

**ERRADIQUEMOS ESTE MAL
TOMEMOS CONCIENCIA DE LO FÁCIL QUE ES CURARSE**

EL CÁNCER tiene cura

**RECETAS EFECTIVAS Y ECONÓMICAS QUE VAN DEL
TRATAMIENTO EMOCIONAL AL TRATAMIENTO FÍSICO**

Bienvenidos

Estimados lectores:

Ya es habitual escuchar que las casualidades no existen, y esta no es la excepción. Está por experimentar un recorrido por el auto conocimiento, por el tomar conciencia de como es que reaccionamos inconscientemente a estímulos externos que hacen que nuestro cuerpo reaccione y nos dice muchas veces a gritos que hay conductas o actitudes que ya no tenemos que elegir. No solo porque se manifiestan en malestares y enfermedades, si no que también no te permiten vivir plenamente, en libertad, en armonía, en integración.

Enric Corbera

“La enfermedad es el esfuerzo que hace la naturaleza para sanar al hombre. No hay que luchar contra ella, sino integrarla, comprenderla y trascenderla”.

Editorial

EL CÁNCER tiene cura

Dalai Lama

“Si la mente está tranquila y ocupada con pensamientos positivos, es más difícil que el cuerpo enferme”

DATOS INTERNACIONALES DE CATALOGACIÓN EN LA PUBLICACIÓN
LIMA - PERÚ

Nº. DE REGISTRO: (En tramite)

Primera Edición: Noviembre de 2012

Libro publicado originalmente por:
Sanate y Sana.
www.sanateysana.com

Está permitido la reproducción total y parcial del presente libro siempre y cuando se cite la fuente.

“Las personas crean sus propias enfermedades
para sus propios propósitos”.

Dedicatoria

Para ti, que buscas ser mejor...

“A veces encontrar la luz implica pasar por una oscuridad profunda...”

Agradecimientos

Carol y Juan Carlos por permitirme expresar todo mi amor de padre.

A mi mamá Julia y mi pá Agustín, fieles en expresar amor a sus hijos.

Mis amigas: Lili, Verónica, Edith, Nilda, Silvia, Victoria, Sonia, Jennie, Rosita, Paola, Maiha, Claudia, Noelia por el inmenso desprendimiento y cariño especial que siempre tienen conmigo.

Mis hermanos; César, Jaime, Roberto, Jhino y Walter. Por su apoyo y colaboración.

Guillermo, por enseñarme a tener paciencia, entendimiento y aceptación.

“No hables en lo más alto de tu cabeza... sino en lo más profundo de tu corazón, allá todo se simplifica automáticamente”

Prefacio

Cuando joven entendí del cáncer que era una de los padecimientos más desastrosos para el que lo padecía, porque prácticamente terminaba en una muerte segura después de una triste agonía. Digo triste porque afectaba a todo el entorno del paciente, dolor, llanto, angustia, gastos económicos, decaimiento físico, terapias desastrosas, tristeza, impotencia, miedo y muchos otros sentimientos negativos que afloraban.

Mucho se ha escrito sobre el cáncer, hay muchas investigaciones, muchos estudios, muchas terapias alternativas, hay de institutos del cáncer, asociaciones contra el cáncer y etc. etc. La realidad es que en esta vorágine de información siempre se ha buscado el lucro personal y poco se ha logrado que realmente sea efectivo. Y lo poco que si ha sido efectivo, o lo han ridiculizado o los amenazaron para no seguir sus practicas o no les dan cabida en los medios para su divulgación o es hermético para el que lo descubrió.

Hasta ahora no se ha encontrado una formula que funcione eficazmente para sanar el cáncer y otras enfermedades. Sin embargo lo que si ha estado sucediendo y sucede es que hay muchas personas que han decidido inconscientemente sanarse. En muchos casos se sanan o prolongan su tiempo de vida y eso lo atribuyen muchas veces a milagros, o gracias a cultos religiosos, o a tal o cual terapia, y etc. de situaciones que hicieron que se mejoren drásticamente. Lo que buscamos con este libro es hacer consciente que el cáncer y otras enfermedades si se pueden curar. Por lo general estas personas que si se han sanado es porque en vista que prácticamente no les quedaba mucho tiempo de vida, “en lo poco que les queda” decidieron cambiar sus vidas e hicieron alguna de las siguientes cosas: cambiar sus hábitos de vida; dedicar más tiempo a hacer las cosas que más les gusta; aprovechar el tiempo en visitar o ver personas que más quieren; perdonar o disculparse por x situaciones y x personas; relajarse y ver con otros ojos la vida. En pocas palabras decidieron voltear su vida como un calcetín. Y sin darse cuenta es allí donde sucede su sanación.

Para que se hagan una idea de que quien soy, les diré que soy una persona que no tiene ningún título, ni grados académicos, ni nada que ver con la medicina. Más bien soy una persona observadora, que le gusta leer e investigar mucho, autodidacta, algunos me dicen anti sistema porque no comparto de cómo esta estructurada nuestras sociedades porque básicamente nos la imponen. Pero una cosa que si me caracteriza es el cariño y amor que le tengo a toda persona. Y desde que tengo uso de razón, inconscientemente siempre he buscado, que las personas, esté bien y se sientan bien. Esta es la razón por la que escribo este libro, para que de una vez dejemos la inconciencia de seguir creyendo que las enfermedades hay que combatirlas físicamente.

Índice

Editorial	3
Prefacio	7
Introducción	9
Capítulo 1: Nuestro Cuerpo	15
¿Cómo funciona nuestro cuerpo?	16
Cuerpo físico	18
Cuerpo mental	21
Cuerpo emocional	24
La enfermedad	29
Capítulo 2: El Cáncer	33
La Sabiduría de las Células Cancerígenas	34
Funciones del Hígado	36
Funciones de los Pulmones	37
Funciones de los Riñones	38
¿El cáncer es asido o alcalino?	39
Potencial de hidrógeno - pH	41
Alimentos ACIDIFICANTES	42
De un estado funcional a uno mórbido	43
Alimentos ALCALINIZANTES	48
Capítulo 3: Las emociones al cuerpo físico	53
De lo emocional al cuerpo físico	54
Dr. Ryke Hamer	57
Personas susceptibles a enfermar de cáncer.	58
Diferencia entre medicina clásica y nueva medicina.	60
Órganos del cuerpo y su relación con las emociones.	61
Principales enfermedades y su significado emocional.	67
Capítulo 4: Tratamientos para sanarse	71
Sanarse emocionalmente	73
Sanarse físicamente	89
Tratamiento en base a alcalinos y asidos naturales	118
Tabla de niveles de pH	121
Cambio de hábitos de vida	124
Capítulo 5: Enfermedad la gran oportunidad	137
Biografía	144

“Presta atención a tu cuerpo, a veces se enferma para que sanes tu alma...”

Introducción

Las emociones guían y modulan nuestras vidas; son nuestro motor, constituyen el impulso que nos hace ir adelante, aunque no sepamos bien hacia dónde vamos. Si nos paramos a pensar qué es lo más importante para nosotros, nos daremos cuenta de que su importancia proviene de los sentimientos que depositamos en ello. Aunque pueda parecer una obviedad, resulta que aparentamos guiarnos por mecanismos racionales. Sin embargo, el gobierno de nuestras emociones es lo que nos ha hecho progresar.

A lo que nos hemos acostumbrado desde hace ya tiempo es a poner en manos de otras personas nuestra salud. Hemos confiado en curas, médicos y farmacéuticos y eso prácticamente no ha cambiado a lo largo del tiempo. Las personas que controlan la salud están decidiendo sobre tu vida y por lo que veo te mantienen enfermo para lograr su sustento. ¿Que pasa si te sanan? Lo más seguro es que se quedan sin sustento, pero eso no estaría mal, si no afectará no solo tu bolsillo sino también tu salud y bienestar emocional.

Lo que acá buscamos es que ya no tengas que recurrir a otras personas para sanarte. La verdadera sanación lo hace uno mismo. ¿Cómo? Solo tomando conciencia del origen de tu padecimiento.

La experiencia de vida me ha demostrado que las personas que enferman son las que se meten en la vida de los demás. Así que ¡cuidado!, porque ¿quien soy yo para interferir con las decisiones que toma la otra persona?. Evita interferir con tus pensamientos lo que este bien o esta mal para otras personas, lo único que puedes hacer es dar tu opinión, pero no imponerla. Y no caigas en el error de creer que todo lo puedes solucionar tu mismo, porque eso te lleva a creer que sabes que es lo mejor para los demás y esa creencia es el origen de tu enfermedad. Ten en cuenta que tu vida solo lo puedes vivir tu. Y nadie, absolutamente nadie puede interferir en esa vida.

Los seres humanos somos muy distintos en cuanto a tamaño, color y forma de pensar; pero enfermamos de un modo muy similar.

Este libro va dirigido especialmente a personas que padecen, directa e indirectamente, aunque también puede ser útil para profesionales de la salud, para ayudarles a encontrar modos simples de transmitir a los pacientes nuestra comprensión científica y humana de su enfermedad y la necesidad de colaborar activamente en el tratamiento. Así pues, pacientes, familiares, amigos, médicos, enfermeras, psicólogos y personas interesadas en los trastornos afectivos podrán hallar alguna respuesta a aquellas preguntas que inevitablemente surgen y que, a veces, uno preferiría no hacer.

Para los afectados, es posible que parte de la información proporcionada en estas

páginas sea, en algún momento, dolorosa o angustiada; nuestra experiencia nos dice que tras esta sensación se produce rápidamente otra de alivio y descanso. La ignorancia, la ceguera voluntaria y huir de la realidad son malas soluciones; a la larga debilitan y predisponen a otras huidas, como el consumo de drogas o el aislamiento social. El conocimiento de la verdad, afrontar la adversidad y adaptarse al infortunio nos hacen más fuertes, más libres y, a la larga, mucho más felices.

El Cáncer no es una Enfermedad; “Es un Mecanismo de Supervivencia”. Lo que estás por leer pueda que estremezca o hasta desmantele los mismos fundamentos de tus creencias sobre tu mente, cuerpo, salud y curación. El contenido de este libro puede ser tan estremecedor para muchos, provocativo para otros, pero sí, favorecedor para todos. Es una revelación para aquellos quienes son lo suficiente abiertos de mente en considerar la posibilidad que el cáncer y otras enfermedades debilitadoras en sí, no son enfermedades, solo esfuerzos desesperados y finales por el cuerpo para mantenerse vivo por el tiempo que las circunstancias lo permitan.

Quizás te sorprendas en aprender que una persona que es afligida con las causas principales del cáncer (lo cual constituye la verdadera enfermedad) que en lo más posible moriría rápidamente si no produjese células cancerígenas.

Es más, el cáncer no solo ocurre después que todas las defensas o mecanismos de curación en el cuerpo han fallado. En circunstancias extremas, el ser expuesto a abundantes cantidades de agentes que producen cáncer puede traer al cuerpo a un colapso del sistema de defensas en algo de semanas o meses permitiendo desarrollos agresivos y rápidos de tumores cancerígenos. Aunque por lo general, coge muchos años, hasta décadas, para que estos tumores “malignos” se formen.

Desafortunadamente, percepciones equivocadas o una falta de conocimiento sobre las razones detrás del crecimiento del tumor han convertido a tumores “malignos” en monstruos viciosos que no tienen otro propósito más que matarnos en represalia por nuestros pecados o de abusos contra el cuerpo. Sin embargo, como vas a entender, el cáncer está de nuestro lado, no contra nosotros. A no ser que cambiemos nuestras percepciones de lo que el cáncer verdaderamente es, este continuará en resistir tratamientos. Si tú tienes cáncer, y cáncer es en sí parte de reacciones de supervivencia compleja del cuerpo y no una enfermedad, encontrarás respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué razones obligan a tu cuerpo a desarrollar células cancerígenas?

- Una vez que hayas identificado las razones, ¿podrás cambiarlas? ¿Qué cosa es lo que determina el tipo y severidad del cáncer que está afligiendo a tu cuerpo?
- Si el cáncer es un mecanismo de supervivencia, ¿qué cosa es lo que se necesita hacer para prevenir a que el cuerpo tome el curso de tales medidas de defensas tan drásticas?
- Siendo que el diseño genético original del cuerpo siempre favorece la preservación de la vida

y protección contra adversidades de cualquier tipo, ¿por qué es que el cuerpo permitiría su auto-destrucción?

- ¿Por qué es que casi todos los cánceres desaparecen por sí mismos, sin intervención médica?
- Es verdad que ¿radiación, quimioterapia y cirugía curan el cáncer, o es que los sobrevivientes se curan por otras razones, por encima de estos tratamientos radicales cargados con efectos colaterales?
- ¿Qué roles tienen él: temor, miedo, frustración, baja auto-estima e ira reprimida en el origen y resultado final del cáncer?
- ¿Cuál es la lección del desarrollo detrás de cáncer en él cuerpo?

Para tratar con las raíces del cáncer, tú tienes que encontrar respuestas prácticas y satisfactorias a las preguntas presentadas. El cáncer puede ser la oportunidad más grande que te haya ocurrido para ayudarte a restaurar el balance en todos los aspectos de tu vida, pero también puede ser el resultado de un trauma severo y un sufrimiento continuo. De cualquier forma tú estás siempre en control de tu cuerpo.

Para vivir dentro de un cuerpo humano, tú tienes que tener acceso a cierta cantidad de energía. Tú tienes la opción de usar esta energía inherente en una forma fortalecedora y auto-sostenible o en una forma destructiva y debilitadora. En caso que tú consciente o inconscientemente estes eligiendo negligencia o auto-abuso por encima de una atención amorosa y auto-respeto, tu cuerpo en lo más seguro terminará teniendo que luchar por su vida.

El cáncer no es más que sólo una de las muchas formas que el cuerpo está tratando de cambiar la forma que tú te ves y como te tratas, incluyendo por supuesto a tu cuerpo. Esto inevitablemente trae el tema de salud espiritual, lo cual tiene en lo mínimo un rol tan importante en el cáncer como las razones físicas y emocionales.

Pareciere que el cáncer es un desorden predecible y altamente confuso. Pareciere afectar a las personas bien felices y los bien tristes, ricos y pobres, los que fuman y los que no fuman, los bien saludables y los no tan saludables. Personas de todo tipo de experiencia y ocupaciones en la vida pueden tener cáncer. Sin embargo, si te atreves a mirar detrás de la máscara de sus síntomas físicos, como el tipo, apariencias y comportamiento de células cancerígenas, tú encontrarás que el cáncer no es algo co-incidental o impredecible como pareciere ser.

¿Qué cosa es lo que hace que el 50% de la población hoy en día sea propensa a desarrollar cáncer, cuando la otra mitad no tienen ningún riesgo? Culpar a los genes de eso es sólo una excusa para encubrir la ignorancia de sus verdaderas causas. Además, cualquier buen investigador genético te dirá que tal creencia es falta de lógica y claramente no-científica (como se explicará).

El cáncer siempre ha sido un enfermedad bien rara, excepto en países industrializados durante los últimos 40-50 años. Genes humanos no han cambiado significativamente por miles de años. ¿Por qué es que estarían cambiados en una forma tan drástica ahora y de pronto este cambio se decidiera a manifestarse en decenas de personas? La respuesta a esta pregunta es increíblemente simple: Genes dañados o defectuosos no matan a nadie. ¡El cáncer no mata a una persona que esté afligida con este! Lo que mata a una persona con cáncer no es el tumor, pero la numerosas razones detrás de las mutaciones celulares y la razón del por qué es que el tumor se ha desarrollado. Estas razones básicas son las que deberían de ser el enfoque detrás de todo tratamiento de cáncer, pero todavía la mayoría de oncólogos típicamente las ignoran. Conflictos constantes, vergüenza, por ejemplo, pueden fácilmente paralizar las funciones más básicas del cuerpo y resultar en el desarrollo de un tumor cancerígeno.

Después de ver a múltiples personas con cáncer y otras enfermedades, he empezado a reconocer cierto patrón de pensamiento, creencias y sentimientos que son comunes en la mayoría de ellos. Para ser más específico, todavía no he conocido un paciente con cáncer o enfermedades crónicas que no siente el pesar de algunos de los siguientes: pobre auto-estima, conflictos no resueltos, preocupaciones, muchos miedos, o traumas emocionales del pasado que todavía se encuentran morando en su subconsciente. El cáncer, la enfermedad física, no puede ocurrir a no ser que haya una enmarcada presencia de una molestia emocional y/o un asentamiento de frustración profunda.

Pacientes con cáncer típicamente sufren de falta de auto-respeto o baja-estima y muchas de las veces tienen “situaciones no terminadas” en sus vidas. El cáncer en sí puede ser una fuente que puede revelar la presencia de un conflicto interno. Además, el cáncer puede ayudarlos a llegar a estar en términos y hasta por último ayudar a curarlos. La forma de remover la mala yerba es jalarlas desde sus raíces. Esto es como deberíamos tratar con el cáncer, de otra forma, puede eventualmente re-ocurrir.

Las siguientes declaraciones son bien importantes en la consideración de cáncer: -“El cáncer no causa a que la persona se enferme; es la enfermedad de la persona que causa el cáncer.”

Para tratar el cáncer en una forma efectiva requiere que el paciente llegue a una función integra y plena de nuevo en todos los niveles de su cuerpo, mente y espíritu. Una vez que las causas del cáncer hayan sido adecuadamente identificadas, llegará a ser aparente lo que necesita hacerse para lograr una recuperación total.

Es un hecho médico que todas las personas tiene células cancerígenas todo el tiempo. Estas células cancerígenas permaneces indetectables por medio de pruebas convencionales hasta que se hayan multiplicado a varios billones y estén causando daños. Cuando los doctores anuncian a sus pacientes de cáncer que los tratamientos que ellos prescriben han eliminado

todas las células cancerígenas, ellos meramente se están refiriendo a pruebas que tienen la habilidad de detectar un cierto número de células cancerígenas. Tratamientos convencionales pueden reducir el número de células cancerígenas a un nivel indetectable, pero lo seguro es que no puede erradicar todas las células cancerígenas. Siempre y cuando las causas del tumor permanezca intactas, el cáncer puede re-aparecer en cualquier momento, en cualquier proporción y en cualquier sitio del cuerpo.

El curar el cáncer tiene poco que ver con deshacerse con un grupo de células cancerígenas detectables. Tratamientos como quimioterapia y radioterapia pueden ciertamente envenenar o quemar muchas de las células cancerígenas, pero estos procesos también puede destruir muchas células en la médula, tracto intestinal, hígado, riñones, corazón, pulmones, etc., lo cual muchas veces resultan en daños irreparables de órganos y sistemas enteros en el cuerpo. Una verdadera curación de cáncer no ocurre al costo y destrucción de otras partes vitales del cuerpo.

Cada año, cientos de miles de personas quienes una vez eran “exitosamente” tratadas de cáncer mueren de infecciones, ataques al corazón, insuficiencia hepática, insuficiencia renal, y otras enfermedades, porque los tratamientos de cáncer generan una cantidad masiva de inflamación y destrucción de los órganos y sistemas del cuerpo. Por supuesto, estas causas no son atribuidas al cáncer. Esta omisión estadística lo hace lucir como si estuviéramos progresando en la lucha contra el cáncer. Sin embargo, muchas más personas están muriendo a causa de los tratamientos de cáncer que del mismo cáncer. Una verdadera curación es lograda solo cuando las causas de desarrollo excesivo de células cancerígenas han sido removidas o detenidas.

Esperamos resolver todas sus dudas y llenar los vacíos que dejan los estamentos médicos o directamente mostrarles como realmente funcionamos en cuerpo mente y alma, y que si es fácil sanarnos solo hace falta decidir firmemente que elegimos. El cambio empieza por nosotros mismos.

Te recomendamos leer el libro en secuencia para que sea efectiva tu toma de conciencia y sanación.

Carlos Richard

Si cambias tus pensamientos cambias tus emociones.
Si cambias tus emociones cambias tu actitud.
Si cambias tu actitud cambias tu vida.
Si cambias tu vida cambias tu destino.

Capítulo 1

Nuestro Cuerpo

- ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?
- Cuerpo físico.
- Cuerpo mental.
- Cuerpo emocional.
- La enfermedad.

La mente “sabe”, y ahí reside el problema. Tu mente sabe, tú sabes, pero ¿qué es lo que sabes? Sabes lo que crees. No importa si es bueno o malo, adecuado o inadecuado, correcto o incorrecto. Has sido educad@ para creer que eso es malo, y de inmediato, haces ese juicio. En ese momento empieza el drama y el conflicto.



¿Cómo funciona nuestro cuerpo?

Siempre hay que empezar por el principio, no al revés como se suele hacer todavía. Lo primero que tenemos que hacer es saber como funciona nuestro cuerpo y como reacciona frente a los estímulos que causa el malestar o la enfermedad, para así poder encontrar donde es que se originó el problema y para solucionar un problema, ¡hay que entender el problema! Entonces: ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?

Cuando entendamos como es que nuestro cuerpo funciona podremos saber como enfrentar el padecimiento.

En la antigüedad en la época de Hipócrates se consideraba que el cuerpo estaba constituido por cuerpo–mente–alma. Por diferentes razones se fue perdiendo ese concepto. Después de muchos siglos de considerar al cuerpo independiente de la mente y alma, estudios científicos están llegando a la conclusión de que somos estos tres cuerpos. O sea que estamos regresando a lo que antiguamente ya se conocía.

Para poder entender mejor nuestro cuerpo tiene un parecido al iceberg, solo una pequeña parte es la que nos permite expresarnos (lo que solo físicamente vemos), pero hay dos grandes partes que no lo vemos, pero que sin embargo son tan importantes en nuestras vidas. Tenemos que tener en cuenta estas otras dos partes para sanarnos. A lo largo de nuestra historia fueron suprimidas por desconocimiento o intencionalmente. Pero en estos últimos años diferentes investigaciones, nos están llevando a considerar nuevamente este sistema holístico: **Cuerpo – Mente – Alma**

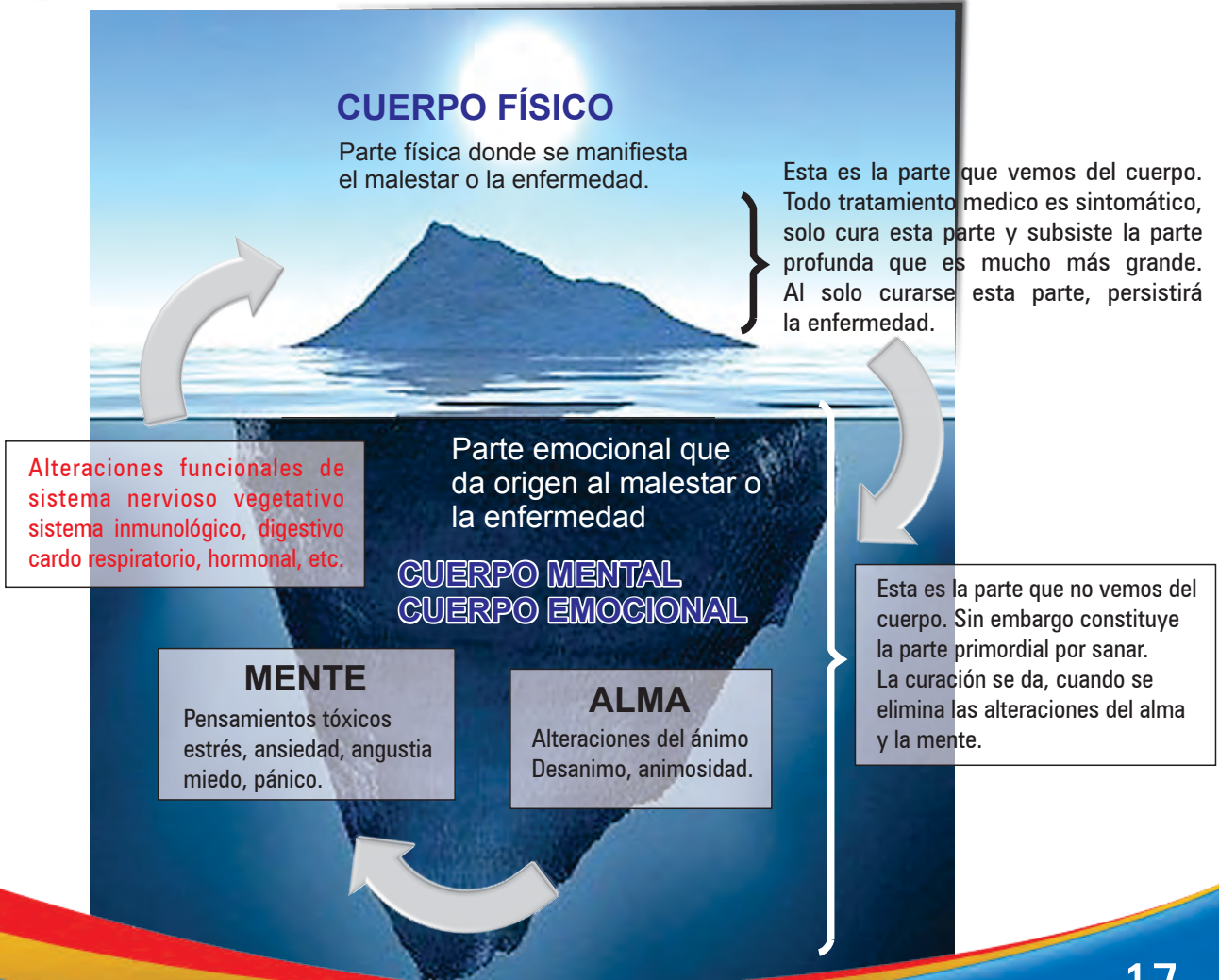


En un iceberg lo único que vemos es la parte que sobresale desde el mar. Sin embargo lo que vemos constituye menos del 30% de lo que realmente es.

Dr. Alberto Martí Bosch

“Si yo entiendo la enfermedad yo puedo resolver la enfermedad, si yo entiendo el problema yo puedo resolver el problema. Lo que nunca puede es resolver un problema que no entiendo o no quiero entender.”

- **En la Antigüedad Hipócrates (2800 a.c.)** hablaba de este sistema holístico.
- **Descartes en Francia (siglo XVI)** Elimino el sistema holístico y propuso el estudiar el cuerpo por separado. Dividió el cuerpo en sistemas digestivo, circulatorio, nervioso, etc.
- **Giovanni Morgagni Italiano (siglo XVIII)** Planteo el concepto de la enfermedad local. Y por ende empezó a tratar el cuerpo a nivel local, estomago, corazón, pulmones, riñones, etc.
- **Rudolf Vichow Alemania (siglo XX)** Plantea que “los cambios morfológicos son los que producen la enfermedad”.
- **Abraham Flexner de EEUU (1910)** Bajo el informe Flexner permitió surgir la medicación. Este informe fue patrocinado por el Instituto Rockefeller quien creo la Industria Farmacéutica. Es desde allí que crearon pastillas y pastillas y todo lo que hasta ahora se consume, que en muchos casos solo son calmantes que no hacen más que cada vez sea más crónico la enfermedad.
- **Watson y Crick de EEUU (siglo XX)** Descubre el ADN y la Biología molecular. Se empieza a pensar que la enfermedad se origina en las moléculas.
- **Lee Hood de EEUU (siglo XXI)** Descubre la biología sistemas a través de la secuencia automática del ADN. Conecta con la Física Cuántica y se intenta llegar al hólismo.



Todos sabemos que si el cimiento de una casa es fuerte puede aguantar retos externos, como una fuerte tempestad. Como veremos, el cáncer es meramente una indicación que hay algo deficiente en nuestro cuerpo y en la vida en sí. El cáncer muestra que la vida como algo integral (físico, mental, espiritual) está sobre cimiento débil y es bien frágil, por decir lo mínimo. Sería tonto, que un jardinero moje hojas marchitadas de un árbol cuando el verdadero problema no es lo que pareciere ser, específicamente, en el nivel sintomático (o hojas marchitadas). Al regar las raíces de la planta el naturalmente atiende al nivel causativo, y consecuentemente, la planta se regenera a sí misma con puntualidad y brevedad automáticamente. Al ojo experto de un jardinero, el síntoma de hojas marchitadas no es una enfermedad de temer. El

reconoce que el estado de deshidratación en de estas hojas es solo una consecuencia directa de una nutrición inadecuada que es tan necesaria para su propio sustento y la del resto de la planta. Aunque este ejemplo de la naturaleza pareciere ser una analogía simplista, ofrece un entendimiento profundo de un proceso de enfermedad bien complejo en el cuerpo humano. Si se describe con exactitud uno de los principios más fundamentales que controla la formas de toda vida en el planeta. No importa cuán adeptos nos hallemos a ser en la manipulación de las funciones de nuestro cuerpo por medio de las herramientas de la medicina alopática, este principio básico altamente evolucionado no puede ser suprimido ni violado sin pagar el alto precio de un sufrimiento lleno de efectos colaterales y dolor físico, emocional y espiritual.

Cuerpo físico



¿Qué es "nuestro cuerpo Físico"? ¿Es un vehículo, una herramienta, un medio de comunicación con realidades no físicas? ¿Realmente es lo que pensamos que es o sabemos todo lo que es?

El Cuerpo físico.

En nuestro proceso de apertura de conciencia tomamos contacto con fuentes de información que rompen, cada vez con mayor frecuencia, los paradigmas establecidos sobre lo que es nuestra realidad y lo que se oculta tras nuestra limitada capacidad de observación.

Somos seres multidimensionales y nuestro cuerpo Físico es sólo el escalón más denso en esta dimensión. Es en este plano que actuamos y experimentamos gracias a nuestro cuerpo Físico, con una conciencia y percepción independiente del resto de nuestros cuerpos (mental, emocional y álmico).

Según la mayoría de las religiones conocidas, el cuerpo Físico es un templo ya que en él reside la **chispa divina**, aunque realmente en el día a día: lo usamos, lo utilizamos, lo intoxicamos, lo hacemos enfermar, lo cuidamos, lo mimamos, o, simplemente, lo ignoramos.

Somos seres electromagnéticos.

Tal y como reconoce la ciencia oficial, nuestros cuerpos Físicos son entidades electromagnéticas dentro de un entorno electromagnético.

Cuando nos interesamos sobre la composición de nuestro cuerpo Físico topamos muy pronto con esas **entidades** llamadas células, nuestras células dan paso

a las moléculas, que a su vez dan paso a los átomos, y la relación entre los átomos es mayoritariamente electromagnética. Lo que impide que mi mano atraviese un muro no son los átomos del muro sino el campo electromagnético que producen los átomos de mi mano y el campo electromagnético que producen los átomos del muro (ambos campos se repelen). El electromagnetismo rige las relaciones entre las diferentes partes de mi cuerpo físico y su entorno. Debemos ser conscientes de que nuestro vehículo más denso, a pesar de sus apariencias, es energía y necesita de la energía para seguir existiendo. Pero la energía es también información, pues el universo nos está informando y **normando** a través de una insospechada red electromagnética.

La frecuencia a la que vibra cada Órgano depende de su estado de salud y éste depende a su vez de una serie de variables que se autocomplementan: oxígeno, flujo sanguíneo, pH de la sangre, etc.

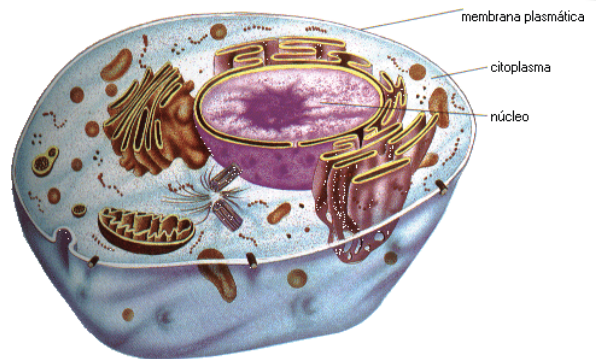
Nuestros Órganos internos poseen patrones energéticos bien determinados. Se sabe que la actividad de los Órganos se ve alterada por ciertas emociones (tristeza, ansiedad, miedos, etc.), que no dejan de ser **entidades energéticas**", siguiendo un patrón de afectación vibracional.

No cabe duda de que los Órganos tienen conciencia, y que bien podría ser una **conciencia colectiva** de unas entidades aún más pequeñas, las células.

Inteligencia celular.

Las células son algo más que entidades unidimensionales que solo realizan tareas mundanas y repetitivas; y esto se deduce a partir del momento en que una célula muestra **comportamientos adaptativos**, y en que es capaz de recoger e integrar una variedad de señales físicas diferentes e imprevisibles como base de toma de decisiones para resolver problemas. Las células pueden **medir** los ángulos y los intervalos de tiempo, pueden leer o modificar a voluntad su **programa interno de movimiento** y se pueden comunicar entre sí sobre los **programas de movimiento** (migración en grupo).

Las células utilizan la luz (infrarrojos y ultravioleta cercano) para comunicarse entre ellas y esta luz es transmitida tanto a células contiguas como a células



distantes. Así, la comunicación entre las células se realiza por un sistema de ondas electromagnéticas. Pero ésta comunicación intercelular no está limitada al interior de un organismo, sino que incluye la comunicación a distancia (telesomatización) y esto es lo que permite a su vez la sanación a distancia (con miles de casos documentados).

Sabemos también que cuando se altera el funcionamiento natural de un sistema vivo, los campos magnéticos del mismo emiten ondas irregulares.

Fuentes de energía externas y Fotosíntesis humana.

Afortunadamente es creciente la toma de conciencia sobre la necesidad de mantener una Alimentación sana y equilibrada.

Nuestra dentadura determina la proporción en que se deberían consumir los diferentes tipos de alimentos: el 65% de nuestra dentadura está destinada a moler (granos, semillas, legumbres), el 25% a cortar (verdura y fruta) y el 12% está destinado a cortar (carne y pescado). Aún más cierto es que no hay un **manual** de alimentación para todo el mundo y que podemos personalizarla a través del **diálogo con las células**. Otro dato importante es que la enfermedad en general aumenta los requerimientos metabólicos, así que una alimentación adecuada se torna un factor indispensable de todo tratamiento terapéutico.

Tradicionalmente se reconoce la función del Oxígeno en el proceso de extracción de energía en el interior de las células, y de ahí la importancia de respirar correcta y conscientemente (paso indispensable para tener una correcta oxigenación). Culturalmente la respiración es

entendida en Oriente como la puerta de entrada de la **energía de la vida**, el Prana.

Otro dato, del que habíamos hablado antes, el nivel de pH (balance óptimo entre 6,8 y 7,4) en sangre se descubre como factor clave en el proceso de absorción del oxígeno por parte de las células.

Por último nos referiremos a la Luz como fuente de energía propiamente dicha. En el proceso de bioquímico llamado **Fotosíntesis humana**, que se produce en la piel, el cabello y en la retina humana, se rompen las moléculas del agua, separando el oxígeno y el hidrógeno y extrayendo energía de ese proceso. Tampoco debemos olvidar que la Luz es también información organizada, o lo que es lo mismo, la Luz es portadora de paquetes de información configurados en patrones geométricos.

Entorno electromagnético.

¿Cuáles son los efectos reales de los patrones electromagnéticos naturales que nos rodean? la Luz solar (aprox. 50 Mil billones de Hz), las Ondas solares (aprox. 250 millones de Hz), las Ondas Shuman (aprox. 7,8 Hz; e **in crescendo**) y otras ondas Geomagnéticas como las Curry, Hartmann,... (aprox. 10 mil Hz), o los Ritmos Lunares (recordemos que nuestro cuerpo está compuesto por 70% de agua, la sangre por un 90% de agua - de ahí la influencia de la Luna en el ciclo reproductor femenino -, y nuestro cerebro en un 75%).

¿Qué decir de toda la contaminación electromagnética provocada por nuestra era industrial-tecnológica? Excepto que sin duda tenemos un complejo cóctel para el que toda nuestra capacidad de adaptación será requerida.

Cuerpo Físico y Conciencia.

Nuestro cuerpo Físico es un pilar de nuestro estado de conciencia. Sin un vehículo físico en condiciones nos privamos de nuestra máxima expresión de **acción**.

Hemos invertido mucho tiempo hasta darnos cuenta de que **actuamos de una forma** (cuerpo físico), **pensamos de otra** (cuerpo Mental) y **sentimos otra cosa** (cuerpo Emocional). Nuestro nivel de conciencia depende de nuestra capacidad para integrar nuestros tres cuerpos más densos en una única vía. Nuestra

capacidad para crecer en conciencia es nuestra capacidad para mantener los tres cuerpos al mismo nivel.

Es hora de ser coherentes con nuestras necesidades, de darnos **nuestro tiempo**, de ser amables con nuestro cuerpo. De reconocer la emergencia de emociones **olvidadas** pero ancladas en nuestro subconsciente. De la necesidad de **dejar ir** todo aquello que no nos es útil. De crecer en el **no apego** (muy diferente del **desapego**). Todo esto nos hará el camino más fácil. Y en cualquiera de los casos, lo mejor es **No asumir nada**. Todo lo que tuvo su valor en algún momento, puede ya no ser verdadero: por ejemplo, ya no es cierto que el dolor sea sinónimo de resistencia o apego a algo.

Comunicación Mente - cuerpo Físico.

Hoy sabemos que las señales que nos envía el cuerpo Físico son de gran trascendencia para nuestro desarrollo. Hemos dejado de enfocarnos sobre el **maleficio** de los **patógenos externos** para profundizar en la importancia de trascender los conflictos internos para **sanar**. Hamer y su **Nueva Medicina Germánica** llega a desarrollar la correlación entre la psique, el cerebro y cada órgano dentro del contexto del desarrollo embrionario (ontogenético) y evolutivo (filogenético) del organismo humano. Así, un conflicto como **no ser capaz de atrapar un bocado auditivo**, por ejemplo, **no escuchar la voz de mamá**, afectaría el oído derecho y la actividad de conflicto intensa daría como resultado una **infección** del oído medio durante la fase de curación. Que duda cabe que prestar atención a las señales del cuerpo Físico nos ayuda a traer a la luz **conflictos existenciales**, y esto, es un paso clave en nuestro desarrollo.

