi todos pueden aprender a hacerlo, incluso los ancianos y los niños; equilibra el cuerpo y la mente simultáneamente para corregir problemas en ambos niveles, y lo mejor de todo es que es «cien veces más eficaz como terapia que ningún fármaco».

### «Las partículas yin»

Si bien todos sabemos que tenemos que respirar aire para proporcionar a la sangre y los tejidos el oxígeno que necesitan para vivir, son pocos los que se dan cuenta de que en el aire hay mucho más que oxígeno. Lo que más cuenta para la calidad del aire no es el oxígeno que contiene, sino, más bien, una forma determinada de energía que ac-

tiva el aire sano y le proporciona la vitalidad dinámica necesaria para mantener la vida. La fuente de esa energía esencial que hay en el aire son unas partículas moleculares muy activas, llamadas «iones negativos», cada una de las cuales tiene una carga negativa equivalente a la de un electrón libre. En chino, esas unidades de energía de carga negativa reciben el nombre de *yin li dze*, o «partículas yin». Según el principio taoísta de la polaridad del yin y el yang, yin es siempre el polo «negativo», y yang el «positivo».

La cantidad de iones negativos es la medida más exacta de la calidad del aire en función de sus beneficios para la salud humana. Los iones negativos se producen en el aire como consecuencia de la acción del viento y el sol, sobre todo a gran altitud, y del movimiento del aire sobre grandes extensiones de agua. Por eso es que, desde tiempo inmemorial, todos nos hemos sentido rejuvenecidos y como nuevos después de pasar un día en la playa o caminando por la alta montaña: cada vez que respiramos aire cargado de iones negativos, se nos recargan las pilas de la sangre y las células con una nueva dosis de iones negativos, purificadores y energizantes. Todos los contaminantes del aire, como el humo, el polvo y las sustancias químicas tóxicas, adoptan la forma de grandes moléculas inactivas de carga positiva. En las zonas urbanas, donde el aire está especialmente cargado de contaminantes, los pesados iones positivos reducen la velocidad de los iones negativos que vibran en el aire y los atrapan, disminuyen su actividad, invalidan su energía, y quitan al aire su vitalidad y su potencial curativo. Por ejemplo, el aire puro del campo contiene, por término medio, una proporción de tres iones negativos por uno positivo, mientras que el aire contaminado de las ciudades tiene alrededor de 500 moléculas positivas por cada ion negativo, lo cual supone una impresionante pérdida de 1.500 veces en la calidad del aire. El aire acondicionado y la calefacción central también eliminan los iones negativos, lo cual perjudica muchísimo la calidad del aire en los modernos edificios de oficinas y apartamentos. Por este motivo, las personas que desempeñan un trabajo de oficina en un despacho con aire acondicionado y con las ventanas selladas se sienten más agotadas, al cabo de un día de no hacer otra cosa más que mover papeles y recibir llamadas telefónicas, que los campesinos y los obreros de la

construcción, que trabajan a la intemperie y que sudan muchísimo haciendo un trabajo físico agotador al sol y al aire libre.

Analicemos la cantidad de iones negativos en los distintos tipos de aire que predominan hoy sobre la Tierra:

*El aire contaminado*, como el que hay en las fábricas, los espacios urbanos herméticos, las plantas químicas y en medio del tráfico, produce de 20 a 200 iones negativos por  $\text{cm}^3/\text{seg}$ . Respirar aire de ese tipo provoca enfermedades, estrés y toxemia de la sangre y los tejidos.

*El aire insano*, como el que hay en el centro de las ciudades, los edificios de apartamentos de muchos pisos y las galerías comerciales, produce de 200 a 500 iones negativos por  $\text{cm}^3/\text{seg}$ . Respirar ese aire no demasiado puro puede provocar dolores de cabeza, irritabilidad, fatiga crónica y diversos problemas respiratorios, como asma.

*El aire intermedio*, como el que se encuentra en los suburbios y en las zonas rurales de poca altitud, produce de 500 a 1.000 iones negativos por  $\text{cm}^3/\text{seg}$ . Ese tipo de aire no provoca problemas de salud específicos, pero tampoco produce beneficios positivos, aparte de satisfacer los requisitos básicos de oxígeno.

*El aire bueno*, como el del mar, los grandes bosques o las regiones montañosas de altitud entre baja y media, produce de 1.000 a 2.000 iones negativos por  $\text{cm}^3/\text{seg}$ . Respirar aire de esa calidad tiene notorios efectos rejuvenecedores y revitaliza todo el organismo. También ayuda a purificar el torrente sanguíneo.

*El aire sano*, como el de la alta montaña, produce más de 4.000 iones negativos por  $\text{cm}^3/\text{seg}$ . Es el aire más puro y con más beneficios terapéuticos de la Tierra. Posee poderosas propiedades desintoxicantes, tonifica la sangre, recarga el sistema energético humano y acelera el crecimiento de nuevas células y tejidos. También estimula el cerebro y activa las capacidades cerebrales latentes; por eso los yoguis y los ermitaños de la antigua India, China y el Tíbet a menudo se iban a vivir a cuevas remotas, entre los picos azotados por el viento de las montañas más altas de Asia. El antiguo ideograma chino que corresponde al «sabio inmortal» es *hsien* y está compuesto por el símbolo de «hombre» y por el de «montaña».

Para mantenerse sano y fuerte, el cuerpo humano tiene que respirar aire que contenga alrededor de 2.000 iones negativos por

cm<sup>3</sup>/seg, el tipo de aire que se encuentra a orillas de mares no contaminados, en lo más profundo de los bosques prístinos y en lo alto de las montañas. Sin embargo, la mayoría de las personas actualmente no vive en lugares así, lo que significa que respiran un aire que no sólo no contiene ni siquiera la mitad del oxígeno que tenía hace doscientos años, sino que, además, padece una deficiencia crítica de la energía esencial de los iones negativos. La única manera viable de compensar la constante degradación de la calidad del aire que existe actualmente en todo el mundo consiste en incrementar la eficiencia de nuestros métodos respiratorios.

❖ No es casual que los lugares de cura y reposo y los balnearios siempre hayan estado situados en lo alto de las montañas o bien a la orilla de mares y lagos. La larga experiencia nos ha enseñado que el aire de las montañas y junto al mar tiene una potente vitalidad que rápidamente depura el torrente sanguíneo, tonifica el sistema nervioso y regenera el cuerpo. Esa vitalidad procede de la gran cantidad de iones negativos que contiene el aire de esos lugares.

➤ Un motivo por el cual los iones negativos son un factor tan importante del aire, sobre todo a los efectos de la desintoxicación y la curación, es que actúan como poderosos antioxidantes que eliminan los radicales libres de la sangre y los tejidos. Teniendo en cuenta lo intoxicada que está la mayoría de la gente en la actualidad y lo contaminado que está el medio ambiente, ese factor protector en el aire es más importante que nunca para los que desean vivir mucho y con buena salud. Aparte de eliminar los radicales libres, los iones negativos también ayudan a eliminar todo tipo de toxinas, porque enlazan con su carga positiva y hacen que se las lleven para su excreción.

El aire en el que abundan los iones negativos purga constantemente los tejidos de toxinas y purifica el torrente sanguíneo con cada respiración. Durante la desintoxicación, cuando la sangre debe transportar una sobrecarga de residuos tóxicos procedentes de los tejidos hacia los órganos excretores para su eliminación, los iones negativos se convierten en un aliado importante, porque ayudan a mantener limpio el torrente sanguíneo, con lo cual facilitan la capacidad de la sangre para eliminar constantemente toxinas y residuos ácidos de los órganos internos y los tejidos y de llevarlos a los desagües excretores.

La energía de los iones negativos del aire también incrementa el potencial eléctrico de cada una de las células del cuerpo y, de forma colectiva, ese impulso aumenta el poder y el dinamismo de todo el campo energético humano, con lo cual no sólo incrementa la resistencia general del cuerpo a las enfermedades, sino que además ayuda a proteger el cuerpo de la invasión de energías externas aberrantes, como las que producen los campos electromagnéticos artificiales, las microondas, la radiación atómica y otras formas de «contaminación energética».

La forma más cómoda y eficaz de incrementar la asimilación de los iones negativos consiste en practicar ejercicios de respiración profunda con aire de buena calidad, todos los días. Sin embargo, la cuestión es que son pocos los que están dispuestos a dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para aprender y practicar el chi-kung. Para la mayoría, la tecnología moderna ha inventado artilugios electrónicos que recargan efectivamente el aire de la habitación, el despacho o el coche con grandes concentraciones de iones negativos, para que puedan asimilar esa energía esencial en abundancia, incluso mientras holgazanean en una hamaca o un sillón.

Uno de esos artilugios es el generador de iones negativos, que lanza al aire una corriente constante de iones negativos, desde unas clavijas metálicas con carga eléctrica. Esos artilugios, que vienen en una variedad de tamaños y capacidades de salida, se pueden poner en cualquier oficina, dormitorio, lugar de trabajo o hábitat humano, para compensar la falta de iones negativos en el aire. Muchos edificios modernos de oficinas y hoteles de muchos pisos y bloques de apartamentos en Japón ya vienen equipados con generadores de iones negativos para purificar y tonificar el aire que la gente respira en el interior y puede que a eso se deba, al menos en parte, el hecho de que los japoneses sigan siendo los primeros del mundo en longevidad. También hay unidades especiales, diseñadas para usar en coches, y unidades compactas que funcionan con pilas y se pueden llevar a todas partes, incluso a bordo de un avión.

La industria de la aviación comercial ha resistido durante años la demanda de instalar generadores de iones negativos en todos los vuelos, aparentemente porque hacerlo sería reconocer que siempre ha ha-

bido un problema fundamental con el aire a bordo de los aviones; el problema ha empeorado más en la era de los aviones a chorro, cuando la industria de la aviación comercial decidió dejar de llevar aire fresco a los aviones para ahorrarse los gastos de presurizarlo y calentarlo a tanta altitud. Por el contrario, en todas las líneas aéreas comerciales el aire se recicla mientras duran todos los vuelos, de modo que los pasajeros se ven obligados a respirar una y otra vez el mismo aire contaminado y cargado de gérmenes que exhalan los demás pasajeros. En los vuelos largos, esa situación puede plantear graves riesgos para la salud de los pasajeros desprevenidos, sobre todo los que tienen débil el sistema inmunitario.

La necesidad de generadores de iones negativos en los aviones se descubrió por primera vez durante los primeros días del programa espacial, cuando se observó que los primeros astronautas, como John Glenn, no podían permanecer en el espacio durante más de un día sin experimentar una fatiga debilitante y confusión mental. Fueron los rusos los primeros en darse cuenta de que la causa del problema era el déficit de iones negativos y lo resolvieron instalando generadores de iones negativos en sus naves espaciales, que en seguida hicieron que sus cosmonautas pudieran soportar vuelos espaciales mucho más largos.

En la actualidad, los pasajeros que viajan en avión en todo el mundo sufren problemas circulatorios, «jet lag» (problemas debidos al desfase horario), enfermedades virulentas contraídas durante el vuelo, dificultades respiratorias y otros problemas de salud; todos ellos se deben fundamentalmente a la deficiencia crítica de iones negativos en el aire que hay dentro del avión. Un generador con capacidad suficiente para llenar de vitales iones negativos una sala grande consume menos energía que una bombilla de 60 vatios, de modo que no cabe duda de que el gasto no es ninguna excusa para no instalar esos dispositivos en todos los aviones. Sin embargo, hasta que la demanda del público no obligue a la industria de la aviación a hacer que el aire dentro de los aviones sea seguro y adecuado para el consumo humano, mediante la instalación de generadores de iones negativos (u ofreciendo a los pasajeros unidades portátiles al comienzo de todos los vuelos, del mismo modo que ofrecen audífonos para entretener-

los durante el trayecto), la mejor manera de protegerse a uno mismo de los peligros que presenta el aire muerto y contaminado que nos vemos obligados a respirar en los viajes en avión consiste en llevar nuestro propio generador portátil de iones negativos, que funcione a pilas. Ese tipo de aparatos están disponibles hoy día.

Durante un programa de desintoxicación, resulta muy útil mantener en funcionamiento un generador de iones negativos en el dormitorio, mientras dormimos por la noche. De ese modo, no sólo neutraliza y precipita todo el polvo, el humo y los demás contaminantes que haya en el aire de la habitación en que dormimos, sino que también proporciona a nuestra sangre y tejidos una actividad antioxidante permanente, mientras dormimos, para poder continuar efectivamente el proceso de desintoxicación sin interrupción, incluso durante el sueño. Además, nos protege de las infecciones bacterianas: el ritmo natural de deterioro de las bacterias que existen hoy día en el aire común es de alrededor de un 23 por ciento, pero, cuando el aire está cargado de iones negativos, ese ritmo se triplica de sobras, hasta llegar a un 78 por ciento. Teniendo en cuenta la cantidad de pacientes que contraen infecciones bacterianas mortales hoy día en los hospitales, instalar generadores de iones negativos en todas las habitaciones hospitalarias salvaría gran cantidad de vidas, a cambio de un gasto insignificante.

### **El aire activado**

Recientemente, ha aparecido en Australia un dispositivo nuevo, una de las tecnologías electrónicas de desintoxicación más eficaces que existen ahora en el mercado. Se conoce como Sistema de Aire Activado; lo fabrica GEOMED Biomedicine, y genera una corriente de aire con 5 millones de iones negativos por  $\text{cm}^3/\text{seg}$ , lo cual lo convierte en una gran promesa como un instrumento terapéutico rápido, potente y totalmente seguro para tratar una amplia variedad de dolencias y estados degenerativos provocados por la toxicidad de la sangre y los tejidos.

El Sistema de Aire Activado de GEOMED produce una co-

riente constante de aire muy ionizado, que contiene las mismas proporciones naturales de oxígeno y nitrógeno que el aire común. El oxígeno ionizado aumenta considerablemente la capacidad de la sangre para depurar y nutrir los tejidos. Sin embargo, el nitrógeno tiene la misma importancia a los efectos de la desintoxicación, porque actúa como una molécula de enlace para descargar diversos productos de desecho, como el ácido úrico y el amoníaco. El GEOMED genera tanto oxígeno como nitrógeno ionizados, produciendo de ese modo un aire con potentes propiedades desintoxicantes y rejuvenecedoras.

Inspirar ese aire ionizado y activado durante un período de apenas 30 minutos produce un incremento inmediato y apreciable del ritmo metabólico general del cuerpo y estimula mucho la respuesta inmunitaria, sobre todo la actividad antioxidante. Esos efectos aumentan y aceleran considerablemente el proceso de desintoxicación y facilitan la curación y la regeneración a nivel celular. Los que tengan interés en encargar el Sistema de Aire Activado de GEOMED, o deseen más información al respecto, pueden ponerse en contacto con el proveedor correspondiente, cuyos datos figuran en el Anexo 2.

### **«¡Hay que tener olfato!»**

Mientras que los pulmones están diseñados para asimilar oxígeno y descargar anhídrido carbónico por medio de la respiración, los elementos energéticos más sutiles del aire, como los iones negativos y las energías medicinales que hay en los vapores volátiles que despiden en el aire la aromaterapia, se absorben fundamentalmente a través de los receptores especiales situados en las paredes de los conductos nasales y las cavidades sinusales. Ese es el motivo por el cual los yoguis de la antigua India inventaron la ducha nasal Jala Neti (véase la página 62): para mantener despejados y sensibles sus receptores nasales, para poder asimilar libremente las energías esenciales que transporta el aire. Esos receptores, cuando están despejados y funcionan bien, transmiten la energía de los iones negativos y los vapores aromáticos volátiles directamente a los meridianos de energía, los vasos sanguíneos y

los nervios de la cabeza, desde los cuales se distribuyen al cerebro y el cuerpo.

Los vapores aromáticos que lanzan al aire los aceites esenciales y las flores por evaporación transportan las energías esenciales de esas plantas y transportan sus potentes propiedades terapéuticas directamente al organismo humano, a través de los receptores nasales y sinusales. Los médicos árabes medievales destacaron con frecuencia el hecho de que, cuando el cólera, la viruela y otras pestes contagiosas arrasaban periódicamente Oriente Medio, los perfumeros y los fabricantes de incienso, que trabajaban a diario con la poderosa esencia aromática de las plantas, rara vez sucumbían a esas enfermedades mortales. Eso se debía a que estaban protegidos por las potentes propiedades medicinales de las plantas aromáticas naturales de las cuales extraían los perfumes esenciales. En la actualidad, se observa el mismo fenómeno entre los floristas profesionales, que trabajan rodeados de las energías fragantes de las flores frescas, y, por tanto, rara vez se constipan y no sufren de gripe ni de otras enfermedades contagiosas que suelen afectar a los demás.

Cabe destacar, sin embargo, que sólo los perfumes que derivan de plantas naturales brindan beneficios medicinales y, por tanto, se pueden utilizar efectivamente para la aromaterapia. Se incluyen diversas flores, semillas, raíces, cortezas, hojas y otras partes de las plantas que contienen elementos aromáticos volátiles. Los perfumes sintéticos «huelan», pero no tienen ninguna energía bioactiva con propiedades terapéuticas, y cualquier nariz bien entrenada puede detectar al instante la diferencia entre los perfumes naturales y los sintéticos, no tanto por el olor en sí, cuanto por los efectos sutiles de su energía vibrante. Esos efectos distintivos se deben a las energías ionizadas que desprenden en el aire los aceites esenciales de las plantas aromáticas mediante el proceso de evaporación. Según la terminología taoísta, las sustancias sintéticas carecen de la «esencia» natural (*jing*) necesaria para producir la «energía» bioactiva (*chi*) que se encuentra en los vapores ionizados de las plantas medicinales. El doctor J. Valent, un científico médico francés, en un artículo publicado en el periódico *L'Hôpital* en 1960, explicaba cómo funciona la aromaterapia:

Transportado por el torrente sanguíneo, el aroma ionizado de las plantas impregna todos los rincones del cuerpo, revitaliza poderosamente las células polarizadas y descargadas, reabastece los déficits electrónicos recargando las pilas bioelectromagnéticas, y dispersa los residuos celulares, disolviendo las sustancias viscosas y enfermas de los fluidos corporales. Oxida los productos de desecho metabólicos tóxicos, aumenta el equilibrio energético, libera el mecanismo de la oxidación orgánica y de la autorregulación, y llega hasta los pulmones y los riñones, en los que es excretado o espirado sin dejar rastro.

Vemos así lo útil que puede ser la aromaterapia cuando se aplica al proceso de desintoxicación. La energía esencial ionizada, asimilada a partir de los vapores inhalados de las plantas medicinales, penetra en los tejidos más profundos del cuerpo y llega hasta cada una de las células, donde «dispersa los residuos celulares, disolviendo las sustancias viscosas y enfermas de los fluidos corporales» y «oxida los productos de desecho metabólicos tóxicos», enviándolos a los pulmones y los riñones para su excreción. Las aplicaciones prácticas de la aromaterapia para la desintoxicación son evidentes: si ponemos a actuar un vaporizador de aromaterapia en las habitaciones en las que dormimos por la noche y pasamos la mayor parte del tiempo durante el día, saturamos el aire que respiramos con las potentes energías ionizadas de las plantas medicinales, que entran en nuestro organismo, cada vez que respiramos, para facilitar y acelerar el proceso de desintoxicación y de curación.

Durante el día, conviene elegir aceites esenciales que sean reconocidos por sus intensas propiedades depurativas de la sangre y los tejidos, como la salvia, el romero y el enebro. Por la noche, es mejor usar aromas con propiedades nervinas (sedantes; véase cap. 8, página 234), como el espliego, el incienso o el sándalo, para poder dormir bien. Estas plantas también tienen propiedades desintoxicantes, pero son más suaves que las que se utilizan durante el día, para que no nos impidan dormir.

## «El silencio es oro»

Todos hemos oído esa frase alguna vez, pero, ¿qué significa en realidad? Oigamos lo que decía al respecto el maestro Chang San-feng, el sabio taoísta al que se atribuye el desarrollo del taichichuan, hace 600 años. Él recomendaba: «Al que se olvida de las palabras, la energía no se le dispersa». El adepto y comentarista taoísta Liu I-ming, que escribía hace unos 200 años, decía más o menos lo mismo: «Cuando habla la boca, la energía se dispersa». Y en la tradición budista tibetana, la palabra que corresponde al «habla» se utiliza a menudo para denotar «energía», porque el habla consume y disipa una cantidad tremenda de aliento y energía. Las únicas formas de «habla» que concentran la energía, en lugar de dispersarla, son el mantra, la oración y el canto armonioso.

En la actualidad, con todas las múltiples presiones y el estrés crónico de la vida moderna, muchas personas parecen haber adquirido el síndrome de la «boca mecánica» y se sienten obligadas a mantener constantemente conversaciones sobre temas triviales, cotilleos y monólogos maratonianos, sin que les importe si alguien las escucha o no. De hecho, algunos son tan aficionados a desahogarse de esa manera que hablan consigo mismos constantemente, incluso cuando no hay nadie a su alrededor que les preste atención. No corresponde especular aquí sobre las consecuencias psicológicas y emocionales del síndrome moderno de la boca mecánica, pero sin duda conviene apuntar el hecho de que la charla constante consume energía vital y descarga las «pilas biológicas». Como la energía es el combustible fundamental y necesario para desintoxicar, reponer y reequilibrar el cuerpo humano, en especial durante cualquier programa intensivo de desintoxicación, no tiene demasiado sentido desperdiciar ese recurso vital, arrojándolo por la boca como un chorro de palabras. Es mucho mejor permanecer en silencio y concentrar la energía hacia dentro, con fines curativos.

Por consiguiente, es recomendable no hablar más de lo necesario durante un programa de desintoxicación y permanecer en silencio todo lo posible, para conservar la cantidad limitada de energía vital para la depuración interna. Hay que tratar de resistir la tentación de

pasar demasiado tiempo hablando por teléfono con los amigos, o hacer llamadas telefónicas para saber cómo van nuestros asuntos comerciales; todo eso puede esperar hasta que acabe el programa. También conviene no perder toda la tarde dispersando la energía a los cuatro vientos, cotilleando con los demás residentes en el balneario o el lugar de cura y reposo, porque no cabe duda de que eso resta velocidad al proceso de desintoxicación e impide que el sistema nervioso permanezca en reposo en el modo de curación. Por el contrario, es preferible darnos un masaje o un baño de vapor, dar un paseo por el bosque o por la playa o practicar un poco de chi-kung. Hay que hablar sólo lo necesario para comunicar algo importante y decirlo con suavidad, con el mínimo gasto de energía. Al no «gastar saliva» de esa manera, también estaremos ahorrando energía para la depuración interna y la curación, y esa reserva extra de energía «vale oro» en cuanto a su valor para la salud y la curación humanas.

Por eso, «el silencio es oro».



## Los alimentos: la dieta de desintoxicación y los complementos

En realidad, durante un programa de desintoxicación, más importante que lo que uno come es lo que deja de comer. De hecho, la mejor dieta de desintoxicación posible consiste en no comer nada. La estrategia alimentaria básica de la desintoxicación es eliminar por completo todos los alimentos y las bebidas acidificantes y consumir sólo pequeñas cantidades de unos cuantos elementos alcalinizantes sencillos, que proporcionan la combinación de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita cuando se encuentra en el modo de desintoxicación. Si mantenemos la alimentación lo más sencilla y escasa posible, los residuos digestivos se reducen al mínimo y la gran cantidad de energías y enzimas que el cuerpo normalmente quema para satisfacer las demandas digestivas constantes y complejas de nuestra alimentación diaria se destinan, en cambio, a la tarea de la desintoxicación. Cuanto menos se coma y más agua se beba, más rápido y mejor se desintoxicará y se repondrá nuestro cuerpo.

Por otra parte, algunos nutrientes colaboran activamente con el proceso de desintoxicación, así que lo que decidamos comer durante un programa de desintoxicación se tiene que elegir de modo que nos proporcione precisamente esos elementos. Los elementos nutricionales más importantes que el cuerpo necesita para purificar el torrente sanguíneo y desintoxicar los tejidos son las enzimas, los minerales y los oligoelementos y las vitaminas. La proteína animal, las grasas y el azúcar refinado y las féculas, que constituyen alrededor del 90 por ciento de las calorías que actualmente consumen la mayoría de las

personas en Occidente, no sólo son inútiles para la desintoxicación, sino que en realidad bloquean el proceso de depuración y producen grandes cantidades de residuos ácidos y sedimentos putrefactivos, por lo cual convendría eliminarlos por completo de una dieta de desintoxicación.

Aparte del ayuno, que sigue siendo, y con mucho, la mejor manera de desintoxicar el cuerpo, el enfoque dietético de la desintoxicación incluye cuatro estrategias fundamentales. El paso primero y el más importante consiste en abstenerse por completo de comer o beber nada que acidifique la sangre y los tejidos. El paso siguiente consiste en organizar una dieta de desintoxicación a base de unos pocos alimentos sencillos y sin refinar, de origen vegetal, que alcalinicen la sangre y los tejidos y, al mismo tiempo, que proporcionen los nutrientes básicos que el cuerpo necesita para mantener el proceso de desintoxicación, desde el principio hasta el final. El tercer paso consiste en elegir varios complementos especiales, de origen exclusivamente natural, que faciliten y aceleren la desintoxicación, al proporcionar las formas puras y concentradas de los nutrientes esenciales y los agentes alcalinizantes. El cuarto paso consiste en reducir todo lo posible el consumo de calorías, a fin de minimizar la producción de residuos digestivos y metabólicos y de conservar la energía y las enzimas para la desintoxicación, en lugar de destinarlas a fines digestivos.

### **La abstinencia de ácidos**

«El viaje más largo comienza por un solo paso.» El primer paso hacia la desintoxicación consiste en abstenerse por completo de comer o beber nada que produzca una reacción ácida en el tracto digestivo y deje residuos ácidos en la sangre y en los tejidos. Conviene dar ese paso una semana o más antes de comenzar de lleno el programa de desintoxicación. Algunos alimentos procesados, como el azúcar refinado y las féculas, así como muchos aditivos alimentarios químicos, tienen propiedades adictivas semejantes a las de las drogas, cuando se consumen en grandes cantidades durante períodos prolongados, y al

cuerpo le resulta mucho más fácil alejar esos productos de la dieta de forma gradual, en lugar de interrumpir su consumo de repente. Cambiar de golpe de un estado muy ácido de toxemia a un estado alcalino de desintoxicación intensiva puede producir los desagradables síntomas del síndrome de abstinencia, popularmente conocidos como el «mono». Si uno comienza a abstenerse de consumir todos los alimentos y bebidas acidificantes una semana o más antes de poner en práctica las partes principales de su programa de desintoxicación, dará al cuerpo la oportunidad de adaptarse de forma gradual a los rigores del proceso de alcalinización y desintoxicación.

Lo primero y principal es que, durante la desintoxicación, hay que suprimir de la dieta *todos* los productos alimenticios de origen animal, como carne, huevos y productos lácteos. Todos los productos animales resultan sumamente acidificantes para el tracto digestivo y el torrente sanguíneo, además de producir en los intestinos residuos de proteínas muy putrefactivos. Las células cancerosas se nutren de las proteínas animales y se multiplican rápidamente en el ambiente tan ácido que crean en el cuerpo, mientras que las lombrices y los parásitos prosperan en los sedimentos tóxicos que dejan adheridos a la pared de los intestinos. Al suprimir de la alimentación todos los productos animales acidificantes y tomar medidas adicionales para alcalinizar la sangre y los tejidos, las células cancerosas que puedan estar desarrollándose en nuestro cuerpo se quedan sin alimentos y desprovistas del ambiente ácido que necesitan para multiplicarse y formar tumores. Ante la difusión pandémica del cáncer en todos los segmentos de la sociedad actual, esa estrategia preventiva contra el cáncer se convierte en un objetivo fundamental para cualquier programa de desintoxicación.

Hace falta una cantidad tremenda de energía y de capacidad enzimática para digerir y procesar los alimentos de origen animal, mucho más que los alimentos de origen vegetal. Si uno come carne, huevos y productos lácteos al mismo tiempo que trata de desintoxicar su sangre y sus tejidos, sencillamente no hay manera de que el cuerpo pueda reunir las reservas extras de energía y enzimas que necesita para reponerse y depurarse. En lugar de usar esas reservas para las funciones de desintoxicación, tales como disolver los tumores que

se van desarrollando, desmontar las células dañadas y destruir los microbios peligrosos, el cuerpo se verá obligado a destinar a la digestión la mayor parte de su energía y su capacidad enzimática, a fin de poder procesar las complejas proteínas y las grasas pesadas que contienen los alimentos animales, y de hacer frente a los pútridos ácidos de desecho que producen en el tracto digestivo. Esto deja sin efecto la finalidad misma de la desintoxicación y, por consiguiente, habría que evitarlo rigurosamente.

Otra categoría de alimentos que convendría suprimir por completo de la dieta durante la desintoxicación son las féculas refinadas, sobre todo los productos hechos con harina blanca, como el pan, la pasta, los pasteles y la bollería, que son productos muy acidificantes y, para procesarlos, hay que quemar una cantidad tremenda de energía y enzimas. Además, puesto que no aportan absolutamente nada de valor nutricional al proceso de desintoxicación, de todos modos habría que suprimirlos. Todos los productos alimenticios muy refinados que entran en el cuerpo humano, al estar totalmente desprovistos de sus nutrientes esenciales, deben tomar esos nutrientes que les faltan de las reservas del cuerpo para completar su perfil nutricional, a fin de poder ser bien digeridos y metabolizados en el cuerpo. En consecuencia, comer alimentos procesados muy refinados en realidad «roba» al cuerpo los nutrientes esenciales que necesita para sustentar el proceso de desintoxicación.

El elemento más peligroso de todos los que componen la dieta, por sus propiedades acidificantes y por los nutrientes que «roba», es el azúcar blanco refinado. El azúcar refinado, o «sacarosa», acidifica el torrente sanguíneo más rápido y de forma más drástica que ningún otro alimento de la Tierra, y, con mucho, lo peor dentro de esa categoría son las «bombas ácidas» dulces con gas que se conocen como «refrescos». Una ración de 350 ml de Coca-Cola, Pepsi o algún refresco similar proporciona una dosis de azúcar equivalente a unas nueve cucharadillas de azúcar blanco refinado, que van a parar directamente al torrente sanguíneo, al que acidifican en un santiamén, hasta el extremo de que, si el cuerpo no tuviera de inmediato una reacción de emergencia, uno moriría en cuestión de minutos. Para contrarrestar el aumento radical y repentino de la acidez de la sangre

que produce un vaso de cualquier refresco carbonatado de cola dulce y para reestablecer un equilibrio viable del pH de la sangre antes de caer muertos, habría que beber rápidamente 32 vasos de agua alcalina. Evidentemente, nadie bebe 32 vasos de agua alcalina después de cada ración de refresco, de modo que, para evitar la muerte por acidosis, el cuerpo reacciona en seguida, extrayendo grandes cantidades de calcio orgánico de los huesos y los dientes y vertiéndolo en el torrente sanguíneo, para neutralizar el exceso de ácidos y recuperar rápidamente el equilibrio alcalino. El calcio es el agente alcalinizante más potente del cuerpo y uno de los elementos más esenciales que hacen falta para la desintoxicación. Si alguien consume refrescos y otros azúcares refinados durante un programa de desintoxicación, no sólo estará acidificando constantemente la sangre y los tejidos, cuando debería estar alcalinizándolos, sino que, además, agotará todas sus reservas vitales de calcio y obligará al cuerpo a filtrar más calcio de los huesos y los dientes para combatir la entrada constante de ácidos. Esa respuesta defensiva al exceso de acidosis en el torrente sanguíneo se ha convertido en una de las principales causas de osteoporosis, sobre todo en Estados Unidos, donde el consumo medio asciende a la increíble cantidad de 53 cucharadillas de azúcar blanco refinado por día, buena parte del cual se toma en forma de refrescos carbonatados.

❖ No es el azúcar que contienen los refrescos lo único que hace que se acidifiquen tan peligrosamente la sangre y los demás fluidos corporales. La carbonación de los refrescos se produce introduciendo el gas anhídrido carbónico en el líquido dulce y sellándolo a presión, de modo que, al abrir la lata o la botella, se libera el gas en forma de burbujas efervescentes. Como ya sabemos, el anhídrido carbónico es un producto de desecho del metabolismo humano y uno de los factores que más contribuyen a la acidosis de la sangre. Para empeorar más la situación, el ingrediente activo en la mayoría de esos refrescos dulces y efervescentes es el ácido fosfórico, que tiene un pH sumamente ácido: 2,8. Puesto que la sangre humana debe mantener en todo momento un pH ligeramente alcalino de 7,35, y hasta las fluctuaciones mínimas pueden provocar reacciones graves, arrojar en el estómago una «bomba ácida» de azúcar más anhídrido carbónico más ácido fosfórico provoca un vaciado rápido y constante de los re-

cursos de calcio que tiene el cuerpo. Si uno bebe eso mientras intenta desintoxicarse, sus fuertes propiedades acidificantes impedirán que su sangre y sus tejidos alcancen nunca el grado de alcalinidad necesario para que se enciendan y se pongan en marcha los mecanismos de desintoxicación y curación del cuerpo, sino que, por el contrario, su sangre y sus tejidos seguirán en un estado permanente de acidosis y, en lugar de depurarse y reponerse, su cuerpo se verá obligado a librar una batalla bioquímica constante simplemente para evitar que el pH de la sangre descienda hasta niveles peligrosamente críticos.

### **Alcalinos a la carta**

La finalidad principal de una dieta de desintoxicación consiste en proporcionar una fuente de nutrición muy alcalinizante y nada acidificante, que sustente el proceso de desintoxicación, al mismo tiempo que produce la menor cantidad de residuos posibles en el cuerpo y requiere la mínima cantidad de energía para su digestión. Todo lo que se consume durante la desintoxicación debería contribuir específicamente a alcalinizar el cuerpo, purificar el torrente sanguíneo y desintoxicar los tejidos y, al mismo tiempo, ayudar a eliminar desechos ácidos y residuos tóxicos a través de los órganos excretores. Todos los múltiples síntomas de toxicidad de la sangre y los tejidos, como los dolores de cabeza crónicos y los dolores en el cuerpo, la inflamación de las articulaciones y los tejidos, la hinchazón, la indigestión y el estreñimiento, la congestión hepática y la tensión nerviosa, reaccionan rápidamente ante una dieta de desintoxicación bien programada, que no sólo alivia los síntomas, sino que también contribuye a eliminar la causa fundamental de todos esos estados: la toxemia.

Los dos pilares fundamentales de la dieta de desintoxicación son la fruta y verduras frescas. Pero no sólo deben ser frescas, sino también de cultivo orgánico, que no sean variedades modificadas genéticamente, sin pesticidas químicos ni radiación. Las frutas y las verduras que hayan sido modificadas genéticamente, sometidas a radiación o cultivadas con pesticidas y fertilizantes químicos no sirven para la desintoxicación, ni son aptas para el consumo humano dia-

rio. Por el contrario, los productos orgánicos frescos son una fuente pura y potente de elementos alcalinizantes y factores antioxidantes, así como también de nutrientes esenciales, que contribuyen al proceso de desintoxicación y curación. La fruta tiene fundamentalmente propiedades depurativas y purgantes, mientras que las verduras son sobre todo curativas y regeneradoras. Ambas son productos muy alcalinizantes, producen muy pocos residuos, y no hacen falta ni mucha energía ni muchas enzimas para digerirlas. En conjunto, las frutas y las verduras proporcionan todos los elementos nutricionales y terapéuticos necesarios para que el cuerpo se desintoxique y se reponga.

Las frutas frescas son un tipo de alimento tan puro y sencillo que la mayoría de ellas ni siquiera se tiene que digerir en el estómago, sino que pasan rápidamente al duodeno, donde disuelven y sueltan sus nutrientes, que se asimilan rápidamente en el torrente sanguíneo al cabo de media hora de su ingestión. Sin embargo, si en el estómago se están digiriendo otros alimentos cuando se consume la fruta fresca, ésta debe volver atrás y esperar hasta que se procesen los demás alimentos antes de poder seguir adelante hasta el duodeno. Durante esa demora, las bacterias, que siempre están presentes en el estómago, se dan un festín de fruta, metabolizan sus nutrientes y hacen que la fruta y todo lo demás que hay en el estómago fermente, en lugar de digerirlo, produciendo residuos ácidos tóxicos y gas intestinal y alterando todo el tracto digestivo. La fruta, que normalmente alcaliniza, nutre y depura el cuerpo, se convierte de ese modo, por el contrario, en causa de acidosis, toxicidad e indigestión. Por consiguiente, la norma básica con respecto a la fruta es: «Comerla sola o dejarla». La digestión de algunas verduras, sobre todo cuando se comen crudas, puede tardar hasta tres horas, debido a su alto contenido en celulosa, de modo que las frutas y las verduras siempre se tienen que consumir por separado. En una dieta de desintoxicación, por ejemplo, las verduras se pueden incluir con el plato principal, en el desayuno, la comida y la cena, y la fruta se puede comer entremedias, como tentempié.

En primer lugar, analicemos la sección de las verduras del menú de desintoxicación. Las mejores verduras que se pueden elegir son las que depuran y curan activamente el cuerpo, alcalinizan la sangre y los

tejidos, y proporcionan una nutrición óptima con un mínimo coste digestivo. Esas verduras incluyen los boniatos, el ñame, el calabacín, la calabaza, la zanahoria, la remolacha, la col, el apio, el perejil y todas las verduras de hoja oscura. Esos productos son ricos no sólo en carotenos orgánicos, que figuran entre los factores curativos más potentes de la dieta, sino también en enzimas, minerales y diversos oligoelementos que, concretamente, resultan benéficos para sustentar las funciones excretoras del hígado, los pulmones, los riñones y los intestinos. El ajo, el jengibre y la cebolla también tienen potentes propiedades depurativas y curativas y, por consiguiente, también se pueden incluir en la dieta de desintoxicación para dar un poco más de sabor a unas verduras que, de lo contrario, podrían resultar sosas.

Durante la desintoxicación, las verduras se pueden preparar de tres maneras: hervidas en un caldo líquido; cocidas al vapor, estofadas o rehogadas; y exprimidas. Conviene tener en cuenta que no se recomiendan las ensaladas de verduras crudas durante la desintoxicación. Las paredes celulares de las verduras crudas, sobre todo las que contienen mucha celulosa, como la lechuga, el apio y las zanahorias, son muy duras y hace falta mucho tiempo y gran potencia enzimática para digerirlas, hasta que se liberan sus nutrientes, con lo cual no sólo se desperdicia gran cantidad de una energía preciosa para hacer la digestión, sino que además se retrasa la llegada al torrente sanguíneo de nutrientes y factores curativos, de modo que la desintoxicación se vuelve más lenta. Para los efectos de la desintoxicación, las verduras crudas sólo se deben consumir en forma de zumos recién hechos, en los cuales las paredes celulares de las verduras se han machacado para dejar salir todos los nutrientes y los factores curativos en forma de líquido, capaz de penetrar rápidamente en el torrente sanguíneo sin que haga falta una larga digestión.

### *El caldo líquido*

El caldo líquido de verduras es una buena opción para los que padecen de úlceras estomacales o tienen débil el aparato digestivo, porque el estómago y los intestinos no tienen que procesar los voluminosos sólidos ni los productos de desecho de las verduras enteras. Aunque el proceso de cocción destruye las enzimas y algunas de las vitaminas,

se conservan todos los minerales y los oligoelementos esenciales, muy fáciles de asimilar, que son los nutrientes más importantes para la desintoxicación. Como el estómago no tiene que digerirlo, el caldo líquido de verduras se puede beber en pequeñas cantidades a lo largo del día, o tomar junto con otras verduras cocidas, durante las comidas. También se puede añadir una cucharada de pasta de miso orgánica a una taza de caldo de verduras caliente, para incrementar su valor nutricional y terapéutico y para facilitar la digestión. En la página 348 de la sección de recetas y fórmulas, en el Apéndice 1, se recomienda una combinación de verduras para preparar el caldo líquido.

### *Las verduras cocidas*

Las verduras se pueden cocer al vapor, guisar o rehogar. No conviene añadir a las verduras más condimentos que un poco de sal marina, raíz de jengibre picada y uno o dos dientes de ajo o un poco de cebolla picada, si se quiere. La sal marina proporciona todos los minerales y los oligoelementos necesarios para complementar los nutrientes primarios que contienen las verduras y para contribuir a su digestión y asimilación. La raíz de jengibre es un poderoso alcalinizante y también facilita la digestión, mientras que el ajo tiene poderosas propiedades antibacterianas y depurativas de los tejidos, y es uno de los pocos productos alimenticios que aportan el oligoelemento selenio, que el cuerpo necesita para producir su enzima antioxidante más poderosa. Las cebollas también contienen diversos elementos útiles para purificar la sangre y para desintoxicar los tejidos.

Como este no es un libro de cocina, en lugar de hacer un análisis detallado de recetas, vamos a repasar simplemente los métodos básicos para preparar las verduras para usarlas en una dieta de desintoxicación y vamos a dejar el estilo de cocción librado a la imaginación culinaria de cada lector.

*Al vapor.* Se pueden cocer al vapor calabazas, boniatos, zanahorias, calabacines y remolachas, todos juntos en la misma vaporera. Basta con cortar las verduras elegidas, sin pelarlas, en trozos grandes, y cocerlas durante 20 a 30 minutos. Las verduras de hoja se cuecen al vapor en pocos minutos. Si se quieren condimentar las verduras con

algo de sal, jengibre o ajo, conviene añadirlos durante el último minuto de cocción.

*Guisadas.* Se cortan todas las verduras en trozos del tamaño de un bocado y se ponen dentro de una olla grande. Se añade sal marina, jengibre y ajo, si se quiere. Se añade agua hasta cubrir por completo las verduras, se hace hervir, se tapa y se deja que sigan hirviendo lentamente, a fuego bajo, durante 30 a 45 minutos. Se revuelve de vez en cuando y se añade un poco más de agua, si se secan demasiado. Una buena combinación es la compuesta por calabaza, boniatos, zanahorias, col y apio, a los que se puede añadir un poco de perejil y espinacas picados durante los últimos cinco minutos de cocción. La calabaza tiene leves propiedades laxantes y diuréticas, que ayudan a mantener las funciones excretoras de los intestinos y los riñones durante la desintoxicación.

*Rehogadas.* No cabe duda de que esta es la mejor manera de cocinar las verduras frescas, ya que mantiene fresco su sabor y crujiente su textura, además de conservar su valor nutricional. El calor intenso ablanda las paredes celulares de la celulosa y cocina las verduras el tiempo suficiente para que resulten fáciles de digerir, mientras que, por su breve tiempo de cocción, no desaparece su textura crujiente ni pierden intensidad sus colores. Al rehogarlas, se puede añadir jengibre y ajo picado a la sartén, junto con las verduras, pero no hay que añadir la sal hasta el final. Las verduras de raíz, como el ñame y las remolachas, en realidad no son adecuadas para rehogarlas; en cambio, los calabacines, la calabaza y el apio, así como también las verduras de hojas verdes, se prestan muy bien. Para rehogar es mejor usar sólo aceite de oliva, porque proporciona las formas más beneficiosas de ácidos grasos esenciales y no produce tanta cantidad de radicales libres cuando se cocina a altas temperaturas, como la mayoría de los demás aceites. Algunas de las verduras que son buenas para rehogar durante una dieta de desintoxicación son las espinacas, la col rizada, la hoja de mostaza de Sarepta, la col, el «bok choy» (una col china), los brotes de bambú y el berro. El berro aporta grandes cantidades de azufre, calcio y magnesio orgánicos y destaca por sus potentes propiedades depurativas de la sangre. Si los riñones y la vejiga nos hacen daño y necesitan una buena purga depurativa alcalina, podemos pro-

bar a rehogar algunos espárragos tiernos frescos con jengibre, ajo y sal marina. Los espárragos son unos de los alcalinizantes naturales más potentes del reino vegetal, y eliminan tantos residuos ácidos de la sangre y los riñones y con tanta rapidez, que se puede oler el amoníaco en la orina al cabo de media hora de comerlos. Si se prefiere, los espárragos también se pueden cocer al vapor dos o tres minutos, en lugar de rehogarlos.

#### *Los zumos de verduras crudas*

Para extraer el zumo de las verduras frescas crudas hace falta una licuadora adecuada, que somete a alta presión el zumo de las células de las verduras, les extrae el líquido esencial y descarta la pulpa fibrosa. La gran ventaja del zumo natural es que conserva todas las potentes enzimas activas de las verduras, que el calor destruye durante la cocción. El zumo natural también conserva todas las vitaminas y demás nutrientes esenciales de las verduras y las lleva al estómago en forma de un líquido fácil de asimilar, que no requiere digestión. Un vaso de zumo de verduras natural es la bebida complementaria perfecta para una comida de desintoxicación a base de verduras cocidas: el zumo aporta las enzimas activas y las vitaminas que le faltan a las verduras cocidas, mientras que las verduras cocidas aportan la fibra que el zumo ha perdido.

Los zumos de verduras se pueden tomar por separado o mezclados en diversas combinaciones, para proporcionar beneficios terapéuticos concretos para determinados órganos, glándulas y otros tejidos, en virtud de su afinidad farmacodinámica natural con partes específicas del cuerpo. En la actualidad, existen muchos libros muy buenos sobre la terapia con zumos naturales, y en muchos balnearios de salud en esta época hay «bares de zumos», en los que los huéspedes pueden disfrutar de su «Hora Feliz», a precio reducido, para un cóctel de zanahoria y remolacha, en lugar de beberse una cerveza o un whisky. Unos cuantos zumos de verduras comprobados para la desintoxicación son los siguientes:

*Zanahoria.* Es, posiblemente, el zumo de una sola verdura más valioso para la desintoxicación. Depura el hígado de la bilis contaminada y los depósitos de residuos tóxicos solidificados que se acumu-

lan en el hígado año tras año, como consecuencia del consumo de alimentos químicamente contaminados y mal combinados. El zumo de zanahoria proporciona dosis abundantes de azufre y cloro orgánicos, que sirven para depurar los tejidos; de calcio y magnesio, para contribuir al proceso de desintoxicación; y de carotenos naturales, que proporcionan una intensa actividad antioxidante. La zanahoria es, además, el zumo que mejor sirve de base para preparar combinaciones especiales con otros zumos.

*Remolacha.* El zumo de remolacha es un potente depurador del hígado y el intestino grueso. También nutre los hematíes, incrementa su capacidad para transportar oxígeno, y contribuye a regular el ciclo menstrual femenino. El zumo de remolacha es bastante fuerte, de modo que no conviene tomar más de 50 a 100 ml por vez, combinados con 175 a 250 ml de zumo de zanahoria o de cualquier otra verdura, y no hay que superar los 250 ml por día.

*Apio.* El zumo de apio es una fuente excelente de cloruro sódico orgánico, que tiene grandes propiedades depurativas y alcalinizantes y ayuda a enfriar todo el organismo. También es rico en magnesio, indispensable en la producción de enzimas alcalinas para la desintoxicación. El zumo de apio es un remedio eficaz para los trastornos del sistema nervioso, como el insomnio y la tensión nerviosa. Las propiedades nervinas del apio ayudan a mantener el cuerpo y la mente relajados y en calma durante la desintoxicación. Un vaso de zumo de apio recién hecho por la mañana es una excelente forma de aliviar una resaca, después de una noche en la que se ha bebido mucho, algo que se espera que no ocurra durante un programa de desintoxicación, pero que puede venir bien en otras circunstancias.

*Perejil.* El perejil, como los espárragos, es un potente alcalinizante, con gran afinidad con los riñones y la vejiga. Además de sus potentes propiedades depurativas de estos órganos, el zumo de perejil alivia y reduce la inflamación en el canal urogenital y desintoxica el hígado. Es una fuente rica en calcio y magnesio orgánicos y ayuda a purificar la sangre. En combinación con el zumo de zanahoria, el perejil nutre los ojos y mejora la vista. El zumo de perejil es un medicamento potente y sólo se debe tomar en combinación con otros zumos, como el de zanahoria. No hay que consumir más de 75 ml por día.

*Zumo de hierba de trigo.* Si el lector puede conseguir el zumo de hierba de trigo recién hecho, o si dispone del equipo necesario para prepararlo en casa, es muy recomendable consumir de 50 a 75 ml por día, como parte de la dieta de desintoxicación, combinado con zumo de zanahoria y de otras verduras. El zumo de hierba de trigo es el alimento ideal para la desintoxicación: proporciona clorofila orgánica fresca para purificar el torrente sanguíneo y fabricar sangre fuerte, alcaliniza la sangre y los tejidos, contiene toda la gama de aminoácidos, minerales y vitaminas esenciales que hacen falta para la regeneración celular, y rebosa de enzimas activas.

*Zumo de verduras de Breuss.* Es la receta de zumos que se utiliza en el tratamiento del cáncer desarrollado por Rudolf Breuss, un profesional de la salud austríaco, cuyo programa ha ayudado a curar de cáncer a más de 40.000 personas. También es una excelente mezcla terapéutica para la desintoxicación en general. Para preparar una cantidad suficiente de zumo para un día entero, hay que poner las verduras que se indican a continuación en un buen exprimidor y después colarlas a través de un colador fino o una muselina, para que no queden sedimentos: 300 g de remolacha, 100 g de zanahoria, 100 g de apio nabo, 70 g de patatas y 30 g de rábano chino. Se puede beber un vaso de este zumo como parte de una comida de desintoxicación o sorberlo poco a poco, unos 25 ml por vez, a lo largo del día, como parte de la dieta de desintoxicación. Una empresa suiza, llamada Biotta, también produce este zumo en forma embotellada. Como está elaborado exclusivamente con verduras orgánicas, sin sustancias químicas, sometiéndolas a presión en frío, para conservar todos los nutrientes, las enzimas y los demás factores curativos esenciales, se trata de un zumo de verduras puro y vivo, que conserva las ventajas terapéuticas y el valor nutricional del zumo fresco recién hecho. Es una forma muy cómoda de consumir verduras durante la desintoxicación. De hecho, basta con dos vasos por día del zumo de verduras de Breuss, ya sea del casero o del embotellado por Biotta, para proporcionar todo el aporte nutricional y los factores alcalinizantes que hacen falta durante un programa de desintoxicación.

La fruta fresca es el otro puntal de la dieta de desintoxicación, pero no todas las frutas son adecuadas a los efectos de la desintoxica-

ción. Las mejores opciones para una depuración interna son los cítricos y las frutas semidulces de climas templados, como las manzanas, las peras, las sandías, las guindas y las uvas negras. Las frutas tropicales, como el mango, la piña, el plátano y el lichi, contienen demasiados azúcares frutales y tienden a sobrecalentar el organismo; la única excepción es la papaya, que facilita la desintoxicación y resulta particularmente depurativa para el tracto digestivo, por su rico contenido en enzimas proteolíticas activas (que digieren las proteínas), que disuelven las proteínas y la sustancia mucosa parcialmente digerida que se encuentran en los intestinos. Todas las frutas que se incluyan en la dieta de desintoxicación deben ser de cultivo biológico y totalmente libres de pesticidas y otros aerosoles químicos; sólo conviene comer fruta fresca, no seca. Como consecuencia del proceso de deshidratación, la fruta seca contiene una concentración mucho mayor de azúcares frutales y bastante menos cantidad de enzimas que la fruta fresca, de modo que el cuerpo tiene que gastar su propia energía y sus enzimas para procesarla. Las frutas frescas, que están compuestas de agua en más del 95 por ciento y contienen su propias enzimas activas, prácticamente se digieren solas.

Hay tres formas de comer fruta a los efectos de la desintoxicación. Una forma consiste en extraer el zumo y eliminar la mayor parte de la pulpa; así se obtiene un néctar muy puro y muy alcalinizante, que es fácil de absorber y llega rápidamente al torrente sanguíneo. La segunda forma consiste en usar una licuadora para preparar un zumo de frutas, pero sin añadir nada de leche, ni yogur, ni leche de soja, ni miel, ni ningún otro ingrediente; sólo con fruta fresca y agua pura; así se obtiene una bebida que combina el zumo con la pulpa hecha puré, que constituye una fuente excelente de fibra hidratada para el tracto digestivo. En tercer lugar, simplemente se puede comer la fruta entera, con o sin la piel. La piel de algunas frutas, como las manzanas, las peras y las uvas, contiene numerosos nutrientes valiosos y factores curativos, pero, para extraer esos nutrientes, hay que masticarla muy bien en la boca antes de tragarla, y la fruta debe ser orgánica garantizada, para no envenenarnos a nosotros mismos con los aerosoles químicos que se utilizan en la mayoría de los cultivos comerciales.

Son muchos los que no tienen demasiado claro el papel que de-

sempeñan los cítricos en el mantenimiento del equilibrio adecuado del pH en el estómago y en el torrente sanguíneo. Los zumos de cítricos son muy depurativos para el estómago y para el tracto digestivo, y ayudan a disolver la mucosidad y los residuos putrefactivos que tienen adheridos, pero, si se mide el pH de cualquier zumo de cítrico con papel tornasol, se verá que queda, indudablemente, dentro de la gama ácida. Sin embargo, el pH de un alimento fuera del estómago no determina si dentro del estómago ejerce una acción acidificante o alcalinizante; lo que importa es cómo *reacciona* un alimento determinado con los jugos gástricos y otros alimentos que haya en el estómago después de comerlo, y si acidifica o alcaliniza el torrente sanguíneo, después de ser digerido. En el caso de los cítricos, si se comen en ayunas y pueden llegar hasta el duodeno sin encontrar obstáculos, se vuelven muy alcalinizantes y muy beneficiosos para la depuración interna y la desintoxicación. Sin embargo, si se bebe un vaso de zumo de naranja o de pomelo en una comida compuesta de tostadas, huevos, filloas (crepes, panqueques) o cereales, como hacen millones de personas todos los días cuando consumen un desayuno moderno de estilo occidental, el zumo de cítricos, como no puede llegar hasta el duodeno, se deposita sobre el resto de los alimentos y fermenta rápidamente, impidiendo la adecuada digestión de todo lo demás que hay en el estómago y convirtiéndolo todo en un guiso fermentativo y espumajoso que provoca gases, forma residuos ácidos y aumenta la toxicidad de los tejidos. Por consiguiente, para sacar el máximo provecho de sus propiedades depurativas y alcalinizantes y para evitar sus reacciones acidificantes, cuando se combina con otros alimentos, siempre conviene comer los cítricos por separado de cualquier otro alimento, incluso de cualquier otro tipo de fruta.

Como ocurre con todos los elementos de la dieta de desintoxicación, cuanto menor sea la variedad de fruta que se elija y mayor la sencillez con que se la combine, mejor resultado dará para purificar la sangre, desintoxicar los tejidos y depurar el tracto digestivo. Damos, a continuación, unas cuantas sugerencias:

*Manzanas.* Las manzanas facilitan la digestión y depuran el tracto intestinal; se pueden comer enteras o bien en forma de zumo. El corazón de la manzana es muy rico en pectina, que actúa como un

poderoso desintoxicante intestinal, y el zumo de manzana natural suele bajar la fiebre y la inflamación de los tejidos que a veces se produce durante la desintoxicación, porque contribuye a desprender las toxinas pesadas y las lleva al torrente sanguíneo para su excreción. Otro derivado de la manzana natural que se puede usar para la desintoxicación es el vinagre de sidra orgánico. A diferencia de todos los demás vinagres, que contienen ácido acético y, por consiguiente, son acidificantes, el vinagre de sidra contiene ácido málico, que es alcalinizante para el cuerpo. Una o dos veces por día se pueden tomar dos cucharadas de vinagre de sidra con una cucharadilla de miel pura, disueltas en un vaso de agua tibia, antes de las comidas, para depurar el estómago y equilibrar el pH de todo el aparato digestivo. Resulta particularmente eficaz para los que sufren de gastritis.

*Peras.* Las peras están llenas de elementos alcalinizantes y tienen una afinidad natural con los riñones, en los que proporcionan un suave efecto diurético, los depuran y disuelven los residuos ácidos cristalizados, antes de que puedan formar piedras.

*Uvas.* El mejor tipo de uvas a los efectos de la desintoxicación son las negras. El zumo de las uvas negras es conocido entre los vegetarianos como «leche vegetal», por su capacidad para mantener a los lactantes privados de la leche materna, sin tener que recurrir a la leche de vaca. Las uvas negras resultan particularmente eficaces para tratar el estreñimiento y la gastritis, para desintoxicar el hígado y los riñones, y para purificar la sangre. En Rusia hay clínicas que se dedican exclusivamente a lo que ellos llaman «la cura de la uva», en las cuales los pacientes sólo se alimentan con uvas negras durante un mes o más. Ese régimen ha resultado eficaz para curar varias formas de cáncer, enfermedades cardíacas, hepatitis, trastornos del sistema nervioso y muchos otros estados graves, que la medicina convencional a menudo considera «incurables». La glucosa, también conocida como «azúcar en la sangre», que es la principal forma de azúcar que se encuentra en las uvas, es el primer combustible metabólico del cuerpo y tiene especial importancia para las funciones cerebrales. Como las uvas proporcionan directamente al torrente sanguíneo la forma precisa de combustible que necesitan las células, contribuyen a frenar los antojos de alimentos ricos en grasas que a menudo se ma-

nifiestan cuando uno trata de restringir la dieta a apenas unos cuantos elementos sencillos. La piel y las semillas de las uvas también son ricas en nutrientes y factores depurativos, pero hay que masticarlas muy bien para que desprendan esos elementos y que se puedan asimilar. Los que no tengan paciencia para masticar la piel y las semillas de las uvas enteras pueden hacer un puré con ellas en la licuadora, que las tritura por nosotros. Como cualquier otra fruta, conviene comer las uvas por lo menos con una o dos horas de separación de las verduras y otros alimentos. Quien decida no comer más que uvas para su dieta de desintoxicación, puede comerlas en la cantidad que desee, de la mañana a la noche.