El cuerpo Físico posee su propia consciencia inteligente, y es importante saber que en el estado actual de conciencia el cuerpo Físico solo oye lo que se le dice **en voz alta** (quizás como resultado de tanto tiempo de recibir desatinos mentales y emocionales). Las palabras tienen un gran impacto sobre él, por tanto, es mejor no expresar en palabras los pensamientos de duda, desánimo, enojo o cualquier otro que proyecte negatividad (las células los absorben). El canto, por el contrario, tiene un gran poder sanador, pues el cuerpo resuena y vibra con el sonido de la voz.



Cuerpo mental

¿Qué es "el cuerpo Mental"? ¿Es "lo que pensamos", o es algo más? ¿Qué energía se crea con cada uno de nuestros pensamientos? ¿Cuán libres somos de pensar? ¿Dónde se crean nuestros pensamientos y quién los controla? ¿Dónde "mueren" los pensamientos?

El cuerpo Mental.

Es otro de nuestros vehículos de **experimentación** en este plano terrenal. El campo electromagnético que rodea al Cuerpo Físico se denomina Cuerpo Mental, porque recibe su energía de los pensamientos conscientes, subconscientes o inconscientes que se generan en su interior.

Comulgues o no con la fórmula **pienso luego existo** (un gato existe porque "es gato", y no necesita de una mente que le diga que lo es) tu cuerpo Mental irradia energía. Esa energía es captada por lo que nos rodea, y lo creas o no, nuestro entorno reacciona ante nuestros pensamientos. **La telepatía** no es la capacidad de **emitir** pensamientos sino la capacidad de **leerlos**.

Los pensamientos tienen una vibración específica (generalmente asociada a la carga emocional que llevan asociados) y su frecuencia puede alcanzar niveles insospechados, capaces de **producir materia** o de destruirla. Aún así, la Mente por si misma sólo permite hilvanar ideas. Conseguir que **las cosas sucedan** no depende de la Mente, ni del exterior, sino de la consciencia.

Nuestra **herramienta de generación de pensamientos** no es únicamente nuestro Cerebro, pues las **células pensantes** están distribuidas por todo nuestro cuerpo, y, aunque la ciencia no lo valide, desarrollamos procesos cognitivos en **soportes etéricos**. También cometemos el error de asociar a la **Mente parlante** con los pensamientos, algo así como creer que un

pensamiento para existir debe haber sido **verbalizado**. Como veremos, los pensamientos no necesitan sujeto, verbo y complementos; además los pensamientos son más libres e independientes de lo que nosotros creemos, tienen consciencia y evolucionan con o sin nuestra ayuda.

Mente y Ego.

Cuando hablamos de Mente y de Ego estamos hablando de lo mismo, un conjunto de **conductas aprendidas**, un gran **Sistema Operativo** (programas) que tenemos todos diseñado para asegurar nuestra supervivencia en el plano físico.

En sus primeras formas, las **expresiones de la vida** eran muy primitivas y la supervivencia dependía únicamente de adquirir la energía necesaria del exterior. Ese fue el escenario en el que se originó el núcleo básico del Ego, cuyo principal objetivo es sobrevivir a través de la adquisición, la conquista y la rivalidad. A medida que la vida evolucionaba y adquiría formas cada vez más **avanzadas**, la Mente adquiría elementos más benignos y armoniosos, tales como la preocupación por los demás, la lealtad al grupo, la capacidad de empatía, y esto permitió asegurar la supervivencia a través de las actividades de una comunidad. También fue el principio del establecimiento de las **reglas sociales**, aunque a menudo sólo cumplen con una necesidad **egóica**.

Con la progresiva incorporación de funciones más

elevadas (nuevas versiones del Sistema Operativo) llegamos a la cúspide de la evolución de la **Mente Lineal** cuando el imperio de la **Razón** se expande sobre las emociones y las **neutraliza** a base de grandes dosis de racionalidad y de conceptualización. Es aquí cuando la Mente **pierde de vista el bosque** al focalizar sobre los árboles, se enamora de los conceptos y de la teoría, y pierde de nuevo el **punto esencial de la vida** (que no es sobrevivir sino crecer espiritualmente).

El Ego está enamorado de su propia historia de vida y de su carácter central. Representa en todo momento una gran herramienta (que no debe ser combatida) y, al mismo tiempo, un serio obstáculo para el crecimiento espiritual (de ahí la necesidad de **disciplinarla**). El Ego es como **un niño sin reglas**, que constantemente busca atención. La Mente intenta, por otro lado, que nos identifiquemos con muchas cosas (papeles, figuras, retos, posiciones, penas, etc.), todas ellas superfluas, con el objeto de mantenernos entretenidos y ajenos a nuestra verdadera identidad.

Nota: En la psiquiatría el término **ego** se utiliza para referirse al aspecto de la mente que tiene que lidiar con la realidad externa, balanceando y resolviendo los conflictos internos entre los instintos primitivos y la conciencia.

Esa sensación o estado en la que nos sentimos **abandonados de la mano de Dios**, sin ninguna esperanza, es curiosamente un signo de **progreso espiritual latente**, pues no es el Alma sino el Ego el que está en la oscuridad. Nos acercamos a un punto de inflexión en el que deberemos decidir **abandonarnos** a una realidad que nos supera o seguir anclados en la **gran ilusión** de la Mente. Todo miedo es ilusión; el miedo surgió como requisito a la supervivencia animal.

Las circunstancias personales son, a los ojos de la Mente, accidentales o caprichosas. Pero la Mente es incapaz de discernir entre verdad y falacia, tanto de lo que nos viene del exterior (juicios, moralismo, puntos de vista, contenidos, etc.) como de lo que sentimos en nuestro interior. Nuestros mecanismos mentales tienden más a **protegernos** que a **permitir nuestro propio descubrimiento**.

Curiosamente, los obstáculos o resistencias de la Mente son el resultado del apego que tenemos a los beneficios que obtenemos de nuestras propias

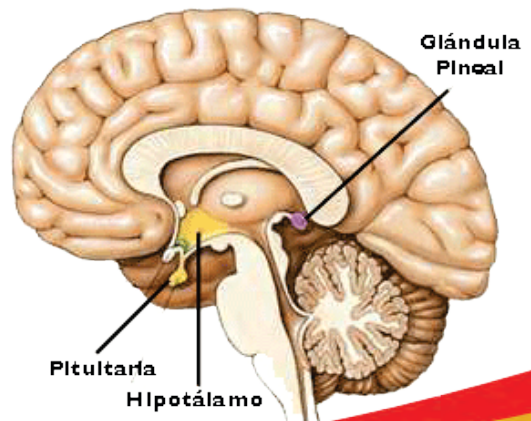
limitaciones. El Ego busca secretamente recompensa en las propias emociones que le causan malestar. Por ejemplo la **renuncia a perdonar** no es sólo renunciar al **licor del ego** que obtiene de la **injusticia percibida**, sino también la reacción ante la ilusión de que otros **merecen ser castigados**. Cuando en realidad es el que perdona y no el perdonado quién más se beneficia.

El Ego es envidioso de lo que intuye superior a él, y por lo tanto aborrece fácilmente y denuncia lo que no puede entender. El amor y respeto a uno mismo requiere coraje, humildad, paciencia y compasión por los aspectos inmaduros de uno mismo. Trascender la programación del Ego recontextualiza la vida, la vuelve más benigna, y nos permite experimentar compasión por todas las manifestaciones de la vida.

Sobre todo al principio, es difícil deshacerse de los apegos y de los sistemas de creencias que tanto han sido reforzados socialmente (riqueza, éxito, fama, belleza, etc.) pero en el proceso de **evolución cognitiva** (la forma de **ver y entender el mundo que nos rodea**) la fisiología el cerebro nos presta una ayuda inapreciable.

El Cerebro.

El Cuerpo Físico nos dota de varias estructuras capaces de generar respuestas neuronales. Desde el prisma de la evolución como especie, el Ser humano, cuenta con una primera dotación que representa su estado más primitivo, el **tronco encefálico**, o **Cerebro Reptil**, encargado de **reflejos instintivos** vinculados a la supervivencia y a la reproducción. Más adelante, en la evolución, adquirimos la Corteza Cerebral (diez mil millones de neuronas) y el Cerebro Límbico. A nivel del cerebro límbico actuamos y reaccionamos de acuerdo



a nuestras experiencias más tempranas. Las emociones son clave para aprender. Cuanto más fuerte es la emoción, más claramente se aprende. Los **códigos culturales** se fijan durante la primera niñez y son difíciles de cambiar.

Además contamos con el llamado Cerebro digestivo o **Cerebro Entérico**, localizado en la zona de los intestinos, compuesto por 100 millones de neuronas, y que se encarga de controlar directamente el aparato digestivo para que las funciones digestivas mantengan un funcionamiento coordinado, integrado e independiente. Se relaciona con este Cerebro una parte importante de la gestión de las emociones (sensación de tener **mariposas en el estómago**, náuseas) y cierta participación en nuestro estado mental en el día a día al producir sustancias psico activas que influyen en el estado de ánimo (serotonina u dopamina, y otras sustancias que modulan el dolor).

Sea como fuere que esté diseñado biológicamente nuestro Cerebro, o Sistema Nervioso en general, lo importante a destacar es que el peso o importancia que recibe cada parte de este entramado cambia con nosotros a medida que ascendemos en conciencia. El camino que siguen los estímulos (flujo de datos) en nuestro Cerebro cambia, se aceleran y al mismo tiempo el circuito se vuelve cada vez más **independiente** de las emociones más primitivas o básicas.

No obstante, no debemos perder de vista que lo que guardamos en nuestro subconsciente puede jugar un papel determinante en nuestras vidas.

El Subconsciente.

La Mente subconsciente se encarga de controlar las funciones vitales del Cuerpo Físico, es **atemporal** (sólo concibe el presente) y su capacidad de procesamiento alcanza los 40.000.000 Hz (contra los 40 Hz de la Mente consciente y pensante).

El diálogo Mente consciente - Mente subconsciente no puede realizarse a menos que ambos alcancen un intervalo de frecuencias **compatible**. Las creencias aprendidas, los instintos de supervivencia, se almacenan en la Mente subconsciente y ésta tiene, por su poder de procesamiento, el **bastón de mando** en situaciones de crisis, o en situaciones cotidianas en base a una serie de **disparadores** emocionales.

Numerosos comportamientos están influenciados por nuestro subconsciente y es en gran parte responsable de las **limitaciones** autoinfligidas, patrones mentales, que pretendiendo protegernos del exterior, nos obligan a permanecer en situaciones de mediocridad o en situaciones simplemente insatisfactorias.

El **valor propio**, la capacidad para **dejar ir**, la **confianza** en las propias decisiones, la **capacidad para el no-apego**, nuestro entendimiento sobre la **vida armónica** o nuestro **compromiso** con el **amor incondicional**, son algunos ejemplos de lo que se guarda en el subconsciente.

Cuando no está bien polarizado, el subconsciente nos puede estar generando situaciones de auto-sabotaje. Una creencia subconsciente puede estar emitiendo señales tan desgarradoras como **quiero morir**, y en esos casos no nos es difícil intuir lo complicado que resulta para esa persona crear para él/ella una vida plena, placentera y fructífera, cuando una parte de sí está pulsando por dejar de vivir.

Conocerse a sí mismo es indagar en la propia realidad interna para reconocerse y liberarse de las ataduras del subconsciente.

Llegamos a entender que para alcanzar la Paz interior, necesitamos de la búsqueda del **Silencio Interno**. Es ese **espacio** anterior al pensamiento; pero al mismo tiempo es donde se generan los pensamientos.

Los pensamientos son vanidosos por naturaleza, pues nacen de una necesidad de controlar, etiquetar y clasificar cada acontecimiento, cada objeto, cada persona. El intelecto busca comprender a través de la lógica (aunque sea falseada en beneficio propio), adquirir datos, y escucharse hablar, le encanta escucharse hablar.

Por lo general tratar de **bloquear el pensamiento** resulta infructuoso e incluso pretencioso. En realidad suele ser el mismo Ego el que controla el proceso y se permite el engaño de **ser libre de sí mismo**.

Podríamos atrevernos a decir que la verdadera libertad se alcanza cuando hay un verdadero **abandono**, a una **realidad superior**, o **conciencia superior**, y esto se alcanza a través de un camino que es propio a cada individuo y que da su fruto sin previo aviso, cuando menos lo esperas, cuando las condiciones son las adecuadas, en el momento justo.

Control mental y Ataque mental.

El Ataque mental es todo tipo de pensamiento que nos separa de alguien o de algo, su objetivo es dañar, menospreciar, limitar o debilitar el objeto del ataque. El sentimiento de **culpa**, por ejemplo, genera un ataque mental hacia nosotros mismos, que generalmente se verá retroalimentado por los acontecimientos externos. Cuando la culpa se proyecta hacia el exterior nacerá el sentimiento de odio. En ambos casos el Ego es el juez y el verdugo, el que da la orden de ataque (sin darse cuenta de que realmente se convierte en su propia víctima). Los egos **no saben** lo que es **el amor**.

En un Ataque mental se proyecta una gran cantidad de energía mental **negativa** que se vierte en el cosmos y que llegará a su destino en forma de **paquetes de información** de muy baja densidad. Nadie está al abrigo de recibir un ataque, pero todos tenemos la capacidad de **transformar** esa energía para que aquello que **podría ofendernos o dañarnos** se revierta en el universo en forma de Luz.

El Pensamiento y su propia conciencia.

Un pensamiento nace con una energía que la Mente le atribuye, puede ser un pensamiento mundano o repetitivo, sin trascendencia, es decir un pensamiento que tendrá tanta energía como para generar **un campo** que le dé independencia y conciencia.

En nuestro **fuero interior** también contamos con pensamientos que sobreviven a nuestra voluntad consciente, que tienen **vida propia**, pues se **reproducen**, se alimentan de la energía de otros pensamientos menores, y se perpetúan en nuestra psiquis. Este tipo de pensamientos tienen conciencia, y pueden llegar a tener una influencia notoria, a veces positiva, a veces destructiva, en el desarrollo de nuestra existencia por la propia vibración que emiten.

Hemos visto que los pensamientos están estrechamente vinculados a las emociones. Un pensamiento neutro no es un pensamiento sin emoción, sino un pensamiento **balanceado, equilibrado**.

Cuerpo emocional

¿Qué es el cuerpo Emocional? ¿Son nuestras emociones independientes de nuestros pensamientos? ¿Qué me hace sentir y cómo me condiciona eso en la vida? ¿Cómo gestiono mis emociones y cómo consigo trascenderlas?

El cuerpo Emocional

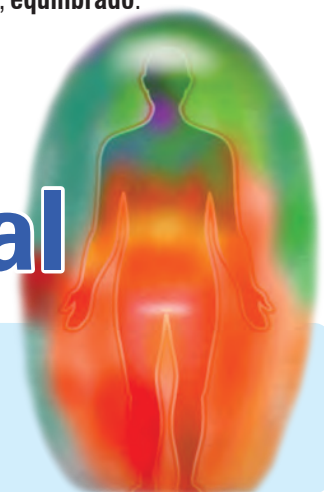
Es otro de nuestros cuerpos de experimentación, su origen está en el campo electromagnético generado por nuestro Corazón y por las **partes emocionales** de nuestro Sistema Nervioso.

Las emociones son lo que hacen **palpitante** a nuestra vida terrenal. La Lógica nos ayuda a gestionar la información, nos permite experimentar un mundo ordenado y clasificado. Las emociones nos permiten disfrutar de la vida y hacerla **humana**. El proceso de

pensar está indisolublemente ligado a las emociones, por muy racional que llegue a ser.

La asociación entre las emociones y esa carga pesada, opresora y limitante en la que se convierten, es sólo la versión **oscura** de **sentir la vida**. Esta versión es parcial y, en consecuencia, ficticia, se genera en nuestra Mente tan proclive al **sufrimiento** y al **miedo**.

Las emociones vibran con una frecuencia característica y, a pesar de lo antes mencionado, nos acercan a nuestra esencia Divina. Cuando nuestras emociones



están equilibradas, tenemos acceso directo a nuestra fuente interior, muchas veces sin ni siquiera buscarlo, simplemente **siendo, sintiendo**.

El Corazón.

Recientes descubrimientos avalan que entre el 60 y el 65% de las células del corazón son en realidad células neuronales.

Los ganglios del Corazón están vinculados a todos los órganos importantes en el cuerpo, y a todo el sistema muscular. El Corazón produce y libera la hormona ANF (péptido natriurético auricular) que afecta profundamente al funcionamiento del sistema límbico, es decir el **cerebro emocional**, el área del hipocampo responsable de la memoria y del aprendizaje, y los centros de control de todo el sistema hormonal.

Alrededor de la mitad de las células nerviosas del corazón sirven para tratar la información enviada por todo el cuerpo; y su objeto es mantener el cuerpo funcionando como un **todo armónico**. La otra mitad de las células nerviosas representan una gran conexión neuronal que media con el **cerebro emocional**.

El proceso de **Pensar con el Corazón** es proyectar la energía de los pensamientos no desde la Mente sino desde el Corazón. Esto requiere dejar de lado la **dualidad** del Ego. No se trata de proyectar sin **emociones**, sino proyectar desde un centro energético que no conoce **malo o bueno, perdedor o vencedor, víctima o verdugo, luz u oscuridad**, todos ellos **juicios de la Mente**. Los sentimientos nos guían en este proceso.

Las ondas electromagnéticas cardíacas son **no ionizantes** (no causan ionización en el medio que atraviesan). El Corazón emite un campo magnético que en algunas personas alcanza los cinco metros de diámetro.

El trenzado del ADN y la regeneración del Timo.

Ciertos experimentos han demostrado que la gratitud, el amor y el aprecio, provoca una relajación del ADN (los filamentos se estiran), y al contrario, la rabia, el miedo o el estrés, provoca una contracción del ADN. Pero esto no acaba ahí, pues las ondas fonón u ondas

de sonido del Corazón, es decir los armónicos del Corazón, afectan el trenzado del ADN, y ésta es la primera evidencia sobre el hecho de que tus emociones te permiten crear tu **realidad física**.

Teniendo en cuenta los plazos de renovación de las células en el cuerpo humano (todas sus células al completo cada siete años, aunque cada tipo de célula tiene un período de renovación diferente) podemos decir que si cambiamos las emociones que emanamos podemos reconstruirnos genéticamente y ser Seres **diferentes** en un período de tiempo no muy largo.

El Timo es el encargado que controlar y regular la corriente energética del cuerpo, y mantener el equilibrio armónico de la energía vital. El Timo es donde reside nuestra **chispa divina**.

El Timo captura el sonido del Corazón y resuena con él. Aunque se dice que el Timo se encoge con la edad, lo que realmente sucede es que el Timo deja de vibrar a causa de las emociones emitidas por el Corazón. De ahí que el amor y la felicidad sean tan importantes para reactivar el Timo, y técnicas como la Risoterapia den tan buenos resultados.

Emoción versus Sentimiento.

En el mundo académico se definen las emociones como la respuesta de nuestro Sistema Nervioso a ciertos estímulos externos o al resultado de mecanismos internos de reflexión o procesamiento de datos. Se suele incluso diferenciar entre emociones primarias, cuando son innatas, y emociones secundarias, cuando han sido objeto de aprendizaje.

Existe bibliografía contradictoria sobre qué es un sentimiento y qué es una emoción. La versión académica más comúnmente aceptada dice que un sentimiento sería el resultado de mezclar emoción y pensamiento. Nosotros pensamos, al contrario, que un sentimiento es algo puro, una semilla que crece en el corazón, y que viene directamente de nuestra alma. La emoción es entonces el resultado de la intervención de la mente, es decir un sentimiento **filtrado** (o incluso **contaminado**) por el prisma del ego.

La pureza de nuestras emociones dependerá de cómo son **tratados** nuestros sentimientos en su paso por nuestra mente. Como hemos visto previamente nuestra mente genera emociones, en un intento de suplantar al

corazón, pero la mente es y siempre será incapaz de sentir.

La toma de conciencia de nuestra realidad emocional es el primer paso hacia la **madurez emocional**. Debemos intentar **no identificarnos** con las emociones aunque formen parte indisociable de nuestra existencia y **dejarlas fluir** sin estorbos, sin bloqueos, para que florezcan y se marchiten por su propia naturaleza. Es así como podremos mantenernos equilibrados en todo momento. El equilibrio es siempre interno. Los eventos externos **desestabilizantes** no desaparecen (al menos no en un primer momento), lo que cambia realmente **somos nosotros**.

A medida que conocemos mejor nuestras emociones, nos conocemos mejor a nosotros mismos.

Jerarquía emocional y conciencia.

Todo el abanico de emociones, que forman parte de nuestra dotación como seres humanos, nos permiten ser lo que somos. No hay emociones **malas** y otras **buenas**, pues cada una en su momento jugó un papel decisivo en nuestro crecimiento, en lo que somos hoy. Como ya hemos dicho antes, "sin importar lo que las apariencias puedan parecer, cada persona nace en las condiciones más óptimas para su evolución espiritual". Si bien, es cierto que la vibración de cada emoción nos permite ubicarlas en un escalón superior o inferior, respecto al grado de conciencia que nos permite alcanzar.

En lo más bajo de la jerarquía vibracional encontramos **vergüenza**, **culpa** y **apatía**. Estas tres emociones tienen en común que imprimen un **velo de oscuridad** sobre la identidad misma del Ser. Nadie puede sentirse como el **Ser de Luz** que es si siente vergüenza, culpabilidad o **ha renunciado a ser**. En la base de estas emociones encontramos la ignorancia de la Mente, la no aceptación de nuestras propias limitaciones y la desesperanza ante un mundo que intenta hacernos **sentir pequeños e incapaces**.

Al problema que representa el **malestar** interno provocado por emociones de baja vibración, se le añade el campo atractor de energía que generan las propias emociones, de forma que en el mundo exterior, los acontecimientos y personas que son atraídos hacia nosotros vibran con la misma frecuencia.



Frecuentemente, los seres humanos echamos mano de medicamentos o drogas para encontrar un alivio temporal, pero esto sólo recrudece la sensación de malestar cuando los efectos inducidos se disipan, y resulta entonces en una mayor motivación para repetir o perpetuar la **intoxicación**.

Cuando nuestra conciencia alcanza a superar estas tres emociones **más bajas** (no porque desaparezcan sino porque se recontextualizan y se suavizan), tendremos aún que lidiar con emociones tan poderosas como el **sufrimiento**, el **miedo**, el **deseo**, la **ira**, o el **orgullo**. **Nota:** quizás las etiquetas no se corresponden con emociones propiamente dichas, pero sirva como referencia para indicar la carga emocional que conllevan (las susodichas etiquetas).

Para contrarrestar las emociones de baja densidad contamos emociones de mayor calibre, como el **Coraje**, la **Confianza**, el **Optimismo**, el **Perdón**, la **Comprensión**, el **Amor**, la **Serenidad** y la **Paz**. Estas últimas emociones, son nuestro bagaje más elevado. Son herramientas para el camino, son también una meta transitoria, pero cuidado, por el funcionamiento propio del Ego, se pueden convertir también en **callejones sin salida** si se lo permitimos. Cuando una emoción toma el control de nuestra vida, su poder puede neutralizar nuestro avance en conciencia. Conocer las dinámicas del Ego es importante para trascender cada uno de esos escalones.

Evidentemente, nuestra realidad emocional cotidiana es un caldero con todas las emociones en proporciones variables. Cada día es un nuevo día, una nueva oportunidad de conciliarnos con nuestros más bajos instintos, si no lo hemos hecho todavía, y hacer de

nosotros seres **libres y perfectos**. Contrariamente a lo que se piensa, ser libre de las emociones no es **no sentir nada**, sino todo lo contrario, es decir **ser conciente de todo lo que se siente** y dar a cada cosa su valor, su importancia, para que no nos condicione y nos permita ser **seres equilibrados**.

Chantajismo emocional.

Nadie necesita una definición de lo que es chantaje emocional, porque todos hemos sido víctimas o hemos sido perpetradores en algún momento de nuestra vida. Sigue siendo **de manual** que los progenitores opten por el chantaje emocional a pequeñas dosis para conseguir comportamientos **aceptables** de los hijos cuando no son capaces de imponer disciplina desde una posición adulta y responsable. Un niño es fácilmente manipulable pues necesita **ser aceptado** en su manada para sobrevivir; no se puede permitir **no ser querido** (aunque no sea una opción **real**).

El chantaje emocional a veces es tan sutil que puede parecer ser el fruto de emociones elevadas, como el amor, y la búsqueda del bien común. Sea como fuere, en todos los chantajes hay un patrón de acción común: un deseo unilateral, una resistencia (abierta o encubierta), presión con o sin amenazas, claudicación, y lo que es peor, reiteración en el tiempo.

Es frecuente que la persona que no cede al chantaje se vea tildada de **egoísta** en un último intento de socavar su resistencia. Mas sería un error confundir **amor propio** con **egoísmo**. El **amor propio** te hace libre, el **egoísmo** te encadena a los caprichos del ego. No deja de ser curioso y contradictorio que el propio Ego a veces acepte **ser esclavo de otros** porque es simplemente **lo que se espera, lo que otros esperan de mi**.

La persona que es víctima puede estar tan inmersa en el **juego emocional** que difícilmente se percatará de lo que acontece. Normalmente hay un **campo de cultivo** que facilita la perpetración del chantaje: excesiva necesidad de aprobación, profundo miedo al rechazo- enfado-ira, vulnerabilidad ante la presión externa (**que haya paz a cualquier precio**), alto nivel de inseguridad, o tendencia a asumir demasiada responsabilidad por la vida de los demás.

Responsabilidad ajena y responsabilidad desviada.

Nos referimos a **Responsabilidad ajena** cuando nos hacemos responsables de lo que sucede en la vida de los demás, de nuestro entorno más cercano o del mundo en general. Esto sucede cuando perdemos de vista que la vida es un campo de experimentación, para nosotros mismos y para los demás. Adquirir o asumir la responsabilidad de los actos de los demás o por lo que sucede en la vida ajena, nos amarga la vida, porque no hay nada más frustrante que intentar controlar lo que es incontrolable, y, además, estamos privando a los demás de su propio mérito, camino y resultado.

Por **responsabilidad desviada** nos referimos a la capacidad que tenemos para no asumir la responsabilidad de nuestras propias decisiones. Culpamos a otros por lo que sucede o deja de suceder en nuestra vida. Nuestro camino está escrito por **nuestros propios pasos**, existen condicionantes, guías y desorientadores, pero al final de cuentas, los pasos son nuestros y sólo nuestros. Perpetuar comportamientos, respetar votos o compromisos caducos, desobedecer el anhelo de nuestro corazón, es sólo una **decisión personal**. **Dejar de vivir** o vivir la vida que otros quieren para nosotros, **dejar de hacer**, básicamente por miedo, es nuestra responsabilidad, no la de otros.

Posiblemente nuestra capacidad para considerarnos **víctimas de las circunstancias** sea uno de los obstáculos más difíciles de superar para ser personas plenas. Pero independientemente de que decidamos o no dar el paso que nos hace libres y responsables, la realidad de ahí fuera, seguirá siendo sólo el reflejo de lo que hay en nuestro interior.

Emociones atrapadas, heredadas, o emociones de vidas pasadas.

¿Qué hay realmente en nuestro bagaje emocional? Las emociones son energía. Esta energía puede ser muy sutil o estar muy condensada.

Compartimos pensamientos y emociones con nuestro entorno. El lenguaje verbal y el no verbal, las **ondas** que se transmiten desde nuestros cuerpos emocionales, los campos morfo-genéticos, pero lo que no debemos olvidar es que nuestras células almacenan emociones,

nuestro ADN lleva impresas emociones vividas.

Emociones atrapadas son emociones **no digeridas**, son el resultado de experiencias extremas que no han podido ser liberadas por el pasar del tiempo. La mayoría de nosotros prefiere olvidar estos desafíos, pero desafortunadamente, la influencia de estos acontecimientos puede permanecer dentro de nuestro cuerpo causando un significativo estrés físico y emocional.

La **herencia emocional** o las **emociones atrapadas de vidas pasadas** son una realidad constatable en la práctica clínica, que desafía la visión de los neurólogos, pediatras y psiquiatras, como los casos de depresión en niños.

Cuando se libera una emoción atrapada de una vida pasada, se abre una oportunidad nueva en el presente. Aunque la **regresión a vidas pasadas** suele ser una técnica de liberación ampliamente utilizada, resulta innecesario revivir situaciones traumáticas cuando el objeto primero es permitir una vida libre en el presente, y existen terapias más sencillas e igual de eficaces, como el **código de la emoción atrapada**, las Constelaciones Familiares o incluso el Bio-magnetismo.

El Muro del Corazón.

El Muro del Corazón es un **muro energético** que, a veces, construye nuestro subconsciente para evitar **sufrir**. Es evidente que las experiencias que lo provocaron causaron más dolor de lo que nuestro cuerpo pensó que podría soportar sentir nuevamente. El muro está construido con la energía de las propias emociones, pero el subconsciente ya no las reconoce como tal. Para el Subconsciente el muro es tan real que no dudará en condicionar nuestra conducta, pudiendo alterar el funcionamiento normal de nuestros órganos.

Es, como su nombre indica, una barrera, que nos impedirá trabajar con las emociones atrapadas, pero el mero hecho de que nuestro cuerpo Mental tome consciencia de su existencia nos devuelve una oportunidad para liberarnos de ellas.

Pero el mayor problema del muro del corazón no radica en las emociones atrapadas sino en lo que nos impide sentir. El amor es la emoción más poderosa de todas. Se genera y se recibe por el corazón. Si tenemos un muro que nos impide dar y recibir amor estamos

totalmente desconectados del mundo para la frecuencia vibracional más elevada. No obstante lo antes mencionado, hay que decir que uno puede aprender a amar, amándose a si mismo, y ese amor es capaz de romper todas las barreras.

Liberación emocional e Inteligencia emocional.

Liberación emocional no es **desensibilización**, es eliminar los bloqueos energéticos de emociones experimentadas en el pasado, es desprenderse de **esa mochila de sufrimiento o penas** fruto de nuestra limitación, ignorancia o ingenuidad. Crecer espiritualmente nos permite hacer las paces con nuestras emociones, con nuestros pensamientos, con el pasado y con el futuro, y ser libres de experimentar el presente. A veces no somos conscientes del anclaje físico de las emociones hasta que sobreviene una enfermedad. La manifestación más común es el dolor, provocado en la mayoría de los casos por la tensión muscular.

La **inteligencia emocional** es a las emociones lo que la capacidad de adaptación de nuestro vestuario es a los cambios de la climatología. Debemos aprender a aprovechar las señales emocionales del mismo modo en que aprendimos a saber qué hacer cada vez que se siente frío o calor, hambre o sed, etc. La inteligencia emocional nos permite navegar en la vida sin dejarnos atrapar por tormentas externas o por motines internos, navegar sin perder el rumbo y disfrutar del viaje sin perdernos lo más interesante.

La generación, que siempre es espontánea, de emociones de **baja vibración** (culpa, celos, miedo), no implica que tenga que identificarme con ellas. Yo decido en todo momento cómo reaccionar, qué energía darle a cada emoción, hasta dónde voy a permitir que una emoción arraigue en mi interior. Cuando una emoción no me repercute positivamente, tengo el derecho inalienable de **reconocerla** y **dejarla ir**. También tengo el derecho de **alimentarla** y **hacerla crecer**, pero ésa siempre será **mi decisión**.

Sentir.

Sentir es algo de lo que no entiende la **Mente Lineal**, racional y controladora. Sentir es permitir que nuestro

corazón se ponga por delante de nuestro cerebro, no para abocarnos en un océano tormentoso de emociones, sino para, equilibradamente, permitirnos **Ser**, un solo cuerpo, vibrando al unísono, entero, equilibrado. Sentir nos abre las puertas del alma, pues la mente no puede alcanzar lo **no manifestado**. Todo intento por racionalizar lo espiritual es un mero ensayo (es como querer contener el infinito).

El estudio en el campo de lo espiritual puede hacerse en una profunda observación y contemplación del propio yo, de la naturaleza y del movimiento de la vida como un todo. Sentir forma parte de nuestra esencia como seres humanos. Podemos utilizar nuestra mente para

racionalizar y contextualizar lo que nos pasa, y no es dejar de sentir, sino aprender a **sentir de otra forma**, menos agitada y más serena. Pero sentir siempre se hace desde el corazón.

Invaldar nuestra capacidad para sentir es invalidarnos como **seres sensibles**. Analógicamente **creer siempre en lo que otros dicen que es la verdad** es invalidarnos como **seres pensantes**. Actuar según las premisas que otros han establecido según sus propios criterios, egos, miedos, moralismos, experiencias, conceptos, etc. es invalidarnos como **seres autores y actores de nuestra vida**. Seguirlos nos hace esclavos de aquellos que afirman tener verdad.



La Enfermedad

¿Qué es "estar enfermo"? ¿Es lo mismo "estar" que "sentirse enfermo"? ¿Tengo alguna "factura kármica" pendiente?

La Enfermedad.

A menudo nos han dicho que **estar enfermo** era algo normal, que nuestro desarrollo como seres vivos nos imponía la **enfermedad** como **paso obligado, un peaje del que no se salva nadie**, pero nunca se nos explicó por qué.

Nuestro cuerpo está dotado de millones de células especializadas en la defensa y en el mantenimiento del **orden**. ¿Por qué **caemos enfermos**? ¿Qué es entonces la enfermedad? Responder que la enfermedad es una experiencia más sería muy reduccionista, pero no sería descabellado pensar que con la enfermedad nos rendimos a un decorado donde todos los cuerpos se **resienten** y nos da la oportunidad de manifestar nuestra capacidad de superación, de aprendizaje.

La enfermedad como "medio de compensación".

Cada ser es responsable ante el universo de sus decisiones y de las consecuencias que éstas provocan. Aun así no estamos compensando a nadie, estamos siguiendo un camino que nos conduce hacia nuestra plenitud como seres espirituales y en nuestro trayecto hemos podido ocasionar desviaciones (muerte, sufrimiento, dolor, etc.), y así, podremos experimentar las consecuencias de esas desviaciones y completar nuestro crecimiento.

Aunque nuestra tendencia natural sea la de ver la enfermedad como algo **negativo**, y con mayor razón si ésta viene acompañada de dolor físico, no reconocemos un vínculo entre **sufrir una enfermedad**, excepto el creado por la mente, que compara **el bienestar** y/o **el**

placer con los **malestares** propios de una dolencia. Así hablaremos más de **pasar por una enfermedad** que de **sufrir una enfermedad**, porque pensar que el dolor o la enfermedad es un método para pagar deudas no es sino una enorme distorsión creada en nuestra conciencia colectiva.

No menos molestos son los **procesos de limpieza** que se realizan periódicamente, que nos suelen obligar a permanecer en cama por períodos cortos de tiempo, y en los que el cuerpo expulsa de la forma más idónea (aunque no suela coincidir con nuestra apreciación mental) elementos sobrantes: emociones solidificadas, residuos energéticos de toda índole.

Desajuste existencial.

En el transcurso de nuestras vidas, hay fenómenos, eventos, interferentes (imagina solamente el número de elementos tóxicos con los que entramos en contacto cotidianamente), e interacciones (a niveles insospechados), que tienen un efecto **negativo** sobre nuestro equilibrio sistémico.

Es bastante frecuente que nos limitemos a **culpar** al entorno para justificar el episodio de una enfermedad, pero más cierto es que experimentamos en propia carne los desequilibrios que hemos ocasionado a nosotros mismos y a nuestros compañeros de camino. De hecho la enfermedad acaba siendo un camino lógico cuando estamos y nos mantenemos desconectados de nuestro interior, donde reside la conexión con lo divino, y tenemos, incluso en compañía del éxito financiero o profesional, una sensación de falta de sentido, y nos sentimos a la merced de la casualidad, navegando en un entorno desordenado, y alejados de la conciencia de lo que realmente somos.

Visión alopática.

Esperamos no haber ofendido a nadie con lo expuesto en este libro, que refleja brevemente una visión más **amable** de la enfermedad, sin menospreciar a la investigación científica, que tantos avances ha hecho en el diagnóstico de virus, bacterias, hongos, etc. lo que nos permite **vivenciar** y comprender el **universo conocido**.

Analizaremos el dolor en sus tres versiones u orígenes.

Sin embargo debes tener presente que el dolor es siempre mental: el cuerpo físico no conoce del dolor, hasta que la señal llega a la mente; el cuerpo emocional no siente dolor, sino que es la mente la que lo interpreta como sufrimiento.

El dolor físico.

Según la **algología** (ciencia que estudia el dolor) el dolor es una manifestación de nuestro sistema nervioso, asociada a una lesión tisular real o ficticia, una señal de alerta originada en una terminación nerviosa (nociceptores) y transmitida sinópticamente hasta las neuronas de la médula. Los neurotransmisores que utiliza nuestro cuerpo son de dos tipos: **neuropéptidos** y **glutamato** (no deja de ser curioso que la industria alimentaria utilice el glutamato para solucionar sus problemas de sabor en los productos embasados).

Existen muchas enfermedades o traumas que se acompañan de dolor. Nosotros nos centraremos en el dolor como **patología**, aunque realmente todo lo que será expuesto puede ser extrapolado en su justa medida (si, por ejemplo, el dolor se derivase de la rotura de un hueso, deberíamos preguntarnos por qué mi cuerpo decidió manifestar "una rotura" en vez de simplemente el dolor).

El dolor físico es para todo aquel que lo sufre, ya sea de forma leve o paroxística, un elemento bloqueante. Suele ser mal recibido y se le suele buscar una solución rápida, si no inmediata. **Nada peor que ver sufrir a un ser querido.**

Existen todavía partidarios de la teoría de que el dolor es una forma de castigo divino. Esta afirmación es totalmente falsa. Somos responsables de nuestra vida pero no culpables.

Para la medicina tradicional china el dolor es sinónimo de bloqueo (del Qi o energía vital). El dolor es una manifestación del cuerpo en un intento de comunicarnos que no deberíamos seguir por el **mismo camino**.

Dejar atrás el dolor implica aceptar que necesitamos aplicar cambios en nuestra vida. Es un proceso de clarificación de nuestros valores y de cambiar nuestro comportamiento para reflejarlos. Cuando el cuerpo está quebrado, de repente, la vida llega a ser muy preciada y empezamos a cuidarnos mejor. Cuando nos

sentimos aislados por el dolor, nos damos cuenta de lo que representa verdaderamente nuestra familia y amigos; y buscamos tiempo para ellos. Cuando no podemos trabajar, nos damos cuenta de dónde preferiríamos hacerlo. Incluso el dolor nos puede invitar a cuestionar nuestra mortalidad o la forma en que alimentamos nuestro espíritu, si esa alimentación viene de la naturaleza, el arte, el juego o la plegaria, aprendemos a buscar tiempo para ello.