*Cítricos.* Las naranjas, los pomelos y los limones son unos alcalinizantes y depuradores fantásticos cuando se consumen solos, ya sea enteros o en forma de zumo. Ayudan a disolver la mucosidad y la flema en todo el organismo, alcalinizan la sangre y los fluidos corporales y descongestionan el hígado. El pomelo fresco es sumamente rico en ácido salicílico, que disuelve los depósitos de calcio cristalizados en las articulaciones, aliviando de ese modo la artritis. Si se acompaña con modificaciones a largo plazo en la dieta cotidiana después de unos cuantos programas de desintoxicación, la artritis se puede curar de forma gradual y permanente con una terapia a base de pomelos. El zumo de los cítricos también tiene grandes propiedades antisépticas y antifúngicas, que pueden resultar importantes durante la desintoxicación. No hay que añadir nunca azúcar ni ningún otro edulcorante a los zumos naturales de cítricos, porque cualquier aditivo hará que fermenten en el estómago y se vuelvan muy acidificantes, en lugar de alcalinizantes. Hay que consumir siempre los cítricos y sus zumos lejos de las demás comidas, o en ayunas.

*Sandía.* La sandía es un excelente depurador de los órganos internos, especialmente los riñones y la vejiga. Cuando se come entera, conviene cortarla en trozos del tamaño de bocados y masticarla lentamente, trozo a trozo, durante todo el día. También se puede hacer un puré con la licuadora, incluida la parte blanca, que contiene poderosos factores depurativos de los riñones. La sandía es una de las frutas más alcalinizantes y, por su afinidad natural con los riñones, evita la formación de piedras en ellos y ayuda a disolverlas.

*Papaya.* Por la gran cantidad de proteinasas que contiene, la papaya resulta sumamente eficaz para facilitar la digestión y como agente desintoxicante para los intestinos que están obstruidos por los residuos de proteínas putrefactivas, como consecuencia de un consumo excesivo de carne, huevos y productos lácteos. La papaya también estimula la secreción de los jugos digestivos del estómago y el duodeno y, cuando no hay nada más en el estómago, esas enzimas digestivas descienden para disolver la mucosidad y para descomponer la materia residual pútrida que hay en los intestinos.

## Los cereales y los frutos secos

Casi todos los cereales principales son acidificantes, y para digerirlos hacen falta gran cantidad de energía y de enzimas, de modo que conviene o bien eliminarlos por completo, o bien limitarlos estrictamente en la dieta de desintoxicación. El único cereal importante que es alcalinizante es el mijo, de modo que es el más adecuado, cuando se incluyen cereales en la dieta de desintoxicación. Si no se consigue mijo, las mejores opciones que siguen son, en orden de preferencia, la espelta, la cebada, el centeno, el trigo sarraceno o el arroz integral. Todos los productos hechos con trigo se deben suprimir por completo; el trigo no sólo es uno de los cereales más acidificantes, sino que, además, provoca reacciones alérgicas en muchas personas, que pueden agravarse más durante la desintoxicación.

En la dieta de desintoxicación sólo se deben incluir cereales integrales, de cultivo orgánico, y ningún producto hecho con harinas, como pan, pasta y bollería. El cereal se tiene que lavar bien y mantener en remojo en agua pura por lo menos durante seis horas, o toda la noche, y a continuación hay que hervirlo durante unas horas con agua en abundancia y una cucharadilla de sal marina, hasta formar unas gachas poco espesas. En chino, ese tipo de cereal hervido aguada se llama *hsi-fan*, que literalmente quiere decir «arroz diluido», o «congee». Durante la cocción, si las gachas se espesan demasiado, hay que añadir una taza o más de agua. El mijo es excelente para hacer gachas, al igual que la cebada y el arroz integral. Mejor todavía es un

cereal medicinal muy sabroso llamado lágrimas de Job (*Coix lacryma-jobi*), o *yi-yi-ren* en chino, que tiene propiedades diuréticas, descongiona los pulmones, elimina la flema y hace desaparecer el exceso de humedad de las articulaciones y los tejidos. En la sección de recetas y fórmulas que figura en el Apéndice 1, en la página 349, hay una receta sencilla para preparar unas gachas de lágrimas de Job y arroz integral.

Unas gachas poco espesas, hechas con cereales integrales, son relativamente fáciles de digerir y aportan una variedad de nutrientes esenciales, entre los que se incluyen una variedad de vitaminas B, minerales y aminoácidos. Las gachas también aportan fibra a la dieta, que facilita la evacuación, y proporcionan hidratos de carbono, para la energía metabólica. Como ya hemos indicado, por lo general es preferible abstenerse de comer cereales durante la desintoxicación y ahorrar la energía digestiva y las enzimas para la depuración interna. En algunos casos, sin embargo, como **cuando se trata** de la desintoxicación del hígado y los nervios, va bien incluir una cantidad limitada de gachas de cereales integrales como fuente de vitaminas B, aminoácidos y otros factores que producen un beneficio concreto para el hígado y el tejido nervioso.

Hay que tener en cuenta que todos los cereales se vuelven alcalinizantes cuando germinan. Los brotes los transforman en alimentos vivos completos, rebosantes de nutrientes esenciales, enzimas activas y energía. Por consiguiente, los cereales recién germinados siempre se pueden incluir en las comidas principales en cualquier dieta de desintoxicación.

Los frutos secos y las semillas son una fuente excelente de proteína vegetal, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, pero, para poder digerirlos y extraer sus beneficios nutricionales, hay que dejarlos en remojo toda la noche en agua pura, antes de comerlos. Todos los frutos secos y las semillas llevan incorporado un factor especial «antidigestivo», diseñado especialmente por la naturaleza para impedir que se pudran (es decir, que se digieran a sí mismos). Por eso se pueden conservar mucho tiempo sin refrigeración y no se estropean. No obstante, si uno los come tal cual, ese factor conservante natural también impide que nuestro estómago los pueda digerir bien y, por

tanto, fermentan, produciendo gases y residuos ácidos. Cuando los frutos secos y las semillas se ponen en remojo durante la noche, el agua elimina ese factor antidigestivo e indica al fruto seco o a la semilla que tiene que «despertar», como lo haría si lo plantaran en tierra y le echaran agua. Al dejarse en remojo por la noche, los frutos secos y las semillas reviven y desprenden sus ricas reservas de nutrientes y otros factores saludables. Cuando los comemos así, se vuelven muy fáciles de digerir, y todo su abundante potencial nutricional queda disponible para la asimilación.

Al igual que los cereales, sin embargo, la mayoría de los frutos secos y las semillas son acidificantes en el cuerpo y, por consiguiente, no conviene comerlos durante la desintoxicación. Afortunadamente, la única excepción es el fruto seco más beneficioso de todos, la todopoderosa almendra, que no sólo es alcalinizante para el organismo humano, sino que, además, figura entre los mejores alimentos naturales para la salud humana y la longevidad. Las almendras son una de las fuentes más puras y más potentes de aminoácidos y ácidos grasos esenciales, que constituyen «los ladrillos y la argamasa» necesarios para fabricar las células y los tejidos; también proporcionan cantidades abundantes de otros cofactores nutrientes vitales, sobre todo calcio y magnesio: el «dúo dinámico» de los elementos minerales para la desintoxicación. Sólo Dios sabe qué otros factores terapéuticos desconocidos hay ocultos en las almendras, esperando ser descubiertos; Edgar Cayce, el famoso sanador clarividente, que consiguió diagnosticar y curar a miles de enfermos graves, solía decir que quien comiera unas cuantas almendras crudas por día nunca desarrollaría un cáncer.

Para preparar las almendras para su consumo, hay que usar sólo almendras crudas enteras y, preferentemente, las de cultivo biológico, peladas, pero no blanqueadas. Se ponen en un cuenco, se cubren con agua pura y se dejan reposar toda la noche. A la mañana siguiente, se escurre el agua y las almendras están listas para comer. Conviene pelar la piel marrón, que es muy fácil de quitar cuando han estado en remojo, porque cualquier contaminante al cual hayan sido expuestas habrá quedado atrapado en la piel. Las almendras remoja-das se mantienen frescas y listas para comer durante todo el día, y las

que sobren se pueden conservar en la nevera, e incluso se pueden comer al día siguiente. Las almendras remojadas satisfacen tanto el apetito, son tan fáciles de digerir y tienen tanto valor nutricional que, si se incluyen como alimento básico en la dieta de desintoxicación, resulta relativamente fácil abstenerse de tomar los alimentos pesados y acidificantes, como la carne y los productos lácteos, el pan y la pasta, que la mayoría de la gente suele comer como alimento básico en su dieta cotidiana. Después de depender de las almendras durante la desintoxicación, incluso es posible que uno se aficiona tanto a su sabor delicado y su textura crujiente que empiece a comerlas siempre en lugar de algunos de los alimentos más pesados y acidificantes.

## **Las bebidas para la desintoxicación**

Tanto lo que uno bebe como lo que uno come forma parte de la dieta y, en una dieta de desintoxicación, el agua y otros nutrientes líquidos tienen particular importancia. Para eliminar constantemente las toxinas de los riñones y para reabastecer de agua pura todos los fluidos corporales, hay que beber *como mínimo* de 6 a 8 vasos (entre 1½ cada uno de los días que dure el programa de desintoxicación, y eso es absolutamente esencial para que sea eficaz. Un vaso de zumo de frutas o de verduras o una taza de cualquier infusión de plantas medicinales no cuenta como un vaso de agua por el mero hecho de ser líquido y de contener agua. Los zumos y las infusiones actúan de forma totalmente diferente en el cuerpo humano a la del agua pura, y sólo el agua que se consume «sola» puede purificar la sangre, desintoxicar los tejidos, rehidratar las células y reponer los fluidos corporales. El agua se debe consumir aparte de los alimentos, fuera de las comidas, y conviene tomar los dos primeros vasos justo al levantarse por la mañana, antes de comer nada, para desprender la mucosidad y los residuos alimenticios del estómago y el tracto digestivo. Hay que beber uno o dos vasos más entre el desayuno y la comida, y una vez más entre la comida y la cena, y el último, entre la cena y la hora de dormir.

Otra bebida importante durante la desintoxicación son las infu-

siones de plantas medicinales, que resultan muy útiles para apoyar los distintos aspectos del proceso de desintoxicación y de depuración, ya que mejoran el funcionamiento de determinados órganos y glándulas y alivian las incomodidades sintomáticas de la desintoxicación. Casi todas las infusiones de plantas medicinales son alcalinizantes y tienen beneficios terapéuticos para la desintoxicación, de modo que se pueden beber tranquilamente durante todo el día. Según los órganos y los tejidos a los que haya que prestar más atención durante un programa de desintoxicación, se pueden elegir infusiones de plantas específicas, que tengan lo que la medicina tradicional china llama una «afinidad natural» (*gui jing*) con esos órganos y tejidos en particular, como por ejemplo el uso del diente de león y el cardo mariano para desintoxicar el hígado, la cola de caballo y la ortiga para depurar los riñones, o la valeriana y la flor de la Pasión para calmar los nervios, etcétera. En el capítulo 8, que trata de la desintoxicación con plantas medicinales, se presenta una variedad de infusiones y otras fórmulas con plantas medicinales que se pueden usar como complemento para ayudar a desintoxicar órganos y tejidos específicos y para superar los inconvenientes de la desintoxicación; algunas de ellas se pueden incluir en cualquier programa de desintoxicación, según las necesidades de cada uno.

Una infusión de plantas medicinales que en general resulta beneficiosa para todo tipo de desintoxicación y depuración interna y, por consiguiente, se puede incluir en cualquier programa de desintoxicación es la infusión de salvia, que desempeña un papel fundamental en la cura para el cáncer de Breuss (véase la página 195). Dice un antiguo proverbio romano: «¿Para qué morir, si hay salvia en el jardín?». La salvia se utiliza desde la antigüedad por sus potentes propiedades depurativas y curativas, y, como remedio preventivo, resulta eficaz contra la enfermedad y la degeneración. Contiene factores que nutren todas las glándulas, así como también la médula espinal, con lo cual ayuda al cuerpo a producir las hormonas y las sustancias neuroquímicas que intervienen en la depuración, la curación y la regeneración de todo el organismo. Se puede preparar un frasco grande y limpio de infusión de salvia caliente a primera hora de la mañana e irla tomando a lo largo del día. La receta para preparar esta infusión

desintoxicante a base de plantas medicinales está en la sección de recetas y fórmulas, en la página 350.

## **Complementos para la desintoxicación**

Para reforzar la dieta de desintoxicación con una mayor capacidad depurativa y curativa, se pueden incluir diversos complementos nutricionales que contribuyan, de forma selectiva, en distintas dimensiones del proceso de desintoxicación y que presten una atención especial a determinados órganos y tejidos. En la dieta de desintoxicación, sólo habría que incluir complementos hechos con concentrados de alimentos naturales y extractos puros de minerales o plantas, y habría que evitar estrictamente cualquier producto sintetizado a partir de sustancias químicas u otros ingredientes artificiales.

Los complementos cumplen tres objetivos fundamentales en la dieta de desintoxicación: ayudan a alcalinizar la sangre y los tejidos, manteniendo así el «clima» interno de alcalinidad necesario para que funcionen bien las respuestas de depuración y curación; proporcionan cantidades adicionales de antioxidantes, clorofila, carotenos y otros elementos esenciales para la desintoxicación, y aportan reservas adicionales de nutrientes vitales para la desintoxicación, sobre todo los importantísimos factores de vitaminas y minerales que tienen una participación tan decisiva en la infinidad de reacciones metabólicas de las enzimas que se producen durante la desintoxicación. A continuación, vamos a referirnos brevemente a algunos de los complementos más útiles para la desintoxicación:

### *Los minerales*

En todos los programas de desintoxicación, conviene incluir alguna forma de complemento mineral completo y fácil de asimilar, y la mejor elección a tal efecto es el agua de mar, que se puede tomar directamente de las aguas limpias del mar, o en forma de extracto líquido concentrado de minerales marinos puros. Otra fuente adecuada es la salmuera de sal marina celta preparada en casa, es decir, un tercio de cucharadilla de sal marina celta disuelta en un vaso de agua pura. El

agua de mar y la sal marina contienen toda la gama de minerales y oligoelementos que el cuerpo necesita, y precisamente en las proporciones adecuadas. De hecho, la composición mineral y el pH de la sangre humana y del agua marina natural son casi idénticos.

Además de un complemento mineral completo, durante la desintoxicación el cuerpo también necesita cantidades adicionales de calcio y magnesio. El calcio es el principal agente alcalinizante del cuerpo, y también es necesario para lograr un funcionamiento equilibrado de todos los principales sistemas de los órganos, incluido el sistema nervioso. Participa en las principales reacciones metabólicas y es fundamental para el crecimiento de células nuevas y para la regeneración de los tejidos. Una fuente excelente de ese macromineral es el calcio de coral, que es excepcionalmente alcalinizante y relativamente fácil de asimilar. Basta con disolver el polvo en agua pura y tomarlo dos o tres veces por día, acompañado o no de alimentos.

El magnesio es un componente clave de una amplia variedad de enzimas alcalinas que el cuerpo tiene que producir para llevar a cabo el proceso de desintoxicación, y también es un factor vital para equilibrar las funciones del corazón y del sistema nervioso. El calcio y el magnesio trabajan juntos, como una especie de «dúo dinámico» de la desintoxicación, y es importante obtener cantidades suficientes de los dos para que cada uno de ellos sea totalmente eficaz. La forma en que resulta más fácil asimilar el magnesio es como cloruro magnésico, como se encuentra en el mar, del cual una fuente excelente es la salmuera rica en magnesio que se extrae de la sal marina celta, y que se puede preparar fácilmente en casa, como se describe en el capítulo 2, en la página 61. De lo contrario, se pueden usar extractos minerales marinos concentrados, derivados del agua de mar pura, que se consiguen en muchos herbolarios y tiendas de comida sana o por correo.

### *Los alimentos verdes*

Se considera «alimento verde» cualquier concentrado alimenticio purificado hecho del zumo recién exprimido de hierbas de gramíneas tiernas, como el trigo, el centeno y la cebada, o extraído de plantas acuáticas y algas verdes que crecen en la superficie de grandes lagos no contaminados. Se llaman «verdes» porque presentan una gran

concentración de clorofila orgánica pura, que es uno de los depuradores naturales más potentes de la sangre y los tejidos y un elemento imprescindible en cualquier programa de desintoxicación. Es un hecho natural interesante y significativo que, con la única excepción de una sola molécula, la clorofila de las plantas y la hemoglobina de la sangre humana tengan precisamente la misma composición bioquímica. La única diferencia es que, mientras que la hemoglobina tiene una molécula de hierro, la clorofila tiene una molécula de magnesio.

La hemoglobina es el factor de la sangre que se encarga de transportar el oxígeno; si no tenemos suficiente hemoglobina, la capacidad de la sangre para transportar oxígeno disminuye rápidamente, reduciendo así su capacidad para desintoxicar y nutrir los tejidos. La clorofila produce una hemoglobina fuerte y purifica rápidamente el torrente sanguíneo, con lo cual apoya todo el proceso de desintoxicación, al aumentar la capacidad de la sangre para transportar oxígeno y llevarlo a los tejidos. Afirma el doctor Bernard Jensen, una de las autoridades más destacadas sobre la terapia de desintoxicación: «La clorofila puede acelerar el ritmo de depuración de los intestinos, el torrente sanguíneo y el hígado». Puesto que la depuración de los intestinos, el torrente sanguíneo y el hígado representa alrededor del 75 por ciento del trabajo de desintoxicación, la clorofila es el elemento principal para realizar ese trabajo de forma rápida y eficaz.

Los alimentos verdes también contienen toda la gama de aminoácidos esenciales que hacen falta para la reproducción de las células y la reparación de los tejidos, así como todas las vitaminas, minerales y enzimas esenciales que el cuerpo necesita para depurarse y curarse a sí mismo. Los alimentos verdes proporcionan todos esos elementos en sus formas más puras y más biodisponibles. Por ser alimentos nutricionalmente completos, además de una fuente rica en factores depurativos de la sangre y los tejidos, los alimentos verdes se pueden emplear como la única forma de nutrición durante un programa de desintoxicación, sin necesidad de recurrir a ningún otro tipo de alimento. Como son extractos puros y muy concentrados de plantas vivas, están repletos de enzimas activas y, por tanto, se digieren a sí mismos y no necesitan que nuestro cuerpo les proporcione más energía ni enzimas, y sus nutrientes se desprenden rápidamente para ser

asimilados de inmediato en el torrente sanguíneo y para llegar con rapidez a las células y los tejidos. Eso significa que prácticamente no producen residuos ácidos en el cuerpo (lo cual supone una ventaja evidente durante la desintoxicación), si bien, al mismo tiempo, proporcionan toda la gama de nutrientes esenciales en la forma más pura y más fácil de utilizar que es posible en ningún alimento.

El zumo de las hierbas de las gramíneas tiernas, como el trigo y la cebada, es uno de los alimentos verdes que más se utilizan para la desintoxicación, y se puede tomar recién exprimido (para lo cual hace falta un aparato especial), o en forma de polvo seco comprimido, como pastillas. Uno de los mejores complementos de hierba de trigo que existe actualmente en el mercado se denomina Green Life, y lo fabrica en Estados Unidos la V. E. Irons Company, como parte de su excelente línea de productos para la depuración interna, llamada Vitra-tox. Green Life se fabrica con los zumos secos, extraídos en frío, de gramíneas de cultivo orgánico, como trigo, cebada, avena y centeno, y se consigue en forma de polvo suelto o como comprimidos. También contiene extracto en polvo de zumo integral de remolacha para desintoxicar el hígado y los intestinos, algas marinas (*kelp*) para reconstituir la sangre, y enzimas de papaya para disolver las proteínas putrefactivas y la sustancia mucosa seca adherida al tracto intestinal. Este producto contiene todos los elementos que el cuerpo necesita para desintoxicarse y depurarse, incluidas 50.000 UI de betacaroteno natural por cada porción de 100 gramos, casi el doble de la cantidad que se encuentra en las zanahorias frescas. Además, contiene alrededor de un 25 por ciento de proteína vegetal pura, incluida una mezcla bien equilibrada de 20 aminoácidos naturales, para ayudar a fabricar nuevas células y reparar los tejidos dañados.

Otro excelente complemento de alimentos verdes es Barley Green, fabricado en Estados Unidos por AIM International. Se presenta en forma de un polvo verde claro, que se puede disolver en zumo o agua, o tragar en seco, a cucharadas, acompañado de zumo o agua. Se extrae de la hierba de cebada pura y está repleto de clorofila, nutrientes y enzimas activas, en forma muy concentrada.

La spirulina, las algas cianofíceas y la *Chlorella* son ejemplos de alimentos verdes que se obtienen de unas sencillas plantas acuáticas

unicelulares que crecen en la superficie de los grandes lagos no contaminados, situados en prístinas montañas y zonas boscosas. Esos organismos son algunas de las formas de vida más antiguas de la Tierra; aparecieron hace unos dos mil millones de años, cuando todavía predominaba en el planeta la vida vegetal. Su perfil nutricional incluye la increíble cantidad de 58 gramos de proteína vegetal pura y la friolera de 2,1 gramos de clorofila orgánica pura por cada ración de 100 gramos. Al igual que los alimentos verdes derivados de las hierbas de las gramíneas, la spirulina y otras microalgas también proporcionan todas las vitaminas B esenciales que hacen falta para la desintoxicación y la curación, incluida la máxima fuente vegetal conocida de vitamina B<sub>12</sub>, que es muy difícil de obtener de ninguna otra fuente alimentaria no animal. Las vitaminas B tienen particular importancia para reponer y reequilibrar el hígado, el cerebro y el sistema nervioso y, como las fuentes alimentarias normales de esas vitaminas son los cereales y los productos animales, que, como son muy acidificantes, conviene evitarlos durante la desintoxicación, los alimentos verdes constituyen una fuente alternativa práctica de esos factores nutricionales esenciales, en una forma pura y potente, que alcaliniza, en lugar de acidificar el cuerpo.

### *La melaza*

La melaza natural sin azufre es una de las fuentes más ricas y de más fácil asimilación de los minerales esenciales, de una forma orgánica y equilibrada. Las raíces de la caña de azúcar pueden llegar a crecer hasta los cinco o seis metros de profundidad, lo cual les permite aprovechar las abundantes reservas de minerales que se encuentran por debajo de la agotada capa superior del suelo y que se mantienen fuera del alcance de otros cultivos. Puesto que la mineralización de la sangre y los tejidos es una de las estrategias primarias de todos los programas de desintoxicación, la melaza es un complemento cómodo y eficaz a tal efecto, sobre todo para aquellos que sufren de deficiencia de minerales a largo plazo. La melaza es una de las mejores fuentes naturales de hierro orgánico, así como también de cobre, un cofactor esencial para la utilización del hierro en el cuerpo; esto la convierte en un complemento excelente para fabricar sangre fuerte, y

en un buen tónico para los que sufren de anemia. Además, la melaza proporciona gran cantidad de calcio y de magnesio, de los cuales el cuerpo necesita más cantidad durante la desintoxicación.

### *Vitamina C alcalina*

La vitamina C alcalina, o «sales C», es una forma no ácida de la vitamina C, unida a distintas sales minerales alcalinas, lo cual permite su utilización en grandes dosis, sin los efectos acidificantes que produce el ácido acético, una forma más común y menos costosa de la vitamina C. Esta vitamina es un potente antioxidante, así como también un importante nutriente, y desempeña un papel metabólico indispensable en el proceso de desintoxicación, de modo que conviene incluir alguna fuente complementaria de vitamina C alcalina en todos los programas de desintoxicación. El ascorbato cálcico y el ascorbato sódico son las dos sales C más usadas, y ambas están disponibles en forma de comprimidos o de polvo puro; esta última se puede tomar durante todo el día, disuelta en agua o zumo. Una dosis adecuada para la mayoría de los propósitos de la desintoxicación es de 3 a 5 gramos por día, aunque se puede tomar en cantidades mucho mayores, para aumentar su actividad antioxidante.

### *Bentonita líquida*

La bentonita, también conocida como «agua arcillosa», es una arcilla coloidal muy fina de la ceniza volcánica, formada por unas micromoléculas que son 500 veces más pequeñas que las moléculas del agua, cada una de las cuales lleva una fuerte carga negativa. Esas moléculas saturan la sangre y los fluidos corporales, penetran en sitios a los que ni siquiera llega el agua, y se comportan como millones de microimanes, que atraen y neutralizan las moléculas tóxicas de carga positiva depositadas en lo más profundo de los tejidos y los fluidos de todo el cuerpo; entonces, las toxinas neutralizadas son conducidas al torrente sanguíneo para su excreción. Una sola molécula de bentonita puede adsorber 200 veces su propio peso en residuos tóxicos, y su acción depurativa es totalmente mecánica, por lo que no produce ninguna reacción química en el cuerpo. Una de las bentonitas líquidas de más calidad del mercado es la de la marca Vit-ra-tox, que se

puede encargar por correo a la dirección que figura en la sección de proveedores del Apéndice 2. Una cucharada de bentonita, disuelta en un vaso de agua, entre 2 y 3 veces por día, lejos de las comidas, constituye una dosis adecuada para la mayoría de los programas de desintoxicación, aunque se puede tomar el doble de esa cantidad en casos extremos de toxicidad de la sangre y los tejidos. Las personas que también tomen zaragatona han de tomar la bentonita justo después de aquella.

### *Semilla de zaragatona*

La semilla y la cascarilla molidas de la zaragatona (*Plantago ovato blond*), que también se conoce como «hierba pulguera», son, con diferencia, el complemento natural de fibra más eficaz para limpiar los intestinos obstruidos de las heces adheridas, la placa mucosa seca y los residuos putrefactivos de los alimentos. No hay mejor remedio para el estreñimiento crónico y los intestinos lentos que la zaragatona molida, que, como la bentonita líquida, actúa de forma totalmente mecánica, sin producir ninguna reacción química. Una cucharadilla de zaragatona molida, bien disuelta en alrededor de 300 ml de agua y bebida poco a poco, en ayunas, forma un bolo mucilaginoso denso que barre, como si fuera una escoba, todo el tracto digestivo, aflojando y eliminando los focos de residuos putrefactivos y los sedimentos mucosos adheridos a los pliegues profundos del colon. La zaragatona facilita una evacuación regular, elimina del colon los residuos tóxicos peligrosos que se han enconado allí durante años y acelera todo el proceso de desintoxicación. Basta con una o dos dosis por día, en ayunas, cuando se utiliza la zaragatona como complemento de una dieta de desintoxicación, pero, cuando se ayuna, conviene tomar cuatro dosis por día, para proporcionar una acción depurativa constante a los intestinos. No hay que olvidarse de beber otro vaso de agua inmediatamente después de tomar una dosis de zaragatona y, si uno también toma bentonita, conviene añadirla al segundo vaso de agua. El polvo de la semilla de zaragatona molida fabricado por Vit-ra-tox como parte de su línea de complementos para la desintoxicación se llama Intestinal Cleanser y es uno de los mejores que hay en el mercado actual. Otra variedad excelente de ese importante complemento para la de-

sintoxicación es la Herbal Fibre Blend, producida por la marca AIM. Se trata de una mezcla equilibrada de 18 plantas medicinales depurativas, combinadas con una base de zaragatona molida. Las plantas medicinales eliminan los parásitos intestinales, estimulan las funciones excretoras, desintoxican los órganos internos y reequilibran todo el aparato digestivo.

### *La cayena*

La cayena es una de las plantas curativas más eficaces de la Tierra y tiene importantes propiedades depurativas que contribuyen en gran medida al proceso de desintoxicación. La cayena da un fuerte impulso a la circulación sanguínea y equilibra las funciones cardíacas, con lo cual asegura el suministro a todos los tejidos de una cantidad suficiente de oxígeno y nutrientes; además, estimula todo el sistema endocrino, refuerza la respuesta inmunitaria, despeja la congestión hepática, activa el movimiento peristáltico y el funcionamiento de la parte inferior de los intestinos, y vigoriza todo el aparato digestivo. Por increíble que parezca, la cayena también es uno de los mejores remedios para las úlceras de estómago, porque purifica y desinfecta las úlceras y promueve su rápida curación. Por si esto fuera poco, la cayena es muy alcalinizante, lo cual la convierte en un complemento perfecto para la desintoxicación, sobre todo para los que sufren de problemas circulatorios y cardíacos, úlceras de estómago o tienen bloqueado el aparato digestivo. Una o dos cápsulas, una o dos veces al día, con un vaso de agua tibia, es una dosis terapéutica efectiva a los efectos de la desintoxicación. La cayena alcanza la máxima eficacia cuando se toma en ayunas, aunque también se puede tomar con las comidas, para amortiguar el calor que produce en el estómago. Para apagar rápidamente el calor de la cayena, cuando se toma entre las comidas, se puede acompañar con una manzana.

### *El limón*

El limón fresco es el único alimento del mundo que es aniónico, es decir, que tiene una carga molecular negativa. No ocurre lo mismo con otros cítricos, como la lima o el pomelo, sino sólo con el limón, cuyo zumo se debe consumir recién exprimido, para que conserve sus

propiedades aniónicas desintoxicantes. La carga negativa, combinada con sus fuertes efectos alcalinizantes, convierte el zumo de limón fresco en uno de los más poderosos complementos desintoxicantes y se puede usar para contribuir a cualquier tipo de programa de desintoxicación. Conviene tomarlo siempre en ayunas, disuelto en un vaso de agua pura, sin añadir ningún edulcorante. El zumo de limón fresco contribuye a la producción de bilis en el hígado; sin la producción de bilis adecuada, resulta imposible digerir bien los alimentos y asimilar los nutrientes. Una manera excelente de utilizar el zumo de limón recién exprimido como complemento de la desintoxicación consiste en mezclarlo con semillas de lino molidas, vitamina C alcalina en polvo y algunas plantas medicinales para preparar un batido de lino y limón, que se puede tomar dos veces por día, entre las comidas, durante todo el programa de desintoxicación. El lector encontrará la receta en la sección de recetas y fórmulas de la página 350.

## **Menús diarios de desintoxicación**

Las pautas alimentarias que se dan en este capítulo, incluidos los menús de muestra que se presentan a continuación, están diseñadas específicamente para la desintoxicación, no para la vida diaria. Como uno trata de mantener la calma y la tranquilidad durante la desintoxicación, de descansar en un estado de relajación ininterrumpida y de evitar todo el estrés y las tensiones que pueden activar la respuesta de «lucha o huida», al mismo tiempo que se abstiene de realizar agotadores esfuerzos musculares que producen ácido láctico en los tejidos, el cuerpo necesita muchas menos calorías durante la desintoxicación que en la vida cotidiana. Además, la desintoxicación requiere una alimentación que produzca el mínimo de residuos ácidos y consuma el mínimo de energía digestiva y que, al mismo tiempo, brinde la máxima nutrición y proporcione justamente los elementos que el cuerpo necesita para desintoxicarse y depurarse. Una dieta de esas características no satisface los requisitos de la vida cotidiana para una persona activa, porque no proporciona suficientes calorías para generar la energía necesaria para llevar un estilo de vida activo, ni

contiene la combinación adecuada de elementos alimenticios que el cuerpo necesita para la vida cotidiana. Por consiguiente, la dieta de desintoxicación que se presenta en este capítulo sólo se debe usar con la finalidad específica de desintoxicar el cuerpo, preferentemente en combinación con otras modalidades de desintoxicación que se presentan en este libro, durante períodos de tres días hasta un máximo de tres semanas. Al cabo de este tiempo, quien quiera modificar su dieta con el fin de proteger su salud y prolongar su vida, produciendo el mínimo de toxicidad y proporcionando la máxima nutrición, podrá adoptar algunas de las dietas sugeridas en el capítulo sobre la dieta de reintoxicación y los complementos en la segunda parte de este libro.

Para proporcionar al lector una orientación general que le ayude a componer sus propios menús diarios para programas de desintoxicación de tres días a tres semanas de duración, a continuación presentamos como referencia seis muestras de menús de desintoxicación, orientados en función de distintos apetitos, gustos y necesidades de desintoxicación, cada uno de los cuales centra la atención terapéutica fundamentalmente en determinados órganos y tejidos que requieren más trabajo. Cada persona es libre de mezclar y combinar los alimentos y los complementos recomendados de la manera que mejor se adecue a sus propios gustos y necesidades terapéuticas, siempre y cuando no incluya ningún elemento ni combinación que resulte contraproducente para la desintoxicación y la curación.

En términos generales, cuantos más líquidos y menos sólidos, cuantos más alimentos crudos y menos cocidos, y cuantos más productos con muchos nutrientes y menos ricos en calorías se incluyan en la dieta de desintoxicación, más desintoxicante será la dieta y mayor su eficacia para curar el cuerpo. Es importante recordar que, en la dieta de desintoxicación, «menos es más»: cuanto menos se coma, más se desintoxica. En realidad, la mejor dieta de desintoxicación posible es el ayuno, como veremos en el próximo capítulo. Por consiguiente, rogamos al lector que, al diseñar su propio programa de desintoxicación, no se sienta obligado a ceñirse estrictamente a las sugerencias que se dan a continuación; por el contrario, ha de usarlas como una orientación terapéutica general para ayudarlo a componer unos me-

nús que satisfagan sus propias necesidades terapéuticas, sin atentar directamente contra sus gustos básicos en cuestión de alimentos. Una vez elegido un menú de desintoxicación determinado, es preferible no alejarse demasiado de él mientras dure el programa. Cuanto más sencillo y más coherente lo hagamos, más útil nos resultará.

En todos los menús de desintoxicación que se proponen a continuación hay que incluir unos cuantos elementos básicos. Lo más importante de todo es beber todos los días por lo menos de 6 a 8 vasos (de 1 ½ a 2 litros) de agua alcalina pura, de la siguiente manera: 2 vasos por la mañana, en cuanto uno se levanta; de 1 a 2 vasos entre el desayuno y la comida; de 2 a 3 vasos entre la comida y la cena, y 1 vaso entre la cena y la hora de irse a la cama. Se recomienda la infusión de salvia, con fines depurativos y terapéuticos en general, en todos estos menús de desintoxicación, además de otras infusiones de plantas medicinales, para estados concretos. En todos los menús se recomienda alguna forma de complemento mineral completo, como los minerales marinos o la sal marina celta, así como también algún tipo de «alimento verde», como el zumo de hierba de trigo o de cebada, la spirulina o la *Chlorella*. Se pueden incluir otros complementos para mejorar diversos aspectos del proceso de desintoxicación, según las necesidades individuales de cada uno.

### *Menú 1*

#### *Enfoque terapéutico:*

Desintoxicación general de los tejidos

#### **Desayuno:**

Calabaza al vapor con jengibre rallado y sal marina celta.

Zumo de verduras: 250 ml del zumo de verduras de Breuss fresco, o del embotellado de la marca Biotta.

De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.

|   |  |
|---|--|
| <b>Tentempié a media mañana:</b>        | Manzanas frescas y/o uvas negras.  |
| <b>Comida:</b>                          | Medio aguacate fresco con ajo picado, sal marina celta y aceite de oliva.<br>Zumo de verduras: 250 ml de la preparación de Breuss fresca, o la embotellada de la marca Biotta.                         |
| <b>Tentempié a media tarde:</b>         | Zumo natural de papaya o sandía.   |
| <b>Cena:</b>                            | Espinacas o berro rehogados con jengibre y ajo.<br>Gachas de mijo o de lágrimas de Job y arroz integral.   |
| <b>Tentempié por la noche:</b>          | Manzanas frescas y/o uvas negras.  |
| <b>Infusión de plantas medicinales:</b> | Infusión de salvia.  |
| <b>Complementos:</b>                    | Alimentos verdes, tres veces por día, con las comidas.<br>Minerales marinos y calcio de coral, una o dos veces por día, con las comidas.<br>Semilla de zaragatona, una o dos veces por día, en ayunas. |

*Observaciones.* El aguacate se puede comer tal cual, en lugar de hacerlo en forma de zumo, porque la pulpa no contiene celulosa dura; es una fuente rica en ácidos grasos esenciales, proteína vegetal y otros nutrientes, y proporciona combustible abundante para la energía metabólica. Cuando hay problemas de artritis, es preferible usar zumo de pomelo recién exprimido, en lugar de otras frutas, para los tres tentempiés, ya que el pomelo es una de las mejores fuentes de ácido salicílico orgánico, que disuelve los depósitos de calcio inorgánico de las articulaciones.

## *Menú 2*

### *Enfoque terapéutico:*

Los intestinos y el tracto digestivo

|   |  |
|---|--|
| <b>Desayuno:</b>                        | Verduras guisadas: zanahoria, calabaza, nabo, calabacín.<br>Caldo líquido de verduras con pasta de miso.<br>De 12 a 15 almendras crudas, remojadas.  |
| <b>Tentempié a media mañana:</b>        | Papaya fresca, manzanas.   |
| <b>Comida:</b>                          | De 12 a 15 almendras crudas, remojadas.<br>Zumo de verduras: 200 ml de zanahoria, 100 ml de remolacha.   |
| <b>Tentempié a media tarde:</b>         | Papaya fresca, manzanas.   |
| <b>Cena:</b>                            | Quingombó al vapor con ajo picado, jengibre y sal marina celta.<br>Medio aguacate fresco con ajo, sal marina celta y aceite de oliva.<br>Caldo líquido de verduras con pasta de miso.  |
| <b>Tentempié por la noche:</b>          | Uvas negras.   |
| <b>Infusión de plantas medicinales:</b> | Infusión de salvia.  |
| <b>Complementos:</b>                    | Semilla de zaragatona, dos veces por día, en ayunas.<br>Bentonita líquida, dos veces por día, justo después de la zaragatona.<br>Cayena, 1 cápsula dos veces por día, con la comida y la cena<br>Alimentos verdes, tres veces por día, con las comidas.<br>Zumo de <i>Aloe vera</i> , fresco o embotellado, una o dos veces por día. |

*Observaciones.* Las verduras cocidas y las frutas crudas enteras proporcionan fibra natural en abundancia, que ayuda a eliminar los residuos de los intestinos, y el quingombó resulta particularmente eficaz para depurar el colon y facilitar la evacuación. El miso es una fuente rica de enzimas activas que contribuyen a la digestión de los residuos putrefactivos alojados en los intestinos. La zaragatona proporciona más fibra vegetal pura para aflojar y eliminar los residuos mucosos adheridos, mientras que la bentonita absorbe las partículas tóxicas que la zaragatona desprende de las paredes del tracto digestivo. La cayena depura y cura las úlceras del estómago y el tracto intestinal, y el zumo de *Aloe vera* es uno de los depuradores naturales más eficaces del tracto digestivo, además de ser un remedio excelente para el estreñimiento y la colitis.

### *Menú 3*

#### *Enfoque terapéutico:*

El corazón y el aparato circulatorio

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Desayuno:</b>                 | Medio aguacate fresco con aceite de oliva.<br>Zumo de verduras: 200 ml de zanahoria, 50 ml de espinacas, 50 ml de apio.<br>De 8 a 12 almendras crudas, remojadas. |
| <b>Tentempié a media mañana:</b> | Zumo natural de naranjas.   |
| <b>Comida:</b>                   | Espinacas o berro rehogados con ajo.<br>Calabaza al vapor con jengibre.   |
| <b>Tentempié a media tarde:</b>  | Zumo natural de naranjas o uvas negras.   |
| <b>Cena:</b>                     | Gachas de mijo o de cebada o de lágrimas de Job y arroz integral.   |

**Tentempié por la noche:  
Infusión de  
plantas medicinales:  
Complementos:**

Verduras de hoja verde rehogadas con ajo.  
Zumo de verduras: 300 ml de zanahorias.  
Manzanas y/o uvas negras.  
Infusión de salvia; infusión de bayas de espino.  
Minerales marinos y calcio de coral, una vez por día, antes del desayuno.  
Cayena, 1 cápsula dos veces por día, con la comida y la cena  
CoQ10, 60 mg por día, después del desayuno.  
Alimentos verdes, dos veces por día, con el desayuno y la cena.  
Extracto de bayas de espino, una o dos veces por día, en agua tibia, entre las comidas.

*Observaciones.* El ajo ayuda a depurar los vasos sanguíneos y a eliminar la placa, mientras que la cayena es la planta medicinal más beneficiosa para regular el funcionamiento del corazón, equilibrar el pulso y estimular la circulación sanguínea. Los minerales marinos proporcionan los oligoelementos esenciales que necesitan el corazón y el torrente sanguíneo para regular la presión sanguínea; los alimentos verdes depuran el torrente sanguíneo y aumentan la capacidad de la sangre para transportar oxígeno, y las almendras crudas son una fuente abundante de calcio y magnesio orgánicos. Las bayas de espino fortalecen el músculo cardíaco y los vasos coronarios y ayudan a estabilizar los latidos del corazón, y está demostrado que la CoQ10 ayuda a corregir los desequilibrios en la función cardíaca.

### *Menú 4*

#### *Enfoque terapéutico:*

El cerebro y el sistema nervioso

|   |   |
|---|---|
| <b>Desayuno:</b>                        | De 12 a 15 almendras crudas, remojadas.<br>Caldo líquido de verduras.<br>Calabaza al vapor con jengibre y sal marina celta.   |
| <b>Tentempié a media mañana:</b>        | Guindas y/o uvas negras.  |
| <b>Comida:</b>                          | Gachas de mijo o de cebada o de lágrimas de Job y arroz integral.<br>Espinacas o berro o col rizada rehogados con ajo y sal marina celta.<br>Zummo de verduras: 200 ml de zanahoria, 100 ml de apio.                            |
| <b>Tentempié a media tarde:</b>         | Manzanas y/o peras frescas.<br>Guindas y/o uvas negras.   |
| <b>Cena:</b>                            | Gachas de mijo o de cebada o de lágrimas de Job y arroz integral.<br>Verduras guisadas.<br>Zummo de verduras: 100 ml de zanahoria, 50 ml de apio.   |
| <b>Tentempié por la noche:</b>          | Manzanas y/o peras.   |
| <b>Infusión de plantas medicinales:</b> | Infusión de salvia; infusión de manzanilla; infusión de flor de la pasión y toronjil.   |
| <b>Complementos:</b>                    | Fórmulas nervinas a base de plantas medicinales (véase el capítulo 8), dos veces por día, entre las comidas.<br>Extracto de cilantro, dos o tres veces por día, entre las comidas.<br><i>Gingko biloba</i> , dos veces por día, |

después del desayuno y la comida.  
Minerales marinos, dos veces  
por día, antes del desayuno y  
la cena.

*Observaciones.* El extracto concentrado de cilantro es un potente depurador de las neuronas y los tejidos nerviosos, y resulta particularmente eficaz para eliminar las toxinas de metales pesados. El *Ginkgo biloba* proporciona una potente actividad antioxidante en el cerebro y los nervios, y también aumenta la microcirculación cerebral. El cuerpo necesita vitaminas B para desintoxicar y reponer los tejidos nerviosos y cerebrales; se las proporcionan las gachas, las almendras y los alimentos verdes. El zumo de apio contiene elementos que calman el sistema nervioso y alivian el insomnio. Los minerales marinos y la sal marina proporcionan toda la variedad de minerales y oligoelementos esenciales que el cerebro y el sistema nervioso necesitan para funcionar bien, y las infusiones y los extractos nervinos a base de plantas medicinales mantienen relajado el sistema nervioso, evitan la ansiedad durante el proceso de desintoxicación y ayudan a dormir profundamente.

## *Menú 5*

*Enfoque terapéutico:*  
Los riñones y la vejiga

**Desayuno:** Zumo de verduras: 200 ml de zanahoria, 60 ml de remolacha, 40 ml de perejil.  
De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.  
Caldo líquido de verduras con pasta de miso.

**Tentempié a media mañana:** Sandía fresca, cortada en trozos como bocados pequeños y comida poco a poco.

|   |  |
|---|--|
| <b>Comida:</b>                          | Zumo de verduras: 250 ml del zumo de verduras de Breuss fresco, o del embotellado de la marca Biotta.<br>Berro rehogado con ajo.   |
| <b>Tentempié a media tarde:</b>         | Sandía fresca, cortada en trocitos y comida poco a poco.   |
| <b>Cena:</b>                            | Espárragos frescos al vapor o escalfados, con ajo y sal marina celta.<br>Gachas de mijo.<br>Zumo de verduras: 100 ml de zanahoria, 30 ml de remolacha, 20 ml de perejil. |
| <b>Tentempié por la noche:</b>          | Guindas o uvas negras.   |
| <b>Infusión de plantas medicinales:</b> | Infusión de salvia; infusión para los riñones de Breuss.   |
| <b>Complementos:</b>                    | Alimentos verdes, dos veces por día, con el desayuno y la cena.<br>Minerales marinos o salmuera de sal marina celta, dos veces por día, antes del desayuno y la cena.    |

*Observaciones.* Los espárragos tienen un potente efecto depurativo de los riñones y la vejiga, y eliminan los residuos ácidos con tanta rapidez que se puede oler el amoníaco en la orina, poco después de comerlos. El perejil depura y protege los tejidos de los riñones, lo cual tiene una importancia especial cuando éstos trabajan de más para excretar los residuos tóxicos. Es importante beber agua en abundancia cuando se están depurando los riñones, y es preferible consumir más líquidos y menos alimentos sólidos. Comer sandía fresca poco a poco produce una corriente constante de elementos depurativos que fluye a través de los riñones y la vejiga, desintoxicando y reduciendo la inflamación en esos tejidos.

## *Menú 6*

*Enfoque terapéutico:*

El hígado y la sangre

|   |  |
|---|--|
| <b>Desayuno:</b>                        | Calabaza al vapor con jengibre y sal marina celta.<br>Zumo de verduras: 200 ml de zanahoria, 50 ml de remolacha.<br>De 8 a 12 almendras crudas, remojadas.   |
| <b>Tentempié a media mañana:</b>        | Uvas negras.   |
| <b>Comida:</b>                          | Zumo de verduras: tomate fresco, 200 ml.<br>Gachas de lágrimas de Job y arroz integral.<br>Calabaza al vapor (lo que haya quedado del desayuno).   |
| <b>Tentempié a media tarde:</b>         | Uvas negras.   |
| <b>Cena:</b>                            | Espinacas o berro rehogados con ajo y sal marina celta. Zumo de verduras: 200 ml de zanahoria, 50 ml de remolacha. Gachas de lágrimas de Job y arroz integral.   |
| <b>Tentempié por la noche:</b>          | Uvas negras.   |
| <b>Infusión de plantas medicinales:</b> | Infusión de salvia; infusión de cardo mariano y diente de león; infusión de regaliz y crisantemo.  |
| <b>Complementos:</b>                    | Bentonita, dos veces por día, entre las comidas. Alimentos verdes, tres veces por día, con las comidas.<br>Comprimidos de extracto de cardo mariano o silimarín.<br>Fórmulas para el hígado a base de plantas medicinales (véase el capítulo 8). |

*Observaciones.* La calabaza, las verduras de hojas verdes oscuras, las zanahorias y los alimentos verdes están repletos de carotenos orgánicos, que son fundamentales para desintoxicar y reponer el hígado. El zumo de remolacha, el cardo mariano y el diente de león ayudan a desintoxicar y reconstituir el tejido hepático. Como el hígado es el que filtra la sangre, si está lleno de toxinas, lo mismo ocurrirá con el torrente sanguíneo y viceversa, de modo que hay que depurar los dos al mismo tiempo. Las uvas negras ayudan a depurar tanto el torrente sanguíneo como el hígado, sobre todo si se mastican muy bien la piel y las semillas y se comen junto con la pulpa. La clorofila que contienen los alimentos verdes depura la sangre y aumenta su capacidad para transportar oxígeno, mientras que las moléculas de bentonita absorben activamente las toxinas que quedan flotando en el torrente sanguíneo y las transportan a los riñones para que las excreten. La infusión de regaliz y crisantemo desintoxica y enfría tanto la sangre como el hígado; además, se pueden incluir otras fórmulas a base de plantas medicinales para aumentar ese efecto.

## La «vía rápida»: el ayuno y la irrigación del colon

El ayuno es un ejemplo perfecto de los poderes ocultos de la naturaleza que se manifiestan al poner en práctica el antiguo principio taoísta de *wu-wei*: «no hacer» o «no interferir». «Sin hacer nada —destaca el *Tao te king*—, el sabio lo consigue todo.» En relación con la alimentación, «no hacer nada» quiere decir no comer nada y dejar que la naturaleza siga su curso; esa abstinencia pone en marcha las respuestas depurativas y curativas más poderosas del cuerpo.

El ayuno es la manera que tiene la naturaleza de curar las enfermedades, recuperar la salud y prolongar la vida. Como saben todos los guardianes de zoológicos y todos los que tienen un animal doméstico, los animales de cualquier especie instintivamente se niegan a comer cuando están enfermos, y lo mismo ocurre con los animales que viven en libertad. Hace mucho tiempo, los seres humanos también compartían ese instinto natural de recuperación; incluso hoy en día, las tribus primitivas, en regiones remotas de África, Asia y el Amazonas, siguen teniendo «enfermerías» especiales, situadas a las afueras de sus aldeas, donde los enfermos descansan, en un lugar tranquilo y cómodo, sin comer nada, durante el tiempo que tardan en recuperar la salud.

En la actualidad, sin embargo, la medicina corriente moderna descarta el ayuno terapéutico por considerarlo «primitivo». Un destacado cirujano de Nueva York dijo una vez al autor de este libro: «¡El ayuno ha pasado de moda, igual que el caballo y la calesa!» No obstante, gracias a la labor pionera de unos cuantos profesionales de la

salud durante la segunda mitad del siglo XX, el mundo occidental ha redescubierto los profundos poderes curativos del ayuno, y los que practican la medicina alternativa lo están aplicando con éxito para casos en los que todos los demás tratamientos fracasan. Además, las últimas investigaciones científicas, con el apoyo de importantes estudios clínicos, han encontrado pruebas decisivas de que el ayuno periódico y la limitación de las calorías son la única manera comprobada de alargar la vida de forma significativa.

El 28 de mayo de 1986, la Associated Press presentó el siguiente informe respecto a los resultados de un estudio científico sobre el envejecimiento, llevado a cabo en Estados Unidos, que consistió en someter a ratas de laboratorio a ayunos periódicos:

Cuando la alimentación de las ratas de laboratorio se reduce al mínimo, viven *mucho más* que los mismos animales cuando les dejan comer todo lo que quieran. En realidad, según los investigadores, esas limitaciones en la alimentación son la *única manera* que conocen de prolongar considerablemente la vida normal de esos roedores.

En fechas más recientes, el doctor Roy Walford, uno de los miembros del equipo que vivió durante dos años en el proyecto experimental Bioesfera, en Estados Unidos, ha llevado a cabo una investigación aún más exhaustiva sobre la relación entre la restricción de las calorías y la duración de la vida, utilizando para sus estudios una variedad de especies diferentes, entre los que se incluyen ratas y perros. En su libro, *Beyond the 120 Year Diet*, presenta su testimonio, que demuestra sin ninguna duda que restringir las calorías prolonga la duración de la vida de todas las especies sometidas a prueba, entre un 50 y un 80 por ciento. En términos humanos, eso supondría una vida de entre 120 y 150 años.

Si bien todavía no han concluido los estudios a largo plazo con seres humanos sobre las consecuencias que tiene el ayuno para la longevidad, los ejemplos individuales de varios contemporáneos que practican el ayuno terapéutico resultan muy animadores y estimulantes. El doctor Norman Walker, por ejemplo, defensor del ayuno

periódico y de consumir zumos naturales todos los días, que predicaba con el ejemplo, vivió hasta los 116 años y permaneció activo hasta el final. Paul Bragg, que ayunaba durante diez días, cuatro veces por año, durante casi toda su vida, vivió casi tanto como el doctor Walker y también se mantuvo sano y productivo hasta el final de sus días. V. E. Irons, que se curó a sí mismo de una tremenda enfermedad «incurable» gracias al ayuno, a continuación se dedicó a idear el sistema de ayuno y depuración interna más sencillo y eficaz que se conoce en la actualidad, y no cabe duda de que habría vivido hasta los 120, si no hubiese intervenido el destino en forma de un accidente automovilístico, cuando tenía 98 años. Cada uno de esos individuos, y otros como ellos, ha redescubierto, a través de su propia experiencia, lo que todavía saben todos los animales y los hombres de las tribus primitivas: que el ayuno es la forma que tiene la naturaleza de depurar y curar el cuerpo y de regenerar la fuerza vital.

Abstenerse de comer hace que los mecanismos innatos de desintoxicación del cuerpo funcionen a plena capacidad y que las respuestas inmunitarias actúen a toda velocidad. Cuando uno ayuna, toda la energía y la potencia enzimática que el cuerpo tiene que utilizar normalmente para digerir y procesar los alimentos se desvía, por el contrario, a «digerir la enfermedad», mientras que el aparato digestivo no sigue produciendo más residuos en el cuerpo. Ayunar desencadena también la producción de la hormona humana del crecimiento en la glándula pituitaria y la envía al torrente sanguíneo, donde circula por todo el cuerpo para reparar los tejidos dañados, regenerar las funciones vitales y rejuvenecer todo el organismo. Normalmente, la producción de la hormona del crecimiento disminuye rápidamente cuando los seres humanos llegan a la edad adulta, y la cantidad, cada vez más limitada, de esa poderosa hormona regenerativa, es una de las causas fundamentales del envejecimiento y de la aparición de estados degenerativos crónicos. Al estimular la secreción de la hormona humana del crecimiento, el ayuno no sólo contribuye a curar enfermedades y a reponer el cuerpo, sino que también reduce la velocidad del proceso de envejecimiento, devuelve la vitalidad cuando flaquea y prolonga la vida.

## La cura de los sabios

El ayuno no es ninguna novedad. Los yoguis de India, los monjes budistas y los ermitaños taoístas ayunan desde hace miles de años para aumentar su vitalidad y alargar su vida útil. Hace pocos años, en India, un anciano maestro de meditación estableció un récord mundial al ayunar 200 días sin interrupción, durante los cuales no tomó nada más que agua. Platón, Aristóteles y otros filósofos griegos, cuyo pensamiento sentó las bases de la civilización occidental, ayunaban con regularidad para mejorar su salud física y para agudizar su capacidad mental; Pitágoras exigía a todos sus alumnos avanzados que ayunaran durante 40 días, como una manera de depurar su cuerpo y su mente, antes de recibir sus máximas enseñanzas. Los que practicaban la medicina tradicional en la antigua China también conocían la relación directa entre la enfermedad humana y la porquería tóxica que se acumula en los intestinos, como consecuencia de unos hábitos de alimentación antinaturales. Observaba Chang Tsung-cheng, médico de la dinastía Sung, que «si el estómago y los intestinos están bloqueados, la sangre y la energía se estancan», mientras que, hace siglos, escribió un famoso médico chino, Chai Yu-hua, que «purgar los intestinos elimina la fuente del veneno, con lo cual la sangre y la energía se pueden regenerar naturalmente. Al depurar los intestinos, reponemos el cuerpo».

La Biblia menciona el ayuno 74 veces, y el propio Jesús ayunaba con frecuencia, a veces hasta cuarenta días. Un antiguo documento de los esenios, escrito en arameo y traducido al inglés en 1937 por Edmond Szekely con el título *The Essene Gospel of Peace*, narra en detalle algunas de las principales curaciones realizadas por Jesús entre los palestinos, buena parte de las cuales se parecen mucho a lo que escribe el doctor Bernard Jensen acerca del ayuno y la irrigación del colon en su libro *Tissue Cleansing Through Bowel Management* [Limpieza de los tejidos mediante el trabajo con los intestinos]. Lamentablemente, esa información no se volcó nunca en el Nuevo Testamento. Puede que a los primeros editores de la Biblia el tema de la irrigación del colon les resultara demasiado delicado para incluirlo en las escrituras cristianas, pero como ese documento histórico antiguo

contiene enseñanzas de vital importancia para la salud del mundo occidental actual, vamos a echar un vistazo a algunos de los pasajes clave y a prestar atención a lo que decía Jesús a sus discípulos sobre el tema de la desintoxicación y la salud humana:

Renovaos a vosotros mismos y ayunad. [...] Buscad el aire fresco del bosque y de los campos y allí, en medio de ellos, encontraréis el ángel del aire. [...] Respirad entonces largo y profundo, para que el ángel del aire penetre en vosotros. En verdad os digo que el ángel del aire expulsará de vuestro cuerpo todas las impurezas que lo corrompen por dentro y por fuera. [...]

Después del ángel del aire, buscad al ángel del agua. [...] No creáis que es suficiente con que el ángel del agua os abrace sólo exteriormente. En verdad os digo que la impureza interna es mucho mayor que la externa. [...] Buscad, por tanto, una calabaza grande que tenga un tallo de la altura de un hombre; vaciadla por dentro y llenadla de agua del río que el sol haya calentado. Colgadla de la rama de un árbol y arrodillaos en el suelo [...], introducid el tallo de la calabaza en vuestro trasero y dejad que el agua fluya por todos vuestros intestinos. [...] A continuación, dejad que el agua salga de vuestro cuerpo, llevándose de su interior todo lo que es impuro y maloliente. [...] Y veréis con vuestros ojos y oleréis con vuestras narices todas las abominaciones y las impurezas que corrompen el templo de vuestro cuerpo. [...] Renovad vuestro bautismo con agua todos los días que dure vuestro ayuno, hasta el día en que veáis que el agua que sale de vuestro cuerpo es tan pura como la espuma del río.