El dolor puede aparecer como un susurro, pero puede llegar a paralizar a una persona. No es otra cosa que una acumulación insana durante meses, incluso años, de los efectos de una vida desordenada, de una vida alejada de nuestros propios sueños o desconectada de nuestro interior.

En nuestra cultura de la aspirina es muy frecuente que busquemos una solución rápida al dolor, sin pararnos a reflexionar sobre el mensaje que nuestro cuerpo nos está enviando. En la literatura sobre el dolor abundan casos de remisión temporal que se siguen de una vuelta del dolor con más fuerza o intensidad.

Todos los que han pasado por episodios de dolor extremo parecen confirmar que el dolor es un mensaje de tu cuerpo que indica que todavía está dispuesto a luchar, a vivir, y por lo tanto el dolor se puede convertir en un valioso maestro, amigo y vehículo para la sanación.

Vemos a menudo el efecto devastador del **miedo al dolor** provocado por el mismo dolor. La tensión emocional creada por el sufrimiento genera un círculo vicioso que retroalimenta el dolor y lo acentúa. Existen técnicas eficaces como la relajación profunda, respiración consciente, visualización y meditación, que con una práctica diaria de unos pocos minutos diarios han demostrado ser de gran utilidad para romper ese círculo: controlar el estrés, calmar los nervios, relajar el cuerpo y aliviar el dolor.

El foco mental.

El dolor es en general el resultado de un desequilibrio de orden mental o emocional. Es una forma de angustia interna, vinculada a un sentimiento profundo de culpabilidad (odio hacia mi mismo), pena, ansiedad o preocupación. Al sentirme culpable de haber hecho algo, de haber dicho algo o incluso de haber pensado algo, me castigo manifestando un dolor de intensidad

variable.

Podrías preguntarte ¿Soy realmente culpable? ¿Y de qué? Los pensamientos son muy poderosos. Hay que mantener la mente muy abierta para identificar bien estas culpabilidades, para poder afrontarlas, porque son miedos que deberás integrar tarde o temprano si deseas sanar.

Nuestra mente puede perfectamente proyectar la culpabilidad hacia afuera (agresividad, ira, críticas, posiciones políticas extremas, etc.) para evitar sentirla en nuestro interior. La culpa debería ser una emoción educativa que surge como una advertencia para no repetir siempre los mismos errores, pero si se transforma en un juicio a nosotros mismos (o hacia los demás) nos enfrascamos en un ciclo donde en algún momento el dolor aparecerá.

Podemos, por supuesto, reeducar nuestra mente hacia una visión más realista de la vida y hacia **la compensación de los errores** (y no el castigo), para que la vida sea más benigna y educativa. En una infancia ideal, las figuras parentales no son ásperas y punitivas, sino soportables, amorosas, capaces de enseñar con disciplina, pedagogía y paciencia. La identificación que hacemos más tarde con nuestros padres será decisiva. El miedo está involucrado en todos los procesos mentales que nos conducen al dolor. El dolor de cabeza, por ejemplo, aparece frecuentemente cuando nos obsesionamos con alguna cosa o estamos inquietos.

Elegir conscientemente una orientación hacia tu divinidad, tu espiritualidad, y hacia la verdad provoca un cambio en tu identidad y así un aumento en tu confianza, coraje y dignidad personal. La entrega trae la paz y la liberación del dolor.

Tus sueños pueden guiarte.

Buda dijo que no era bueno desear porque el deseo contiene una carga emocional de obligatoriedad (que a su vez genera ansiedad e impulsividad). Esto sucede cuando tus deseos se convierten en **necesidades**. La ansiedad respecto a la adquisición de fuentes externas y artificiales de satisfacción incrementa el miedo de la pérdida.

Sofñar te permite depositar tus deseos en las manos del cosmos y olvidarte de cómo se llevarán a cabo, porque

simplemente siendo tú mismo/a alcanzarás tus sueños. Normalmente a la mente no le gusta perder el control del proceso y siempre tiene algo que opinar, pero tus sueños son **libres**.

Sabemos que el dolor físico continuado causa depresión, ya que es frustrante e incapacitante. Pero también podemos sufrir de dolor emocional.

El origen emocional.

Cuando el dolor emocional llega a su intensidad más extrema nos sentimos avocados a la desesperación, nos parece que no somos merecedores de la alegría, nos sentimos solos y vacíos, como si la vida nos hubiese puesto al margen.

El dolor emocional está ligado a la ausencia de felicidad. Muchas personas sufren de dolor físico de corazón (el centro biológico de las emociones) por los sentimientos que les produce la falta de una pareja o el hecho de vivir con una persona que no les hace felices.

Algunas personas, sobre todo en fechas determinadas, se vuelcan en el sentimiento de pérdida de sus seres queridos, conectan emocionalmente con los ausentes, y entran en un ciclo de dolor.

La ausencia de felicidad tiene que ver con la identificación errónea de la fuente de la misma. Solemos estar muy desconectados de nuestro verdadero ser, solemos gestionar de forma deficiente nuestras emociones y/o solemos tener una pobre autoestima.

De nuevo, el dolor es una invitación a que cambiemos ciertas pautas de pensamiento, comportamientos o actitudes ante la vida.

Para empezar debemos saber que una emoción es energía que suplica ser escuchada.

Aunque normalmente estamos acostumbrados a suprimir y negar los sentimientos, si quieres, puedes literalmente sentir tus sentimientos en el área del corazón o los intestinos, con una respiración profunda, mente relajada, centrándote en tu cuerpo y preguntándote cómo te sientes. Escuchando tu cuerpo.

Acepta los sentimientos sin decirte a ti mismo cómo y qué debes sentir. Si estás enfadado, acepta que estás enfadado. Si estás triste, acepta que estás triste. Abandona la creencia de que sólo deberías sentir alegría o felicidad. Acepta que eres un ser humano, y

que tus sentimientos (todos) forman parte de ti. Permítete sentir. Muchas veces reaccionamos como resortes porque no queremos afrontar una emoción. Sentir nos parece tan doloroso que preferimos actuar, da igual cómo, mientras me evite sentir, aunque esto nos traiga más y más problemas.

Una vez hayas identificado el sentimiento, busca una forma de aceptarlo. Recuerda que aceptación es sólo lo contrario de negación.

El siguiente paso es dejarlo ir. A veces es necesario expresar un sentimiento para poder dejarlo ir, busca entonces una forma que te resulte cómoda. Es mejor expresar el sentimiento que reprimirlo y luego acabar expresando el resultado del dolor. Piensa que incluso el enfado puede ser expresado de forma que no te dañe ni a ti ni a nadie más. Hay muchas formas saludables de expresar los sentimientos y así dejarlos ir. Sin apegos, y desde el corazón, es decir desde el amor.

Si utilizas un sentimiento para alzar una bandera te estás apegando a ese sentimiento; por eso se dice que el perdón te vuelve libre.

Tengamos claro que el dolor no dura para siempre, porque nada en la tierra dura para siempre. El dolor suele ser la columna de polvo que se levanta a lo lejos indicando que un carruaje llamado **enfermedad** está llegando a tu vida (sí, lo dejas pasar).

¿Cuál es la llave que abre la puerta?

- OK, acepto que el dolor es un mensaje. Lo he pillado pero ¿Por qué sigue ahí? He oído el mensaje ¿Por qué no desaparece? - ¿Puede ser porque has oído el timbre pero sigues sin abrir la puerta?

Si te amas a ti mismo, es difícil que el dolor entre en tu vida para ser tu compañero de viaje, más bien comprenderás que el dolor es una señal para que no descuides un aspecto importante de tu vida, y al aprender de él le dejarás marchar. El dolor causado por la pérdida de un ser querido es normal, pero cuando nos atamos a ese ser (a ese dolor) es porque no logramos entender y aceptar que él o ella han cumplido su camino. Nuestra mente no puede entenderlo, porque deseáramos no perder a nadie, pero de nuevo es anteponer nuestros deseos o necesidades (mentales) al mayor beneficio de la evolución de cada ser.

Capítulo 2

El Cáncer

- La Sabiduría de las Células Cancerígenas
- ¿El cáncer es ácido o alcalino?
- Alimentos ACIDIFICANTES
- Potencial de hidrógeno - pH
- De un estado funcional a uno mórbido
- Alimentos ALCALINIZANTES

Dr. Tin Hunt (Bioquímico)
Premio Nobel en medicina 2001

- “Algo falla, algo falta en la investigación ¿pero que? Quizá no estemos dando los pasos correctos”
- “Salvo en excepciones, los tratamientos farmacológicos contra el cáncer no tienen éxito. La quimioterapia no es muy efectiva en general, no se centra en las células cancerígenas, afecta a todas. Se te cae el pelo y te sientes enfermo. La quimioterapia es poco racional”



¿Cómo es el cuerpo sin el cáncer?
¿Cómo es la vida de una célula sana?

El cáncer

De muchas investigaciones que se han hecho se logró tener una comprensión más clara de lo que pasa en nuestro organismo. En las investigaciones del Dr. Alberto Martí Bosch quien encontró claridad en las teorías del Dr. Pischinger plantea interesantes conclusiones que ya muchas teorías estaban cercanas a encontrar. Veremos entonces que es lo que sucede con nuestro organismo.

La Sabiduría de las Células Cancerígenas

Las células cancerígenas no son una parte de un proceso de enfermedad maligna. Cuando células cancerígenas se esparcen (metástasis) en todo el cuerpo. No es su propósito o meta interrumpir las funciones vitales del cuerpo. Infectar a las células saludables o arrasar a su huésped (el cuerpo). Auto destrucción no es la meta de ninguna célula, a no ser, por supuesto, sean viejas y listas a ser desechadas para su remplazo. Células cancerígenas, como todas las otras células saben que si el cuerpo muere, ellas morirán también. Solo porque algunas personas asumen que las células cancerígenas están allí para destruir el cuerpo eso no significa que las células cancerígenas tienen tal propósito o habilidad.

Un tumor cancerígeno no es ni la causa de una progresión destructiva ni tampoco en sí resulta en llevar a la muerte del cuerpo. No existe nada en la célula cancerígena que tiene ni remotamente la habilidad de matar a nada. Lo que eventualmente resulta en una habilidad remota de matar a nada ni nadie. Lo que eventualmente resulta en la descomposición del órgano o del cuerpo entero es la descomposición del tejido celular lo cual es el resultado de la continua privación de nutrientes y de la fuerza de vida. La reducción

drástica o insuficiencia de abastecimiento de nutrientes vitales a las células de un órgano no es primariamente una consecuencia de un tumor cancerígeno, pero en sí su causa principal.

Por definición, una célula cancerígena es una célula normal, saludable que ha sufrido una mutación genética al punto que puede vivir en un ambiente anaeróbico (un ambiente donde no hay accesibilidad de oxígeno). En otras palabras, si tú privas a una célula (su fuente primaria de oxígeno), alguna de ellas morirán, pero otras lograrán alterar su programa genético y mutar en una forma más ingeniosa: las células podrán vivir sin oxígeno y derivar algo de su energía genética de tales cosas como desecho metabólico celular.

Pueda que sea más fácil entender el fenómeno de células cancerígenas cuando son comparadas con el comportamiento de microorganismos comunes. Bacteria, por ejemplo, son divididas en dos grupos principales: **aeróbicas** y **anaeróbicas**, significando, aquellas que necesitan usar oxígeno y aquellas que pueden vivir sin este. Esto es importante entender siendo que tenemos más bacteria en nuestro cuerpo que lo que tenemos células. **Bacteria aeróbica** prosperan en un ambiente oxigenado. Ellas son responsable por ayudarnos con la digestión de alimentos y la

producción de nutrientes importantes como vitaminas B's. **Bacteria anaeróbica**, por otro lado, puede parecer prosperar en un ambiente donde el oxígeno no llega. Ellas descomponen desechos, depósitos tóxicos y células muertas y desgastadas.

El cuerpo ve al cáncer como si fuera un mecanismo de defensa importante que hasta causa la formación de nuevas vías sanguíneas para garantizar el abastecimiento tan necesario de glucosa y así, la sobrevivencia y la extensión de células cancerígenas. Este sabe que las células cancerígenas no causan, pero en sí previenen la muerte; por lo menos por un tiempo, hasta que la descomposición o el desgaste de un órgano resulte en el deceso del organismo entero. Si el mecanismo que incita el cáncer (factor causal) es tratado adecuadamente, tal resultado pudiera evitarse.

Es una creencia común que nuestro sistema inmune nos protege contra cáncer. Sin embargo, esto es solo una verdad parcial. Por un lado, el sistema inmune rápidamente destruye millones de células cancerígenas que un cuerpo saludable produce como parte de un proceso de movimiento de 30 billones de células. Por otro lado, el sistema inmune no toma ninguna acción para erradicar células cancerígenas que se desarrollan en reacción a la acumulación de toxinas, congestión y la presencia del estrés emocional.

Cánceres y todos los otros tejidos en el cuerpo son cargados con células blancas que destruyen células cancerígenas, como células -T en el caso de cáncer renal y melanomas. Por ejemplo, células blancas componen hasta 50% de la masa de tejidos cancerígenas. Siendo que estas células -T, con facilidad, reconocen tejidos mutados o extraños como células cancerígenas, tú esperarías que estas células inmune atacaran células cancerígenas inmediatamente. Sin embargo, el sistema inmune permite a las células cancerígenas a que se enlisten, incrementen y hasta extiendan el cáncer a otras partes del cuerpo. Células cancerígenas producen proteínas específicas que le dicen al sistema inmune que las deje tranquilas y que les ayuden a crecer.

¿Por qué es que el sistema inmune quisiera colaborar

con las células cancerígenas en hacer que tumores crezcan? Porque el cáncer es un mecanismo de sobrevivencia, no una enfermedad. El cuerpo usa al cáncer para mantener sustancias carcinógenas mortales y material de desecho metabólico caustico lejos de linfa y de la sangre y, así, del corazón, cerebro, y otros órganos vitales. La destrucción de células cancerígenas en sí pondría al cuerpo en peligro de su sobrevivencia. Limpiando, desintoxicando el cuerpo de toxinas acumuladas por medio de la variedad de métodos de desintoxicación n remueve la necesidad de la presencia del cáncer.

El cáncer no es una enfermedad; es el mecanismo final y más desesperado de sobrevivencia que el cuerpo y tiene a su disponibilidad. Solo toma control del cuerpo cuando todas las otras medidas de protección o auto-preservación han fallado. Para verdaderamente curar el cáncer y lo que representa en la vida de una persona tenemos que llegar al entendimiento que la razón que el cuerpo permite que algunas de sus células crezcan en una forma anormal es en su mayor y más alto interés y no una indicación que está por destruirse a sí mismo. El cáncer es un esfuerzo de curación por el cuerpo, para el cuerpo. Obstruyendo este esfuerzo de curación puede destruir al cuerpo. Apoyando al cuerpo en sus esfuerzos de curación puede salvarlos.

Según el Dr. Pischinger (catedrático de la facultad de medicina en Viena Austria). En su tesis doctoral **explica el origen de toda enfermedad, no solo del cáncer.**

Plantea que la mayoría de las enfermedades empiezan no en las células sino **alrededor de ellas**. Es el entorno celular el responsable de que **las células se alteren**, en el espacio intersticial, debido a: **fallo en el riñón** (renal), **fallo del hígado** (hepático), **fallo pulmonar** o por **fallo multisistémico** (todos a la vez).

El **sistema básico** consta de pulmón, hígado y riñón. Sistema vascular - arterial, sistema vascular - venoso, sistema intersticial - célula.

Nuestro cuerpo **funciona en base a filtros**. El pulmón, el hígado y el riñón son filtros y como tales trabajan las 24 horas del día desde que nacemos hasta que

Sin una adecuada eliminación de estos tóxicos la célula acabara ahogada por sus propios residuos metabólicos, por sus litritos por sus propios excrementos.

FUNCIONES DEL HÍGADO

El hígado es el órgano más grande del cuerpo con un peso aproximado de 3 libras. Tiene forma de gajo y está localizado debajo de la caja torácica, al lado derecho del cuerpo.

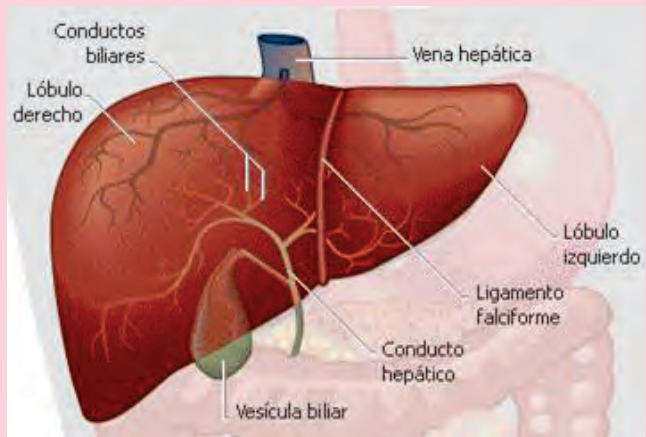
El hígado es un órgano importante que recibe sangre de dos fuentes distintas.

Muchas de las sustancias transportadas a través de la sangre son modificadas durante su paso por el hígado.

Este órgano lleva a cabo una variedad compleja de funciones como: limpiar y purificar el suministro de sangre, degradar ciertas sustancias químicas en la sangre y fabricar otras.

Tiene más de 500 funciones, entre ellas las más importantes:

- Actúa como una reserva energética del cuerpo. (Glucógeno)
- Suministra glucosa a la sangre para mantener niveles adecuados.
- Almacena y transporta vitaminas, especialmente A, D y E.
- Sintetiza y regula los niveles de colesterol.
- Filtro de sustancias benéficas y sustancias tóxicas.
- Elimina toxinas, fármacos, químicos, y desechos de digestión, etc. Cada célula del hígado actúa como un filtro encargado de depurar la sangre de toxinas.
- Destruye bacterias y virus, y neutraliza sus toxinas.
- Ayuda a la formación de anticuerpos en caso de infección.
- Mantiene un nivel hormonal adecuado, previniendo disfunciones metabólicas.
- Descompone las proteínas en aminoácidos libres para ser utilizados por el cuerpo.
- Regula el volumen sanguíneo del organismo.
- Sintetiza la bilis.



Si el hígado funciona mal, podemos observar los siguientes trastornos:

- Problemas de la piel.
- Colesterol elevado.
- Triglicéridos elevados.
- Transaminasas elevadas.
- Malas digestiones.
- Mala absorción de alimentos.
- Dolores de cabeza.
- Estreñimiento.
- Alergias.
- Cirrosis.
- Cáncer de hígado.
- Cálculos biliares Etc.

Entre los beneficios más resaltantes que tenemos físicamente al tener un hígado en buen funcionamiento tendremos:

- Organismo depurado.
- Adiós dolores de cabeza.
- Piel tersa y sana.
- Ningún tipo de alergias.
- Excelente absorción de alimentos.
- Buena digestión.
- Eliminación de cualquier tipo de cáncer.
- Eliminación de cálculos biliares.

FUNCIONES DE LOS PULMONES



Los órganos respiratorios son la nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones. La estructura del aparato respiratorio recuerda a un árbol (en posición invertida), donde el tronco (vía respiratoria superior, desde la nariz a la tráquea) se ramifica, y las ramas más grandes (bronquios)

se dividen en más pequeñas (bronquiolos), hasta llegar a las hojas (los alveolos, millones de saquitos de paredes muy finas). Son como unos grandes contenedores de alveolos microscópicos. El pulmón derecho tiene tres lóbulos mientras que el izquierdo tiene dos. La porción superior de cada pulmón, denominada ápex o vértice, es estrecha y llega hasta debajo de la clavícula. La porción inferior es más ancha y se apoya sobre el diafragma, que es el músculo principal motor de la respiración. Ambos pulmones están recubiertos por una membrana extensa, fina, húmeda y deslizante, la pleura, que los aísla de las demás vísceras, y además están protegidos dentro de la caja torácica por las costillas, esternón, columna

vertebral y clavículas.

La función principal de los pulmones es hacer el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, es decir, la respiración. Dentro de los pulmones, en los alveolos, la sangre y el aire se encuentran lo suficientemente juntos para que el oxígeno pase desde el aire a la sangre, mientras que el dióxido de carbono se desplaza de la sangre al aire.

A este proceso se le denomina respiración externa o ventilación pulmonar. La respiración interna es el intercambio de gases entre la sangre y las células, y la respiración celular el uso real del oxígeno por las células en los diferentes procesos metabólicos.

Además de la distribución de aire y del intercambio de gases, el aparato respiratorio filtra, calienta y humidifica el aire que respiramos, de manera que éste llegue en condiciones óptimas a los alveolos. Los pulmones se defienden de la contaminación del aire gracias a la mucosa que recubre las paredes de todo el aparato respiratorio.

También participan de diversas acciones metabólicas (menos conocidas), contribuyen a la eliminación de ciertos fármacos, y ayudan en el equilibrio ácido-básico del cuerpo.

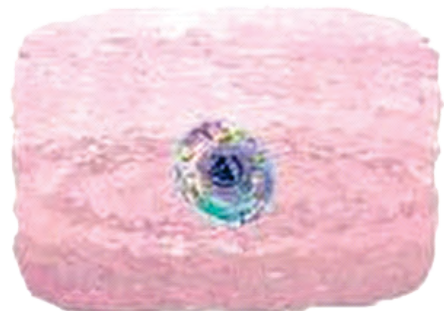
morimos. Lo que **están filtrando** nuestro pulmón, hígado y riñones son los **residuos metabólicos** del sistema celular.

El corazón en reposo de una persona mueve 5 litros de sangre por minuto. Luego:

- Por cada uno de estos filtros pararán como mínimo 5 litros de sangre para ser filtrados.
- Si cada 5 minutos pasan 5 litros de sangre por el filtro.
- En una hora pasarán 5 litros x 60 m = 300 litros x hora.
- Por lo tanto en 24 horas será:
300 litros x 24 h = 7,200 litros x día.
- Si a la sangre le asignamos densidad:
1 litro = kilo, por cada uno de los filtros pasaran el equivalente a 7200 kilos x día.
- Equivale a un camión de 7 toneladas.
- **Es inmenso el trabajo que tienen estos órganos.**

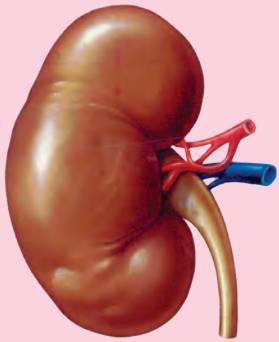
Todos estos datos considerando que es una persona en reposo. Normalmente una persona en actividad más los

nervios, estrés, sobrecargas alimentarias, tóxicos alimentarios. Hacen que estos filtros trabajen sobre exigidos, y por lo tanto llega un momento en que se van a obstruir. Y nadie se ocupa de limpiarlos, nadie nos enseña como mantenerlos, y tampoco podemos cambiarlos como en un automóvil.



Célula sana con tinción a la célula.

FUNCIONES DEL RIÑÓN



Es uno de los 5 sistemas excretores del ser humano: pulmones, hígado, piel, intestinos y riñones.

Funcionando como filtros altamente selectivos son los encargados de limpiar la sangre de las impurezas del cuerpo. Cuando no funcionan correctamente, las impurezas se acumulan y la persona se intoxica con la urea y demás sustancias tóxicas que su propio metabolismo

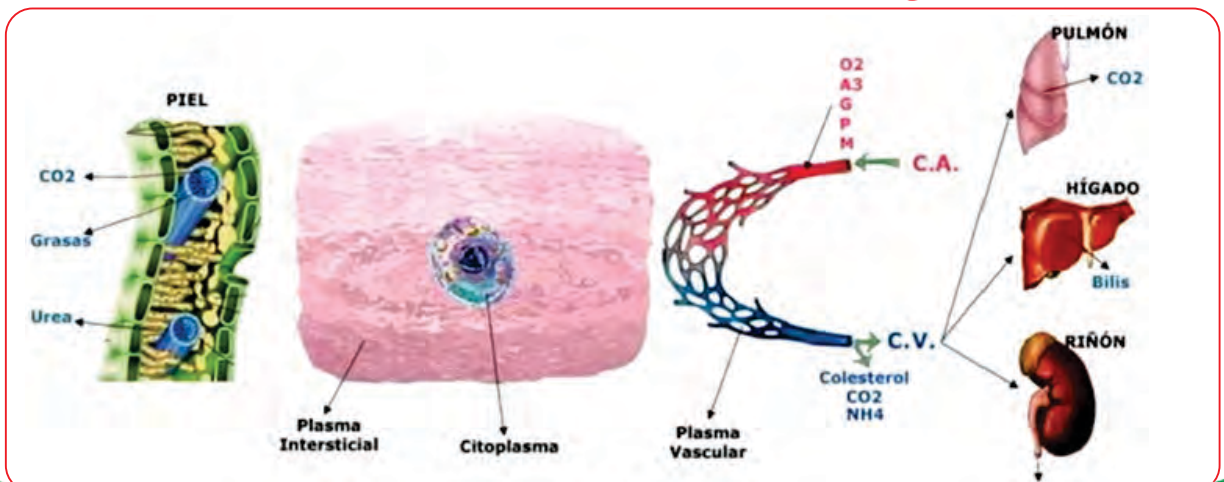
ha producido (endógenas) o que la persona ha introducido (exógenas) como medicamentos, drogas o agrotóxicos.

Pero, más allá de su función vital de eliminar sustancias tóxicas, los riñones además desempeñan muchas otras funciones. Y debido a que todos los líquidos corporales pasan por el sistema renal, su buen o mal desempeño puede afectar, sin excepción, a todos los demás órganos y sistemas del organismo. Principales funciones del sistema renal:

- Filtrar todos los líquidos corporales con la producción de la orina para ejercer su función principal que es desintoxicación y excreción.
- Eliminar sustancias tóxicas endógenas oriundas del metabolismo, como por ejemplo, la urea y la creatinina.

- Eliminar sustancias exógenas como medicamentos, antibióticos, aditivos químicos y drogas.
- Mantener el equilibrio de electrolitos en el cuerpo humano, tales como sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, bicarbonato, hidrógeno, cloro y otros.
- Regular el equilibrio ácido-básico, buscando mantener constante el pH ideal del organismo ligeramente alcalino,
- Regular la presión y el volumen de líquido corporal, reteniendo o eliminando el exceso de agua del organismo, o sea, mantener la presión y el volumen hídrico constante.
- Regular la composición sanguínea de glóbulos rojos, sales minerales, hormonas, nutrientes y otros.
- Regular la nutrición de huesos y dientes.
- Producción de hormonas como la eritropoyetina que estimula la producción de hematíes (glóbulos rojos de la sangre), la renina que eleva la tensión arterial, la vitamina D que actúa en el metabolismo de los huesos y regula la concentración de calcio y fósforo en el organismo, además de las cininas y prostaglandinas.

Sistema básico de Pischinge



¿El cáncer es asido o alcalino?

Se cree que hay una **controversia** sobre si es acidificación o alcalinización. ¿El cáncer es un problema asido o alcalino? La respuesta es que **los dos planteamientos tienen razón**, porque todo **depende del momento** en que estemos mirando. El tumor en su interior es alcalino mientras que en su exterior es tremendamente asido. Por lo tanto se genera esa dualidad acidosis metabólica y alcalosis tumoral.

Este fenómeno funciona de la siguiente forma:

La única forma de tratamiento disponible era la quimioterapia que siempre resultó **muy dura para el paciente** que causaba náuseas, vómitos pérdida de pelo, en muchos casos se perdían los dientes, se descalcificaban las personas, dolores terribles. Siempre se buscó que el tratamiento fuera menos doloroso y eficaz y hacerlo en menores sesiones posibles.

¿La quimioterapia?

Solo señalaremos lo obvio: La quimioterapia **acidifica el organismo** a tal extremo, que este debe recurrir a las reservas alcalinas de forma inmediata para **neutralizar** tanta acidez, sacrificando bases minerales (calcio, magnesio, potasio) depositadas en huesos, dientes articulaciones, uñas y cabellos.

Es por ese motivo que se observa semejante degradación en las personas que reciben este tratamiento, y entre tantas otras cosas, se les cae a gran velocidad el cabello. Para el organismo no significa nada quedarse sin cabello, pero **un pH ácido significa la muerte**.

¿Es necesario decir que esto no se da a conocer porque la industria del cáncer y la quimioterapia son uno de los negocios más multimillonarios que existen hoy en día? ¿Es necesario decir que la industria farmacéutica y la industria alimenticia son una sola entidad? ¿Te das cuenta lo que significa esto?

Cuantos de nosotros hemos escuchado la noticia de alguien que tiene cáncer y siempre alguien dice: "y si... le puede tocar a cualquiera..." ¿A cualquiera?

¿Qué es el Cáncer?

Es un crecimiento de células descontrolado. Son células que se han vuelto malas. ¿Pero que hace que

se vuelvan malas? ¿Que hace que se descontrolen? ¿Algo ha hecho que se alteren? ¿Entonces que es lo que hay?

Al no eliminar estos residuos comenzaremos a retener anhídrido carbónico (CO₂), retendremos, asidos grasos (colesterol), y asido úrico al 100%. Porque un filtro obstruido ya no trabaja al 100% su rendimiento cae.

Empezaremos por tanto a retener ácidos y el organismo para evitar que varíe el "pH" de la sangre por dicho cumulo, retendrá los radicales ácidos libres en el espacio intersticial "entre la célula y el capilar venoso" a la espera de poder drenarlos.

El cuerpo no puede permitir que el pH varíe en la sangre porque puede ocurrir un bloqueo metabólico es decir la acidosis metabólica.

Si este estancamiento de residuos metabólicos se perpetúa en el tiempo y se incrementa, empezarán los problemas. Por lo tanto se va empantanando el sistema.

La interposición de residuos metabólicos "endo toxinas" entre el capilar y las células determinará:

- **Una serie de dificultades en la nutrición celular**, ya que la barrera de radicales ácido libres, acumulados en el espacio intersticial, destruirán los nutrientes e impedirán que el oxígeno llegue a las células.
- **Una agresión sobre el propio sistema celular**, "los residuos ácidos" (ácido úrico, ácido oxálico, ácido carbónico, ácidos grasos, etc.) son cáusticos y pueden quemar la propia célula.

Sin una adecuada eliminación de estos tóxicos la célula acabara ahogada por sus propios residuos metabólicos, por sus litritos por sus propios excrementos.

La sangre arterial lo que lleva son oxígeno, azúcares, grasas, proteínas, minerales para nutrir al sistema

celular. Hay que enviarle oxígeno, hay que enviarle grasas, hay en enviarle proteínas para que la célula se nutra, se oxigene y viva. Pero esta célula cada vez que respira genera un residuo metabólico o basura que es el CO₂.

Si yo le envié grasas lo que va hacer es usar esas grasas (metabolizar) y después de degradar las tira que es el colesterol. Similar a cuando nosotros freímos un huevo usamos el aceite para freír y después de usar el aceite al quemarse la tiramos. En este ejemplo el colesterol sería el aceite quemado que es el que debe ser eliminado. Si le mandamos proteínas me devuelve ácido úrico.

Estos residuos celulares estos excrementos tendrán que ir al sistema venoso y a través del sistema venoso ir al pulmón, hígado o riñón y ser eliminados.

Tan fácil es entender que si estas células generan 2 bolsas de desecho y eliminamos del cuerpo 2 bolsas, no hay problema. Resulta que estos residuos son de carácter ácidos (ácidos grasos, ácido úrico, ácido carbónico). Mientras que el cuerpo sea capaz de hacerlo no hay problema.

Otto Heinrich Warburg (1883-1970) Premio Nobel 1931, por su tesis “La Causa Primaria de la prevención del cáncer”. Según este científico, el cáncer es la consecuencia de una alimentación anti fisiológica y un estilo de vida anti fisiológico.

“Todas las enfermedades son ácidas y donde hay oxígeno y alcalinidad no puede existir enfermedades, incluido el cáncer”

¿Porque? Porque en una alimentación antifisiológica (dieta basada en alimentos acidificantes y sedentarismo) crea en nuestro organismo un entorno de acidez. La acidez, a su vez **expulsa el oxígeno** de las células.

Él afirmo que: “La falta de oxígeno y la acidosis son las dos caras de una misma moneda. Cuando usted tiene uno, tiene el otro”. “Las sustancias ácidas rechazan el oxígeno; en cambio, las sustancias alcalinas atraen el oxígeno”. Ósea que un entorno ácido, si o si, es un

entorno sin oxígeno y él afirmaba que: “Privar a una célula de 35% de su oxígeno durante 48 horas puede convertirlas en cancerosas”.

Según Warburg. “Todas las células normales tienen un requisito absoluto para el oxígeno, pero las células cancerosas pueden vivir sin oxígeno, una regla sin excepción”. Y también: “Los tejidos cancerosos son tejidos ácidos, mientras que los sanos son alcalinos”.

En su obra “El metabolismo de los tumores” Warburg demostró que todas las formas de cáncer se caracterizan por dos condiciones básicas: la acidosis y la hipoxia (falta de oxígeno). También descubrió que las células cancerosas son anaerobias (no respiran oxígeno) y **no pueden** sobrevivir en presencia de altos niveles de oxígeno; En cambio, sobreviven gracias a la **glucosa** siempre y cuando el entorno este libre de oxígeno. Por lo tanto, el cáncer no sería nada más que un mecanismo de defensa que tienen ciertas células de el organismo para continuar con vida en un entorno ácido y carente de oxígeno.

En resumen: Las células sanas viven en un entorno alcalino y oxigenado, lo cual permite su normal funcionamiento. Células cancerosas viven en un ambiente extremadamente ácido y carente de oxígeno.

¿Qué es el pH?

Una vez finalizado el proceso de la digestión, los alimentos de acuerdo a la calidad de proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas que otorgan, generaran una condición de acidez o alcalinidad al organismo. El resultado acidificante o alcalinizante se mide a través de una escala llamada pH, (**potencial de hidrógeno**, es una medida de la concentración de iones de hidrógeno, una medida de la acidez o alcalinidad de una solución) cuyos valores se encuentran en un rango de 0 a 14, siendo el pH 7 un pH neutro. Es importante saber cómo afectan la salud los alimentos ácidos y alcalinos, ya que para que las células funcionen en forma correcta y adecuada su pH debe ser ligeramente alcalino. En una persona sana el pH de la sangre se encuentra entre 7,3 y 7,6. A un pH de 8.5, las células cancerosas no pueden sobrevivir. Por lo tanto, una dieta alcalina alta podría disminuir el riesgo de cáncer e incluso ayuda a combatir las enfermedades.

POTENCIAL DE HIDRÓGENO - pH

pH, o “potencial de hidrógeno”, es una medida de la concentración de iones de hidrógeno, una medida de la acidez o alcalinidad de una solución.

Cuando una solución es alcalina, o tiene una alcalinidad, significa que tiene la capacidad para neutralizar los ácidos. La alcalinidad se expresa como un número de pH, en una escala de 0 a 14. Un pH de 7 es neutro, ni ácido ni alcalino. Una sustancia con el nivel de pH entre 7 y 14 es alcalina, y se llama base. Cuanto más cerca esté una sustancia a un pH de 14, más alcalina es.

Los alimentos sustancialmente están hechos de agua, por lo que también tienen un pH que se puede medir. Debido a que el cuerpo humano es más líquido, también tiene un pH, que se mide a través de la sangre.

Nuestro pH en la sangre tiene una gama muy estrecha de alrededor de 7,35 a 7,45. Si el pH de nuestro cuerpo se desvía de esta gama, enfermará o comenzará a mostrar síntomas de enfermedad. Si nuestro pH en la sangre cae por debajo de 6,8 o por encima de 7,8, las células dejan de funcionar y seguiría la muerte rápidamente.

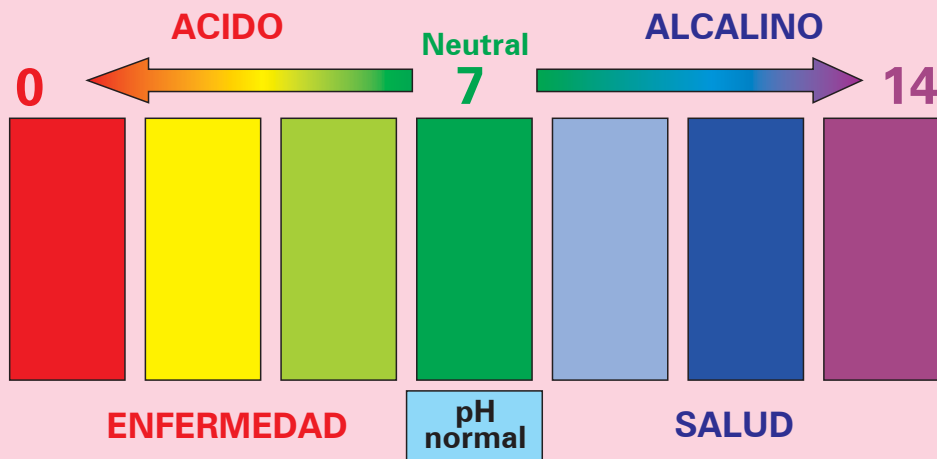
Un pH ácido puede ocurrir por el estrés emocional, sobrecarga de toxinas, las reacciones inmunes o cualquier proceso que prive a las células de oxígeno y otros nutrientes. Obviamente, una dieta que es muy ácida puede cambiar los niveles de pH hasta cierto

punto. El cuerpo trata de compensar un nivel de pH ácido mediante la utilización de minerales alcalinos que ha almacenado.

Si la dieta no contiene suficientes minerales para compensar, se producirá una acumulación de ácidos en las células, privándolas de oxígeno.

Esto puede disminuir la capacidad del organismo para absorber minerales adicionales y otros nutrientes, disminuye la producción de energía en las células, disminuye su capacidad para reparar las células dañadas, disminuye su capacidad de desintoxicar los metales pesados, y permite que las células tumorales crezcan y proliferen, y lo hacen más susceptibles a la fatiga y la enfermedad.