Este método de depuración y curación del cuerpo mediante la irrigación del colon, utilizando una calabaza y agua tibia del río, la practicaban habitualmente los antiguos esenios, entre los cuales vivió y estudió Jesús durante los primeros años de su formación, y constituye una de las enseñanzas más beneficiosas para el bienestar de la hu-

manidad. Por desgracia, puesto que toda mención a ese período de la vida de Jesús quedó excluido deliberadamente del Nuevo Testamento, ese aspecto de su trabajo sigue siendo prácticamente desconocido para los cristianos actuales, aunque era conocido para los propios discípulos de Jesús. Los sabios de la Antigüedad eran muy conscientes del vínculo inseparable entre el estado del cuerpo y el de la mente, porque sabían que, cuando la sangre y los tejidos están llenos de toxinas, constituyen un caldo de cultivo no sólo para la enfermedad y la degeneración del cuerpo humano, sino también para el oscurecimiento y la degradación del espíritu humano. Conocían una ley que han olvidado tanto los médicos como los filósofos modernos: que todo lo que contamina el cuerpo contamina también la mente. Por eso, tantas escrituras sagradas de la Antigüedad recomiendan el ayuno y la desintoxicación como los pasos preliminares en el camino hacia el autocultivo espiritual.

En la actualidad, se ha olvidado bastante lo mucho que dependen la una de la otra la salud física y la espiritual, y son pocos los que ven la conexión causal entre la enorme contaminación del planeta y la degradación del cuerpo humano, la delincuencia desenfrenada, la violencia crónica y el malestar espiritual que caracteriza la vida humana en nuestro tiempo. Según la recomendación psicofisiológica de los antiguos sabios que dieron origen a la civilización occidental, limpiar el planeta y desintoxicar el cuerpo humano son la mejor medicina, tanto para restaurar la paz sobre la Tierra como para revivir la salud y la integridad espiritual de la humanidad. Sin embargo, sólo ahora comienza a surgir la evidencia científica que valida la verdad de esa antigua enseñanza. En 1972, por ejemplo, el Instituto de Investigación Psiquiátrica de Moscú dio a conocer los resultados de un estudio clínico en el cual se emplearon con éxito el ayuno y la desintoxicación de los tejidos, sin recurrir a ningún tipo de drogas, para curar a más de 7.000 pacientes que sufrían de diversos trastornos mentales graves, para los cuales ni la psiquiatría ni la terapia con fármacos habían servido de nada. Desde entonces se la conoce como la «cura del hambre» y se sigue aplicando en Rusia.

Incluso una mirada rápida al estado hoy en día de la situación humana en todo el mundo actual revela dos hechos indiscutibles: uno

es que la gente, en todas partes y de todas las profesiones y condiciones sociales, cada vez se enferma más y está más intoxicada que nunca en la historia de la humanidad; el otro es que el comportamiento humano es cada vez más airado y violento y los asuntos mundiales se vuelven cada vez más crueles y bárbaros, día a día. Es posible que ya sea demasiado tarde para tomar la vía lenta de la desintoxicación mediante una reforma alimentaria gradual; puede que la única esperanza que nos quede sea la de jugarnos el todo por el todo y saltar directamente a la «vía rápida» de la desintoxicación mediante el aire y el agua, exclusivamente.

### **La «vía rápida»**

La toxicidad de los tejidos es un estado mortalmente grave, sobre todo hoy día, cuando tantos carcinógenos y demás sustancias químicas tóxicas contaminan nuestros alimentos y nuestra agua y el aire que respiramos. Para dar al lector una idea de la gravedad de la situación y de lo que se puede hacer al respecto, presentamos un pasaje muy gráfico tomado del libro *Detox Diet and Wellness Lifestyle* [Dieta para la desintoxicación y estilo de vida sano], del doctor Grady Deal, que dirige una clínica de desintoxicación en Hawai:

Es posible que uno no sea consciente de que en el colon hay adheridos de forma permanente heces y mucosidad acumulados, que se extienden hasta el intestino delgado. [...] De hecho, la «tubería» intestinal [...] es como un pozo séptico lleno a rebosar. Los vasos sanguíneos y los linfáticos del colon recogen las toxinas y las transportan a todas partes del cuerpo. [...] El torrente sanguíneo cada vez rebosa más de organismos morbosos [...] y de toxinas, que circulan por todo el cuerpo, provocando inflamaciones, retención de líquidos, aumento de peso, irritación, corrosión, daño y enfermedades. Las heces y las toxinas que han circulado de forma anómala por el torrente sanguíneo, como consecuencia del estreñimiento crónico,

son las causantes de que los órganos de eliminación de la piel y los pulmones tengan un olor desagradable, que nos resulta extrañamente familiar [...] en forma de un sudor maloliente [...] y un mal aliento fétido. [...] Como medida de protección para retirar de la circulación las toxinas patógenas, el cuerpo retira esos venenos del torrente sanguíneo y los almacena en células y tejidos, los quita de en medio [...] provocando lo que el doctor Norman Walker llama estreñimiento de los tejidos, que significa que los tejidos se cargan con un exceso de toxinas, las que a su vez provocan la inflamación celular y de los tejidos, congestión, erupciones y enfermedades. En general, las toxinas que sobran se van acumulando constantemente en las células [y] los tejidos [...] mientras la persona sigue asimilando lo que le hace daño, ya sea una comida poco sana, un alérgeno, una droga, etcétera. Sólo cuando se elimina por completo de la dieta ese alimento o esa sustancia en concreto, las células eliminan esa toxina en particular y la devuelven al torrente sanguíneo y a la linfa, que se dirigen hacia los órganos de eliminación, para retirarla del cuerpo. Cuando regresa al torrente sanguíneo y a la linfa, la toxina hace el trabajo sucio de provocar inflamaciones e irritaciones en el cuerpo hasta que se elimina y sale del cuerpo. Esa agravación o empeoramiento de los síntomas es la llamada crisis de curación. Es posible que la persona que se desintoxica de una toxina empeore antes de mejorar y tiende a anhelar precisamente ese alimento o hábito que ha provocado su intoxicación.

El ayuno es el método más rápido y eficaz de solucionar ese tipo de toxicidad de la sangre y los tejidos y de liberar el cuerpo de los residuos tóxicos y los desechos putrefactivos que hay en el colon, que constantemente envenenan el torrente sanguíneo, obstruyen las células y hacen tambalear la vitalidad. Hasta que no se eliminan esas toxinas, no hay ninguna manera de que el cuerpo se reponga y recupere el equilibrio. Aunque hay métodos de desintoxicación más suaves que

el ayuno, todos tardan mucho más y son menos eficaces, aparte de que ninguno se le puede igualar en cuanto a su profunda capacidad terapéutica y los beneficios de prolongación de la vida.

Para conseguir esos beneficios, uno debe estar dispuesto a soportar los síntomas desagradables de la llamada «crisis de curación», que siempre desencadena el ayuno después del tercer día. La crisis de curación abre la puerta al estado de salud radiante y de longevidad que sólo puede producir el ayuno, y la incomodidad de la desintoxicación es el precio que se paga por atravesar esa puerta. Cada uno tiene que decidir por sí mismo: o elimina los venenos de su organismo, o vive con las consecuencias de conservarlos por el resto de su vida. Como apuntaba en mi libro *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*:

A menos que uno lleve una vida ascética, lejos de la civilización, y evite todas las aberraciones alimentarias, es probable que su sangre y demás tejidos acumulen toxinas y, poco a poco, vayan perdiendo su vitalidad funcional. Si uno no se purga habitualmente de esas toxinas, la toxemia va empeorando, hasta que el cuerpo no puede soportarlo más y, o bien se purga espontáneamente, en forma de diarrea, acné, granos, forúnculos, «manchas de la vejez», sudor maloliente, hedor corporal, halitosis, etcétera, o, de lo contrario, simplemente abandona la batalla y cae víctima de un cáncer, una tuberculosis o cualquier otra enfermedad fatal.

### **Megaayunos, miniayunos y semiayunos**

Existen muchos tipos diferentes de programas de ayuno terapéutico, con diversos grados de intensidad y duración. La desintoxicación más intensiva y las curaciones más rápidas se obtienen con los ayunos en los que no se usa ningún alimento, más que agua y unos pocos complementos para la depuración interna, como la zaragatona y la bentonita. Los semiayunos, que usan agua y complementos, además de un solo tipo de zumo de verduras o de frutas para proporcionar ener-

gía y nutrición, son más fáciles de soportar y también producen excelentes resultados en cuanto a depuración y curación. La llamada «cura de la uva», que consiste en no comer nada más que uvas durante períodos que van desde una semana hasta un mes entero, también se considera una especie de semiayuno y resulta particularmente eficaz para depurar el torrente sanguíneo, desintoxicar el hígado y resolver graves trastornos gastrointestinales.

Si queremos que resulte eficaz para desintoxicar la sangre y los tejidos, un ayuno terapéutico se debe prolongar un mínimo de tres días completos, que es lo que hace falta para que el cuerpo ponga a trabajar a toda velocidad sus mecanismos internos de depuración y curación. Sin embargo, tres días no son suficientes para purificar totalmente el torrente sanguíneo y para desintoxicar los órganos internos, del mismo modo que no son suficientes para experimentar la llamada «crisis de curación», que normalmente se produce entre el tercero y el quinto día de un ayuno. La crisis de curación indica el momento de un ayuno en que la desintoxicación de los tejidos ha llegado al punto culminante y los síntomas de los estados más graves del cuerpo salen de su escondite y comienzan a manifestarse. Por ejemplo, en el caso de alguien que sufre de artritis, la crisis de curación se produce cuando los depósitos más profundos de residuos tóxicos se desprenden y salen de las articulaciones, provocando dolor en éstas y en los tejidos conectivos. Para alguien que sufre de una grave toxicidad hepática, la crisis de curación se produce cuando las sustancias más venenosas se disuelven y se eliminan de los tejidos del hígado, produciendo todos los síntomas desagradables de la toxemia hepática, como una fatiga y una languidez aplastantes, enfado e irritabilidad, amarilleamiento de los ojos y la piel, halitosis y mal olor corporal, y un dolor punzante en el propio hígado. Lo bueno es que esa «crisis» indica que se ha llegado al punto medio, a partir del cual el resto del ayuno es ir cuesta abajo. Eso significa que ya ha pasado lo peor de la fase de desintoxicación del ayuno y que comienza la fase de curación. Por eso se llama crisis de «curación». A menos que uno prolongue el ayuno lo suficiente para «chocar contra la pared» y atravesar la puerta oscura de la crisis de curación hasta llegar al estado luminoso de la salud radiante, no conseguirá solucionar del todo las

causas fundamentales de sus males. Sin embargo, tres días bastan, en realidad, para lograr una importante depuración de los intestinos y el torrente sanguíneo y para volver a equilibrar los órganos internos y desintoxicar en parte los tejidos.

La duración ideal para un ayuno de desintoxicación terapéutica es de 7 a 10 días, porque hacen falta exactamente 7 días para purificar por completo el torrente sanguíneo y para depurar el sistema linfático de todos los residuos que quedan. Cuando se han depurado por completo la sangre y la linfa, quiere decir que todo el cuerpo y cada una de sus partes han quedado libres de toxicidad, porque la sangre pura y la linfa limpia depuran automáticamente el cuerpo y eliminan las toxinas de los tejidos, día a día. Si uno modifica sus hábitos de alimentación y cambia su dieta después de un ayuno de desintoxicación, su sangre y su linfa serán capaces de mantener limpios los tejidos durante mucho más tiempo que si uno siguiera contaminándose con malos hábitos alimentarios y eligiendo mal los alimentos. Comer de forma adecuada significa también que uno no tendrá necesidad de ayunar con tanta frecuencia para librarse de los residuos digestivos putrefactivos y de las toxinas metabólicas. En términos generales, un ayuno de desintoxicación de 7 a 10 días de duración por año, si uno presta atención a controlar su alimentación entre medias, suele ser suficiente para protegerse de enfermedades graves, como el cáncer y la arteriosclerosis, evitar la aparición de estados degenerativos frecuentes, como la artritis y la senilidad, y preparar el camino para una vida larga y sana. Casi todo el mundo es capaz de ayunar durante siete días, pero aquellos que no lo han intentado nunca y se preocupan por tener que pasar tanto tiempo sin comer, primero pueden probar con unos cuantos miniayunos de tres días, como una especie de preparación. Es una buena manera de adquirir confianza y de ir aumentando poco a poco, hasta llegar a un ayuno de siete días.

El ayuno de desintoxicación terapéutica más largo de que tiene noticia este autor es la notable cura contra el cáncer de Breuss, ideada por el naturópata austríaco Rudolf Breuss, que consiste en un ayuno de 42 días (6 semanas), durante los cuales sólo se bebe una taza del zumo de verduras de Breuss (fresco o embotellado) por día, que se ha de sorber lentamente, a cucharadillas, además de la infusión de salvia

y una o dos infusiones de plantas medicinales más, según los órganos y los tejidos a los que haya que prestar más atención. Aunque parezca una exageración, hay que tener en cuenta que el cáncer es una enfermedad grave, que puede matar al paciente, y que las terapias convencionales que se aplican en la actualidad en casos de cáncer, como la quimioterapia y la radiación, son mucho más extremas, en cuanto al daño que ocasionan al cuerpo, que el ayuno más prolongado. De hecho, la terapia contra el cáncer que propone la medicina convencional a menudo acaba con el paciente mucho antes que el propio cáncer. Por otra parte, todavía no ha muerto nadie como consecuencia de haber probado la cura contra el cáncer de Breuss y hasta la fecha ha habido más de cuarenta mil casos documentados de curas de distintas formas de cáncer, algunas de las cuales ya se encontraban en un estado avanzado de desarrollo, gracias a este método. Lo extraño es que la mayoría de los que tienen cáncer prefieran someterse a terapias instantáneas, como la quimioterapia o la radiación, a pesar de sus terribles efectos secundarios y sus dudosos resultados, que soportar un ayuno de desintoxicación de cuarenta y dos días, con antecedentes demostrados de eficacia. Es difícil decir si su renuencia a probar la cura del ayuno se debe a la falta de confianza en el método o al miedo al ayuno en sí.

La cura de Breuss contra el cáncer no sólo sirve para tratar el cáncer. Como ya hemos destacado, el cáncer es la fase final de la toxicidad de los tejidos, y la toxicidad crónica de los tejidos es la causa fundamental del cáncer. Por consiguiente, el programa de ayuno de Breuss se puede usar en versiones más cortas, como medio de desintoxicación general de los tejidos y de depuración periódica, y así constituye una terapia preventiva muy eficaz para evitar el cáncer. A menos que uno ya sufra de cáncer y quiera usar el método para curarse, no hace falta seguir el programa de ayuno de Breuss durante los 42 días. De una a tres semanas son suficientes para desintoxicar bien todo el cuerpo.

Se consideran miniayunos los que duran menos de tres días. Aunque no son eficaces para conseguir una desintoxicación en serio, son una forma excelente de mantenimiento entre ayunos terapéuticos más prolongados. Por ejemplo, hay gente que ayuna un día entero

por semana, durante el cual no toma nada más que agua pura o una variedad de algún zumo de frutas o de verduras alcalinizantes; de ese modo, proporciona un descanso semanal al aparato digestivo y concede al cuerpo una breve interrupción de su «obligación activa» de readaptarse y recuperar el equilibrio. Otra manera consiste en ayunar durante un período de dos o tres días por mes, que tiene beneficios similares a un día de ayuno semanal. Si bien los miniayunos no brindan los impresionantes resultados depurativos de los ayunos más prolongados, siguen siendo eficaces como una forma de medicina preventiva regular contra una amplia variedad de enfermedades y estados degenerativos, sobre todo si de vez en cuando uno realiza ayunos de desintoxicación más prolongados. Como sugería el escritor griego Plutarco: «En lugar de tomar medicamentos, hay que ayunar un día».

### **Complementos para el ayuno**

El agua es el agente depurativo fundamental en un ayuno terapéutico, y es muy importante beber como mínimo 2 litros de agua alcalina purificada mientras dure cualquier ayuno, por más que uno beba también zumos naturales. Además del agua, también se pueden utilizar una variedad de complementos muy eficaces para aumentar y acelerar la purificación de la sangre y la desintoxicación de los tejidos y para promover una curación rápida durante el transcurso de un ayuno. Estos complementos son las «herramientas de trabajo» para quienes practican el ayuno terapéutico:

*La zaragatona.* Es el complemento que, por sí solo, resulta más importante para depurar y limpiar el tracto digestivo, sobre todo la parte inferior de los intestinos. Sus propiedades voluminosas y mucilaginosas también contribuyen a frenar el hambre, porque hace que el estómago y los intestinos se sientan llenos.

*La bentonita.* La bentonita coloidal actúa como una «fregona magnética», que neutraliza y arrastra las toxinas que la fibra de la zaragatona desprende de las paredes de los intestinos. Las micromoléculas de bentonita, que tienen carga negativa y son 500 veces más

pequeñas que las moléculas de agua, penetran también en el torrente sanguíneo y en los fluidos celulares, donde se adhieren a las toxinas de carga positiva, hasta 200 veces más pesadas que ellas, y las escoltan por el torrente sanguíneo hasta los riñones, para su excreción.

*Los alimentos verdes.* Los alimentos verdes son, con mucho, el mejor complemento nutricional que se puede usar durante un ayuno terapéutico. Son una de las fuentes más ricas y más puras de la clorofila (que depura la sangre) y de los nutrientes vitales, resultan fáciles de asimilar y no requieren una digestión compleja. Además, proporcionan suficiente energía metabólica para ayudar a contrarrestar los antojos de comida que se suelen producir durante el ayuno.

*El zumo de limón.* Durante un ayuno, se puede utilizar el zumo de limón recién exprimido para contribuir al proceso de desintoxicación, por sus rápidas propiedades alcalinizantes y depurativas. Por ser la única fuente de alimentos que es aniónica (cargada con iones negativos), brinda una poderosa actividad antioxidante y activa el proceso de desintoxicación. El zumo de limón presenta una afinidad natural con el hígado y estimula la producción de bilis, por lo cual sirve para desintoxicar y reponer este órgano. Cuando se disuelve en agua una dosis de zaragatona en polvo, se pueden añadir de 30 a 50 ml de zumo de limón recién exprimido, para mejorar el sabor, más bien soso, de la zaragatona e incrementar sus propiedades depurativas.

*Las lactobacterias.* Son la llamada «flora buena» de los intestinos y constituyen uno de los elementos más necesarios para digerir bien los alimentos, asimilar los nutrientes y procesar los residuos digestivos. Cuando los intestinos están sanos, las bacterias buenas constituyen alrededor del 80 por ciento del total de la población de bacterias, mientras que a las bacterias putrefactivas le corresponde el 20 por ciento restante. Cuando los intestinos están llenos de toxinas, como ocurre actualmente con más del 95 por ciento de la población del planeta, esa proporción se invierte y las bacterias putrefactivas ocupan el 80 por ciento o más del espacio de los intestinos, y las «buenas» se aferran desesperadamente, en cantidades cada vez más reducidas. Un objetivo fundamental de todo ayuno terapéutico es vaciar totalmente los

intestinos de *todas* las colonias de bacterias y eliminar la inmundicia séptica en la que se reproducen, para llenar después todo el tracto intestinal de colonias nuevas de lactobacterias buenas. La zaragatona y la bentonita cumplen muy bien la misión de eliminar lo viejo, pero depende de cada uno tomar medidas para introducir colonias nuevas de lactobacterias beneficiosas en los intestinos después de cada ayuno, antes de que los «malos» vuelvan a colarse subrepticamente junto con la comida común y a hacerse con el poder.

Una manera de llenar los intestinos con bacterias buenas consiste en tomar un buen complemento de lactobacterias, como los acidófilos, los bífidus y otros cultivos similares, que se utilizan para hacer el yogur. Se venden en forma de polvo y de cápsulas, pero hay que tener cuidado de comprar una marca buena, que no haya perdido su potencia. La mayoría de las marcas que están actualmente en el mercado no contienen prácticamente ningún cultivo vivo. Otra opción consiste en comer yogur de leche de cabra fresca durante una semana aproximadamente, justo después del ayuno, aunque no resulta tan eficaz como un complemento en polvo de gran potencia, porque los productos lácteos producen mucosidad en los intestinos y es preferible no consumir alimentos que produzcan mucosidad hasta no haber establecido firmemente una nueva colonia de flora buena en el colon.

Existe también una tercera forma, que cada uno puede preparar fácilmente en casa, en su propia cocina. El zumo de col fermentada, conocido popularmente como «rejuvelac», es una de las fuentes más puras y abundantes de lactobacterias rejuvenecedoras para el aparato digestivo humano y no requiere el uso de ningún producto lácteo. Después de preparar la primera ración, que tarda unos tres días, cada ración posterior fermenta rápidamente, de un día para otro, con sólo añadir media taza, aproximadamente (100 ml), de la ración anterior para iniciar la fermentación de la siguiente. Por consiguiente, se puede mantener el cultivo de día en día, todo el tiempo que uno quiera; basta con picar un poco de col, añadir agua y un poco del cultivo anterior, para iniciar otra vez la fermentación, y esperar hasta el día siguiente. En la sección de recetas y fórmulas de la página 351, hay una receta para que el lector prepare su propio «rejuvelac» en casa.

Tanto si se utilizan las lactobacterias preparadas a base de lácteos o las del «rejuvelac» de col, conviene empezar a tomarlas poco antes de la primera comida que se haga después del ayuno y seguir tomándolas dos veces por día, por lo menos durante 10 días, para estar seguros de que se ha establecido bien en nuestros intestinos una nueva colonia de bacterias buenas. A partir de entonces, conviene repetir el régimen varias veces por año, incluso sin necesidad de ayunar antes, para ayudar a las bacterias buenas, que son nuestras aliadas en los intestinos, a prosperar y a mantener bajo control al enemigo que produce la putrefacción.

### **Jugarse el todo por el todo**

Aunque ayunar durante siete días purifica completamente el torrente sanguíneo, depura el sistema linfático y desintoxica los tejidos, el ayuno en sí no elimina los entre 2 y 7 kilos de materia mucosa dura y tóxica que se adhieren profundamente en los intestinos, como consecuencia de años de malos hábitos alimentarios y de combinar mal los alimentos, a partir de la infancia. La única manera de librar los intestinos de esos sedimentos tóxicos gomosos es expulsarlos mediante una serie de irrigaciones del colon, realizadas conjuntamente con un ayuno terapéutico.

Hace un siglo, cuando la neumonía seguía siendo la principal causa de muerte en Estados Unidos, el doctor J. H. Tilden, de Denver (Colorado), curó a miles de personas de esa enfermedad mortal, sin perder jamás ni un solo paciente, simplemente tratándolos con ayuno e irrigaciones del colon y nada más, e imponiéndoles después una dieta estricta de alimentos crudos frescos, constituida, en su mayor parte, por frutas y verduras. Después de décadas de dependencia de los antibióticos, la neumonía se ha vuelto resistente a la terapia con fármacos y vuelve a convertirse en una enfermedad mortal en todo el mundo. Como ocurre con la mayoría de las enfermedades infecciosas, la verdadera cura para la neumonía no es un medicamento nuevo, sino un antiguo método naturopático, muy anterior a la medicina alopática, pero que ha pasado desapercibido durante siglos en

los archivos de la bibliografía médica. Ese método es el ayuno y la limpieza del colon.

En 1935, un hombre acudió a la biblioteca en busca de una cura mejor y así redescubrió la capacidad curativa del ayuno y la irrigación del colon; era V. E. Irons, un hombre de negocios estadounidense común y corriente, al cual, a los 40 años, le diagnosticaron una terrible enfermedad artrítica de la columna, llamada espondilosis anquilosante. Los médicos le dijeron que era incurable y que en poco tiempo quedaría confinado a una silla de ruedas. Irons se negó a aceptar el veredicto y comenzó a estudiar la bibliografía médica registrada por luminarias tan precoces de la naturopatía estadounidense como el doctor Tilden, el doctor Kellogg y otros, y a continuación decidió hacerse cargo de la situación y tratar su enfermedad mediante una serie de ayunos terapéuticos y enemas que se administraba él mismo. El efecto fue casi inmediato:

Al cabo de dos meses, ya no sufría dolores al desplazarme y, al cabo de 14 meses, prácticamente no tenía espolones. Todo lo logré con depuraciones, ayuno y alimentos naturales: ¡sin fármacos!

Su experiencia y la curación total que consiguió gracias a ella lo impresionaron tanto que dedicó el resto de su larga vida a investigar y desarrollar esa manera natural de desintoxicar y sanar el cuerpo humano. Al mismo tiempo, creó una línea de productos que permiten que cualquiera pueda poner en práctica esa poderosa terapia de autocuración de forma segura y eficaz, en su propia casa. Durante la década de 1950, V. E. Irons pasó un tiempo en la cárcel, en Estados Unidos, por manifestar públicamente sus puntos de vista revolucionarios sobre la salud humana y la curación y por negarse a retractarse de ellos, a pesar de la presión de las instituciones médicas estadounidenses. Treinta años después, en un irónico cambio de actitud que debió de causar a Irons mucha gracia, el presidente Reagan colmó de alabanzas a V. E. Irons por su excelente trabajo sobre la salud y la curación y le entregó un premio nacional por sus aportaciones a la ciencia de la longevidad. Irons se mantuvo sano y activo a lo

largo de los 98 años de su vida, comenzó una nueva familia a los 72, y fue padre de su último hijo a los 80.



**Figura 10.**

*La «tabla de Colema»,  
el mejor amigo de los intestinos.*

En el transcurso de su vida, V. E. Irons perfeccionó un sistema de autodesintoxicación basado en el ayuno y la limpieza del colon que, al parecer del autor de este libro, es una de las principales aportaciones que se hicieron en el siglo XX a la medicina moderna y la salud mundial. Aparte de la contribución que supone su línea de complementos para la limpieza interna, Vit-ra-tox, Irons desempeñó un papel fundamental en la invención y el desarrollo de la tabla de Colema (figura 10), el «mejor amigo» de los intestinos y un instrumento indispensable para que cada uno pueda hacerse sus propias lavativas en su casa. Como actúa exclusivamente gracias a la fuerza de la gravedad, la tabla de Colema permite que casi cualquier persona se pueda practicar sin dificultad sus propias irrigaciones del colon en la intimidad de su cuarto de baño. Como destaca Irons en una entrevista, es tan sencillo que hasta un niño puede hacerlo:

Mi hijo Robert, de siete años, se hace a menudo lavativas en casa, él solo. Yo tengo 87 años y las hago siempre. De modo que cualquiera que tenga entre 7 y 87 años no debería tener ningún problema. [...] Es totalmente seguro.

A pesar de todo, aunque actualmente nadie duda en hablar de los detalles más íntimos de su propia vida sexual y la de los demás, en cuanto surge en una conversación la palabra «colon» o la palabra «intestinos», todo el mundo hace una mueca de inquietud, mira hacia otro lado y cambia de tema rápidamente. Si uno insinúa que sus intestinos están a punto de estallar, porque están repletos de inmunda basura putrefactiva y que lo mejor sería expulsarla mediante una serie de lavativas, la mayoría de las personas se pone en pie de un salto y se dirige hacia la salida más cercana. He aquí lo que dijo Irons acerca de esos «quejicas de las lavativas» en una entrevista que concedió en 1982:

Si la gente no puede hacerse una simple lavativa en su casa para limpiar su colon atascado, estreñido y pútrido, es mejor decirles que busquen una vieja mecedora y un bastón. [...] Si temen a todos los «horrores» que les pueden ocurrir cuando se introducen un minúsculo tubo de plástico una «micropulgada» dentro de su ano, no les quedan muchas esperanzas. [...] Muchas personas hablan sin tapujos de sus experiencias sexuales más íntimas, pero, ¡vaya por Dios!, se oponen totalmente a pensar siquiera en hablar del colon.

Según algunos, el ayuno y la terapia con zumos naturales bastan para desprender la placa mucosa endurecida de la pared del colon, pero están equivocados. Irons responde a esa creencia, diciendo: «¡Ni hablar! No sirve. [...] Si realmente queremos limpiar bien el colon, hay que usar la tabla de Colema junto con los depuradores intestinales. De lo contrario, la mucosidad espesa que recubre la pared intestinal no se desprenderá nunca, sino que se quedará allí hasta que uno muera».

Es importante recordar que esa capa tóxica dura de mucosidad putrefacta y proteínas parcialmente digeridas la hemos puesto allí nosotros mismos, no la madre naturaleza, porque nuestros hábitos de alimentación y las comidas que elegimos son poco naturales. Los mecanismos naturales de depuración del cuerpo no están diseñados para resolver ese embrollo antinatural, sino que hacen falta métodos espe-

ciales para eliminarlo. Esos métodos son el ayuno y la limpieza del colon, y quienquiera que tenga el valor de jugarse el todo por el todo *siempre* conseguirá unos resultados espectaculares y *nunca* se arrepentirá de haber tomado esa decisión. Veamos a continuación la descripción que hace V. E. Irons de lo que ocurre cuando uno incluye las irrigaciones del colon en un ayuno terapéutico, sobre la base de algunos de los casos que ha atendido él personalmente:

Se consiguen unos resultados fabulosos. Cuando el programa se hace bien, se expulsa el material más hediondo que se conoce. [...] Una mujer expelió más de un litro de un vómito negro y pútrido durante tres días seguidos. Un hombre expelió una cantidad de una sustancia que parecía una placenta. Hace poco, un conocido mío expelió seis kilos y medio de material pútrido, con un solo tratamiento. [...] Casi cualquiera podría echar gran cantidad de una mucosidad negra endurecida, más o menos al cuarto o quinto día, si se hace dos lavativas de 19 litros por día. [...] La mayor parte de esa mucosidad es negra como el carbón y tan dura que no se puede cortar ni siquiera con cuchillo. En muchos casos, es tan dura como el tubo de goma del neumático de una bicicleta. [...] Lo más largo que hemos conseguido han sido poco más de 8 metros en una sola pieza. A veces sale como una mole, que llega a pesar hasta 5 kilos, y sigue saliendo durante varios días, incluso toda una semana.

Aunque resulta evidente, en esta época, la mayoría de las personas, cuando un naturópata les dice que sus peores dolencias crónicas se deben a las toxinas que se filtran en el torrente sanguíneo, procedentes de unos intestinos atascados e intoxicados, y que necesitan una serie de irrigaciones del colon para curarse, reaccionan con incredulidad y adoptan una actitud defensiva: «¿Quién? ¿Yo?» La respuesta a esa pregunta es un rotundo: «¡Sí!» Hace treinta años, en una manifestación de franqueza poco frecuente, las autoridades sanitarias estadounidenses reconocieron que «más del 90 por ciento» de los es-

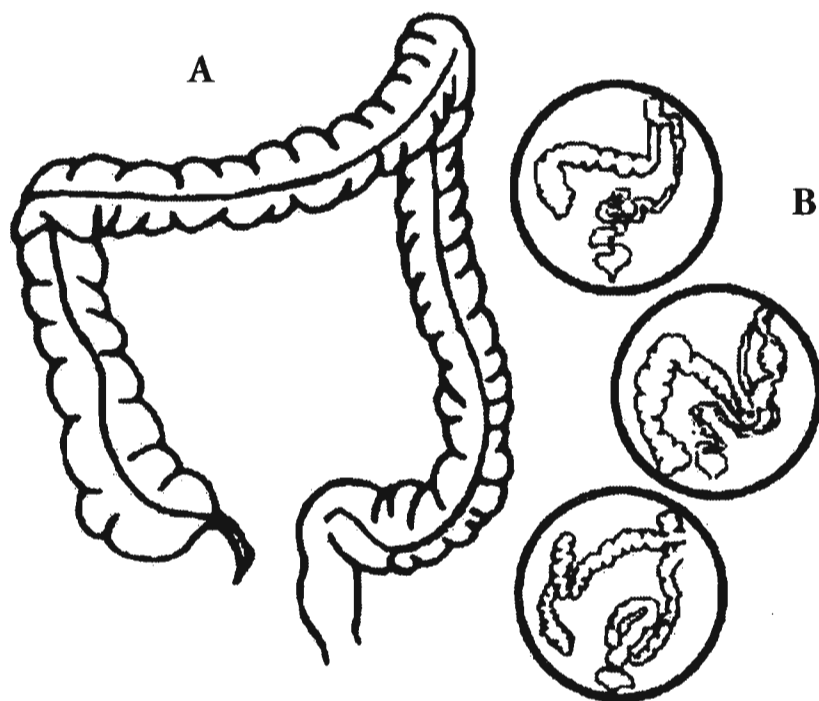
tadounidenses van por ahí con graves problemas de obstrucción en el colon, como los que se ilustran en la figura 11. Incluso antes, a comienzos del siglo XX, decía el doctor Harvey Kellogg, famoso naturópata y cirujano eminente: «En las 22.000 operaciones que he realizado yo mismo, no he encontrado ni un solo colon normal». Si esa era la situación hace cien años, nos quedamos boquiabiertos al imaginar el estado actual del colon occidental contemporáneo, después de un siglo de comida basura, aditivos sintéticos, carne de ternera y productos lácteos contaminados con sustancias químicas, pizzas congeladas y, más recientemente, alimentos manipulados genéticamente. Como dice Irons: «Dejando aparte su posición económica, dejando aparte sus antecedentes sanitarios, dejando aparte su edad o su sexo, *USTED* tiene esa mucosidad endurecida en el colon y se quedará atónito al ver lo que le sale de su interior».

La única manera de averiguar lo que le sale de su interior y de librarse de eso para siempre consiste en subir a bordo del «expreso de Colema» para emprender, durante siete días, una aventura de ayuno e irrigación del colon.

### **Siete días a bordo del «expreso de Colema»**

El programa de siete días de ayuno y depuración interna, utilizando los complementos Vit-ra-tox y la tabla de Colema, es la gran aportación de V. E. Irons a la ciencia de la salud y la longevidad, y actualmente su familia, en California, sigue produciendo y distribuyendo esa excelente línea de productos y proporcionando información impresa sobre el programa a quien lo solicite. Los interesados en obtener más información y encargar los productos pueden ponerse en contacto con ellos, en la dirección que figura en la sección de proveedores por correo, en la página 361.

Para que el lector se haga una idea de lo que puede esperar de un ayuno depurativo de siete días, utilizando complementos para desintoxicarse y lavativas, vamos a hacer una descripción, día a día, a partir de la experiencia personal, de una semana a bordo del «expreso de Colema», la vía rápida para la salud, la longevidad y un colon limpiísimo:



**Figura 11.** *Las tuberías atascadas: en la actualidad, el colon es el órgano que está más «deformado».*

- A. *Un colon sano, tal como aparece en los libros de anatomía.*  
 B. *Contornos que presenta, vistos con rayos X, típicos colones humanos actuales.*

*Primer día.* La noche anterior al comienzo de un ayuno terapéutico es preferible saltarse la cena, o comer sólo fruta fresca, y tomar dos o tres laxantes Vit-ra-tox a base de plantas antes de ir a la cama, para comenzar el primer día del ayuno vaciando totalmente los intestinos de todas las heces residuales. Por la mañana, para empezar, hay que tomar los depuradores de zaragatona y bentonita, además del Greenlife y otros complementos nutricionales, según el plan que se detalla en el folleto del programa, y hay que inyectarse dos lavativas de 19 litros por día. El primer día resulta muy sencillo y uno no siente ninguna molestia, porque los mecanismos de desintoxicación del cuerpo todavía no han comenzado a funcionar a toda marcha y los tejidos todavía no han comenzado a descargar las toxinas en el torrente sanguíneo.

*Segundo día.* Hay que seguir tomando los complementos y po-

niéndose las lavativas. Hacia media tarde, es probable que uno empiece a sentirse algo débil y flojo, cansado y lánguido, pero eso *no* se debe al hambre ni a la desnutrición, sino sólo al comienzo del proceso de desintoxicación, que se pone en marcha alrededor de 36 horas después de dejar de comer alimentos sólidos. Las enzimas digestivas, que normalmente se dedican a la interminable tarea de digerir los alimentos en el estómago, llegan entonces, por el contrario, al torrente sanguíneo y empiezan a patrullar el cuerpo en misiones de «búsqueda y destrucción», dismantelan las células dañadas y las cancerosas, matan bacterias y virus y disuelven los depósitos tóxicos de las articulaciones, los órganos y demás tejidos. Todos esos residuos tóxicos se vuelcan entonces en el torrente sanguíneo para su excreción. Los primeros días, las toxinas salen de los tejidos a una velocidad muy superior a la que pueden excretarlas los riñones y la piel, con lo cual va quedando un montón de residuos tóxicos flotando en el torrente sanguíneo. Esas toxinas circulan por el cuerpo y el cerebro, mientras esperan a ser eliminadas, como los aviones sobrevuelan un aeropuerto esperando turno para aterrizar, y pueden provocar dolores de cabeza, dolores en el cuerpo, cansancio e irritabilidad. Es posible encontrar cierto consuelo, sabiendo que, cuanto peor se siente uno, mejor está funcionando el programa para desintoxicar y curar su cuerpo y que todo habrá acabado en unos cuantos días más. No hay fórmulas mágicas para saltarse las incomodidades sintomáticas de la desintoxicación, aunque se pueden aliviar con infusiones de plantas medicinales, baños con aguas minerales calientes, masajes y otros métodos, como la sauna por infrarrojos. Siempre hay que tener presente en cierto modo la dinámica de que «no hay beneficio sin sacrificio» también respecto a la desintoxicación, pero, en cuanto al ayuno, lo que uno gana es tanto mayor y dura tanto más que la incomodidad transitoria que provoca, que parece un precio insignificante que pagar por los beneficios que brinda.

*Tercer día.* El proceso de desintoxicación sigue acelerándose e intensificándose este día, de modo que uno se siente más molesto y más cansado. Si uno se siente particularmente mal, puede tomar unas cuantas dosis extra de bentonita, que ayuda a neutralizar la sobrecarga tóxica del torrente sanguíneo. También se puede tomar un poco

más de Greenlife, para aumentar la capacidad de la sangre para transportar oxígeno y proporcionar más combustible para la energía metabólica. Este es el día en que uno empieza a acercarse al umbral de la crisis de curación, que señala la intensidad máxima de la fase de desintoxicación y el comienzo del proceso de curación. No es casual que también sea el día en que los que ayunan por primera vez empiezan a vacilar y a darle vueltas a la idea de finalizar el ayuno. ¡Es mejor *no* caer en la tentación! Después de haber llegado hasta aquí, lo lamentarán, si se privan a sí mismos de las compensaciones finales del ayuno, abandonando en este momento.

*Cuarto día.* Para la mayoría, es el día más difícil, sobre todo para los que están muy intoxicados, porque es cuando se suele producir la crisis de curación. El cuerpo despide un olor desagradable y un sudor pegajoso, el aliento apesta a aguas residuales, y la saburra se cubre de una baba blanca y amarilla. Todo eso se debe a que los residuos tóxicos procedentes de los tejidos más profundos del cuerpo salen a la superficie para su eliminación, lo que siempre es señal de una buena desintoxicación. ¡No nos rindamos todavía! Hemos llegado a la mitad y, si uno consigue llegar hasta el final del día, el resto se hace cuesta abajo y se puede finalizar el programa sin dificultad.

*Quinto día.* Según el grado de toxicidad que cada uno tuviera al principio, la crisis de curación acaba este día o continúa, cada vez con menor intensidad, hasta la mañana siguiente. En cualquier caso, al quinto día uno empieza a sentirse mejor y, puesto que las toxinas más pesadas ya han salido, el cuerpo dispondrá de mucha más energía para dedicar a las funciones ordinarias. Uno empieza a notar las extremidades más ligeras, flexibilidad en las articulaciones, y una claridad y una alegría mentales que aumentan rápidamente. Por la manera en que uno se siente este día, se dará cuenta, sin la menor sombra de duda, de que se encuentra en mitad de la experiencia de depuración y curación más profunda de su vida y de que lo que está haciendo es la mejor forma posible de reparar su cuerpo, preservar su salud y prolongar su vida. Por lo general, comprenderlo basta, por sí solo, para ayudarnos a llegar hasta el final del programa.

*Sexto día.* Ahora se recupera la energía rápidamente y la sangre y los tejidos están purificados casi por completo. El cuerpo ya ha em-

pezado a sustituir las células dañadas, a reconstituir la sangre y a reponer los órganos y los tejidos; en consecuencia, uno se siente más fuerte, a medida que pasan las horas, a pesar de no haber comido nada durante casi una semana. Conviene seguir poniéndose dos lavativas diarias, porque la mayor cantidad de la sustancia mucoide y los residuos putrefactivos más adheridos se expulsan del colon los últimos dos o tres días del ayuno, después de eliminar las capas superficiales de sedimentos. Como comenta Irons y cualquier persona que haya seguido este programa: «Uno se queda pasmado al ver lo que le sale de dentro», sobre todo los últimos días, después de no comer nada durante casi una semana.

*Séptimo día.* A estas alturas se supone que uno se sienta más sano, más lleno de energía y mejor equilibrado de lo que recuerda haberse sentido nunca, y es probable que no tenga demasiadas ganas de comer. Muchas personas tienen la sensación de que podrían seguir ayudando sin problemas unos cuantos días más, y de hecho podrían, si quisieran. Al recordar los pesados montones de sustancia pútrida que uno ha eliminado de sus intestinos y al darse cuenta de cuánto mejor se siente, después de haber liberado al cuerpo de esa carga tóxica, es probable que resuelva cambiar su dieta y sus hábitos de alimentación para no seguir contaminando los intestinos, la sangre y los tejidos de su cuerpo con alimentos mal elegidos, con combinaciones de alimentos difíciles de digerir y con contaminantes químicos. No hay que olvidarse de tomar un buen complemento de lactobacterias durante una o dos semanas después de cualquier ayuno, y recuerde que debe interrumpir el ayuno poco a poco y con mucho cuidado, comiendo sólo frutas y verduras frescas durante uno o dos días, para volver después, lentamente, a una alimentación diaria normal de alimentos naturales sanos, bien preparados y correctamente combinados.

Recomendamos al lector que se suba al «expreso de Colema». Es probable que el viaje no sea del todo de su agrado, ¡pero quedará fascinado con los resultados!



## «El ángel de la luz solar»: la helioterapia

En los textos antiguos de medicina china se describe la luz solar como una forma de «nutrición para el cerebro», y lo que recomiendan para corregir las enfermedades provocadas por el déficit de ese «nutriente» vital es «administrar rayos de sol» a los ojos y la piel del paciente. Esos textos expresan con toda claridad que «la luz solar es beneficiosa para el cerebro, porque estimula la producción de la esencia vital». En el cerebro, la «esencia vital» hace referencia a las hormonas y los neurotransmisores de la glándula pituitaria.

Numerosas culturas antiguas conocían el vínculo vital que existe entre la salud y la luz solar, y sabían que ésta se podía aplicar como una forma de medicina para purificar, curar y reequilibrar el organismo humano. En el ya citado *The Essene Gospel of Peace*, tras enseñar a sus discípulos a depurar el interior de su cuerpo con agua, Jesús les recomienda lo siguiente:

Buscad al ángel de la luz solar. Quitaos los zapatos y la ropa y soportad que el ángel de la luz solar abrace todo vuestro cuerpo [...], que el ángel de la luz solar penetre en vuestro interior. Y el ángel de la luz solar expulsará de vuestro cuerpo todo lo impuro y maloliente que os profanaba por fuera y por dentro.

La ciencia médica moderna ha desentrañado el misterio del mecanismo en virtud del cual «el ángel de la luz solar» expulsa del cuer-

po humano «todo lo impuro». Lo llaman el sistema ocular-endocrino, y la nueva rama de la ciencia que ha nacido a raíz de ese descubrimiento se conoce como fotobiología. El factor esencial de la luz solar que «nutre el cerebro» es la banda de luz ultravioleta de onda larga que penetra en el ojo junto con las frecuencias visibles de la luz. La luz ultravioleta tiene formas tanto de onda larga como de onda corta; sólo la exposición excesiva a la de onda corta hace daño a los ojos y la piel. La luz ultravioleta de onda larga, en cambio, es un factor absolutamente esencial para mantener la salud humana, y también se puede aplicar como medio para la desintoxicación y la curación.

He aquí cómo actúa el sistema ocular-endocrino: cuando entra a los ojos la luz solar natural de espectro completo, las bandas visibles de luz excitan las células de la retina, conocidas como bastoncillos y conos, para que produzcan los colores y las formas que permiten la visión normal. Las frecuencias invisibles de luz ultravioleta, que llegan a la retina junto con las bandas visibles, activan una capa especial de células de la retina llamadas células epiteliales, que la naturaleza ha diseñado justamente para recibir esas frecuencias invisibles de luz ultravioleta en los ojos. Cuando la luz ultravioleta de onda larga estimula las células epiteliales de la retina, se produce un fuerte impulso neurológico, que el nervio óptico transporta directamente hasta las glándulas pituitaria y pineal, donde esas señales estimulan la producción de hormonas esenciales que regulan todo el sistema endocrino, y así determinan la fuerza y la velocidad de las respuestas inmunitarias naturales del cuerpo.

La pituitaria desempeña un papel particularmente importante en el sistema ocular-endocrino, sobre todo para la respuesta inmunitaria. La pituitaria, conocida como la «glándula maestra» del cuerpo, secreta hormonas que regulan y equilibran todas las demás glándulas del sistema endocrino; si no recibe suficiente estimulación de la luz ultravioleta de onda larga a través de la retina y el nervio óptico, queda privada de su forma de «nutrición» más esencial, y todo el sistema ocular-endocrino funciona mal, lo cual perjudica la respuesta inmunitaria. Con toda la niebla tóxica, el humo, el polvo, las sustancias químicas y el resto de la contaminación que hay hoy día en el aire, la intensidad y la calidad de la luz solar que llega hasta la Tierra se han

reducido muchísimo, lo que provoca una gran deficiencia de los rayos ultravioletas y contribuye al deterioro general de la respuesta inmunitaria humana. Según el Smithsonian Institute, la intensidad global de la luz solar que llega a la Tierra se ha reducido en un 15 por ciento en los últimos 75 años, y la parte ultravioleta del espectro se ha reducido todavía más: un 27 por ciento. Esa situación provoca unos problemas para la salud humana que son bastante similares a los efectos inmunosupresores producidos por las fuentes contaminadas de alimentos, agua y aire.

El principal problema que provoca el déficit de luz solar es una respuesta inmunitaria débil y poca resistencia, lo cual no sólo reduce las defensas del cuerpo contra la enfermedad y la degeneración, sino que también disminuye su capacidad para desintoxicarse y reponerse. Las consecuencias de la «contaminación lumínica» sobre la salud humana en las grandes ciudades y en las regiones muy industrializadas son similares a las que producen los contaminantes en los alimentos, el agua y el aire: ninguno llega a aportar los elementos ni las energías esenciales para mantener fuertes la inmunidad y la resistencia. Ese problema se agrava todavía más por el estilo de vida sedentario, sin salir al aire libre, que llevan la mayoría de las personas, lo que las mantiene lejos del sol todo el día, y casi siempre coloca una capa de cristal entre sus ojos y la luz solar cada vez que se aventuran brevemente a salir al exterior.

El cristal siempre bloquea las beneficiosas frecuencias ultravioletas de onda larga de la luz solar, con lo cual nuestro sistema ocular-endocrino no recibe absolutamente nada de nutrición ni estímulo cuando estamos sentados detrás del parabrisas de un coche, mirando por las ventanas de la vivienda o el despacho, viajando en autobús o en tren, o paseando a plena luz del sol detrás de cualquier tipo de gafas. Sólo los cristales y los lentes de plástico dejan pasar y entrar en los ojos las beneficiosas ondas ultravioletas. Ese es otro factor que contribuye al síndrome moderno de la fatiga crónica, la mala salud y el malestar mental que experimentan aquellos que pasan toda su vida laboral sentados detrás de un escritorio, en edificios de oficinas acristalados, y la mayor parte de su tiempo de ocio sentados bajo techo, viendo la televisión, en hogares con iluminación artificial. El resulta-

do global de un estilo de vida con tan poca luz es una deficiencia inmunitaria adquirida, provocada por una «desnutrición solar», y el consiguiente desequilibrio del sistema ocular-endocrino.

Vamos a analizar unos cuantos ejemplos concretos que ilustran ese problema. Durante la epidemia de gripe de Hong Kong que asoló Estados Unidos en el invierno de 1968-1969, fábricas enteras y grandes almacenes del condado de Sarasota, en Florida, se vieron obligados a cerrar, debido a la gran cantidad de casos de gripe entre sus empleados. Sin embargo, en una gran fábrica, en la que hacía poco se habían instalado ventanas de plástico y una iluminación interior de espectro completo, no cayó enfermo ni un solo empleado durante todo el tiempo que duró la epidemia. Desde entonces, se han observado resultados similares en otros lugares en los que se han instalado fuentes luminosas de espectro completo.

Otro ejemplo de lo crucial que resulta el sistema ocular-endocrino para la salud humana es la situación vigente en las escuelas estatales de Estados Unidos y otros países «avanzados». La gran hiperactividad, la violencia crónica, la incapacidad para concentrarse y otros problemas de conducta se han agravado tanto entre los escolares que muchos de ellos reciben actualmente dosis diarias de poderosos sedantes, tranquilizantes y anfetaminas, que a su vez les provocan problemas de salud más graves durante toda la vida, como la drogadicción y los problemas de hígado. No obstante, cuando en varios distritos escolares escogidos se sustituyeron las luces fluorescentes comunes, que producen un efecto sumamente irritante en el sistema ocular-endocrino, por una iluminación de espectro completo, y las ventanas de cristal por las de plástico, esos problemas de conducta prácticamente desaparecieron al cabo de pocas semanas y muchos «niños problemáticos» de golpe se transformaron en alumnos modelo. Los mismos resultados positivos se observaron en *todas* las aulas que se estudiaron. Aunque parezca increíble, esa investigación se pasó por alto y se suprimió deliberadamente, debido a las repercusiones que tendría en todas partes en relación con los sistemas convencionales de iluminación de interiores.

Un tercer ejemplo es el síndrome de la «tristeza de invierno», que se observa desde hace mucho en países como Suecia y Canadá, en los

cuales los inviernos prolongados y los días breves producen una deficiencia crítica de la beneficiosa estimulación ultravioleta durante esa época del año. A mediados del invierno, esos países experimentaban un aumento significativo de las muertes por enfermedad, así como también por suicidio, y el motivo resultó ser el «hambre» de la glándula pituitaria, debida a la exposición insuficiente a la luz solar de espectro completo. En la actualidad, esos países disponen de clínicas de luz, a las que la gente acude a buscar su dosis diaria de la energía de la luz ultravioleta de onda larga, y en muchos hogares, oficinas y lugares públicos se utiliza una iluminación interior de espectro completo para compensar la disminución de fuentes naturales al aire libre, durante los meses de pleno invierno.

### **«A flor de piel»**

La piel es el segundo receptor, en orden de importancia, para asimilar los nutrientes esenciales y la energía procedentes de la radiación solar. En 1967, un grupo de científicos rusos dio a conocer los resultados de una amplia investigación en ese campo con las siguientes palabras:

Si la piel humana no está expuesta a la radiación solar (directa o dispersa) durante períodos prolongados, se producen trastornos en el equilibrio fisiológico del organismo humano. En consecuencia, se producen trastornos funcionales del sistema nervioso y déficit de la vitamina D, el debilitamiento de las defensas del cuerpo y el agravamiento de las enfermedades crónicas.

El mecanismo principal a través del cual la luz solar brinda la «nutrición» esencial al cuerpo humano mediante la exposición de la piel es la producción de la vitamina D. La luz solar estimula los tejidos situados por debajo de la piel para que produzcan vitamina D, que es un cofactor esencial para la asimilación y la utilización de calcio en el cuerpo. Sin la presencia de la vitamina D, no hay manera de que el cuerpo absorba ni siquiera las fuentes de calcio más puras y

más potentes, y sin la cantidad adecuada de calcio no hay manera de que el cuerpo se desintoxique y se reponga. La falta de sol es, por consiguiente, uno de los factores que más contribuyen a la deficiencia crónica de calcio, la que, a su vez, es una de las principales razones por las cuales los seres humanos modernos, sobre todo en zonas urbanas, tienen tan débiles los dientes y los huesos.

Es un hecho característico de la forma de vida moderna que, en el mundo occidental, la mayoría de las personas no se exponen el tiempo suficiente a la luz solar clara, de espectro completo, y los pocos que lo hacen y se exponen al sol son como los «perros rabiosos y los ingleses» de la canción, que se broncean la piel bajo el sol de mediodía sólo con fines cosméticos, un abuso de la luz solar que equivale a la glotonería, en lo que respecta a los alimentos. La «dosis» diaria adecuada de luz solar es de unos 30 minutos, más o menos, y sólo conviene administrarla antes de las 10.30 o después de las 15.30 h. Afirma el doctor Theodore Baroody, en su libro ya citado *Alkalize or Die*, que «un mínimo de media a una hora de luz solar directa es necesario para que el cuerpo pueda producir los niveles adecuados de hormonas y contribuya al equilibrio alcalino-ácido. [...] Entre las once de la mañana y las tres de la tarde, el sol es demasiado directo para producir un efecto ácido en el cuerpo a través de sus radiaciones». De modo que aquí vemos, una vez más, que tanto una exposición insuficiente a la luz solar beneficiosa como un exceso de exposición a la luz solar perjudicial, contribuyen a la crisis actual de la salud humana. Ese problema no sólo produce desequilibrios críticos en el sistema ocular-endocrino, sino que también ejerce una influencia acidificante en la sangre y otros fluidos corporales, lo cual lo convierte en un factor que contribuye mucho a la acidosis crónica y la toxemia de los tejidos.

## **La helioterapia para la desintoxicación y la curación**

El poder terapéutico de la luz solar es otro motivo por el cual los lugares de cura y reposo y los balnearios siempre han estado situados junto al mar o en lo alto de las montañas. Así como el aire de la montaña y el del mar tienen gran cantidad de iones negativos, la brillan-

te luz solar en esos lugares proporciona un fuerte apoyo a las numerosas respuestas inmunitarias que intervienen en la desintoxicación y la curación. Al estimular la glándula pituitaria a través del sistema ocular-endocrino, la luz solar garantiza la aportación diaria adecuada de las hormonas esenciales necesarias para reponer y reequilibrar el cuerpo. Además, al incentivar la producción de la vitamina D, el cofactor esencial que el cuerpo necesita para asimilar y utilizar el calcio, la luz solar garantiza también las abundantes cantidades de calcio que hacen falta para la desintoxicación y la curación.

Aunque no cabe duda de que es una gran ventaja hacer un programa de desintoxicación en un momento y en un lugar en el que haya mucho sol, no es necesario gastar una fortuna en un balneario lujoso para encontrar mucho sol durante una o dos semanas. Para evitar los gastos que supone alojarse en un lugar de cura y reposo o en un balneario, cada uno puede diseñar su propio programa de desintoxicación y ponerlo en práctica en un momento y un lugar soleado de su elección. Quienes vivan en un lugar donde no haya ninguna estación con sol, o no puedan encontrar la tranquilidad y la intimidad suficientes en su casa, pueden viajar al lugar más próximo, en las montañas o en el mar, alquilar una habitación o una casa baratas durante una o dos semanas, y hacerlo por sí mismos. No hacen falta lujos ni detalles exóticos para seguir un programa de desintoxicación; lo que se necesita es paz mental y mucha intimidad personal, aire limpio y agua pura, y mucho sol.

Los mejores momentos del día para la helioterapia, o los «baños de sol terapéuticos», son antes de las 10.30 y después de las 15.30 h, cuando el sol no está tan alto en el cielo y no hace daño a la piel ni a los ojos. De 20 a 30 minutos de exposición por sesión y una o dos sesiones diarias bastan para conseguir los beneficios terapéuticos deseados, y no conviene que el total de la exposición diaria supere una hora. Cuanto mayor sea la superficie de piel que se exponga al sol, mayores serán los beneficios terapéuticos. Lo mismo se puede decir de los ojos: no hay que ponerse gafas de sol durante la helioterapia, porque bloquean las beneficiosas frecuencias ultravioletas de onda larga de la luz solar, que son los factores solares que activan el sistema ocular-endocrino y aumentan la respuesta inmunitaria.

Lamentablemente, no siempre se puede encontrar un lugar y un momento soleados para hacer un programa de desintoxicación, sobre todo en pleno invierno, en latitudes septentrionales y con medios económicos limitados. Sin embargo, cuando nuestro estado de salud nos exige «limpiar todas las inmundicias» y desintoxicar el organismo sin demora, podemos introducir en nuestro propio hogar el poder curativo de la luz solar natural, instalando bombillas y sistemas de iluminación de espectro completo, que ahora son muy fáciles de conseguir. Como ha ocurrido con los alimentos, el agua y el aire, la tecnología moderna ha analizado los «ingredientes activos» que hay en la luz solar y ha desarrollado «complementos solares», para compensar la degradación de la calidad de las fuentes naturales de esos elementos esenciales para la vida. Gran parte de esa nueva tecnología lumínica se basa en el trabajo de John Ott, un fotógrafo especializado en fotografía con cadencia temporizada de toma de imágenes, que por casualidad descubrió los poderes terapéuticos de la luz solar cuando pisó sus gafas de sol y las rompió, mientras trabajaba en un proyecto al aire libre para filmar los ciclos de crecimiento de las plantas. Como no tenía tiempo para comprar unas gafas nuevas, siguió trabajando sin ellas y, al cabo de unas cuantas semanas, se dio cuenta de que la dolorosa artritis que sufría desde hacía años estaba desapareciendo rápidamente. Las investigaciones posteriores revelaron que la luz ultravioleta, que hasta entonces no le entraba en los ojos, porque se lo impedían las gafas de sol, había aliviado su artritis al estimular a la pituitaria para que secretara las hormonas que avisan a las glándulas suprarrenales para que produzcan los esteroides naturales que constituyen el remedio que el cuerpo lleva incorporado para esa enfermedad.

En la actualidad existe una amplia variedad de luces de espectro completo disponibles en el mercado, incluidas la luz Ott y la bombilla Ott, que producen una luz para interiores que contiene todo el espectro de frecuencias de la luz natural, tanto las visibles como las invisibles, que se encuentran en la luz radiante del sol. Esos aparatos de luz se pueden usar en cualquier vivienda u oficina; incluso uno se puede llevar sus propias bombillas de espectro completo a un lugar de cura y reposo o a una casa en la playa y usarlas para iluminar las habitaciones, allí también. A falta de fuentes adecuadas de luz solar natu-

ral al aire libre, una iluminación de espectro completo en el interior proporciona todas las frecuencias fundamentales de la luz solar que hacen falta para estimular el sistema ocular-endocrino, manteniendo así una fuerte respuesta inmunitaria y promoviendo la producción de la vitamina D, que ayuda a asimilar el calcio. La iluminación de espectro completo también es una forma excelente de medicina preventiva para la vida cotidiana. Cuando iluminamos nuestra casa o nuestro lugar de trabajo con «luz integral», nos proporcionamos a nosotros mismos una línea adicional de defensa contra la enfermedad y la degeneración, lo que nos ayuda a contrarrestar las consecuencias inmunosupresoras de las perniciosas frecuencias de la luz artificial, como las que producen las pantallas de televisión y las luces fluorescentes.

Otra forma de helioterapia de interior que se ha inventado hace muy poco es la sauna por infrarrojos. A diferencia de las saunas comunes, que calientan los tejidos del cuerpo y nos hacen sudar por la mera intensidad del calor, las saunas por infrarrojos calientan los órganos y los tejidos más profundos del cuerpo en virtud de la energía penetrante y radiante de la banda infrarroja de la luz natural. Esa energía radiante calienta los tejidos internos sin recalentar la piel ni el aparato respiratorio, como suelen hacer las saunas ordinarias. Al penetrar en los tejidos más profundos y densos que están situados debajo de la piel, el calor por infrarrojos ablanda los depósitos de toxinas cristalizadas y residuos ácidos de las articulaciones, los nervios y los tejidos conectivos, y hace que se disuelvan, se diluyan y se trasladen para su excreción a través de la sangre, la linfa y el sudor. Los centros de curación holistas y los balnearios de salud están comenzando a incluir saunas por infrarrojos entre sus instalaciones terapéuticas, y también hay unidades de tamaño más reducido, que se pueden instalar en casa.

### **«Hágase la luz»**

En capítulos anteriores ya hemos visto cómo se pueden utilizar los factores esenciales que hay en los alimentos, el agua y el aire como herramientas eficaces para la desintoxicación; ahora podemos añadir

también la luz solar a nuestro creciente arsenal de armas para luchar contra la toxicidad de los tejidos, fortalecer las defensas inmunitarias y proteger nuestra salud. Asimismo, al igual que la buena comida, el agua pura y el aire limpio, se pueden incorporar por completo a la vida cotidiana como defensas a largo plazo contra la enfermedad, la degeneración y la muerte prematura, también podemos contar con la luz de espectro completo como fuente cotidiana de elementos y energías vitales. Si bien conseguir exponer todos los días los ojos y la piel a la luz solar natural al aire libre es, sin duda, la mejor manera de conseguirlo, en realidad, la mayoría de los seres humanos tiene demasiadas cosas que hacer como para dedicar el tiempo a practicarlo diariamente; sus compromisos sencillamente no se lo permiten, o, de lo contrario, viven en lugares en los que no brilla mucho el sol.

Si el lector se encuentra en esa situación, tiene dos posibilidades. Si vive en una zona donde hay poco sol, como ocurre en las grandes ciudades, o en latitudes muy septentrionales donde los inviernos son largos y los días cortos, puede procurar que haya luz en su propia vivienda y despacho o tienda o estudio, utilizando sistemas de iluminación de interiores de espectro completo. De lo contrario, si vive en una región soleada, cada día puede «cosechar» del sol suficiente radiación ultravioleta de onda larga, haciendo una sencilla serie de ejercicios de ojos por la mañana temprano o a última hora de la tarde. Para eso, hay que colocarse de cara al sol en cualquier momento comprendido entre el amanecer y las 8.30 h, o entre las 16.30 h y la puesta del sol. Sin mirarlo directamente, hay que hacer girar los ojos en grandes círculos alrededor del sol, para que su luz bañe toda la superficie de la retina. Hay que dar de diez a veinte vueltas en cada dirección. A continuación, se cierran los ojos, de cara al sol, y se parpadea rápidamente diez veces; se vuelven a cerrar durante un minuto y se parpadea de nuevo rápidamente diez veces más. Eso es todo. La glándula pituitaria habrá recibido así su dosis diaria de luz solar integral, sin refinar, y el sistema endocrino se habrá puesto a punto para el día. ¡Adelante y a brillar!

## Los eliminadores: la desintoxicación con plantas medicinales

La farmacopea tradicional de las plantas medicinales incluye centenares de plantas que son eficaces para eliminar las sustancias tóxicas y los residuos metabólicos de la sangre y los tejidos; también ayudan a reparar el daño tóxico que sufren los órganos y a devolver el equilibrio funcional a todo el organismo. La gran ventaja del uso de las plantas medicinales, en lugar de las drogas químicas, para reponer y reequilibrar el cuerpo, es que se puede elegir cada planta apuntando a órganos y tejidos determinados, con una terapia de desintoxicación muy precisa e intensiva, sin provocar peligrosos efectos secundarios en otras partes del cuerpo, como suele ocurrir con la mayoría de las drogas químicas. Semejante precisión terapéutica sólo se consigue con medicinas derivadas directamente de la naturaleza, en virtud de la resonancia simpática entre sus energías esenciales y las frecuencias energéticas orgánicas similares del cuerpo. Todas y cada una de las plantas medicinales tienen lo que la medicina tradicional china considera una «afinidad natural» (*gui jing*) con determinados tejidos y sistemas energéticos de los órganos del cuerpo; después de muchos milenios de práctica clínica constante, los herbolarios tradicionales han determinado las afinidades naturales específicas y los efectos terapéuticos de miles de plantas medicinales. Todo ese conocimiento se ha registrado y conservado con todo cuidado para la posteridad en manuales tradicionales de plantas medicinales que se siguen usando todavía y se puede aplicar fácilmente en casa para producir unos resultados más rápidos, más profundos y más eficaces en cualquier programa de desintoxicación.

Los complementos a base de plantas medicinales se pueden utilizar para acelerar e intensificar la desintoxicación y la curación en los programas que parten de una dieta de desintoxicación, así como también en los programas de ayuno. Cuando las plantas medicinales se usan para contribuir a la desintoxicación en los programas de ayuno terapéutico, es preferible prepararlas en forma de infusiones, que producen efectos más suaves y menos agresivos que los extractos concentrados de las plantas. Cuando se ayuna, el cuerpo se vuelve mucho más sensible a los efectos de todos los complementos externos y, por consiguiente, una infusión suave de alguna planta medicinal tiene la misma potencia terapéutica para alguien que ayuna que un extracto concentrado de la misma planta para alguien que sigue una dieta de desintoxicación, aunque sin la intensidad de los extractos condensados. Cuando se utilizan como complementos en una dieta de desintoxicación, las plantas medicinales se pueden tomar de todas las formas, desde las infusiones más suaves hasta las tinturas, los polvos y los comprimidos más fuertes.

En la medicina tradicional china, todas las plantas medicinales se clasifican en dos categorías: según sus afinidades naturales con determinados órganos y tejidos, lo cual determina el lugar del cuerpo al cual van a parar sus energías terapéuticas, y según la naturaleza de sus energías bioactivas, que determina sus efectos terapéuticos. Esta última clasificación se basa en la antigua teoría china de las cinco energías elementales (*wu hsing*), que en la alimentación y la medicina se manifiestan como los cinco sabores esenciales (*wu wei*). La mayoría de las plantas que en la medicina tradicional china se utilizan para la desintoxicación pertenecen a la categoría de medicinas «amargas», que también es válida en la herboristería occidental tradicional. Sin duda, ese es el origen de la expresión «amarga medicina», porque antes de la aparición de las drogas químicas y los alimentos con sabores artificiales, la mayoría de las enfermedades se trataban con hierbas y alimentos amargos y depurativos, y los licores amargos, a base de plantas medicinales, eran un elemento habitual en los hogares de todo el mundo. En la actualidad, no sólo los insípidos comprimidos químicos han sustituido en medicina a las pócimas de plantas amargas, sino que, además, la extendida adicción al azúcar ha provocado

el síndrome del «goloso», que prácticamente ha hecho desaparecer los sabores amargos de las dietas occidentales modernas. Sin embargo, según los principios de la herbología tradicional, los sabores amargos son el antídoto natural contra la toxemia, y las plantas y los alimentos amargos introducen en el cuerpo unas energías que depuran el torrente sanguíneo, desintoxican los tejidos y desencadenan las respuestas curativas.

A continuación, vamos a analizar los principales sistemas de los órganos que intervienen en el proceso de desintoxicación y a ver cómo se pueden utilizar las plantas medicinales para depurar sus tejidos y para reequilibrar sus funciones, al mismo tiempo que los protegen del daño tóxico durante el proceso de desintoxicación.

### **El hígado: limpiar el filtro**

En la medicina tradicional china, el hígado se describe como el «jefe del Estado Mayor» de los órganos internos. Es el encargado de filtrar las toxinas de la sangre, de descomponer las proteínas complejas, las grasas y los hidratos de carbono y de proporcionar al torrente sanguíneo una infusión constante de nutrientes, para llevarlos a los diversos tejidos del cuerpo. Algunos signos externos de la toxicidad interna del hígado son los ojos amarillos y la visión borrosa, las uñas quebradizas de los dedos de las manos y las uñas de los dedos de los pies resquebrajadas, y las emociones negativas, como la ira, la depresión y la irritabilidad. Durante la desintoxicación, el hígado debe acumular una sobrecarga de residuos tóxicos que se han eliminado de los tejidos, mientras que el torrente sanguíneo los traslada poco a poco a los diversos órganos excretores, para eliminarlos. Por consiguiente, a los que tienen antecedentes de toxicidad hepática, sobre todo por el abuso de alcohol y drogas, o por contaminación química, les convendría incluir unas cuantas plantas que sirvieran como depuradores hepáticos entre los complementos que eligen como apoyo para un programa de desintoxicación.

Las plantas más eficaces para desintoxicar el hígado son el cardo mariano y la raíz de diente de león, que se pueden tomar en forma de

infusión, en cápsulas de las hierbas molidas o en forma de extracto líquido. Sobre todo el cardo mariano tiene potentes propiedades depurativas del hígado. Su principal ingrediente activo es el silimarín, un compuesto que tiene para el hígado mayores propiedades antioxidantes que las vitaminas E, C o betacaroteno. El silimarín se puede tomar directamente en forma de comprimidos o cápsulas, 100 mg tres veces por día, como apoyo para el hígado durante la desintoxicación. Aparte de desintoxicar el hígado, el cardo mariano estimula la producción de las proteínas necesarias para fabricar nuevas células y para reparar los tejidos dañados en el hígado. En la sección de recetas y fórmulas, en la página 352, hay una fórmula para preparar una decocción para desintoxicar el hígado, que combina cardo mariano y diente de león con otras cuatro plantas que depuran el hígado. Dragon River Herbals (véase la sección de proveedores) produce una fórmula llamada «Rejuvenate Liver Regenerator», que es una mezcla pura y muy potente de extractos de diente de león, cardo mariano, trébol de prado, lampazo y amor del hortelano, en forma de líquido concentrado. Es un complemento excelente para desintoxicar y reponer el hígado, junto con una dieta de desintoxicación de una a tres semanas de duración.

Un método rápido y sencillo de proporcionar al hígado una depuración profunda e intensiva consiste en realizar una «purga hepática», que se puede hacer una vez por día, durante un período de tres a diez días, preferentemente por la mañana, como un medio de expulsar del hígado las toxinas adicionales que aparecen durante el programa de una dieta de desintoxicación, pero no es un método adecuado para usar durante un ayuno. La purga hepática produce en el hígado una intensa limpieza depurativa y resulta particularmente beneficiosa en los casos de toxicidad hepática crónica de larga duración. Para obtener los mejores resultados, además de hacer la purga, hay que beber cantidades abundantes de la decocción para desintoxicar el hígado. Hay que hacerlo de la siguiente manera:

Mézclese una taza (250 ml) de los zumos de cítricos recién exprimidos que se prefieran, como naranja y pomelo, por ejemplo, pero sin olvidar añadir un poco de zumo de li-

món recién exprimido. Se añade la cantidad suficiente de agua pura para diluirlo en la medida de nuestro agrado. Se añade el jugo de dos dientes de ajo y media cucharadilla de jugo de jengibre recién rallado (se ralla el jengibre y a continuación se hace pasar la pulpa a través de un paño). Se incorporan una cucharada de aceite de oliva virgen de calidad superior y media cucharadilla de cayena, se agita todo bien en un frasco de vidrio con tapa hasta que se mezcle bien y se bebe todo. A continuación, hay que beber poco a poco, a sorbos, una o dos tazas (de 250 a 500 ml) de la decocción para desintoxicar el hígado.

Aunque la purga hepática incluye dos productos alimenticios (el zumo de limón y el aceite de oliva), son alimentos terapéuticos que tienen afinidad con el hígado y actúan de forma sinérgica con los tres ingredientes vegetales activos: el ajo, el jengibre y la cayena. Si se practica con regularidad, una o dos veces por año, es un régimen excelente para el mantenimiento general del hígado y para brindarle una protección preventiva contra las enfermedades y la degeneración.

La fitoterapia china, reconocida por la eficacia de sus fórmulas para tratar los daños hepáticos, ofrece algunas fórmulas especiales muy potentes para desintoxicar el hígado, que se pueden usar en casos de grave toxicidad hepática, debida a las drogas, el alcohol o una intoxicación química. También se pueden usar para tratar las diversas formas de hepatitis. Son fórmulas potentes, con efectos fuertes, y conviene usarlas sólo dentro del contexto del programa de una dieta de desintoxicación general, preferentemente con la asistencia de un profesional de la salud. En un título mío anterior, *A Handbook of Chinese Healing Herbs* [Manual de hierbas curativas de China], presento una fórmula china clásica para curar graves daños en el hígado, que ha demostrado una eficacia permanente en la práctica clínica. Esa fórmula, conocida como la «gran decocción de *Bupleurum* con *Artemisia*», aparece en la sección de recetas y fórmulas, en la página 352, junto con unas cuantas indicaciones sobre la dieta y otros factores que hay que tener en cuenta al utilizarla.

## La sangre y la linfa: las tuberías

Para la medicina tradicional china, el estado del torrente sanguíneo es uno de los indicadores fundamentales de la salud y la enfermedad y un factor decisivo para la curación. La sangre es la encargada de llevar el oxígeno y los nutrientes a las células y de retirar el anhídrido carbónico y otros desechos metabólicos para su excreción. La medicina china hace mucho hincapié en depurar el torrente sanguíneo, como un paso preliminar esencial para curar cualquier dolencia. La linfa se encarga de las toxinas más gruesas y de los residuos más ácidos del cuerpo, y desempeña un papel especialmente importante durante la desintoxicación, cuando el torrente sanguíneo se sobrecarga de los residuos tóxicos que descargan los tejidos. A diferencia de la sangre, la linfa no dispone de su propia bomba para desplazarse por el organismo, como el corazón bombea la sangre, sino que depende de la fuerza de la gravedad y de los movimientos regulares del cuerpo para moverse; por eso, el sistema linfático es tan propenso al estancamiento en las personas sedentarias.

Las plantas medicinales que depuran la sangre y la linfa se conocen como «alternativas», porque alteran el estado de esos fluidos corporales vitales, pasándolos de tóxicos a puros. Algunas de las alternativas para la sangre que más se utilizan en la herbología occidental son la equinacea (*Echinacea angustifolia*), la yerba mansa (*Anemopsis californica*) [hierba mansa, hierba del manso, hierba del manzo], el chaparral, el trébol de prado o pratense (*Trifolium pratense*), la bardana o lampazo (*Lappa major*) y la milenrama (*Achillea millefolium*) [aquilea, artemisa bastarda o milhojas], que se pueden tomar por separado o en diversas combinaciones, ya sea como infusiones o en forma de comprimidos y extractos concentrados. Para preparar una decocción muy rica, que se utiliza en medicina tradicional china para desintoxicar y «enfriar» el torrente sanguíneo, hay que poner en remojo en agua hirviendo, durante 15 a 20 minutos, unas flores de crisantemo secas y raíz de regaliz; el líquido se bebe a sorbos durante todo el día y la noche, en el transcurso de cualquier programa de desintoxicación, para ayudar a mantener limpio el torrente sanguíneo y para evitar el sobrecalentamiento de la sangre, de-

proveedor que nos proporcione un ejemplar del programa adecuado de dosificación.

Otras plantas que ayudan a eliminar las lombrices y los parásitos son el extracto de semillas de calabaza, la raíz de genciana (*Gentiana latea*), la corteza de cuasia (*Quassia amara*), las hojas de «neem» o acederaque (*Azadirachta indica*), el ajo y el jengibre. Estos dos últimos se pueden añadir frescos a todos los platos de verduras que se preparen durante una dieta de desintoxicación, para aumentar su efecto helmíntico; también se pueden incorporar a nuestra dieta cotidiana para que nos brinden protección permanente contra los parásitos.

### «La medicina popular»

La medicina tradicional a base de plantas nos permite tratar la mayoría de nuestros problemas de salud más comunes (incluso el problema fundamental de la toxicidad de los tejidos) de forma segura y eficaz en casa, a un coste muy inferior y con menos riesgo para la salud que con las modernas drogas farmacéuticas. En un estudio publicado en 1992 por la Organización Mundial de la Salud (la OMS), las plantas medicinales se describen como «la medicina popular». Según el informe, «las plantas medicinales brindan [...] acceso inmediato a productos seguros y eficaces que se usan en el tratamiento de enfermedades mediante la automedicación» y «el uso adecuado de las plantas medicinales con fines terapéuticos es una necesidad, más que un lujo». A medida que los patógenos se vuelven cada vez más resistentes a los efectos de las drogas químicas, éstas resultan menos eficaces para controlar siquiera los síntomas más superficiales de la enfermedad, además de agravar considerablemente el problema fundamental de la toxicidad, lo cual redundará en gastos y riesgos cada vez mayores para el consumidor.

El motivo por el cual la medicina a base de plantas sigue siendo «la medicina popular» es que las plantas no pueden ser patentadas, ni por tanto monopolizadas, por las compañías farmacéuticas privadas. Por consiguiente, las plantas siguen estando al alcance de casi todos los bolsillos y la gente puede cultivar muchas de ellas en su propia

dad en general es que las glándulas suprarrenales están adheridas a la parte superior de los riñones, de modo que, cada vez que los riñones se vuelven tóxicos o se debilitan, también fallan las glándulas suprarrenales, con lo cual debilitan la respuesta inmunitaria, así como también la potencia sexual. Según la medicina tradicional china, la energía del riñón regula también el estado de los huesos y de la médula ósea, que es la que produce los hematíes y los leucocitos. En consecuencia, cuando la energía del riñón es deficiente, la sangre se debilita, lo cual afecta a la respuesta inmunitaria. Los riñones, por su parte, se encargan de filtrar los residuos fluidos del metabolismo procedentes del torrente sanguíneo, y la vejiga es la vía fundamental para eliminar del cuerpo esos residuos ácidos. Las personas que tienen unos riñones que no les funcionan bien y las que sufren de alguna insuficiencia de las suprarrenales deberían tomar alguna planta que brinde apoyo para los riñones durante un programa de desintoxicación, a fin de proteger los riñones y la vejiga de los daños tóxicos y ayudarlos a excretar los residuos del cuerpo rápidamente.

Una fórmula excelente para depurar los riñones y la vejiga y para equilibrar las funciones renales es la infusión para los riñones de Breuss, que se puede utilizar en las dietas de desintoxicación, así como también durante los ayunos terapéuticos. Conviene comenzar a tomar esa infusión el primer día del programa de desintoxicación, y seguir tomándola tres veces al día durante tres semanas justas, por más que el programa de desintoxicación sólo dure unos cuantos días. También se puede usar esa infusión de plantas medicinales durante tres semanas consecutivas, una o dos veces por año, junto con la dieta diaria habitual, como un medio eficaz para depurar de vez en cuando los riñones y como una protección preventiva contra las enfermedades renales. La fórmula para preparar la infusión para los riñones de Breuss aparece en la sección de recetas y fórmulas, en la página 354. Otra fórmula particularmente eficaz para depurar las vías urinarias y la vejiga aparece en la página 355.

La infusión de perejil, que se puede preparar fácilmente en la cocina con hojitas de perejil fresco o seco, tiene gran afinidad con los riñones y es un excelente depurador renal. Además, el perejil calma los tejidos de los riñones cuando se inflaman por el paso excesivamente

rápido de demasiadas toxinas, durante una desintoxicación intensiva; por este motivo, y puesto que el perejil fresco es fácil de conseguir en la mayoría de los mercados y en los jardines de muchas casas, conviene tener siempre un poco a mano en la cocina, por si hay que proporcionar a los riñones una limpieza refrescante durante la desintoxicación. Para preparar un potente depurador renal a base de plantas, que contenga perejil además de las plantas medicinales que fortalecen todo el aparato urinario, hay que combinar cantidades iguales de polvo finamente molido de eupatorio (*Eupatorium purpureum*) seco, bayas de enebro (*Juniperus communis*), hortensia (*Hydrangea vulgaris*, *H. hortensis*), gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*) ([uva de oso, manzanilla de pastor], perejil, malvavisco (*Althea officinalis*), lobelia o tabaco indio (*Lobelia inflata*), jengibre y raíz de lampazo. Hay que tomar una cucharadilla rasa de ese polvo tres veces por día, entre las comidas; se puede tomar en forma de cápsulas, o bien se echa en una taza de agua caliente y se revuelve bien. Las plantas en polvo por lo general tienen efectos terapéuticos más potentes y más duraderos que las infusiones, pero no conviene tomarlas durante el ayuno.

### **Los intestinos: limpiar la alcantarilla**

El colon, que en la medicina tradicional china se conoce como el «ministro de transporte», transforma los residuos digestivos líquidos en sólidos, recupera y recicla la mayor parte del agua, y hace avanzar los sólidos hacia el recto para su eliminación. Cuando en el colon se atascan los desechos putrefactivos, los residuos tóxicos se desvían hacia los pulmones y la piel para su excreción, provocando congestión pulmonar, infecciones bronquiales y erupciones cutáneas purulentas. El estreñimiento y la toxicidad de los intestinos son las principales causas de la toxemia de la sangre y los tejidos de todo el cuerpo, porque las toxinas que están profundamente adheridas en el colon atraviesan constantemente las paredes de éste, por ósmosis, y contaminan el torrente sanguíneo. De todos los órganos del cuerpo humano, hoy día, la parte inferior del intestino es, con mucho, la más congestionada con residuos tóxicos, y eliminar esos residuos venenosos del co-

lon debería ser un objetivo fundamental de cualquier programa de desintoxicación. A menos que se depure bien el colon, por mucho que uno limpie la sangre, el hígado y los demás tejidos, en seguida volverán a contaminarse con las toxinas que se van filtrando poco a poco en el torrente sanguíneo desde el colon.

En la medicina tradicional china, el ruibarbo (*Rheum officinalis*) es el remedio supremo para el estreñimiento, y se puede usar solo o en combinación con otras plantas medicinales para depurar los intestinos. En la sección de recetas y fórmulas, en la página 356, aparece una fórmula clásica china que utiliza ruibarbo, que ya he mencionado en *A Handbook of Chinese Healing Herbs* como la «decocción para humedecer los intestinos». La línea Vit-ra-tox de complementos para la depuración interna incluye un excelente laxante a base de plantas, en la cómoda forma de comprimidos, que contiene cáscara sagrada, áloe de las Barbados o curaçao (*Aloe vera* var. *Curaçao*) y regaliz. Esa fórmula ayuda a eliminar del colon la sustancia mucoide adherida y los residuos bacterianos putrefactivos, ablanda y despeja las obstrucciones sólidas que bloquean los intestinos, y estimula los movimientos peristálticos enérgicos en el intestino grueso. Se puede encargar por correo al proveedor que figura en la sección correspondiente.

Un método muy eficaz para solucionar el estreñimiento crónico y para despejar los intestinos durante un programa de desintoxicación consiste en usar semillas de zaragatona en polvo, mezcladas con diversas plantas en polvo que tengan propiedades depurativas del colon. La Herbal Fibre Blend, fabricada por AIM, ya se ha mencionado como un ejemplo excelente de ese complemento. Además, cada uno puede preparar su propia mezcla de zaragatona con otras plantas para desintoxicar los intestinos, combinando 115 g de zaragatona molida con una cucharadilla rasa de polvo de cada una de las plantas siguientes: raíz de regaliz, olmo rojo o americano (*Ulmus fulva*, *Ulmus rubra*), cáscara sagrada y cáscara de la nuez del nogal negro. Se revuelve todo bien para que quede bien mezclado y se usa de la misma forma que la zaragatona sola (véase la página 171).

Quien cultive *Aloe vera* en su propio jardín o conozca a alguien que lo haga, puede preparar un potente depurador intestinal extrayendo el jugo fresco. Basta con cortar una hoja grande de áloe y ras-

carla para arrancar los bordes puntiagudos, pero sin pelarla. Se corta en trozos grandes, se pone en la licuadora y se hace un puré, que se cuele, pasándolo por una malla fina para extraer el líquido puro; la pulpa se tira. Se toman entre una y dos cucharadas disueltas en un vaso de agua, en ayunas por la mañana y otra vez a la hora de irse a dormir. Si teme que el efecto purgante sea excesivo, se puede reducir la dosis; si no es suficiente, se puede incrementar un poquito. El zumo fresco de aloe se puede usar como complemento para depurar la parte inferior del intestino, junto con una dieta de desintoxicación, o se puede tomar de vez en cuando, según las necesidades de cada uno, durante una o dos semanas, para estimular los intestinos cuando no trabajan, solucionar el estreñimiento crónico, o, simplemente, para proporcionar al colon una purga periódica.

Durante un programa de desintoxicación, los que hace tiempo que sufren de toxicidad en los intestinos y otros trastornos digestivos a veces producen muchos gases en el tracto intestinal; eso se debe a la actividad de las bacterias putrefactivas, cuando las echan sin contemplaciones de los intestinos, a la fermentación de los residuos tóxicos desalojados, y a otras reacciones bioquímicas que desencadena la desintoxicación en el aparato digestivo. Si la situación se vuelve problemática, se pueden usar plantas medicinales con propiedades «carminativas» para reducir las reacciones gaseosas en el tracto intestinal y para aliviar la flatulencia que provoca. Una fórmula para preparar una decocción carminativa a base de plantas para controlar los gases figura en la sección de recetas y fórmulas, en la página 357.

### **Los pulmones y los bronquios: despejar el respiradero**

Los pulmones se conocen como el «primer ministro» de los órganos internos, que ayudan al «rey» corazón en la misión de hacer circular la sangre por todo el cuerpo y de regular el pulso y la presión sanguínea por medio de la respiración diafragmática. Además de controlar la respiración y el metabolismo, al proporcionar oxígeno a las células, los pulmones también excretan anhídrido carbónico y otros residuos ga-

seosos del cuerpo. El estado de los pulmones se refleja externamente en la piel: las manchas y otros problemas de la piel suelen ser una manifestación del mal funcionamiento de los pulmones, y, cuando tanto los pulmones como los intestinos están congestionados y obstruidos por la mucosidad, los residuos tóxicos se ven obligados a salir del cuerpo a través de la piel, lo cual le provoca más daño todavía.

Si alguien acaba de dejar de fumar, después de hacerlo durante mucho tiempo, por lo general un programa de desintoxicación desencadena una gran expulsión de flema de los pulmones y los bronquios, a medida que el cuerpo depura y repara los tejidos de los pulmones. Para contribuir a ese proceso, se pueden usar expectorantes a base de plantas, que ayudan a disolver la flema y a expulsarla de los pulmones y los bronquios. Se pueden añadir plantas medicinales «antitusígenas» a las fórmulas para los pulmones, a fin de ayudar a controlar la tos y aliviar el dolor de garganta, y se pueden incluir plantas «demulcentes» para mitigar la inflamación de las membranas mucosas, que a veces se produce cuando los pulmones se purgan de toxinas, microbios y contaminantes del aire.

La pulmonaria y el vencetósigo son dos de las plantas más poderosas para descongestionar y curar los pulmones. Dragon River Herbs prepara una fórmula muy buena para los pulmones, a base de plantas, llamada «*Breath of Life*» («Hálito de vida»), en forma de extracto líquido concentrado, que utiliza pulmonaria (*Sticta pulmonaria*), asclepia (*Asclepias tuberosa*), raíz de ligústico (*Ligusticum filicinum*), marrubio (*Marrubium vulgare*) y otras plantas que tienen una afinidad especial con los pulmones. Aparte de desintoxicar y descongestionar los pulmones y de despejar los bronquios, esta fórmula también fortalece los pulmones débiles, tonifica los tejidos bronquiales y ayuda a restaurar las funciones pulmonares afectadas.

En la medicina tradicional china, se puede preparar una sabrosa infusión para eliminar la flema de los pulmones hirviendo en agua, durante diez minutos, jengibre fresco y raíz de regaliz seca; después se cuele el líquido y se añade un poco de miel, a gusto de cada uno. Esa mezcla ayuda a descongestionar los pulmones y facilita la expectoración. Si la tos persistente constituye un problema durante la desintoxicación, se puede usar propóleo de abejas en forma de tintura, para

aliviar el picor de garganta, controlar la tos y proteger los delicados tejidos bronquiales de una infección microbiana. Basta con echar media cucharadilla de tintura de propóleo en unos 60 a 75 ml de agua caliente, revolver bien, añadir un poco de miel, a gusto de cada uno, y beberlo muy lentamente, para que vaya bajando por la garganta de forma permanente.

Una de las mejores formas de terapia con plantas para desintoxicar, descongestionar y restablecer los pulmones y los bronquios durante un programa de desintoxicación es el tradicional baño de vapor tailandés con plantas medicinales, al que ya nos hemos referido en el capítulo 2, en la página 71. Todas las mezclas de plantas para hacer baños de vapor que aparecen en la sección de recetas y fórmulas de la página 347 ayudan a depurar y despejar los pulmones, promueven la eliminación de la flema y los contaminantes de los bronquios y facilitan la respiración.

Si uno no tiene acceso a una sala de vapor con plantas, puede improvisar una vaporera en su casa: se pone al fuego una gran olla con agua, se hace hervir y se baja el fuego para que siga hirviendo a fuego mediano. Se añaden algunas plantas medicinales aromáticas o aceites esenciales con propiedades descongestionantes y broncodilatadoras, como la canela, el eucalipto, la menta, el alcanfor y el clavo de olor, y a continuación uno se inclina sobre la olla que echa vapor, poniéndose una toalla sobre la cabeza, como si fuera una tienda, para atrapar el vapor y poder inhalar esos vahos aromáticos. Es una manera excelente de limpiar los pulmones y despejar los bronquios a diario, durante un programa de desintoxicación; también se puede utilizar en cualquier momento de la vida cotidiana para descongestionar rápidamente los pulmones y abrir los bronquios.

### **El cerebro y los nervios: limpiar y equilibrar los circuitos**

Los tejidos cerebrales y nerviosos son particularmente susceptibles a la toxicidad de los metales pesados y los minerales. Debido a su potencial eléctrico, las neuronas y las células nerviosas atraen los metales pesados

y otros metales tóxicos como si fueran imanes. Las personas que viven y trabajan en zonas urbanas muy densamente pobladas o en regiones muy industrializadas, en las que los escapes de las fábricas y los vehículos todos los días bombean al aire toneladas de metales y minerales tóxicos, son muy propensas a sufrir graves daños tóxicos en el cerebro y los tejidos nerviosos, provocados por ellos. Si bien prácticamente cualquier tipo de dieta de desintoxicación o programa de ayuno terapéutico ayuda a eliminar del cerebro y los nervios los metales y los minerales tóxicos, es posible que aquellos que viven en lugares muy contaminados quieran tomar más medidas para purgar esos venenos.

Una de las mejores plantas medicinales para eliminar los metales pesados de las neuronas y las células nerviosas es el cilantro, pero, para que sirva para ese propósito, hay que tomarlo en forma de extracto muy concentrado. El cilantro tiene gran afinidad con el cerebro y el tejido nervioso, donde se enlaza con los metales pesados que se aferran a las neuronas y las células nerviosas, y los desaloja a través de la sangre y la linfa. Dragon River Herbal produce un extracto de cilantro de alta potencia, que se fabrica específicamente para ese propósito; de lo contrario, podemos encargarnos a alguien que cuente con la habilidad y el equipo necesarios que nos fabrique un extracto de cilantro concentrado.

Hace mucho que se conoce el *Ginkgo biloba* por la poderosa actividad antioxidante que desarrolla en el cerebro y en el sistema nervioso, con los cuales tiene una afinidad natural específica. El ginkgo se puede tomar en forma de infusión, comprimidos o tintura, para ayudar a despejar el cerebro de residuos tóxicos durante un programa de desintoxicación. También se puede usar habitualmente como complemento diario, para proporcionar al cerebro una protección antioxidante a largo plazo contra los daños que le provocan las toxinas del medioambiente.

Las plantas «nervinas», que calman el sistema nervioso, promueven el sueño profundo y devuelven el equilibrio al cerebro y las funciones nerviosas, también pueden ser muy útiles como apoyo complementario en un programa de desintoxicación. Durante la desintoxicación, el torrente sanguíneo debe transportar una sobrecarga de sustancias tóxicas de los tejidos a los órganos excretores y, mientras esas toxinas circulan por todo el organismo, a la espera de ser eliminadas, pueden agravar

y sobreexcitar el cerebro y los nervios, provocando tensión nerviosa, irritabilidad, insomnio y otros síntomas de la «depresión de la desintoxicación». Cuando eso sucede, la mejor solución es tomar fórmulas de plantas nervinas, que calman los nervios y tranquilizan el cerebro, relajan la mente y ayudan a dormir bien. El cuerpo no puede mantenerse en el estado de descanso y relajación necesario para llevar a cabo las funciones de desintoxicación y curación, si el sistema nervioso está demasiado excitable como consecuencia de una exposición tóxica excesiva, y el cerebro rebosa de tensión tóxica. Por consiguiente, las plantas nervinas pueden desempeñar un papel fundamental en un programa de desintoxicación, porque impiden que uno se ponga tan nervioso e impaciente como para interrumpir el ayuno o haga trampas en la dieta de desintoxicación, antes de completarla.

Hay numerosas plantas nervinas excelentes en la farmacopea a base de plantas, como la manzanilla, la pasionaria o flor de la Pasión (*Passiflora incarnata*), la nébeda o hierba de los gatos (*Nepeta cataria*), el lúpulo, el hipérico o hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), la tila, la valeriana y la lavanda (*Lavandula officinalis*) [a veces se la confunde con el espliego, *Lavandula latifolia*, de inferior calidad]. Todas esas plantas se pueden tomar solas o en diversas combinaciones, en forma de infusiones o de tinturas, y algunas de ellas, como la lavanda, se pueden usar como aceites esenciales para aromaterapia. Una fórmula para preparar una infusión nervina, que se puede tomar todos los días para calmar los nervios y mantener relajados el cuerpo y la mente durante un ayuno terapéutico o en el programa de una dieta de desintoxicación, aparece en la sección de recetas y fórmulas, en la página 357. Dragon River Herbals ofrece varias fórmulas nervinas excelentes, en la cómoda forma de extractos líquidos, entre ellas una excelente fórmula para dormir bien llamada «*Lights Out*» («Apagar la luz») y una mezcla relajante llamada «*Peace and Quiet*» («Paz y tranquilidad»).

## Lombrices y parásitos

Las lombrices, los trematodos intestinales y docenas de otros parásitos comunes que entran y colonizan el tracto digestivo no suelen cau-

sar demasiados problemas, siempre que permanezcan en los intestinos y el «clima» interno del cuerpo mantenga el equilibrio necesario para conservarlos allí. Sin embargo, pueden surgir problemas graves cuando las defensas inmunitarias se debilitan y los tejidos entran en un estado de acidosis e hipoxia crónicas. Cuando el cuerpo se encuentra en un estado de gran toxicidad y ofrece poca resistencia, las lombrices y los parásitos crecen fuera de control y se extienden rápidamente a partes del cuerpo en las que no deberían estar, como el hígado y el cerebro.

Todos los parásitos se alimentan y crecen a partir de los nutrientes del cuerpo, privando al organismo humano de la nutrición esencial que necesita para mantener la salud, y excretan sus residuos metabólicos tóxicos en los tejidos del cuerpo. Por consiguiente, los parásitos son una fuente importante de toxicidad de la sangre y los tejidos y, a medida que se multiplican y se extienden, van tragando una porción cada vez mayor de los nutrientes del cuerpo, debilitando cada vez más sus defensas y contaminándolo por dentro. Las plantas que destruyen las lombrices y otros parásitos para que puedan ser eliminados del organismo se conocen como «antihelmínticas» o vermífugas, y son muy eficaces para librar el cuerpo de esas plagas tan tenaces.

La mezcla de plantas más eficaz para controlar las lombrices y los parásitos en general es la triple fórmula compuesta por la vaina verde del nogal negro (*Juglans nigra*), el ajeno (*Artemisia absinthium*) y el clavo de olor. Las plantas se pueden moler hasta obtener un polvo fino y se toman en forma de cápsulas, o como extractos líquidos concentrados, lo cual resulta mucho más cómodo. La triple fórmula se tiene que tomar de forma continua durante dos o tres meses, en dosis diarias precisas, para erradicar por completo todos los parásitos, incluidas las larvas y los huevos. Cuando se utiliza en combinación con el dispositivo electrónico «Zapper», que vamos a presentar en el próximo capítulo, la triple fórmula consigue erradicar más de un centenar de variedades de parásitos de todos los rincones del cuerpo. Las tinturas Triplex se consiguen en numerosos herbolarios, y también se pueden encargar por correo a Dragon River Herbals, en Estados Unidos, o a Inner Glow Health Products, en Australia. Hay que pedir al

proveedor que nos proporcione un ejemplar del programa adecuado de dosificación.

Otras plantas que ayudan a eliminar las lombrices y los parásitos son el extracto de semillas de calabaza, la raíz de genciana (*Gentiana latea*), la corteza de cuasia (*Quassia amara*), las hojas de «neem» o acederaque (*Azadirachta indica*), el ajo y el jengibre. Estos dos últimos se pueden añadir frescos a todos los platos de verduras que se preparen durante una dieta de desintoxicación, para aumentar su efecto helmíntico; también se pueden incorporar a nuestra dieta cotidiana para que nos brinden protección permanente contra los parásitos.

### **«La medicina popular»**

La medicina tradicional a base de plantas nos permite tratar la mayoría de nuestros problemas de salud más comunes (incluso el problema fundamental de la toxicidad de los tejidos) de forma segura y eficaz en casa, a un coste muy inferior y con menos riesgo para la salud que con las modernas drogas farmacéuticas. En un estudio publicado en 1992 por la Organización Mundial de la Salud (la OMS), las plantas medicinales se describen como «la medicina popular». Según el informe, «las plantas medicinales brindan [...] acceso inmediato a productos seguros y eficaces que se usan en el tratamiento de enfermedades mediante la automedicación» y «el uso adecuado de las plantas medicinales con fines terapéuticos es una necesidad, más que un lujo». A medida que los patógenos se vuelven cada vez más resistentes a los efectos de las drogas químicas, éstas resultan menos eficaces para controlar siquiera los síntomas más superficiales de la enfermedad, además de agravar considerablemente el problema fundamental de la toxicidad, lo cual redundará en gastos y riesgos cada vez mayores para el consumidor.

El motivo por el cual la medicina a base de plantas sigue siendo «la medicina popular» es que las plantas no pueden ser patentadas, ni por tanto monopolizadas, por las compañías farmacéuticas privadas. Por consiguiente, las plantas siguen estando al alcance de casi todos los bolsillos y la gente puede cultivar muchas de ellas en su propia

casa. Además, algunas de las plantas medicinales más eficaces se encuentran también entre las más comunes y menos costosas, y eso se aplica en particular en el caso de las plantas para la depuración interna. Cuando el cuerpo y la mente se mantienen relajados y en descanso y el sistema nervioso pasa al modo curativo de la rama parasimpática, las hormonas, las enzimas y las demás sustancias bioquímicas naturales que fabrica el cuerpo actúan en sinergia terapéutica con los fitoquímicos orgánicos que las plantas medicinales liberan en el organismo. En la medida en que se sigan las pautas adecuadas, tanto las alimentarias como las de cualquier otro tipo, y las plantas medicinales se seleccionen y se preparen bien, siempre mejorarán el proceso de depuración y curación durante la desintoxicación, sin provocar los efectos secundarios desagradables y peligrosos que producen, inevitablemente, las drogas químicas.

Debido a su afinidad natural específica con diversos órganos y tejidos del cuerpo, las plantas medicinales se pueden elegir y combinar con gran precisión para conseguir resultados terapéuticos determinados en las partes del cuerpo a las que se pretende llegar en concreto. Con un poco de sentido común y la ayuda de una buena guía práctica sobre el uso de las plantas medicinales en casa, como mi libro *A Handbook of Chinese Healing Herbs* y el libro de Alma Hutchen titulado *A Handbook of Native American Herbs*,<sup>2</sup> casi todo el mundo puede recetar y preparar sus propias infusiones y decocciones básicas a base de plantas para desintoxicarse en casa, o elegir las mezclas adecuadas de comprimidos y tinturas a base de plantas en cualquier herbolario, exactamente según sus propias necesidades. Si bien siempre es mejor pedir consejo a un profesional de la salud experto, especializado en fitoterapia, esa orientación no siempre es fácil de conseguir en muchas partes del mundo, de modo que los que deseen aprovechar el poder curativo de las plantas para la desintoxicación y la curación caseras deben hacerse cargo ellos mismos de «la medicina popular» y administrársela a sí mismos, junto con los demás «ángeles terapéuticos»: los alimentos, el aire y la luz solar.

2. Publicado por Shambhala Publications, Boston, Estados Unidos; se puede encargar por correo a través de cualquier librería, o por Internet.

## La tecnología avanzada aplicada a la desintoxicación

Además de los métodos tradicionales para desintoxicar y curar el cuerpo humano, como el ayuno, la hidroterapia, la helioterapia y las plantas medicinales, existen actualmente una variedad de dispositivos de «electrodesintoxicación» que aplican tecnología avanzada, desarrollados por investigadores médicos independientes que utilizan los últimos avances de la moderna tecnología electrónica e informática. En realidad, el mercado de la medicina alternativa se ha visto inundado por infinidad de nuevos aparatos y artilugios que prometen curarlo todo, desde la artritis hasta el Alzheimer, además de corregir cualquier otra cosa que no funcione bien en nuestro cuerpo, con sólo presionar un botón. ¡Que los compradores se cuiden! Mientras que los métodos de curación tradicionales, como los de las plantas y la acupuntura, son terapias de probada calidad, que han demostrado ser seguras y eficaces a lo largo del tiempo, muchos de esos nuevos dispositivos electrónicos, llenos de impresionantes timbres, silbidos y luces que parpadean, no tienen absolutamente ningún valor terapéutico, y algunos incluso pueden hacernos daño. Por consiguiente, siempre conviene ser precavidos a la hora de seleccionar medios de tecnología avanzada para la desintoxicación y consultar a alguien que tenga experiencia en su uso. Si se aplican de forma adecuada, algunos de esos dispositivos de desintoxicación electrónica pueden facilitar considerablemente el proceso de depuración y de curación, al mismo tiempo que corrigen los desequilibrios básicos del sistema energético humano, que constituyen la causa fundamental de

muchos trastornos físicos. En consecuencia, merece la pena familiarizarse con algunas de esas nuevas tecnologías y aprender a usarlas para ayudarnos en el proceso de desintoxicación y curación.

### **El sistema energético humano**

Puesto que la mayoría de los dispositivos electrónicos para la desintoxicación actúan a través del sistema energético humano, resulta útil conocer los principios básicos de la energía humana. Todo el cuerpo humano y los miles de partes que lo componen funcionan con energía, de forma muy similar al ordenador central, que funciona con electricidad. En la medida en que todos los circuitos estén abiertos y que circule por el sistema, sin impedimentos, la cantidad suficiente de electricidad, todos los diversos subsistemas funcionales y las partes móviles funcionarán bien; pero, en cuanto se produce un cortocircuito en alguna parte de la red eléctrica o se bloquea un relé, se funde un fusible o se oxida un interruptor, todo el sistema se vuelve loco y comienzan a aparecer todo tipo de síntomas extraños en el aparato físico. No sirve de nada echar un poco de aceite por aquí, cambiar una parte por allá ni mover el dial sino que, para que todo vuelva a funcionar correctamente, hay que solucionar el problema fundamental, es decir, localizar y eliminar los bloqueos que haya en el sistema energético, volver a equilibrar los circuitos y devolver el suministro eléctrico a todas las partes del sistema.

El sistema energético humano constituye un patrón invisible de energía que impulsa y regula el cuerpo físico en su totalidad. Mediante el aprovechamiento de fuentes externas de energía para recargar y reequilibrar el sistema, cada célula de cada tejido del cuerpo se revitaliza y todas las funciones vitales recuperan la normalidad. El sistema energético humano presenta tres dimensiones básicas. La que guarda una relación más directa con las funciones orgánicas del cuerpo es el sistema de los doce meridianos de energía de los órganos, que activa y controla los órganos vitales y las glándulas y los tejidos relacionados con ellos; es la red de energía que se utiliza en la medicina tradicional china para la terapia de la acupuntura. Otra dimensión

del sistema energético humano es el sistema de los chacras, que comprende siete chacras, o «ruedas de energía», apilados uno encima del otro, desde el cóccix hasta la coronilla, a lo largo de la columna vertebral, como una pagoda de energía. Los chacras, conocidos como «campos del elixir» (*dan-tien*) en la medicina tradicional china, actúan como transformadores de energía para reducir las frecuencias ultraaltas de la energía cósmica que desciende desde el cielo hasta la Tierra y entra en el organismo humano a través del chacra de la coronilla, situado en lo alto de la cabeza. Cada chacra recibe frecuencias específicas de esas energías superiores y las transforma en patrones y frecuencias vibratoriales compatibles con el sistema energético humano, y luego las transmite para vitalizar funciones específicas tanto del cuerpo como de la mente. Cada vez que aparece un bloqueo o un desequilibrio en un chacra determinado, se estropean las funciones físicas y mentales correspondientes y el cuerpo se vuelve vulnerable a la enfermedad y la degeneración.

El tercer aspecto de la energía humana se conoce en la medicina tradicional china como *wei-chi*, o «energía protectora», que recorre todo el cuerpo, justo por debajo y por encima de la superficie de la piel, formando un escudo que lo protege de la invasión de las energías externas. Ese escudo superficial de energía protectora constituye el núcleo más íntimo de las numerosas capas que componen el campo energético humano, que tiene numerosas cubiertas más de energía áurica, cada vez más sutil, que lo rodean y se traslapan sobre él. A los efectos de la salud física y la curación, es fundamentalmente ese núcleo interno del campo energético humano el que se trata en la medicina energética bioeléctrica. Con la cantidad de peligrosas energías anormales y de campos electromagnéticos artificiales que existen actualmente en el medio ambiente, el papel defensivo de la energía protectora, que rechaza las energías negativas y resiste los campos de fuerza perniciosos, es más importante que nunca para la salud humana y la longevidad.

Internamente, todas y cada una de los 75 billones de células del cuerpo funcionan como una microbatería y tienen su propia polaridad y su propio campo de energía. En conjunto, la suma de toda esa energía celular determina la fuerza global y la radiación del campo de

energía protectora, y representa la energía potencial neta disponible para todo el organismo. Si se produce un bloqueo o un desequilibrio en el flujo de energía en una parte determinada del cuerpo, porque los tejidos están dañados o intoxicados, varios billones de células se «desconectan» del sistema de energía y quedan «fuera», con lo cual el campo de energía protectora se desinfla y se reduce considerablemente el suministro de energía a todo el sistema, lo cual produce un descenso de la inmunidad y un debilitamiento de la resistencia y deja abierta la puerta para la enfermedad y la invasión de las energías externas.

El potencial eléctrico general del campo energético humano se puede calcular fácilmente con un voltímetro común. Un individuo robusto, que «irradia salud», registrará un potencial bastante más elevado que una persona débil y enferma, mientras que, ante un cadáver, la aguja medidora ni siquiera se mueve. La energía electromagnética es una de las energías fundamentales que activan el universo y todo lo que hay en él. El campo energético humano actúa dentro del contexto más amplio de los campos electromagnéticos de la tierra y del sol, y está muy influido por cualquier fluctuación de la energía planetaria y la solar. Actualmente, los sanadores que curan con energía llaman «energía bioeléctrica» o, simplemente, «bioenergía», a las frecuencias específicas de la energía electromagnética que activan la vida orgánica; en la medicina tradicional china se la llama «energía verdadera». Es precisamente ese espectro de la energía bioeléctrica el que generan los aparatos de desintoxicación eléctrica, y el que transmiten al sistema energético humano para volver a cargarlo y reequilibrarlo. La importancia potencial de esos descubrimientos recientes para el futuro de la salud humana y la curación es incalculable. Afirma el doctor Robert Becker, una de las principales autoridades mundiales sobre la energía humana y la terapia bioeléctrica:

La información obtenida en los últimos años demuestra sin lugar a dudas que ahora debemos incluir el campo geomagnético normal de la Tierra como una variable medioambiental de enormes consecuencias, cuando nos referimos a las funciones básicas de los seres vivos. [...] Nos

proporciona una clave para entender los mecanismos mediante los cuales todos los campos electromagnéticos tienen consecuencias biológicas. [...]

La investigación del doctor Becker proporciona una confirmación científica a la concepción que tenían los antiguos chinos del sistema energético humano como una red compleja, compuesta por centenares de canales de energía y campos energéticos superpuestos, que se pueden manipular para transmitir energías terapéuticas al organismo humano para sanar el cuerpo, equilibrar la mente y corregir las desviaciones del sistema energético humano. El doctor Becker ha desarrollado técnicas para activar las respuestas autodepurativas y curativas innatas del cuerpo mediante la estimulación eléctrica del campo energético humano, y ha inventado dispositivos electrónicos que se pueden usar para acelerar la soldadura de los huesos rotos y la curación de las heridas traumáticas. Esos aparatos producen precisamente los patrones de ondas correctos y las frecuencias de energía necesarias para enviar señales al cerebro para que active y mantenga las respuestas internas de depuración y curación.

### **Los riesgos de la «contaminación energética»**

Del mismo modo que los residuos tóxicos y los desperdicios ácidos del cuerpo contaminan la sangre y los tejidos y los pensamientos y las emociones negativos perturban la mente, las energías anormales y los campos de fuerza perniciosos del medio ambiente «contaminan» el sistema energético humano y empañan el campo de energía protectora. Antes de la aparición de la industria moderna y del estilo de vida urbano, con una tecnología avanzada, los únicos factores que perturbaban el equilibrio y la integridad del sistema energético humano eran las fuerzas naturales del «cielo y la tierra», como el calor y el frío, el viento y la lluvia y los cambios climáticos repentinos, así como también los latidos del campo electromagnético terrestre y las fluctuaciones cíclicas de la radiación solar y otras energías cósmicas celestes. En la actualidad, además de tratar con esas fuerzas naturales, el

sistema energético humano también tiene que defenderse del ataque permanente de formas mucho más agresivas y perniciosas de «contaminación energética» artificial, producidas por la industria y la tecnología moderna. Hoy todo el medio ambiente está repleto de la radiación invisible de las microondas, las frecuencias de radio antinaturales, la radiación atómica, los campos electromagnéticos artificiales producidos por las líneas de alta tensión y los transformadores, y otras energías aberrantes que provocan graves trastornos y desequilibrios en el sistema energético humano. Ese tipo de contaminación está incluso más extendida y resulta más peligrosa que la contaminación atmosférica corriente, porque esas energías tóxicas y los desequilibrios de los campos de fuerza atraviesan el cristal y el hormigón e impregnan todos los hábitats humanos, tanto al aire libre como de puertas adentro. Además, penetran en los tejidos más profundos del cuerpo. En la actualidad hay en la atmósfera 250 millones de veces más ondas de radio generadas artificialmente que hace apenas 70 años, y la radiación de las microondas producidas por la industria de los teléfonos móviles está contaminando nuestro medio ambiente energético hasta alcanzar proporciones críticas. Presentamos a continuación la opinión del doctor Robert Becker sobre las microondas:

Los datos científicos obtenidos hasta la fecha indican que las microondas tienen importantes consecuencias biológicas a niveles energéticos *muy por debajo* de los necesarios para producir calor [como los que se usan en los hornos de microondas]. La mayoría de esas consecuencias producen diversos estados de enfermedad, fundamentalmente cáncer y defectos genéticos. [...] Los peligros proceden del hecho de que la exposición a las microondas, al igual que la exposición a cualquier campo electromagnético anormal, produce estrés, un deterioro de la capacidad del sistema inmunitario y cambios en el aparato genético, de modo que los niveles de exposición que el Gobierno califica de «seguros», en realidad no lo son en absoluto.

Pensemos en eso la próxima vez que hagamos una llamada por el teléfono móvil o que calentemos algo en un horno de microondas.

Las líneas de alto voltaje, que operan a 60 hercios, producen un campo electromagnético artificial de 100 miligaussios, que se extiende en un radio de 20 metros, en todas direcciones. El nivel de exposición a un campo electromagnético artificial por encima del cual pueden aparecer cánceres y lesiones cerebrales se ha calculado en 3 miligaussios. Escribe el doctor Becker: «A estas alturas, las pruebas científicas son absolutamente concluyentes: los campos magnéticos de 60 hercios hacen que las células cancerosas humanas incrementen su ritmo de crecimiento de forma permanente en un 1.600 por ciento y que desarrollen características más malignas».

Los electrodomésticos más comunes, como televisores, ordenadores, secadores de pelo, afeitadoras eléctricas y demás, contaminan todavía más el medio energético humano con campos electromagnéticos artificiales que alcanzan una potencia de 100 miligaussios. Un buen ejemplo del tipo de riesgo que eso supone para la salud es el hecho comprobado de que las mujeres que trabajan como esteticistas y peluqueras profesionales padecen un porcentaje insólitamente elevado de cáncer de mama, y uno de los principales factores causantes es el secador de pelo eléctrico que sujetan a escasos centímetros de su pecho durante muchas horas por día. Uno se estremece al pensar en el daño que eso provoca a las neuronas de sus clientas, ya que, a una distancia de 15 centímetros, un secador de pelo eléctrico genera un campo magnético artificial de 50 miligaussios.

El resultado global de la exposición crónica a esas formas variadas de contaminación energética artificial e invisible es un ataque continuo contra el equilibrio y la fuerza del sistema energético humano y el biocampo que lo circunda y un desafío permanente a la salud, que hace que todo el organismo pierda vitalidad. Esos campos y esas frecuencias energéticas anormales afectan las funciones vitales, debilitan la respuesta inmunitaria, perturban la mente y agravan el estado de desequilibrio energético de todo el organismo, lo cual contribuye en gran medida a la acidosis de la sangre y a la toxicidad de los tejidos. Los remedios energéticos tradicionales, como la acupuntura, la helioterapia, la aromaterapia y la respiración, que utilizan las energías

naturales para resolver los desequilibrios naturales del organismo humano, a menudo resultan insuficientes para hacer frente a los trastornos más profundos del sistema energético humano, producidos por los campos electromagnéticos artificiales, la radiación intensiva de microondas y otras fuentes de contaminación energética antinatural. Cuando el sistema energético humano ha sido dañado y la exposición crónica a esas energías artificiales peligrosas trastorna el biocampo, a menudo el mejor recurso es «pagar con la misma moneda» y aplicar los últimos avances tecnológicos a las terapias de desintoxicación.

### **La prescripción para la «medicina bioeléctrica»**

La primacía de la energía sobre la materia como factor más decisivo para la salud humana y para la vida en general ha quedado demostrada fuera de toda duda en la teoría científica y en la práctica clínica, aunque la industria médica dominante se sigue aferrando con tesón a sus propios intereses en el enfoque químico/mecánico de la medicina alopática y quirúrgica y sigue haciendo caso omiso de los nuevos descubrimientos, lo cual no ha sido óbice para que los ingeniosos magos de la ciencia médica alternativa, que utiliza una tecnología avanzada, siguieran desarrollando por su cuenta nuevas tecnologías para la curación, a partir de la concepción del cuerpo humano como un campo de energía bioeléctrica dinámico e interactivo e inventaran artilugios que permitieran aplicar de forma segura al sistema energético humano las prescripciones para una medicina bioeléctrica.