La dieta americana es alta en productos ácidos como las carnes, quesos, cereales y alcohol y por lo general muy baja en alimentos alcalinos como los vegetales verdes, frutas, especias y cultivos probióticos (como los que se encuentran en el yogurt real). Además, nos hemos convertido en una sociedad que está literalmente consumada de, harinas refinadas, café, cigarrillos, productos farmacéuticos y los edulcorantes artificiales – de los cuales todos son muy ácidos en el cuerpo humano. Una de las maneras más fáciles y rápidas para ayudar a corregir un nivel ácido de pH es controlando la dieta y el estilo de vida.



Analizando la alimentación promedio

Para mantener la salud, la dieta debe consistir de un 60% de alimentos de formación alcalinos y el 40% en alimentos ácidos. Para restaurar la salud, la dieta debe consistir de un 80% de alimentos de formación alcalinos y el 20% de alimentos ácidos.

Alimentos ACIDIFICANTES:

Alimentos que acidifican el organismo.

- Azúcar refinada y todos sus productos (el peor de todos: no tiene, proteínas, grasas, minerales, ni vitaminas, solo hidratos de carbono refinados que estresan al páncreas. Su pH es de 2.1, ósea altamente acidificante).
- Carnés, tocinos, salchichas, jamón y carnes envasadas; todas.
- Leche de vaca y todos sus derivados.
- Sal refinada.
- Harina refinada y todos sus derivados (pastas, galletitas, etc).
- Productos de panadería (la mayoría contienen grasas saturadas, margarina, sal, azúcar y conservantes).
- Gaseosas.
- Cafeína.
- Cerveza, vino, licores y whisky, alcohol.
- Tabaco.
- Cualquier alimento cocinado (la cocción elimina el oxígeno y lo transforma en ácido) inclusive las verduras cocinadas.
- Todo lo que contenga conservantes, colorantes, aromatizantes, estabilizantes, etcétera.
- Todos los alimentos envasados.

Constantemente la sangre se encuentra autorregulándose para no caer en acidez metabólica, de esta forma garantiza el buen funcionamiento celular, optimizando el metabolismo. El organismo debería obtener de los alimentos las bases (minerales) para neutralizar la acidez de la sangre de la metabolización, pero todos los alimentos ya citados, aportan muy poco, y en contrapartida desmineralizan el organismo (sobre todo los refinados).

Hay que tener en cuenta que lamentablemente en el estilo de vida moderno, estos alimentos se consumen 5 veces por día los 365 días del año. Curiosamente todos estos alimentos nombrados, son **antifisiológicos** (dieta basada en alimentos acidificantes y sedentarismo)

Nuestro organismo no está diseñado para digerir toda esa porquería.

¿Cuáles son otros factores de riesgo asociados con la acidosis crónica (AC)?

Cualquier práctica de estilo de vida o exposición al medio ambiente que contribuya a la acidificación de la química del cuerpo debe ser visto muy de cerca para cualquier persona que sufra de AC. Recuerde, es el efecto acidificante en el cuerpo lo que más importa. La bioquímica del cuerpo puede ser alterada de muchas maneras como veremos, por lo que es el producto final lo que debe ser considerado cuidadosamente.

Estos otros co-factores de AC son los siguientes:

1. Los **productos farmacéuticos** – todos los medicamentos parecen tener un efecto acidificante, muchos enormemente.
2. Las **drogas recreativas**: la nicotina, la marihuana, hachís, LSD, drogas de diseño.
3. Los **suplementos nutracéuticos**, cuando se toma en exceso o se autoprescriben de forma incorrecta.
4. La **falta de ejercicio** y el **exceso de ejercicio**.
5. La **falta de sueño** adecuado. El incumplimiento de “temprano a la cama y levantarse temprano”.
6. La exposición a **tóxicos ambientales** – de los alimentos, agua, aire.
7. **Ropa sintética** que afecta negativamente a la capacidad de la piel para **respirar**.
8. **Demasiado sol** como las quemaduras de sol.
9. Demasiada **exposición al agua fluorada** y clorada, tanto por beber como al ducharse.

Esta lista no es exhaustiva, por lo que todos están invitados a evaluar sus entornos de hogar, del trabajo y automóvil con cuidado.

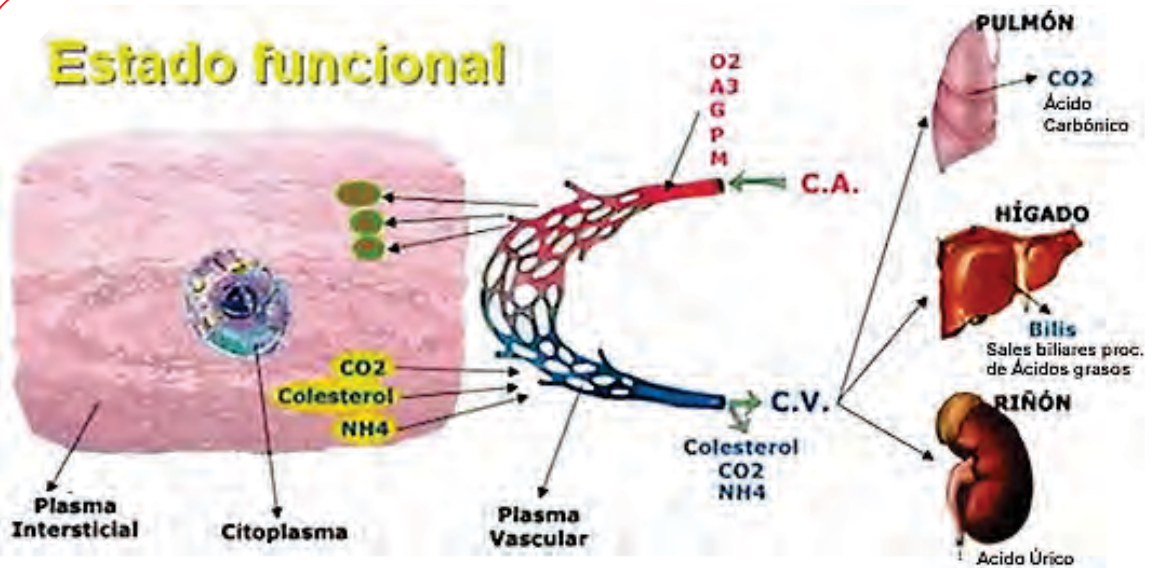
Hay muchos otros co-factores que hacen que se acidifique la química del cuerpo como predominantes estados emocionales y mentales. Por ejemplo, un individuo en estado de ansiedad alta y constante creará

las condiciones internas para que una condición ácida se afiance. Del mismo modo, aquel que se dirige a casa con rabia y se enoja por la caída de un sombrero experimentará incluso como la comida más alcalina se

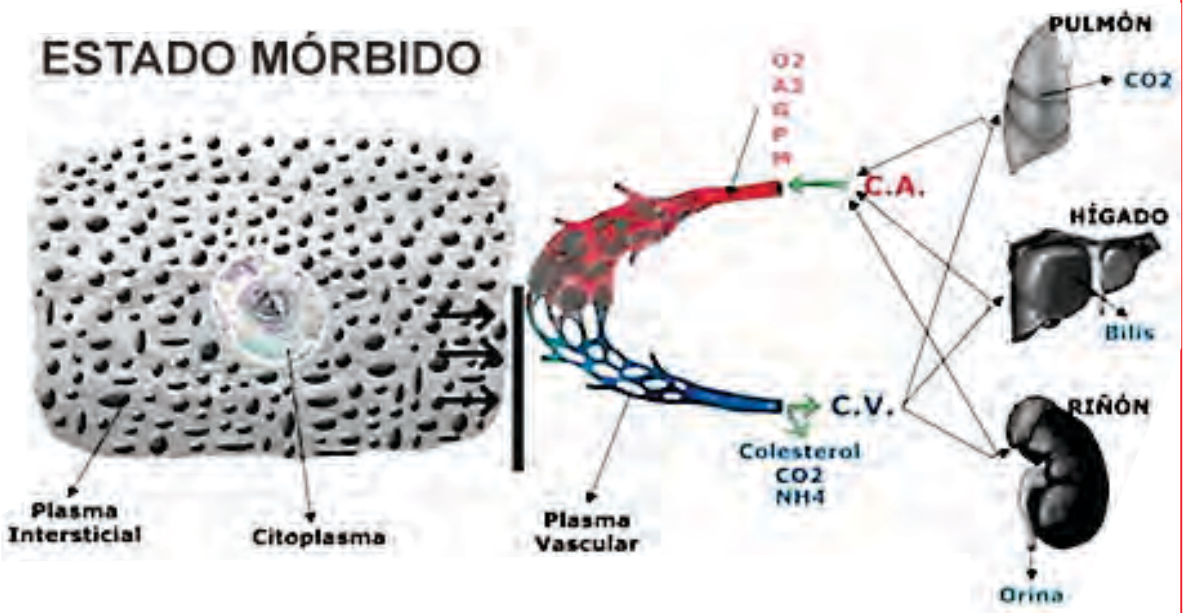
convierte en ácida en el estómago. Esta es una muy buena razón para no comer cuando estás con un ataque de ira. Siempre es mejor dejar que las emociones fuertes pasen, por el bien de su cuerpo.

De un estado funcional a uno mórbido.

Estado funcional



ESTADO MÓRBIDO



El 70% de cuerpo es agua. Lo que se llama **el plasma intersticial**, tiene que vivir en lo que sería una piscina de agua cristalina y transparente.

Si los filtros se obstruyen y ese drenaje no se puede llevar al 100%. Si nos imaginamos que la capacidad de drenaje se reduce al 80%, quiere decir que el 80% del anhídrido carbónico, el 80% de los asidos grasos, el 80% del asido úrico, se eliminará, pero el 20% se quedara atascado, parte en los filtros, parte en sangre y parte se empezará a acumular en el espacio intersticial. Si esto se mantiene en adelante quedará como en la figura del estado mórbido.

Fijémonos que **la enfermedad no empieza en la célula sino alrededor de ella.** Es el entorno celular el que va ha degradar a la célula.

En esta última imagen (imagen del estado mórbido) nos fijamos que entra en precario, los asidos son altamente corrosivos.

Si yo quiero que vaya el oxigeno del capilar hasta la célula tiene que atravesar la barrera de ácidos y reaccionan por el y se lo quitan del medio. Cualquier nutriente tendrán que quedarse fuera o ser atacado por los asidos, por lo cual la célula se queda sin oxigeno y sin comida, y además atacada químicamente por sus propios asidos.

Esto explica porque cuando yo tengo un tejido sano y hago una tinción celular no se artefacta el entorno celular, mientras que cuando tengo un tejido enfermo y hago una tinción en una anatomía patológica, si se artefacta el entorno celular. Si que fija colorantes, se utiliza habitualmente colorantes de carácter básico, los asidos fijan las bases, luego el entorno celular se ha vuelto asido. **Por lo tanto los que hablan de que la generación celular esta basada en un proceso de asido tienen razón.** Porque allí están los asidos.

Es estas condiciones las células ¿que opciones tienen?

Solo tienen **2 opciones:**

Sin oxigeno y sin comida es atacada por los asidos.

1ra Opción.

Morir por falta de oxigeno, quemadas químicamente por los radicales libres acumulados en su alrededor. Una célula si no se defiende no reacciona porque la célula no es una tuerca no es un tornillo, es un ser vivo es inteligente, **es un ser** que no moriría si no tuviera vida. Por lo tanto tiene la capacidad de reacción.

Es similar a la sociedad actual: que las células son los ciudadanos del cuerpo. Los órganos los edificios donde viven los ciudadanos, arterias y venas calles y avenidas por donde transportamos los alimentos por donde transportamos las basuras. Los nervios el tendido eléctrico, las líneas de teléfono, el sistema nervioso central el gobierno (ayuntamiento).

¿Que pasan si las células se mueren?

(consideremos que la célula es nuestro cuerpo)

Si una célula no reacciona no se defiende y decide morir, “se acabó”, entonces me quedo sin células cerebrales – Alzheimer. Si se me mueren las células de la base del cerebro – Parkinson.

Los nervios conducen todos los impulsos eléctricos y electroquímicos forrados de la vaina de mielina (similar a un cable de corriente la envoltura es plástico). ¿Si a estos cables le echo un chorro de asido? El asido haría una reacción corrosiva sobre el plástico, el cable hace corto circuito y deja de conducir. Si los nervios que me unen las células con el cerebro la mielina es atacada por los asidos de su alrededor se degrada la mielina y sin mielina se activan las enfermedades esterilizantes: esclerosis múltiples, esclerosis lasteriotroficas, esclerosis en placa.

Un tejido con células muertas es un tejido fibroso hablaremos por lo tanto de fibromas, fibroma mamario, fibroma uterino, fibrosis prostática, el fibrodenoma.

A nadie le preocupa porque solo es un fibroma, un fibroma son células muertas y las células muertas no matan.

Fíjense como somos vemos el problema pero no somos capaces de ver la trascendencia del problema, mientras tanto si se mueren las células del pulmón fibrosis pulmonar, fibrosis hepática si se mueren los del hígado, fibrosis renal si se mueren del riñón, y fíjense

que decimos fibrosis pulmonar de causa idiopática. Hablamos de causa idiopática porque estamos acostumbrados a que si no hay bichito no hay causa.

Ósea tiene que haber un bichito y si no encontramos la bacteria de turno, el hongo de turno, o el virus de turno entonces no sabemos de que se ha fibrosado el pulmón, es así de simple, al pulmón le esta llegando más basura de lo que puede tirar, es una basura de carácter asido.

Si soy un célula pulmonar que tengo que recibir el carbónico tirarlo coger el oxígeno meterlo estoy trabajando todo el día en esa labor y de pronto me empieza a llegar más carbónico de lo que puedo tirar pero ya estoy agotado, al final y acabo sepultado en carbónico, el carbono químicamente me quema, al quemarme me muero. Lo mismo pasa en el hígado y en el riñón, y son las enfermedades que llamamos esclerosantes, enfermedades de origen idiopática y claro para ello no existen tratamientos porque no hay la pastillita.

2da Opción.

Defenderse para sobrevivir. ¿Qué pasa si las células deciden luchar? Y dicen yo soy un sobreviviente, yo voy a vivir, yo voy a luchar. ¿Cómo lo hacen? ¿Cómo se defienden?

Hay cuatro mecanismos:

- 1. Reteniendo líquidos** en el espacio intersticial para diluir los ácidos y permitir el paso de nutrientes desde el capilar a la célula. **Hacer un globo de agua**, voy a retener agua y me voy a envolver en agua, desplazar los ácidos, mantengo un canal de comunicación con el sistema celular, con el capilar arterial y recibo nutrición y tira la basura fuera. Y esta forma es copiada por otras células. Si todas las células empiezan a retener un globo de agua es esa persona que comienza a engordar a engordar y engordar.
- 2. Secuestrando Ca^{+} , Na^{+} , K^{+}** , de las estructuras óseas para formar sales que precipiten los ácidos en los tejidos blandos. **Es decir** convertir un ácido en una sal. Cuando un tejido vital entra en

compromiso, el cuerpo sacrifica una estructura para mantener viva otra. Entonces si yo tengo asido úrico en el espacio intersticial, lo que hago es empezar a **robar** minerales de los huesos. Si tengo asido úrico formare urato sódico, si tengo asido palmítico – palmitato sódico, si tengo asido carbónico – carbonato cálcico, ¿de donde puedo robar calcio? De los huesos. Y empezamos a entender la osteoporosis, la artrosis, la artritis, el ataque asido de los huesos, aparece entonces calcificaciones en los tejidos blandos.

Entonces si tienes clasificaciones en las mamas, tiene calcificaciones en el pulmón. **Fíjate que el cuerpo nos esta avisando.**

- 3. Drenando los ácidos por piel o mucosas.** Drenando por la piel podemos eliminar, carbonico, puedo eliminar grasas, por la piel sacamos amónico, sudores, urea. La célula antes de morir echa todo por la piel, si saco un sudor muy asido por la piel se me quemara la piel (ataque químico) dermatitis, soriasis, eccemas. Por eso dicen que la soriasis no se cura porque “lo quiero curar con una pomadita” desde fuera cuando el problema esta dentro.

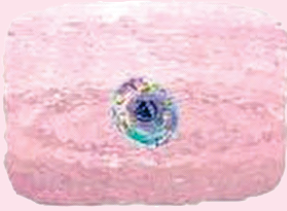
¡Es fácil entender las enfermedades!

Podremos hacer el drenaje hacia las mucosas, si en lugar de drenar hacia la piel, dreno hacia las mucosas, tendremos un problema a nivel de mucosas, llagas de boca, llagas de esófago, llagas de estomago, colitis ulcerosa.

¿Porque algunos drenan por la boca, otros drenan por el colon, otros drenan por el estomago, otros drenan por la piel?. Porque eso depende del sistema nervioso central. Que es como el municipio (Sistema operativo – programas) quien decide en base a las emociones.

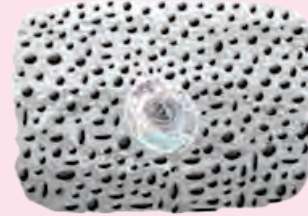
El sistema nervioso da órdenes y las células obedecen. Y eso depende del padecimiento emocional que uno tenga, para que drene de alguna forma si esta persona es emocionalmente equilibrada o se mantiene en un total equilibrio. Y si tiene desequilibrios lo más seguro es que lo elimine según venga, si dice tiren la basura por la boca, pues lo tira por la boca – pues llagas de boca, tíralas por el recto - colitis ulcerosa. Si las tira por la piel – soriasis. Si no

CÉLULA SANA

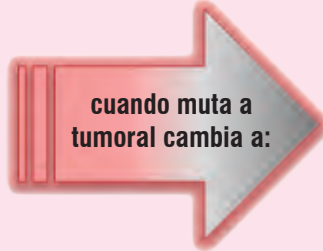


- Vive en un medio **Alcalino**
- Vive **con** oxígeno (+ + +)
- Vive con **poco** Sodio ↓
- Utiliza proteínas **Levógiras** ↻

CÉLULA TUMORAL



- Vive en un medio **Ácido**
- Vive **sin** oxígeno "Anaeróbica"
- Vive con **mucho** Sodio ↑↑
- Utiliza proteínas **Dextrógiras** ↻



las tira, se coge el calcio y sodio que necesitas de los huesos, pues artrosis, osteoporosis. Según la orden que da el sistema nervioso la célula actúa.

4. Mutando. Lo que es igual a **Cáncer**.

Se a quedado sin oxígeno, y ¿que opción le queda sin oxígeno? Le queda o morir o mutar. La célula para vivir necesita energía, la energía es el ATP. ¿De donde saca el ATP? Es de la mitocondria lo extrae a través de la vía oxidativa con oxígeno, pero si no tiene oxígeno puede abrir una ruta alternativa que es el eupirudico, entonces a través del elcolisis obtener ATP más asido láctico más alcohol, por eso se explica que en los tumores hay alcohol es una ruta de fermentación. Esa ruta Anaeróbica le permite seguir viviendo a la célula que es un mecanismo de supervivencia por que esta en juego su vida, entonces lo que ella hace es cargar mucho sodio en su interior.

La célula normal la célula sana tiene potasio en el interior del citoplasma y sodio fuera. Se invierte, entra el sodio dentro de la célula a mansalva y el potasio sale, porque estamos usando el sistema inverso. Por eso ahora se explica que los tumores son alcalinos. Claro la célula tiene que ser muy

alcalina en su interior para aguantar el ataque asido en su interior.

Si yo estoy viendo el **interior tumoral me encuentro con un alcalosis** mientras que si miro al **exterior me encuentro con un acidosis**. Esa es la explicación.

¿Qué hacemos cuando ya se manifiesta el Cáncer?

Cuando ya estamos en un situación tumoral. La medicina académica o convencional nos propone las siguientes opciones:

1. **Cirugía**. Extirpando al tumor, obviamente si se puede quirúrgicamente.
2. **La radioterapia** Achicharrar el tumor.
3. **La quimioterapia** El envenenamiento (envenenar las células tumorales).

Solo tenemos estas tres opciones. Las tres buscan eliminar las células tumorales. Si no las eliminamos, el cuerpo se muere.

Ahora que conocemos más sobre el cáncer y cómo es su composición básica. **Surge otra forma de eliminar** estas células sin tener que hacer cirugía, ni

radioterapia, o quimioterapia que en muchos casos no funcionan o recrudescen.

Esta **otra forma de eliminar** estas células tumorales es una forma de **combatirlas físicamente**. Le **quitamos el agua, le quitamos la comida y listo**, y solo esperamos que se mueran solas.

¿Cómo acorralamos al tumor?

1. Alcalinizando al paciente.

El paciente, ya que está muy ácido porque es ácido que me está desencadenando el problema vamos a alcalinizarlo. Resulta que la célula tumoral para poder vivir necesita mucho sodio, resulta que al paciente hipertenso le decimos come sin sal, al paciente cardíaco le decimos come sin sal, al paciente que está mal del riñón al nefropata le decimos come sin sal. Entonces lo que hacemos es decirle al paciente oncológico que coma sin sal. Puesto que la célula tumoral necesita mucha sal para ser muy alcalina en su interior, si le quito la sal se muere.

2. Dieta Hiposódica.

3. Usar enzimas proteolíticas de acción selectiva.

Es una enzima que destruye proteínas pero no todas. ¿Cuáles?, las dextrósicas. Resulta que las células tumorales para vivir, a tenido que desarrollar un tipo de proteína para vivir que es la dextrósica, nos fijamos que en el cuerpo todos los aminoácidos son "L" L-metionina, L-fenilalanina, L-arginina porque nos muestra proteínas levóginas. Las proteínas levóginas son estables en un medio alcalino, en un medio ácido no son estables. Necesito una proteína estable en un medio ácido, la destruyes. Pero si yo pongo a circular enzimas proteolíticas de acción selectiva que destruyan esa proteína. Ves ya le he quitado el sodio le he quitado la comida le quito los ácidos.

4. Hiper oxigenar el sistema.

Y resulta que la célula tumoral al volverse anaeróbica se vuelve vulnerable al oxígeno, y el

oxígeno es tóxico para las células anaeróbicas, las mata.

La ozonoterapia es tóxica para la célula anaeróbica. También podemos usar hiperoxidasas encima que ayuden a liberar mucho oxígeno en los tejidos.

¿Cómo logramos todo esto?

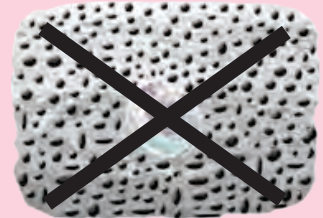
Alcalinizando al paciente.

- Recuperando la función del hígado, del riñón, y del pulmón.
- Eliminando las toxinas acumuladas en el espacio intersticial.

¿Cómo eliminamos a la célula tumoral?

1. Con **dieta Alcalinizante**.
2. Con **hidroterapia (baños)**
3. Con **tratamiento natural**.
4. Con **tratamiento físico**.

MUERTE DE CÉLULA TUMORAL



- SU ENTORNO YA NO ES **ÁCIDO**
 - LLEGA OXÍGENO QUE ES TÓXICO PARA LAS CELULAS "Anaeróbicas"
 - SE QUEDA SIN SODIO ↓↓
 - SE QUEDA SIN PROTEÍNAS ↻
- Dextrósicas

La célula tumoral se queda sin medios de vida y muere.

El Dr. George W. Crile, de Cleveland, uno de los cirujanos más importantes del mundo quien abiertamente dice: **“Todas las muertes mal llamadas naturales no son más que el punto terminal de una saturación de ácidos en el organismo”**.

Contrario a lo anterior es totalmente imposible que un cáncer proliferen en una persona que libere su cuerpo a la acidez, nutriéndose con alimentos que produzcan reacciones metabólicas alcalinas y aumentando el consumo del agua pura; y que, a su vez, evite los alimentos que originan dicha acidez, y se cuide de los elementos tóxicos. **En general el cáncer no se contagia ni se hereda**. lo que se hereda son las costumbres alimenticias, ambientales y de vida que lo producen”.

Mencken escribió, dijo: **“La lucha de la vida es en contra de la retención de ácido”**. “El envejecimiento,

la falta de energía, el mal genio y los dolores de cabeza, enfermedades del corazón, alergias, eczemas, urticaria, asma, cálculos y arteriosclerosis no son más que la acumulación de ácidos”.

El Dr. Theodore A. Baroody en su libro “Alkalize or Die” (alcalinizar o morir) dice: **“En realidad no importa el sin número de nombres de enfermedades. Lo que sí importa es que todas provienen de la misma causa básica.. muchos desechos ácidos en el cuerpo”**.

El Dr. Robert O. Young dice: **“El exceso de acidificación en el organismo es la causa de todas las enfermedades degenerativas**. Cuando se rompe el equilibrio y el organismo comienza a producir y almacenar más acidez y desechos tóxicos de los que puede eliminar, entonces se manifiestan diversas dolencias.

1. DIETA ALCALINIZANTE

¿Porque la dieta?

La dieta **cárnica es acidificante** de la orina y la dieta **vegetariana es alcalinizante** de la orina.

Si yo me como carne hoy, mañana estoy asiendo pis de carácter asido, mientras que si yo como vegetariano mañana estoy asiendo pis de carácter alcalino. Lo que quiere decir que la dieta vegetariana me alcaliniza.

Por lo tanto se recomienda una dieta rica en vegetales y frutas frescas naturales de preferencia y obviamente evitar las carnes en especial las carnes rojas.

Dietas vegetarianas:

- Un filtro sucio no es un filtro roto.
- Un filtro sucio se puede **lavar con agua**, así de simple.
- El 95% de las frutas y las verduras es AGUA.
- Con la dieta vegetariana se **lavan los filtros**. “Pulmón, hígado y riñón”.

Alimentos ALCALINIZANTES - pH de 7 a 14

- **Todas las verduras crudas** (algunas son acidas pero dentro del organismo tienen reacción alcalinizante, otras levemente acidificantes pero consigo traen las bases necesarias para su correcto equilibrio) y crudas aportan oxígeno, cocidas no.
- **Frutas**, igual que las verduras, pero por ejemplo el limón tiene un pH aproximado de 2.2, pero dentro del organismo tiene un efecto altamente alcalinizante (quizás el más poderoso de todos). Las frutas aportan saludables cantidades de oxígeno.
- **Semillas**, aparte de todos sus beneficios, son altamente alcalinizante como por ejemplo las almendras.
- **Cereales integrales**: El único cereal integral alcalinizante es el Mijo, todos los demás son ligeramente acidificantes pero muy saludables. Todos deben consumirse cocidos.
- **La miel** es altamente alcalinizante.

- **La clorofila de cualquier planta** es altamente alcalinizante (sobre todo el aloe vera).
- **El agua** es importantísima para el aporte de oxígeno. “La deshidratación crónica es el estresante principal del cuerpo y la raíz de la mayor parte de las enfermedades degenerativas” afirma el doctor Feydoon Batmanghelidj.
- **El ejercicio** oxigena todo tu organismo, el sedentarismo lo desgasta.

Tipos de dieta:

A.- FITOTERAPIA: Veamos las curas de aguas.

- Plantas Diuréticas** que mejoren la función Renal, al limpiar los riñones y favorecer así la eliminación de ácidos.
- Plantas Hepáticas** que mejoren la función colerético, al limpiar el hígado y favorecer así la eliminación de bilis.
- Plantas Pulmonares** que mejoren la eliminación de CO₂ del organismo.
- Plantas inmunoestimulantes** que mejoren el sistema inmunológico y activen las células NK.

Plantas que limpian el hígado y el riñón. Cola de caballo, te verde, denaria, o una alcachofera un diente de león un boldo.

Plantas que limpian el pulmón: El tomillo, el llantén.

Por ejemplo si junto: te verde, alcachofera y tomillo. Con estos ya tengo las plantas que me van a limpiar los filtros.

B. OLIGOTERAPIA:

- Oligoelementos que reactiven las funciones catalíticas para mejorar la actividad de los pulmones, hígado y riñones.
- Oligoelementos inmunoestimulantes.

C. ORTOMOLECULAR:

- Vitaminas que mejoren la función de los órganos drenadores (riñones, hígado y pulmón).
- Vitaminas inmunoestimulantes.
- Vitaminas antioxidantes.

D. DIETA HIPOSODICA

¿Cómo afecta esta dieta a la célula tumoral?

La célula tumoral necesita mucho sodio para alcalinizar su citoplasma y poder así contrarrestar el ataque asido externo. Si se queda sin sodio no puede hacerlo. Antiguamente la gente se moría de gota, de asido úrico. Los asidos son los que matan. Si se me tapa un riñón, no podre eliminar el asido úrico, el asido úrico me va ha corroer los huesos un dolo terrible y me va ha corroer el sistema arterial por dentro y venoso al final me muerdo de un a hemorragia urémica (perforación de las arterias). Si se me tapa el hígado no podre eliminar el colesterol, si no puedo eliminar el colesterol se me acumula en las arterias se taponan me da infarto y muerdo. Si se me tapa el pulmón no podre eliminar el CO₂, el CO₂ se me acumula, al ser Fito toxico muerdo. Los asidos nos matan.

¿Cómo matar de hambre a la célula tumoral?

ENZIMAS PROTEOLÍTICOS DE ACCIÓN SELECTIVA que destruyen solo proteínas dextróginas. Mata de hambre a las células, es inocuo para el sistema porque solo destruye proteínas destrócenos que solo afecta a la colonia de células tumorales, la célula sana que no a mutado como sigue alimentándose de proteínas levóginas no le afecta.

¿cómo hiper-oxigenar los tejidos?

- El simple drenaje de toxinas de los tejidos hará llegar el oxígeno a los tejidos.
- Ozono terapia.
- Suministrando al paciente enzimas peroxidadas.

2. HIDROTERAPIA

Si hacemos baños en aguas “**termales y saladas**” tenemos un elemento dializador “**per cutáneo**”

- En las aguas termales hay una concentración salina de 20 gramos de sal por litro de agua.
- El plasma de nuestro cuerpo tiene una concentración salina de 9,4 gramos de sal por litro (9,4 / 1)
- Esto determina un gradiente osmótico que provoca una extracción de los ácidos retenidos en el interior

del organismo a través de la piel, ya que en el agua del baño hay más del doble de concentración salina.

¿Cómo funciona el agua termal?

El agua termal son aguas calientes, por lo tanto si nos bañamos en agua caliente, los poros de nuestro cuerpo se va ha dilatar. Además sabemos que el baño de los balnearios son aguas minerales, los minerales que tienen son: cloruro sódico, cloruro magnésico, cloruro potásico. Con una concentración salina no menor de 20 gramos de sal por litro de agua. Resulta que agua de nuestro cuerpo tiene 9,4 gramos de sal por litro de agua.

Se va ha generar un gradiente de osmosis, los líquidos van de donde hay menos a donde hay más.

Cuando yo me sumerjo en una bañera con agua caliente y salada, nuestras venas (tipo alcantarilla donde van todos lo residuos celulares). Al abrirse los poros, lo que estoy haciendo es **sacar de mi cuerpo** para afuera asidos carbónicos, asidos grasos, asido úrico, realmente **el baño termal es una diálisis percutánea**, es un riñón, es un pulmón, es un hígado artificial **de alto rendimiento** y de bajo costo.

3 y 4. TRATAMIENTOS NATURALES Y FÍSICOS.

Dirigidos a restablecer los mecanismos funcionales y energéticos celulares. Entre ellos tenemos:

- Baños florales
- Flores de Bach
- Acupuntura
- Magnetoterapia
- Osteopatía
- Musicoterapia
- Quiropraxia
- Fisioterapia
- Radiofrecuencia
- Terapia fotónica (luz) [láser, terapia de color]

¿Qué sucede al hacer: dieta, hidroterapia, tratamiento natural y tratamiento físico?

La célula sana conserva integra toda su ruta metabólica, todo lo que ella necesita para vivir mientras que la tumoral la hemos quitado. Con todo esto se produce la **potosis** de la célula tumoral.

“ Sin **sodio**, sin **proteínas estrógenos**, sin **asidos** y con **oxigeno en el medio**, la célula tumoral **no puede vivir**. Con todos estos tratamientos la célula tumoral no puede vivir. Por ende **el paciente se habrá sanado**”.

Equilibrio del cuerpo alcalino:

“ La cosa **más importante** que usted puede hacer por **si mismo**”.

Entonces ahora **nos queda claro** que **los alimentos que consumimos regularmente afectan negativamente a nuestro equilibrio del cuerpo alcalino**. El cuerpo humano es un ambiente naturalmente alcalino. Cuando una persona consume una dieta excesivamente ácida, pierde el equilibrio del pH de su cuerpo saludable, que los hace susceptibles a las enfermedades. De hecho, **cuando el equilibrio de pH del cuerpo es demasiado ácido**, un individuo se encuentra en un **riesgo elevado de padecer enfermedades** del corazón, artritis, cáncer, diabetes y otras enfermedades.

Y **como vimos** debemos procurar un **equilibrio alcalino** sano en nuestro cuerpo porque **el cáncer no puede sobrevivir en un ambiente alcalino**.

Si no limpiamos nuestro cuerpo **es como vivir en sus propios excrementos**. Porque lo normal es cuando se come se elimina excremento y si tomamos líquidos hacemos pis. Y esos son el excremento y pis celular. Si nadie lo recoge la pobre célula tiene que vivir flotando en aguas fecales. ¡Claro! y si no pasan hasta el cuello no le hacemos caso.

Lo normal es que la célula tiene que vivir en una piscina de agua pura cristalina y transparente. Mientras que si nosotros no hemos cuidado nuestro cuerpo y **nadie nos ha hecho entender** la importancia de comer días a la semana vegetariano, de bañarnos un día a la semana en agua con sal, tomar agua con plantas depurativas que nos ayuden a **tener limpios los filtros**. Miren lo fácil es.

“ Si desde **pequeños se nos enseña** a bañarnos en la bañera con **dos kilos de sal**, a **comer vegetariano** en la semana y a **tomar una infusión** de alcachofa, tomillo y te verde. Nuestro cuerpo estaría **limpio toda la vida**”.

¿Cómo evitar o revertir de manera rápida y fácil?

Si hay un desequilibrio de salud que es común en muchas enfermedades, es la acidosis crónica. Es muy común este problema en el radar de salud, sin embargo, muchos ni siquiera han oído hablar de él, a pesar de que sufren sus consecuencias durante años o décadas.

En pocas palabras, la acidosis crónica es una enfermedad sistémica del cuerpo que emerge lentamente con el tiempo debido a una alimentación inadecuada, especialmente cuando hay un sostenido nivel de estrés en su vida que no se gestiona de manera saludable. Hay otros co-factores, pero una dieta deficiente y incompatible es por mucho la causa física primaria junto con las respuestas del estrés habitual de inadaptación a las presiones de la vida.

“ Su alimentación **puede ser su mejor medicina** o su **peor toxina**”.

Todos los alimentos y bebidas pueden dividirse en tres categorías: los que son acidificantes; aquellos que son alcalinizantes y aquellos que tienen un efecto neutro sobre el pH del cuerpo.

La acidosis crónica:

Un precursor del cáncer.

La verdad sea dicha, la acidosis crónica es un precursor de un sinnúmero de enfermedades y dolencias. Y no sólo eso, sino muchas otras enfermedades que contribuirán directamente a la acidosis crónica, si no se aborda de una manera eficaz y constante. Esta “relación simbiótica” es similar a un circuito de retroalimentación mediante el cual tanto la AC y la enfermedad se refuerzan entre sí provocando una espiral descendente, como podemos ver en un cáncer de fase IV o en un enfermo de SIDA. Es bien sabido que cada paciente con cáncer debe procesar eficientemente los efectos ácidos del cáncer mismo, así como toda la quimioterapia acidificante, tratamientos de radiación, la falta de ejercicio, la depresión emocional, malestar y letargia asociada con estar en cama, etc.

Estos obstáculos pueden ser superados por alguien que sabe cómo satisfacer con cabeza cada desafío. Por ejemplo, John Gunther en su libro *DEATH BE NOT PROUD* esboza un potente régimen dietético que cualquier persona puede realizar con un poco de apoyo. El Instituto Gerson ha establecido un excelente conjunto de protocolos que incluyen enemas de café que pueden ser especialmente eficaces. Varias escuelas de yoga, enseñan la meditación, el hatha yoga, pranayama, las prácticas de canto y técnicas de contemplación que se ocupan de los componentes mentales y emocionales del cáncer, así como otras enfermedades graves como el SIDA.

Los componentes virales del cáncer aman el azúcar y el trigo blanco y otros ingredientes alimenticios que crean un ambiente altamente ácido en el que se desarrolla. Privar a las células cancerosas de este combustible necesario puede matarlo de hambre y promover su extinción. En realidad, a menudo es así de simple. Por supuesto, cuando uno combina la dieta más adecuada

con todos los otros cambios de estilo de vida recomendados, las probabilidades se ponen a su favor, de tal manera que aumentará en gran medida la probabilidad de remisión sin recurrencia. Especialmente cuando un estilo de vida o un programa de bienestar saludable se cumple para el resto de la vida, es poco

probable que el cáncer o cualquier otra enfermedad encuentre un hogar en su cuerpo. La recomendada dieta alcalina sin duda puede alejarse de un estricto conjunto de prohibiciones, pero los que se adhieren a una dieta alcalinizante equilibrada, mejor se sentirán y prosperarán.

Toda las cosas que salen de tí, regresan a tí. Así que no es necesario preocuparse por lo que vas ha recibir, mejor preocúpate por lo que vas a dar.

Capítulo 3

Las emociones al cuerpo físico

- De lo emocional al cuerpo físico.
- Personas susceptibles a enfermarse de cáncer.
- Diferencia entre medicina clásica y nueva medicina.
- Órganos del cuerpo y su relación con las emociones.
- Principales enfermedades y su significado

Galileo Galilei

**“No le podemos enseñar nada a un hombre;
sólo le podemos ayudar a descubrirlo dentro
de sí mismo”.**

¿Cómo influye la parte emocional a la parte física?

De lo emocional al físico



No existe un cáncer del cual no hay un sobreviviente, sin importar que avanzado haya estado. Aunque una persona haya logrado curar su cáncer, tiene que haber un mecanismo para eso, de la misma forma que hay un mecanismo para crear el cáncer. Cada persona en el planeta tiene la capacidad para crear ambos.