La parte delicada de esa nueva tecnología médica bioeléctrica consiste en reproducir fielmente las frecuencias, las corrientes y los patrones de ondas exactos de la energía humana, en reproducir sus complicados impulsos y sus ritmos complejos, y en introducir esas energías generadas en el exterior dentro del biocampo humano. Si bien muchos de los nuevos aparatos que se encuentran actualmente en el mercado son inútiles y a veces incluso peligrosos, hay varios dispositivos de reciente creación que han obtenido unos resultados sor-

prendentes como medios terapéuticos para desintoxicar, reponer y reequilibrar el cuerpo humano.

En capítulos anteriores, hemos analizado brevemente la manera en que dos de esas nuevas invenciones (el Sistema de Aire Activado de GEOMED y el sistema de agua alcalina ionizada con microagregados) utilizan la energía eléctrica para incrementar la potencia del aire y el agua como elementos depurativos y curativos en el cuerpo. En las páginas siguientes, vamos a analizar cinco dispositivos más de electrodesintoxicación de tecnología avanzada, que se pueden usar de forma segura y eficaz, conjuntamente con las terapias tradicionales, para aumentar y acelerar las funciones depurativas y curativas durante un programa de desintoxicación. Todos esos métodos han sido sometidos a numerosas pruebas, y su eficacia terapéutica ha quedado demostrada en la práctica clínica, y además se pueden usar en casa sin temor.

### **La terapia de regeneración por electropresión de Jai**

El dispositivo de Jai es una pequeña unidad, tamaño bolsillo, que funciona con pilas y produce una suave onda de electrones que recorren los tejidos del cuerpo y recargan cada una de las células con «electropresión». Impulsado por corrientes que son compatibles con las energías bioeléctricas naturales del sistema energético humano, el Jai proporciona a todo el organismo una actividad antioxidante y desintoxicante, y estimula la rápida curación de las heridas y los órganos lesionados. Los estudios clínicos han demostrado que la unidad Jai acelera el ritmo de curación en pacientes ancianos y lo equipara al de los jóvenes, al regenerar la capacidad del cuerpo para depurarse y reponerse a sí mismo.

Como ya hemos señalado, el agua posee una capacidad única para registrar y transmitir los patrones de energía y las frecuencias a las que se exponga. El Jai aprovecha la conductividad natural del agua y la utiliza como medio en el cual interactúa una carga eléctrica generada externamente con la carga bioeléctrica del campo energético humano para producir efectos terapéuticos en el organismo. Actuan-

do como mediador simpático entre el campo energético del cuerpo y el campo de curación producido por el dispositivo de Jai, el agua genera un campo bioeléctrico que armoniza el campo energético humano con las ondas de energía procedentes del aparato, creando de ese modo un campo bioeléctrico que proporciona beneficios terapéuticos. Para conseguirlo, se humedecen en agua unas bandas absorbentes rellenas de espuma, se ajustan bien en torno a las muñecas y los tobillos, donde los patrones y las pulsaciones del sistema energético humano se emiten con mayor claridad, y después se sujeta a cada banda un electrodo del aparato. De ese modo, la carga eléctrica entrante puede interactuar y fundirse con los patrones del sistema energético humano que han quedado grabados en el agua dentro de las bandas. Adaptando la carga externa a los estados precisos de la energía humana, el agua conduce las señales del biocampo equilibrado resultante directamente al interior del cuerpo, donde entra en los canales de energía, que a su vez transmiten a todo el organismo las pulsaciones de energía terapéutica programadas con toda precisión.

La terapia de regeneración por electropresión proporciona múltiples beneficios para la salud humana y la longevidad. La carga bioeléctrica que entre abre los meridianos de energía, aumenta su circulación y equilibra su distribución por todo el organismo. Alivia el dolor y reduce la inflamación de los tejidos blandos del cuerpo, favorece la rápida curación de las heridas y aumenta la respuesta inmunitaria. La potente actividad antioxidante del Jai elimina los radicales libres y neutraliza las toxinas en todo el cuerpo, por lo cual resulta particularmente eficaz como terapia de apoyo para cualquier tipo de programa de desintoxicación. A diferencia de los antioxidantes nutricionales y a base de plantas, que dependen de los caprichos del aparato digestivo y del circulatorio para llegar a su destino, la terapia de regeneración por electropresión pasa por encima de los caminos físicos y lleva su enérgica actividad antioxidante directamente a cada tejido y célula del cuerpo mediante la plantilla bioeléctrica del sistema energético humano. El Jai también se puede usar en el transcurso de la vida cotidiana para realizar una rápida y cómoda minidesintoxicación, y para recargar y reequilibrar todo el organismo cuando hay poca energía.

## **El baño bioeléctrico BEFE**

La empresa australiana Q-Tech ha desarrollado recientemente un dispositivo electromagnético que programa el agua común como una herramienta poderosa para la desintoxicación y la curación. Este sistema, conocido como el «Bio-Electric Field Enhancer», o BEFE (Amplificador del Campo Bioeléctrico), utiliza el agua del baño como medio para depurar el sistema linfático y para reequilibrar todo el campo energético humano. En la medicina tradicional china, la «energía verdadera» que activa el cuerpo humano se considera la fuerza esencial de la vida, la base fundamental de la salud y la clave principal de la curación. Esa es la energía que el BEFE manipula con el fin de estimular la desintoxicación y las respuestas curativas del cuerpo humano.

Al igual que el dispositivo de Jai, la tecnología del BEFE utiliza el agua como medio para transferir al cuerpo las señales de la energía curativa y para reequilibrar el campo energético humano. Como el agua reproduce y conserva los patrones y los ritmos vibratorios exactos de cualquier campo energético al que esté expuesta, cuando se sumerge el cuerpo humano (compuesto por agua en más de un 70 por ciento) en una bañera llena de agua, el campo bioenergético del cuerpo deja su huella y produce en el agua un «perfil energético» personal exacto, que incluye todos los desequilibrios y las deformaciones que hay que corregir. Al mismo tiempo, el BEFE introduce un campo bioenergético perfectamente equilibrado y bien afinado en el agua, donde se conecta y se relaciona con el campo energético del cuerpo, corrigiendo desequilibrios y ajustando las anomalías que haya en éste, hasta que los dos campos se armonizan y resuenan como uno solo en medio líquido. Cuando el campo bioenergético del cuerpo ha sido recargado y reequilibrado por el campo bioeléctrico del agua, generado externamente, el cuerpo físico reacciona de inmediato a las señales bien equilibradas y se desintoxica y se repone a sí mismo. Hay que tener en cuenta que la terapia del BEFE también se puede aplicar en un baño de pies, con resultados igual de efectivos.

Al corregir los circuitos defectuosos del sistema energético humano y devolver el equilibrio al biocampo del cuerpo, la terapia del

BEFE desencadena una gran respuesta depurativa a través de la piel, extrae los residuos tóxicos y los desechos ácidos de los tejidos subcutáneos y los canales linfáticos, y los excreta a través de la piel al agua del baño. Los sanadores naturópatas australianos, que han usado este dispositivo en su consulta médica, informan que, al cabo de apenas unos 20 a 30 minutos de terapia, el agua de la bañera de algunos de los pacientes que están más intoxicados se oscurece como consecuencia de los residuos tóxicos que excretan a través de la piel. Se trata de una tecnología de desintoxicación potente, y es conveniente buscar el asesoramiento de un profesional cuando se utilice en casa o, de lo contrario, probarla primero en una clínica naturopática o en un balneario.

## El Zapper

En el transcurso de sus investigaciones sobre los peligros que plantea para la salud humana la infestación con parásitos comunes, en particular los desagradables gusanos trematodos (*Fasciolopsis buskii*), que utilizan como caldo de cultivo el tracto intestinal humano, la doctora Hulda Clarke ha inventado un pequeño dispositivo, que funciona con pilas y genera una corriente de 8 voltios y 30 kilohercios, con un patrón de ondas cuadradas, ajustado con toda precisión para destruir o eliminar («zap») esos parásitos pertinaces, sin perjudicar al cuerpo humano. Este estimulador neuromuscular, conocido popularmente como «Zapper», se puede usar junto con la triple fórmula contra los parásitos a base de plantas medicinales, que hemos presentado en el capítulo anterior, para obtener resultados todavía mejores.

Según la doctora Clarke y muchos otros naturópatas, una de las causas principales de algunas de las dolencias más virulentas y a menudo fatales del mundo es la extremada toxicidad de los tejidos, producida por las secreciones tóxicas y los residuos metabólicos que los trematodos y otros parásitos liberan dentro del cuerpo. Algunos estados de debilidad comunes, como el asma, el cáncer, el síndrome de fatiga crónica y las infecciones provocadas por hongos *Candida*, a menudo aparecen como consecuencia directa de una infestación pa-

rasitaria y, cuando los parásitos son la causa fundamental de esas dolencias, la única cura eficaz es erradicarlos por completo del cuerpo. Con esa finalidad se inventó el Zapper. Los que sufren de asma crónica e infecciones producidas por *Candida* por lo general responden en seguida a la terapia antiparasitaria y varios asmáticos australianos de toda la vida, que utilizaron el Zapper con ese fin, informaron que no tuvieron que volver a usar inhaladores y pudieron volver a respirar libremente al cabo de apenas diez semanas de tratamiento.

Cuando se utiliza el Zapper, es importante seguir cuidadosamente las reglas del tratamiento. Los tratamientos se suelen hacer en tres sesiones consecutivas de 7 minutos cada una, con un intervalo de 15 minutos entre medias. El motivo para esa secuencia es que algunos de los parásitos que hay dentro del cuerpo humano llevan en su interior parásitos más pequeños todavía y, cuando la onda eléctrica entrante los elimina y los mata, sueltan esos otros parásitos directamente en el cuerpo, algunos de los cuales son incluso más tóxicos para los tejidos humanos que sus anfitriones. Por consiguiente, la segunda ronda del tratamiento es necesaria para acabar con esos compañeros de viaje ocultos y la tercera, para acabar con los supervivientes que queden de las dos primeras rondas. El programa del tratamiento que recomienda la doctora Clarke para eliminar los parásitos por completo es el siguiente:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Primera semana:</b> | Una sesión por día de tres períodos consecutivos de 7 minutos, con una pausa de 15 minutos entremedias.                     |
| <b>Segunda semana:</b> | Una sesión por día de un solo período de 7 minutos.   |
| <b>Tercera semana:</b> | Una sesión cada dos días de un solo período de 7 minutos, hasta un total de tres veces en la semana.                        |
| <b>Cuarta semana:</b>  | Una sesión por semana de un solo período de 7 minutos, que coincida con el comienzo de la triple fórmula a base de plantas. |

Para obtener mejores resultados, se puede seguir este programa mientras se hace una dieta de desintoxicación estricta para acelerar la eliminación de los parásitos muertos y de todos los residuos metabólicos que dejan en la sangre y los tejidos. Una vez erradicados los parásitos por completo, para mantener el cuerpo libre de parásitos por lo general basta con una serie de tratamientos de una a tres semanas de duración, cada 6 a 12 meses, sobre todo si se modifica la dieta diaria a fin de eliminar las condiciones internas de acidosis y toxemia, tan favorables para que prosperen los parásitos. Otras reglas de mantenimiento con el Zapper incluyen una sesión semanal, o tres días consecutivos de una sesión cada día, todos los meses. Aunque el Zapper resulta muy eficaz cuando se usa solo, si se combina con la triple fórmula a base de plantas, elimina una mayor variedad de parásitos y penetra más profundamente en los tejidos.

No deben usar el Zapper las personas que lleven marcapasos ni otros implantes electrónicos, ni las embarazadas. Salvo esos casos, es un método seguro, que puede usar cualquiera que quiera expulsar de su cuerpo los parásitos y eliminar las enfermedades y los estados degenerativos que provocan. Existen varios modelos en el mercado y una variedad de reglas de tratamiento, de modo que conviene conseguir uno que haya sido bien fabricado y sometido a un control de calidad, y hay que seguir siempre las instrucciones que vienen con el aparato.

### **La NET: se acabó el «mono»**

Uno de los nuevos inventos más importantes en el campo de la medicina electroenergética, sobre todo en función de sus posibles aplicaciones para resolver una gran crisis sanitaria mundial, es la terapia neuroeléctrica, o NET, que constituye al mismo tiempo un ejemplo perfecto de cómo se puede combinar lo «mejor de Oriente y Occidente» en la terapia médica y de cómo, fusionando los antiguos principios curativos de Asia con la tecnología occidental moderna, se pueden alcanzar mejores resultados terapéuticos de los que jamás podría producir cada uno de ellos por separado.

La tecnología NET nace de un descubrimiento casual, como consecuencia de un golpe de suerte. Una cirujana escocesa, la doctora Margaret «Meg» Patterson, que trabajaba en un hospital de Hong Kong a fines de la década de 1970, observó que unos cirujanos chinos con formación occidental utilizaban electroacupuntura para ayudar a sus pacientes a recuperarse antes y con menos dolor de su postoperatorio. También observó que algunos de esos pacientes daban la lata constantemente a los médicos para que los mantuvieran conectados de forma permanente a la unidad de electroacupuntura, de día y de noche, y que, de lo contrario, se mostraban sumamente inquietos e irritables. Más adelante, algunos de ellos acabaron por reconocer que en realidad habían sido adictos a la heroína o al opio durante mucho tiempo y que la cirugía los había apartado de su hábito bruscamente, con lo cual estaban obligados a soportar los agudos síntomas del síndrome de abstinencia, agravados todavía más por el trauma de la operación. Explicaron que, cada vez que les aplicaban la terapia de electroacupuntura, el «mono» desaparecía en cuestión de minutos.

Entonces, la doctora Patterson fue a Estados Unidos y se puso en contacto con el doctor Robert Becker para investigar ese fenómeno. Al poco tiempo, descubrieron que el factor clave que producía el alivio inmediato del síndrome de abstinencia no eran ni las agujas de acupuntura ni los puntos que se pinchaban, sino la corriente eléctrica que las agujas transmitían al interior del cuerpo. Poco después, la doctora Patterson inventó el dispositivo NET, que tiene más o menos el mismo tamaño que el aparato de Jai y se adhiere al cuerpo con dos pequeños electrodos que se colocan sobre el hueso mastoideo, detrás de cada oreja. El dispositivo NET genera una microcorriente suave que tiene exactamente las mismas frecuencias y patrones de onda que produce el cerebro cuando está sometido a la influencia de una droga adictiva determinada. Lo genial del trabajo de la doctora Patterson reside en el hecho de que consiguió determinar con toda precisión las frecuencias energéticas exactas y los patrones de ondas cerebrales relacionados con cada droga adictiva (la heroína, la cocaína, las anfetaminas, los barbitúricos y el alcohol), y a continuación fabricó un pequeño chip informático para cada una, que preprogra-

ma el dispositivo NET para la drogadicción específica que hay que tratar.

Cuando el drogadicto toma la última dosis de droga y está dispuesto a emprender la desintoxicación y a dejar su adicción, le adhieren al cuerpo la NET, para que la lleve de día y de noche (sólo se la quita para ducharse) durante los diez días necesarios para completar el tratamiento. Durante ese período, el aparato envía al cerebro una corriente constante de una terapia neuroeléctrica relajante. Las frecuencias y los patrones de onda producidos por la NET impiden que el paciente experimente los peores síntomas del síndrome de abstinencia y, al mismo tiempo, hacen posible que el cuerpo se mantenga totalmente libre de drogas durante todo el tratamiento, con lo cual se desintoxica a sí mismo de forma rápida y eficaz. Cuando el tratamiento acaba, diez días después, el cuerpo ya ha superado, sin dolor, la etapa más crítica de la abstinencia, sin el trauma intolerable del «mono» y sin necesidad de usar drogas sustitutivas, como la metadona o los sedantes, que no sólo refuerzan el comportamiento adictivo sino que, además, impiden que se lleve a cabo el proceso de desintoxicación.

A pesar de que el porcentaje de curación siempre supera el 90 por ciento en las pruebas clínicas que se repiten con frecuencia, los establecimientos médicos de Estados Unidos y la mayoría de los demás países occidentales se siguen negando a aprobarlo para sus programas oficiales de lucha contra la drogadicción. Como la terapia neuroeléctrica no requiere drogas costosas, ni tratamientos clínicos, ni depender de los médicos (es decir, porque funciona de maravilla), constituye una grave amenaza para los poderosos intereses creados que existen en la industria médica y, de momento, sólo Irlanda, Alemania y uno o dos países más han aprobado su uso de forma oficial.

No cabe duda de que la NET es eficaz, como pueden atestiguar el guitarrista de los Rolling Stones, Keith Richards, el cantante Boy George, y muchas otras celebridades del rock que en otros tiempos fueron adictos a la heroína. La «doctora Meg», como la llaman afectuosamente aquellos a los que ha ayudado, ha dado al mundo el método más eficaz para desintoxicarse de las drogas que se haya inventado jamás. Sin embargo, hasta que los organismos sanitarios

públicos y los establecimientos médicos reconozcan la eficacia probada de la terapia neuroeléctrica y autoricen su uso clínico en los programas para dejar las drogas y el alcohol, los que quieran usar este método deberán buscar un tratamiento por canales privados.

### **La radiónica: volver a equilibrar el campo bioeléctrico del cuerpo**

La radiónica es una nueva tecnología de la medicina energética, que trabaja con los espectros específicos de la energía universal que están relacionados con el organismo humano. La terapia radiónica se basa en los principios, demostrados científicamente, de que todo lo que existe en el universo, desde los átomos hasta las estrellas y desde los microbios hasta los seres humanos, se reduce, en definitiva, al mismo elemento fundamental: la energía, y que cada forma particular de energía se rige por su propio y exclusivo campo de datos intrínsecos, que determina sus características y regula su actividad. El doctor Karl Jacobs, un sanador especializado en terapias radiónicas, que cura con energía en su clínica de medicina energética de Villa Deva, en Chiang Mai, Tailandia, lo explica con las siguientes palabras:

Las referencias a este espectro han recibido numerosos nombres, como radiónica, psiónica, rabiomancia, bio-plasma, energía bioeléctrica, biocampos y campos de datos intrínsecos, así como también *chi* y *prana*, en la medicina tradicional asiática. Dejando aparte el nombre, se dice que esos campos energéticos sutiles, o «biocampos», contienen la «inteligencia» o la información esencial que proporciona el patrón característico, o «matriz energética», que determina la organización de una forma determinada de materia. A esos patrones de información los llamamos «campos de datos intrínsecos» y, en muchos casos, explican fenómenos que la ciencia médica convencional no puede explicar.

El dispositivo que más se utiliza para aplicar la terapia radiónica se llama SE-5; es un instrumento electrónico compacto, informatizado, más o menos del tamaño de un ordenador portátil. Este dispositivo, llamado también analizador del biocampo, está programado para detectar y corregir los desequilibrios que existen en el campo energético humano y para despejar las energías negativas del sistema energético humano, con lo cual se elimina la causa fundamental de numerosos trastornos físicos, mentales y emocionales, y todo el organismo humano recupera el equilibrio energético óptimo.

El SE-5 también se puede usar para incrementar la potencia terapéutica de los aceites esenciales y los extractos vegetales para producir «elixires» energizados terapéuticamente, para programar cristales con determinadas frecuencias energéticas curativas, y para eliminar las energías negativas de viviendas, oficinas y otros hábitats humanos. En general, el terapeuta radiónico pedirá al cliente que le entregue un mechón de pelo o un trocito de uña, que se utilizan para «sintonizar» los sensores del SE-5 a las frecuencias identificatorias únicas del sistema energético personal del paciente. «La radiónica es un instrumento de curación poderoso —afirma el doctor Jacobs—. Cuando alguien se apunta a una consulta o a un retiro privado de depuración conmigo, le pido una muestra de cabello, a partir de la cual determino qué elixires he de preparar en concreto para esa persona, y preparo un programa global de prioridades personales, con la intención de ayudarla a alcanzar su estado óptimo de salud y bienestar.»

Como la terapia radiónica actúa totalmente en la dimensión de la energética, las consultas se pueden hacer desde lejos; basta con enviar por correo una muestra de cabello al terapeuta, que entonces analiza el campo bioenergético del paciente, prepara los elixires energizados correspondientes, que hacen falta para corregir los desequilibrios y eliminar los bloqueos del sistema energético del paciente, y se los vuelve a enviar por correo. Todos los interesados en recibir más información sobre la radiónica, o en solicitar una consulta, pueden visitar la página web del doctor Jacobs: [www.cleanse4life.com](http://www.cleanse4life.com).

## **«Una nueva ola, pero en el mismo mar»**

La medicina energética que utiliza una tecnología avanzada es, sin duda, una «nueva ola» en el futuro de la curación humana y la atención sanitaria preventiva, y resulta eficaz sobre todo para reponer daños y corregir desviaciones en el sistema energético humano, que aparecen como consecuencia de la contaminación energética provocada por la tecnología avanzada, como los campos electromagnéticos artificiales, las microondas y las frecuencias de radio antinaturales. Sin embargo, es importante recordar que, por sofisticados y «avanzados» que sean esos dispositivos de tecnología avanzada, las energías terapéuticas que generan siguen surgiendo del mismo «mar» de la energía universal básica, de la cual siempre ha estado compuesto el cuerpo humano y de la cual es consciente la medicina holista tradicional desde hace miles de años.

No es frecuente que la terapia que utiliza la tecnología avanzada aplicada a la desintoxicación baste por sí misma para obtener resultados eficaces y duraderos en la curación del organismo humano. Para que esas nuevas tecnologías bioeléctricas alcancen resultados óptimos y efectúen curas permanentes, siempre se tienen que aplicar en estrecha conjunción con la dieta y la nutrición, la respiración y el ejercicio, el agua y la luz solar, y otras terapias tradicionales que actúan directamente con las energías y los elementos fundamentales del organismo humano. La tecnología avanzada aplicada a la desintoxicación y la medicina bioeléctrica en general todavía están en pañales y, hasta el momento, tan sólo algunas de esas nuevas tecnologías han establecido una trayectoria demostrada de eficacia terapéutica. Los dispositivos que acabamos de presentar son algunos de los que han demostrado los resultados positivos más sistemáticos en el uso clínico, así como también en el hogar.

De hecho, en algunos casos a veces depende de esas nuevas tecnologías la diferencia crucial entre el éxito y el fracaso de un programa de desintoxicación y de curación. Por ejemplo, en muchas ocasiones ha quedado demostrado que la terapia neuroeléctrica (NET) ha sido el factor clave para curar los casos más rebeldes de adicción al alcohol y a las drogas, porque permite continuar la desin-

toxicación sin traumas y sin recurrir a otras drogas. El Zapper puede ser un factor decisivo para curar estados debidos a una prolongada infestación de parásitos, y el Sistema de Aire Activado de GEOMED promete convertirse en una herramienta indispensable para tratar las afecciones respiratorias y de otra índole que surgen de la deficiencia crónica de la energía esencial de los iones negativos del aire, sobre todo en las ciudades contaminadas. De todos modos, al elegir terapias de desintoxicación y de curación, siempre es mejor comenzar con los elementos más básicos de la vida que hay en el cuerpo, como los alimentos, las plantas medicinales, el agua, el aire y la luz solar, y a continuación ampliar y acelerar esas terapias con métodos sinérgicos, que utilizan la tecnología avanzada aplicada a la desintoxicación.

SEGUNDA PARTE

*Reintoxicación*



## El arte de la reintoxicación racional

Hemos de aceptar que la vida en la Tierra es tóxica. En cuanto se acaba la desintoxicación, comienza la reintoxicación. En cuanto uno empieza a comer otra vez con normalidad, su aparato digestivo comienza a producir residuos tóxicos, el metabolismo celular vuelve a contaminar el torrente sanguíneo con anhídrido carbónico y residuos ácidos, el ejercicio agria los músculos con ácido láctico, y así se reinicia una vez más todo el proceso de progresiva toxicidad de los tejidos.

Los mecanismos internos de autodepuración del cuerpo están diseñados para enfrentarse a diario con esas fuentes naturales de toxicidad de los tejidos mediante las funciones excretoras normales, pero no están equipados para hacerse cargo del exceso de toxinas inorgánicas y residuos putrefactivos que producen las fuentes antinaturales de contaminación interna, como los alimentos y las medicinas procesados químicamente, el aire y el agua tóxicos y las combinaciones de alimentos desnaturalizados y difíciles de digerir. Actualmente, para la mayoría de las personas, la toxicidad de los tejidos se agrava aún más por el incesante agobio del sistema nervioso como consecuencia del estrés crónico, la insuficiencia de descanso y relajación, la sobreestimulación de los sentidos y la excesiva dependencia de productos estimulantes e intoxicantes. Esos factores de estrés mantienen el sistema nervioso autónomo constantemente acelerado, en el modo simpático de «lucha o huida», que agota las glándulas suprarrenales, debilita la respuesta inmunitaria e inunda el torrente sanguíneo de residuos muy acidificantes, procedentes de las hormonas del estrés y los

metabolitos tóxicos que producen en los tejidos. Incapaz de procesar y eliminar esa creciente sobrecarga de toxinas a través de los «canales normales», el cuerpo se ve obligado, por el contrario, a almacenarlas en las articulaciones y los huesos, el hígado y los intestinos, la grasa y la linfa, y cualquier otro tejido en el cual no pueden envenenar directamente el torrente sanguíneo. Si esos depósitos tóxicos no se eliminan periódicamente de los tejidos en los que se almacenan y se expulsan del cuerpo, sólo es cuestión de tiempo antes de que produzcan un grave daño a esos tejidos y provoquen un mal funcionamiento celular, que puede desembocar en un cáncer, enfermedades cardíacas, la enfermedad de Alzheimer y otros estados fatales.

La única solución viable al actual problema de la toxicidad de la vida cotidiana consiste en cultivar el «arte de la re intoxicación racional», que, resumiendo, supone replantearse el estilo de vida a fin de reducir al mínimo la contaminación interna y aumentar al máximo las funciones de depuración interna. Significa modificar la dieta cotidiana y reorganizar las prioridades diarias. Para hacerlo, hay que dedicar tiempo a aprender cómo funciona nuestro cuerpo, prestar mucha atención a sus reacciones ante las diversas cosas que le damos de comer y que le hacemos. Hemos de considerar los factores de «coste/beneficio» que intervienen en lo que comemos, bebemos y hacemos todos los días, y aprender a evitar las cosas cuyo coste acumulativo para la salud y la longevidad supera con creces sus beneficios. Practicar el arte de la «re intoxicación racional» en nuestra vida cotidiana puede marcar la diferencia crucial, a largo plazo, entre la salud y la longevidad, y la enfermedad crónica y la degeneración, sobre todo cuando se practica en conjunción con dietas periódicas de desintoxicación o ayunos terapéuticos.

La gran ventaja de seguir un programa de desintoxicación primero, antes de tratar de eliminar las adicciones alimentarias perniciosas y de reformar nuestros malos hábitos alimentarios, es que una desintoxicación preliminar facilita considerablemente la interrupción de adicciones alimentarias poco sanas y el cultivo de nuevos hábitos más saludables. A los que de pronto dejan de comer azúcar, carne o productos lácteos, sin haber purgado antes los intestinos, la sangre y los tejidos de los residuos tóxicos que han dejado en su cuerpo esos alimentos, por lo

general les cuesta mucho resistir sus ansias de esos productos y les resulta casi imposible ser estrictos en el cumplimiento de su nueva dieta. Eso se debe a que las adicciones alimentarias fisiológicas son muy similares a la drogadicción. El cuerpo se acostumbra a sus efectos metabólicos y aprende a soportar el daño que le provocan. En algunos casos, como la adicción al azúcar, el sistema nervioso adquiere una dependencia de los subproductos tóxicos del metabolismo del azúcar, que actúan como estimulantes nerviosos. Cuando esas sustancias desaparecen del cuerpo de pronto, los residuos tóxicos permanecen en la sangre y los tejidos, como un «recuerdo metabólico», que intoxica la mente con sus ansias por ellos. Si bien el síndrome de abstinencia de las adicciones alimentarias no es tan fuerte ni tan impresionante como el de las drogas, en realidad los dos son muy similares; algunos de sus síntomas son la hipertensión, el insomnio, los dolores de cabeza, la indigestión, la depresión y la irritabilidad. Siguiendo un programa de desintoxicación para purificar la sangre y los tejidos y liberar el cuerpo por completo de todas las «sobras» tóxicas que le quedan de sus antiguos hábitos alimentarios, desaparece totalmente el síndrome de abstinencia en una sola semana de desintoxicación, durante la cual uno no tiene que hacer nada más que mimarse con baños calientes con agua salada, vapores de plantas, masajes profundos de los tejidos, y otros métodos de desintoxicación relajantes para aliviar los síntomas de la depuración. Cuando finalice el programa de desintoxicación, todas las ansias por los hábitos alimentarios anteriores y las adicciones alimentarias habrán desaparecido por completo y en su lugar se podrán cultivar nuevos hábitos más sanos y una mejor selección de los alimentos.

Si al lector le cuesta abandonar todos sus hábitos alimentarios poco saludables y las elecciones perjudiciales de alimentos después de su primera ronda de desintoxicación, puede limitarse a eliminar tan sólo uno o dos y hacer la prueba con los demás más adelante, después de su siguiente programa de desintoxicación. Como comentaba el novelista Nelson Algren: «*Life is hard by the yard, but a cinch by the inch*»,<sup>3</sup> una frase muy cierta, sobre todo en lo que respecta a sustituir

3. La frase pierde la rima con la traducción, aunque no el sentido: «La vida es dura, si se la mide por metros, pero está tirada, si se la toma centímetro a centímetro». (N. de la T.)

viejos hábitos por otros nuevos; pero, si uno lo va haciendo paso a paso y cambia las malas elecciones por las correctas de una en una, en poco tiempo descubrirá que los buenos hábitos son tan fáciles de cultivar como los malos e igual de difíciles de cambiar, y que una dieta sana y un estilo de vida integral pueden ser incluso más adictivos que la autocompasión indiscriminada.

### **Desintoxicación / reintoxicación**

El primer paso en el arte de la reintoxicación racional consiste en volver a diseñar nuestra alimentación y otros factores del estilo de vida cotidiano mediante formas que permitan que nuestro cuerpo descargue diariamente la mayor parte de sus residuos tóxicos, en lugar de dejar que se acumulen en su interior y provoquen acidosis en la sangre y toxicidad en los tejidos. Cuanto mayor sea la eficacia con la que el cuerpo se desintoxique diariamente, menos toxinas se almacenarán en los tejidos y más fácil resultará cada programa de desintoxicación periódica. Por decirlo de otra manera, cuanto más dejemos que el cuerpo se sane a sí mismo todos los días, menos grave será después la «crisis de curación», cuando uno siga un programa de depuración intensiva. Una buena desintoxicación diaria también hace que la vida resulte mucho más agradable y productiva, porque incrementa la energía disponible, estimula la vitalidad física y aumenta la claridad mental.

Aunque la reintoxicación es un proceso natural que funciona de forma automática, uno puede adoptar medidas racionales para aminsonar el ritmo de la reintoxicación y reducir las consecuencias de la contaminación interna. Además, el grado en el que uno ponga en práctica esas medidas preventivas puede tener una influencia decisiva sobre la salud y la longevidad en general. La desintoxicación también es una función natural del cuerpo, pero sólo está diseñada para procesar los residuos tóxicos procedentes de fuentes naturales. Para hacer frente a la pesada sobrecarga de toxinas antinaturales que actualmente se acumulan en el cuerpo humano, procedentes de los contaminantes presentes en los alimentos, el agua, el aire, los medi-

camentos y otras fuentes medioambientales, hemos de tomar más medidas para ayudar al cuerpo a eliminar esos venenos de forma diaria, protegiéndonos así a nosotros mismos del daño que producen si dejamos que se nos acumulen dentro. Esos residuos químicos tóxicos procedentes de fuentes industriales contaminan el torrente sanguíneo y corroen los tejidos con mucha más rapidez y peores consecuencias que los residuos metabólicos naturales, y no eliminarlos a menudo del cuerpo prepara el camino para la enfermedad, la degeneración y la muerte prematura.

Los elementos clave necesarios para producir exactamente el «clima» adecuado dentro del cuerpo para que los mecanismos de desintoxicación y autodepuración sigan funcionando constantemente, día y noche, son los álcalis y el oxígeno. Mientras la sangre y los tejidos se mantengan lo suficientemente alcalinizados y oxigenados, se depurarán y equilibrarán a sí mismos de forma natural, y el cuerpo será capaz de neutralizar y eliminar las toxinas en cuanto aparezcan. De todas las medidas que se pueden tomar para que la sangre y los tejidos estén siempre alcalinizados y oxigenados, la más eficaz, con diferencia, es la utilización adecuada de los dos elementos más básicos para la vida: el aire y el agua, que fluyen constantemente a través del cuerpo, de día y de noche. Cuando se usan correctamente, el aire y el agua alcalinizan y oxigenan el cuerpo de forma permanente, al entrar en el organismo, y constantemente eliminan los residuos tóxicos y los desechos ácidos, al salir.

Para facilitar la desintoxicación diaria en el mundo actual, no hay nada que actúe con mayor rapidez y eficacia que beber el agua alcalinizada, ionizada, con microagregados (microagua) que presentamos en el capítulo 2 (véase la página 54). Beber ese tipo de agua activada durante todo el día y usarla para preparar todos los alimentos y bebidas proporciona una actividad permanente de desintoxicación y depuración internas, que se extiende a todos los tejidos y fluidos del cuerpo y permite a las células eliminar sus residuos metabólicos en cuanto los producen. La carga negativa que lleva el agua ionizada neutraliza los residuos tóxicos de la sangre y los tejidos, debido a sus potentes propiedades antioxidantes, y los minerales microagregados y las moléculas de agua atraviesan fácilmente las membranas celulares, para

que todos los tejidos estén bien hidratados y mineralizados y para que el cuerpo mantenga el equilibrio del pH en los fluidos celulares.

Los iones negativos también constituyen el elemento esencial del aire que ayuda a mantener el cuerpo alcalino y oxigenado y facilita la constante desintoxicación interna. Cuando las moléculas de oxígeno del aire que respiramos están ionizadas, se vuelven mucho más bioactivas en el cuerpo, y aumentan considerablemente sus propiedades depurativas y curativas. La cantidad de iones negativos en el aire da una medida exacta de su capacidad para sustentar la vida y, sin esa energía, el aire no es más que un cóctel de gases inertes. Respirar «aire muerto», con pocos iones negativos o sin ninguno, es un factor que contribuye mucho a la fatiga crónica, la toxemia crónica y la degeneración crónica del cuerpo y, en consecuencia, actualmente constituye uno de los mayores peligros para la salud humana. Vivir en un bosque en lo alto de las montañas o en una playa virgen a orillas del mar es, sin duda, la mejor solución al problema, pero, para la mayoría de nosotros, simplemente resulta imposible. Entonces, las mejores soluciones, a las que puede optar cualquiera de nosotros, son recargar el aire muerto de los hogares y las oficinas con generadores de iones negativos, o pasar entre 30 y 60 minutos por día respirando aire purificado y supercargado mediante el Sistema de Aire Activado de GEOMED.

Además de respirar aire bioactivo, también es muy importante aprender a respirar correctamente, usando el diafragma para llevar el aire hasta lo más profundo del abdomen, en lugar de respirar sólo con la estrecha parte superior del pecho. La respiración diafragmática correcta incrementa muchísimo la oxigenación de la sangre y los tejidos, aparte de eliminar el anhídrido carbónico. También produce un efecto alcalinizador inmediato sobre el torrente sanguíneo, con lo cual contrarresta la acidosis y contribuye a la desintoxicación, cada vez que uno respira.

Además del aire y el agua, también se pueden usar otros factores de la vida diaria, como los alimentos y los complementos, para ayudar a mantener alcalinos la sangre y los tejidos y para colaborar con las funciones de autodepuración del cuerpo. Los zumos de verduras crudas recién exprimidos son alcalinizadores particularmente rápidos

y eficaces; incluir uno o dos vasos por día en nuestra dieta es una manera muy buena de evitar la acidosis y facilitar la rápida eliminación de los residuos tóxicos. También se pueden utilizar varios complementos dietéticos como fuentes de elementos que alcalinicen y desintoxiquen la sangre y los tejidos, incluidos todos los alimentos verdes, como la *Chlorella*, la spirulina y los zumos de las hierbas de las gramíneas, además de la sal marina celta y los extractos minerales marinos, y los nutrientes antioxidantes, como las vitaminas C y E, el betacaroteno, el cinc y el selenio. La luz solar también desempeña un papel vital en este proceso, porque estimula al cuerpo para que produzca suficiente vitamina D para garantizar la máxima asimilación del calcio procedente de los alimentos, el agua y los complementos minerales. Puesto que el calcio es el principal agente alcalinizador interno y un elemento esencial en todos los procesos de desintoxicación, la luz solar puede ser un factor de apoyo importante para mantener los mecanismos de defensa diarios del cuerpo contra la acidosis y la toxemia.

Sin embargo, cuando ya está todo dicho y hecho, por lo general es la dieta el factor fundamental de las complejas ecuaciones desintoxicación/reintoxicación que determinan la salud humana. «Somos lo que comemos» es algo más que un eslogan ingenioso; es un hecho vital básico. Reequilibrar la dieta según los principios de la trofología (la ciencia de la combinación de los alimentos) y revisar los alimentos que elegimos en función de sus consecuencias sobre el equilibrio del pH y otras condiciones vitales del cuerpo son el primero y el segundo paso hacia la reintoxicación racional. El motivo por el cual la dieta es la prioridad principal es sencillo: las malas combinaciones y la mala elección de los alimentos se han convertido en las causas fundamentales de la acidosis de la sangre y la toxemia de los tejidos que, a su vez, son las principales condiciones para la aparición de la enfermedad y la degeneración del cuerpo. Cuando se abandonan las adiciones alimentarias poco saludables y se pone fin a los hábitos alimentarios acidificantes, cultivar nuevos hábitos alimentarios sanos resulta muy agradable y es fácil acostumbrarse a saborear alimentos integrales y alcalinizadores, que nutren y equilibran el cuerpo, en lugar de trastornarlo y arruinarlo.

En el capítulo siguiente, vamos a revisar las normas más importantes para combinar los alimentos de forma que reduzcan al mínimo la toxicidad interna y aumenten al máximo la eficacia digestiva. A continuación, vamos a analizar las principales categorías de alimentos, en función de sus efectos tanto primarios como secundarios dentro del cuerpo, y a decidir qué es lo realmente sano y lo que se puede comer en la actualidad sin correr riesgos.

## Los alimentos: la dieta de re intoxicación y los complementos

La dieta y la nutrición son los componentes básicos que constituyen los cimientos de la salud humana y la longevidad, y los elementos esenciales para la vida que proporcionan los alimentos no se pueden reproducir ni sustituir con la tecnología moderna, en ninguna de sus formas. Debido a la producción en serie y al control que han ejercido las empresas sobre la producción mundial de alimentos durante el siglo pasado, la alimentación humana ha quedado tan contaminada por los residuos tóxicos como todo lo demás que produce la moderna industria del consumo. Los alimentos refinados industrialmente, que en la actualidad consume la mayoría de la población, están contaminados con pesticidas y conservantes tóxicos, alterados químicamente con sabores artificiales y agentes colorantes, y desnaturalizados todavía más por la irradiación y la modificación genética. Durante el proceso de refinado, los alimentos pierden la mayor parte de los nutrientes esenciales, y los pocos que les quedan tienen escaso valor nutricional, o ninguno en absoluto. Antes de que aparecieran los alimentos sometidos a procesos químicos, un famoso médico estadounidense, el doctor Charles Mayo, fundador de la Clínica Mayo, describía el papel fundamental que desempeñan los alimentos integrales para la salud humana con las siguientes palabras:

La resistencia normal a la enfermedad depende directamente de los alimentos adecuados; la resistencia normal a la enfermedad no procede jamás de una caja de compri-

midos. Los alimentos adecuados son la cuna de la resistencia normal, el terreno de juego de la inmunidad normal, el taller de la buena salud y el laboratorio de la larga vida.

Los modernos hábitos de alimentación occidentales, sobre todo la comida rápida y la costumbre de tomar un tentempié, difundidas por la industria de la alimentación estadounidense, distan mucho de ser fuentes «adecuadas» de nutrición para la salud humana. Esas dietas están compuestas casi en su totalidad por los tres tipos de alimentos más acidificantes: los productos animales (carnes, grasas, huevos y productos lácteos), las féculas blancas refinadas (pan blanco, pastas, patatas y comidas rápidas a base de féculas) y el azúcar blanco refinado (dulces, helados, pasteles, galletas y refrescos azucarados). En América del Norte, Europa occidental y Australia, a esas tres categorías de alimentos corresponde más del 90 por ciento de las calorías que consume la mayoría de la población, y también contribuyen al menos al 90 por ciento de las enfermedades y los estados degenerativos que sufren los habitantes de esos países. Con un desequilibrio abrumador a favor de los alimentos muy acidificantes, como la carne, la leche, el azúcar y la fécula, y prácticamente desprovista de los elementos alcalinizantes que se encuentran en la fruta y las verduras frescas, la dieta occidental moderna satura el cuerpo humano de residuos ácidos tóxicos, envenena la sangre y los tejidos, debilita la resistencia y la inmunidad y abre las puertas a la enfermedad crónica y los estados degenerativos. La única manera de resolver esa amenaza dietética diaria para la salud y la longevidad consiste en replantearnos la alimentación de forma racional y en modificar nuestros hábitos alimentarios, a fin de reducir la formación de residuos ácidos y de incrementar la alcalinidad. Eso supone reordenar nuestras prioridades al seleccionar los alimentos, y respetar las normas básicas de combinación de los alimentos para que rijan nuestros hábitos de alimentación.

## **El equilibrio del yin y el yang**

La ciencia de combinar los alimentos de formas que eviten las reacciones acidificantes de fermentación y putrefacción en el tracto digestivo, al mismo tiempo que incrementan la alcalinidad y reducen la producción de residuos tóxicos, se conoce en nutrición como trofología. Seguir sus principios en nuestra dieta diaria y en nuestros hábitos de alimentación personales constituye el primer paso fundamental en la aplicación del «arte de la reintoxicación racional» en nuestra vida cotidiana. Combinar los alimentos de forma adecuada es una de las medidas más eficaces que uno puede tomar para evitar la aparición de acidosis en la sangre y de toxemia en los tejidos, y proporciona un método práctico para controlar el equilibrio de elementos ácidos y alcalinos en el cuerpo.

En la medicina tradicional china, el «gran principio del yin y el yang», que se encuentra en el centro de todas las funciones de la vida, pone de manifiesto su dinámica de contrarios en la dieta y la digestión en la forma del equilibrio entre lo alcalino (yin) y lo ácido (yang). Como se observa a partir de esa terminología, los médicos tradicionales chinos consideraban lo «alcalino» como una manifestación del elemento de «agua» del yin, refrescante, sedante y nutritivo, y lo «ácido», como un reflejo del elemento de «fuego» del yang, que calienta, agita y agota. Desde ese punto de vista, las dietas occidentales modernas están sumamente desequilibradas, porque presentan un exceso de alimentos yang, muy acidificantes, como la carne, la leche, los huevos, las grasas, los azúcares y las féculas. Ese desequilibrio se agrava aún más como consecuencia de los efectos acidificantes de comer esos alimentos en malas combinaciones, con lo cual los órganos internos se hunden cada vez más en el infierno que la medicina tradicional china llama «exceso de energía de fuego» (*huo-chi da*). La solución evidente para ese problema de exceso de yang acidificante consiste en reequilibrar la dieta, orientándola hacia factores yin, más alcalinizantes.

Cuando se aplica estrictamente, la trofología pasa a ser una disciplina muy compleja, capaz incluso de impedirnos disfrutar de los alimentos. Puesto que todo lo que comemos reacciona de una manera

que puede ser yin o yang con cualquier otra cosa que comamos al mismo tiempo, así como también con todo lo que ya esté en el estómago, podemos llegar al punto, si somos demasiado maniáticos sobre la combinación de los alimentos, de no atrevernos a comer más que un solo tipo de comida al mismo tiempo, lo cual resulta poco práctico, además de muy aburrido, y nos priva del placer natural de comer. Afortunadamente, tampoco es necesario. Se pueden componer comidas que estén bien equilibradas, desde el punto de vista trofológico, y que además resulten plenamente satisfactorias, desde el punto de vista gastronómico, siguiendo la «regla del 75 por ciento», según la cual las normas básicas de combinación de los alimentos rigen alrededor del 75 por ciento de nuestras decisiones, al elegir un menú, lo cual nos otorga un margen de error del 25 por ciento para darnos un gusto. Se trata de un enfoque racional de la combinación de alimentos, que resulta práctica y eficaz a la vez, y que se puede aplicar igual de bien en casa que en un restaurante.

Por ejemplo, si la norma establece que «no hay que combinar carne y féculas en la misma comida», no hace falta ser fanáticos al respecto y dejar de lado los escasos trocitos de pollo o de gambas que encontremos en un sofrito chino, compuesto en más de un 90 por ciento de pasta y verduras. Tampoco hay que preocuparse por comer un solo rollito integral con un plato de carne y muchas verduras. En cambio, comer una patata grande al horno, bañada con gran cantidad de nata agria, junto con un filete grueso o una grasienta hamburguesa con queso, encima de un panecillo hecho con harina blanca, constituye, sin duda, una violación de las normas, castigable con una indigestión ácida y otros malestares gástricos.

A fin de simplificar la cuestión para aquellos lectores que deseen intentar el camino de la trofología para evitar la indigestión, controlar la acidez interna y reducir la toxicidad de los tejidos, presentamos a continuación las principales normas para establecer un equilibrio en la dieta entre el yin alcalinizante y el yang acidificante, partiendo de la base de una combinación adecuada de los alimentos, que agruparemos, a efectos prácticos, en seis grandes categorías: las proteínas animales complejas, los hidratos de carbono feculentos, las grasas, los azúcares, las frutas y las verduras.

*La proteína putrefactiva*

Nos referimos aquí a la proteína compleja y concentrada que se encuentra en los alimentos de origen animal, como la carne, el pescado y las aves, los huevos y los productos lácteos, y no a la proteína ligera y simple que contienen los frutos secos y las semillas, las legumbres y los cereales y otros alimentos de origen vegetal. Las proteínas vegetales son mucho menos complejas y condensadas que la proteína animal y, por consiguiente, mucho más fáciles de digerir. También se combinan bien con la mayoría de los demás alimentos. La carne, los huevos y los productos lácteos, en cambio, provocan un desastre digestivo cuando se combinan mal con otros alimentos, o incluso cuando se combinan entre sí de forma inadecuada.

La norma primera y principal para combinar los alimentos dice que «no hay que comer proteínas animales concentradas junto con hidratos de carbono feculentos». Sin embargo, precisamente esa combinación constituye el puntal de muchas comidas occidentales modernas: filete con patatas, hamburguesas con patatas fritas, tostadas con huevos, espaguetis a la boloñesa. La primera vez que se registró por escrito esa prohibición, para evitar una combinación de alimentos que resulta pernicioso para la digestión, fue en el Antiguo Testamento, cuando Yahvé da instrucciones a Moisés para que enseñe a su pueblo a comer la carne y el pan en comidas distintas: «Al atardecer comeréis carne y por la mañana os hartaréis de pan». En otras palabras, conviene comer pan y otros hidratos de carbono feculentos para desayunar, sin nada de carne, y conviene comer carne sólo para cenar, por la noche, sin pan. Esa recomendación coincide exactamente con la primera norma de la trofología.

Con sólo seguir esa norma fundamental, desaparece de la dieta una de las causas fundamentales de la indigestión ácida y la putrefacción tóxica en el estómago y los intestinos. Cada vez que uno come carne, huevos o queso junto con pan, arroz u otra fécula, se comienza a digerir el almidón en la boca, con las secreciones de la enzima alcalina, la ptialina, y ese proceso digestivo alcalinizante continúa cuando el almidón llega al estómago, donde bloquea la digestión de la proteína por parte de la pepsina y el ácido clorhídrico, las otras enzimas acidificantes necesarias para digerir las proteínas animales. Por consiguiente, las condiciones

alcalinas necesarias para digerir el almidón entran en conflicto en el estómago con las condiciones ácidas necesarias para digerir las proteínas, como consecuencia de lo cual no se digiere ninguna de las dos, sino que ambas fermentan y se pudren, lo cual, a su vez, produce más toxinas y residuos ácidos, que inhiben todavía más la digestión y hacen que las bacterias traguen todos los nutrientes disponibles en los alimentos y arrojen sus propios desechos ácidos en nuestro tracto digestivo.

La segunda norma básica relacionada con el consumo de proteínas animales dice que «no hay que combinar dos tipos diferentes de proteína animal en la misma comida»; por ejemplo, carne y leche, huevos y queso. Eso también se menciona en la Biblia y se dio a conocer como «el segundo mandamiento de la ley mosaica» de la alimentación, según la cual Moisés prohibió a su pueblo consumir carne y leche juntas. Se trata de un sabio consejo sobre la combinación de los alimentos y tiene sólidos fundamentos científicos, puesto que la actividad enzimática gástrica más intensa en relación con la carne se produce durante la primera hora de la digestión, mientras que la leche se digiere sobre todo durante la última hora, y los huevos, en algún momento intermedio. En consecuencia, si se comen juntos dos tipos diferentes de proteína animal en la misma comida, ninguno de los dos se puede digerir bien, y, en cambio, los dos se pudren. Aunque se pueden combinar dos tipos diferentes de carne, como ternera y pollo o cordero y pescado, atún y gambas, no conviene comer carne junto con leche, queso o huevos.

### *Los hidratos de carbono féculentos*

El almidón es el hidrato de carbono que provoca la indigestión ácida, y, como la mayoría de los hidratos de carbono que se comen actualmente son sumamente refinados, su contenido en fécula es anormalmente alto. Los cereales integrales, que contienen mucho menos almidón (comparando gramo por gramo) que las variedades refinadas, son más fáciles de digerir y se combinan mucho mejor con otros alimentos, pero no conviene comer nada que esté compuesto fundamentalmente de almidón refinado —como el pan blanco y la bollería, o el arroz blanco y la pasta— junto con proteínas animales concentradas, como la carne, los huevos y el queso.

En la actualidad, la mayoría de las personas come hidratos de car-

bono feculentos para desayunar, en forma de tostadas, gachas o cereales. Las versiones integrales de esos alimentos son, con diferencia, una opción mucho mejor, porque contienen menos fécula, proporcionan más nutrientes vitales que las variedades refinadas y provocan menos reacciones muy acidificantes, cuando se combinan de forma inadecuada con otros alimentos. Una de las peores combinaciones para el desayuno son los cereales secos empaquetados, fabricados con cereales procesados en fábricas, rociados con una buena cantidad de azúcar blanco refinado y sumergidos en leche de vaca pasteurizada. Los niños son los que más sufren las consecuencias de los estragos que produce esa combinación de alimentos tan difíciles de digerir, que es uno de los principales factores de la obesidad, el estreñimiento, los problemas de la piel y la escasa resistencia a la enfermedad que atormenta actualmente a tantos de ellos.

Como la digestión adecuada del almidón debe comenzar en la boca, con la perfecta insalivación por parte de la ptialina, es importante masticar muy bien todos los hidratos de carbono antes de tragarlos y no beber ningún líquido con ellos. Cualquier bebida que se tome junto con el almidón diluye las secreciones salivales de la ptialina, impide la digestión previa adecuada del almidón en la boca y produce su fermentación en el estómago.

### *Las grasas*

Las grasas, como la mantequilla y el aceite, se pueden combinar con la mayoría de los hidratos de carbono y con todas las verduras, pero no conviene combinarlas con proteínas animales concentradas, como la carne y los huevos. Las grasas dificultan la digestión de la carne en el estómago, porque inhiben las secreciones gástricas necesarias. Por consiguiente, durante 2 a 3 horas después de ingerir cantidades significativas de grasas, los niveles de pepsina y ácido clorhídrico en el estómago se reducen considerablemente, lo cual provoca la putrefacción de las carnes o los huevos que se hayan comido junto con las grasas. Por esto, habría que comer las grasas y las proteínas por separado, o combinar sólo cantidades muy pequeñas de una con porciones normales de la otra, y evitar el consumo de carnes con grasa, como el *beicon* y los *filetes* empapados en grasa.

*El azúcar*

El azúcar blanco refinado es la sustancia alimenticia más acidificante, por sí sola, que figura en las dietas modernas, y su presencia en el estómago obstaculiza la digestión adecuada de casi todos los demás alimentos. Cuando se consumen postres o refrescos azucarados en la misma comida que la carne, por ejemplo, el azúcar bloquea la secreción de los jugos gástricos necesarios para digerir la carne, lo que provoca putrefacción, fermentación y mucha acidez. Cuando se consume junto con hidratos de carbono feculentos, el azúcar corta la secreción salivar de la ptialina en la boca y el almidón aterriza en el estómago sin la enzima esencial necesaria para predigerirlo, lo cual provoca su fermentación y la producción de residuos ácidos. En menor grado, el azúcar también provoca la fermentación y la «indigestión ácida» cuando se consume con frutas y verduras. Por consiguiente, la mejor política con respecto a los alimentos y las bebidas que contienen gran cantidad de azúcar refinado es no combinarlos con proteínas, hidratos de carbono feculentos ni con ninguna otra categoría de alimentos en la misma comida. A quien desee darse de vez en cuando el gusto de comer helados, pasteles, galletas y otros dulces hechos con azúcar refinado, le conviene comerlos solos, preferentemente con un poco de té caliente, y, una o dos horas después, purgar el estómago con uno o dos vasos de agua alcalina.

*La fruta*

La fruta fresca es un alimento tan adecuado que prácticamente no necesita ser digerido en el estómago, sino que pasa de inmediato al duodeno, donde se disuelve y desprende sus nutrientes, que son asimilados rápidamente. Sin embargo, si su rápido paso por el estómago se ve bloqueado por la presencia de cualquier otro alimento, la fruta se demora allí y las bacterias, que siempre están presentes en el estómago, en seguida atacan sus abundantes reservas de azúcares naturales, lo cual provoca la fermentación inmediata de todo lo que hay en el estómago, produce ácidos, genera gases y desbarata todo el proceso digestivo. Los melones y los cítricos fermentan incluso más rápido que las demás frutas y provocan trastornos gástricos aún peores cuando se combinan con otros alimentos, incluidos otros tipos de

fruta y, por consiguiente, no habría que comerlos con nada más.

Cuando se consume en cantidad y variedad suficiente, la fruta fresca puede proporcionar todos los nutrientes esenciales para la vida, incluidos los aminoácidos, que son los componentes básicos de las proteínas, así como también vitaminas, minerales y enzimas activas. Aparte de nutrir el cuerpo, la fruta fresca también alcaliniza el tracto digestivo, depura el torrente sanguíneo y desintoxica los tejidos. Para obtener esos beneficios, sin embargo, hay que comer la fruta sola, en lugar de combinarla con otros tipos de alimentos y, aunque la mayoría de las frutas se pueden mezclar libremente entre sí, siempre conviene comer por separado los melones y los cítricos, siguiendo estrictamente la «regla de oro» de la trofología: «Comerla sola o dejarla».

### *Las verduras*

Las verduras son el gran denominador común en la mayoría de las ecuaciones sobre combinaciones de alimentos. Combinan muy bien con todas las proteínas, incluidas la carne y los huevos, así como también con los hidratos de carbono feculentos, como la pasta, el pan y el arroz, y también con las grasas. Las verduras contribuyen a la digestión y la asimilación de otros alimentos, porque proporcionan los minerales y las enzimas esenciales que facilitan las funciones digestivas. También contribuyen a la eliminación, porque proporcionan la fibra necesaria para impulsar los residuos digestivos a través de los intestinos, y la mayoría de ellas también tienen fuertes propiedades alcalinizantes. Por consiguiente, las verduras se pueden comer en cantidades ilimitadas, como complemento de las comidas cuyo elemento principal sean las proteínas o los hidratos de carbono. Con lo único con lo que no combinan bien es con la fruta.

Cuando las verduras crudas se comen enteras, por ejemplo en ensaladas, es posible que tarden mucho en digerirse y en desprender sus nutrientes, porque contienen mucha celulosa. En cambio, cuando se extraen en forma de zumos puros, después de retirarles la pulpa celulosa, su valor nutricional y sus beneficios alcalinizantes se incrementan de forma significativa y llegan a destino con mayor rapidez. La mejor manera de comer verduras frescas enteras es cocinarlas apenas,

ya sea al vapor, rehogadas o a fuego muy lento, para que la celulosa que contienen se ablande lo suficiente para poder digerirlas fácilmente, sin que pierdan su valor nutricional como consecuencia de una exposición prolongada al calor.

## Selección de alimentos alcalinizantes y acidificantes

Para ayudar al lector a aprender a confeccionar comidas bien equilibradas, partiendo de la base de las propiedades alcalinizantes y acidificantes de los distintos alimentos, el cuadro que presentamos a continuación clasifica una amplia selección de alimentos comunes en categorías alcalinas y ácidas y las ordena según su potencia relativa. El número que aparece junto a cada elemento indica el *grado* de sus efectos alcalinizantes o acidificantes, en comparación con el número base 1, que corresponde al elemento *menos* alcalinizante o acidificante de la lista. Por ejemplo, el tofu es el alimento menos alcalinizante de la categoría alcalina y, por tanto, tiene una calificación de 1. Las fresas, con una puntuación de 56, son 56 veces más alcalinizantes que el tofu, y el jengibre es 211 veces más potente. Asimismo, las ostras son 80 veces más acidificantes que los espárragos, aunque ligeramente más acidificantes que el salmón. El cuadro se basa en información procedente del excelente folleto *Acid and Alkaline*, de Herman Aihara.