Si tú has sido diagnosticado/a con cáncer, pueda que tú no puedas cambiar el diagnóstico, eso de por cierto está en tu poder, el alterar las consecuencias destructivas que este tenga sobre ti. La forma cómo ves al cáncer y las medidas que tomes después que has recibido el diagnóstico son los determinantes más poderosos de tu futuro bienestar; o la falta de este.

La **referencia** indiscriminada por profesionales y por el público en general, sobre el “cáncer” **como un asesino** ha hecho de este un desorden con consecuencias trágicas para la mayoría de pacientes y a sus familias hoy día. El cáncer ha llegado a ser **sinónimo a sufrimiento extraordinario, dolor y muerte**. Eso es verdad por encima del hecho que el 90 a 95% de todos los cánceres parecieren **aparecer y desaparecer** fuera de su aceptación de este o no. No existe un día en el cual el cuerpo no **esté produciendo millones de células** cancerígenas. Algunas personas, bajo un estrés severo temporario producen mayor cantidad de células cancerígenas que lo normal y forman agrupaciones de células cancerígenas y **desaparecen**

cuando ya se sienten mejor. Secreciones del químico anticancerígeno, Interleukin II, por el cuerpo, es reducido durante una compulsión mental e incrementan de nuevo cuando la persona se siente relajada y gozosa. Así que, **la mayoría de cánceres se desvanecen sin ninguna forma de intervención médica y sin causar ningún real daño**.

Ahora en este mismo momento hay millones de personas caminando con cánceres en sus cuerpos **sin tener una idea que ellas lo tienen**. De la misma forma, hay millones de personas quienes **curan sus cánceres sin ni quiera saber que lo tenían en su cuerpo**. En conjunto, hay mas **remisiones** de cánceres espontáneos que los que son diagnosticado y tratados.

“La **verdad es** que, relativamente bien pocos cánceres en sí, **llegan a ser terminales**. Sin embargo, una vez diagnosticados, **no se les da la oportunidad**, a la mayoría de estos a **desaparecerse por sí mismos**”.

Ellos son rápidamente atacados con un arsenal de armas poderosas y destrucción celular como drogas de quimioterapia, radiación y el asesino bisturí quirúrgico. El problema con pacientes con cáncer es

que, **aterrorizados con el diagnóstico**, ellos **someten** a sus cuerpos a todos estos procedimientos que **cortan-queman-envenenan**, que en lo más posible que no, los lleva al día de su sentencia final: "Tengo que decirle que con nuestra profunda pena no hay nada más que se pueda hacer para ayudarle, puede irse a su casa".

La pregunta más apremiantes no es ¿Cuan avanzado o peligroso es el cáncer, pero que cosa es lo que necesitamos hacer para no morir de este? ¿Por qué es que la mayoría de personas pasan por el cáncer como si fuera un resfriado? que, ¿Es su suerte o es que no existe un mecanismo en acción que inicie la curación? En otras palabras, ¿cual es elemento que está obstruyendo al cuerpo a que se cure en una forma natural, o cual es el elemento oculto que hace al cáncer tan peligroso, si es que es peligroso, en sí?

Las respuestas a todas estas preguntas se encuentra **en la reacción de la persona quien tiene al cáncer**, y no con el grado de "maldad" o etapa avanzada a la que pareciere haber progresado.

¿Crees tú que el cáncer es una enfermedad? En lo más seguro que tu respuesta es un, "sí," dada la opinión "informada" de la industria médica y de la prensa con que han alimentado a las masas por muchas décadas. Pero, la pregunta más apremiante que raramente es hecha permanece: "**¿Por qué es que tú piensas que el cáncer es una enfermedad?**" Tú podrías decir: "Por qué yo se que el cáncer mata a personas cada día." Te seguiría preguntando: "¿Cómo es que sabes que es el cáncer es lo que mata a las personas?" Tú podrías, quizás argumentar que la mayoría de personas que tienen cáncer mueren, así que obviamente debe de ser el cáncer que las mata. Además, tú pudieras razonar, todos los expertos, doctores, nos dicen eso.

Déjeme hacerles otra pregunta, una media rara y fuerte: ¿Cómo tú sabes por seguro que tú eres el hijo/a de tu padre y no de otro hombre? ¿Es por qué tu madre te dijo eso? ¿Qué te hace pensar que tu madre te dijo la verdad? Probablemente porque tú le crees a ella; y tú no tienes ni una razón en no creerle. Después de todo, ella es tu madre, y madres no mienten sobre esas cosas. O, ¿sí? Aunque tú nunca en verdad sabrás si la persona que crees que es tu padre, es en verdad, es tu padre,

por encima de todo tú has hecho objetivamente lo que has creído en algo que tú "sabes" que es una verdad irrefutable.

Aunque no hay ni una prueba científica que el cáncer es una enfermedad (versus un mecanismo de sobrevivencia) la mayoría de personas insisten que es una enfermedad por qué **eso es lo que se le ha dicho que crean**. Pero por encima de todo, esa creencia es solo un decir basada en la opinión de otras personas. Estas otras personas lo han escuchado de otras personas. Eventualmente, la "verdad" del cáncer siendo una enfermedad puede ser trazada a algunos doctores quienes han expresado sus sentimientos subjetivos o creencias de lo que ellos han observado y escrito en algunos artículos o reportes médicos. Otros doctores están de acuerdo con esa opinión, y con el pasar del tiempo, ha llegado a ser un hecho "bien establecido" que el cáncer es una enfermedad bien malvada que de alguna forma se acoge de personas para que las mate. Sin embargo, la verdad del hecho es que pueda que sea totalmente diferente.

La medicina convencional **lo atribuye** al cáncer como **alteraciones genéticas**. (Los genes son como los planos que le dicen a la célula como tienen que funcionar, si esos planos se alteran puede ocurrir que la célula se alteren o se mueran o que pierdan control sobre su división)

Se sabe que hay agentes químicos y físicos que producen estas alteraciones.

Por ejemplo la radiación nuclear y algunos agentes químicos, como el humo de tabaco, aunque en muchos casos no se ha encontrado ningún tipo de exposición física o química que justifique la presencia de esas alteraciones genéticas.

La medicina convencional trata al cáncer básicamente tratando de **destruir esa células en división**. Y por ende **también atacan al ADN**. El problema de esos tratamientos es que **no distinguen** de las células tumorales de las células sanas. **Afectan a todas**, eso hacen que los efectos secundarios de esos tratamientos sean pues muy severos por todos conocidos. Sin embargo la mayoría de personas se someten a esos tratamientos con el convencimiento de que es la única opción para poder curarse.

Basta **ver las estadísticas** de los resultados de estos

tratamientos y la verdad que **son desalentadores**. Y es más, la incidencia del cáncer sigue creciendo dramáticamente. A pesar de que **constantemente se dice encontrar tal o cual terapia nueva que ayudara a sanarse**. Pero en la práctica nada resulta bueno.

De allí que, el que **nos diagnostiquen** que tenemos cáncer **es devastador** muchas veces, porque hasta hora **no hay nada eficaz en concreto**.

Para sustentar el por que la enfermedad tienen su origen emocional tenemos que hablar del Dr. Hamer quien en su trabajo intenta explicar esto.

“Estamos acostumbrados a que una enfermedad tenga que tratarse físicamente con determinados fármacos. Pero Hamer propone que **se puede recuperar la salud a través de la resolución del conflicto** y que **tu propio cuerpo es lo suficientemente inteligente para revertir ese proceso** puesto que se trata de un problema biológico **de la misma manera en que se activó, se puede desactivar”**.

Y esta explicación tiene que ver con su experiencia personal.

Su experiencia personal fue:

Él trabajaba en el hospital Oncológico de Munich. (Hospital dedicado al tratamiento del cáncer)

Doctor en medicina y en física además de contar con varias especialidades médicas entre las que destacan Psiquiatría, Medicina interna, Patología y Radiología. Considerado en Alemania una eminencia científica. Hasta que un hecho trágico cambia su vida.

Dick Hamer su hijo pasando sus vacaciones en Italia recibe un disparo en la cabeza y a consecuencia de ese disparo queda en coma. Después de este echo tan trágico el Dr. Hamer y su esposa desarrollaron un cáncer él de testículo y su esposa de mama. Es decir simultáneamente después de este hecho trágico desarrollan un cáncer. Su esposa acaba falleciendo, Su hijo tras varios meses en coma también fallece y en ese

estado de cosas el Dr. Hamer afirma haber tenido un sueño muy vivido donde él dice que contacta con su hijo convenciéndose que este sigue viviendo en otro plano de la existencia. A partir de eso el Dr. Hamer se recupera espontáneamente de su cáncer e inicia una investigación basándose en la hipótesis que **tanto su cáncer como el de su mujer estuvieron relacionados con el brutal conflicto emocional** que vivieron con la perdida de su hijo.

Él se pregunta: **¿no será que en las personas con cáncer pueda haber algún conflicto de trauma emocional muy duro como le paso ha el y su mujer?**

Aprovechando que estaba trabajando en el hospital se dedica a preguntar a sus pacientes con cáncer sobre su vida emocional y además de hacer una serie de pruebas medicas biológicas que el considera oportunas.

Estas investigaciones duran muchos años. El analiza cientos de miles de casos y llega a una serie de conclusiones que las llama **leyes de Hamer**:

1ra. Ley. Ley de hierro de Hamer. Dice que **todo cáncer se origina con un choque conflictual psicológico grave** (desde el punto de vista subjetivo del que lo sufre), que te toma por sorpresa y que la vives en soledad.

Luego esta afirmación lo cambia y dice que **no solo el cáncer sino que muchas otras enfermedades** y que **son un programa biológico de la naturaleza**, que se activa cuando se produce una situación de emergencia orgánica. Una situación que pone en riesgo la vida.

2da. Ley. Se da cuenta que **cuando se produce un conflicto psicológico ese conflicto produce una alteración a nivel cerebral** y esta alteración es una alteración eléctrica electromagnética que es posible detectar a nivel de un scanner cerebral (TAC) y que tiene forma de círculos concéntricos:

Dice que **dependiendo de la intensidad del conflicto emocional, lo será la alteración** y también de la gravedad de la enfermedad.

Es decir, que **ha conflictos emocionales muy intensos producen alteraciones a nivel eléctrico más intensas** y por ende **enfermedades más graves**.

Dr. Ryke HAMER

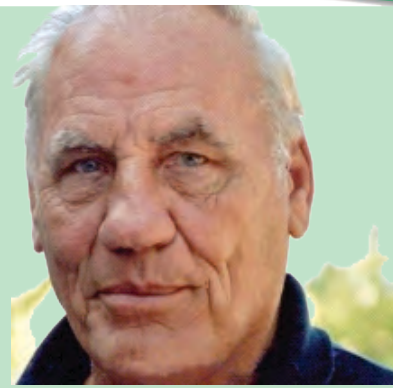
El Dr. med. Ryke Geerd Hamer nació en 1935 y creció en Frisia, Alemania. Estudió medicina y teología en Tubinga, donde conoció a Sigrid Oldenburg, una estudiante de medicina que más tarde llegaría a ser su esposa. A los 20 aprobó los exámenes preliminares en medicina, se casaba un año más tarde y terminaba sus exámenes de teología a los 22. Nació luego una hija en la joven familia y más tarde un hijo, **DIRK**, quien jugaría un papel importantísimo en sus vidas. A los 24, Hamer aprobó su examen médico del estado en Marburgo. Tras completar su residencia dos años más tarde se le otorgó la licencia profesional de Doctor en Medicina. Varios años se sucedieron luego en las clínicas universitarias de Tubinga y Heidelberg. En 1972, Hamer completó su especialización en medicina interna. En la práctica trabajaba junto con su mujer, la Dra. Sigrid Hamer. Siempre tuvo una ocupación favorita: patentar sus invenciones, ejemplos de ellas son el bisturí no-traumático Hamer para cirugía plástica que hace cortes veinte veces tan afilados como una hoja de afeitar; una sierra especial para huesos, también para uso en cirugía plástica, una cama de masajes que automáticamente se ajusta a los contornos del cuerpo, así como un aparato trans-cutáneo para diagnóstico de suero.

Los Hamer eran una familia normal, con cuatro hijos (dos niñas y dos niños) al menos hasta agosto de 1978, cuando un evento terrible causó un choque en sus vidas: un príncipe italiano, heredero de la casa de los Saboya accidentalmente le disparó a Dirk Hamer mientras dormía en un yate anclado en la costa de la isla de Cavallo. La batalla de Dirk con la muerte duró casi cuatro meses, mientras su padre le cuidaba día y noche. Dirk finalmente murió el 7 de diciembre de 1978. Años más tarde se hizo claro que esto resultó en un conflicto de pérdida para el Dr. Hamer, causándole un carcinoma testicular. Posteriormente denominó este tipo de conflicto el “**síndrome de Dirk Hamer**”, un **choque-conflictivo biológico que lo toma a uno inesperadamente “sobre el pie errado”**.

En 1981, Hamer pensaba que estas conexiones se aplicaban solamente al cáncer y no sospechaba que LA REGLA FÉRREA DEL CÁNCER se convertiría en un descubrimiento central de la medicina entera. Hizo entrega de su descubrimiento a la Universidad de Tubinga en octubre de 1981 como tesis post-doctoral, para satisfacer los requisitos necesarios para enseñar a nivel universitario. ¡El objetivo principal de su tesis era el de proveer sus resultados para que se pudieran comprobar con los próximos casos disponibles tan pronto fuera posible y así beneficiar a los pacientes! En mayo de 1982 la Universidad rechazó el trabajo entrelazando la psique con el cáncer, sin que se hubieran molestado en tratar de comprobar ni tan solo un caso, asunto que más tarde reconocieran en la corte.

En los años que siguieron, Hamer en repetidas veces trató de abrir un hospital o una clínica como refugio para sus pacientes para que ellos pudieran beneficiarse de sus conocimientos. Esto fue imposible puesto que en cada instancia se tomaba acción concertada para prevenirlo.

Sigrid Hamer murió en 1985, evidentemente de pena por la muerte de su hijo, y desmoralizada por la incesante intimidación que les infligía la poderosa familia de Saboya. Esta persecución alcanzó su punto álgido en 1986 cuando el distrito de Coblenza inició actividad jurídica para impedirle a Hamer que siguiera practicando medicina ya que “rehusaba negar la Regla Férrea del Cáncer y rehusaba adherirse a las doctrinas de la medicina oficial”. Todo esto quedó establecido en tan solo una audiencia y fue implementado a la fuerza; se determinó también que Hamer carecía de “manobrabilidad” y de la “percepción necesaria con respecto a lo requerido en la terapia del cáncer”.



3ra. Ley. Existe una relación definida entre el tipo de conflicto psicológico cerebro – órgano. También descubre que el lugar donde aparece ese padecimiento **no es al azar**. Sino que **existe una correspondencia** entre tipo de conflicto emocional, lugares del cerebro donde impacta ese conflicto y órgano que luego va ha desarrollar la enfermedad. Crea un mapa de áreas cerebrales donde sitúa cada conflicto en áreas del cerebro y el órgano relacionado.

Ejemplo el cáncer de mamá glandular. El que afecta ala girándula mamaria.

- **Mente (nivel emocional):** Conflicto en el hogar. “preocupación o pelea en el hogar”
- **Cerebro:** La alteración de produce en el cerebelo donde aparece la alteración eléctrica que le llama, foco de Hamer en un conflicto de esta naturaleza. Si aparece en el lado izquierdo la zona afectada es el ceno derecho y viceversa. (¿Porque el lado contrario? Pues porque los hemisferios del cerebro están conectados con la parte contraria del cuerpo)
- **Cuerpo físico (nivel orgánico):** Cáncer de mama glandular.

Esquema de evolución de un cáncer o enfermedad equivalente.

Según Hamer el cuerpo reacciona frente a un estímulo externo de la siguiente forma: **Significado biológico del cáncer.** Respuesta biológica ante una situación de emergencia orgánica.

Cáncer de Pulmón (intento de obtener mayor provisión de oxígeno)

Por causa física o (tabaco por ejemplo) o psíquicas conflicto emocional, miedo, angustia, ansiedad) el organismo detecta falta de aire y hace crecer los alveolos para obtener más provisión de oxígeno.

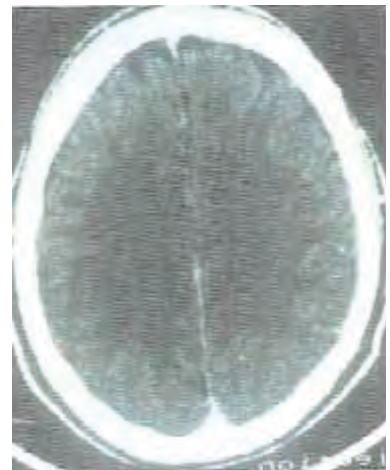
Cáncer de mama. (Intento de proveer de mayor alimento al ser querido, más producción de leche o desobstruir el conducto de la leche).

En una persona que tiene un ataque de ansiedad. Lo que ocurre es que sus bronquios se contraen y llega un momento en que no puede respirar, la falta de oxígeno en el cerebro hace que se desmaye, al desmayarse se

relaja lo bronquios y vuelve a respirar con normalidad. En este caso se ve el inicio de tipo emocional y la consecuencia a nivel físico.

Según el Dr. Hamer el cáncer o enfermedad equivalente al cáncer **empieza por un conflicto emocional extremadamente brutal vivido en soledad**, dependiendo del tipo de conflicto el cáncer se desencadenara en un órgano u otros, Además dice que el conflicto emocional **afecta primero al cerebro provocando una especie de corto circuito** y que **la región del cuerpo que esta conectado** con esa parte del cerebro es la que **sufre posteriormente la enfermedad**. Postula también que **la curación** de la enfermedad pasa por la **solución del conflicto** emocional que la origina.

El Dr. Hamer dice que en el momento que se produce un conflicto psicológico grave, se produce una modificación en el campo electromagnético de un área cerebral concreta llamado, foco de Hamer Observable bajo un scanner cerebral que se llama el TAC.



Médula muy oscura como signo del edema de reparación tras la solución del conflicto de desvaloración de sí.

¿De que depende, que una persona genere una enfermedad o no?

Persona susceptible a enfermarse de cáncer.

Algunas características de ese perfil psicológico de riesgo serían:

1. **Tendencia a reprimir las emociones tóxicas de cólera, resentimiento, miedo y hostilidad** de muchos años (por lo general desde la niñez). La

persona susceptible a la enfermedad interioriza estas emociones y tiene gran dificultad en expresarlas.

“Es recomendable tener una buena comunicación con los niños y jóvenes. Buscar formas de interiorizarnos con ellos para que no repriman sus sentimientos y no acumulen traumas. Así se esta previniendo futuras manifestaciones de cáncer”.

2. **Necesidad de aprobación.**
3. **Personas con carencia afectiva.** Porque no se sintió querida por uno o por ambos padres y eso hace que sea muy vulnerable a nivel emocional.
4. **Incapacidad de resolver problemas emocionales.** Cuando aparece alguna situación complicada en su vida les cuesta mucho resolverla.
5. **Dificultad de expresar el dolor interno.** Sufren en silencio, llevan sus cargas sin quejas en soledad.
6. **Miedo profundo** a los acontecimientos negativos.

No todas las personas desarrollan bajo un conflicto una enfermedad física. Hay una personalidad susceptible a la enfermedad que hace que determinadas personas frente a determinados conflictos tengan un riesgo mayor de que estos también se conviertan en una enfermedad física.

“Las personas **con miedo son más susceptibles** a la enfermedad”

Muchos **piensan que la enfermedad es una especie de castigo** por no hacer las cosas bien.

La enfermedad **es una consecuencia** del sufrimiento emocional más que un castigo. Cuando uno sufre emocionalmente esta produciendo una alteración en si mismo. Y **una de las cosas que ocurre** para que se transforme en enfermedad física, es que esa persona **queda atrapada en el conflicto** y deja de dormir. Comienza una etapa de insomnio prolongado y esto es lo que hace que salte las alarmas a nivel físico. El echo es que el cuerpo tiene un ritmo de vigilia y sueño, ese ritmo se le ha alterado a consecuencia del conflicto emocional y pasa algo grave, y eso es lo que activa el programa biológico.

“Uno de los mayores antídotos para no enfermar es **el amor**. La felicidad sana”.

Por eso **es importante resolver los conflictos emocionales**, porque eso **te acerca a la felicidad** o por lo menos **te aleja de la infelicidad**. Por eso es importante prestarle atención a nuestras emociones y sentimientos. Por eso es importante **ver a la persona** no como un cuerpo sino como **un ente completo** donde se **integra** la parte **emocional**, los **sentimientos** y **pensamientos** junto con el cuerpo.

Sin duda Hamer fue un pionero que tan **solo observó** y por **sentido común** se dio cuenta que así hay una relación de nuestras emociones con las manifestaciones físicas en el cuerpo.

De todas las personas tratadas, hasta hora no hay nadie que no allá encontrado relación de sus emociones con su padecimiento o enfermedad. Y se sorprenden por su coincidencia.

Los planteamientos de Hamer **han ocasionado múltiples posiciones**, unos a favor otros en contra. Muchos profesionales de la salud en investigaciones individuales o grupales están corroborando científicamente que toda enfermedad tiene su origen emocional. Algunos incluso ya manejan porcentajes, hay quienes consideran que un 70% es de origen emocional y un 30% a una causa externa.

Uno de los más saltantes es el que se están realizando en Cuba con la participación de Enric Corbera quien con su programa de Biodescodificación están demostrando científicamente que la curación del cáncer es de origen emocional logrando sanaciones espontaneas, tan solo haciendo tomar conciencia al paciente del desajuste emocional, actitudes o creencias que ya no tiene que cometer. Que por lo general tiene que ver con llevar consigo experiencias toxicas de la infancia, parejas, familiares o incluso generacionales.

Contrariamente a lo que uno pensará, ya se están dando cátedras sobre Medicina emocional.

Diferencia entre la Medicina clásica y la nueva medicina según Hamer

	MEDICINA CLÁSICA	NUEVA MEDICINA
Visión del mundo	Visión mecanicista-materialista del mundo del s. XIX: parte todavía hoy del presupuesto de que las causas patógenas se encuentran dentro o cerca de la célula (patología celular de Virchow). Especialización: unidad siempre más pequeña, por ejemplo, genes o su manipulación, virus o parte de virus.	El cosmos del hombre, animal y planta; en la naturaleza se manifiesta con las 5 leyes biológicas. Todos los seres vivos tienen alma. "Dado que en realidad todo es uno y una cosa no se puede concebir sin la otra". Visión de conjunto, sinopsis.
Pensamiento	Monodimensional: conoce sólo un nivel, el nivel del órgano o de la célula. En este sentido también el cerebro se considera un "órgano". Pensamiento lineal exclusivamente.	Pluridimensional: conoce tres niveles (psique, cerebro, órganos). Pensamiento en diferentes circuitos o ámbitos de coordinación = pensamiento correlativo.
Definición del concepto de enfermedad	Defecto, molestia, avería de la naturaleza. Células enloquecidas, proliferaciones insensatas, auto-destrucción del organismo, maldad. La medicina clásica legitima continuas intervenciones "reguladoras" en todos los procesos.	"Enfermedad" como parte de un programa especial, biológico y sensato de la naturaleza (EBS).
Tratamiento médico	Operaciones	Dar ayuda estando junto al paciente y dando explicaciones, motivos, visión de las causas de la enfermedad y comunicando el proceso de curación que seguirá. Estar atentos hasta que la naturaleza ha cumplido su trabajo.
Pacientes	"El que aguanta" sin derecho a hablar, porque "no entiende nada de medicina", el médico asumirá la "responsabilidad" del paciente, aunque realmente no lo hace.	Jefe del proceso, se le deja hablar y comunicar, ya que solamente él tiene la responsabilidad de su cuerpo, puede tomar por él mismo las decisiones.
Terapia	De modo sintomático en base a los "conocimientos" estadísticos de los "protocolos" internacionales. (Ejemplo Quimioterapia).	En base a las causas, en los tres niveles, individualmente, siguiendo la naturaleza o siguiendo el programa especial, biológico y sensato.
Causa de la enfermedad	Desconocidas, se suponen sólo a nivel orgánico.	Conocidas, DHS.
Adquisición de conocimientos	Estadísticas, probabilidad.	Empirismo, leyes biológicas, cada caso individual es reproducible al milímetro científicamente.

LOS ÓRGANOS DEL CUERPO Y SU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

Si logramos una apreciación adecuada de las razones internas y emocionales que causan las enfermedades, y las corregimos desde ahí, éstas dejarían de experimentarse. Presentamos un diagnóstico metafísico de los órganos del cuerpo.

El Hígado

Sus frustraciones acumuladas, odios, celos, agresividad contenida son factores activadores de los problemas del hígado. Estos sentimientos esconden miedos que no pueden expresarse de otro modo. Tienen tendencia a criticar y juzgar a los demás con facilidad. Se queja constantemente. Resiste a alguien o a algo. Tiene miedo de las consecuencias, sobre todo de fallar en algo. Esta dificultad de adaptación a una situación nueva le hace sentir mucho enojo y descontento. La alegría de vivir es frecuentemente inexistente porque tiene envidia de los demás, lo cual le perturba y le pone triste. Se queja constantemente y pide a los demás que cambien. No comprende que lo que reprocha al otro sólo es el reflejo de sí misma. Cuando lleva ya mucho tiempo reprimiéndose, en lugar de sufrir un ataque de enojo y desahogarse, sufre una crisis hepática. Desarrollará un cáncer de hígado si todas las emociones nefastas le **agobian** desde un buen tiempo. Frecuentemente, resulta de conflictos con relación a la familia o al dinero, especialmente cuando tiene miedo de carecer de algo.

Los Pulmones

Tienen una relación directa con la vida, con el deseo de vivir y con la capacidad de vivir bien, ya que aportan oxígeno a las células, y, por lo tanto, vida al cuerpo humano. Todo problema en los pulmones indica que le duele vivir en ese momento. Se siente triste; ya sea que sienta desesperación o desánimo y no desee vivir, o que sienta que la asfixia una situación o una persona, lo cual le impide aspirar la vida a su gusto. Puede sentir que no tiene el espacio necesario para moverse y librarse de alguna situación. El miedo a morir o a ver morir a otra persona, a sufrir o ver sufrir a alguien,

también afecta a los pulmones. Cualquier cambio radical puede ahogarla e impedirle el entusiasmo necesario para pasar a otra cosa. Puede tener la sensación de que perdió su territorio o de que lo está tomando... (pareja, familia, amigos, trabajo, casa, ideas, etc.) Si lo pierde, es como si muriese, ¡ya no tendría nada!

El Estómago

Todos los problemas del estómago se relacionan en forma directa con la dificultad para aceptar o digerir a una persona o a un acontecimiento. La persona que los padece manifiesta intolerancia y temor ante lo que no es de su agrado. Se resiste a las ideas nuevas, sobre todo a las que no proceden de ella. Tiene dificultad para adaptarse a alguien o a algo que va contra sus planes, sus hábitos y su manera de vivir. Tiene un crítico interior muy fuerte que le impide ceder y dejar hablar a su corazón, al cual no quiere aceptar incondicionalmente.

El Páncreas

En el páncreas se mantiene el porcentaje de insulina que ayuda a la estabilización del porcentaje de azúcar en la sangre. Si está en desequilibrio, se produce entonces la diabetes o la hipoglicemia.

Representa mi capacidad para expresar e integrar el amor dentro de mí y mi capacidad para transigir con los sentimientos opuestos (ejemplo: la ira) sin crear dolor. Frecuentemente se tratará de una situación que pone en causa a otro miembro de la familia y cuyo reto consiste en adquirir más poder o dinero (ejemplo: una herencia). Si vivo una situación que me cuesta mucho tragar y que me parece innoble, podré ir hasta desarrollar un cáncer del páncreas.

Los Riñones

Uno de sus mensajes señala una falta de equilibrio en el plano emocional. La persona que tiene un problema en el riñón demuestra una falta de discernimiento o una incapacidad para tomar decisiones ante sus necesidades. A menudo se trata de una persona demasiado emotiva que se preocupa mucho por los demás.

Todo riñón enfermo indica que la persona no se siente capaz, se siente incluso impotente. Con frecuencia siente injusticia ante situaciones difíciles. También es posible que se deje influir demasiado por las creencias de los demás y que, al querer ayudarles, le falte discernimiento para sí misma, que no sepa distinguir lo que es bueno para ella de lo que no lo es. Tiene tendencia a idealizar una situación o a una persona y se frustra cuando sus expectativas no son satisfechas. Critica fácilmente a los demás o a las situaciones, acusándolos de injustos. A la larga puede convertirse en víctima de la vida, teniendo cada vez más expectativas con respecto a los demás. Se manifiestan por piedras en los riñones, llamados cálculos renales. Constantemente esta haciendo **cálculos** (irenales!) para saber lo que le pertenece o lo que corre el riesgo de perder. Quiere imponer sus límites para no **perder**. Los riñones también se conocen como la **sede del miedo**. Se siente privado de sus posesiones, abatido, después de un suceso que marca su vida. Frecuentemente se producen después de una situación traumatizante en que tuvo miedo de morir. Simbolizan también la colaboración (hay dos y que deben trabajar en estrecha colaboración). Preguntate ¿cómo es mi relación con mi pareja actualmente? ¿Le hago responsable de todos mis males? ¿Tengo tendencia a **verter mis residuos** sobre los demás y de envenenar su vida con mis **problemas**? Si es así, mis riñones tendrán dificultad en funcionar e incluso podré tener insuficiencia renal.

El Bazo

Todo problema indica que la persona se crea demasiadas preocupaciones y siente inquietud hasta el punto de volverse obsesiva, lo cual bloquea mucha alegría en

su vida. Se impide desear algo que le proporcione placer. Ha perdido la fuerza para luchar y se deja llevar por el desánimo. Esta negatividad frecuentemente está vinculada a mi modo de verme: feo, horrible no esta bien, no es bueno, etc. Se siente vacía y no tiene reservas para hacer frente a los obstáculos de la vida. Resulta paradójico que esta misma persona pueda reírse externamente. Se ríe hacia fuera, pero llora por dentro.

El Corazón

Cuando hablamos de una persona **centrada**, hablamos de aquella que deja que su corazón decida, es decir, que vive en armonía, alegría y amor. Cualquier problema del corazón señala una actitud contraria, o sea, que esta persona se toma la vida demasiado a pecho. Se esfuerza más allá de sus límites emocionales, lo cual la incita a hacer demasiado físicamente. El mensaje más importante de los problemas cardíacos es: **¡Ámate a ti mismo!**

Estas personas olvida sus propias necesidades y quiere hacer demasiado para sentirse amada por los demás. Como no se ama lo suficiente, busca que los demás la quieran por lo que hace.

La Vesícula Biliar

La persona teme que le quiten algo. Se siente usurpada en su territorio. Las dificultades se vinculan a patrones emocionales y mentales (esquema de pensamientos que hace que se repitan acontecimientos en su vida) que están llenos de amargura e irritación, frente a su vida o frente a los demás.

Si éstos se fijan y endurecen, se transformarán en cálculos biliares. Si la vesícula biliar no funciona bien, puede que proceda de su inseguridad o de sus inquietudes frente a alguien a quien que ama y quiere. El hecho de vivir con apego a esta persona puede llevarle a vivir emociones que le cuesta administrar y asumir.

También puedo tener la sensación de siempre tiene que justificar sus actos y frecuentemente percibir las situaciones de su vida como injustas, lo que me lleva a tener mucha ira.

Los Pechos

Un dolor aquí ubicado puede denotar un dolor sentido después del deseo insatisfecho de acurrucarse en el pecho de uno de los padres. El mensaje también puede venir del hecho de que la persona que lo sufre evita dejar que alguien se acurruque contra el suyo. También es posible que sea una persona que hincha el pecho porque se cree indispensable en la familia y quiere demasiado para los demás. Además, cualquier dolor indica culpa, y una acusación hacia sí mismo o hacia otra persona. Puede acusarse o acusar a alguien de no encargarse bien de otro miembro de la familia. Debe preguntarse si adopta una actitud sobre-protectora o dominante hacia sus hijos o hacia su cónyuge. Un quiste puede producirse si se siente culpable frente a una maternidad o si sufrió un impacto emocional. Al querer proteger excesivamente a la gente a quien ama, les impide vivir, toma las decisiones en su lugar, se vuelve madre protectora.

Una persona que tiene pechos gordos (hombre o mujer), frecuentemente empezó muy joven a sentirse obligada a cuidar maternalmente de los demás para sentirse amada. Actúa así porque tiene miedo del rechazo y que, sintiéndose admirado atrae el agradecimiento de los que me rodean. Al revés, si son pechos pequeños, puede que dude de sus capacidades de madre y que siente constantemente la necesidad de probar que puede serlo. El pecho izquierdo representa el aspecto más emocional, más afectivo de su faceta maternal; en cambio el pecho derecho se asocia al papel y a las responsabilidades de la mujer en la familia o en la sociedad. Si los pechos son blandos y colgantes, tiene interés en aprender a ser más firme en su modo de hablar o de actuar.

Las Piernas

Las piernas transportan hacia delante o hacia atrás, dan una dirección propia, estabilidad, solidez y una base firme. El dolor en la pierna tiene una relación directa con nuestra forma de hacer frente al futuro, con nuestra capacidad de impulsarnos y avanzar en la vida. Indica los temores que se experimentan en este aspecto; el miedo a arriesgarse a algo nuevo o a realizar

acciones que nos lleven hacia la meta actual. Puede estar relacionado con un nuevo trabajo o con el ser amado. Por otro lado, si la pierna duele sobre todo en posición de reposo, el mensaje indica que esta persona no se permite detenerse el tiempo suficiente como para prepararse para un nuevo destino.

Piernas débiles indican que hay poca energía, lo cual denota una falta de seguridad, una incapacidad en quedarse de pie y a estar fuerte frente de cierta situación o cierta persona. Entonces, tiende a ser dependiente de los demás. Busca mi apoyo y motivación en los demás en vez de hallarlos en su interior. Piernas pequeñas, tiene más dificultad en conectar con el mundo físico, material y le gustaría más delegar las responsabilidades que están vinculadas a ello en vez de asumirlas. Al contrario, piernas gordas, éstas soportan un peso excesivo: las responsabilidades que decidió tomar (sobre todo en el plano material) y no son las suyas, son de los demás que a veces aceptó por obligación.

Las Manos

Representan mi capacidad para coger, dar o recibir. Verificar qué impide realizar y qué área de la vida parece afectar, para saber su significado. Las manos y brazos, son la prolongación del área del corazón; un dolor en este lugar indica que lo que se hace con las manos no se hace por amor. Las manos se deben utilizar para expresar nuestro amor por los demás y por nosotros mismos. Es bueno recordar que la mano izquierda tiene relación con la capacidad de recibir, y la derecha con la capacidad de dar. Es posible que el dolor provenga del hecho de que una persona se impida hacer lo que quiere con esa mano. No escucha ni sus necesidades ni lo que su corazón desea.

El cuello

Representa la flexibilidad, la adaptabilidad. Un cuello en buena salud me permite tomar las mejores decisiones. Todo problema en él denota inflexibilidad en quien lo padece. No quiere hacer frente a una situación porque no la puede controlar como quisiera. Tiene miedo de ver o de escuchar lo que pasa a su espalda, del mismo

modo en que la rigidez en su cuello le impide girar la cabeza hacia atrás. Hace como que la situación no le molesta, pero en realidad siente muchas emociones.

El cabello

Simbolizan la fuerza, la libertad, la belleza y la potencia. El estado de los cabellos es también la representación del poder sexual, genital y reproductor. Son la imagen del poder que tengo para dirigir mi propia vida. ¿Qué quieres realmente en la vida? ¿Tienes la sensación que los demás dirigen tu vida? La fuerza y el valor de coger las riendas de tu vida aumentarán tu sentimiento de libertad y el vigor de tus cabellos. Los cabellos reflejan la alegría de vivir de una persona y su limpieza indica el interés que tiene en estar cuidada, en estar aquí.

Las Caderas

La persona a quien le duele la cadera tiene dificultades para decidirse a pasar a la acción, para ir hacia lo que desea. Su actitud es la siguiente: "¡Qué más da, no va a salir bien!", o: "¡Nada saldrá bien si actúo de esa manera!". Duda en comprometerse con algo o alguien que tenga que ver con su futuro porque tiene miedo de que no dé resultado. También puede pensar o decir: "Este trabajo no me da nada bueno", o "No progreso en la vida". Si la cadera duele más estando en pie, la persona desea mantenerse firme en sus decisiones, pero se detiene por sus temores. Si por el contrario, la cadera duele más en posición sentada o acostada, ello indica que esta persona se impide descansar o tomar un momento de reposo cuando lo necesita.

Las Tiroides

Éste está unido a la energía de la voluntad, la capacidad de tomar decisiones para manifestar nuestras necesidades. En el caso de la persona que sufre una hiperactividad de la glándula tiroides (hipertiroidismo), su cuerpo le dice que está demasiado metida en la acción; desea moderar y crear su vida, pero no se lo permite: se cree obligada a crear la de todos sus seres queridos. Esta persona no dedica tiempo a averiguar sus propias necesidades antes de pasar a la acción. A

menudo, la persona hiperactiva busca probar algo a alguien o hacer que la amen. Se exige demasiado y les exige demasiado a los demás. Suele tener miedo de no poder actuar lo suficientemente rápido, de tener las manos atadas. Según ella, hay que actuar rápido. Sus acciones no se basan en la motivación adecuada, ni en sus verdaderas necesidades. También es el tipo de persona que puede decir lo que sea, incluso mentir, para hacer que las cosas se muevan. En el caso de la persona que sufre por una falta de actividad de la glándula tiroides (hipotiroidismo), su cuerpo le dice que desea pasar a la acción, que no hace las demandas suficientes para obtener lo que quiere en lo más profundo de sí. Está segura de no ser suficientemente rápida para lograr lo que quiere. No está en contacto suficiente con su YO QUIERO. Cuando éste se encuentra verdaderamente en armonía, el ser humano sólo puede vivir en la abundancia en todos los niveles: felicidad, salud, amor, dinero, etc.

El Timo

Una dificultad en el timo me indica que tengo la impresión de que han venido a quitarme algo que me pertenecía. Puede ser un trabajo, un cónyuge, un objeto material, etc. Me han "¡quitado el pan de la boca!" Entonces me he sentido el espacio de un momento "sin defensa", sin saber cómo reaccionar.

Las glándulas suprarrenales

La persona afectada tiene muchos miedos irrealistas, sobre todo con respecto a su vida material. Tiene miedo de equivocarse de dirección. No tiene suficiente confianza en sí misma para creer en su capacidad de satisfacer sus necesidades materiales. Su imaginación es demasiado fértil. Se desvaloriza y siente no ser más vigorosa y dinámica.

Su hiper funcionamiento indica que la persona mantiene siempre en alerta como si tuviera que hacer frente a alguna urgencia, en realidad, ello sucede principalmente en su imaginación, experimentando así una pérdida de proporción, una incoherencia. Le dicen que deje descansar a su mente, que se relaje y que confíe más.

La glándula Pituitaria

Todo problema en esta glándula indica un bloqueo entre el mundo material y el espiritual. Esto se produce en la persona que no quiere aceptar la parte divina del ser humano y especialmente la suya. Es una persona que se considera demasiado pequeña. Su buen funcionamiento ayuda al equilibrio de mis facetas racional e intuitiva.

La glándula pineal

La persona que tiene un problema en esta glándula suele tener dones psíquicos, pero tiene miedo de utilizarlos. Es posible que haya tenido una mala experiencia siendo más joven, incluso puede suceder que ocurriera en una vida anterior. Recibe el mensaje de que aprendas a utilizar con amor y respeto esos dones psíquicos para ayudar a los demás. Todo don, sea físico o psíquico, siempre debe ser utilizado para ayudarse o para ayudar a los demás sin aprovecharse de ellos ni enorgullecerse. Este problema también se puede manifestar en una persona que fuerza o forzó demasiado el desarrollo de sus dones psíquicos.

La columna vertebral

Representa el apoyo, la protección y la resistencia. Por lo tanto, me sostiene y me protege en todas las situaciones de mi vida. Es mi pilar físico e interior. Sin ella, me derrumbo. Simboliza también mi energía más fundamental y más espiritual. Representa mi flexibilidad y mi resistencia frente a los diferentes sucesos de mi vida. Las desviaciones de la columna vertebral (escoliosis, lordosis, etc.) están vinculadas a la parte profunda de todo mi sistema energético. Durante un bloqueo, dolores físicos aparecen. Sentimientos de impotencia, un peso demasiado pesado que llevar, una necesidad afectiva o emocional insatisfecha, etc., hacen que me sienta atacado en mi solidez y en mi resistencia. Tengo la sensación que soy el pilar en el seno de mi familia, de mi trabajo y con relación a cualquier situación u organización en la cual estoy implicado. ¿Qué sucedería a los demás si no estuviera aquí? ¿Se derrumbaría todo? La columna vertebral

está vinculada a todos los diferentes aspectos de mí ser por el esqueleto, a través del sistema nervioso central y por la distribución sanguínea central. Cada pensamiento, sentimiento, situación, respuesta y sensación está grabado en la columna vertebral como en las partes pertinentes implicadas correspondientes del cuerpo.

La espalda

La persona a la que le duele la parte BAJA de la espalda, es aquella para quien la libertad es sagrada, y teme perder su libertad de movimientos cuando los demás necesitan su ayuda. Con frecuencia teme por su supervivencia. Sentir dolor de la parte baja de la espalda hasta la cintura está relacionado con el miedo a la escasez y con la inseguridad material (dinero, un cónyuge, una casa, hijos, un buen oficio, títulos, etc.) Como la espalda es el sostén del cuerpo humano, cualquier dolor en ella se relaciona con no sentirse bien sostenido. El dolor en este lugar significa que la persona necesita tener para sentirse apoyada, pero no se atreve a reconocerlo o admitirlo ante los demás. Lo lleva todo sobre su espalda, quiere hacerlo todo ella misma. Es muy activa en el terreno físico, puesto que su miedo a la escasez se manifiesta sobre todo en el nivel material, que para ella representa un buen apoyo.

Por otro lado, tiene problemas para pedir ayuda a los demás, y cuando por fin decide pedirla y no la recibe, se siente todavía más inmovilizada y su dolor de espalda empeora. La persona con dolor en la parte ALTA de la espalda, de la cintura hasta el cuello, sufre de inseguridad afectiva. Es una persona para quien el "hacer" es muy importante, porque eso es lo que le da seguridad. Cuando alguien hace algo por ella se siente querida.

Por otra parte, manifiesta su amor por los demás haciendo cosas para ellos. Del mismo modo, la espalda puede dolerle lo suficiente como para proporcionarle una excusa por no hacerlo todo, porque teme que si hace demasiado, ya no la ayudarán. Espera mucho de los demás, y cuando sus expectativas no se cumplen, tiene la impresión de soportar una gran carga. Como le cuesta trabajo "hacer" sus demandas, cuando lo logra se siente inmovilizada si el otro no

responde a ellas. Entonces el dolor empeora. Este dolor puede también presentarse en una persona que se siente demasiado vigilada en lo que hace.

La vejiga

Esta persona puede creer que no tiene suficiente éxito financiero porque no tiene toda la liquidez que quisiera. Si el problema le impide orinar, su cuerpo le indica que controla demasiado sus deseos y que no se atreve a dejarlos salir por miedo. Si, por el contrario, el problema en la vejiga le imposibilita retener su orina, su cuerpo le indica que no puede controlarse y que quisiera que todas sus expectativas fueran satisfechas de inmediato. Hay aquí una falta de discernimiento. Representa también las “esperas” que alimento frente a la vida. Me indican que puedo tener tendencia a agarrarme a mis viejas ideas, que me niego a soltar. Resisto al cambio a causa de mi inseguridad.

Los Intestinos

El intestino es el centro de absorción e integración del alimento y de los alimentos como el de los pensamientos, los sentimientos y de mi realidad actual. Todo lo que me causa tristeza, temor, confusión, rebelión, vergüenza o cualquier otro pensamiento o sentimiento discordantes puede encontrar una liberación y crear problemas intestinales. La digestión se hace a este nivel, por lo tanto si tengo contrariedades y que me siento víctima de un “golpe bajo”, de una “mala jugada”, o que tengo la sensación que alguien me ha hecho “una mala pasada”, itendré malestar en los intestinos porque no digeriré sencillamente! Estaré particularmente afectado si se trata de un miembro de mi familia que es el “cerdo”. Al poder digerir esta situación, se manifestará por un problema al nivel de mis intestinos. Cuando se presenta un problema en el INTESTINO DELGADO, está relacionado con la incapacidad de la persona para retener y absorber bien lo que es bueno para ella de entre los acontecimientos de su vida diaria. Es una persona que se aferra mucho a los detalles en lugar de ver la situación globalmente. Aun cuando sólo una parte de lo que sucede no le convenga, su tendencia será de rechazarlo todo. Por

una insignificancia teme carecer de lo necesario.

Un problema en el INTESTINO GRUESO se produce en la persona que tiene dificultad para deshacerse de viejas ideas o creencias que ya no le son necesarias (estreñimiento) o que rechaza demasiado rápido los pensamientos que podrían beneficiarle (diarrea). A menudo sufre contrariedades fuertes que le resultan imposibles de digerir.

Los Bronquios

La bronquitis (itis = ira) se caracteriza por la inflamación de la mucosa de los bronquios, conductos que llevan el aire de la tráquea hasta los pulmones. Es una enfermedad esencialmente ligada a la respiración y a la acción de tomar la vida y el aire con deseo y gusto (inspiración) para luego echarlos temporalmente con desapego (expiración). La inflamación significa que vivo ira, frustración o rabia con relación a ciertas emociones inhibidas, palabras que necesito expresar y dejar salir, una situación agobiante en la cual me siento oprimido, un conflicto teñido de agresividad y crítica (trastornos en el medio familiar, peleas, etc.). Si esta situación conflictual implica peleas y enfrentamientos muy intensos, incluso podría llegar a desarrollar un cáncer de los bronquios. Existe un trastorno interior, una perturbación que me impide manifestar mi ser auténtico, hacer respetar convenientemente mis derechos. Intento comunicar con mis seres cercanos pero no consigo cierta paz interior. La situación familiar es demasiado difícil. Siento entonces cierto desánimo frente a la vida y dejo de luchar para continuar mi camino. Tengo poca alegría de vivir y tengo un profundo cansancio interior. La tos indica que quiero liberarme expulsando algo o a alguien que me molesta y me hace enfadar.

Si no deseo una bronquitis crónica, debo cambiar mi modo de ver la vida, mi actitud. Nací en una familia en la cual cada uno de los miembros vive experiencias similares a las mías. Mis padres, mis hermanos y mis hermanas aprenden como pueden, ellos también. Debo empezar a ver la alegría y el amor en cada experiencia de mi vida. Acepto que mi felicidad personal sea mi responsabilidad y dejo de creer que los demás me harán felices. ¡Elijo respirar por mi mismo!

Principales dolencias y enfermedades con su significado emocional probable resumido.

Absceso	Frecuentemente relacionado con una dificultad en expresar algo que me irrita o me preocupa. Esta dificultad se manifestará entonces bajo forma de absceso.
Accidente	Frecuentemente relacionado con miedo o culpabilidad.
Acné	Frecuentemente relacionado con una carencia de auto – estima, el deseo de mantener a la gente apartada de sí, el miedo a estar herido.
Acúfeno	Frecuentemente relacionado con la necesidad de estar a la escucha de sus necesidades interiores, sus valores.
Ahogo, sofoco	Frecuentemente relacionados con el hecho de sentirme anormalmente criticado, cogido por la garganta, con una falta de espacio vital y de tener dificultad en vivir lo que quiero vivir.
Alcoholismo	Frecuentemente relacionado con el deseo de huir sus responsabilidades físicas o afectivas por miedo a estar herido “otra vez”.
Alergias	Frecuentemente relacionadas con la ira o frustración frente a una persona o un suceso asociado al producto alergeno. ¿A quién o a qué estuve alérgico cuando se presentó esta situación?
Alzheimer	Enfermedad frecuentemente relacionada con el deseo de huir de las realidades de este mundo y ya no querer tomar responsabilidades.
Amputación	Frecuentemente relacionada a una gran culpabilidad.
Angustia	Frecuentemente vinculada al sentimiento de creermelo limitado, restringido con una sensación muy marcada de ahogar en una situación.
Anorexia	Frecuentemente relacionada con una estima de sí muy baja y al deseo inconsciente de querer “desaparecer”.
Apendicitis	Frecuentemente relacionada a la ira porque me siento en un 'callejón sin salida”.
Artritis	Frecuentemente relacionada con la crítica hacía sí o los demás.
Articulaciones	Frecuentemente relacionadas con una carencia de flexibilidad frente a las situaciones de la vida.
Autismo	Frecuentemente relacionada a la huida porque tengo dificultad en transigir con el mundo que me rodea.

Bulimia	Frecuentemente relacionada con la necesidad de querer colmar un vacío interior afectivo. “Burnout” Frecuentemente relacionado con la huida de una emoción intensa vivida en el trabajo o en ocupaciones diversas.
Cáncer	Frecuentemente relacionado con un gran miedo o una gran culpabilidad, al punto de ya no poder vivir, incluso inconscientemente.
Cansancio	Frecuentemente relacionado con el hecho que disperso mis energías y que me dejo fácilmente controlar por mis miedos, mis inseguridades y por mis inquietudes.
Celulitis	Frecuentemente relacionada con el miedo a comprometerme y a mi tendencia a guardar emociones del pasado.
Colesterol	Frecuentemente vinculado con mi alegría de vivir que circula difícilmente.
Cigarrillo	Frecuentemente relacionado con un vacío interior que quiero colmar.
Corazón	Frecuentemente, todas las enfermedades vinculadas con el corazón se relacionan con una falta de amor de mí, de mis familiares o de mi entorno.
Comezones, irritaciones	Frecuentemente relacionada con la impaciencia, inseguridad o contrariedad contra mí mismo
Depresión	Frecuentemente relacionada con el hecho de querer quitarme presión en mi vida. Entonces, hago una “de – presión”.
Desvanecimiento, desmayo, coma	Frecuentemente relacionados a un deseo de huir una situación o una persona cuando tengo la sensación de que esto evoluciona demasiado rápido.
Diabetes	Frecuentemente relacionada con tristeza profunda que se produce después de un acontecimiento en el cual sentí rencor contra la vida.
Diarrea	Frecuentemente relacionada con el hecho de querer rechazar las soluciones o las situaciones que se ofrecen a mí para progresar en la vida.
Dolor	Frecuentemente, forma de auto - castigo frente a un sentimiento de culpabilidad. A veces se puede relacionar con una necesidad de atención, un miedo o ira.
Eczema	Frecuentemente relacionado con el hecho de ya no tener contacto con un ser amado.
Entumecimiento	Frecuentemente relacionado con un deseo de hacerse menos sensible a una persona o una situación.
Envenenamiento	Debo preguntarme: ¿Qué o quién me está envenenando la existencia?

Esclerosis en placas	Frecuentemente relacionada con el hecho de tener pensamientos rígidos hacia mí, hacia los demás y hacia las situaciones de la vida.
Escoliosis	Frecuentemente relacionada con el hecho de que tengo la sensación de llevar tantas responsabilidades en mis hombros que quiero huirlas.
Estreñimiento	Frecuentemente vinculada al hecho de querer retener las personas o los acontecimientos de mi vida.
Gangrena	Frecuentemente relacionada con el rencor o con odio frente a una situación en cuanto al aspecto de mi vida que está representado por la parte afectada.
Gases	Frecuentemente vinculado con algo o alguien a lo cual me agarro y que ya no es benéfico para mí.
Gripe	Frecuentemente relacionada a ira porque tengo “atravesado” a alguien o algo.
Hinchazón (edema)	Frecuentemente relacionada con el hecho que me siento limitado o tengo miedo de estar limitado o parado en lo que deseo hacer.
Hipoglicemia	Frecuentemente relacionada con tristeza procedente de la resistencia frente a los acontecimientos de la vida.
Incontinencia	Frecuentemente relacionada al deseo de querer controlarlo todo en mi vida.
Infarto	Frecuentemente vinculado al amor que debo más aceptar recibir.
Infecciones	Frecuentemente relacionadas con la frustración frente a diferentes aspectos de mi vida.
Insomnio	Frecuentemente relacionado con el hecho de quedarme “enganchado” a una forma de culpabilidad.
Leucemia	Frecuentemente relacionada con el hecho de ya no querer luchar para obtener lo que representa el amor en mi vida.
Malestar	Frecuentemente relacionado con el hecho de querer exteriorizar una tensión interior.
Mononucleosis	Frecuentemente relacionada con un gran miedo de deber afrontar una situación que me llevaría a comprometerme en el plano afectivo.
Nausea	Frecuentemente relacionada con un aspecto de mi vida que quiero rechazar porque me da asco.
Nervio ciático	Frecuentemente relacionado con una gran inseguridad en cuanto a mis necesidades de base: vivienda, alimento, dinero.

Parálisis	Frecuentemente relacionado con la huida porque me paraliza un miedo.
Piel	Frecuentemente, las enfermedades de la piel tienen relación con el sentimiento de no tener el “contacto” físico u otro para procurarme el amor que necesito.
Peso (exceso de...)	Frecuentemente relacionado con el hecho de acumular cosas, ideas, emociones, querer protegerse, sentirse limitado, vivir una vida interior.
Pulmones	Frecuentemente las enfermedades vinculadas a los pulmones se relacionan con el hecho de poder tomar el espacio vital, “el aire” que necesito para sentirme libre y para poder vivir.
Quemadura, ardor, fiebre	Frecuentemente relacionadas con la ira que hierve en mi interior o hacía una persona o un suceso.
Rampa	Frecuentemente relacionada con tensión en la acción tomada o por tomar.
Rigidez (articulación)	Frecuentemente relacionada con una falta de flexibilidad, testarudez, resistencia o rigidez, sobre todo de cara a la autoridad.
Reuma	Frecuentemente relacionado con la crítica, bien hacía uno – mismo, bien hacía los demás.
Ronquido	Frecuentemente relacionado con viejas ideas, actitudes o a bienes materiales a los cuales me agarro y que más me valdría soltar.
Sangrar	Frecuentemente vinculado con una pérdida de alegría (sangre = alegría)
Sida	Frecuentemente relacionado con una gran decepción y una gran culpabilidad frente al amor y a la sexualidad.
Tensión alta	Frecuentemente relacionada con inquietudes y preocupaciones desde largo tiempo.
Tensión baja	Frecuentemente relacionada con una forma de desánimo.
Tics	Frecuentemente relacionados con una tensión interior muy grande. Los tics suelen aparecer en el momento en que vivo una presión de cara a la autoridad.
Torticolis	Frecuentemente relacionado con aspectos de una situación que evito ver o que quiero huir.
Torcedura	Frecuentemente relacionada con una situación en la cual resisto, sintiéndome inquieto y teniendo necesidad de aumentar mi apertura y mi flexibilidad.
Tumor, quiste	Frecuentemente relacionados con un impacto emocional que se solidifica.
Zona	Frecuentemente relacionado con una gran inseguridad frente a la pérdida del amor de alguien o de una situación (ex.: el ambiente de trabajo) que me da este amor.

Capítulo 4

Tratamientos para sanarse

- Sanarse emocionalmente
- Sanarse físicamente
- Cambio de hábitos de vida

**“Lo unico imposible es aquello
que no intentas”.**

Tratamientos para sanarte



¿QUE TRATAMIENTO DEBES SEGUIR PARA SANARTE?

- 1. Saber exactamente de que estas padeciendo físicamente.** Para esto ayuda mucho un **buen chequeo medico** (si fuera el caso). Si tienes claro el padecimiento no es necesario recurrir al doctor.
- 2. Buscar el origen del conflicto emocional.** De ser necesario recurre a una **terapia emocional**. Puede ser algún especialista en este tema o psicólogo. Esto es muy importante porque si no determinas el padecimiento emocional y solo haces el tratamiento físico o energético no va hacer suficiente. Lo más seguro es que vuelvas a decaer. Una gran ayuda es: "El Diccionario de las enfermedades emocionales". Lo puedes descargar gratuitamente desde nuestra web: www.sanateysana.com
- 3. Ayuda a tu cuerpo a restaurar la normalidad. A través de tratamientos no agresivos.** En este capitulo veremos varios tratamientos desde emocional a tratamientos físicos. O recurrir a su especialistas de confianza en medicina natural, reiki, terapias energéticas, etc.
- 4. El encuentro contigo mismo.** Para eso **elimina todo dolor y miedos** de tu vida. **Sana tus heridas** afectivas en base al **perdón** y **amor por ti mismo**, elimina los apegos, los miedos. Y da un cambio en tus hábitos de vida. Sugerimos poner en practica las recomendaciones en los tratamientos emocionales.

Pasos que recomendamos para liberar tu vida de sufrimientos y dolores físicos y emocionales.

- **Sanarse emocionalmente.**
 1. Amor por uno mismo.
 2. Eliminar los apegos y miedos.
 3. El Perdón
 4. Emocionalmente sanarse de los canceres.
- **Sanarse físicamente.**
 1. Potenciar nuestros filtros.
 2. Alimentarnos con Alcalinos y Asidos Naturales.
- **Cambio de hábitos de Vida.**

Sanarse Emocionalmente



Los **egosentimientos** o sentimientos negativos que **nos hacen daño** a nosotros y los demás que **son los grandes causantes** del sufrimiento y las enfermedades.

Los más importantes **por eliminar** son los del apego y los miedos. Pero también la avaricia, codicia, lascivia, odio, agresividad, envidia, absorbencia, celos, ira, rencor, impotencia, lujuria, culpabilidad, tristeza.

¿Autoestima o autoconfianza?

La autoestima esta relacionada con nuestra autovaloración. Resultado de nuestros pensamientos, consientes o inconscientes de nuestro sistemas de creencias y la forma como nos relacionamos con nuestro propio ser.

Elevar nuestra autoestima implica tomar conciencia de que se puede cambiar y decidir hacerlo. **Valorarse a uno mismo es la única forma de atraer la valoración de los demás.**

Es importante poner tu vida por encima de los demás, porque si yo soy mejor, puedo amar mejor. Si yo me desarrollo mejor, puedo dar mejor, si trabajando sobre mi mismo voy creciendo yo como persona, tengo más para dar. De modo que, el trabajo personal que puedo

“ El amor **es la capacidad de sentir a los demás como a ti mismo**”.

hacer por mi, es lo mejor que puedo hacer por los otros. Los demás se nutren de nosotros, y en la medida que mi vida es más nutritiva, puedo dar más de mi mismo. Y el trabajo para que mi vida sea más nutritiva depende de mí. Toda la tarea por mejorar mi calidad de vida es para que los demás puedan alimentarse mejor. Es lo mejor que puedo hacer por lo demás. Por eso, el esfuerzo que invierto en crecer y ser mejor, alimento mejor a los seres que me rodean. Y también lo contrario, cuando no voy poniendo tiempo y energía para mejorar como persona, no le doy nada al otro y peor aún, puedo intoxicar la vida de los demás cuando no desarrollé adecuadamente la mía propia.

Debemos tener en cuenta que podemos **lograr un amor espiritual**, que es un **amor que se tiene por todos** respetando y reconociendo **la dignidad de cada ser**, reconociendo la dignidad que todo es sagrado. Esa certeza de reconocer que todo es sagrado es lo que hace que respete con amor total a cada uno de los seres. Y ese respeto y esa dignidad que reconozco en cada uno es porque entiendo que hay una fuente común que nos hace unidos en la creación, **es un amor total**, es un amor de una **incondicionalidad a todo**.

Lo que verdaderamente alimenta es el amor.

La condición humana tiene como alimento más importante el amor. Cuando nos falta el amor, comenzamos a tener anemia espiritual, cuando **dejo de amar** comienzo a ser **anémico**, cuando **me falta el amor** comienzo a ser **anémico**.

Anemia = pérdida de la alegría de vivir (Toma más consciencia de los pensamientos negativos que te impiden encontrar la alegría en tu vida.)

Una cosa muy **interesante que tener en cuenta** es que la **palabra amor** una de sus derivaciones es:

A - mor



Significa:

Sin - mortis = **Sin muerte**

[El prefijo A es carencia]

Quiere decir que cuando amo a alguien, **lo afirmo en la existencia**, cuando brindo amor a alguien le estoy diciendo **“que bueno es que vivas”**. Cuando me siento amado lo afirmo en la existencia. **El amor afirma en la existencia**. En ese sentido es un amor que **te respeta** y te trato dignamente porque **tu ser vale por ti mismo**. No por lo que me das no por el vinculo que tenemos, **es un amor sagrado** de te quiero a ti por ti.

A - mor



Significa:

Sin - mor bus (morbo) = **Sin Enfermedad Ósea Salud.**

El amor sana, el amor evita las enfermedades, **cuando me siento amado, cuando amo, irradia una energía** que además de afirmar en la existencia al otro también **es sanante**, por eso **cuando uno tiene carencia de amor se va ha enfermar**.

Quiere decir que la palabra **muerte y enfermedad** es lo que el **amor verdadero combate**.

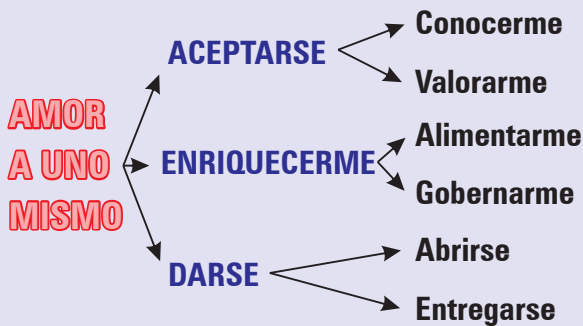
¿Qué es el amor a uno mismo?

Hay una **creencia popular** que dice que amarse a si mismo es **ser egoísta**. Es poco probable que quien esgrimiera esa convicción se amase realmente, más bien debía tener una tendencia hacia la servidumbre (suya hacia los demás o de los demás hacia su persona).

La otra llave es la felicidad. La felicidad no se obtiene con un gran coche o una gran casa. La felicidad se obtiene cuando uno está en paz consigo mismo y es capaz de disfrutar de cada momento. Eso es **“vivir el presente”** (libre del pasado y libre del futuro).

La felicidad es el alimento del corazón (y su ausencia deriva en problemas cardiacos o relacionados con la sangre). La felicidad es la sangre del alma. La felicidad es la vibración que provoca que nuestro timo (glándula del timo) rejuvenezca y se llene de energía.

El amor a uno mismo implica tener un gran amor y respeto con nosotros mismos, implica dedicarnos más tiempo a desarrollarnos como personas. Y para tener completo de desarrollarnos como personas que nos amamos tenemos que **tener en cuenta lo siguiente**:



1. ACEPTARSE.

El amor por uno mismo empieza por aceptarse a uno mismo. Eso implica dos cosas:

Conocerme. Conocer mis fortalezas, aptitudes y habilidades así como mis limitaciones y debilidades todo eso **es la base** del amor a uno mismo. Tiene que ver con conocer **¿quien soy?** en

mi **esencia** y **¿cómo soy?** en mi **personalidad**. Cuando uno no aprende a conocerse así mismo, por lo general termina de hacerlo cuando entra en crisis, cuando nuestra vida esta echo un caos. No esperemos a que nuestra vida sea un desastre para recién reconocernos. Busca un espacio para reconocerte a ti mismo. No creerte más ni sentirte menos.

Valorarme. Tiene que ver con la autoestima. La valoración personal tiene que ver con **una actitud agradecida por lo que soy**. Es **dar gracias** por lo que soy, y no estar comparándome con nadie. Una deformación de esto es lamentablemente el ver que muchas personas viven amargadas porque siempre piensan que les falta lo que otro tiene.

Lamentablemente la sociedad como está hace que vivamos consumiendo porque siempre hay algo que nos falta, vivimos en una sociedad de consumo donde nos consumimos y siempre corremos tratando de alcanzar lo que nos falta. Y vivimos perdiendo la propia valoración. Cuando la persona mirándose a si misma se valora y sabe que teniendo menos no va hacer mejor. La persona rica no es la que más tiene sino la que menos necesita. Y cuando la persona se empieza a valorar así misma sabe que lo importante no es los adornos que pongo en mi vida sino la manera en que yo vivo mi vida, lo que me hace feliz.

2. ENRIQUECERME.

Supone **desarrollar mis capacidades** y eso implica dos cosas:

Alimentarme. No solo tiene que ver con la comida, sino también con el **alimento afectivo**, tiene que ver con los vínculos que yo tengo, el tipo de amistades que tengo, las personas que elijo para compartir. **La calidad de personas que yo elijo alimenta mi vida.**

Hay un **alimento intelectual**, lo que yo leo, lo que veo en el cine, lo que tomo como información. Puedo comer revistas banales y chatarra o comer un alimento intelectual un alimento reflexivo, que me nutre interiormente, intelectualmente.

También puedo alimentarme **socialmente** y es

aprender de la historia, y de las cosas sociales que impregnan mi vida, el arte, la cultura, etc. En la medida que me alimento de todo eso, crezco como persona. También me puedo alimentar **espiritualmente** bien o mal. Si tengo una espiritualidad sana profunda más rica es una cosa, si lo mio es de espiritualidad de cumplimiento formal es otra. Quiere decir que uno **en la vida pasa por el arte de elegir** de seleccionar que tipo de alimento ingiero. Y **el arte de vivir sanamente pasa por el tipo de alimento que escojo.** Por lo tanto el trabajo de alimentación personal me enriquece la vida. **Cuanto mejor es mi alimento, mejor soy como persona.**

Gobernarme. El arte de trabajar el crecimiento personal es darle tiempo y dedicación a cada cosa. No me puedo pasar todo el tiempo leyendo o haciendo deporte. Nadie es perfecto, no podemos hacer todo equilibradamente, pero no tenemos que descuidar ninguno. No sea que por dedicarme a una cosa descuide otra. No sea que por dedicarme mucho al trabajo descuide de los afectos, no sea que por dedicarme mucho a los afectos descuide mi trabajo interior. Cada una de estas cosas en la medida que puedo realizarlas, me voy enriqueciendo como persona.

3. DARME.

El egoísta no se da, el que se ama así mismo, justamente al desarrollar lo mejor de si, lo comparte. Darme a los otros implica dos actitudes:

Abrirse. Muchas veces cuando uno **le trasmite** al otro **lo que le pasa**, le dice lo que siente o lo que le pasa yo mismo **termino por tener una claridad que no tenia.** Cuando el otro me escucha con amorosidad, **me ayuda solamente escuchándome** me ayuda en poner en palabras lo que me ocurre adentro y **eso ya me ordena.** Es increíble, “ahora que te conté se me hizo más claro todo” “tenia que contarte para darme cuenta”. Cuando me acerca al otro y vuelco mi interioridad, me termino de dar cuenta de lo que solo no veía.

Entregarse. Lo que decimos popularmente “cuatro ojos ven mejor que dos”, ha veces cuando le manifiesto a otro mi interioridad, **para enrique-**

cerlo para compartir, el otro con su devolución **me ayuda ha darme cuenta** de cosas que no me doy cuenta. Allí termino de afirmarme como persona, al darme al otro.

Pero eso **requiere de una apertura de una entrega personal** que es propio de la persona que tiene esta calidad de amor por uno mismo. El egoísta se guarda las cosas no comparte nada y no le interesa lo que le digas. “Metete en tu vida y no en la mía”, el egoísta solamente quiere estar bien él y por lo tanto tu opinión le molesta y le irrita que le digas algo que tiene que ser o hacer y siempre esta a la defensiva. La persona que se ama así misma, siempre esta esperando que le aportes algo, que se dé cuenta para mejorar y superarse, generalmente el egoísta vive polemizando. La persona que se ama así misma dialoga, y le encanta compartir porque de todo puedo aprender, y de todos puedo aprender, no importa la edad, no importa la condición social, no importa nada, el otro me aporta con su mirada.

Si amarse uno mismo es estas tres cosas:

- **¿Que pasa cuando una persona, se ACEPTA se ENRIQUECE pero no se DA?...**
Esa persona es un... ¡perfecto egoísta!
- **Que pasa si la persona, se ACEPTA se DA ¿pero no se ENRIQUECE?...**
Esa persona **no tiene nada para dar**. Normalmente como no tiene nada que decir, empieza a hablar mal de alguien, empieza a hablar tonterías, chismes y demás. Cuando uno ve una persona vacía empieza hablar de otros porque no tiene nada que decir. Cuando una persona se enriqueció como persona siempre tiene algo para contarte, una noticia, una película que vio, algo que le paso, algo que saco de aprendizaje. La persona que se enriquece así misma aprende ha dar de si.
“La experiencia no es lo que le pasa a la persona, es lo una persona hace con lo que le pasa.” Es decir, la experiencia no es la cantidad de

años que sumas en tu vida, ni las cosas que te pasaron, lo que te da la experiencia de vida es **lo que aprendiste de cada situación que viviste**, eso es. Lo que hace que tengas experiencia en la vida es **lo que sacaste de esas cosas que te pasaron**, la experiencia **no es un tema de edad, es un tema de actitud** y la verdadera actitud de la experiencia es saber que **de todo puedo aprender**. No me cuentes lo que te paso, cuéntame lo que aprendiste con eso que te pasó. No te quedes en relatarme hechos, **cuéntame que sacaste de eso**, cuéntame algún aprendizaje. **¡Eso es enriquecerse!** y cuanto más rica es la persona, mejor es lo que da, mayor calidad tiene lo que da.

- **Que pasa con la persona que se ENRIQUECE, se DA, ¿pero no se ACEPTA?...**

Vive mendigando la aceptación de los demás. Y se la pasa la vida tratando de que los demás le acepten porque **no se quiere lo suficiente** y esa persona que vive mendigando la aceptación de los otros va ha tratar de complacer a los demás para que la quieran. Y **la persona que no se acepta no sabe amar**, porque **no va hacer total en su entrega** y en su incondicionalidad porque siempre va ha necesitar la aprobación del otro, **nunca va hacer un buen padre o madre**, porque nunca le va ha poner limites fuertes, nunca va ha decir las cosas como son para que no me deje de querer, para que no le dejen de amar, para que no se valla de casa.

En conclusión va ha tratar de hacer todo lo posible para que la quieran. Porque **se “muere” si la dejan de querer**. Y como pareja también, porque va ha decir las cosas siempre tratando de que no se enoje, no se valla, no la deje, siempre va ha tratar de que le siga aceptando, como no se acepta y necesita que le acepte va ha tratar de hacer las cosas siempre cuidando que el otro no le deje de aceptar. Pero aun más, la persona que no se acepta así misma no sabe tener amigos. Porque lamentablemente va ha decir las cosas hasta allí, no va ha decir cosas más fuertes porque por allí le

dejan de querer y se “muere” porque necesita la aprobación y aceptación del otro.

La persona que no se acepta así misma, no tiene una franqueza, una actitud directa, sabiendo que si el otro se ofende se va o lo que sea, es un problema del otro. Pero yo de la mejor manera debo decirlo al otro lo que mi corazón mis sentimientos debe decir.

En la etapa de los adolescentes el problema más severo esta acá, porque para que el grupo le acepte, hace lo que el grupo quieren, toma de más o tiene una cantidad de actitudes inadecuadas que solo no tendría. Pero para que el grupo le acepte termina haciendo ese tipo de cosas. Se requiere autoridad interior.

Incondicionalidad.

Una mujer que tiene X años en una relación de pareja, se caso en su momento pero se da cuenta que no es feliz porque no esta enamorada de su pareja. Si realmente hiciera lo que siente, dejaría esa relación, porque si no amas a alguien esa relación te genera sufrimiento. Ahora la influencia de lo que esa persona piensa y como viene de una educación clásica tradicional donde se dice que “el matrimonio es para toda la vida” y que “si rompe ese matrimonio es un pecado” o temor al “que dirán” lo que pensarán de ella, si da ese pasó. Tiene temor a la reacción de la familia a la reacción de la pareja, si se va a molestar si se va a deprimir. Puede tener temor de lo que valla a pasar con los hijos, temor a la división de vienes o al desamparo económico y por alguna de estas razones decide continuar con esa relación.

En este ejemplo es una mujer que **actúa por lo que piensa en contra de lo que siente**.

Es una mujer que **estará sufriendo una situación emocional que le genera mucho dolor** y que **si se prolonga en el tiempo** ese dolor interno **puede terminar manifestándose** en una **enfermedad física**.

Aprender a distinguir lo que es el amor verdadero de lo que son egoísmos disfrazados de formas de amor. **El amor en su máxima expresión es incondicional**. La

persona que **ama verdaderamente no espera nada a cambio** de lo que hace o por lo que hace. El que actúa por interés no esta amando verdaderamente.

Claramente se puede distinguir a una persona que da un “amor condicionado” cuando en diferentes circunstancias de la vida, busca sacar en cara lo que hizo, lo que dio, lo que da, disfrazandolo muchas veces por incondicionalidad.

Hay de padres que desde niños a sus hijos les tienen condicionados, esa es una actitud altamente toxica.

El amor es libre. No se pueden forzar los sentimientos. **Tú no puedes forzar a nadie a que te quiera. Ni te puedes obligar a querer a alguien**. Eso tiene que nacer espontáneamente.

Cuando uno piensa en el amor a sus hijos, suele pensar “ino!, yo amo a mis hijos muchísimo, más que a mi vida, daría la vida por ellos. Pero, imira como me lo pagan!” en ese, “mira como me lo pagan” estamos reconociendo que no es tan incondicional lo que hacemos, porque estamos esperando algo a cambio de los hijos y ¿que es lo esperamos? ¡Que los hijos hagan lo que nosotros queremos!, por lo cual nosotros tampoco respetamos su libertad.

En esa forma de querer que nosotros creemos que es tan buena, hay una parte de egoísmo y si ese egoísmo no se identifica, puede generar sufrimiento en los demás y también a nosotros mismos.

Los apegos.

Cree que la persona amada es de su propiedad que le pertenece y que tiene derecho a decidir por el/ella. **La persona que tiene apego tiene tendencia a vulnerar la libertad** de la persona que supuestamente ama. Incluso de buscar retenerla a su lado en contra de su voluntad. Muy común en la violencia de género.

Es estos casos la pareja obliga a la pareja a continuar en base a maltratos de chantajes emocionales incluso la llega ha acecinar ante la impotencia de no querer asimilar que el/ella no quiere continuar la relación. Y que no puede impedir que se vaya. Y esta persona que comete agresión se puede convencer ha ella misma que “lo hizo por amor”, porque no podía vivir con esa persona. A eso no le podemos llamar amor eso

claramente es el apego el “amor” posesivo.

La persona que ama verdaderamente, **busca respetar la libertad y la voluntad del ser amado** aunque eso implique dejar que la persona se vaya, aunque no termines de asimilar, dejaras que esa persona termine su vida. Si tú la retienes, le generas sufrimiento y te generas sufrimiento a ti. Si no te ama y solo esta contigo por miedo u obligación, ¿que clase de sentimientos te va ha dar? Si ¿no lo siente? Por lo tanto es una situación donde te hace sufrir mucho y que también sufres mucho.

Imagina que dos personas que dicen amar a los pájaros, se encuentran.

La primera los tiene alojados en bellas jaulas doradas, en una habitación climatizada. Les da pienso de alta calidad y agua de manantial embotellada, y los lleva al veterinario periódicamente. **La segunda** simplemente les lleva comida al parque, los acaricia cuando se posan y les atiende cuando están heridos y no pueden volar.

La primera persona dice: ¡Cuánto quiero a mis pájaros! Me gasto una fortuna en ellos para que tengan todas las comodidades que no tendrían si vivieran salvajes! ¡Pero me duran tan poco! Siempre están enfermos y por mucho que me gasto en medicamentos y en veterinarios se mueren prematuramente. ¡Cuánto me hacen sufrir! ¿Qué puedo hacer?

La segunda persona dice: Los pájaros que yo cuido no me pertenecen. No están encerrados en jaulas, sino que viven en libertad. Soy feliz porque sé que ellos no están conmigo obligados por los barrotes de una jaula, sino porque lo han elegido libremente. Soy feliz porque los veo vivir conforme ellos quieren, volando en libertad. Sus pájaros, amigo mío, se mueren de pena, porque no son libres. Abra sus jaulas para que puedan volar en libertad y vivirán porque serán libres, porque serán felices.