### *Alimentos acidificantes*

|                        |     |
|------------------------|-----|
| salvado de arroz       | 852 |
| escamas de bonito seco | 371 |
| calamar seco           | 296 |
| pescado seco           | 240 |
| yema de huevo          | 192 |
| sémola de avena        | 178 |
| arroz integral         | 155 |
| atún                   | 153 |
| pulpo                  | 128 |
| pollo                  | 104 |
| cebada perlada         | 99  |

### *Alimentos alcalinizantes*

|                |       |
|----------------|-------|
| alga wakame    | 2.608 |
| alga kombu     | 400   |
| jengibre       | 211   |
| judías         | 188   |
| setas shiitake | 175   |
| espinacas      | 156   |
| soja           | 102   |
| plátanos       | 88    |
| castañas       | 83    |
| frijoles azuki | 73    |
| zanahorias     | 64    |

|                                |    |                                 |    |
|--------------------------------|----|---------------------------------|----|
| ostras                         | 80 | champiñones                     | 64 |
| salmón                         | 79 | fresas                          | 56 |
| <i>Alimentos acidificantes</i> |    | <i>Alimentos alcalinizantes</i> |    |
| trigo sarraceno                | 77 | patatas                         | 54 |
| vieiras                        | 66 | col                             | 49 |
| carne de cerdo                 | 62 | rábanos                         | 46 |
| cacahuetes                     | 54 | calabaza                        | 44 |
| carne de ternera               | 50 | boniatos                        | 43 |
| queso                          | 43 | nabos                           | 42 |
| oreja de mar                   | 36 | zum de naranja                  | 36 |
| cebada integral                | 35 | manzanas                        | 34 |
| gambas                         | 32 | clara de huevo                  | 32 |
| guisantes                      | 25 | peras                           | 26 |
| cerveza                        | 11 | zum de uvas                     | 23 |
| pan                            | 6  | pepinos                         | 22 |
| mantequilla                    | 4  | sandía                          | 21 |
| espárragos                     | 1  | berenjena                       | 19 |
|                                |    | café                            | 19 |
|                                |    | cebollas                        | 17 |
|                                |    | té                              | 16 |
|                                |    | judías verdes                   | 11 |
|                                |    | tofu                            | 1  |

### **Alimentos vivos para personas vivas**

Es lógico que, si los «alimentos muertos» aceleran la muerte, con los «alimentos vivos» ocurra lo contrario, es decir, que prolonguen la vida. La opción racional para la dieta de re intoxicación consiste, por consiguiente, en comer sólo alimentos vivos. La mejor definición de «alimentos vivos» fue formulada en la década de 1930, en Estados Unidos, antes de la época de la comida basura, por el doctor E. V. McCullum, el científico pionero de la nutrición de la Universidad Johns Hopkins, que recomendaba lo siguiente: «No comer nada que no se estropee o se pudra, ¡pero comerlo antes de que eso ocurra!» Así se

descartan todos los alimentos procesados o empaquetados, fabricados con conservantes químicos, sabores artificiales, colorantes sintéticos y otros aditivos antinaturales, así como también cualquier alimento que haya sido muy refinado, irradiado o modificado genéticamente. Esos productos alimenticios están diseñados con la única finalidad de prolongar la duración del producto en la estantería de los supermercados, pero no contribuyen a prolongar la vida del consumidor.

Una manera de excluir los alimentos muertos de nuestra dieta consiste en comer entre el 40 y el 50 por ciento de nuestros platos diarios en forma de alimentos crudos o muy poco cocidos. Ese tipo de alimentos sólo se pueden comer cuando son frescos y contienen todos los elementos esenciales de la vida, y esa frescura y vitalidad naturales no se pueden reproducir mediante los sabores artificiales, los conservantes químicos ni los demás aditivos que se utilizan para producir los alimentos procesados. Los alimentos vivos crudos ayudan a despejar el estancamiento y a eliminar los residuos tóxicos que producen en el tracto digestivo los alimentos procesados muertos, porque aportan las enzimas activas y los oligoelementos vitales necesarios para digerir esos sedimentos tóxicos inertes, y porque aportan la fibra fresca que arrastra esos residuos rápidamente por los intestinos y los elimina del cuerpo.

Otra forma de asegurarse de que los alimentos que comemos tengan vida (y también de que la tenga nuestro propio cuerpo) consiste en ser rigurosos y suprimir de nuestra dieta todo lo que contenga conservantes químicos, colorantes, aromatizantes, como el glutamato monosódico, y cualquier otro aditivo que no sirva para nutrir. Miles de sustancias químicas tóxicas, incluso algunas que son conocidos carcinógenos, se utilizan habitualmente para fabricar comida basura, comida rápida y todo tipo de comidas de fácil preparación. Todos esos aditivos sintéticos son muy acidificantes y dejan residuos tóxicos alojados en los tejidos, que son muy difíciles de excretar. Lo mismo se puede decir de los productos frescos cultivados con pesticidas, herbicidas y fertilizantes químicos, todos los cuales contribuyen a la acidosis y la toxemia. Aunque los alimentos de cultivo biológico son más caros y difíciles de conseguir que los de cultivo intensivo, merece la pena hacer un poco de esfuerzo y pagar más para comer sólo alimen-

tos naturales vivos, ricos en nutrientes y desprovistos de venenos. Si el precio de los alimentos orgánicos resulta algo excesivo para nuestro presupuesto, la solución consiste en comprarlos de todos modos, pero en menor cantidad. Comer sólo una pequeña porción de alimentos completos nutricionalmente, de cultivo orgánico, contribuye más a nutrir el cuerpo y prolongar la vida que comer un montón de alimentos procesados de producción intensiva.

Y en el último lugar, aunque no menos mortal, de la lista de alimentos muertos que tendríamos que desterrar de nuestra dieta, están los «impostores», es decir, esos sustitutos artificiales de los alimentos, que presentan un aspecto tan atractivo en las estanterías de los supermercados, con su empaquetado y sus etiquetas llamativas, para atraer nuestra atención, que aparentan ser alternativas sanas a los alimentos de verdad. Entre los peores figuran la margarina, la leche en polvo y todos los demás alimentos falsos hechos con aceites vegetales hidrogenados, así como también todos los sustitutos sintéticos del azúcar, como la sacarina y el aspartamo. Esos alimentos falsos no sólo están muertos, sino que nunca estuvieron vivos, en primer lugar, de modo que no contienen nada que sustente la vida, y todos causan estragos en el metabolismo humano. Esos falsos sustitutos de las grasas y el azúcar son sumamente acidificantes, enormemente tóxicos para los tejidos y, si se consumen en exceso, también pueden llegar a ser muy carcinógenos.

### **La dieta CRON: calorías restringidas/óptima nutrición**

La dieta CRON, que significa «calorías restringidas/óptima nutrición», es una creación del doctor Roy Walford, veterano de la Bioesfera y autor de *Beyond the 120 Year Diet*, como medio para prolongar la vida de cualquier especie. Parte de unos amplios estudios a largo plazo, que el doctor Walford realizó con ratas, perros y otros mamíferos, y está diseñada para aprovechar la correlación, científicamente demostrada, entre las dietas que aportan pocas calorías y muchos nutrientes, y la longevidad. La base de esa relación directa entre la die-

ta CRON y la prolongación de la vida es sencilla: la máxima nutrición con el mínimo de calorías supone la máxima energía metabólica con el mínimo desperdicio tóxico. También significa que el cuerpo necesita menos energía para digerir los alimentos y para eliminar los desechos, con lo cual se puede reservar más energía para dedicarla a la depuración interna y a funciones inmunitarias. Al reducir al mínimo la acidez interna y la toxicidad de los tejidos, mientras proporciona una nutrición óptima, la dieta CRON contrarresta los estados que dan origen a la enfermedad y la degeneración, y proporciona el equilibrio adecuado de los elementos esenciales y la energía necesarios para mantener la salud y prolongar la vida.

Hace miles de años que los médicos tradicionales chinos saben que limitar las calorías tiene la ventaja de prolongar la vida, y su prescripción alimentaria para la salud y la longevidad se resume sucintamente en el antiguo axioma que recomienda comer sólo *chi-ba fen bao*, o «hasta quedar llenos entre un 70 y un 80 por ciento». La cocina tradicional china estaba tan bien equilibrada para proporcionar una nutrición óptima, que el único factor dietético al que había que prestar atención en la comida china era la cantidad. La «regla china» de comer sólo hasta que uno se llena entre un 70 y un 80 por ciento sigue siendo una medida conveniente para determinar cuánto hay que comer en una comida y para saber cuándo hay que dejar de comer.

Otra manera eficaz de reducir la cantidad de lo que se come y aumentar, al mismo tiempo, su valor nutricional consiste en masticar, masticar y masticar la comida hasta dejarla tan masticada que se disuelva en la boca, antes de tragarla, lo cual resulta particularmente eficaz cuando se comen hidratos de carbono, que se tienen que digerir previamente en la boca para poder digerirlos bien en el estómago. Masticar bien los alimentos ayuda a prevenir las reacciones acidificantes de putrefacción y fermentación en el estómago, y disminuye el tiempo que tardan los residuos digestivos en pasar por los intestinos.

Es importante recordar, sin embargo, que, para prolongar la vida humana de forma efectiva, hay que poner en práctica por igual los dos aspectos de la dieta CRON, no sólo las «calorías restringidas» sino también la «óptima nutrición». Seguir una dieta de moda, baja

en calorías, compuesta fundamentalmente por comida desnaturalizada «de preparación rápida» y mal combinada, no proporciona al cuerpo más que «calorías vacías» y produce el efecto contrario, porque arruina la salud y acorta la vida. En las páginas siguientes, vamos a echar un breve vistazo a varias categorías importantes de alimentos que se consumen habitualmente en las dietas modernas y a establecer unas cuantas pautas razonables para determinar qué alimentos incluir y cuáles eliminar al diseñar una nueva dieta equilibrada para la salud y la longevidad.

### **Guía para comer mamíferos, aves y pescados**

En épocas prehistóricas, cuando la especie humana todavía dependía de la carne para sobrevivir, el hombre no compraba la carne en el supermercado, sino que mataba mamíferos, aves y pescados en su medio natural y los comía crudos o apenas cocidos, el mismo día, bien frescos. En la actualidad, la mayoría de los seres humanos sigue conservando ese gusto primitivo por la carne de otras especies, a pesar de que los productos cárnicos se han convertido en factores totalmente innecesarios y a menudo muy perjudiciales para la dieta humana. Además, la carne que hoy ponemos en nuestro plato no tiene nada que ver con la carne fresca de los animales silvestres sanos que comían nuestros antepasados.

La carne que hoy se vende en los mercados está llena de poderosas hormonas sintéticas y esteroides químicos, con los que alimentan el ganado para que crezca rápido y aumente de peso, y para que manadas enteras se pongan en celo al mismo tiempo, lo que facilita la reproducción. Cuando los seres humanos comen esa carne, las hormonas se absorben en su cuerpo y también hacen crecer rápidamente sus tejidos, lo cual se ha convertido en uno de los factores que más contribuye al problema actual de la obesidad, tan extendido en los países occidentales ricos que consumen carne. Esos estimulantes químicos del crecimiento y las hormonas sexuales sintéticas también producen graves trastornos en el delicado equilibrio hormonal del cuerpo humano, sobre todo en las mujeres que ovulan y los niños en

edad de crecimiento. El elevadísimo porcentaje de cánceres de mama y del cuello del útero, los quistes en los ovarios y otros trastornos relacionados con la reproducción que sufren las mujeres en el mundo occidental se deben en gran parte a que la cadena alimenticia humana se ha contaminado con las hormonas y los esteroides con que alimentan al ganado en esos países.

Debido a las espantosas condiciones en las que se cría el ganado comercial, a esos animales además tienen que darles dosis abundantes de antibióticos, para que vivan el tiempo suficiente para poder llevarlos al matadero. Más del 40 por ciento de los antibióticos que se fabrican en Estados Unidos van a parar directamente a alimentar el ganado bovino, el porcino, las aves de corral, e incluso los salmones y las truchas de piscifactoría. Quien consume esos productos con regularidad recibe una infusión permanente de fuertes medicamentos antibióticos, que debilitan sus respuestas inmunitarias naturales, acaban con todas las lactobacterias buenas que hay en el tracto digestivo y producen un estado de acidosis crónica. Además de todas esas drogas y hormonas tóxicas, el ganado comercial también asimila todos los pesticidas, herbicidas y fertilizantes químicos tóxicos que se usan para cultivar las cosechas que los alimentan, y esas toxinas también pasan al cuerpo del consumidor. Si el lector quiere saber más acerca de las espantosas condiciones que sufre el ganado hoy día y cómo esas pobres criaturas son drogadas, envenenadas y alimentadas sistemáticamente con alimentos muertos y desnaturalizados, que a menudo incluyen exquisiteces como serrín, pulpa de papel y los cadáveres procesados de otros animales que han muerto de enfermedad, le recomiendo que lea el último libro de John Robbins, *The Food Revolution* [La revolución alimentaria], y su precursor, *Diet for New America* [Dieta para un nuevo Estados Unidos]. Las condiciones que describe imperan en la industria cárnica comercial de todo el mundo, no sólo en Estados Unidos, y quienquiera que siga comiendo carne de producción intensiva después de leer cualquiera de esos dos libros no puede echar a nadie más que a sí mismo la culpa de sus consecuencias.

Incluso sin toda la contaminación tóxica que aportan los productos cárnicos modernos, al cuerpo humano siempre le ha costado

digerir y procesar la carne de ternera y la de cerdo, y las dos son sumamente acidificantes. El problema principal es el contenido graso: el tipo de grasa de la ternera y el cerdo inhibe las secreciones gástricas en el estómago, retrasa la digestión y supone un gran esfuerzo para el hígado, donde se tiene que procesar toda la grasa de los alimentos. Después de llevar a cabo amplios estudios en 16 países, unos investigadores canadienses establecieron un estrecho vínculo causal entre el elevado consumo de productos derivados del cerdo y la cirrosis hepática; además, en los países donde el cerdo se suele consumir acompañado de bebidas alcohólicas, como cerveza y vino, el porcentaje de cirrosis se disparaba mil veces por encima de la media. El consumo diario de cerveza y cerdo también puede propiciar el estado que conduce a la aparición del cáncer intestinal.

Dejando aparte los animales de caza silvestres, casi imposibles de conseguir en esta época, la única carne roja que resulta beneficiosa para la salud y al mismo tiempo bastante segura de comer es el cordero. Los ovinos suelen pacer en lugares abiertos y recibir mucho aire fresco y luz natural, en lugar de estar encerrados día y noche en jaulas y corrales y de ser alimentados con piensos industriales muertos. Todavía se puede comprar cordero que no haya sido envenenado con fármacos y esteroides. A diferencia de la grasa procedente de bovinos y porcinos, la de cordero se digiere bastante bien en el cuerpo humano y constituye una buena fuente de carnitina, un aminoácido que transporta la grasa a las células para que la metabolicen. Como el corazón es el órgano que más grasa quema del cuerpo, la carnitina lleva la grasa desde el hígado para alimentar el corazón, y este proceso, que sólo puede realizar la carnitina, ayuda a prevenir la cirrosis y otros trastornos hepáticos provocados por el exceso de acumulación de grasa en el hígado. En el Himalaya, Oriente Próximo y las regiones mediterráneas, donde la carne que más se come siempre ha sido la de cordero, la arteriosclerosis, las enfermedades cardíacas, el cáncer intestinal y otras dolencias relacionadas con el elevado consumo de ternera y cerdo son relativamente poco frecuentes.

Cuando se come carne roja, es preferible no cocinarla demasiado, para conservar algunas de sus enzimas, que facilitan la digestión, y para no estropear las proteínas, exponiéndolas a un exceso de calor.

Usar alguna mostaza fuerte, rábano picante o jengibre fresco como condimentos para la carne estimula la secreción de los jugos gástricos necesarios para digerirla.

En cuanto a las aves de corral, la manera en que se crían los pollos para el mercado actual es todavía más horrorosa que la de los cerdos y las vacas. Se encierran hasta 40.000 pollos en jaulas de acero, en «cárceles» de varios pisos, y se ponen dos o tres en cada celda, se los alimenta con bolas secas de pienso industrial tóxico, lleno de hormonas y antibióticos. Si el lector quiere enterarse de toda la desagradable verdad sobre ese negocio, volvemos a invitarlo a leer los libros de John Robbins.

Cada año se sacrifican más de 800 millones de pollos en el Reino Unido para consumir su carne. Viven encerrados en jaulas de acero, en «cárceles» de varios pisos, que no miden más que una hoja de papel tamaño DIN A4. Los pollos se crían de forma selectiva y se los atiborra de drogas, para que alcancen el tamaño suficiente para matarlos en apenas 41 días. Actualmente matan a los pollos cuando todavía tienen los ojos azules y «pían»; como si dijéramos, son pollitos dentro de obesos cuerpos adultos. Cuando los matan, la mayoría de ellos están tullidos, ya que las patas no pueden aguantar su peso. ¿Podría ser ese un factor de la obesidad que prolifera actualmente entre los niños que comen tanto pollo, en Estados Unidos y en otras sociedades ricas que siguen las dietas estadounidenses de comida rápida? La masa media de tejido de una pechuga de pollo típica es hoy siete veces mayor en Estados Unidos de lo que era hace apenas 25 años. Tampoco se sabe a ciencia cierta qué consecuencias tendrán las hormonas que producen esos pollos con pechugas tan grandes en los tejidos mamarios de las mujeres que los consumen.

Los pollos de granja son, sin duda, mucho más seguros que los de cría intensiva, pero la industria avícola comercial ha abusado tanto de ese nombre, que en esta época cuesta encontrar un pollo que haya podido pasear libremente, en la naturaleza, en busca de su propia comida. En muchos casos, los pollos «de granja» no son más que pollos enjaulados a los que de vez en cuando dejan salir de sus celdas y pasear libremente por un patio cerrado, de hormigón, sin ninguna vegetación, como los presos en la cárcel, para después volver a

encerrarlos, y que se alimentan con el mismo pienso comercial desnaturalizado que comen los pollos que están siempre encerrados. La única etiqueta de la que nos podemos fiar actualmente, como garantía de conseguir pollos de verdad, que hayan sido criados naturalmente, sin drogas ni otras sustancias químicas, es la que pone «pollo de granja no enjaulado». Si el lector no puede conseguir esos legítimos pollos de granja en su mercado, las únicas soluciones que le quedan son prescindir de la carne de pollo o, de lo contrario, criarlos él mismo.

Para las personas que deseen comer carne animal habitualmente, lo mejor es el pescado fresco. Los pescados de mar de aguas profundas, como el atún, el pez espada y el salmón, son ricos en ácidos grasos esenciales, que depuran los vasos sanguíneos del exceso de colesterol y otros depósitos de placas de grasa, disuelven los coágulos e impiden que los hematíes se precipiten. Esos efectos ayudan a prevenir la arteriosclerosis, los infartos y los derrames cerebrales. El pescado fresco también aporta los minerales esenciales y los oligoelementos de origen marino que son necesarios para equilibrar el cerebro y las funciones nerviosas; por eso, siempre se ha dicho que el pescado es «bueno para el cerebro». El pescado congelado es una fuente de nutrición igual de buena, siempre que haya sido congelado «fresco», poco después de ser capturado, y que no haya sido procesado en fábricas. Sin embargo, no conviene elegir el pescado de piscifactoría, porque, al igual que el ganado, los cerdos y los pollos, se alimenta con piensos procesados industrialmente y contiene grandes dosis de drogas y hormonas, que pasan al cuerpo del consumidor cuando éste come el pescado. Además, a menos que uno mismo los pesque en un río o un lago limpios, los pescados de agua dulce suelen estar contaminados por los productos tóxicos que las industrias (sobre todo las del ganado bovino) arrojan a las vías navegables públicas.

## **Las grasas y los aceites**

La norma primera y principal para tomar decisiones sanas y racionales con respecto al uso de grasas y aceites para la alimentación es la siguiente: evitar rigurosamente *todos* los sustitutos artificiales de la

mantequilla y la nata, como la margarina, la manteca, la leche en polvo y la nata en polvo. Todos estos productos pegajosos, tipo plastilina, están hechos con aceites vegetales hidrogenados y se forjan a temperaturas abrasadoras, de más de 225 °C; después se les añade hidrógeno y se endurecen con níquel. Cuando en la dieta se sustituyen las grasas naturales con esas grasas sintéticas artificiales, el cuerpo las incorpora a la construcción de nuevas células, que, por consiguiente, se vuelven defectuosas y funcionan mal. Como las células del cerebro y el sistema inmunitario son las que más grasas requieren, esos son los tejidos que más se resienten como consecuencia del consumo habitual de productos fabricados con aceites vegetales hidrogenados. El doctor Cass Igram, autor de *Eat Right or Die Young* [Come bien o muere joven], describe con las siguientes palabras el daño que provoca a los leucocitos y a la respuesta inmunitaria el consumo de grasas artificiales, hechas con aceites hidrogenados:

Estas células incorporan a sus membranas las grasas hidrogenadas que uno come. Cuando eso ocurre, los leucocitos empiezan a funcionar con lentitud y se les endurecen las membranas, [...] con lo cual el cuerpo queda expuesto a todo tipo de trastornos del sistema inmunitario. [...] En realidad, una de las maneras más rápidas de paralizar nuestro sistema inmunitario consiste en comer todos los días grandes cantidades de comidas fritas, o grasas, como la margarina [...] que] se asocia con un mayor porcentaje de distintos tipos de cánceres.

La mantequilla auténtica, que es la *única* parte de la leche de vaca que el cuerpo humano puede digerir bien, en realidad es una fuente rica de energía metabólica y, si procede de vacas sanas, que han podido pacer en prados verdes, la mantequilla es una fuente excelente de grasas para la nutrición. El *ghee*, o mantequilla desleída, se hace quitando todas las partículas blancas de proteína de la mantequilla fundida, para producir un «aceite de mantequilla» puro y claro, que se puede usar para cocinar a altas temperaturas, porque no se quema ni produce radicales libres. No conviene incluir en la dieta la grasa

que se obtiene de la ternera (el sebo) ni del cerdo (el tocino o la manteca de cerdo), porque los dos son muy acidificantes, muy difíciles de digerir y perjudiciales para el hígado.

La mejor opción en general para cocinar, aliñar y otros fines culinarios es el aceite de oliva virgen extra [prensado en frío]. El aceite de oliva se puede utilizar para cocinar los alimentos a alta temperatura, sin producir demasiados radicales libres, y sólo contiene las «grasas buenas», como las monoinsaturadas. Otras opciones sanas en cuanto a aceites comestibles son el de sésamo, el de girasol, el de cacahuete y varios aceites más de frutos secos, preferentemente prensados en frío y de origen orgánico. Muchos de los aceites procesados para cocinar, fabricados en serie, que se encuentran actualmente en los supermercados, como el de maíz, soja, colza («canola») y las mezclas dudosas de aceites vegetales, no son beneficiosos para la salud humana, y algunos son francamente peligrosos, sobre todo cualquiera que haya sido hidrogenado. Para comprobarlo, conviene leer siempre la etiqueta.

## **Los productos lácteos**

Si la salud es la primera prioridad cuando se eligen alimentos para la dieta humana, hay tantos y tan buenos motivos para no consumir productos derivados de la leche de vaca pasteurizada, procedentes de lecherías comerciales, que cuesta comprender por qué los que quieren conservar la salud lo siguen haciendo. La leche de vaca contiene un 400 por ciento más de proteínas que la leche humana, e incluye grandes cantidades de caseína, una sustancia proteínica dura, tan fuerte y pegajosa que a menudo se utiliza para fabricar cola de encuadernación y engrudo postal. Es fácil imaginar lo que puede hacer en nuestros intestinos.

La pasteurización acaba con la enzima activa que tiene la leche, que es necesaria para digerirla y, como la mayoría de las personas no produce esa enzima en el cuerpo, la leche se estanca en el estómago y la proteína indigesta se pudre y se transforma en un sedimento viscoso que rezuma a través del tracto digestivo y embadurna las pare-

des de los intestinos con capas pegajosas de mucosidad, formando un revestimiento gomoso, duro, que cada vez atasca más los intestinos. Los bebés echan espuma por la boca y regurgitan una flema blanca espumosa cuando los alimentan con leche de vaca pasteurizada, porque su estómago, que sólo entonces comienza a funcionar, está diseñado genéticamente para digerir la leche humana y no pueden digerir la caseína, una proteína bovina que está presente en la leche de vaca.

En la actualidad, la leche comercial resulta todavía más peligrosa para la salud humana, debido a las elevadas dosis de hormonas sintéticas con las que se alimenta a las vacas todos los días, para que aumenten su producción. Los residuos de esas poderosas hormonas, que pueden obligar a las glándulas mamarias de la vaca a producir entre cinco y seis veces más leche que las vacas normales, entran en el organismo humano cuando se consume esa leche, y pueden provocar graves desequilibrios en nuestro sistema endocrino, sobre todo en las mujeres y los niños. En los últimos años, los médicos de cabecera de todo Estados Unidos han informado sobre el aumento alarmante de la pubertad prematura en niñas de apenas ocho y nueve años, que incluye el total desarrollo de los pechos, la fertilidad sexual y los embarazos. Las hormonas que contienen los productos lácteos se han convertido en el principal sospechoso de ese desarrollo anormal, y esas hormonas provocan también trastornos glandulares en mujeres adultas. En *Food and Healing*,<sup>4</sup> escribe la terapeuta nutricional Annemarie Colbin: «Parece que el consumo de productos lácteos, como la leche, el queso, el yogur y los helados, está estrechamente relacionado con diversos trastornos del aparato reproductor femenino, como los tumores y los quistes ováricos, el flujo y las infecciones vaginales». En muchos casos, esos problemas desaparecen rápidamente cuando se suprimen de la dieta todos los productos lácteos.

A las mujeres del mundo occidental, sus médicos les recomiendan beber leche de vaca pasteurizada como fuente de calcio, para prevenir la osteoporosis, a pesar de lo cual el porcentaje de osteoporosis entre las mujeres occidentales que consumen productos lácteos con-

4. Hay traducción al castellano: *El poder curativo de los alimentos*, Ed. Robin Book, Barcelona, 1993. (N. del E.)

tinúa creciendo igual que antes. Eso se debe a que el cuerpo humano no puede asimilar el calcio que contiene la leche de vaca; por su elevado contenido en fósforo, que bloquea la absorción del calcio en los intestinos, la leche de vaca no es, sin duda, una fuente viable de calcio para el cuerpo humano. En realidad, la acidez que produce en el cuerpo la putrefacción de los productos derivados de la leche obliga al cuerpo a *extraer* calcio de sus propios huesos para reponer el equilibrio alcalino en el torrente sanguíneo, lo cual contribuye a empeorar la osteoporosis. Un médico con la formación adecuada en los rudimentos de la ciencia nutricional jamás recomendaría la leche de vaca como fuente alimentaria de calcio para la nutrición humana, sobre todo cuando existen tantas otras fuentes más ricas y más biodisponibles de calcio alimentario que la leche, ninguna de las cuales provoca los trastornos digestivos que causan los productos lácteos procesados y todas las cuales suministran más calcio. Por ejemplo, mientras que 100 gramos de leche de vaca contienen 118 mg de calcio, la misma cantidad de almendras proporciona 254 g; el brécol, 130 g; la col rizada, 187 g; las sardinas, 400 g; las algas pardas (*kelp*) aportan la friolera de 1.093 g, y 100 gramos de la humilde semilla de sésamo proporcionan al cuerpo una megadosis de 1.160 mg de calcio orgánico. Después de eso, ¿quién necesita tomar leche de vaca?

A aquellos que deseen incluir en su alimentación productos lácteos, como la leche, el queso y el yogur, les conviene elegir productos hechos con leche de cabra, que tiene propiedades ligeramente alcalinizantes y contiene las mismas proporciones básicas de proteína, calcio, fósforo y otros nutrientes que la leche humana. Como contiene muy poca grasa, la leche de cabra es relativamente fácil de digerir y contiene pocas calorías.

## Los cereales

La mayoría de los cereales son alimentos yang calientes y acidificantes, por lo que conviene comerlos acompañados de verduras refrescantes y alcalinizantes para lograr un equilibrio digestivo y metabólico. El único cereal importante que es alcalinizante es el mijo, que

fue el primero que se cultivó como alimento en la antigua China. El trigo, por su parte, que durante siglos ha sido el cereal alimenticio más popular en el mundo occidental, es uno de los cereales más acidificantes, y puede provocar reacciones alérgicas en las personas que lo consumen a diario. El centeno es una alternativa mucho mejor que el trigo, sobre todo para hacer pan, porque es menos acidificante, proporciona una nutrición más equilibrada y pocas veces provoca reacciones alérgicas.

Desde un punto de vista nutricional, los cereales son más fáciles de digerir y más completos cuando se consumen de forma integral que refinados. Los cereales integrales son realmente «alimentos completos»: contienen hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra. Los recién llegados a la ciencia de la combinación de los alimentos preguntan a menudo por qué un alimento que contiene proteínas, como la carne, y un alimento que contiene hidratos de carbono, como el pan, se deben comer por separado para evitar la indigestión y la acidosis, mientras que los alimentos que contienen tanto proteínas como hidratos de carbono, como los cereales integrales, se pueden comer sin que provoquen problemas en el estómago. El doctor Herbert Shelton, autor del libro *Food Combining Made Easy*,<sup>5</sup> responde a esa pregunta con las siguientes palabras:

Hay una gran diferencia entre digerir un *alimento*, por compleja que sea su composición, y digerir una *mezcla de distintos alimentos*. Para un solo alimento que combina féculas y proteínas [por ejemplo, los cereales integrales], el cuerpo puede adaptar sus jugos fácilmente, tanto en lo que respecta a la intensidad como al momento, según los requisitos digestivos de ese alimento; en cambio, cuando se consumen dos alimentos con necesidades digestivas diferentes, e incluso opuestas [por ejemplo, la carne y el pan], ese ajuste preciso de los jugos según los requisitos resulta imposible.

5. Hay traducción al castellano: *La combinación de los alimentos*, Edic. Obelisco, Barcelona, 8.ª ed., 2003. (N. del E.)

Cuando se hierven los cereales integrales como alimento principal para las distintas comidas, conviene primero lavarlos bien, escurrirlos y dejarlos en remojo en agua pura durante dos o tres horas, o toda la noche, antes de cocinarlos. O también se pueden tostar antes los granos, hasta que queden dorados, en el horno o en una sartén, sin nada, a fuego medio, antes de hervirlos. Ese proceso de tostado, conocido como dextrinización, convierte buena parte del almidón que contienen en azúcares simples, con lo cual el cereal cocido resulta más fácil de digerir y menos acidificante en el estómago. En el cuadro que aparece a continuación se indican los tiempos de cocción, la proporción de cereal seco y agua, y lo que se obtiene, una vez hervido, para el arroz integral, el arroz silvestre (*Zizania acuatica*), el trigo sarraceno y el bulgur:

| <i>Cereal</i>   | <i>Tiempo de cocción</i> | <i>Cantidad seco</i> | <i>Agua</i> | <i>Rendimiento</i> |
|-----------------|--------------------------|----------------------|-------------|--------------------|
| arroz integral  | 35-40 minutos            | 1 taza               | 2 tazas     | 2 tazas            |
| arroz silvestre | 60 minutos               | 1 taza               | 4 tazas     | 3 tazas            |
| trigo sarraceno | 20 minutos               | 1 taza               | 5 tazas     | 3 tazas            |
| bulgur          | 15 minutos               | 1 taza               | 2 tazas     | 2 tazas            |

La otra manera de preparar cereales integrales para su consumo consiste en molerlos en forma de harina y hacer pan. El pan es uno de los alimentos más antiguos y más consumidos en el mundo occidental, pero en la actualidad casi todo se prepara con levadura de panadería, con lo cual pierde buena parte de su valor nutricional y provoca reacciones alérgicas en aquellos que son sensibles a la levadura. El problema con la levadura como agente leudante para el pan es que vuelve insolubles el calcio y el magnesio que hay en la harina y, por consiguiente, inaccesibles para el cuerpo. El calcio y el magnesio son los dos macrominerales más importantes y necesarios para la salud humana y desempeñan un papel especialmente importante para la desintoxicación y el equilibrio alcalino. Los cereales integrales son una de las mejores fuentes alimentarias de esos nutrientes esenciales. Aunque se utilicen los mejores cereales de cultivo biológico

para hacer el pan, si la masa se hace levar con levadura, el cuerpo se ve privado de una fuente importante de calcio y magnesio en su alimentación y el pan acidifica más el tracto digestivo.

La solución en este caso consiste en «regresar a lo fundamental» y comer sólo panes integrales, que se preparan con masa fermentada, que produce exactamente el equilibrio exacto del pH y otros factores vitales que hacen que el calcio, el magnesio y los demás minerales de las harinas integrales se vuelvan solubles durante la digestión, con lo cual resultan fáciles de asimilar en el torrente sanguíneo. Cuando se utiliza sal marina celta para preparar el pan con masa fermentada, incrementa aún más su contenido en magnesio biodisponible y mejora la fermentación de la masa, con lo cual el pan resulta todavía más digerible. Usar cultivos de masa fermentada para fermentar la harina para el pan, las crepes (filloas) y otros productos hechos con cereales leudados es como usar lactobacterias para fermentar la leche para hacer el yogur: las bacterias digieren previamente las proteínas y el almidón que hay en la harina, volviéndolas mucho más fáciles de digerir en el estómago.

Cada vez que comemos cereales, no hay que olvidarse de masticar bien antes de tragar. De ese modo, se satura el almidón de la enzima ptialina, procedente de las glándulas salivales de la boca, sin la cual no puede digerirse bien en el estómago. Cuando las comidas con cereales se engullen sin masticarlas lo suficiente en la boca, fermentan en el estómago, en lugar de digerirse, produciendo indigestión ácida y gases.

## **Los alimentos fermentados**

La fermentación se ha utilizado como una manera de preparar los alimentos por lo menos durante tanto tiempo como el fuego, y los alimentos fermentados desempeñan un papel importante en la dieta humana sana. La fermentación que realizan las bacterias «buenas» descompone los complejos hidratos de carbono y las proteínas que hay en los alimentos y los predigieren, para que resulten más fáciles de digerir y asimilar. Además, la fermentación aumenta la cantidad de vitaminas que contienen los alimentos, sobre todo de vitaminas B,

y proporciona una buena cantidad de enzimas bioactivas que facilitan la digestión y ayudan a regular el equilibrio del pH en el tracto digestivo. Los cultivos bacterianos que se utilizan en los alimentos fermentados mantienen las colonias de flora «buena» en la parte inferior de los intestinos, lo cual facilita una evacuación regular.

En la dieta occidental, el yogur y el chucrut (col fermentada) son buenos ejemplos de alimentos fermentados que proporcionan beneficios tanto nutricionales como digestivos. La cocina asiática tradicional presenta una amplia variedad de alimentos sabrosos y nutritivos, hechos por fermentación. Los coreanos utilizan como guarnición, en casi todas las comidas, un plato muy picante, llamado *kimchee*, que se prepara con col, zanahoria, ajo y chile. A los platos de la cocina tailandesa se les añade en abundancia una salsa acre de pescado fermentado, llamada *namphla*, y los cocineros chinos usan gran cantidad de salsa de soja fermentada, pastas con chile y productos hechos con tofu, además de preparar una variedad de guarniciones de verduras fermentadas, conocidas como *pao-tsai*. Los indonesios comen un delicioso fermento de soja, rico en nutrientes, llamado *tempeh*, y la cocina japonesa presenta la pasta de *miso*, muy fermentada, para sopas y salsas, además de pescado y guarniciones de verduras fermentados, y un fermento de soja integral, notablemente nutritivo y de intenso sabor, llamado *naddo*, que es una de las pocas fuentes dietéticas no animales de vitamina B<sub>12</sub>. Todos esos fermentos asiáticos tradicionales de soja y verduras son más fáciles de digerir y más ricos en valor nutritivo que el yogur comercial, hecho con leche de vaca pasteurizada, y, por consiguiente, son las mejores opciones de alimentos fermentados.

## La adicción al azúcar

*Sugar Blues* («La adicción al azúcar») es el título de un libro de William Duffy, en el cual afirma que «la diferencia entre la adicción al azúcar y la drogadicción es fundamentalmente una cuestión de grado». El consumo medio diario por persona de azúcar blanco refinado en Estados Unidos ha alcanzado la increíble cantidad de 53

cucharadillas, lo que equivale a unos 225 g de azúcar por persona por día. Esa cifra alcanza, sin duda, la categoría de «abuso de una sustancia», y un consumo tan elevado acaba convirtiéndose en adictivo y provocando síntomas similares a la drogadicción.

Cada vez que entran en el cuerpo cantidades tan inmensas de azúcar refinado industrialmente, el sistema inmunitario lo trata como si fuera una sustancia tóxica (y sin duda lo es, a esas dosis), lo cual desencadena una respuesta de autoinmunidad constante, que desequilibra todo el organismo. Una de esas reacciones de emergencia es que el páncreas se pone a secretar insulina de forma permanente, porque resulta necesaria para descomponer la impresionante sobredosis de azúcar que hay en el torrente sanguíneo. Con el tiempo, eso hace que el páncreas se hinche como consecuencia de la sobreestimulación y, finalmente, que se venga abajo por agotamiento; en ese punto aparece la diabetes. Mientras tanto, el exceso de actividad de la insulina en el torrente sanguíneo interrumpe la producción de la hormona de crecimiento en la glándula pituitaria, lo cual debilita la respuesta inmunitaria y reduce la resistencia.

El azúcar refinado es una de las causas principales de la obesidad y la arteriosclerosis en el mundo occidental. Cuando se consume demasiado azúcar, el hígado lo convierte en su mayor parte en triglicéridos y lo almacena en forma de grasa, transformando el resto en el colesterol «malo», que se deposita como un sedimento pegajoso en las paredes de las arterias. El azúcar también es una de las causas fundamentales de la osteoporosis y las caries, porque la extrema acidosis que produce obliga al cuerpo a volver a alcalinizarse, para lo cual tiene que extraer el calcio de los huesos y los dientes.

Pero eso no es todo. El consumo excesivo de azúcar blanco refinado también tiene consecuencias sumamente perjudiciales para el comportamiento humano, sobre todo en los niños. La hiperactividad, las dificultades de aprendizaje y otros trastornos de la conducta que tantos niños experimentan hoy en día se debe en gran medida al consumo excesivo de azúcar. Los estudios realizados por el doctor C. Keith Connors en el Hospital Infantil de Washington D. C. han establecido lo que él denomina un «vínculo mortal» entre el consumo diario excesivo de azúcar (sobre todo cuando se combina con al-

midón) y la aparición de la hipertensión, el comportamiento violento y las dificultades en el aprendizaje en los niños. En 1991, para disminuir la exposición de los niños a este peligro para su salud, se prohibió en Singapur la venta de refrescos azucarados y carbonatados en escuelas y centros juveniles, lo cual desencadenó auténticos alaridos de protesta entre los vendedores de las marcas más populares y rentables de esas bebidas adictivas. En cambio, muchos centros públicos de enseñanza de Estados Unidos firman contratos exclusivos con los principales fabricantes de esas bebidas acidificantes, debilitantes y adictivas, a cambio de sacar tajada de los beneficios, y así permiten que los niños alimenten libremente su afición al azúcar durante todo el día con las máquinas expendedoras. Según unos estudios de prueba, la violencia crónica entre los presos disminuye bruscamente cuando no se les proporciona ningún alimento hecho con azúcar refinado, y no hay motivos para pensar que no ocurriría lo mismo con la violencia crónica en los centros de enseñanza.

Los edulcorantes artificiales, como la sacarina y el aspartamo, son tan malos para la salud como el azúcar blanco refinado, y habría que ser igual de estrictos en evitarlos, sobre todo porque hay evidencias que relacionan esos edulcorantes artificiales con una amplia variedad de trastornos, incluido el cáncer. Las mejores alternativas al azúcar blanco refinado son los edulcorantes naturales integrales, como el azúcar de caña sin refinar, la miel y el jarabe de arce. Sobre todo este último es una opción buenísima, porque es un alimento integral por sí mismo, lleno de vitaminas esenciales, minerales, oligoelementos y otros factores nutritivos extraídos de lo más profundo de la tierra por los arces.

Para los diabéticos y los que cuidan su peso, la naturaleza proporciona el edulcorante perfecto de origen vegetal en forma de una planta llamada estevia (*Stevia rebaudiana*). La estevia se extrae de las hojas de un arbusto originario de América del Sur (Paraguay y Brasil) y, a igualdad de dosis, es cien veces más dulce que el azúcar. Una porción del tamaño de la cabeza de una cerilla basta para endulzar cualquier bebida, fría o caliente, y también se puede usar para endulzar las gachas y para otros fines culinarios. Además, tiene buen sabor. La estevia no sólo no hace daño a los diabéticos sino que,

además, les sienta bien, porque mejora la eficacia de la actividad de la insulina en el torrente sanguíneo. La estevia es, con mucho, la alternativa más racional y sana al azúcar para los golosos que no quieren engordar por las calorías de más que contiene el azúcar o para los que no quieren tener diabetes por consumir demasiado azúcar blanco refinado. No es cara y, aunque no es fácil de conseguir en el Reino Unido, se puede encargar por correo.

### «La sal de la vida»

Como ha ocurrido con tantos otros alimentos fundamentales, los métodos modernos de procesamiento han desnaturalizado la sal y le han quitado la mayor parte de sus nutrientes esenciales. La sal que se vende actualmente en los supermercados para usos culinarios y para llevar a la mesa es cloruro sódico en más de un 99 por ciento y, como ocurre con el azúcar blanco refinado, es esa sal procesada industrialmente la que resulta perjudicial para la salud humana, no la sal entera natural.

El elemento más importante que le falta a la sal refinada es el magnesio, cuya deficiencia favorece la aparición de las enfermedades cardíacas, los trastornos del sistema nervioso y la deficiencia inmunitaria. Unos estudios clínicos realizados en Canadá y en Estados Unidos han mostrado una disminución impresionante del índice de mortalidad entre los pacientes que, después de sufrir un infarto, recibieron inyecciones intravenosas de magnesio. En un estudio llevado a cabo en 1997, unos investigadores británicos valoraron los efectos de la infusión de magnesio, durante veinticuatro horas, en pacientes con angina inestable; 31 de ellos recibieron magnesio, y otros 31, un placebo. Después del tratamiento, hubo menos casos de isquemia (disminución del riego sanguíneo) en el grupo que recibió el magnesio, y en el grupo que recibió el placebo la duración de la isquemia fue mayor. Además, el magnesio es un factor esencial que favorece la fagocitosis, una respuesta inmunitaria importante, por la cual los leucocitos destruyen las bacterias infecciosas y eliminan otros patógenos que hay en el cuerpo. Puede que lo más importante de todo sea que

el magnesio regula el equilibrio de los elementos ácidos y alcalinos de los fluidos celulares, con lo cual mantiene en perfecto equilibrio la bioquímica de todo el cuerpo, al regular de forma automática el pH de las células. El doctor Jacques de Langre, autor de *Sea Salt's Hidden Powers* [Los poderes ocultos de la sal marina], cita el magnesio como el elemento más vital, por sí solo, que hace falta para mantener el equilibrio adecuado del pH en el cuerpo:

El organismo humano sólo funciona en su nivel óptimo cuando se mantiene el equilibrio entre lo ácido y lo alcalino. Todas las sustancias que nutren el cuerpo son ácidas o alcalinas. El magnesio posee la notable capacidad de mantener el equilibrio ácido-alcalino dentro del organismo.

La mejor fuente de magnesio y de otros minerales y oligoelementos esenciales es la sal marina celta integral, como ya hemos dicho en capítulos anteriores. La sal marina celta es cloruro sódico en un 87 por ciento solamente, y además contiene 81 macrominerales y microminerales más, procedentes del mar, todos en las proporciones exactas en las que los necesita el cuerpo humano. Los que deseen incrementar el consumo de magnesio para corregir la acidosis de la sangre y para alcalinizar los fluidos celulares pueden recurrir a la salmuera fluida de sal marina celta, o a la mezcla líquida de cloruro de magnesio y sal marina celta que se mencionaban en el capítulo 2, en la página 61.

## Los supercomplementos

Sigue siendo encarnizado el debate sobre la eficacia de las vitaminas y otros complementos nutricionales concentrados y, como ocurre con la mayoría de las cuestiones relacionadas con la salud, las dos posturas tienen argumentos válidos. Por una parte, hay una gran diferencia entre los beneficios que ofrecen los complementos de fabricación sintética y los extraídos de fuentes naturales, sin usar calor ni disolventes industriales. La eficacia de cualquier complemento depende

también, en gran medida, de otros factores favorables, como la alimentación, una dosis sistemática, el uso de drogas médicas y recreativas, el ejercicio y el estilo de vida en general. Hay algo que se puede afirmar con toda seguridad: ni siquiera los mejores complementos pueden compensar los efectos negativos de una dieta pobre, la desnutrición, el exceso de tabaco y de alcohol, el uso frecuente de drogas farmacéuticas y una forma de vida muy estresante. A menos que uno esté dispuesto a adecuar de forma sistemática todos los factores básicos de su vida, no tiene sentido meterse en los gastos y las incomodidades que supone el uso de complementos costosos.

Todos los complementos que se recomiendan a continuación son de origen natural, y cada uno de ellos proporciona una protección específica contra diversos factores que contribuyen a la acidosis y la toxemia. Si bien algunos de esos complementos también brindan excelentes beneficios nutricionales, el motivo fundamental para incluirlos aquí es que facilitan las funciones diarias de desintoxicación: todos tienen potentes propiedades alcalinizantes, desintoxicantes y digestivas, que contribuyen a eliminar toxinas y residuos ácidos de los tejidos y purifican constantemente el torrente sanguíneo, ayudando así a mantener bien equilibrado todo el organismo.

### *Los antioxidantes*

Los antioxidantes eliminan y neutralizan los radicales libres, que son fragmentos moleculares sumamente reactivos, producidos internamente por los procesos metabólicos naturales y también por los contaminantes asimilados de fuentes externas, como los que están presentes en los alimentos, el agua y el aire. Los radicales libres son las «células terroristas» del cuerpo, que deambulan al azar por los tejidos, agujerean las membranas celulares, estropean los códigos del DNA, trastornan las funciones vitales y arrasan el interior del cuerpo. Los antioxidantes son los «comandos» especiales que entran en el cuerpo junto con los alimentos, el agua y el aire para cazar radicales libres y poner fin a su actividad destructiva. En la actualidad, como consecuencia del gran aumento de la actividad de los radicales libres, provocado por la contaminación tóxica dentro del cuerpo, los antioxidantes se han convertido en uno de nuestros principales ali-

dos en la guerra que estamos librando contra el «terrorismo celular» de los radicales libres.

Ciertos nutrientes, como las vitaminas C, E y el betacaroteno, y los minerales cinc y selenio, desempeñan un papel fundamental en las defensas antioxidantes del cuerpo. La vitamina E rompe las reacciones autogenerativas en cadena mediante las cuales actúan los radicales libres y estimula la inmunidad y la resistencia globales del cuerpo. La vitamina E también sirve para proteger los tejidos del daño producido por sustancias químicas tóxicas, como el mercurio, el plomo, el benceno y otros venenos, y tiene un efecto inhibitor del desarrollo del cáncer y las enfermedades cardíacas. La vitamina C consigue eliminar una amplia gama de radicales libres y también actúa dentro de las células, para proteger el DNA del daño que le pueden provocar los radicales libres. Además, brinda protección específica contra la enfermedad cardiovascular y aumenta la respuesta inmunitaria en general. El betacaroteno es el antioxidante más potente para eliminar un tipo de radical libre sumamente reactivo, conocido como oxígeno singlete, además de inhibir la formación de tumores cancerosos.

El selenio es un oligoelemento que los actuales métodos de cultivo intensivo y de procesamiento de los alimentos han excluido casi totalmente de la cadena alimentaria. Es imprescindible para la síntesis de la peroxidasa, una de las enzimas antioxidantes más importantes del cuerpo, que neutraliza el peróxido de hidrógeno y otros radicales peróxidos que las grasas producen en el cuerpo. El propio selenio se une con el mercurio, el plomo, el cadmio y el arsénico, neutraliza esas toxinas pesadas y se las lleva para su excreción. El selenio ha llegado a ser tan escaso en los alimentos que actualmente su única fuente viable, para la mayoría de las personas, son los complementos. El cinc es el elemento clave para la otra gran enzima antioxidante del cuerpo, la superóxido dismutasa (SOD), que elimina los radicales libres de todos los tejidos y fluidos vitales del cuerpo.

Dejando aparte las demás vitaminas y complementos minerales que uno quiera incorporar a su dieta diaria, sin duda conviene incluir también dosis terapéuticas de las vitaminas E, C y betacaroteno, además de los minerales selenio y cinc, para garantizar una actividad an-

tioxidante suficiente, sobre todo si uno vive en un ambiente urbano contaminado.

Los últimos estudios realizados en Japón, China y Estados Unidos han demostrado que el té verde japonés sin fermentar y el té Oolong de alta montaña semifermentado de Taiwan poseen potentísimas propiedades antioxidantes y brindan una importante protección contra el cáncer. Si bien tanto el té verde como el Oolong de alta montaña desempeñan una potente actividad antioxidante, la cantidad de té verde que hay que beber para que produzca un efecto terapéutico puede irritar el estómago, y no llega a ser tan aromático ni tan sabroso como las mejores variedades de té Oolong de alta montaña de Taiwan, que se puede consumir con toda libertad durante todo el día sin que perjudique al estómago.

El té verde y el té Oolong de alta montaña producen un efecto anticanceroso mediante unos compuestos conocidos como polifenoles, y las investigaciones realizadas en Japón han demostrado que el Oolong de alta montaña proporciona una protección particularmente intensa contra problemas tóxicos y la aparición de cáncer en los pulmones. En el este asiático, donde se fuma mucho, el Oolong de alta montaña es, desde hace mucho tiempo, el té preferido de los fumadores y, entre los que lo beben a diario, el porcentaje de cáncer de pulmón siempre es inferior al de los fumadores que no lo beben. Una de las maneras en las que este té impide el crecimiento de tumores cancerosos es mediante la inhibición de la angiogénesis, un proceso por el cual los tumores generan el crecimiento de sus propios vasos sanguíneos para poder expandirse y multiplicarse. El té verde y el Oolong de alta montaña también contienen media docena de tipos de catequinas, que son potentes fitoquímicos que fortalecen las defensas antioxidantes, al estimular la producción de peroxidasa, superóxido dismutasa y otras importantes enzimas antioxidantes del cuerpo. Además de todo eso, esas infusiones favorecen la digestión, alcalinizan los fluidos corporales, purifican el torrente sanguíneo y estimulan suavemente el sistema nervioso sin acelerar el corazón, como ocurre con el café.

Otra fuente primaria de defensa antioxidante para el cuerpo son los iones negativos derivados del aire y del agua ionizados, y la mejor

manera de alistarlos como aliados en nuestro ejército de antioxidantes consiste en beber agua ionizada y respirar aire ionizado, como ya hemos dicho en los capítulos anteriores.

### *Los alimentos verdes*

En el capítulo 5 ya hemos mencionado los alimentos verdes como un potente complemento depurativo para las dietas de desintoxicación, pero también son muy útiles como fuentes de nutrientes esenciales y purificadores de la sangre. Las fuertes propiedades alcalinizantes y depurativas internas que tienen los alimentos verdes los convierten en un complemento excelente para contrarrestar la contaminación interna y la acidez producidas en el cuerpo por las dietas y los hábitos alimentarios modernos, y su completo perfil de nutrientes esenciales compensa las deficiencias nutricionales comunes, garantizando al cuerpo el suministro diario de todos los elementos vitales que necesita para funcionar de forma adecuada.

### *Las enzimas*

Las enzimas son las «bujías de encendido» del metabolismo humano, que proporcionan el encendido que cataliza cada una de las reacciones metabólicas del cuerpo. Hasta ahora se han identificado más de 5.000 enzimas diferentes en el cuerpo humano, y sin ellas todo el organismo se detendría. El doctor Edward Howell, una de las principales autoridades mundiales sobre enzimas, describe su importancia en su libro *Enzyme Nutrition* [Nutrición enzimática] con las siguientes palabras:

Ningún mineral, vitamina ni hormona puede hacer nada sin las enzimas. Nuestro cuerpo, todos nuestros órganos, tejidos y células, son dirigidos por las enzimas metabólicas, que son los obreros manuales que construyen nuestro cuerpo a partir de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

De los miles de enzimas que tenemos en el cuerpo, los tres tipos más importantes para la desintoxicación y la depuración son: las enzimas antioxidantes, como la peroxidasa y el superóxido dismutasa;

las enzimas digestivas, como las que secreta el páncreas para ocuparse de las etapas avanzadas de la digestión, y las enzimas de los alimentos, que no se producen en el cuerpo y sólo se pueden obtener a partir de los alimentos crudos y frescos. Las enzimas de los alimentos, a las que destruyen el fuego cuando se cocina y los aditivos químicos en los alimentos procesados, son necesarias en el estómago durante las primeras etapas de la digestión, y, si faltan, los alimentos complejos, como las proteínas y los hidratos de carbono, no se pueden digerir del todo. A menos que nuestra dieta diaria incluya, como mínimo, entre un 30 y un 50 por ciento de alimentos frescos y crudos, ricos en enzimas, deberíamos tomar píldoras de enzimas alimenticias con todas las comidas que estén compuestas fundamentalmente de alimentos cocinados. Las cuatro enzimas principales que se obtienen de los alimentos y hacen falta para la digestión son las siguientes:

*La proteinasa.* Esta enzima digiere las proteínas, además de las bacterias patógenas, las células dañadas, las membranas que rodean los virus, los humores inflamatorios, como el pus y la flema, y cualquier otra sustancia perjudicial que contenga proteínas.

*La amilasa.* La amilasa digiere los hidratos de carbono que están presentes en los alimentos y ayuda a disolver el pus y la flema en los tejidos estropeados. En combinación con la lipasa, la amilasa digiere una amplia variedad de virus y ayuda a eliminar la mucosidad adherida en los pulmones y los bronquios inflamados.

*La lipasa.* Es la enzima que se encarga de digerir las grasas. También disuelve la parte grasa de la membrana que envuelve a muchos tipos de virus y los depósitos grasos de las arterias.

*La celulasa.* La celulasa digiere la celulosa que contienen los alimentos, para que puedan recorrer fácilmente el tracto digestivo en forma de fibra y así ayudar a la eliminación de los residuos.

Las enzimas de los alimentos tienen potentes propiedades alcalinizantes, que contribuyen a reducir las reacciones acidificantes en todo el tracto digestivo y a prevenir la acidosis de la sangre. Como mejoran la digestión, las enzimas de los alimentos también disminuyen la producción de residuos tóxicos en el tracto digestivo, con lo cual previenen la aparición de la toxemia. Además de tomarlas con fines digestivos, cuando se hacen comidas cocinadas, las enzimas de

los alimentos también se pueden tomar en ayunas cuando uno está enfermo; en ese caso, se incorporan a la circulación general en el torrente sanguíneo, colaboran con otros factores inmunitarios, como los leucocitos, en misiones de «búsqueda y destrucción» contra los patógenos y los contaminantes, y descomponen la mucosidad, la flema y el pus en los órganos y los tejidos afectados.

Se venden complementos que contienen tanto enzimas digestivas como enzimas de los alimentos, en forma de pastillas o de comprimidos, para facilitar su uso cotidiano.

### **Soluciones alcalinizantes**

En caso de sufrir un trastorno gastrointestinal repentino, como consecuencia de un exceso de acidez, debido a las malas combinaciones alimentarias, los alimentos muy acidificantes, como el azúcar y la carne, el abuso de drogas farmacéuticas o recreativas o el consumo de sustancias tóxicas, se pueden tomar los siguientes complementos para lograr una alcalinización rápida y eficaz del estómago y el tracto digestivo. Todos son productos naturales, cuyo uso es perfectamente seguro, y se puede tomar más de uno al mismo tiempo, para aumentar su efecto alcalinizante.

*Zumo de limón recién exprimido.* Se mezcla el zumo de un limón fresco grande o dos pequeños (no valen las limas) con 100 ml de agua y se toma una cucharadilla cada 15-20 minutos, hasta que pase la crisis de acidez. Es una terapia particularmente eficaz para las piedras en los riñones.

*Vinagre de sidra.* El vinagre de sidra, un gran alcalinizante del estómago que favorece la digestión, contiene ácido málico, en lugar del acidificante ácido acético que se encuentra en los demás vinagres. Incrementa la circulación de los jugos gástricos en el estómago y contrarresta la acidez en todo el tracto digestivo. Para facilitar la digestión, hay que tomar dos cucharadas con una cucharadilla de miel, disueltas en agua tibia, entre 20 y 30 minutos antes de las comidas, o tomarlo en cualquier momento de día o por la noche, en ayunas, para obtener un rápido alivio alcalino.

*Cremor tártaro.* Es una fuente muy alcalinizante de potasio natural. Se disuelve media cucharadilla de cremor tártaro en unos 50 ml de agua y se toma para aliviar de inmediato las reacciones acidificantes en el cuerpo, incluida la acidez provocada por el estrés y la ansiedad.