El primero responde: ¡Es que si les abro la jaula se escaparán y ya no los volveré a ver!

El segundo responde: Si se escapan es porque han estado retenidos en contra de su voluntad y se alejan de lo que para ellos es una vida de esclavitud. Mis pájaros no huyen de mí, porque saben que son libres de ir y venir cuando les plazca. Al contrario, cuando me

ven llegar al parque acuden inmediatamente, me rodean y se posan sobre mí.

El primero dice: Lo que usted tiene es lo que yo deseo. Que mis pájaros me quieran.

El segundo dice: Lo que usted quiere jamás lo obtendrá por la fuerza. Les ha colmado de comodidades para intentar compensarles de la carencia de lo que más ansían: volar en libertad. Si realmente les quiere, deje que vivan su vida en libertad. La primera persona en el cuento, es la persona que vive en el apego, que cree que le hacen sufrir cuando en realidad ella es el causante de los sufrimientos de los otros en este caso de los pájaros, pero el ve solo su parte y el sufrimiento que el genera considera que son sus pájaros los que le están generando a el.

La segunda persona es la que entiende lo que es el amor verdadero respetando la libertad de los seres amados.

Este cuento refleja lo que **sucede a muchas personas.**

Viven en jaulas, no se atreven hacer libres. Y otras personas ponen barrotes en la vida de los demás e impiden que las demás sean libres. Algunas veces la misma persona puede estar encerrada en la misma jaula y al mismo tiempo impedir que las otras personas sean libres.

Imaginemos una mujer que fue educada en la educación tradicional machista, de que la mujer esta allí para atender al marido y a los hijos y fuera de eso tiene poco que hacer, seguramente esa mujer habrá sentido que su vida ha sido privada de libertad y esto la ha hecho sufrir, pero si no ha reflexionado sobre esto puede caer en el error de educar a sus hijas de la misma manera que ella fue educada, es decir privando de la libertad a sus hijas. Está sería la persona que esta en la jaula y además pone la jaula a los demás. Pero si ha reflexionado sobre su propia vida y ha reconocido que ha sufrido por falta de libertad, buscara que sus hijas tengan la libertad que ella no tubo, cosa que seria un gran paso. Pero también debería luchar por salir de su propia jaula, no importa la edad que tenga. Nunca es tarde para vivir como uno siente que debe. Morir no arregla nada.

Si tuviéramos la **valentía y determinación** de vivir **con nuestros sentimientos**, al mismo tiempo **poner énfasis en respetar la libertad de los demás** para que ellos puedan vivir, de acuerdo con lo que sienten, **pasaríamos rápidamente del apego al amor”**.

Ejemplos de **cómo se vulneran la libertad** (libre albedrío) de otras personas con los apegos:

- Apego en la madre cuando retiene a los hijos cuando ellos ya siendo mayores quieren independizarse.
- El marido que considera la mujer de su propiedad, intenta anular su voluntad y libertad para anular sus deseos.

Felices los que **nada esperan de los demás** porque **nunca serán dedraudados”**



El miedo

Es uno de los mayores causantes de sufrimiento y de enfermedad.

- **Miedo a no ser queridos tal como uno es**, a no ser comprendido, a ser rechazado, a la reacción negativa de los demás contra uno mismo, al rechazo, a la agresividad a la soledad.
- **Miedo a manifestarse tal y conforme es**, y esto viene del miedo a no ser entendido, a no ser querido, a no ser aceptado, si se muestra tal cual es.

- Cuando una persona tiene miedo a que no lo quieran tiene **tendencia a amoldarse a una forma de ser que no es la suya**, sino que es lo que los demás esperan de él. Esas demás personas suelen ser personas queridas a las que uno quiere agradar y creemos que si los complacemos en todo nos van ha querer más. El problema de eso es que si tú con el deseo de que te quieran llegas a renunciar a tu libertad y llegas a sufrir enormemente. Tiene que tener en cuenta que **la persona que realmente te quiera nunca te pediría, que dejarás de ser tu misma, no permitiría que anules tu voluntad**. El que te pide eso, realmente no te quiere. Y tampoco te va ha querer por más que te esfuerces más. Es un esfuerzo que no vale la pena hacer.

Algunas consecuencias de tener miedo:

- El miedo que se manifiesta con angustia y falta de aire, ese tipo puede provocar enfermedades del aparato respiratorio como el asma.
- El miedo a expresar opiniones suele provocar enfermedades en la zona de la garganta y también en la glándula tiroides, el hipotiroidismo suele afectar a la persona que se calla que no expresa lo que siente.
- El miedo que se manifiesta como represión de la personalidad es el que provoca los conflictos indigestos, enfermedades del aparato digestivo.
- El miedo que se manifiesta como falta de seguridad. Provoca las enfermedades con la baja autoestima, enfermedades de los huesos y la sangre.

¿Como superar el miedo?

1. **Hay que reconocer que se tiene miedo**, y luego a **qué o quién**.
2. **Enfrentarse a las situaciones con valor y determinación**. Preguntémonos **¿Qué decisión tomaría si no tuviera miedo? ¿Qué decisión tomaría si fuese totalmente libre para decidir respecto a lo que siento? La respuesta es la decisión acertada sobre lo que tiene que hacer**.

“LAS PERSONAS QUE VIVEN CON MIEDO, TIENEN UN VACÍO EXISTENCIAL. QUE ES LA BASE DE TODAS LAS ENFERMEDADES” (Enric Corbera)

El perdón

El camino más fácil para sanarse.

¿Qué parte nos corresponde en la curación de nuestras emociones traumatizadas? Así, pues, ¿qué es lo que tú debes hacer en este proceso de curación?

El **asumir el 100%** de nuestra responsabilidad **es el camino mas corto**. Cuando nos damos cuenta que solo son “nuestros programas” los que no nos permiten ver las cosas con claridad, dejamos de culpar los factores externos y decidimos tomar responsabilidad, las puertas del paraíso se abren para nosotros y alcanzamos un estado de infinitas posibilidades. En cambio, **cuando estamos enojados con alguien o por algo, perdemos nuestra libertad**. Nuestros propios sentimientos de odio nos condenan y atan. Somos esclavos de ellos. De este modo sólo nos dañamos a nosotros mismos. Podemos liberarnos a través del perdón. El perdonar forma parte del camino más corto y más fácil. Pero no es necesario hablar con nadie para informarle que lo hemos perdonado. Este es un trabajo interno. Es un proceso que se da entre nosotros y Dios cuando decimos: “divino creador, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”.

En mi caso, por ejemplo: no es que ya no me enoje; no es que ya no reaccione o no tenga problemas. La enorme diferencia es que ahora mi enojo dura unos pocos segundos. Me centro, me observo y tomo conciencia de la situación. Me digo a mi mismo: “Esto lo estoy creando yo, son mis pensamientos del otro. Esto es producto de mis programas, mis grabaciones, mi percepción. Yo puedo cambiarlo”.

Este simple proceso **me da una tranquilidad y me relaja** que no puede describirse con palabras. ¿Por qué? Porque **no quedo atrapado en pensamientos** tales como: “¿Como es que me dijo esto? ¿Como me hizo eso? ¿Que se ha creído? ¿Como me pudo hacer eso?, etc.” ¡No espero que la otra persona cambie, o reaccione de una forma determinada o haga algo específico!. **No dependo de nada ni de nadie afuera de mí**. Tampoco me impongo la necesidad de ser perfecto, ni de agradar a todo el mundo. **No necesito convencer a nadie** sobre mis puntos de vista. Aprendí a respetar y reconocer que todos tenemos libre



albedrío y no todos elegimos lo mismo. Sin embargo, esta realidad ya no me afecta en nada. No hay problema. Todo esta bien. El bien y el mal son parámetros que creamos en nuestra mente. Mientras nos amemos y cuidemos a nosotros mismos, amaremos y cuidaremos a los demás.

Entonces, **¿cuales son las claves de este proceso liberador?**

Quiero repetir que **la curación sólo puede realizarse en el momento en el que uno se perdona**. Esta etapa tiene el poder de transformar no sólo nuestro amor hacia nosotros mismos, sino también el corazón y la sangre en nuestro cuerpo físico.

Esta sangre nueva, reenergizada por el influjo de este amor reencontrado, es como un bálsamo que circula por todo el cuerpo: a su paso transforma y rearmoniza las células. Aun cuando intelectualmente te resulte difícil creerlo, ¿qué puedes perder con probar?

Pasos para el perdón

Estos son los pasos para un perdón verdadero. Que dan resultados extraordinarios:

1. Identifica tus emociones (a menudo hay más de una). Haz frente al problema de plano. Con toda sinceridad, sin el menor tapujo, enfrentándote con este terrible recuerdo escondido de la infancia, por profundos que sean los sentimientos que llevas dentro. Reconócelo tú mismo de modo bien claro, y reconócelo ante otra persona. Algunos problemas no pueden ser resueltos nunca hasta que los confieras a otro. Algunas personas se pierden la curación interior profunda porque carecen del valor de dejar participar a otra persona del hecho del problema. Toma conscien-

cia de la acusación que te haces a ti mismo o que le haces a otro y de lo que ésta te hace sentir.

2. Asume tu responsabilidad. “Pero fue contra mí que se cometió -dices- o Yo fui la víctima. Usted no sabe lo que me sucedió”.

Es cierto. Pero, ¿cuál fue tu respuesta al hecho? ¿Qué me dices del hecho de que, como resultado, aprendiste a odiar, o adoptaste una actitud de resentimiento, o te escapaste a un mundo irreal?

Es posible que digas: “En mi casa no me hablaron nunca de cosas sexuales, y me hice mayor y entré en este mundo de maldad, inocente e ignorante, y me metí en todos estos problemas”. Ésta es la manera en que ocurrió la primera vez. Pero ¿qué me dices de la segunda vez, y la tercera? ¿De quién fue entonces la culpa? La vida es como un tapiz complicado, tejido con trama y urdimbre, telar y lanzadera. La herencia, el ambiente, las cosas sucedidas en la infancia, experimentadas en la relación con los padres, maestros, compañeros de juego, todos los sucesos negativos de la vida: todo esto son un lado del telar, y te dejan en la mano la lanzadera. Pero recuerda que tú pasas la lanzadera de un lado a otro del telar. Y esta acción, junto con tus respuestas, va tejiendo el diseño en el tapiz de tu vida. Eres responsable de tus acciones. **Nunca vas a conseguir curación** para tus emociones traumatizadas **hasta que ceses de echar la culpa a los demás** y aceptes tu parte de la responsabilidad. Ser responsable es reconocer que siempre tienes la opción de reaccionar con amor o con miedo. ¿De qué tienes miedo? Date cuenta también de que tienes miedo de que te acusen de tener miedo.

3. Acepta al otro y suéltate. Pregúntate si quieres de veras ser curado.

Vivimos en una época en que cada uno procura echar la culpa al otro en vez de hacer frente a sus propias responsabilidades. Pregúntate: “¿Quiero realmente ser curado? ¿Estoy haciendo frente a mi responsabilidad en este asunto?” Para lograr soltarte y aceptar al otro, ponte en su lugar y siente sus intenciones. Acepta la idea de que la otra persona se acusa y te acusa probablemente de la misma cosa que tú. Ella tiene el mismo miedo.

4. Perdónate. Esta es la etapa más importante del perdón. Para realizarla, date el derecho de haber tenido y de tener todavía miedo, creencias, debilidades y límites, que te hacen sufrir y actuar. Acéptate tal y como eres ahora, sabiendo que es temporal. Debemos aprender a decir: “Lo siento, perdóname por aquello que esta en mí que ha creado esto”. De este modo tomamos responsabilidad y desde ese lugar nos perdonamos a nosotros mismos. Como tenemos recuerdos en común, basta con que uno tome la responsabilidad de pedir perdón para que esos recuerdos se borren de uno y de los demás. Sin embargo, es esencial recordar que cuando hacemos esta limpieza, la hacemos por nosotros, no por los demás. Hemos venido para salvarnos a nosotros mismos y a nadie más, pero lo hermoso de este proceso, es que nos beneficiamos todos.

5. Ten el deseo de expresar el perdón. Perdona a todos los que están implicados en tu problema. El hacer frente a la responsabilidad y perdonar a las personas son realmente dos lados de la misma moneda. La razón por la que algunas personas nunca han sido capaces de perdonar es que, si perdonaran, ya no tendrían a nadie a quien echar la culpa. El hacer frente a la responsabilidad y perdonar son casi la



“Si nunca perdonas tu pasado, nunca tendrás un futuro”

misma acción; y en algunos casos hay que hacerlo simultáneamente. **No hay curación a menos que haya perdón profundo.**

A modo de preparación para el paso seis, imagínate con la persona en cuestión en el acto de pedirle perdón por haberla juzgado, criticado o condenado. Estarás listo para hacerlo cuando la idea de compartir tu experiencia con dicha persona te suscite un sentimiento de alegría y de liberación.

6. Ve a ver a la persona en cuestión. Exprésale lo que has vivido y pídele perdón por haberla acusado o juzgado y por haber estado resentido con ella. Mencionala que la has perdonado sólo si te lo pregunta.

7. Haz el enlace con un cordón o una decisión ante uno de tus progenitores. Recuerda un acontecimiento similar que ocurriera en tu pasado con una persona que representase a la autoridad: padre, madre, abuelos, maestro, etc. Generalmente será del mismo sexo que la persona con la cual acabas de realizar el perdón.

Vuelve a efectuar todas las etapas con esta persona (la figura de autoridad).

Y lo más importante para experimentar el resultado de esta "limpieza" es hacerlo todo el tiempo como la respiración. ¿Saben lo que pasa si nos olvidamos de respirar? Lo mismo pasa con esta limpieza. Hay que

hacerla todo el tiempo. Por supuesto que somos humanos y que muchas veces nos olvidaremos. Otras veces no podremos evitar el reaccionar. Lo esencial es practicar este método lo más posible, inclusive cuando parece que no esta pasando nada, o que uno no tiene ningún problema. ¿Por qué? Porque la mente toca las grabaciones todo el tiempo. Repite permanentemente los programas que tenemos grabados aunque no estemos conscientes de ello. Por suerte, siempre tenemos la posibilidad de estar borrando. De esta forma damos permiso para que aparezcan en nuestra vida nuevas ideas y oportunidades. Muchas veces, estas vendrán de los lugares y las personas más inesperados. Es necesario practicar, practicar y practicar. Durante toda la vida hemos practicado el reaccionar y el sufrir. Hemos incorporado la reacción y el sufrimiento tan profundamente que lo hacemos de forma automática. Somos expertos en, y hasta diría casi adictos a, esta forma de existir. Al principio la limpieza puede parecer algo difícil; pero luego se incorpora en la vida diaria como la respiración y se usa automáticamente porque uno empieza a sentirse diferente y a ver los resultados. Uno empieza a notar cambios en su vida. Empieza a experimentar una profunda paz interior.

Cuando la emoción sentida sea hacia ti mismo, realiza los pasos 1, 2, 4 y 7.

Sanarse emocionalmente del cáncer

Cáncer en general

El **cáncer** es una de las principales enfermedades del siglo veinte. Se desarrollan células anormales **cancerosas** y, al no reaccionar el sistema inmunitario frente a estas células, proliferan rápidamente. Los seres humanos frecuentemente tienen células pre-cancerosas en el organismo pero el sistema inmunitario, es decir el sistema de defensa natural de nuestro cuerpo, se encarga de ellas antes de que se vuelvan cancerosas. Es porque dichas células anormales se

desarrollan de modo incontrolado e incesante que pueden dañar el funcionamiento de un órgano o de un tejido, pudiendo así afectar partes vitales del organismo (Según los trabajos de **Hamer**, el cáncer es el desarrollo de **células especializadas** y organizadas procedentes de un programa especial emitido por el cerebro en respuesta a un exceso de estrés psicológico). Cuando estas células invaden ciertas partes del cuerpo, se habla de **cáncer generalizado** (En el caso de **cáncer generalizado**, frecuentemente es cuestión de metástasis, es decir de células cancerosas que procederían de otras células cancerosas de otra parte

del cuerpo y que hubiesen sido transportadas por la sangre o la linfa. Parecería que exista poco o ninguna evidencia de esta hipótesis de células cancerosas transportándose de un lugar a otro. Más bien podría tratarse del hecho que el **primer cáncer que procedía de un conflicto** haya llevado a la manifestación y a la **puesta en evidencia de otro conflicto** que, él, provoca otro **cáncer** y así sucesivamente). El cáncer está principalmente ligado a **emociones inhibidas, profundo resentimiento** y a veces muy viejo, con relación a algo o una situación que me perturba aún hoy y frente a la cual **nunca me atreví a expresar mis sentimientos profundos**. Aun cuando el **cáncer** puede declararse rápidamente después de un divorcio difícil, una pérdida de empleo la pérdida de un ser querido, etc., habitualmente es el **resultado** de varios años de **conflicto interior, culpabilidad, heridas, penas, rencores, odio, confusión y tensión**. Vivo **desesperación, rechazo de mí**. Lo que sucede al exterior de mí sólo es el reflejo de lo que sucede en el interior, el ser humano siendo representado por la célula y el medio de vida o la sociedad, por los tejidos. Con mucha frecuencia, si estoy afectada de cáncer, soy una persona que ama, servicial, muy atenta y bondadosa para mi entorno, sumamente sensible, sembrando amor y felicidad alrededor mío. Durante todo este tiempo, mis emociones personales están rechazadas en lo más hondo de mí – mismo. Durante todo este tiempo, mis emociones personales están inhibidas en lo más hondo de mí. Me conforto y me engaño encontrando satisfacción en el exterior en vez del interior de mí mismo ya que tengo una **débil estima de mí**. Entonces, me cuido de todo el mundo, dejo de lado **mis necesidades personales**. Ya que parece que la vida ya no me traiga nada, capitulo y carezco de las ganas de vivir. ¡De qué sirve luchar! Si vivo muchas **emociones fuertes, de odio, culpabilidad, rechazo**, estaré en muy fuerte reacción (igual como la célula); incluso me sentiré responsable de los problemas y sufrimientos de los demás y querré **auto-destruirme**. “Estoy resentida para con la vida”, “es demasiado injusta”. Juego a la “Víctima” de la Vida y me vuelvo pronto “Víctima” del cáncer. Suele ser el “odio” hacia alguien o una situación que me “roerá el interior” y que hará que se autodestruyan las células. Este odio está

profundamente hundido en el interior de mí ser y frecuentemente no tengo consciencia de que existe. Está hundido detrás de mí máscara de “buena persona”. Mi cuerpo se desintegra lentamente porque mi alma se desintegra también: necesito colmar mis deseos no satisfechos en vez de únicamente complacer a los demás. Debo concederme alegrías, “pequeños dulces”. Cumulé resentimiento, conflictos interiores, culpabilidad, auto-rechazo hacia mí porque siempre actué en función de los demás y no en función de lo que quiero. La paciencia ejemplar y presente en mí se acompaña frecuentemente de una débil estima de sí. Evito darme amor y aprecio porque creo que no lo merezco. Mi voluntad de vivir se vuelve casi nula. Me siento inútil. “¿De qué sirve vivir?” Es mi modo de acabar con la vida. Me auto-destruyo y es aquí un **suicidio disfrazado**. Tengo la sensación de haber “fallado” mi vida y veo ésta como un fracaso. La parte del cuerpo afectada me da explicaciones sobre la naturaleza de mi/s problema/s: esto indica cuales son los esquemas mentales o actitudes que debo yo adoptar para hacer que desaparezca la enfermedad. Debo **volver a tomar contacto con mi “yo interior y aceptarme tal como soy**, con mis cualidades, mis defectos, mis fuerzas y mis debilidades. Acepto dejar caer las viejas actitudes y costumbres morales. La **aceptación** de mi enfermedad es esencial para que pueda luego “luchar”. ¿Si yo rehúso aceptar mi enfermedad, cómo puedo curar? **Abro mi corazón y tomo consciencia** de todo lo que la vida puede traerle y de en qué medida formo parte de ella. Recibiendo un tratamiento en curación natural, masaje o cualquier otra técnica con la cual me siento a gusto, tendrá el efecto de una armonización que me permitirá abrir mi consciencia a todas las maravillas de la vida y la belleza que me rodean, y fortalecerá así mi sistema inmunitario.

Esta enfermedad se manifiesta en una persona que sufrió una herida grave en su infancia (de uno de los padres o de los dos) y tuvo que vivirla en aislamiento. Las heridas emocionales importantes que pueden causar enfermedades graves son: el rechazo, el abandono, la humillación, la traición o la injusticia. Algunas personas pueden haber sufrido varias de estas heridas durante su infancia.

En general, la persona que padece de cáncer es del tipo que desea vivir en el amor, amor que rechazó por completo al albergar durante mucho tiempo ira, resentimiento u odio hacia uno de sus padres. Muchos rechazan incluso a Dios por lo que vivieron o viven. Esos sentimientos no reconocidos se acumulan y aumentan cada vez que algún incidente revive esa vieja herida. Un día, cuando la persona llega a su límite emocional, todo estalla en su interior y entonces aparece el cáncer. Se puede manifestar después de que la persona haya resuelto el conflicto o bien durante el bloqueo.

¿Como te sanas? Solo toma conciencia de lo siguiente:

Si tienes cáncer es importante que reconozcas que de niño sufriste y que te permitas ser humano, es decir, darte el derecho de rechazar a uno de tus progenitores o a los dos. El hecho de sufrir heridas en soledad es lo que crea la mayoría de los problemas. Es posible que creas que si te liberas de ellos serás más libre. Por el contrario, la necesidad más grande de tu alma y de tu corazón es acercarte al amor verdadero y el medio por excelencia para ello es el perdón.

Ten en cuenta que estas personas que crees que te hicieron daño, no lo hicieron a propósito, no lo hicieron por maldad, lo hicieron por inmadurez, por ignorancia o por desconocimiento, en otras palabras “no sabían lo que hacían”. Si te das cuenta, que no sabían lo que hacían inmediatamente te surge el perdón. ¿Como puedes guardar rencor a una persona inmadura a una persona ignorante? ¿Acaso tenían muchos miedos? ¿muchos traumas que sanar?. No vale la pena seguir teniéndoles rencor.

No olvides que perdonar no sólo quiere decir no rechazar a los demás. La dificultad más grande de la persona con cáncer es perdonarse a sí misma por haber albergado esos pensamientos de odio o esas ideas de venganza aun cuando fueran inconscientes. Perdona al niño que vive en ti, que vivió en silencio y sintió rabia y rencor sin tener quien lo apoyara, quien lo entendiera. Deja de pensar que el hecho de rechazar a otra persona significa ser "malo". No es maldad, es ser humano.

Cáncer de la boca

El **cáncer de la boca** puede situarse al nivel del suelo de la boca, de los labios, de la lengua, de las encías o del paladar. Al ser la piel la línea de demarcación entre el exterior y mi interior, la boca, en sí, es la puerta de entrada, el vestíbulo entre lo que entra (aire, alimento, líquido) y lo que sale de ella (aire, palabras transportando las emociones).

Puede que sea una persona de quien se dice que “se come a su prójimo”). Puedo alimentar sentimientos de destrucción hacia una o varias personas, lo cual me hace decir: ¡a él, me lo comería! Queriendo decir que le deseo mal o su muerte en cierto sentido. Por lo tanto tengo gran necesidad de dejar entrar en mí sentimientos de amor, y expresar sentimientos de amor hacia la gente que me rodea y hacia mí, diciéndome palabras de amor.

Cáncer de la lengua

Aunque se admita que el **cáncer de la lengua** pueda ser favorecido por el tabaquismo o el alcoholismo, **procede de un profundo sentimiento de desesperación significando que ya no tengo el gusto de vivir**. Además, puede que no exprese este mal de vivir o que inhiba así dichas emociones adentro mío.

El alcoholismo y el tabaquismo no son más que las ampliaciones de los sentimientos que vivo: por el alcoholismo, huyo de mis emociones, por el tabaquismo, hago pantalla a estas emociones que no quiero ver. Es con la **lengua** que busco el alimento para poder mascararlo con mis dientes; por lo tanto si tengo un **cáncer de la lengua**, debo preguntarme si, en sentido figurado, tengo la sensación de ser capaz de **coger el “trozo de alimento”**. Veo lo que quiero alcanzar como algo vital para mí.

Esto puede ser un trabajo, alimento, una nueva relación, etc. Busco recobrar el gusto de la vida, aumentar mi estima de mí y aprendo a expresar mis emociones.

Descubriré así todo lo que la vida tiene de hermoso por ofrecerme. ¡Paso a la acción y voy a buscar lo que necesito porque me lo merezco!

Cáncer de la laringe

Cuando un tumor maligno se instala en las paredes de la **laringe**, esto significa que siento una gran necesidad de expresar mi pena interior. Tendría necesidad de chillar toda mi pena y tengo miedo de expresar mi perturbación. ¿Hay alguna persona o situación que me impida expresarme así? Puede que me diga: "*¡Más vale callar porque sería inútil que hable!*". Tengo la sensación de que se me cae encima y quisiera enfadarme pero no me atrevo. No me siento respetado por lo que soy. Así, tengo que aprender a tomar mi lugar y expresar lo que es para mí la verdad. Esto me ayudará a comprender mejor el lugar que ocupo en mi entorno y en el Universo.

Cáncer de los bronquios

La bronquitis (itis=ira) se caracteriza por la inflamación de la mucosa de los bronquios, conductos que llevan el aire de la tráquea hasta los pulmones. Es una enfermedad esencialmente ligada a la respiración y a la acción de tomar la vida y el aire con deseo y gusto (inspiración) para luego echarlos temporalmente con desapego (expiración). La inflamación significa que vivo ira, frustración o rabia con relación a ciertas emociones inhibidas, palabras que necesito expresar y dejar salir, una situación agobiante en la cual me siento oprimido, un conflicto teñido de agresividad y crítica (trastornos en el medio familiar, peleas, etc.). Si esta situación conflictual implica peleas y enfrentamientos muy intensos, incluso podría llegar a desarrollar un **cáncer de los bronquios**. Existe un trastorno interior, una perturbación que me impide manifestar mi ser auténtico, hacer respetar convenientemente mis derechos. Intento comunicar con mis seres cercanos pero no consigo cierta paz interior. La situación familiar es demasiado difícil. Siento entonces cierto desánimo frente a la vida y dejo de luchar para continuar mi camino. Tengo poca alegría de vivir y tengo un profundo cansancio interior. La **tos** indica que quiero liberarme expulsando algo o a alguien que me molesta y me hace enfadar. Si no deseo una **bronquitis crónica**,

debo cambiar mi modo de ver la vida, mi actitud. Nací en una familia en la cual cada uno de los miembros vive experiencias similares a las mías. Mis padres, mis hermanos y mis hermanas aprenden como pueden, ellos también. Debo empezar a ver la alegría y el amor en cada experiencia de mi vida. Acepto que mi felicidad personal sea mi responsabilidad y dejo de creer que los demás me harán felices. ¡Tomar mis decisiones y respirar por mis propios medios, es el primer paso hacia mi independencia!

Cáncer de los ganglios

El **sistema linfático** se encuentra en mi cuerpo en paralelo con mi sistema sanguíneo. Transporta un líquido transparente y blanquinoso llamado la linfa que sirve a alimentar las células. La linfa contiene proteínas y linfocitos (glóbulos blancos) y juega un papel importante en el proceso de inmunidad y de defensa del organismo. El sistema linfático está vinculado más directamente a mis emociones, a mi lado afectivo. Los **ganglios** son como pequeños riñones del sistema linfático y sirven para filtrar la linfa de sus impurezas, un poco como los riñones para el sistema sanguíneo. Entonces, un **cáncer de los ganglios** me indica grandes miedos, culpabilidad y desesperación frente a mis emociones en los planos amoroso y sexual. Incluso si vivo actualmente una vida amorosa armoniosa, puede que profundas decepciones vuelvan a la superficie bajo esta forma de **cáncer**. Debo aceptar que todo puede ordenarse en mi interior con armonía y amor, trabajando sobre mi niño interior herido.

Cáncer de los huesos

Si tengo un **cáncer de los huesos**, vivo un conflicto muy profundo en el cual tengo la impresión que no valgo nada, que soy menos que nada. Tengo la sensación de no tener ningún valor y estoy tan lleno de emociones que guardo para mis adentros las que **me mojan hasta los huesos**. Puede que viva una situación en que mis estructuras y mis principios están fundamentalmente quebrantados, o puestos en

entredicho. Esta situación puede haberme pillado por sorpresa y me siento **alcanzado hasta el hueso**. Debo aprender a reconocer mis cualidades. Haciéndome más abierto y flexible podré más fácilmente transigir con lo inesperado y lo “no – convencional”. Aprendiendo a expresar lo que vivo, las emociones que vivo frecuentemente muy intensamente, podré curar y mis huesos podrán regenerarse.

CÁNCER DE LOS HUESOS (SARCOMA DE EWING)

Es una forma de **cáncer de los huesos** que es más susceptible de sucederme entre los 10 y los 15 años, aunque sea escaso. Este **cáncer** afecta los **huesos** de mis piernas, esto significa un gran miedo de andar por la vida. Temo no tener todo lo necesario para “afrontar” el futuro. Mi cuerpo grita de dolor delante de la inseguridad que me habita. Me parece que no tengo la talla para insertarme en el mundo de los adultos. Aprendo a confiar en la vida sabiendo que ésta me aportará las ocasiones que necesito para vivir en sociedad.

Cáncer de los pulmones

Al estar los pulmones directamente vinculados a mi capacidad de vivir, el **cáncer de los pulmones** me indica mi **miedo de morir**. En efecto, hay una situación en mi vida que me roe por dentro y me da la sensación que me muero. Quizás es después de una separación o de un divorcio, de la muerte de un ser querido, de la pérdida de un empleo que es muy importante para mí. De hecho, toda situación que para mí representa, conscientemente o inconscientemente, mi razón de vivir. Cuando desaparece mi razón de vivir o si tengo miedo de que desaparezca, esto pone en evidencia que la otra posibilidad que a mí se me presenta es, en cierto modo, la muerte. Entonces, ¿qué hay de la relación que se hace entre los fumadores y el **cáncer de los pulmones**? Puedo preguntarme si es el humo de cigarrillo que me trae el cáncer de los pulmones o si es el miedo a morir que me hace fumar cigarrillos y, en consecuencia, me hace desarrollar el **cáncer de los pulmones**. Cuando fumo, pongo un velo sobre emociones que me molestan y que me impiden vivir. Al no resolver el conflicto, éste puede crecer en mí al punto de hacerme desarrollar un **cáncer de los pulmones**. Entonces,

debo aceptar la vida y pensar que con cada inspiración y expiración, es la vida que circula en mí mediante el aire que respiro. Decido que quiero vivir más allá de mis miedos y que la vida merece ser vivida, que merezco vivir.

Cáncer de los testículos

En los **testículos** se hace la producción de los espermatozoides esenciales a la reproducción. Si desarrollo un **cáncer de los testículos**, debo comprobar si vivo un sentimiento intenso debido a la pérdida de un hijo, o algo en mi vida que era para mí tan importante o tan valioso como un hijo. Puedo haber vivido el fallecimiento de uno de mis hijos, tanto por enfermedad como en un accidente o después de un aborto. Puede ser también, por ejemplo, uno de mis hijos que se ha marchado (de un portazo) y que nunca volví a ver. Al haber salido bruscamente de mi vida, puedo vivir esta situación como la **pérdida** de un ser querido, como si hubiera muerto. Otro ejemplo puede estar vinculado también a mí como hombre de negocios que, a causa de malas inversiones financieras, perdí la empresa “que había creado” y que consideraba como “mi bebé”. Sea la que sea la situación vivida, tomo consciencia de los sentimientos que me habitan; los acepto para ayudarme a curar mis heridas, volver a aprender a reír y mirar ahora hacía delante en vez de rumiarse el pasado.

Cáncer del cuello del útero

El **cuello del útero** (igual como el útero) representa la feminidad, la matriz original y el **hogar materno**. Inhibo probablemente ciertas emociones referentes a mi **hogar**, mi **familia** o cualquier situación vinculada a ambos aspectos. Puedo sentirme culpable, rencoroso u odioso, pero no lo comento. El hogar suele representar un ideal por alcanzar, bien sea respecto de mi pareja o de mi familia. Puedo vivir grandes miedos, inseguridad o culpabilidad con la idea que este hogar no se formará como lo quisiera, o bien que corre el riesgo de disolverse, lo cual representaría para mí un fracaso.

Seguirá una desvalorización con relación a quien soy y lo que soy capaz de realizar. ¿Tengo yo miedo de volver a vivir en mi hogar el enjuiciamiento de un fracaso que puede que tuve en el hogar en el cual crecí? Este tipo de **cáncer** está profundamente ligado a los principios del hogar nutricio, a mis actitudes y mis comportamientos con relación a éste. ¡**Acepto** mirar con otra mirada este hogar que es el mío!

Cáncer del colón

El **colón** es una parte del intestino grueso en la cual digiero los alimentos. Es uno de los tipos de **cáncer** más frecuentes en América del Norte a causa del consumo excesivo de carne y cereales refinados, azúcar, etc. Estos alimentos son difíciles de digerir y de asimilar. Sin embargo, existen también otras razones: la búsqueda continúa de satisfacciones, placeres y deseos materiales, sumados a los diferentes estados físicos, emocionales y mentales que puedo vivir cada día (alcance de la excelencia, ansiedad, angustia, etc.) son las causas principales de un desorden alimentario o digestivo. Tengo poca alegría interior, estoy más o menos satisfecho de mi vida tal y como es. Me siento manchado en cuanto a un aspecto de mí – mismo. Me pongo a comer e inhibo mis emociones: es más fácil y mis necesidades se colman mucho más rápidamente. Elijo una forma de recompensa que me es accesible muy fácilmente. Busco cierta satisfacción que me encanta volver a hallar en la alimentación grasa y pesada. El estrés, el modo de vida y la herencia son probablemente también factores que predisponen a este tipo de enfermedad.

El **cáncer del colón** puede derivar de causas similares a las del **estreñimiento** pero con un factor emocional más importante y profundo. En el caso del **estreñimiento**, son las energías o las emociones más superficiales las que intervienen; en cambio, en el caso del **cáncer de colón**, hay que buscar la causa en las energías y emociones situadas más en profundidad. Por esto, mis intestinos pueden funcionar normalmente o regularmente y puedo sin embargo desarrollar un **cáncer del colón**. Mis intestinos hacen pues lo que pueden para conservarme en buena salud y debo

respetarles preservando su buen estado lo más tiempo posible. **Me abro más** a las alegrías de la vida y **expreso** las emociones que forman parte de mi vida! Empiezo a **practicar** diferentes formas de **relajación física e interior** que me ayudarán a tomar el tiempo de vivir una existencia más equilibrada.

Cáncer del estómago

Si tengo el **cáncer del estómago**, debo tomar consciencia del “trozo” o de la situación que no soy capaz de digerir. Esta situación “que no pasa”, la vivo de un modo muy intenso y muy fuerte. *“Es abominable todo lo que me hicieron, todo lo que me hicieron sufrir. Además, ¡no vi nada llegar!”* Esto puede expresar lo que vivo. Es importante que tome consciencia del porqué de esta situación y cuál lección he de sacar para “dejar pasar la tormenta” y que se resorbe el **cáncer**. Sólo puedo ganar si suelto mi ira y mi rencor y que los sustituyo por la aceptación y el perdón.

Cáncer del intestino delgado

Este **cáncer** se encuentra habitualmente al nivel del **intestino delgado**. Cuando desarrollo esta enfermedad, debo hacerme la pregunta: ¿Qué es lo que no puedo digerir y que pasa “de través”? Puede ser una palabra que me ha sido dicha y que me parece mala o puede ser también una acción que hallo injusta y no aceptable. El trozo es tan gordo de tragar que no sé si voy a conseguir digerirlo.

También puedo vivir un gran temor es decir saber si siempre tendré “algo de comer en la nevera”. Temo morir de hambre por falta de víveres. Sea la que sea la situación, desarrollo una actitud más positiva, sabiendo que la vida quiere lo mejor para mí y que acepto vivir en la abundancia. Aprendo también a perdonar a las personas que pueden haberme dicho o hecho algo que me parece difícil de digerir. Tomo el tiempo de expresar a esta persona el cómo me siento para traer la armonía en esta situación. Elimino el rencor en mi vida y lo sustituyo por la comprensión y la apertura de la mente.

Cáncer de pecho

Los pechos representan la feminidad y la maternidad. Este tipo de cáncer suele indicar ciertas actitudes y pensamientos profundamente arraigados desde la tierna infancia. Desde los años 60, en ciertos lugares del mundo, la mujer se afirma más, toma su lugar en la sociedad y quiere ir hacia delante. Entonces puedo tener dificultad en expresar mis verdaderos sentimientos, en encontrar un equilibrio entre mi papel de madre y de mujer cumplida. Estos conflictos interiores profundos me atormentan como mujer que busca el justo equilibrio. Se ha descubierto que este tipo de **cáncer** generalmente viene de un **fuerte sentimiento de culpabilidad interior** hacia uno—mismo o hacia uno o varios de sus hijos: “¿Por qué ha nacido? ¿Qué hice para tenerlo? ¿Soy bastante buena **madre** o **mujer** para cuidarme de él? Todas estas preguntas aumentan mi nivel de culpabilidad, llevándome a rechazarme y aumentando mi temor a que me rechacen los demás. Debo recordarme que “el amor por mi hijo siempre es presente pero que mis pensamientos son muy poderosos y que debo vigilarlos”.

Si me juzgo con demasiada severidad, toda mi ira y mi rechazo se amplificarán, y mis emociones estarán “expulsadas” al nivel de mis pechos, que se vuelven el símbolo de mi “fracaso”.

Un **cáncer del pecho** quiere pues ayudarme a tomar consciencia de que vivo una situación de conflicto, tanto de cara a mí—mismo como a alguien más, que está vinculada a un elemento que forma parte de mi espacio vital, de mi “nido”. Frecuentemente se tratará de mis hijos, mis “pajarillos”, o de alguien a quien considero como tal (por ejemplo una madre enferma que siento desprotegida, como “un niño pequeño”). Puedo tener miedo que mi “nido” (hogar) se derrumba. También puedo tener un gran miedo o un gran estrés con relación a la supervivencia de uno de mis hijos o de todos ellos. En un sentido más amplio, el “nido” puede agrupar mi cónyuge, mi hogar, mis hermanos y hermanas, particularmente si viven bajo el mismo techo. Es pues frente a la familia, lo que históricamente podría

llamarse **el clan**, que tengo la sensación o el temor de que haya derrumbamiento, estallido.