*Carbón en polvo.* El carbón puro en polvo, en comprimidos o pastillas, se puede usar en casos extremos de acidez estomacal debida a una intoxicación alimentaria, fermentación y putrefacción o mala digestión. Se toman de 4 a 5 comprimidos, o 1 cucharadilla de polvo disuelta en un vaso de agua, para obtener un rápido alivio sintomático de las fuertes reacciones ácidas que se producen en el estómago.

*Bicarbonato de sodio.* El bicarbonato sódico neutraliza rápidamente casi cualquier tipo de exceso de acidez en el estómago, y se puede usar con la frecuencia que haga falta para conseguir alivio. Se disuelve 1 cucharadilla rasa en un vaso de agua, y se repite más tarde, si hace falta.

### **Lista de sugerencias para cultivar hábitos alimentarios racionales**

En la actualidad, muchas personas prefieren disponer de la nueva información importante sobre los hábitos para un estilo de vida sano de una manera sucinta y resumida en forma de lista, para poder pegarla en el armario de la cocina o en el tablero informativo de la familia y consultarla rápida y fácilmente todos los días. La docena de preceptos alimentarios que se enumeran a continuación pueden cumplir esa finalidad:

1. No comer a menos que uno tenga hambre, y, cuando coma, seguir la «regla china» de comer sólo *chi-ba fen bao*, «hasta quedar llenos entre un 70 y un 80 por ciento».
2. Tanto cuando se cocina en casa como cuando se pide la comida en un restaurante, que las comidas sean lo más sencillas posibles; no combinar más de tres o cuatro categorías diferentes de alimentos en la misma comida, y combinarlas de forma adecuada según las leyes de la trofología.

3. Ser rigurosos y no comer ningún producto hecho con aceites vegetales hidrogenados.
4. Aparte de equilibrar cada comida según las normas de las combinaciones de alimentos, hay que equilibrar toda la dieta según la estación y el clima: en verano, cuando hace calor, hay que comer más verduras y frutas, que son refrescantes; en invierno, cuando hace frío, hay que comer más proteínas e hidratos de carbono, que dan calor, y siempre hay que tratar de comer los alimentos propios de la estación.
5. Tratar de comer por lo menos entre el 30 y el 50 por ciento de nuestra dieta diaria en forma de alimentos frescos sin cocinar; más en verano, menos en invierno.
6. Evitar estrictamente el consumo de todo tipo de edulcorantes artificiales, y limitar de forma rigurosa el consumo de azúcar blanco refinado. Si al lector le agrada lo dulce y le preocupan las calorías o la diabetes, puede usar estevia natural como edulcorante.
7. Tratar de masticar los alimentos entre 30 y 40 veces, antes de tragar, sobre todo cuando se comen hidratos de carbono feculentos. El arroz integral, que es acidificante, en realidad se vuelve alcalinizante cuando se mastica por lo menos 100 veces, debido a la abundante insalivación en la boca con la enzima alcalina ptilina. Es posible que uno no esté dispuesto a masticar tantas veces todo el pan, el arroz y la pasta, pero por lo menos hemos de ser conscientes de que, cuanto más los mastiquemos, más se acercan al extremo alcalino de la escala y menos acidez producen en el estómago.
8. No beber zumos ni agua durante las comidas, porque diluyen las secreciones salivales y las gástricas, lo cual retrasa la digestión y favorece la fermentación. Se puede beber lentamente un vaso de cerveza o de vino con las comidas, porque tanto la cerveza como el vino son bebidas fermentadas, lo que significa que están «predigeridas» y contienen enzimas que facilitan la digestión en el estómago; de ahí viene el viejo dicho: *Take a little wine for the stomach's sake* («Toma un poco de vino por el bien del estómago»).

9. Intentar beber por lo menos 6 vasos (1 ½ l) de agua pura alcalina todos los días, pero sólo hay que beberla entre las comidas. Un buen régimen consiste en beber 2 vasos en cuanto uno se levanta, por la mañana; 1 vaso al final de la mañana, antes de comer; otros 2 vasos por la tarde, entre la comida y la cena, y el último, entre la cena y la hora de acostarse.
10. Comer el tipo de alimento adecuado según el estilo de vida y los hábitos de trabajo de cada uno. A menos que uno haga un trabajo manual intenso todos los días o que realice un ejercicio físico agotador, no hay que comer demasiadas proteínas ni grasas animales, porque la mayor parte se nos pudre en los intestinos y nos envenena el cuerpo con subproductos tóxicos de la putrefacción, en lugar de utilizarse para construir más músculos y tejido conectivo. Los que hacen mucho trabajo mental tienen que comer una cantidad abundante de hidratos de carbono integrales complejos, para proporcionar al cerebro un aporte de energía constante, pero tienen que cuidarse con el azúcar refinado y las féculas. «Somos lo que comemos» y, por tanto, hemos de comer lo que se adecue a nuestra manera de ser.
11. Hay que hacer las comidas sólo cuando uno dispone de tiempo para sentarse, relajarse y comer bien; no hay que comer de prisa y corriendo. Cuanto más rápido comamos, más lenta será la digestión.
12. No hay que comer alimentos sólidos cuando uno está enfermo, sobre todo cuando tiene fiebre o escalofríos, o cuando siente un dolor agudo. Tampoco hay que comer cuando uno está alterado emocionalmente o cuando se siente desequilibrado mentalmente, como cuando está enfadado, ansioso, preocupado o confundido, porque en esas condiciones el aparato digestivo se bloquea, de modo que lo que entra en el estómago se deposita allí y se pudre, formando ácidos y toxinas, lo cual no hace más que empeorar la situación. El ayuno es la mejor cura para la mayoría de las enfermedades.

Y en el último lugar, aunque no por eso el menos importante, hay que tratar de seguir siempre el «punto medio» de la moderación en

cuanto a los alimentos. Según un antiguo adagio chino, «la enfermedad entra en el cuerpo por la boca» y esa sabiduría alimentaria se repite en una máxima occidental similar: «Cavamos nuestra fosa con los dientes».

Hacia finales del siglo XIX, un grupo de científicos dedicó la mayor parte de un decenio a viajar por Europa, Escandinavia y las islas Británicas, investigando todos los casos que pudieron encontrar de individuos que ya hubieran superado los 100 años y siguieran vivos. En total, localizaron a casi 2.000 centenarios vivos, algunos de los cuales ya habían pasado hacía tiempo los 150 años e iban camino de convertirse en bicentenarios. Después de interrogar meticulosamente a esos venerables ancianos y a sus familias acerca del estilo de vida de cada uno y sus hábitos alimentarios diarios, el factor común que descubrieron en todos los casos fue la moderación en la comida. A continuación publicamos un extracto de su informe, tal como lo cita el doctor Theodore Baroody en su libro *Alkalize or Die*.

Tras revisar casi 2.000 informes de casos de personas que vivieron más de un siglo, en general encontramos algunas peculiaridades en su dieta o hábitos que podrían explicar su supuesta longevidad; vemos que algunos vivían en medio de todos los lujos [...], otros, en la más abyecta pobreza [...]; algunos bebían grandes cantidades de agua, otros, poca; algunos se abstenían totalmente de beber bebidas alcohólicas, otros estaban siempre borrachos; algunos fumaban tabaco, otros, no; algunos se alimentaban exclusivamente de verduras, otros, en gran medida, a base de productos animales [...]; algunos hacían trabajo mental, otros, manual; algunos comían una sola vez al día, otros, cuatro o cinco [...]; de hecho, hemos notado una gran divergencia, tanto en los hábitos como en la dieta, pero en aquellos casos en los que hemos podido obtener un informe fiable sobre su alimentación, encontramos **una gran causa** que explica la mayoría de los casos de longevidad: **la moderación en la cantidad de alimentos**.

Dejemos la última palabra sobre este tema al antiguo filósofo griego Diógenes, que nos dejó muchos sabios consejos acerca de las debilidades y las locuras del comportamiento humano: «Del mismo modo que las casas que tienen abundantes reservas de alimentos es probable que estén llenas de ratones, los cuerpos de aquellos que comen demasiado están llenos de enfermedades».

## Consejos sobre el tabaco y la bebida

Hoy día, fumar y beber son las dos formas más comunes y difundidas en todo el mundo del llamado «uso de drogas recreativas». Para analizar estas cuestiones de forma racional, dentro del contexto de la salud humana y la longevidad, debemos aclarar perfectamente dos puntos fundamentales. El primero es que el tabaco y el alcohol son drogas potentes y adictivas, y que fumar y beber son, en esencia, métodos para introducir esas drogas en el organismo humano. La mayoría de los que usan el tabaco y el alcohol a diario se estremecen cuando les recuerdan que esas sustancias son «drogas» y muchos de ellos lo niegan, aduciendo que, puesto que son legales y no requieren receta, ni son drogas ni son peligrosos. ¡Ojalá! Quienquiera que fume o beba partiendo de esa base por lo general no ejerce ni la precaución ni la autodisciplina que deberían regir el uso de cualquier droga potente.

El segundo punto que debemos tener en cuenta es el siguiente: que la distinción que se hace entre el uso «recreativo» y el «terapéutico» de las drogas, incluidos el tabaco y el alcohol, es, cuanto menos, endeble, y la diferencia entre las consecuencias «recreativas» y las «terapéuticas» de una droga determinada suele ser más una cuestión semántica que de sustancia. ¿Quién es capaz de determinar si una mujer que está sentada en una cafetería y enciende su tercer cigarrillo, mientras toma una taza de café, fuma «como una chimenea», porque es divertido y le agrada su sabor («uso recreativo»), o porque al instante alivia sus tensiones, le calma los nervios y la ayuda a pensar

con mayor claridad («uso terapéutico»)? ¿Y quién puede decir si un hombre que bebe su tercer martini, a la hora en que se reduce el precio de las consumiciones, en su bar favorito, después del trabajo, lo hace como un gesto social y como una experiencia epicúrea («uso recreativo»), o como un remedio instantáneo para el estrés, la angustia o la depresión («uso terapéutico»)?

Desde el punto de vista de la salud, no importa si el motivo por el cual las personas fuman o beben es recreativo o terapéutico, porque las consecuencias fundamentales que producen en el cuerpo y la mente son las mismas, en cualquiera de los dos casos. Tanto el tabaco como el alcohol pertenecen a una clase de drogas conocidas como intoxicantes y, como el nombre indica con toda claridad, no sólo son *intoxicantes*, sino también *tóxicas*. El motivo por el cual se toman esas drogas, a pesar de que son tóxicas para el cuerpo, es porque uno de los efectos secundarios de esas sustancias es que intoxican la mente. Todos los intoxicantes tienen gran afinidad natural con el cerebro y los tejidos nerviosos, y la «subida» (o la «bajada») que producen en la mente es consecuencia directa de sus efectos tóxicos sobre el cerebro y las neuronas; por eso, ese efecto psicoactivo se conoce como *intoxicación*. Al alterar la química del cerebro e interferir con las transmisiones nerviosas, los intoxicantes cambian la manera en que la mente experimenta el mundo a través de los sentidos físicos, produciendo así una «mente alterada». Los que usan intoxicantes lo hacen porque la forma en que perciben habitualmente el mundo les produce dolor, ira, tristeza, temor o angustia, y saben que pueden modificar esos sentimientos desdichados con un poquito de algo que los «coloque».

De los numerosos intoxicantes que se encuentran en la naturaleza, las sociedades modernas han escogido, por motivos sobre los cuales no vamos a especular aquí, convertir el tabaco y el alcohol en las principales y las únicas formas legales de drogas recreativas. No obstante, la cuestión fundamental sigue siendo que, como todas las sustancias tóxicas que tienen efectos secundarios intoxicantes sobre la mente (incluidas alguna de las plantas medicinales y los minerales más potentes de la fitoterapia tradicional), el tabaco y el alcohol también producen efectos fisiológicos muy específicos en el cuerpo, y

esos efectos pueden tener un uso benéfico, como terapia para aliviar los síntomas de diversas dolencias y para corregir desequilibrios internos, sobre todo en el sistema nervioso. Por consiguiente, al igual que todas las sustancias tóxicas que tienen aplicaciones tanto terapéuticas como recreativas, el tabaco y el alcohol deberían usarse siempre con precaución y moderación, para que su usuario pueda disfrutar de los beneficios de los efectos deseados, independientemente de que se utilicen sobre todo con fines «recreativos» o «terapéuticos», sin provocar graves daños tóxicos al cuerpo.

### **«Las señales de humo»**

Desde el punto de vista de la salud, el mejor consejo que se puede dar sobre el tabaco es: ¡No fume!

Si bien no todas las sustancias que se fuman son adictivas, fumar en sí lo es, y mucho y, aunque algunas sustancias provoquen más daños marginales que otras, en realidad, lo que resulta perjudicial para la salud es el hecho de fumar, no tanto la sustancia en sí que se fume. Fumar supone inhalar los subproductos muy tóxicos de una combustión, muchos de los cuales son carcinógenos. «Si hay humo, hay fuego», y cuando el fuego quema una materia vegetal seca, como el tabaco, no sólo produce un humo muy caliente, sino que también produce sustancias químicas muy tóxicas que dañan las delicadas paredes de los bronquios y los pulmones, provocan reacciones muy acidificantes en la sangre y dejan perniciosos residuos tóxicos en los tejidos. En consecuencia, a menos que uno tenga motivos más que recreativos para fumar, simplemente no vale la pena correr el riesgo.

Sin embargo, todo tipo de personas en todo el mundo deciden fumar y, como todo lo demás en la vida, hay maneras relativamente buenas y malas de desarrollar el hábito de fumar, sobre todo para aquellos que fuman fundamentalmente como una manera de equilibrar el sistema nervioso y de estimular las funciones cerebrales. Durante la década de 1950, el afamado sanador clarividente Edgar Cayce a veces aconsejaba a sus pacientes que fumaran entre 3 y 8 cigarrillos de tabaco al día, para controlar los síntomas de algunos tras-

tornos nerviosos y para compensar los desequilibrios inherentes en su neuroquímica. No importaba si el paciente era fumador o no, pero Cayce estipulaba que, para conseguir los efectos terapéuticos deseados sin perjudicar la salud, era fundamental no superar la dosis diaria recomendada de 3 a 8 cigarrillos. El tabaco es una planta medicinal muy potente, con una fuerte afinidad natural con el cerebro y los tejidos nerviosos. Incluso en dosis muy moderadas, como las que recomendaba Cayce, el tabaco estimula abundantes secreciones de una amplia variedad de neurotransmisores vitales, que son fundamentales para mantener el equilibrio de las funciones cerebrales. En la época de Cayce, los cigarrillos aún no estaban contaminados con dioxina ni con los centenares de sustancias químicas carcinógenas que se utilizan actualmente para fabricarlos, de modo que todavía eran un producto relativamente seguro, sobre todo cuando se utilizaban según las instrucciones de Cayce. Para aquellos que no pueden pensar con claridad ni funcionar bien en sociedad, debido a trastornos nerviosos provocados por un desequilibrio inherente o adquirido en su neuroquímica, los riesgos moderados para la salud que suponen fumar de 3 a 8 cigarrillos hechos con tabaco puro y liados en papel sin sustancias químicas son, sin duda, aceptables, si es lo que les hace falta para controlar sus síntomas. En la medida en que los fumadores no superen esa dosis diaria moderada, pueden conseguir grandes beneficios terapéuticos por fumar tabaco, a un coste mínimo para la salud, y el hábito de fumar puede llegar a ser más útil que perjudicial.

Asimismo, muchas personas que se encuentran actualmente en las etapas más avanzadas del cáncer y el sida informan que fumar un poco de marihuana les estimula el apetito y les devuelve la capacidad para digerir los alimentos y asimilar la nutrición, al mismo tiempo que alivia el intenso dolor físico que les produce la enfermedad y les ayuda a dormir profundamente por la noche. Antes de su prohibición, el opio también se fumaba tanto por sus beneficios medicinales como por placer. De hecho, durante los siglos XVIII y XIX, en China, los médicos tradicionales a menudo recomendaban a los ancianos que sufrían de dolores crónicos y enfermedades degenerativas incurables relacionadas con el envejecimiento que comenzaran a fumar

opio en dosis diarias moderadas para controlar su malestar y ayudarlos a seguir disfrutando de la vida. Aunque no cabe duda de que el opio es adictivo, no lo es más que el tabaco, y fumar opio es bastante menos perjudicial para la salud que fumar tabaco o marihuana, como demuestra la notable longevidad de muchos viejos fumadores de opio chinos, que ponían en práctica su hábito de forma adecuada y nunca superaban la dosis diaria.

En la actualidad, sin embargo, tanto el opio como la marihuana están prohibidos, y el tabaco es la única planta medicinal neuroactiva que se puede fumar legalmente con fines recreativos o terapéuticos. Con todo, conviene que los fumadores tengan en cuenta que el tabaco es, como mínimo, igual de adictivo que el opio, y que es una adicción de la cual cuesta más librarse que de la de los opiáceos; además, fumar tabaco es más perjudicial para la salud que fumar tanto marihuana como opio. Sin embargo, como el tabaco sigue siendo la única forma legal y aprobada socialmente de fumar en casi todo el mundo actual, vamos a limitar nuestro análisis al tabaco.

### *Los cigarrillos*

Si el lector fuma, la mejor recomendación es que no supere la dosis diaria recomendada por Edgar Cayce de 3 a 8 cigarrillos y que siga rigurosamente esta norma fundamental: «que los lée él mismo, o que no se lée con ellos». Actualmente, los cigarrillos de fabricación industrial merecen ser considerados una forma de cavarse su propia fosa, pero lo que provoca el cáncer de pulmón y acaba matando al fumador no es el tabaco, sino las sustancias químicas carcinógenas que se añaden al tabaco y al papel durante el proceso de fabricación de los cigarrillos. De las alrededor de 2.000 sustancias químicas tóxicas que se encuentran hoy habitualmente en los cigarrillos de producción comercial, la dioxina supone la mayor amenaza para la salud humana. La dioxina es un carcinógeno reconocido, que no sólo provoca cáncer, sino que además produce mutaciones genéticas, defectos en la reproducción y daño cerebral. Según la Agencia para la Protección del Medio Ambiente de Estados Unidos, «la dioxina es, con mucho, la sustancia química más tóxica que conoce la humanidad», y un informe publicado por un grupo de distinguidos científicos alemanes en

1998 llega a la conclusión de que la dioxina por sí sola es la causante de por lo menos el 12 por ciento de todos los cánceres humanos en las sociedades industrializadas. Un estudio británico publicado en 1998 dejaba claro que la dioxina puede provocar cáncer de mama en ratas. Los investigadores expusieron ratas preñadas a pequeñas cantidades de dioxina el decimoquinto día de preñez; las crías femeninas de las ratas expuestas a la dioxina fueron normales en el momento del nacimiento, pero, cuando tenían siete semanas de vida, aparecieron en sus glándulas mamarias una cantidad fuera de lo normal de «brotes terminales», los lugares de la mama en los que se desarrolla el cáncer. No cabe duda de que a nadie le interesa inhalar nada del extremo encendido de un cigarrillo, a menos que intente suicidarse.

Muchas marcas populares de cigarrillos también contienen hoy residuos radiactivos del polvo de uranio que los agricultores comerciales añaden a los fertilizantes químicos que utilizan para sus cosechas de tabaco. Por qué tienen que añadir material radiactivo al suelo en el que cultivan el tabaco es algo que no se ha explicado, pero existen rastros de isótopos radiactivos de uranio en sus productos, así como también en los pulmones de aquellos que los fuman. No es extraño que el hombre de Marlboro muriera de cáncer de pulmón en el apogeo de su fama.

El papel que se utiliza para fabricar los cigarrillos que se venden liados está todavía más contaminado con sustancias químicas tóxicas que el propio tabaco. Los fumadores que todavía se resisten a tomarse el tiempo de liarse sus propios cigarrillos deberían hacer la prueba con el siguiente experimento: abrir un cigarrillo de una marca de tabaco conocida, quitarle el tabaco, extender el papel y colocarlo en un cenicero; tocar con el extremo encendido de un cigarrillo una esquina del papel y observar lo que sucede. El borde del papel se enciende, sin prenderse fuego, y el extremo encendido silba y echa chispas, como la mecha de un petardo, a medida que va consumiendo el papel hasta que desaparece. Las sustancias químicas que se añaden al papel de los cigarrillos para producir ese efecto son similares a las que se utilizan para hacer las mechas de los petardos y otros explosivos, y el motivo por el cual se utilizan es para que el cigarrillo siga ardiendo, aunque el fumador no lo chupe, con el fin de incrementar el consu-

mo y las ventas de cigarrillos. Es posible que a los fumadores que están acostumbrados a la comodidad de los cigarrillos hechos, liarlos ellos mismos les resulte fastidioso, pero no es tan malo como contraer un cáncer de pulmón. Una vez más, si la salud y la longevidad son consideraciones importantes, la proporción «coste/beneficio» de fumar cigarrillos que cavan nuestra propia fosa en comparación con liarlos uno mismo se inclina sin duda hacia liarlos uno mismo.

Ahora se venden en el mercado tabacos de cultivo orgánico de buena calidad, que no contienen aditivos químicos ni residuos radiactivos y, si bien es posible que sean algo más caros que las marcas comerciales, si uno líe sus propios cigarrillos y fuma con moderación, el consumo bajará tanto que compensará el coste adicional de comprar tabaco puro. Es igual de importante usar un papel de cigarrillos puro, que no haya recibido ningún tratamiento químico para que se queme con mayor rapidez; también éste se consigue en las tabaquerías. Uno de los papeles de cigarrillos más puros es de la marca Club, fabricado en Italia por S. D. Modiano. No tienen goma ni pegamento, son tan finos como el ala de una mariposa, y producen el mínimo de residuos tóxicos cuando se queman.

### *Los cigarros o puros*

«Una mujer no es más que una mujer —escribió Kipling—, ¡pero un puro es algo digno de fumarse!» Si bien esta frase no habla demasiado bien de los sentimientos que las mujeres inspiraban a Kipling, expresa de maravilla lo que sienten los aficionados a fumar puros con respecto a su manera preferida de fumar tabaco. Los cigarros puros que se liaban en hojas enteras de tabaco natural fueron la primera forma de fumar que llegó a Inglaterra y Europa, procedente del Nuevo Mundo, y todavía hoy los puristas opinan que lo único que vale la pena fumar son los puros. Los cigarrillos de papel liado fueron una evolución británica y europea posterior, que después sustituyeron a los cigarros como la forma más difundida de fumar tabaco.

Suponiendo que estén hechos de tabaco puro, sin contaminar con aditivos químicos, y que se líen con hojas naturales, los cigarros puros son mucho menos peligrosos para la salud humana que los cigarrillos. Puede que la afirmación del ex presidente Clinton de que

no tragaba el humo de la marihuana fuera una tontería, pero es probable que no tragase el humo de sus puros. Los cigarros están diseñados de manera que la nicotina se pueda absorber poco a poco a través de las membranas mucosas de la boca y las cavidades nasales, ya que el humo flota constantemente a través de los labios y las fosas nasales, sin llegar a los pulmones. Como se tarda mucho más en fumar un puro que un cigarrillo, cuando el fumador ha acabado de fumar un cigarro, su torrente sanguíneo habrá asimilado, lenta pero seguramente, suficiente nicotina como para satisfacer las demandas del cuerpo durante bastante tiempo. Para conseguir dosis terapéuticas de nicotina de los cigarrillos, hay que inhalar el humo hasta llegar a los bronquios y los pulmones, que es una manera de fumar mucho más invasiva, que daña la delicada pared de esos órganos con el calor y las sustancias químicas carcinógenas. Aunque los buenos cigarros, hechos a mano con tabaco puro, como las mejores marcas que se fabrican en Cuba, son mucho más caros que los de marcas comerciales, éstos son tan peligrosos para la salud como los cigarrillos hechos en fábricas, debido a los aditivos químicos tóxicos y los envoltorios sintéticos que se utilizan para fabricarlos en serie. El coste adicional de un cigarro puro se puede compensar, por tanto, de la misma forma que el coste adicional del tabaco puro para cigarrillos y los alimentos puros: consumir menos y disfrutar más.

### *Las pipas*

La tercera manera de fumar tabaco consiste en usar una pipa. Una vez más, en pipa sólo hay que fumar tabaco puro, sin aditivos químicos ni aromatizantes artificiales. Como los fumadores son cada vez más conscientes de los peligros mortales de los contaminantes químicos que contiene el tabaco, en la actualidad muchas tabaquerías ofrecen una variedad de tabacos para pipa de cultivo orgánico, aromatizados exclusivamente con esencias naturales de plantas. Además de las pipas de tabaco comunes, también se pueden usar narguiles, para brindar más protección contra los fuertes subproductos de la combustión, porque antes hacen pasar el humo por agua.

## «Agua ardiente»

«Agua ardiente» [aguardiente] es el nombre que utilizaban las tribus indígenas americanas para describir el ron y los demás licores que los colonos británicos y europeos llevaron a América del Norte. La intoxicación alcohólica contribuyó en gran medida a la caída de las culturas tribales tradicionales en América del Norte, como ocurrió en Australia cuando los colonos británicos enseñaron a las tribus aborígenes lo que era el «ron del diablo». La sangre, el hígado y la química cerebral de esos grupos genéticos son incapaces de metabolizar bien el alcohol, lo cual produce consecuencias devastadoras en su cuerpo y su mente cada vez que lo consumen. Por ese motivo, el alcohol sigue siendo un «fruto prohibido» en muchas culturas tribales tradicionales, así como también en la mayoría de los países islámicos y en muchas partes de India, donde su consumo está rigurosamente prohibido y castigado con severidad.

En el mundo occidental, en cambio, desde los tiempos de los antiguos griegos y romanos hasta la actualidad, el alcohol siempre ha sido el intoxicante preferido, y la variedad y el volumen de bebidas alcohólicas que se consumen supera al de cualquier otro lugar de la Tierra. Cuando los occidentales comenzaron a colonizar partes de Asia durante los siglos XVII y XVIII, llevaron consigo sus bebidas alcohólicas y sus hábitos de consumo, tanto es así que los observadores nativos comentaban que «las bebidas alcohólicas son para el hombre blanco como la leche materna para los recién nacidos».

Desde el punto de vista de la medicina oriental tradicional, el «agua ardiente» realmente es un término muy adecuado para referirse al alcohol. Cuando el alcohol se metaboliza, produce mucho calor en el cuerpo y, si se consume a diario en grandes cantidades, el permanente «ardor» o «fuego» metabólico tiende a «quemar» los órganos internos, sobre todo el hígado y el cerebro. Además, el alcohol es un poderoso disolvente de materia orgánica, es decir, que puede disolver el tejido orgánico, como las neuronas y las células del hígado, y su metabolismo en el cuerpo es sumamente acidificante. Como ya hemos destacado, la acidez elevada también se considera un estado de exceso de yang, de modo que beber «agua ardiente» produce condi-

ciones muy yang, de «exceso de energía caliente», tanto en forma de exceso de calor como de exceso de acidez.

La primera o las dos primeras copas de cualquier bebida alcohólica producen un rápido efecto estimulante en el metabolismo humano, en seguida se eleva la temperatura corporal y aumentan de golpe la energía física y la mental. Sin embargo, si uno sigue bebiendo, el exceso de acidez y de residuos tóxicos que produce en la sangre y en los tejidos el metabolismo continuo del alcohol se acumula rápidamente, sobrecarga el organismo con metabolitos tóxicos y agota en seguida las reservas de nutrientes vitales y de energía. Mientras el cuerpo se esfuerza por procesar y excretar las toxinas y apagar el «fuego» metabólico, con cada sorbo sigue entrando más alcohol en el torrente sanguíneo, que añade más «leña» al fuego y debilita progresivamente las funciones vitales del cuerpo. Al mismo tiempo, la intoxicación que se produce en la mente como efecto secundario de la influencia tóxica del alcohol sobre el cerebro y los tejidos nerviosos sigue aumentando de intensidad con cada copa, desorienta la mente del bebedor y produce un sopor etílico que acaba haciéndole perder el sentido. El metabolito tóxico del alcohol que más daño causa a las neuronas y las células nerviosas y que destruye el tejido hepático es el acetaldehído, un ácido sumamente reactivo y muy tóxico que envenena el torrente sanguíneo y corroe las células y los tejidos. Los bebedores empedernidos llaman «matarratas»<sup>6</sup> al alcohol crudo de mala calidad, que fabrica muchos más residuos ácidos tóxicos en el cuerpo que las formas más refinadas, por los efectos tan corrosivos que produce en los órganos internos.

Contrariamente a lo que se suele creer, el tipo de bebidas alcohólicas que resulta más peligroso para la salud humana no son las más fuertes, como el whisky y el ron, sino en realidad las variedades fermentadas, como la cerveza y el vino. Si bien la cerveza y el vino tienen menos porcentaje de alcohol que las bebidas destiladas, las bebidas alcohólicas fermentadas conservan todos los residuos metabólicos producidos por la levadura durante el proceso de fermenta-

6. Con el nombre de «matarratas» se conoce en español, pero en inglés se llama «rot-gut», que literalmente quiere decir «que pudre las tripas. (N. de la T.)

ción, y esos residuos fermentativos son sumamente acidificantes y tóxicos para los tejidos. Corresponde al hígado la mayor responsabilidad en el procesamiento de todos los residuos ácidos y tóxicos que entran en el cuerpo y contaminan el torrente sanguíneo cada vez que bebemos cerveza y vino y, si consumimos bebidas alcohólicas fermentadas todos los días, el hígado va sucumbiendo poco a poco ante la sobrecarga tóxica, se hincha y se endurece con los residuos tóxicos, hasta que aparece la cirrosis. Para colmo de males, actualmente la mayoría de las cervezas y los vinos de marca contienen contaminantes químicos, como formaldehídos, conservantes, colorantes artificiales, aromatizantes y otros aditivos tóxicos, que contribuyen aún más a la acidosis de la sangre, la toxicidad de los tejidos y la erosión gradual del hígado. En función de sus efectos para la salud y la longevidad, dejando aparte un vaso de vez en cuando de alguna buena cosecha o una cerveza particularmente buena con la comida, no conviene tomar cerveza ni vino como intoxicantes de uso cotidiano, sobre todo para beber en sociedad, cuando uno tiende a beber en exceso, porque la proporción «coste/beneficio» resulta demasiado elevada.

Los aguardientes, que se refinan a partir de bebidas fermentadas, son un tipo de bebida alcohólica mucho más «limpia» para el consumo humano, porque el proceso de destilación elimina por completo todos los demás subproductos tóxicos de la fermentación, dejando sólo alcohol puro destilado. Aunque los aguardientes, como el vodka y el coñac, contienen más alcohol que la cerveza o el vino, por lo general la copa en que suelen beberse es mucho más pequeña que la copa o jarra de las bebidas fermentadas y, por consiguiente, proporcionan al torrente sanguíneo la misma dosis básica de alcohol.

Conocidos durante siglos en Europa occidental como *eau-de-vie*, el «agua de la vida», y en la antigua China como *jiou-jing*, la «esencia del vino», al principio los aguardientes se utilizaban más con fines terapéuticos y medicinales que para la intoxicación recreativa. Utilizadas adecuadamente y con moderación, las bebidas alcohólicas de alta graduación poseen potentes propiedades medicinales que se pueden usar para tratar diversas afecciones, como la circulación lenta, la falta de suficiente calor corporal, el bajo ritmo metabólico y la tensión nerviosa. El efecto ligeramente intoxicante que producen en la men-

te pequeñas dosis de bebidas alcohólicas añade una nueva dimensión a sus aplicaciones terapéuticas, y esa influencia psicoactiva se refleja bien en el término con que se designan los alcoholes destilados en inglés, *spirit*.<sup>7</sup>

Todos los aguardientes, incluidos el coñac y el whisky, quedan transparentes y totalmente puros después del proceso de destilación. El color ámbar distintivo y el sabor característico de los distintos tipos de whisky, coñac y otras bebidas alcohólicas coloreadas procede de las resinas que se filtran de los toneles de madera en los que se añejan. Como consecuencia de ese proceso de añejamiento, en la bebida permanecen en suspensión los taninos y otras resinas tóxicas, que el hígado tiene que procesar junto con los metabolitos tóxicos del propio alcohol. Por consiguiente, las bebidas alcohólicas más sanas son las transparentes, que no han sido añejadas en toneles de madera, como el vodka, la ginebra, el tequila y el ron blanco.

En todo el este asiático se bebe un tipo de bebida alcohólica medicinal que se prepara poniendo en remojo en aguardiente potentes plantas tónicas durante 3 a 6 meses; después se filtra el alcohol de la infusión, se embotella y se consume a diario en dosis preestablecidas, sobre todo en invierno. El antiguo tónico a base de plantas medicinales, conocido en China como *yao jiou* («licor medicinal») o *chwun-jiou* («vino de primavera»), se ha utilizado durante miles de años en todo el Lejano Oriente, como medio para conservar la salud, aumentar la vitalidad y prolongar la vida, además de sus efectos relajantes. El alcohol extrae y conserva todos los ingredientes activos esenciales de las distintas plantas tónicas, los lleva en seguida al torrente sanguíneo, directamente desde el estómago, y proporciona un fuerte espaldarazo metabólico a la potencia terapéutica de las esencias de las plantas. Los aguardientes medicinales son un medio excelente para aportar los beneficios terapéuticos de prolongación de la vida que tienen algunos tónicos a base de plantas, como el ginseng, el astrágalo y el «wolfberry» (*Symphoricarpus occidentalis*, una especie del

7. En inglés se conocen con el nombre de «spirits», una palabra que también se utiliza para hablar del estado de ánimo. También se usa esta palabra en castellano, en algunas expresiones como «espíritu de vino» o «bebidas espirituosas». (*N. de la T.*)

género de las caprifoliáceas) y, al mismo tiempo, cumplen la función «recreativa» de las bebidas alcohólicas. He aquí un buen ejemplo de cómo se puede aplicar el «arte de la reintoxicación racional» para transformar un «intoxicante tóxico» en un «tónico intoxicante», reduciendo de ese modo los costes para la salud y aumentando los beneficios para la longevidad que supone el consumo de alcohol. El lector que desee añadir una dimensión terapéutica a su consumo recreativo de bebidas alcohólicas encontrará la fórmula para preparar los excelentes aguardientes tónicos tradicionales chinos en la sección de recetas y fórmulas, en la página 358.

## **Consejos para los aficionados al alcohol y al tabaco**

Si el lector bebe o fuma a diario, es importante que tome unas cuantas precauciones básicas para contrarrestar la acidez, la toxicidad y la deshidratación adicionales que el alcohol y el tabaco producen en el cuerpo. Sobre todo el alcohol deshidrata la sangre y los tejidos; por consiguiente, es necesario beber unos cuantos vasos más de agua alcalina todos los días, tanto para expulsar los residuos ácidos tóxicos como para volver a hidratar la sangre y los fluidos celulares. Si el agua que uno bebe está cargada de iones negativos, produce una actividad todavía mayor de desintoxicación y rehidratación de los tejidos, y protege el hígado del daño que le ocasionan los metabolitos tóxicos del alcohol y el tabaco que hay en el torrente sanguíneo.

Las personas que fuman y beben con frecuencia deberían tomar también raciones extra de nutrientes antioxidantes, sobre todo de las vitaminas E, C y betacaroteno, además de toda la variedad de complementos minerales, a fin de sustituir los minerales esenciales y los oligoelementos que el alcohol y el tabaco les quitan de los tejidos. También conviene tomar alguna forma de complemento de «alimentos verdes», que aportan clorofila orgánica, y otros elementos depurativos para depurar la sangre y los fluidos celulares.

Uno de los antídotos más eficaces contra el daño tóxico provocado por el uso cotidiano de alcohol, tabaco y otros intoxicantes consiste en beber el té Oolong de alta montaña (*gao-shan oolung cha*),

sobre todo a primera hora de la mañana, y una vez más a última hora de la tarde; esa es la manera en que numerosos fumadores y bebedores de China, Taiwan y Japón protegen su cuerpo contra los peligros que representan sus hábitos. Las últimas investigaciones científicas han confirmado la eficacia del té Oolong de alta montaña como potente depurador de la sangre, desintoxicante de los tejidos, alcalinizante y como medida preventiva contra el cáncer. Resulta particularmente eficaz para prevenir el daño tóxico a los tejidos de los pulmones y el hígado, que son justamente los órganos que los fumadores y los bebedores deben procurar depurar y proteger en especial. Una vez más, vemos que el «arte de la re intoxicación racional» transforma una bebida diaria común, como el té, en una bebida terapéutica extraordinaria, que protege la salud y prolonga la vida.

## Consejos sobre las drogas medicinales y las recreativas

En el capítulo anterior, hemos hablado de la dudosa distinción entre el uso «terapéutico» y el «recreativo» de las drogas legales, el tabaco y el alcohol, y hemos visto que las llamadas «drogas recreativas» también pueden tener aplicaciones terapéuticas prácticas. En este capítulo, vamos a ampliar el alcance de ese análisis para incluir todas las drogas (las medicinales y las recreativas, las químicas y las que están hechas a base de plantas, las sintéticas y las naturales) y a tratar de establecer unas cuantas pautas básicas para dar un enfoque racional al uso de esas sustancias.

En primer lugar, debemos admitir el hecho de que, así como muchas personas fuman tabaco y beben alcohol por motivos más terapéuticos que recreativos, son muchas las que consumen drogas medicinales por motivos más recreativos que terapéuticos. Cuesta determinar si los que han estado tomando el mismo medicamento todos los días, durante más de diez años, siguen usándolo porque todavía tienen la misma necesidad terapéutica que cuando se les recetó por primera vez, o porque se han acostumbrado a sus efectos y lo toman simplemente porque les agrada, no porque lo necesiten.

El motivo por el cual es tan importante este punto es que muchas personas suponen que, como su médico les receta un medicamento determinado para un estado determinado en un momento determinado, ese medicamento, por tanto, se puede tomar en cualquier momento, o incluso en todo momento, tanto si se repite el estado original como si no. Esa es una suposición falsa y a menudo peligroso-

sa: sólo en Estados Unidos, más de 100.000 personas mueren cada año como consecuencia directa del uso de drogas farmacológicas, y varios centenares de miles más son hospitalizadas todos los años, como consecuencia de graves reacciones adversas a esos fármacos. En el Reino Unido, la cadena farmacéutica Boots se vio obligada, en abril de 1993, a revelar que un fármaco suyo para el corazón, Manoplax, podía aumentar el índice de mortalidad. Los ensayos clínicos demostraron que los pacientes que sufrían una insuficiencia congestiva cardíaca grave y tomaban 100 mg de Manoplax habían «aumentado de forma significativa el riesgo de morir, en comparación con aquellos que no recibían el fármaco». Lo mismo se puede decir de aquellos que racionalizan su costumbre de beber y fumar mucho diciéndose a sí mismos que debe de ser seguro, puesto que es legal. En ambos casos, el consumidor padece daños graves, a veces fatales, como consecuencia de su ignorancia de los hechos fundamentales acerca de las drogas que utilizan, unos hechos que sus médicos y la publicidad comercial no suelen mencionar.

Aquellos que desean mantener la salud y prolongar su vida deberían tomar el mismo tipo de precauciones básicas cuando eligen drogas medicinales y recreativas que cuando eligen lo que comen. ¿Quién se pondría a comer un nuevo producto alimentario y lo incluiría en su dieta cotidiana, sin averiguar primero lo que contiene, simplemente porque la persona que lo vende le asegura que le conviene? La misma norma que rige para la elección de alimentos se aplica también a las drogas: si derivan de una fuente natural, ya sea vegetal, animal o mineral, son aceptables; si están sintetizadas a partir de fuentes químicas artificiales, conviene rechazarlas. Esa norma se debe aplicar tanto a las drogas medicinales como a las recreativas, porque, como hemos destacado en el capítulo anterior, al cuerpo no le importa si una sustancia se toma con fines terapéuticos o por placer. De cualquiera de las dos maneras, produce los mismos efectos fisiológicos y los mismos efectos secundarios psicológicos en el cuerpo y en la mente del consumidor.

La próxima vez que el médico le recete un nuevo fármaco, recomendando al lector que le pida información sobre sus ingredientes fundamentales. La mayoría de los médicos no tienen la menor idea de

cómo responder a esa pregunta, porque no tienen nada que ver con la fabricación de los fármacos que recetan. Sin embargo, como consumidores, tenemos derecho a saber qué contienen las drogas que nos recetan, y el médico tiene la obligación de informarnos. En la medicina tradicional china, el médico siempre le dice a sus pacientes exactamente qué ingredientes se usan para preparar las recetas a base de plantas y la reacción de éstas con los distintos alimentos y los demás medicamentos, y los pacientes pueden solicitar que se supriman, se añadan o se sustituyan determinados ingredientes, según sus propios requisitos personales. Si los pacientes realmente supieran de qué están hechas la mayoría de las drogas farmacéuticas modernas, muchos sentirían tanto asco que se negarían a tomarlas y se pasarían, en cambio, a la medicina tradicional. Tragar un comprimido porque lo dice un médico que no sabe lo que contiene, ni cómo está hecho, ni su reacción con otras cosas no es, qué duda cabe, una manera racional de tomar un medicamento.

Lo primero que hay que tener en cuenta al decidir los tipos de drogas que vamos a usar, tanto para un uso médico como recreativo, es asegurarnos de que procedan de fuentes orgánicas naturales y que no contengan aditivos químicos tóxicos. En las medicinas tradicionales, como la china y la ayurveda, las drogas medicinales siempre se hacían con partes de vegetales, minerales y animales, y las que producían efectos secundarios intoxicantes, como el opio, la marihuana, el estramonio y muchos más, no se incluían dentro de una clase especial, conocida como «drogas recreativas». Si bien es cierto, sin duda, que las drogas medicinales con propiedades intoxicantes a veces se tomaban con fines recreativos, seguían siendo medicamentos legítimos con propiedades terapéuticas, y que de vez en cuando se les diera un uso recreativo no le importaba a nadie más que al usuario. Como todos los intoxicantes a base de plantas son compuestos orgánicos que tienen un origen natural, su uso moderado no afecta gravemente a la salud, tanto si se toman por motivos medicinales como recreativos, y sus metabolitos se excretan del cuerpo fácilmente.

En el pasado, cuando un paciente tenía la necesidad terapéutica de determinada planta medicinal que tenía efectos secundarios intoxicantes, como el opio o la marihuana, el efecto secundario «recrea-

tivo» podía convertirse en una ventaja o en un incordio para el paciente, según sus propias tendencias, pero nunca en una cuestión legal, como ocurre en la actualidad. Buen ejemplo de ello es que fuman marihuana para controlar el dolor, recuperar el apetito y facilitar la digestión y la asimilación los pacientes que tienen cáncer y sida; todos ellos dan fe de que esta planta sólo resulta eficaz para esos fines cuando se fuma toda la planta natural, y que los sustitutos sintéticos que les recetan los médicos, administrados por vía oral, no sirven para nada. Para esos pacientes, la «subida» que provoca fumar esa hierba no es más que un efecto secundario, que algunos disfrutan como una sensación placentera y otros simplemente toleran como una distracción fastidiosa, pero no es el motivo fundamental que tienen para usarla. En realidad, lo habitual es que los médicos administren a los pacientes con sida y con cáncer una quimioterapia sumamente tóxica y otras drogas farmacéuticas sumamente peligrosas, que producen efectos secundarios devastadores y pueden llegar a matarlos, aunque eso no les impide que sigan recetando esos medicamentos, ni ha provocado su prohibición. Sin embargo, cuando los mismos pacientes solicitan una planta medicinal de eficacia demostrada para su estado, que tiene un efecto secundario intoxicante pero inocuo, se les niega, por considerarla una «droga peligrosa». No es extraño que casi todo el mundo se sienta confuso actualmente acerca de esta cuestión.

Mientras que la medicina tradicional se sigue basando exclusivamente en plantas medicinales y otros productos naturales, la medicina alopática moderna recurre a miles de drogas sintetizadas químicamente, producidas por la industria farmacéutica, que los médicos recetan para casi todas las dolencias. Muchas de esas drogas están hechas a partir de sustancias químicas muy tóxicas, a menudo carcinógenas, como el alquitrán de hulla, un subproducto tóxico de la industria del petróleo, que antes se tiraba, por considerarlo un residuo peligroso, hasta que los químicos descubrieron que se podía utilizar para sintetizar una amplia variedad de drogas químicas, incluso algunas con propiedades intoxicantes, como los analgésicos y los somníferos. Muchas drogas farmacéuticas están hechas de sustancias inorgánicas, que resultan sumamente difíciles de excretar del cuerpo y cuyos residuos tóxicos provocan daños incalculables al hígado y a

otros tejidos, en los que se acumulan. Todas las drogas químicas producen reacciones muy acidificantes en el torrente sanguíneo y reducen la función de autodepuración interna y la excretoria del cuerpo, lo cual provoca un estado de toxemia grave. A menos que sean absolutamente necesarias para una terapia a corto plazo, conviene evitar por completo todas las drogas farmacéuticas sintéticas y sustituirlas por medicinas naturales a base de plantas.

Precisamente la misma recomendación es válida con respecto al uso de las drogas recreativas: si proceden de fuentes naturales y no han sido contaminadas con sustancias químicas tóxicas, resultan relativamente útiles; si están hechas con sustancias sintéticas, realmente son «drogas peligrosas». Son ejemplos de esta última categoría todas las anfetaminas, como el «*speed*» (la metaanfetamina), el «éxtasis» y otros estimulantes, todos los somníferos, los sedantes, los tranquilizantes y otras drogas depresoras, y todos los narcóticos químicos, como la heroína y la cocaína. Aunque la heroína y la cocaína se extraen de fuentes vegetales naturales (el opio y la hoja de coca, respectivamente), en el proceso de purificación intervienen tantos disolventes industriales y otras sustancias químicas tóxicas, que estas dos drogas resultan tan peligrosas como los narcóticos sintéticos. Las personas que están muy doloridas y necesitan un analgésico narcótico natural deben pedirle a su médico morfina o codeína, que son alcaloides orgánicos derivados del opio y, por consiguiente, compatibles con el metabolismo humano, y al cuerpo no le cuesta excretarlos.

Las drogas farmacéuticas que se utilizan con fines recreativos son las más peligrosas, porque están diseñadas para estimular o sedar directamente el cerebro y el sistema nervioso central, suprimiendo o evitando las funciones neurológicas naturales, y sus metabolitos tóxicos pueden provocar un daño permanente a las neuronas y las células nerviosas, que son muy sensibles, causando, al mismo tiempo, graves trastornos emocionales y de la conducta. Además, esas drogas químicas neuroactivas son muy adictivas. Como son fundamentalmente inorgánicas, resulta mucho más difícil eliminar del cuerpo sus residuos tóxicos que eliminar los metabolitos de los compuestos orgánicos naturales, por lo cual cuesta muchísimo librarse de esas adicciones. El uso de esas drogas simplemente no vale la pena, por el

daño que provocan en el cuerpo, aparte de que tampoco se ajustan a los principios de la «reintoxicación racional».

Sin embargo, si el lector tiene una dolencia que requiere el uso de alguna droga farmacéutica sintética, conviene que tome las mismas medidas protectoras que las que se sugieren para el consumo diario de tabaco y alcohol: que beba todos los días unos cuantos vasos más de agua alcalina, preferentemente ionizada, para ayudar a eliminar del cuerpo los metabolitos tóxicos que dejan esas drogas en la sangre y en el hígado; que tome algunos complementos antioxidantes más, como vitaminas C, E y betacaroteno, además de «alimentos verdes», para mantener limpio el torrente sanguíneo. Cuando se usan drogas fabricadas químicamente, sobre todo durante períodos prolongados, también conviene tomar bentonita líquida («agua de arcilla») varios días por semana, o una semana entera al mes, para depurar por completo el torrente sanguíneo y limpiar los fluidos celulares de los ácidos residuales y las toxinas inorgánicas que esas drogas dejan en el cuerpo. Las moléculas de bentonita, de carga negativa, saturan los fluidos corporales y absorben las partículas tóxicas, de carga positiva, como un aspirador atrae el polvo de una alfombra, lo cual contribuye a evitar el daño celular que se produce inevitablemente si dejamos que esas toxinas se acumulen en los tejidos durante demasiado tiempo.

Otro factor que a veces hay que compensar es el descenso brusco del azúcar en la sangre que suelen provocar esas drogas, sobre todo las que ejercen una influencia directa en el sistema nervioso central y tienen propiedades intoxicantes. Esas drogas incrementan de forma significativa la actividad metabólica de las neuronas y las células nerviosas y aumentan mucho su demanda de glucosa, que es el único combustible que pueden utilizar el tejido cerebral y el nervioso. Por consiguiente, esas drogas hacen que el cerebro y los nervios agoten toda la glucosa que hay en el torrente sanguíneo, vacíen sus reservas y provocan un descenso rápido y brusco de los niveles de azúcar en la sangre, lo cual, a su vez, provoca mareos y aletargamiento, debilidad y confusión, escalofríos y palpitaciones, y otros síntomas desagradables de hipoglucemia; a menudo, también desencadena ataques de ansiedad.

La mejor manera de compensar ese efecto es reabastecer en seguida el depósito de glucosa del torrente sanguíneo, comiendo algo que contenga algún edulcorante natural concentrado, como miel, jarabe de arce o azúcar de caña sin refinar, o, de lo contrario, alguna fruta madura dulce, como un plátano, una papaya o un melocotón. Lo mejor de todo es comer uvas negras frescas, o beber zumo de uva recién exprimido, que contiene gran cantidad de glucosa natural, o «azúcar de la sangre». A diferencia de lo que ocurre con la fructosa y los demás azúcares complejos que están presentes en la mayoría de las frutas y en los edulcorantes naturales, el cuerpo no tiene que convertir la glucosa para volverla biodisponible como combustible para el cerebro y los nervios. La glucosa de las uvas se asimila directamente en el torrente sanguíneo desde el estómago, en seguida alivia los síntomas de la falta de azúcar en la sangre, y vuelve a proporcionar al cerebro y los nervios nuevos aportes de glucosa. Las uvas negras también contienen elementos que desintoxican la sangre y el hígado y protegen el cuerpo del daño que provocan los metabolitos tóxicos que producen las drogas químicas. Por consiguiente, comer uvas negras frescas es un remedio rápido para la hipoglucemia y una buena manera de suavizar el lado malo de las drogas farmacéuticas.

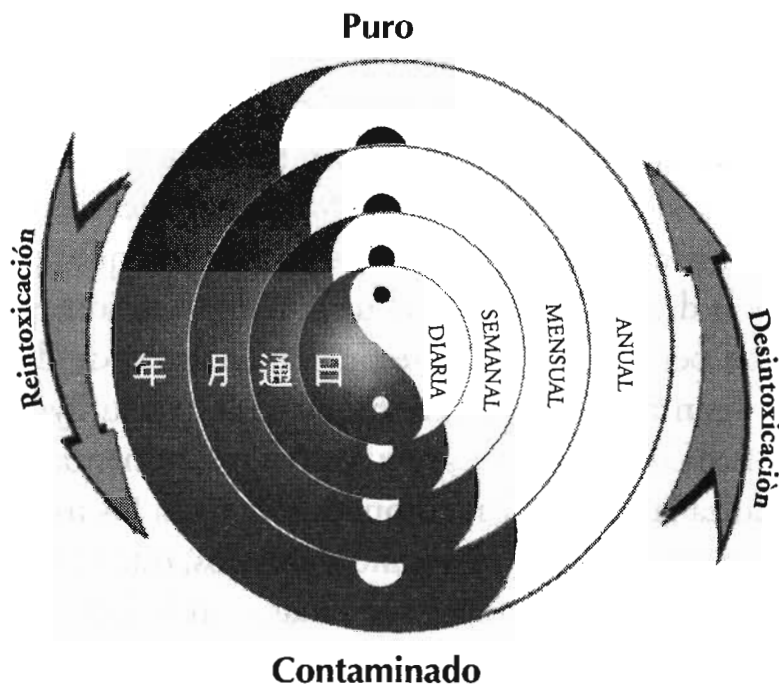


## Ajustemos el reloj de la desintoxicación y el de la reintoxicación

Una estrategia clave para proteger la salud, prevenir la enfermedad y prolongar la vida consiste en adaptar nuestro estilo de vida personal a los patrones naturales de los biorritmos fundamentales de nuestro cuerpo, y regular nuestros hábitos cotidianos de maneras que ajusten «el reloj interno de la desintoxicación y el de la reintoxicación» para que activen los ciclos periódicos de las respuestas internas de depuración y curación. La desintoxicación y la reintoxicación constituyen un proceso cíclico: la toxicidad de la sangre y los tejidos aumenta poco a poco hasta que alcanza la fase crítica; entonces se activan los mecanismos de desintoxicación que el cuerpo lleva incorporados, que rápidamente eliminan las toxinas que les causan problemas, con lo cual se recupera el estado original de pureza y equilibrio funcional, tras lo cual comienza otro ciclo de reintoxicación, y así sucesivamente. Esa es una manifestación física de la interacción primordial del yin y el yang dentro del cuerpo, el mismo principio de polaridad que recorre todas las dimensiones de la naturaleza y actúa dentro del cuerpo en ciclos temporales superpuestos: diarios, semanales, mensuales y anuales (véase la figura 12).

Cuando se les permite funcionar de forma natural, sin artificios humanos ni interferencias externas, los ciclos de autointoxicación (reintoxicación) y autodesintoxicación (desintoxicación) del cuerpo actúan con facilidad y eficiencia, manteniendo un estado homeostático de equilibrio que favorece la salud y prolonga la vida. Sin embargo, por cada factor artificial (dietas desnaturalizadas, drogas químicas,

contaminación electromagnética y por microondas, aire y agua contaminados) que añadimos a las ecuaciones de la vida, equi-libradas con tanto cuidado por la naturaleza, debemos tomar medidas específicas para compensar los desequilibrios y corregir las desviaciones que producen esos factores en nuestros ciclos internos de desintoxicación y reintoxicación. La forma más eficaz de devolver a nuestro cuerpo los ritmos naturales de desintoxicación y reintoxicación consiste en adaptar nuestro estilo de vida personal para que los mecanismos internos de autodepuración de nuestro cuerpo estén a la altura de la sobrecarga tóxica, con una periodicidad diaria, semanal, mensual y anual.



*Figura 12. Los ciclos naturales de desintoxicación y reintoxicación y las «ruedas del tiempo»*

Recordemos por un momento la analogía del mantenimiento del coche, con la cual comenzamos este análisis en el prólogo. Del mismo modo que al coche hay que ponerle a punto el motor, hay que limpiarle las partes internas y cambiarle el aceite y otros líquidos con regularidad para que funcione bien, no se averíe y para que dure muchos kilómetros, el cuerpo humano también requiere un mantenimiento regular y una depuración interna para mantenerse sano, evitar la enfermedad y prolongar la vida. Como ocurre con un coche, aparte de se-

guir un programa anual de mantenimiento y reparación, al cuerpo humano también hay que ponerle el combustible adecuado y hay que ocuparse de él todos los días, para evitar un desgaste excesivo y para reducir la producción de residuos tóxicos. Y además del mantenimiento anual y el diario, también hay algunas cosas que se tienen que hacer con una periodicidad semanal o mensual para mejorar el rendimiento del cuerpo y para reducir el ritmo de su deterioro.

### *El mantenimiento anual*

El ayuno de siete días para la desintoxicación y la depuración interna, con irrigaciones del colon, al cual nos hemos referido en el capítulo 6, es la mejor manera de desintoxicar periódicamente la sangre y los tejidos, de reequilibrar el cuerpo y regenerar las funciones vitales de forma anual. Además, es una de las maneras más efectivas de prolongar la vida. Este programa hace que se desprendan la mucosidad dura, profundamente adherida, y los residuos putrefactivos que se acumulan en las paredes de los intestinos, con lo cual elimina la fuente principal de toxicidad de la sangre y los tejidos que existe en el cuerpo. Puesto que esos residuos tóxicos son una de las causas fundamentales de la degeneración de los tejidos, de que fallen los órganos, de la fatiga y de otros síntomas del envejecimiento, eliminarlos por completo del cuerpo una vez al año, mediante siete días de ayuno e irrigaciones del colon, es la mejor manera de aminorar la velocidad del proceso de envejecimiento y de extender la duración de la vida humana. Hacen falta exactamente siete días de ayuno para que el ciclo de desintoxicación purifique por completo el torrente sanguíneo y desintoxique los tejidos y los fluidos celulares y, si se hace con regularidad, una vez por año, se arrancan de raíz todo tipo de enfermedades y estados degenerativos y no se les da la menor oportunidad de desarrollarse.

Un ayuno depurativo de una semana al año también puede servir como un programa anual de abstinencia, para abandonar poco a poco antiguas adicciones alimentarias y acabar con los malos hábitos de la alimentación. Cada vez que se sigue este programa, resulta más fácil tomar nuevas decisiones sobre alimentos sanos y cultivar mejores hábitos de alimentación. Esta «limpieza general» que se hace una vez al año nos permite comer un poco de más, beber alcohol y exce-

dernos durante el transcurso del año, porque después el cuerpo se vacía de golpe de todos los desechos tóxicos que le quedan, antes de que puedan ocasionar algún perjuicio grave.

Otro programa de mantenimiento anual que favorece la salud y la longevidad consiste en pasar la totalidad o una parte de nuestras vacaciones anuales en forma de «vacaciones sanas», en el lugar de recreo que más nos guste, en la playa o en la montaña. Ese estilo nuevo de vacaciones se está volviendo bastante popular y ahora hay numerosos balnearios y lugares de cura y reposo que ofrecen paquetes de programas de vacaciones sanas, que incluyen diversas terapias de desintoxicación y curación. En lugar de agotar nuestra energía y de contaminarnos el cuerpo con toda la actividad frenética y los abusos que caracterizan los planes de vacaciones convencionales, es preferible que tratemos de proporcionar al cuerpo y a la mente unas vacaciones *de verdad* del estrés y las tensiones de la vida cotidiana, descansando tranquilamente en un balneario acogedor, un lugar de lujo en la playa o una sencilla cabaña en la montaña, comiendo sólo alimentos vegetarianos frescos, apenas cocidos, bebiendo sólo agua alcalina pura, mimando nuestro cuerpo cansado e intoxicado con helioterapia, el vapor de las plantas medicinales, los baños minerales calientes, los masajes, o simplemente dormitando en una hamaca. Lo que uno ahorra por no comer en restaurantes caros, no ir a bailar a clubes nocturnos de diseño, no salir de compras ni gastar en las demás extravagancias de las vacaciones convencionales se puede usar, en cambio, para pagar unos alimentos puros y simples y unos servicios terapéuticos básicos que depuran y reponen el cuerpo, en vez de contaminarlo y perjudicarlo. En lugar de regresar al trabajo cansados y con resaca, después de tantas juergas, volveremos a nuestra rutina cotidiana con renovada vitalidad y llenos de recursos otra vez. A los que les gusten las fiestas, les conviene dejarlas para los fines de semana, una por vez, y darse después un día entero para reponerse. Es mejor aprovechar unas vacaciones largas, por el contrario, para descansar y relajarse de verdad.

#### *El mantenimiento mensual*

Un régimen asiático tradicional para el mantenimiento mensual del

cuerpo consiste en ingerir sólo agua y zumo de frutas frescas durante tres días, todos los meses, a partir del día de la luna nueva, para hacer coincidir el proceso interno de depuración y regeneración con el comienzo de un nuevo ciclo lunar. Para incrementar aún más los beneficios desintoxicantes de este régimen, también se pueden tomar una o dos dosis de semillas de zaragatona molidas y disueltas en agua, cada uno de los tres días; así se limpian los intestinos de los desechos digestivos pútridos y uno siente menos hambre, porque la zaragatona llena. También es un buen momento para hacer sesiones diarias con el Zapper (véase la página 250), para eliminar los parásitos del cuerpo, junto con todos los demás residuos tóxicos.

Algunas personas, sobre todo las que son muy carnívoras, no pueden pasar tres días por mes sin comer nada más que fruta y agua sin desencadenar una importante reacción de desintoxicación que les afecta en el terreno laboral y en otras actividades diarias. En ese caso, un programa de mantenimiento menos riguroso consiste en dedicar una semana entera de cada mes a seguir una dieta puramente vegetariana, sin comer nada de carne, huevos ni productos lácteos. Sin ser tan desintoxicante como un programa de tres días a base de fruta y agua, resulta eficaz para contrarrestar la acidosis de la sangre y los tejidos, que es el principal problema de salud que produce el consumo de productos animales. Para alguien que esté acostumbrado a comer carne, huevos y productos lácteos todos los días, comer sólo verduras frescas, fruta y cereales integrales durante siete días, todos los meses, constituye una especie de semiayuno, pero sin llegar a producir las intensivas reacciones de desintoxicación ni la «crisis de curación» que provoca un auténtico ayuno. También es un buen método para que los carnívoros descubran que se sienten mucho mejor cuando disminuyen la cantidad de productos animales de su dieta y para que, poco a poco, se vayan animando a probar un auténtico ayuno terapéutico depurativo, primero por un día solo, después durante tres días y, por último, durante siete.

### *El mantenimiento semanal*

Una manera alternativa de lograr que el cuerpo se desintoxique y se reequilibre a sí mismo con regularidad consiste en no consumir nada

más que agua y fruta fresca un día por semana, lo cual brinda a los intestinos la oportunidad de ponerse al día con el trabajo atrasado de la eliminación de residuos, reequilibra los órganos digestivos y devuelve el pH adecuado a la sangre y los tejidos. Como ese día no se consume nada cocido, las enzimas que normalmente se utilizan para la digestión se dedican, por el contrario, a contribuir a la depuración de los tejidos y a las funciones inmunitarias.

Los beneficios depurativos y curativos de ese día semanal de descanso digestivo se pueden incrementar todavía más si uno se sumerge en una bañera caliente con sulfato magnésico o sal marina celta, con un poquito de algún aceite esencial desintoxicante, como el de pomelo, romero o salvia. Un masaje profundo de los tejidos, el vapor de las plantas medicinales y la sauna por infrarrojos son otras maneras adecuadas para aumentar los beneficios depurativos y reguladores de un día semanal de descanso y relajación. De hecho, con sólo permanecer en reposo 24 horas y abstenerse de comer alimentos cocidos, dejamos que el cuerpo pase al modo curativo de la rama parasimpática del sistema nervioso, y ese breve respiro del estrés y las tensiones de la vida diaria basta para recargar y reequilibrar el cuerpo y para reparar los pequeños daños a los tejidos provocados por el desgaste semanal. Si lo hacemos todas las semanas, eso equivale a 52 días al año de descanso en lugar de estrés, de eliminación de residuos en lugar de acumularlos, de regeneración, en lugar de degeneración. Las ventajas acumulativas para la salud y la longevidad de un programa semanal de estas características son casi tan importantes como los tres días de ayuno al mes, con frutas y agua, y constituye una buena alternativa para aquellos que prefieren no pasar tres días seguidos al mes sin comer nada sólido.

### *El mantenimiento diario*

La mejor manera de favorecer la salud y la longevidad cada día consiste en contar con los elementos que nos brindan el aire y el agua para contribuir a la desintoxicación diaria y para ayudar a mantener el torrente sanguíneo bien equilibrado. Lo primero que hay que hacer todas las mañanas, antes de comer nada, es beber dos vasos de agua alcalina ionizada, con microagregados, para eliminar del estó-

mago la mucosidad y los ácidos, proporcionar más álcalis al torrente sanguíneo y rehidratar las células y los tejidos. Esa inyección de agua alcalina energizada establece el equilibrio adecuado del pH en la sangre y en los demás fluidos vitales del cuerpo y estimula el metabolismo celular con los minerales alcalinos ionizados necesarios para la óptima producción de energía. Si comenzamos todos los días de esa manera, eliminamos los ácidos y las toxinas que han quedado del día anterior y proporcionamos a la sangre y los tejidos agua pura, bien equilibrada, con lo cual se crean las condiciones para conseguir la máxima eficiencia metabólica a lo largo de todo el día.

El elemento aire se puede aprovechar si se practican de 15 a 20 minutos de *tu-na* u otros ejercicios de respiración del chi-kung, justo después de beber esos dos vasos de agua y antes de desayunar. Si se practican ejercicios de respiración profunda a primera hora de la mañana, se expulsan del torrente sanguíneo los residuos de anhídrido carbónico y otros gases de desecho, y se proporciona a la sangre y los fluidos celulares una cantidad abundante de oxígeno fresco y energía de iones negativos. Además, la respiración diafragmática profunda también alcaliniza el torrente sanguíneo y ayuda a mantener el equilibrio adecuado del pH en todo el cuerpo. Dos vasos de agua alcalina pura y, a continuación, 20 minutos de respiración profunda, es el auténtico «desayuno de los campeones», y ese sencillo régimen matinal no sólo agrega más años a nuestra vida, sino que también aporta más vida a nuestros años.

Aparte de comenzar todos los días con una inyección alcalina y de oxígeno, procedentes del aire y el agua, el cuidado diario adecuado de nuestra salud requiere que la dieta se regule según las normas básicas de la combinación de los alimentos, y que se complete con unos cuantos complementos especiales que faciliten la depuración interna y proporcionen un equilibrio nutricional completo. Se pueden usar con discernimiento infusiones de desintoxicación a base de plantas, «alimentos verdes», enzimas digestivas y diversos complementos de vitaminas y minerales de todo tipo, para ayudar a mantener el cuerpo equilibrado y bien nutrido a diario. Si comemos de una forma que nos proporcione una nutrición óptima, con la mínima producción de residuos tóxicos, los ciclos diarios de eliminación y autodepura-

ción del cuerpo no se sobrecargan, y la toxicidad de los tejidos nunca se eleva hasta alcanzar niveles perjudiciales. Cuanto más bajo mantengamos el nivel de toxicidad en el cuerpo, más prolongaremos la duración de nuestra vida.

«No preocuparse, ser feliz,  
sentirse bien»

Estas seis palabras están impresas en la parte superior de la tarjeta de visita del actor Larry Hagman, que interpretaba al nefando y agresivo personaje de «JR» en la popular serie televisiva *Dallas*. Después de pasar cincuenta años de su vida bebiendo champaña y zumo de naranja para desayunar y para comer y de seguir durante la tarde y la noche con vodka y zumo de naranja, al final Hagman acabó con su hígado, que se vino abajo y dejó de funcionar como consecuencia de la toxicidad alcohólica crónica. Su única esperanza de supervivencia era que le hicieran un transplante completo de hígado, una operación que, según las estadísticas, tiene muy pocas probabilidades de éxito, sobre todo para un alcohólico de toda la vida, más próximo a los 70 que a los 60 años.

Sin embargo, Hagman sobrevivió a la dura prueba y sigue exhibiendo la misma sonrisa encantadora y pícara que hizo famoso a «JR». Después de recuperar la vitalidad y de cambiar de forma de vivir, sigue disfrutando de su nueva vida tanto como disfrutaba con sus viejas costumbres. Aplicando su filosofía de «no preocuparse, ser feliz, sentirse bien» a su fase actual de recuperación «terapéutica», tanto como lo hacía en sus viejas épocas de bebedor «recreativo», Hagman ha logrado sobrevivir a los peligros de ambas y disfrutar de una tanto como de la otra. Norman Cousins, otro hombre que, gracias a la risa, consiguió recuperarse de una enfermedad supuestamente «incurable», escribió en sus memorias que «la voluntad de vivir no es una abstracción teórica, sino una realidad fisiológica con carac-

terísticas terapéuticas». Tanta fuerza tiene el «poder del pensamiento positivo» que es capaz de estimular al cuerpo para curarse, en condiciones que la medicina moderna considera irreparables y fatales.

La «actitud JR» de hedonismo despreocupado, que se manifiesta en el lema de Hagman, es mucho más que un eslogan alegre. Cuando uno «no se preocupa», sus glándulas suprarrenales no secretan las hormonas del estrés, como la cortisona, que reprimen la respuesta inmunitaria y debilitan el sistema nervioso, produciendo hipertensión. Cuando uno es «feliz», su cerebro secreta neuropéptidos, las «hormonas de la felicidad», que se comunican directamente con las glándulas del sistema endocrino y les transmiten la señal de «dar luz verde» a las hormonas curativas y otros factores inmunitarios. La consecuencia inevitable de esa bioalimentación y mutua interacción entre los neuropéptidos producidos por una mente feliz y las hormonas curativas necesarias para que el cuerpo esté sano es que uno se «siente bien», tanto física como mentalmente. Ese estado equilibrado de salud y bienestar se mantiene mediante canales nerviosos y endocrinos específicos, a través de los cuales esas secreciones se comunican en todas las partes del cuerpo.

Si bien la actitud adecuada es, sin duda, el factor más fundamental para la salud, al igual que en todos los aspectos de la vida, hay cosas en la vida que también requieren técnica y disciplina, de las cuales la desintoxicación es una de las principales. La desintoxicación no es nada emocionante, sino una experiencia tediosa, en ocasiones agotadora, sobre todo para los que están muy intoxicados cuando empiezan. A medida que el proceso de depuración interna se introduce de forma progresiva en capas cada vez más profundas de los tejidos y echa al torrente sanguíneo cada vez más residuos tóxicos, para su excreción, se pueden manifestar todo tipo de síntomas de desintoxicación desagradables, como dolores de cabeza y en el cuerpo, insomnio y cansancio, fiebre y escalofríos, irritabilidad y rabia. Tranquiliza saber que, cuanto peor se sienta uno durante la desintoxicación, eso quiere decir que mejor le está haciendo el programa y que eliminará más toxinas de su cuerpo, pero primero hay que llegar hasta el final del proceso. Asimismo, resulta satisfactorio darse cuenta de que la toxicidad que se ha ido acumulando durante años de comer y beber in-

discriminadamente y de cultivar otros malos hábitos, sin prestar demasiada atención, se puede eliminar por completo del cuerpo, y que buena parte del daño se puede reparar con apenas una o dos semanas de un programa de desintoxicación intensivo y disciplinado. Evidentemente, eso requiere algo más que aplicar las técnicas adecuadas; también hay que tener la actitud adecuada, además de dedicarle tiempo, paciencia y un período de verdadero descanso y relajación.

Poner en marcha la relación complementaria entre una mente feliz y un cuerpo sano es uno de los grandes logros que se consiguen mediante el poder del pensamiento positivo. En la actualidad, el vínculo neuroinmunitario que se establece entre una actitud mental positiva y un buen estado de salud se conoce en la medicina moderna como psiconeuroinmunología, o PNI, aunque en la medicina holista tradicional se reconoce como un hecho desde hace miles de años. Según el texto médico chino de hace dos mil años, conocido como el *Clásico de Medicina Interna*, «si uno mantiene el espíritu imperturbable en su interior, no se producirá ninguna enfermedad». En *Maximum Immunity*, el doctor Michael Weiner repite la misma premisa con términos más técnicos, cuando dice: «Si aprendemos a controlar la mente, se producen sutiles cambios hormonales que controlan nuestra realidad bioquímica».

Uno de esos sutiles cambios hormonales que la mente estimula en el cuerpo es el llamado «efecto placebo», que consiste en que un paciente que recibe un comprimido de azúcar, pero al que dicen que está tomando un medicamento nuevo maravilloso que lo curará de su enfermedad, se siente tan esperanzado y contento, que su mente desencadena sus propias reacciones internas de curación y se repone por completo. El efecto placebo se produce totalmente como consecuencia de la bioalimentación y mutua interacción entre los «neuro péptidos felices» del cerebro y las «hormonas de la salud» del sistema endocrino, y en muchos ensayos clínicos de doble ciego, que se realizan para probar drogas nuevas, el placebo cura al paciente con tanta frecuencia como la droga misma. Para las compañías farmacéuticas, esa respuesta curativa tan humana es un lamentable fastidio, que pasan rápidamente por alto como una peculiaridad poco importante, pero, de hecho, un punto de vista positivo es el paso primero y

más importante para curar cualquier dolencia, y el principal «ingrediente activo» procede de la mente más que del comprimido.

Como corolario al poder del pensamiento positivo está el poder del pesimismo y las emociones negativas, que son tan destructivos para la salud y la longevidad como constructiva es una actitud positiva. El estrés y toda la negatividad que genera en la mente se han convertido en las causas fundamentales de enfermedades y estados degenerativos en todo el mundo occidental, así como también en numerosas sociedades asiáticas de desarrollo reciente. La cortisona y otras hormonas del estrés preparan las condiciones para las enfermedades del corazón, el cáncer, los infartos, la hipertensión, las infecciones crónicas, las úlceras, la deficiencia inmunitaria y muchos otros estados lamentables. Los factores de estrés, como la cortisona, también se han relacionado con los elevados índices de suicidios en los países industrializados modernos. Señala el doctor Weiner en *Maximum Immunity* que «el estrés psicológico libera hormonas poderosas que hacen desaparecer nuestras defensas inmunitarias». En *Eat Right or Die Young*, el doctor Cass Igram menciona el estrés y las emociones negativas como las principales causas del cáncer y la deficiencia inmunitaria:

El papel que desempeña el estrés como causante del cáncer es tan importante que no sería exagerado decir que el 80 por ciento o más de los casos de cáncer tienen su origen inmediato en alguna forma de presión o tensión mental. La pena, la angustia, el temor, la preocupación y la ira son emociones que tienen consecuencias espantosas sobre las funciones del cuerpo. Los investigadores han descubierto que esas emociones hacen que el cerebro libere unas sustancias químicas [...] que ejercen una profunda acción inmunosupresora. Los científicos han localizado un camino que va desde el cerebro hasta las células inmunitarias, que demuestra que las emociones negativas pueden frenarlas en seco.

Así como el poder del pensamiento positivo y el del negativo tienen consecuencias decisivas para la salud humana y la longevidad,

también el «poder del pH adecuado» ejerce una fuerte influencia sobre el equilibrio del cuerpo y la mente. La sangre y los fluidos celulares alcalinos favorecen un cuerpo sano y promueven una mente feliz; en cambio, la acidosis de la sangre y los tejidos prepara el camino para la enfermedad y el deterioro, y da lugar a depresiones, tensiones, la ira, el temor y otros estados mentales y emocionales negativos. Buen ejemplo de ello es el estado de acidosis extrema que sufren actualmente muchos niños como consecuencia del consumo excesivo de azúcar refinado, féculas y productos lácteos; ese tipo de dieta no sólo produce diabetes, obesidad, caries y otros defectos físicos, sino que, además, la gran acidez que produce en la sangre y los tejidos también es un factor importante que favorece la hiperactividad, la falta de atención, la violencia, la depresión, el suicidio y otros trastornos debilitantes de la conducta. La reacción de los médicos estadounidenses ante esa plaga creciente de enfermedades infantiles ha sido suministrar a esos niños poderosas anfetaminas y antidepresivos, para hacer desaparecer sus síntomas, pero lo único que se consigue con esa terapia a base de drogas químicas es agravar más la causa fundamental del problema, sin hacer nada para curarlo. Por lo general, en casos así, bastan una buena desintoxicación y una realcalinización completa de la sangre y los tejidos, seguidas de una modificación estricta de la dieta, para corregir tanto los trastornos físicos como los mentales y los emocionales provocados por la acidosis crónica en los niños, así como también en los adultos. Para que se produzca una auténtica curación, hay que considerar el estado del cuerpo y el de la mente como dos caras de la misma moneda, y hay que tratarlos como dos aspectos de la misma condición, vinculados de forma inseparable.

A casi todo el mundo le agrada «comer, beber y pasárselo bien», pero pocos de nosotros queremos morir «mañana». El cuerpo humano es un motor complejo que actúa al mismo tiempo como bestia de carga y como vehículo para disfrutar de los placeres de la vida. Por consiguiente, es importante aprender a manejar y mantener el cuerpo de forma adecuada, para que no se nos estropee en mitad del viaje de la vida y nos deje varados en una silla de ruedas o en un lecho de enfermo. El cuerpo humano está diseñado genéticamente para durar alrededor de 120 años y, a menos que ocurra algún accidente o

algo imprevisto, puede mantenerse totalmente activo durante todo ese período natural de vida, siempre y cuando reciba los cuidados adecuados a lo largo del camino. No tiene sentido vivir muchos años si uno no es capaz de mantenerse activo y seguir disfrutando de la vida hasta el final, pero eso requiere prestar mucha atención a los hechos y funciones básicos de la vida.

Uno de los factores más importantes, del cual depende todo lo demás, es tener la actitud adecuada, sin la cual no se puede mantener la salud ni conseguir la curación. Los pacientes que presentan un problema de actitud, ya sea por ser cínicos, resentidos, airados, paranoicos, pesimistas o por sufrir cualquier otra forma de «mal-estar» psicoemocional, deben purificar en primer lugar sus pensamientos y desintoxicar sus emociones, antes de poder sacar provecho de cualquier forma de terapia depurativa física. Los estados negativos, tanto emocionales como mentales, no sólo bloquean las respuestas de desintoxicación y curación del cuerpo, sino que además producen una corriente constante de metabolitos tóxicos y reacciones acidificantes, con lo cual niegan los beneficios positivos de cualquier terapia curativa.

Parecería que, según la experiencia humana, los factores mentales positivos, como la alegría, el amor y la esperanza, son incluso más positivos que los factores físicos terapéuticos, como la alimentación, las plantas medicinales y el ejercicio, para determinar el estado de salud y la duración de la vida de los seres humanos. Aquellos que saben relajarse y disfrutar de la vida y que se guían por el lema «No preocuparse, ser felices, sentirse bien», a menudo tienen una vida más larga y más sana (aunque coman, beban y vivan exactamente como les dé la gana) que aquellos que se preocupan constantemente por su salud y tienen pavor de la muerte. Con la actitud correcta, uno puede llevar su cuerpo hasta límites increíbles en pos de la fortuna y el placer y regresar después, desde el borde del abismo, a reponer el daño justo a tiempo para disfrutar también de los años crepusculares. Y si el lector todavía tiene alguna duda sobre el poder de la «actitud» para renovar una vida casi perdida, que le pida a «JR» que le explique el significado de «No preocuparse, ser feliz, sentirse bien».

## APÉNDICE 1

# Recetas y fórmulas

### *Fórmulas para el baño de vapor tailandés con plantas medicinales*

Para convertir cualquier baño de vapor en un baño de vapor medicinal, basta con añadir las plantas medicinales adecuadas directamente al agua del generador de vapor. Las esencias activas de las plantas se vaporizan junto con el vapor procedente del agua y entran en la cámara de vapor junto con éste. Cuando se usan plantas frescas, alrededor de 400 g de las plantas cortadas en trozos son suficientes para una sala de vapor pequeña; cuando las plantas son secas, hay que usar más o menos la mitad de esa cantidad. Se pueden mezclar plantas frescas y secas. Las proporciones exactas no son importantes, pero por lo general se pueden usar cantidades iguales de cada planta, añadiendo más o menos de las que cada uno prefiera. A continuación presentamos tres fórmulas habituales, pero el lector se puede tomar la libertad de experimentar con otras combinaciones y con distintas hierbas aromáticas.

#### *La fórmula básica para el baño de vapor tailandés con plantas medicinales*

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| limoncillo (mejor si es fresco) | raíz de galanga («jengibre tailandés») |
| tilo silvestre                  | pimienta negra en grano                |
| jengibre                        | campanillas (mejor si son frescas)     |
| salvia                          |  |

#### *Fórmula para la artritis y las inflamaciones*

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| limoncillo (mejor si es fresco) | raíz de galanga («jengibre tailandés») |
|---------------------------------|--|

|                |               |
|----------------|---------------|
| tilo silvestre | zarzaparrilla |
| jengibre       | romero        |
| salvia         | canela        |

*Fórmula para ayudar a dormir y a relajarse*

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| limoncillo (mejor si es fresco) | espliego  |
| jengibre                        | mandarina |
| salvia                          | tomillo   |
| jasmín                          |           |

*Caldo líquido de verduras para la dieta de desintoxicación*

- 2 litros de agua pura
- 1 cucharadilla de sal marina celta
- 5 rodajas de raíz de jengibre
- 2 zanahorias, picadas finas
- 3 tallos de apio, picados finos
- 115 g de col, picada fina
- 175 g de espinacas, picadas finas
- 225 g de calabaza, en cubos pequeños
- 1 calabacín, picado fino
- 5 setas shiitake (frescas o secas), en rodajas finas
- 1 puñado de perejil picado

Se ponen todos los ingredientes en una olla grande, que no sea de aluminio. Se hace hervir y se baja el fuego, para que siga hirviendo a fuego lento; se tapa en parte y se deja cocer hasta que el líquido se reduzca más o menos a la mitad. Se forra un colador con un trozo de gasa y se cuela el caldo a un tazón. Se desecha la pulpa de las verduras y se bebe el caldo con las comidas, o como tentempié entre ellas.

*Gachas de lágrimas de Job y arroz integral*

Las gachas de plantas medicinales forman parte de la alimentación en China desde la Antigüedad y cumplen una doble función: alimenticia y medicinal. Son muy fáciles de preparar y se prestan a

infinitas variaciones de sabores y efectos terapéuticos. La receta que damos a continuación es una de las más antiguas que se conoce, y combina la equilibrada nutrición del arroz integral con los efectos terapéuticos descongestionantes, antiinflamatorios y refrescantes de las lágrimas de Job (*Coix lacryma-jobi*; también lágrimas de David, sello de Salomón, sello de Santa María). Al final de la receta se dan unas cuantas variaciones.

Se lavan y enjuagan 225 g de arroz integral junto con 85 g de lágrimas de Job, se ponen en una olla grande, que no sea de aluminio, con 2 1/2 litros de agua pura, y se dejan en remojo durante 3 a 4 horas, o durante toda la noche. Cuando llegue el momento de cocerlo, se añade una cucharadilla de sal marina celta, se lleva a hervor, se tapa y se baja el fuego para que siga hirviendo a fuego lento. Se deja cocer durante 1 1/4 horas, aproximadamente, hasta que el cereal quede blando y el líquido comience a espesarse.

Para comer las gachas saladas, se echan en cada tazón 1/2 cucharadilla de sal marina celta, 1 cucharadilla de aceite de sésamo chino y 1 cucharada de cebolleta picada; a continuación, se llenan los tazones con las gachas calientes y se mezcla todo.

Para comer las gachas dulces, se echa en cada tazón el edulcorante que cada uno prefiera, como jarabe de arce, azúcar sin refinar, miel, dátiles picados, pasas de uva o plátano; a continuación, se llena con las gachas calientes y se mezcla todo.

### *Variaciones*

1.<sup>a</sup>) Añadir 75 g de semillas secas de loto al arroz y las lágrimas de Job, además de 250 ml más de agua al líquido de cocción. Las semillas de loto aportan a las gachas propiedades cardiotónicas y nervinas, y también actúan como tónico sexual.

2.<sup>a</sup>) Añadir entre 8 y 10 azufaifos («dátiles rojos») a la olla, durante la cocción, que aumentan el aporte tanto nutricional como tónico de las gachas, y son conocidos en China por sus beneficios a largo plazo para la salud y la longevidad.

3.<sup>a</sup>) Para mejorar el sabor y la textura y aumentar el aporte nutricional, se puede hacer la prueba de usar 115 g de arroz silvestre y 115 g de arroz integral, en lugar de usar sólo arroz integral.

4.<sup>a</sup>) Los que no son vegetarianos pueden cocer las gachas en caldo de pollo en lugar de agua, pero conviene usar sólo caldo preparado con pollos de cría biológica. De ese modo se incrementan las propiedades tónicas de las gachas, y aumenta el efecto calorífero, muy conveniente cuando hace frío.

### *Infusión de salvia*

Según el doctor Rudolph Breuss, la infusión de salvia es la infusión de una sola planta medicinal más eficaz para desintoxicar el cuerpo y para reforzar la inmunidad y la resistencia todos los días. Recomienda preparar una buena cantidad de infusión de salvia a primera hora de la mañana e ir bebiéndola a lo largo del día, todos los días, durante toda la vida. A continuación, damos su receta para preparar una dosis diaria para una sola persona.

Se pone a hervir medio litro de agua pura en un recipiente que no sea de aluminio, se baja el fuego y se añade una cucharadilla de salvia seca. Se deja hervir exactamente 3 minutos, se retira del fuego, se añaden media cucharadilla de hierba de San Juan (hipérico) y media cucharadilla de menta, se tapa y se deja en infusión exactamente 10 minutos. Se cuela la infusión a un frasco o una botella limpios y se desechan los posos. Hay que beber unos 100 ml, 3 o 4 veces por día, en ayunas.

### *Batido de lino y limón*

Se muelen 2 cucharadas colmadas (unos 30 g) de semillas de lino en un molinillo de café o un robot de cocina; a continuación, se echa en la licuadora, con 3 o 4 cubitos de hielo y 250 ml de agua. Se añade el zumo de un limón entero, y se licua hasta que quede homogéneo. Se echa en un vaso y se bebe lentamente, en ayunas. Para que desintoxique mejor el hígado, conviene añadir a la mezcla una cucharada de semillas molidas de cardo mariano.

*«Rejuvelac»*

Beber «rejuvelac» de col es una manera excelente de reponer la «flora buena» de lactobacterias beneficiosas que hay en el tracto digestivo. Se puede utilizar para reponer las colonias de lactobacterias sanas de los intestinos después de los ayunos terapéuticos, las irrigaciones de colon, los tratamientos con antibióticos o de períodos prolongados de malos hábitos alimentarios. También se puede utilizar para estimular la digestión lenta y mejorar el funcionamiento de la parte inferior de los intestinos, y como solución para el estreñimiento crónico. Para obtener resultados óptimos hay que tomarlo constantemente, durante 30 a 45 días, y repetir por lo menos una vez al año.

Conviene preparar la primera ración de «rejuvelac» por la mañana, para lo cual se echan en la licuadora 400 ml de agua pura y 350 g de col fresca, bien picada, y se licuan durante 30 segundos solamente. A falta de licuadora, basta con picar la col bien fina con un cuchillo y mezclarla con el agua.

Se echa la mezcla de col y agua en un frasco grande, se tapa sin apretar y se deja reposar a temperatura ambiente exactamente durante 3 días. A continuación, se cuele el líquido y se desechan los trozos de col.

De inmediato se prepara la ración del día siguiente, para lo cual se mezclan 350 g más de col picada con 350 ml de agua pura, y a continuación se añaden 60 ml del «rejuvelac» recién hecho, para iniciar el proceso de fermentación. Se vierte la mezcla en un frasco limpio, se tapa sin apretar y se deja reposar durante apenas 24 horas, para que fermente. Hay que repetir el proceso todas las mañanas, para preparar la ración de «rejuvelac» para el día siguiente, utilizando 60 ml de la ración de cada día para iniciar el proceso de fermentación de la ración siguiente.

El resto del «rejuvelac» fermentado se guarda en la nevera, y se toman 100 ml 3 veces al día, con las comidas. En caso de no acabar la ración al final del día, lo que queda se tira y al día siguiente se usa la ración nueva.

El buen «rejuvelac» tiene que tener un sabor ligeramente ácido, como el yogur; a veces tiene un poco de gas, como el agua mineral. Si la primera ración huele a podrido y tiene una textura viscosa, es

mejor tirarla y volver a empezar. Cuando se consigue obtener una buena ración, es fácil de repetir y se puede continuar de forma indefinida, siempre que uno lo prepare a diario. Hay que recordar que la primera ración tarda 3 días enteros en fermentar, mientras que todas las demás sólo tardan 24 horas.

### *Decocción para desintoxicar el hígado*

Esta decocción se puede usar para descongestionar y desintoxicar el hígado, y para mejorar la circulación de la sangre y la energía a través de los tejidos hepáticos.

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 10 g de raíz de diente de león | 10 g de raíz de lampazo |
| 2 g de artemisa                | 5 g de jengibre         |
| 5 g de hinojo                  | 5 g de cardo mariano    |

Se echan las hierbas secas en 1 l y medio de agua pura y se pone a hervir en un recipiente que no sea de aluminio. Se deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos, se aparta del fuego y se deja reposar durante 10 minutos. Se cuela en una botella y se toman entre 60 y 100 ml de la decocción caliente 3 veces por día. Conviene empezar con la dosis mínima e incrementar poco a poco hasta llegar a dosis mayores. La decocción que sobre se puede conservar fresca en la nevera, pero conviene calentar cada dosis antes de beberla.

### *Fórmula para desintoxicar el hígado del envenenamiento con alcohol y drogas*

Esta es una fórmula clásica china para depurar el hígado, que se ha adaptado especialmente para tratar la grave toxicidad hepática debida al envenenamiento por el uso prolongado de alcohol o drogas. La fórmula, conocida como la «gran decocción de *Bupleurum* con *Artemisia*», es un desintoxicante hepático muy potente, que hay que usar con mucho cuidado. Tiene fuertes propiedades purgantes, tanto para el hígado como para los intestinos, y a menudo produce voluminosas evacuaciones líquidas que contienen bilis amarillo-anaranjada,

que sale del hígado y de la vesícula biliar. Es muy importante permanecer en reposo absoluto mientras se toma esta fórmula, evitar todo tipo de excitación y estrés, y comer de forma adecuada. Mientras dure el tratamiento (entre 7 y 14 días), no hay que comer ni azúcares ni féculas refinados, y conviene evitar los chiles y otras especias estimulantes, y eliminar de la dieta el pollo, los huevos, la carne roja, los productos lácteos y los alimentos fritos. Sólo hay que comer verduras frescas, cereales integrales y fruta, o elegir alguna de las dietas de desintoxicación que se recomiendan en el capítulo 5.

Las proporciones que se indican a continuación corresponden a la dosis para un día, para una sola persona. Al encargar la fórmula en un herbolario chino, conviene pedir al dependiente que prepare dosis individuales para un solo día y que envuelva cada una en paquetes separados, de modo que, para un tratamiento que dure diez días, se necesitarán diez paquetes de un día de la mezcla de plantas, cada uno de los cuales deberá contener las siguientes cantidades:

|   |     |
|---|-----|
| <i>Bupleurum falcatum</i> (oreja de liebre)     | 6 g |
| <i>Artemisia cappilaris</i>                     | 4 g |
| <i>Pinellia temata</i>                          | 4 g |
| <i>Zingiber officinale</i> (jengibre, fresco)   | 4 g |
| <i>Scutellaria micrantha</i>                    | 3 g |
| <i>Paeonia lactiflora</i> (peonía blanca)       | 3 g |
| <i>Ziziphus vulgaris</i> (azufaifo o jinjolero) | 3 g |
| <i>Gardenia florida</i>                         | 3 g |
| <i>Poncirus trifoliata</i> (naranja trifoliado) | 2 g |
| <i>Rheum officinale</i> (ruibarbo medicinal)    | 2 g |

Hay que poner todos los ingredientes en una olla china de barro para cocer plantas o usar un recipiente de vidrio refractario, pero nunca un recipiente de metal. Se echan 900 ml de agua pura, se hace hervir, se baja el fuego, se tapa y se deja hervir a fuego lento hasta que el líquido se reduzca más o menos a la mitad. Se cuela en una botella o un tazón y se desecha la parte sólida. Se divide en tres dosis iguales y se toma cada una 3 veces al día, en ayunas. Hay que seguir tomándolo durante 7 a 14 días.

### *Decocción para la desintoxicación linfática*

Esta decocción a base de plantas se puede usar durante un ayuno breve o junto con una dieta de desintoxicación, para desintoxicar en concreto el sistema linfático. Las proporciones que se indican a continuación bastan para preparar una cantidad suficiente para unos tres días. Conviene guardar la decocción en la nevera, pero hay que calentar cada dosis, antes de beberla.

|                      |     |
|----------------------|-----|
| <i>Ceanothus</i>     | 2 g |
| trébol de los prados | 5 g |
| raíz de equinacea    | 3 g |
| cáscara de limón     | 5 g |
| jengibre             | 2 g |

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente que no sea de aluminio, se añade 1 litro de agua pura, se lleva a hervor, se baja el fuego, se tapa y se deja hervir a fuego suave durante 20 minutos. Se cuela la decocción y se guarda en una botella; hay que beber cien mililitros dos veces por día, en ayunas. Se puede añadir una pequeña cantidad de miel, para mejorar el sabor, si se desea.

### *Infusión para los riñones de Breuss*

Este es un método excelente para depurar los riñones y la vejiga, sobre todo durante un programa de desintoxicación, cuando esos órganos excretores trabajan horas extras para eliminar los residuos tóxicos del torrente sanguíneo; hay que tomar 100 ml de la infusión 3 veces por día, de forma permanente, durante un máximo de 3 semanas, pero no más. Para conseguir una depuración total de los riñones, es mejor hacer las 3 semanas completas y seguir una dieta de desintoxicación al mismo tiempo. Las cantidades que se mencionan a continuación son suficientes para una persona durante 3 semanas enteras, pero conviene preparar la dosis de cada día esa misma mañana.

|                    |      |
|--------------------|------|
| cola de caballo    | 15 g |
| ortiga             | 10 g |
| centinodia         | 8 g  |
| hierba de San Juan | 6 g  |

Se mezclan todas las plantas secas picadas hasta que queden bien mezcladas y se guardan en un frasco limpio, hermético.

Para preparar la dosis de un día, se hace una infusión echando un pellizco (la cantidad que se coge entre el pulgar, el índice y el dedo medio) de las plantas en 250 ml de agua hirviendo y se deja hervir 10 minutos; a continuación, se cuela y se reserva. La parte sólida se echa en un recipiente que no sea de aluminio, se añaden 350 ml de agua pura, se hace hervir, se baja el fuego y se deja hervir a fuego suave durante 10 minutos. Se cuela la infusión, se desechan las plantas y se mezcla con la primera taza. Hay que beber 100 ml a primera hora de la mañana, otros 100 antes de comer, y otros 100 a la hora de ir a la cama. Se tira lo que quede y a la mañana siguiente se vuelve a preparar otra ración.

### *Infusión depurativa para la vejiga y las vías urinarias*

Esta mezcla favorece la eliminación de residuos a través de los riñones, las vías urinarias y la vejiga, y depura los tejidos de esos órganos. Resulta útil sobre todo para eliminar de la vejiga y las vías urinarias las toxinas y los ácidos que quedan durante un programa de depuración interna o después de un período de comer y beber en exceso. Se puede tomar mientras se hacen ayunos terapéuticos y dietas de desintoxicación, o como depurador rápido del aparato urinario en el transcurso de la vida cotidiana.

|                        |     |
|------------------------|-----|
| milenrama              | 6 g |
| saúco                  | 6 g |
| amor del hortelano     | 6 g |
| hoja de diente de león | 6 g |
| zarzaparrilla          | 6 g |
| menta                  | 6 g |

Se echan todos los ingredientes, menos la menta, en un recipiente que no sea de aluminio, se añade 1 l y medio de agua pura, se hace hervir, se baja el fuego y se hierve a fuego lento durante 10 minutos. Se aparta del fuego, se añade la menta y se deja en infusión durante 10 minutos más. Se cuela en frascos y se conserva en la nevera. Hay que beber 100 ml, calientes o fríos, tres veces por día, en ayunas. Al cabo de una semana se puede incrementar la dosis a 250 ml, 3 veces por día.

### *Fórmula de plantas chinas contra el estreñimiento*

Esta fórmula, conocida como la «decocción para humedecer los intestinos», aparece por primera vez en un texto médico chino en el año 1249. Sirve para solucionar el estreñimiento crónico provocado por la sequedad de los intestinos, la insuficiente secreción de fluidos corporales y la deficiencia de la sangre, que son estados habituales en la actualidad, sobre todo entre los ancianos y las mujeres durante el puerperio. Esta fórmula lubrica los intestinos y ayuda a eliminar los bloqueos del tracto intestinal, lo cual facilita la evacuación regular.

|   |          |
|---|----------|
| semillas de cáñamo tostadas ( <i>cannabis</i> ) | 5 gramos |
| huesos de melocotón                             | 5 gramos |
| ruibarbo medicinal ( <i>Rheum officinale</i> )  | 3 gramos |
| <i>Angelica sinensis</i> (dong quai)            | 3 gramos |
| <i>Angelica pubescens</i> (púrpura)             | 3 gramos |

Se ponen todos los ingredientes en una olla china de barro para cocer plantas o en un recipiente de vidrio refractario (no tiene que ser metálico) y se añaden 350 ml de agua pura. Cuando hierve, se baja el fuego, se tapa y se deja hervir a fuego lento hasta que el líquido se reduzca más o menos a la mitad. Se cuela el líquido en un tazón, se añaden 250 ml más de agua a las plantas, se hierve y se deja hervir a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad, y entonces se vuelve a colar. Se mezclan los dos líquidos colados y se reparte en 3 dosis iguales. Se toma cada dosis 3 veces por día, en ayunas, durante una semana, o hasta que se recupera el ritmo normal de las evacuaciones.

*Decocción carminativa de plantas  
para los gases y la flatulencia*

Esta decocción se puede tomar diariamente, todas las veces que haga falta, para ayudar a controlar los gases y la flatulencia. Para aumentar sus propiedades carminativas (que favorecen la expulsión de gases), se pueden añadir dos o tres gotas de aceite de menta puro a cada taza que se bebe.

|                  |     |
|------------------|-----|
| menta            | 8 g |
| jengibre         | 5 g |
| hinojo           | 5 g |
| cáscara de limón | 3 g |
| cardamomo        | 3 g |
| regaliz          | 3 g |

Se echan todos los ingredientes en un recipiente que no sea de aluminio, se añade 1 l y medio de agua pura, se hace hervir, se baja el fuego, se tapa y se deja hervir a fuego lento durante 20 minutos. Se aparta del fuego y se deja en infusión 10 minutos más; después se cuela. Se bebe lo que haga falta a lo largo del día. Lo que sobre se puede guardar en la nevera.

*Infusión nervina*

Esta infusión relajante a base de plantas se puede usar para combatir el insomnio y la irritabilidad durante un programa intensivo de desintoxicación, o en el transcurso de la vida cotidiana para aliviar la angustia y la tensión nerviosa y para poder dormir bien por la noche. Se puede tomar a diario durante períodos prolongados, sin que produzca efectos secundarios negativos.

|            |     |
|------------|-----|
| manzanilla | 6 g |
| espliego   | 6 g |
| pasionaria | 6 g |
| lúpulo     | 4 g |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| nébeda             | 4 g |
| hierba de San Juan | 4 g |

Hay que poner todos los ingredientes en un recipiente que no sea de aluminio, se añade 1 l y medio de agua, se hace hervir, se baja el fuego, se tapa y se deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Se aparta del fuego y se deja en infusión 10 minutos más. Se cuela y se desechan las plantas. Se beben 100 ml de infusión caliente, dos o tres veces por día, o con la frecuencia necesaria. Lo que sobre se puede guardar en la nevera; hay que calentar cada dosis antes de beberla.

*Aguardiente tónico a base de plantas,  
o «vino de primavera»*

Esta fórmula para preparar un aguardiente tónico a base de plantas es una de las más antiguas que se conocen en los textos médicos chinos. Conocido como «el licor centenario del duque de Chou», dicen que era el elixir personal del gran duque de Chou, fundador de la antigua dinastía china de Chou, allá por el año 1123 a.C. Sus potentes propiedades tónicas incrementan la producción de semen en los hombres y estimulan la producción de hormonas en las mujeres. También aumenta la respuesta inmunitaria, estimula la circulación de la sangre y la energía, y fortalece los riñones y las glándulas suprarrenales. Sus beneficios para la salud se van acumulando con el tiempo, y su consumo prolongado produce gran inmunidad, aumenta la resistencia a las enfermedades y prepara el camino para la longevidad.

|   |      |
|---|------|
| <i>Polygonatum cirrhifolium</i>         | 60 g |
| <i>Astragalus hoantchy</i> (astrágalo)  | 60 g |
| <i>Rhemannia glutinosa</i>              | 36 g |
| <i>Porio cocus</i>                      | 60 g |
| <i>Cinnamomum cassia</i> (canela china) | 18 g |
| <i>Angelica sinensis</i>                | 36 g |
| <i>Codonopsis dangshen</i>              | 30 g |
| <i>Liriope spicata</i> (lirio enano)    | 30 g |
| <i>Atractylodes macrocephala</i>        | 30 g |

|   |      |
|---|------|
| <i>Lycium chinense</i> (cambronero chino) | 30 g |
| <i>Citrus reticulata</i>                  | 30 g |
| <i>Cornus officinalis</i> (cornejo)       | 30 g |
| <i>Ligusticum wallichii</i>               | 30 g |
| <i>Ledebouriella seseloides</i>           | 30 g |
| <i>Chinemys reevesii</i>                  | 30 g |
| <i>Schisandra chinensis</i> (schisandra)  | 24 g |
| <i>Angelica pubescens</i> (púrpura)       | 24 g |

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente grande de vidrio o de cerámica, con capacidad para 8 litros, por lo menos. Se añaden 7 litros de vodka, ron o coñac y se tapa bien, de modo que quede hermético. Se deja en remojo durante 36 días; de vez en cuando se sacude con fuerza el recipiente para mezclar bien los ingredientes. Al cabo de los 36 días se cuela la mitad del licor y se guarda en botellas limpias de vidrio; a continuación, se añaden 3 botellas más de aguardiente al resto del brebaje. Se vuelve a tapar y se deja en remojo durante 15 días más; entonces se cuela todo el lote en botellas limpias y se desechan las plantas. Se echan unos cuantos terrones de azúcar de cristal de roca o unas cuantas cucharadas de miel en cada botella para equilibrar el sabor y homogeneizar la textura; después se tapa bien con un corcho o una tapa. El aguardiente de plantas se puede guardar indefinidamente, sin que pierda su potencia terapéutica.

Hay que tomar 45 ml una vez al día en verano, o dos veces al día en invierno, en ayunas. Para reducir el contenido alcohólico, se vierte el aguardiente de plantas en una taza, se añaden de 30 a 60 ml de agua hirviendo y se deja reposar durante unos cuantos minutos, para que se evapore parte del alcohol. Los mejores momentos para beber el aguardiente de plantas son justo antes de cenar y poco antes de irse a la cama, pero en invierno, cuando hace frío, se puede tomar la primera dosis a mediodía, para calentar el cuerpo.

No conviene tomar aguardientes tónicos a menos que uno se siente sano y bien equilibrado. Cuando uno se siente enfermo o trastornado, conviene dejar de tomar tónicos y pasar a las terapias curativas hasta recuperar la salud y el equilibrio.



## APÉNDICE 2

# Proveedores por correo

La mayoría de los productos que se mencionan en este libro se pueden conseguir, de una forma u otra, en los herbolarios y tiendas de comida sana de las grandes ciudades y pueblos de todo el mundo, o se pueden encargar, para recibirlos por correo, a través de distintas páginas web. Los proveedores que se mencionan a continuación son aquellos a los cuales el autor ha hecho pedidos durante muchos años. Venden productos de alta calidad a precios razonables y todos ellos distribuyen por correo a todo el mundo.

V. E. Irons Inc. & Colema Boards Inc.

P. O. Box 34710

North Kansas City, MO 64116 USA

Página web: [www.veirons.com](http://www.veirons.com) y [www.colema.com](http://www.colema.com)

Correo electrónico: [info@veirons.com](mailto:info@veirons.com) y [info@colema.com](mailto:info@colema.com)

La familia Irons suministra la línea completa de la marca Vitrattox de V. E. Irons de productos para la depuración interna, que el autor recomienda encarecidamente como complementos para todo tipo de programas de ayuno terapéutico. También venden varios modelos de la famosa tabla de Colema, para hacer las irrigaciones de colon en casa, y ofrecen material impreso detallado sobre el programa de siete días de ayuno e irrigaciones de colon para la depuración interna, diseñado por V. E. Irons. El de Irons es el método más rápido y eficaz

de realizar en casa un programa completo de desintoxicación y depuración de los órganos internos.

*Productos:* Depurador intestinal (zaragatona en polvo), Desintoxicante (bentonita líquida), Greenlife (comprimidos de zumo de hierbas de gramíneas), Complemento enzimático (enzimas digestivas), Comprimidos de plantas (laxante a base de plantas), la Tabla de Colema (equipo de irrigación del colon), y otros artículos afines.

Dragon River Herbals

P. O. Box 28

El Rito, NM 87530 USA

Página web: [www.dragonriverherbals.com](http://www.dragonriverherbals.com)

Correo electrónico: [info@dragonriverherbals.com](mailto:info@dragonriverherbals.com)

Dragon River Herbals produce una amplia variedad de extractos líquidos de gran potencia y tinturas a base de plantas, obtenidas de plantas medicinales de la máxima calidad, incluidas variedades tanto occidentales como chinas. Además de docenas de tinturas de una sola planta, Dragon River también prepara una línea de sus propias fórmulas a base de plantas, diseñadas especialmente para afecciones concretas por el maestro herbolario Charlie Jordon. Esas fórmulas, en forma de extractos puros concentrados, producen resultados terapéuticos inmediatos y son cómodas para usar en casa, en el trabajo o durante un viaje. Para recibir información e instrucciones sobre el uso de esos remedios a base de plantas, se puede encargar a Dragon River un ejemplar del *Restorative Herbal Guidebook* de Charlie Jordon.

*Productos:* Extractos de una sola planta, incluidos los necesarios para un programa antiparasitario (vainas de nogal negro, ajeno, clavo de olor), Rejuvenate (fórmula para desintoxicar el hígado), Life Support (para mejorar el sistema inmunitario), Lights Out (nervino relajante para dormir), Breath of Life (remedio pulmonar y respiratorio), Peace & Quiet (relajante antihipertensivo), y muchos más.

Fruitful Yield

P. O. Box 6247

Bloomington, IL 60108-6247 USA

Página web: [www.FruitfulYieldDirect.com](http://www.FruitfulYieldDirect.com)

Correo electrónico: [sales@FruitfulYieldDirect.com](mailto:sales@FruitfulYieldDirect.com)

Esta empresa vende la línea completa de vitaminas, minerales y demás complementos nutricionales de la marca NOW, así como también extractos a base de plantas, «alimentos verdes», aceites esenciales y otros productos para la salud. Los complementos de NOW son de los más puros que se encuentran en el mercado actual y sólo se fabrican con ingredientes naturales, sin aditivos químicos; constantemente se van añadiendo a su línea productos nuevos, de acuerdo a los últimos descubrimientos de la investigación naturópata en cuestiones de salud.

*Productos:* Vitamina C alcalina, vitamina E con selenio, betacaroteno, fórmulas multivitaminas y minerales, spirulina, *Chlorella*, citrato cálcico con magnesio, estevia en polvo o en extracto (edulcorante natural a base de plantas), complementos de lactobacterias, enzimas digestivas, fórmulas antioxidantes, salvia, espliego, romero, menta y otros aceites esenciales, y otros productos afines para la salud.

Sandent Co.

514 Greenland Drive

Murfreesboro, TN 37130 USA

Página web: [www.sandent.com](http://www.sandent.com)

Sandent es el proveedor en Estados Unidos del complemento de agua energizada ESF, que libera oxígeno e hidrógeno libres en el torrente sanguíneo. Este producto se conoce también como Liquid Life y Cell Food, según el lugar donde se venda. El lector encontrará información más detallada sobre este producto y los nombres de los proveedores en otras partes del mundo en la página web del fabricante: [nuscience.com](http://nuscience.com).

*Productos:* ESF / Cell Food / Liquid Life.

Inner Glow Health Products

P. O. Box 162

Tewantin, Queensland, Australia

Correo electrónico: [innerglo@smart.net.au](mailto:innerglo@smart.net.au)

Inner Glow proporciona una amplia selección de productos de salud para que cada uno se cuide a sí mismo en su casa, que incluye complementos nutricionales y a base de plantas, productos naturales para cuidar el cuerpo, y una variedad de dispositivos de tecnología avanzada para la desintoxicación electrónica. Su línea de productos crece constantemente e incluye muchos artículos que cuesta encontrar en otras partes. Previa solicitud, envían copias impresas de estudios clínicos y otras investigaciones científicas en relación con sus productos.

*Productos:* Herbal Fibre Blend (zaragatona con plantas depurativas), Mag-i-cal (complemento de magnesio y calcio ionizados), Triplex Formula (antiparasitaria), el Water System de Grandeur, Barley Green, Dead Sea Bath Salts (sales de baño del mar Muerto), Dead Sea Mud (lodo del mar Muerto, para desintoxicar la piel), ESF Liquid Life, el BEFE (Amplificador del Campo Bioeléctrico), el Zapper (un dispositivo antiparasitario electrónico), ionizadores, y muchos productos más para cuidar la salud interna y externa.

Acuneeds

622 Camberwell Road

Camberwell, Victoria 3124, Australia

Página web: [www.acuneeds.com](http://www.acuneeds.com)

Correo electrónico: [info@acuneeds.com](mailto:info@acuneeds.com)

Acuneeds vende fórmulas tradicionales chinas a base de plantas, así como las plantas por separado, producidas por los fabricantes más renombrados de productos para fitoterapia en China y Taiwan. Estos remedios, que se venden en forma de comprimidos, polvo, gránulos liofilizados, infusiones, *teas*, pomadas y cremas, son cómodos y económicos para usar en casa durante tratamientos fitoterapéuticos prolongados. Acuneeds también vende agujas para acupuntura, moxibustión y otros artículos para la medicina tradicional china, y tiene a la venta una variedad de libros sobre distintos aspectos de la fitoterapia china.

*Productos:* Fórmulas tradicionales chinas a base de plantas y las plantas por separado.

Ion Life

Byron Bay, Australia

Página web: [www.ionlife.info](http://www.ionlife.info)

Correo electrónico: [info@ionlife.info](mailto:info@ionlife.info)

Ion Life se especializa en el suministro de diversos tipos de ionizadores domésticos, tanto para el aire como para el agua, entre los que figuran los ionizadores de agua para hacer agua alcalina con micro-agregados, y el generador de iones negativos de GEOMED para la terapia concentrada de respiración de iones negativos.

*Productos:* Purificadores e ionizadores de agua potable, el generador de aire con iones negativos de GEOMED.

Siamese Traders

85, Sukaseam Road, Soi 12

T-Patan, A. Muang

Chiang Mai 50300 Tailandia

Correo electrónico: [nikolaus@siamesetraders.com](mailto:nikolaus@siamesetraders.com)

Siamese Traders suministra una variedad de productos para la salud de alta calidad, producidos de forma orgánica en el norte de Tailandia, que incluyen alimentos sanos y naturales e infusiones de plantas medicinales, productos a base de plantas para cuidar el cuerpo, sales marinas de estilo celta y té Oolong de alta montaña, cultivado en Tailandia a partir de plantas traídas de las tierras altas de Taiwán. Todos los productos tienen un embalaje atractivo y un precio razonable, y muchos de ellos se pueden usar como complemento de los distintos programas de desintoxicación y las pautas alimentarias cotidianas que se han presentado en este libro.

*Productos:* Sal marina integral (sola o mezclada con chile y otras plantas tailandesas), infusiones de plantas medicinales, Cooling Herbal Body Powder (polvo refrescante para el cuerpo a base de plantas), Healing Herbal Skin Balm (bálsamo curativo para la piel a base de plantas), fórmulas tradicionales para baños de vapor tailandeses con plantas medicinales, té Oolong de alta montaña y otros té chinos, Bliss Bio-Circuit (equilibrador de la energía de la

seda), almohadas de hojas de té, y muchos otros productos de buena calidad.

The Centre for Implosion Research  
P. O. Box 38  
Plymouth PL7 5YX, Reino Unido  
Página web: [www.ImplosionResearch.com](http://www.ImplosionResearch.com)  
Correo electrónico: [enquiries@ImplosionResearch.com](mailto:enquiries@ImplosionResearch.com)

The Centre for Implosion Research participa en la investigación sobre la energía sutil y el agua, y fabrica una serie de productos que se despachan a todo el mundo.

*Producto:* Vortex Energizer.

OTT-LITE Technology  
1214 West Cass Street  
Tampa, FL 33606 USA  
Página web: [www.ott-lite.com](http://www.ott-lite.com)

Son los proveedores de una serie de conceptos de iluminación ambiental especializada.

*Producto:* Ott-Lite.

The Grain & Salt Society  
273 Fairway Drive  
Asheville, NC 28805 USA  
Página web: [www.celtic-seasalt.com](http://www.celtic-seasalt.com)

Esta empresa es una proveedora excelente de las mejores sales marinas celtas procedentes de Bretaña, así como también de otros productos afines.

*Producto:* Sal marina celta.

EPRT Technologies, Inc.  
P. O. Box 278  
Pacific Palisades, CA 90272 USA

Esta empresa produce y distribuye el aparato Jai más increíble, que se menciona en el capítulo sobre la desintoxicación electrónica.

*Producto:* Aparato Jai.

### **Proveedores de plantas medicinales en el Reino Unido**

Acumedica Ltd.  
101-105 Camden High Street  
Londres NW1 7JN

East West Natural Health  
Langston Priory Mews  
Kingham  
Oxfordshire OX7 6UP

Retail Shop and Clinic  
3 Neals Yard  
Londres WC2H 9DP

Las siguientes organizaciones pueden ser útiles para obtener más información sobre los proveedores y los profesionales que hay en el Reino Unido.

British Acupuncture Council (BAC)  
Página web: [www.acupuncture.org.uk](http://www.acupuncture.org.uk)

Register of Chinese Herbal Medicine  
Office 5, Ferndale Business Centre  
1 Exeter Street  
Norwich NR2 4QB  
Correo electrónico: [herbmed@rchm.co.uk](mailto:herbmed@rchm.co.uk)  
Página web: [www.rchm.co.uk](http://www.rchm.co.uk)



## El aire: el aliento vital

La mayoría de las personas dedican mucho tiempo y esfuerzo todos los días a analizar la cantidad y la calidad de los alimentos que comen, y sin embargo prestan muy poca atención a beber agua de buena calidad en cantidad suficiente, y ni siquiera se fijan en el aire ni en la respiración. Por lo que respecta a los requerimientos vitales, la mayoría de las personas invierten las prioridades. El maestro de chi-kung Hung Yi-hsiang, de Taiwan, solía recordar a sus alumnos: «Puedes vivir dos meses sin comer y dos semanas sin agua, pero sin aire sólo puedes vivir unos minutos».

El aire contiene elementos esenciales que, como mínimo, son tan importantes como los derivados de los alimentos y el agua como fuente de nutrición para la vida, y una respiración adecuada contribuye más a la salud y la longevidad que una alimentación adecuada. Sin embargo, la cuestión sigue siendo que en la actualidad son pocos los que saben respirar correctamente. Si a eso añadimos que casi todo el aire del mundo está tan desnaturalizado y contaminado como los alimentos y el agua, resulta evidente que hoy día la mayoría de las personas no reciben aire de buena calidad en cantidad suficiente, de modo que privan a su cuerpo de los elementos esenciales del aire que son necesarios para mantener una salud y una vitalidad óptimas. Aunque la calidad del aire sea buena, a menos que uno respire correctamente, su cuerpo no puede asimilar, hacer circular ni utilizar de forma adecuada los elementos esenciales que contiene, ni puede desempeñar bien una amplia gama de otras funciones vitales que dependen directamente de una buena respiración.