Los hombres como las mujeres pueden desarrollar este tipo de **cáncer**, que es frecuentemente el conflicto interior masculino en aceptar su propia naturaleza femenina. Sucede que algunos hombres manifiestan su lado femenino y materno casi tanto como las mujeres.

Como hombre, nunca seré una mujer pero, energéticamente, puedo ser tanto o más femenino que ésta. Por esto el **cáncer de pecho**, en mí que soy un hombre, está asociado a la estima de mí—mismo y a mi capacidad de expresar naturalmente mi lado femenino innato. Puede estar vinculado al hecho incluso de ser un hombre y al deseo inconsciente de ser una mujer. Es un aspecto que deberé equilibrar en mi vida.

El lado izquierdo corresponde al campo afectivo y el derecho, al campo racional. El **cáncer en el pecho izquierdo** designa pues todas las dificultades afectivas y las emociones inhibidas en mí como mujer y más me vale aceptar la **mujer** y la **madre** en mí, y los sentimientos interiores que vivo con relación a cada uno de ambos papeles.

En el **seno derecho**, el **cáncer** indica la mujer **responsable** y lo que se espera de mí (lo que pretendo hacer con esta mujer “exterior”). Observen que esto se aplica también a los hombres, aunque el **cáncer del pecho** en los hombres sea más escaso. Para mí, como mujer en el universo físico, el volumen y la forma de mis **pechos** pueden tener cierta importancia según las circunstancias. Se observa que si mi lado masculino es dominante (yang [Es el nombre que se da en medicina China a la energía racional o masculina. La energía afectiva o femenina se llama **Yin**]), puedo tener **senos** más pequeños y puedo considerarles frecuentemente como inútiles o sin valor. El cuerpo habla y mis **senos** también; soy yo la que he de decidir la importancia concedida a este símbolo femenino y sexual. La búsqueda de un equilibrio es importante y el cuerpo se ajustará energéticamente en consecuencia de las decisiones tomadas por la mujer (o el hombre) en el porvenir. **Todo está en la actitud, el amor y la aceptación de sí.**

¿Cuáles son las mejor dietas?

Sanarse Físicamente



Veremos las mejores opciones para sanar físicamente el cuerpo, ten en cuenta que es importante primero haber pasado primero la etapa emocional.

Los siguientes son las que recomendamos:

1. Potenciar el funcionamiento de los filtros del cuerpo (hígado, riñón y pulmones).
2. Tratamiento en base a alcalinos y asidos naturales.

Potenciar los filtros del cuerpo

TERAPIA Dr. GERSON

CONFERENCIA SOBRE CÁNCER “TERAPIA DR. GERSON” (Extracto de la Conferencia del autor a la Sociedad para el Control del Cáncer del 25-26 julio 2009).

En el mismo se destaca claramente la importancia de mantener la sangre en un umbral óptimo de pH para una buena oxigenación de la misma y del organismo en general. Una célula carente de oxígeno no es capaz de diferenciarse y así iniciar el viaje de la “célula indiferenciada” o cancerosa.

En 1924, Otto Warburg (que más tarde fue dos veces propuesto como candidato al Premio Nobel) hace la interesante observación de que el origen del cáncer podría atribuirse a la disminución de la capacidad de la sangre para transportar oxígeno. Sin oxígeno, las células pierden rápidamente cualquier posibilidad de supervivencia. ¿Cómo reaccionan? Claramente, no es que la sangre se detenga de repente de transportar

oxígeno, sino más bien la pérdida de la capacidad de transportar oxígeno es un proceso gradual y no necesariamente continuo, debido al cual los efectos nocivos de la privación de oxígeno aumentan progresivamente.

También vamos a examinar la idea de Warburg (al parecer errónea) de que el deterioro en la capacidad de transportar oxígeno de la sangre, una vez iniciado, no se puede revertir.

La capacidad de nuestro cuerpo de mantener un buen estado funcional depende de muchos de sus propiedades químicas, eléctricas y físicas.

Glóbulos rojos

El torrente sanguíneo es nuestro “océano” interno, es el líquido que suministra a cada célula el oxígeno y los nutrientes necesarios para la supervivencia, llevándose al mismo tiempo, los productos de desecho, en modo que el metabolismo no se vea obstruido o contaminado de toxinas, a las que estamos sujetos por

el simple hecho de que vivimos en un entorno imperfecto.

Las estructuras que permiten a la sangre de transportar oxígeno son los glóbulos rojos, pequeños hemisferios vacíos que absorben el oxígeno en la superficie y son lo suficientemente pequeños y flexibles como para poder colarse en los pequeños capilares que los llevan en los puntos más remotos del sistema circulatorio. Todas los glóbulos deben flotar en el suero separados de otros glóbulos, de lo contrario pueden “coagularse” y perder su flexibilidad esencial (por no mencionar el hecho de la disminución de la superficie para transportar oxígeno). Cada glóbulos rojos lleva en su superficie una cierta cantidad de electrones, que le dan una carga negativa. El pH de la sangre debe ser ligeramente superior a 7,0, el pH del agua neutra. Por debajo de 7,0 estamos en un medio ácido, por encima en un medio alcalino. Un pH ligeramente alcalino, entre 7,35-07,40, se considera óptimo para la sangre. Nuestros procesos fisiológicos son muy sensibles al más mínimo cambio en el pH, y el mantenimiento de los valores correctos se llama “homeostasis”. Si sólo uno de los valores ideales (concentración química, acidez, viscosidad, temperatura, volumen, etc) varía muy poco, nuestra supervivencia está en peligro.

Si el pH de la sangre cae por debajo de 7.0, la sangre se vuelve ácida y los electrones que separan los glóbulos unos de otros se vuelven menos.

Sin oxígeno

Surge la pregunta: “¿Qué pasa con las células del cuerpo cuando no reciben más oxígeno?”. En muchos casos, las células sin oxígeno durante largos períodos simplemente mueren. Descomponiéndose, crean incluso más acidez, haciendo bajar el pH aun más. Algunas células, sin embargo, para sobrevivir, “cambian de marcha” y se pasan a un estado en el que no necesitan oxígeno para crear energía. El estado sano y normal celular es el del metabolismo oxidativo, en la cual el oxígeno y los nutrientes se utilizan para generar energía (ATP) y sobrevivir, funcionar y reproducirse. De otra manera, el estado privo de oxígeno al cual pasan, llamado “fermentativo”, que usa para crear energía, el proceso mucho menos eficiente de la glucólisis. En este estado, en vez de producir energía, agua y dióxido

de carbono, las células producen una mínima cantidad de energía y ácido láctico, que disminuye aún más el pH del ambiente.

Debido a que producen menos cantidad de energía que en el estado oxidativo (sólo cerca al 7%), las células en estado fermentativo sólo pueden dividirse y crecer, en lugar de contribuir a la eficiencia del cuerpo. No son más células “diferenciadas” de los músculos, de los nervios, de los huesos o de las grasas, con una función útil dentro del cuerpo, se han convertido en células “indiferenciada” o cancerígenas. Es importante entender que las células cancerosas no son enemigos procedentes del exterior. Ellas representan el **intento desesperado** de parte de algunas células **de sobrevivir**, incluso cuando no reciben suficiente oxígeno para un metabolismo saludable. Decir que estamos en “lucha contra el cáncer”, representa un total desconocimiento.

El “cáncer” es sólo un intento desesperado de nuestras células para seguir con vida! Luchar en contra de ellas, en realidad, significa luchar contra nosotros mismos.

De agua salada

Muchos libros y documentos que habíamos consultado para estudiar este fenómeno afirman sin una sombra de duda que el cáncer no puede sobrevivir en un medio alcalino. Imagínese lo que ocurre con un pez saludable de agua salada si de repente se lo coloca en las frescas aguas de un lago: sus órganos internos, perfectamente funcionantes en agua salada, en el nuevo entorno se deterioran y mueren. Lo mismo ocurre a las células cancerosas cuando el ambiente ácido en el cual prosperan se vuelve alcalino. Por lo tanto, mantener nuestro ambiente interno a un pH óptimo de 7,35 debe prevenir el cáncer, e incluso invertirlo! La clave para prevenir el cáncer está en no dejar jamás que el pH del cuerpo caiga por debajo de 7.35, si es posible.

Hay alimentos y alimentos

Ahora volvemos al punto de partida y averiguar por qué los sistemas corporales llegaron a no cumplir su función principal.

Descubrimos que los alimentos que comemos, la

El CÁNCER tiene CURA desde 1928, GRACIAS AL DR. MAX GERSON

Este médico alemán **logró vencer al temible cáncer**, salvando a cientos de enfermos desahuciados por la "Ciencia oficial". Tanto el cáncer como otras enfermedades crónicas.

Max Gerson nació el 18 de octubre de 1881 en Wongrowitz, Alemania (hoy Wagrowiec, en Polonia). Adquirió sus conocimientos y experiencia en las universidades de, Wurzburg, Breslau, Berlín, y Friburgo.

Abrió su propio consultorio en Bielefeld, en 1919. Cuando sus pacientes se quejaban de dolores de cabeza, **les recomendaba una receta propia que había creado para las jaquecas que lo afectaban.** Un día un paciente le hizo la observación que su dieta no sólo le había curado los dolores de cabeza sino también **afecciones** que tenía en la piel.

Su mayor logro sobre dicha enfermedad fue cuando les aplicó a esos 450 enfermos de tuberculosis incurable un tratamiento con vegetales y frutas que al principio no tenía avances significativos. Una noche, vio a una enfermera que a escondidas les daba a los enfermos, pasteles, cerveza y embutidos. **Así fue como se dio cuenta que toda enfermedad provenía de la forma en que nos alimentamos.** Gerson mejoró la dieta de los tuberculosos y **para el año 1928, se curaron completamente 446 del total de 450 pacientes.**

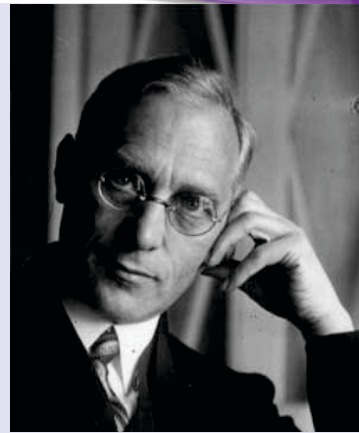
Dr. **Albert Schweitzer** (Premio Nóbel de la Paz), opinó sobre Gerson: **"Es el genio más eminente en la historia de la medicina"**. Curó a Schweitzer de la diabetes tipo 2 y a su esposa Helene, de tuberculosis pulmonar (llevaba siete años con esta enfermedad y Gerson la curó en nueve meses) y la hija de una rara enfermedad en la piel.

La base de su exitoso tratamiento fue un método que aplicó inicialmente para combatir las migrañas que padecía. Consciente de que **el 80% del sistema inmunológico se encuentra en el intestino, decidió como primera medida limpiarlo.** Para eso eliminó todos los alimentos procesados, cargados de sal y grasa, así como también todo tipo de carne. En cambio, los **reemplazó por frutas y verduras.** Tal como esperaba, al poco tiempo los dolores de cabeza desaparecieron.

"Ha habido muchas curas para el cáncer y todas han sido despiadada y sistemáticamente suprimidas al estilo Gestapo, por organizaciones contra el cáncer", dijo el Dr. **Robert C. Atkins.**

Como si esto no fuera poco, varias veces Gerson fue amenazado telefónicamente y en dos oportunidades intentaron eliminarlo físicamente, en la última lograron el objetivo.

En 2012 Charlotte Gerson cumplió 90 años de edad, y de niña fue curada del cáncer por su padre, siendo la paciente del Dr. Gerson más longeva de la historia. En homenaje a su padre escribió el libro: **Terapia Gerson - Cura contra el cáncer y otras enfermedades crónicas.** Charlotte ha mantenido la llama de los descubrimientos de su padre encendida. Da conferencias internacionales, vendiendo los libros de su padre. Continúa guiando a cientos de personas por el camino de su recuperación e inspirando a miles de personas en todo el mundo. El Legado Gerson.



elección de alimentos que hacemos varias veces al día, tienen un efecto significativo en el equilibrio ácido/báse de nuestro torrente sanguíneo. Hay alimentos que crean y mantienen un ambiente alcalino saludable, fomentando la circulación de oxígeno en la sangre, mientras que otros crean y refuerzan un peligroso ambiente ácido. Estos no son necesariamente alimentos que resultan alcalinos al gusto o a la medición, en su forma natural: los limones, por ejemplo, a pesar de su

acidez, cuando lo metabolizamos (digerimos) crean alcalinidad en nuestro cuerpo. Se trata de la naturaleza química del residuo (las cenizas) que queda después de que la comida ha sido metabolizada, son las que determinan si los alimentos crean alcalinidad o acidez. Cuando comemos productos vegetales, en general, la ceniza que queda después que nuestro cuerpo "quema" el combustible crea condiciones alcalinas. En el otro extremo, cuando consumimos y metabolizamos

los productos de origen animal como: pollo, pescado, carne, cerdo, huevos y leche (proteína animal) las cenizas restantes tienden a crear acidez, debido al elevado contenido fosfórico de los alimentos. El fósforo de la ceniza se combina con el agua del cuerpo, creando ácido fosfórico.

Si comemos siempre alimentos que crean acidez, sin equilibrarlos con alimentos que crean alcalinidad, construiremos y mantendremos para nuestras células un ambiente ácido, por lo tanto anaeróbico (sin oxígeno). Esta condición, como lo señala Warburg, promueve el cáncer. Podemos ver los resultados de la secuencia anterior, en el estado de salud de la población de los Estados Unidos, donde el consumo de animales y productos cárnicos es más alto que en el resto del mundo: la incidencia de tumores en los Estados Unidos es hoy de una persona cada 2.3, y aumenta aún más.

T. Colin Campbell, PhD, el famoso nutricionista de los Estados Unidos (y quizás del mundo) ha analizado la relación entre la proteína animal y el cáncer en un estudio realizado en Filipinas. En algunos casos, la reducción de la ingesta de proteína animal, el crecimiento del tumor se invirtió.

Un genio de la medicina.

El dr. Max Gerson, el médico alemán famoso llamado por su amigo, el premio Nobel Albert Schweitzer “Una de los más importantes genios de la medicina”, descubrió que al hacer seguir a los pacientes una dieta estricta vegetariana, eliminando todos los factores conocidos como cancerígenos e “inundando” el cuerpo de nutrientes vegetales bio-disponibles, los pacientes responden en un modo muy positivo después de una semana o menos! La circulación mejoraba, el transporte de oxígeno fue restaurado y el sistema inmune habían regresado a sus tareas, a saber: proteger al cuerpo contra las infecciones y de las células anormales, y reconstruir las estructuras dañadas. Tenga en cuenta, por favor, que uno de los importantes efectos de una dieta estricta vegetariana es la restauración rápida del nivel de pH apropiado en la sangre, y por lo tanto su capacidad de transportar oxígeno, o aquello a lo que Warburg creía imposible!

Después de un año y medio o dos, la terapia dietética

de Gerson combinada con una potente desintoxicación del hígado, puede revertir y reparar los daños causados de una vida de inadecuados hábitos alimentarios, invertir un tumor avanzado, reconstruir los sistemas de los órganos dañados, y dar una salud a largo plazo.

Bueno, la “Terapia Gerson” es claramente mucho más que un conjunto compuesto de una dieta vegetariana, jugos y enemas de café para desintoxicar.

En el mundo de hoy, el cáncer se ha extendido debido a la forma en que comemos, de los contaminantes químicos que diseminamos en el aire, el agua y los alimentos, el del hecho de que las plantas crecen en suelos pobres con fertilizantes artificiales y plaguicidas venenosos, de las drogas tóxicas que tomamos por prescripción o a la vuelta de la esquina, de la falta de información de parte de las instituciones médicas, farmacéuticas, agrícolas y científicas sobre los efectos nocivos de sus prácticas de ganancias económicas tóxicas y nocivas. Durante casi 100 años, aunque se han invertido cientos de miles de millones de dólares, en la “Investigación” sobre el cáncer, han evitado cuidadosamente de tener en cuenta el trabajo de Warburg y Gerson, que le habría, ya de mucho tiempo llevado a encontrar un tratamiento eficaz para el cáncer. Es suficiente considerar esto para concluir que los intereses comerciales de los organismos médicos, farmacéuticos y gubernativos no tienen nada que ver con la cura de las enfermedades crónicas, ya que nadie se puede enriquecer mediante la recomendación de una dieta saludable.

Corresponde a las personas redescubrir por sí mismos el trabajo de alguien que ha puesto de manifiesto, a lo largo de los siglos, los secretos de la salud y la curación.

Enemas para apoyar el hígado

Uno de los elementos más importantes de la “terapia Gerson” son las **enemas desintoxicantes al café**. Cuando el cuerpo recibe una gran cantidad de nutrientes a través de 13 zumos de frutas y verduras al día, recién exprimido, y tres comidas vegetarianas abundantes, el ambiente interno del cuerpo se vuelve alcalino. No sólo las toxinas acumuladas toda una vida dentro de las células son expulsadas, sino que además las células malignas comienzan a morir. Los residuos

de estos dos procesos deben ser transportados por el torrente sanguíneo, y conducidos al hígado para ser filtrados y expulsados. Pero el hígado de un paciente con cáncer ya está muy comprometido y podría ser abrumado por la carga adicional de las toxinas y de las células cancerosas muertas. Sin un apoyo adecuado para expulsar las toxinas del hígado, el paciente puede caer en un coma hepático e incluso morir. En las primeras etapas de la terapia Gerson anticáncer, puede requerir hasta cinco o más enemas de café al día, para ayudar al drenaje de las muchas toxinas en el hígado y en el tracto intestinal. **Atención, por favor:** La enema de café no tiene la intención de vaciar el colon, su específica tarea es de drenar las toxinas del hígado. También es un potente analgésico, ya que la toxicidad es la causa principal de casi todos los dolores crónicos.

Desintoxicar el Hígado

Se sabe que el hígado, el gran depurador del organismo, ejecuta más de quinientas funciones diferentes aunque se sospecha que pueden ser muchas más.

De ahí la enorme importancia de su estado para la salud. Con un hígado en mal estado es imposible encontrarse bien. Por eso es necesario ayudarlo de vez en cuando con un ayuno moderado o una cura de desintoxicación. Le explicamos cómo hacerla.

Antes de explicar la eficacia de una desintoxicación hepática conviene recordar las características y actividades del hígado porque su función es absolutamente crucial para la vida. Hablamos de una glándula de gran tamaño -pesa alrededor de kilo y medio- que realiza multitud de actividades ligadas esencialmente al metabolismo intermediario. Podría decirse que es como una gran plataforma desde la que se liberan sustancias básicas para muy diversas funciones. Situada debajo del diafragma, ocupa la parte más alta de la cavidad abdominal, en el hipocondrio derecho. Su posición es además estratégica en la circulación ya que tiene una vascularización muy abundante.

Sus funciones básicas son cinco.

1) Actividad circulatoria. Se encarga de filtrar la sangre procedente del intestino depurándola.

2) Actividad secretora y excretora. Se encarga de

producir bilis, sustancia encargada de:

- Facilitar la digestión de las grasas en el intestino.
- Permitir la absorción de vitaminas liposolubles.
- Metabolizar el colesterol y la bilirrubina.
- Equilibrar la acidez del quimo presente en el duodeno.
- Transportar la inmunoglobulina A a la mucosa intestinal.

3) Actividad metabólica. Participa en la metabolización de los carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas. De hecho, el hígado es el encargado de convertir los carbohidratos y proteínas en grasas.

a) Las actividades específicas que desempeña en el metabolismo de los carbohidratos es la de:

- Almacenar glucógeno.
- Convertir galactosa y fructosa en glucosa.
- Elaborar distintos compuestos químicos.

b) En cuanto al metabolismo de los lípidos, sus funciones específicas son:

- La formación de la mayor parte de las lipoproteínas.
- La formación de colesterol y fosfolípidos.
- La gluconeogénesis.

c) En cuanto a las proteínas se refiere, lo que el hígado hace es:

- Desaminar los aminoácidos.
- Fabricar urea para suprimir el amoniaco de los líquidos corporales.
- Formar la práctica totalidad de las proteínas plasmáticas.

Gabe añadir que aunque la mayor parte del metabolismo de los hidratos de carbono y de las grasas se produce en el hígado probablemente podríamos sobrevivir si esa función se interrumpiera; sin embargo, si el hígado no metabolizara las proteínas la persona moriría en pocos días.

d) Las otras funciones metabólicas del hígado son las de:

- Almacenar vitaminas.
- Almacenar hierro.

Formar las sustancias que intervienen en el proceso de coagulación (fibrinógeno, protombina, factores VII, IX y X).

Eliminar o excretar los fármacos, hormonas y otras sustancias.

4) Actividad protectora y detoxificadora. En el hígado existen unas células conocidas como "células de Kupffer" -o macrófagos- que tienen la función de fagocitar (ingerir y digerir) parásitos, virus, bacterias y macromoléculas por lo que constituyen una barrera para las toxinas y microorganismos procedentes del intestino. Además juegan un papel fundamental en la formación de antígenos durante los procesos de inflamación e infección porque son las iniciadoras de la inmunidad mediada por las células B y T.

Cabe añadir que hay otras células -las llamadas "células de PIT"-, equivalentes a grandes linfocitos granulares y células asesinas, que tienen también funciones similares por lo que brindan protección contra las infecciones virales.

5) Actividad hematológica. Durante parte de la vida embrionaria -y en algunos estados patológicos en el adulto- se forma sangre en el hígado. Además, éste produce fibrinógeno, protombina y heparina; y destruye eritrocitos.

La Importancia del Hígado

Como el lector puede constatar, lo apuntado hasta aquí demuestra la enorme importancia del hígado. Hasta el punto de que desde la óptica de la Medicina Ortomolecular es impensable tratar cualquier alteración o disfunción sin antes pasar por una desintoxicación hepática. Es la piedra angular de cualquier tratamiento del que se pretenda salir exitoso.

Además -y sin entrar en patologías específicas-, teniendo en cuenta las actividades en las que está involucrado el hígado muchas actuaciones a nivel digestivo, pancreático, intestinal, renal, etc, pasan inexorablemente por una terapia normalizadora de la función hepática.

Desintoxicación Celular

Normalmente los residuos de la alimentación son expulsados de las células y pasan a la linfa y a la sangre que los transportan a los órganos excretores (sobre todo al hígado y los riñones) donde son transformados y conducidos a los órganos de evacuación. Pues bien,

como el organismo lleva siempre un cierto retraso a la hora de efectuar la limpieza es evidente que no ingerir alimentos durante un tiempo (o, al menos, limitar su ingesta) le permite dedicar más energía a la depuración. Es más, cuando se efectúa un proceso de desintoxicación se aprecia en el hígado una pérdida importante de peso, lo que se debe a que el hígado quema tanto el glucógeno de reserva que contiene como buena parte de la grasa acumulada.

La Depuración

El buen estado de salud se da cuando el conjunto de actividades de los órganos y funciones corporales se realizan de forma correcta y en equilibrio siendo la ruptura del mismo lo que nos lleva a perder la salud. Por otra parte, la actividad de las células que forman nuestro organismo genera sustancias de desecho que eliminamos de forma natural cuando éstas no sobrepasan el nivel de tolerancia, algo que depende de cada individuo (edad, herencia, estado general...).

Sin embargo, hay alimentos y productos como el café, el tabaco, diversas drogas, productos tóxicos, algunos aditivos alimentarios, contaminantes de las aguas, medicamentos, etc., que dificultan las actividades celulares e incrementan la cantidad de elementos de desecho por lo que los órganos eliminadores (emuntorios) se ven desbordados e incapaces de desembarazarse de un nivel elevado de toxinas.

En suma, se puede afirmar que la salud de un individuo depende de la capacidad de su organismo para eliminar los residuos perjudiciales, tanto de origen interno como externo. Y como quiera que hoy el ser humano no suele mantener una conducta que respete las leyes naturales en cuanto a alimentación, ejercicio, hábitos de conducta, etc, llega un momento en el que comienzan a aparecer signos de que se hace necesaria una depuración. Signos que unas veces se manifiestan como una enfermedad grave y en otras en forma de síntomas generales como fatiga, caída del cabello, pérdida de apetito, uñas quebradizas, dificultad para conciliar el sueño, decaimiento, astenia y otros signos subjetivos que indican falta de energía.

La depuración del organismo (en particular la depuración hepática) es pues una de las primeras acciones que deberíamos tomar cuando nos planteamos el

tratamiento de cualquier patología. Porque lo más eficaz es siempre comenzar "limpiando el terreno".

Síntomas del Proceso Depurativo.

Depurar el organismo consiste en disminuir su nivel de toxemia. Y eso debe hacerse disminuyendo los tóxicos externos, por un lado, y ayudando a los órganos eliminadores a realizar su función estimulando la eliminación de toxinas, por otro.

Un buen drenaje debe durar entre 3 y 10 días. Depende del estado general (que evidenciará de un modo aproximado el nivel de toxemia), de la edad, de la constitución y de si existe o no alguna patología.

Hay que advertir, en todo caso, que un proceso depurativo conlleva a veces la aparición de lo que podríamos denominar una "crisis aguda", algo que patentiza que en el organismo se están produciendo cambios significativos. Durante esa crisis observaremos cómo se cumple la "Ley de Hering": cuando existe una sintomatología muy evidente todos los síntomas van cambiando, expresándose por orden inverso de aparición: primero los más recientes, después los más antiguos. Y antes los de las zonas inferiores que los de las zonas superiores.

Existen además una serie de signos que nos informan de la evolución del proceso:

La lengua se cubre de una gruesa capa de saburra blanca o amarillenta (en función de la composición de los residuos que se eliminan por esta vía). Cuando vuelve a ser sonrosada y la capa de saburra es blanca y fina otra vez es indicio de que la depuración ha finalizado.

El aliento es fuerte, a veces hasta fétido. Cuando se ha depurado lo suficiente vuelve a ser fresco y limpio.

La orina es más oscura y densa, con olor fuerte y diferente. Vuelve a ser clara al final de la depuración.

Las heces son también más oscuras, concentradas y abundantes volviendo a su color y textura normales cuando finaliza la depuración.

Hay que destacar que cuando la técnica utilizada consiste en un ayuno la cantidad de materia fecal no aumenta aunque también es cierto que generalmente hay deposición diaria, señal de que en el interior del intestino había residuos que no podían eliminarse con la defecación normal cotidiana (esto ocurre sobre todo

en personas que de manera habitual son estreñidas o bien tienen divertículos en el intestino).

Esta crisis puede acompañarse en ocasiones de diversos síntomas generales como:

- **Dolor difuso y/o jaqueca**, señal de alarma para el organismo que invita a la búsqueda de calor, reposo, rechazo de alimentos.
- **Fiebre** que tiende a disminuir con rapidez el índice de toxemia excesivo pues pone en marcha unas medidas excepcionales. Es el caso de un aumento de la frecuencia cardiaca, el incremento de la circulación sanguínea y el reforzamiento de la función respiratoria. Dado que sabemos que la fiebre cumple una función de defensa orgánica, es importante no actuar nunca contra ella (a no ser que sea muy elevada) sino mantener controlada en todo momento; por ejemplo, mediante la aplicación de paños fríos acompañados de fricciones en la espalda o baños de agua fría.
- **Aminoración de las funciones muscular y sensorial** así como de la digestiva. Estos síntomas suelen aparecer con más intensidad cuanto más elevada es la toxemia y más riguroso el procedimiento adoptado mientras que se presentan de forma muy suave o incluso no aparecen cuando la toxemia es leve y/o la depuración se realiza lentamente, con supresión gradual y paulatina de bebidas estimulantes como el café o el té y la adopción de unos hábitos adecuados y de una dieta depurativa.

Dependiendo de cada individuo, podríamos encontrarlos con otros síntomas particulares como aumento de la sudoración, incremento de mucosidades nasales o faríngeas, lagrimeo, aparición de forúnculos, etc.

Lo más aconsejable, siempre que los síntomas no sean demasiado violentos o impliquen algún riesgo para el individuo, es encauzarlos mediante técnicas naturales y no suprimirlos ya que la propia naturaleza del individuo es la que elige la forma más adecuada para restablecer el equilibrio.

Recomendaciones durante la Desintoxicación.

- Consuma en lo posible, alimentos de origen biológico.
- Consuma frutas como desayuno, almuerzo y/o sustituto de la cena.

- Prepare los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha usando utensilios de acero inoxidable.
- Elimine el consumo de productos refinados, la carne roja y los productos lácteos y derivados.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas, excitantes.
- Procure no tomar alimentos fritos, congelados, precocinados, etc.
- Tome algún tipo de caldo depurativo diariamente y fuera de las comidas.
- Trate de reducir la cantidad de alimentos a ingerir.
- Evite las situaciones de estrés.
- Mantenga una higiene externa e interna adecuadas.
- Realice actividad física acorde con sus necesidades.
- Duerma un mínimo de horas para que el sueño sea reparador.
- Beba agua filtrada o embotellada.

Alimentos Adecuados.

Cereales integrales: aportan hidratos de carbono complejos y vitaminas del grupo B, elementos necesarios para el buen funcionamiento del hígado. Además, los H. C. que contiene constituyen el nutriente que con mayor facilidad metabolizará un hígado enfermo.

Frutas: son ricas en azúcares de fácil asimilación y vitaminas antioxidantes que favorecen el funcionamiento hepático y evitan la retención de líquidos.

Verduras: siempre que sea posible se deben tomar crudas o cocinadas con poca sal. Aportan potasio y otros minerales necesarios en caso de trastornos hepáticos. Además, aportan folatos necesarios para el metabolismo hepático.

Uvas: además de aportar azúcares naturales y vitaminas antioxidantes activan la función desintoxicadora del hígado y estimulan la producción de bilis. Asimismo, facilitan el retorno de la sangre del aparato digestivo al hígado con lo que disminuye la hipertensión portal que suele producirse como consecuencia de la cirrosis.

Manzanas: facilita el vaciamiento de la bilis y la descongestión hepática. Y poseen abundante fibra.

Ciruelas: evitan el estreñimiento y favorecen la eliminación de desechos orgánicos. Son bajas en sodio, grasas y proteínas. Facilitan el trabajo hepático.

Cerezas: son antioxidantes y depurativas de la sangre lo que facilita el trabajo hepático.

Nísperos: contienen provitamina A y minerales. Son descongestionantes y pueden reducir el tamaño del hígado cuando éste es debido a un cúmulo de sangre (hepatomegalia congestiva).

Alcachofas: por su contenido en cinarina y otras sustancias potencian la función hepática, desintoxican y facilitan la eliminación de sustancias nocivas. Aumentan la secreción de bilis y mejoran su vaciamiento al intestino. Alivian el mal gusto de boca y las digestiones pesadas debidas al mal funcionamiento hepático.

Cardo: contiene también cinarina lo que estimula la producción de bilis, descongestiona el hígado y facilita su buen funcionamiento.

Cebollas: gracias a su aceite esencial sulfurado estimulan la función desintoxicadora del hígado.

Rábanos: su esencia sulfurada de sabor picante estimula la función hepática y aumentan la producción de bilis haciéndola mas fluida y facilitando su vaciamiento.

Lecitina: contiene colina, un factor vitamínico indispensable para el metabolismo hepático y para evitar que se deposite grasa en el hígado.

Aceite de oliva: en cantidades moderadas favorece el buen funcionamiento hepático.

Fresas: mejoran la circulación venosa del sistema portal hepático y contribuyen a reducir la ascitis.

Achicoria, escarola y endivia: contienen una sustancia amarga que facilita el vaciamiento de la vesícula.

Berenjena: es un tónico digestivo que activa de forma suave la función de la vesícula.

RESUMEN: La terapia Gerson en términos simples lo que hace es recuperar la capacidad del cuerpo para auto sanarse. En la actualidad, una dieta típica es rica en alimentos procesados que contienen grandes cantidades de sal y azúcar. Existe, además, un abuso de fertilizantes químicos y abundancia de frutas y verduras transgénicas que contienen el mínimo de los nutrientes necesarios para una buena salud.

El tratamiento del Dr. Gerson es todo lo contrario. Consiste en una desintoxicación intensiva del cuerpo por medio de una alimentación orgánica que elimina los desechos, regenera el hígado, reactiva el sistema inmunitario y restablece tanto las defensas esenciales como los sistemas enzimáticos.

La dieta se divide en tres etapas:

- Consumir 13 vasos de zumos frescos de zanahoria - manzana y verduras verdes de hoja, preparados cada hora con frutas y vegetales orgánicos y bebidos en un plazo máximo de 15 minutos después de su preparación.
- Consumir tres comidas vegetarianas completas: con frutas orgánicas, vegetales, y cereales integrales. Una comida típica incluye ensalada, vegetales cocidos, patatas al horno, sopa de verduras y zumo.
- Consumir frutas frescas y postres de alimentos frescos disponibles a toda hora como bocadillos.

El régimen si bien no es complicado, debe ser estricto, pues no puede dejarse fuera ningún detalle. Todos los alimentos, por ejemplo, deben ser preparados sin sal ni especias y, en el caso de los zumos, se recomienda

usar una licuadora de dos etapas con un molinillo separado y una prensa hidráulica. Esto ya que las licuadoras de un sólo paso no producen la misma calidad de contenido enzimático, mineral y de micro nutrientes.

Paralelo a esta súper alimentación, la dieta debe acompañarse de medicamentos de origen orgánico administrados en cantidades terapéuticas según el tipo de paciente. Estos pueden ser compuestos de potasio, soluciones de Lugol, vitamina B-12, hormonas tiroideas y enzimas pancreáticas.

Además, los de lavados intestinales con enemas de café. Este grano estimula el hígado, abre los canales biliares y desecha las toxinas acumuladas junto con estimular la producción del sistema enzimático. Haciendo esto la desintoxicación del cuerpo puede considerarse total.

Resetas de jugos Gerson

Reseta 1:

Jugo verde Gerson: 5 veces al día

- 3 Hojas de lechuga escarola
- 3 Hojas de lechuga romana
- 2 Repollo morado
- 3 Hojas de remolacha
- 1/4 Pepino mediano
- 3 Hojas de acelga
- 1/2 Pimentón verde
- 2 manzanas verdes



Reseta 2:

Jugo de manzana y zanahoria: 8 veces.

- 4 Zanahoria
- 2 Manzana

Nota: usar de preferencia un **extractor de sumos** si no cuenta con uno trata de quitar todas la fibras de estas plantas antes de licuar.

La función de estos jugos es de llevar por el torrente sanguíneo todas, las proteínas, minerales y vitaminas.

Sin tener que ser digerido por nuestros intestinos en alimentos cocidos.

La Terapia Gerson regenera el cuerpo inundándolo con los nutrientes de casi 9 kilos diarios de frutas y verduras de cultivo orgánico, la mayoría de los cuales se utilizan para extraer jugos crudos, un vaso cada hora, de 10 a 13 veces al día. Es bueno ingerir los sumos en un máximo 15 minutos después de su preparación. Para evitar su oxidación de algunos minerales.

Enemas

Las enfermedades degenerativas van estrechamente vinculadas a la intoxicación crónica que empieza en el intestino y el hígado. La práctica regular de enemas forma importante del cuidado de la salud, como tratamiento y como profilaxis.

En caso de enfermedades febriles o infecciosas, la práctica del enema puede mejorar en pocas horas la situación, sobre todo si se combina con una dieta líquida y aplicaciones de hidroterapia. En ciertos dolores de cabeza, es lo mejor que puede hacerse. Te desaparece el dolor instantáneamente. Es ideal para bajar la fiebre.

En enfermedades crónicas deberán realizarse enemas regularmente (cada 7 ó 10 días) y durante fases de agravación se realizarán incluso diariamente. Abstenerse en caso de dolor abdominal agudo, sangrado digestivo o cualquier problema grave, sin consultar con el médico.

Los enemas o lavativas, consisten en introducir por el



ano líquidos (agua, aceite, infusiones o decocciones, cerveza, etc) a temperatura corporal de manera que actúen en los intestinos y otras partes del cuerpo.

Las plantas más adecuadas usadas en estos casos suelen ser la manzanilla, el tomillo, la centaurea, la valeriana, cola de caballo, orégano, etc.

No se aconsejan en casos de estreñimiento.

Enema de café

Los enemas de café, son particularmente buenos para la limpieza del hígado.

La mayor bondad que se le atribuye al café, es su gran capacidad antioxidante. Cuando se introduce el café por vía rectal, produce una descarga de la bilis, que ayuda a desintoxicar el hígado. La cafeína es absorbida por los vasos sanguíneos del recto, llega a la circulación y de ahí pasa al hígado. En el hígado, la enzima fosfatasa-dehidrogenasa, potencia 600 veces su poder antioxidante. Los antioxidantes limpian el organismo de toxinas y productos peligrosos para la salud.

Los antioxidantes limpian el organismo de toxinas y productos peligrosos para la salud, lo cual se suma a otros principios activos del café respecto a la depuración del hígado.

- Dilata los vasos sanguíneos y los conductos biliares.
- Relaja la musculatura.
- Elimina toxinas cerosas de la sangre.
- Elimina parásitos (áscaris).
- Alivia depresión, tensión nerviosa, alergias y dolores.

Dado que en pocos minutos toda la sangre del cuerpo pasa por el hígado, esta práctica equivale a una diálisis de nuestro fluido sanguíneo. Los enemas de café mejoran la tensión nerviosa, la depresión, las alergias, las parasitosis y los dolores agudos. El Dr. Gerson utiliza y recomienda esta técnica en enfermedades crónicas degenerativas, como la esclerosis múltiple. Después se debe de tomar potasio o algún alimento rico en este, para reponer electrolitos que se pierden al efectuar esta práctica.

Resumidamente podemos decir que esta práctica:

- Estimula la actividad y la regeneración celular.
- Mejora el equilibrio sodio/potasio en las células.
- Capta radicales libres.
- Incrementa el flujo biliar.



Enema de café

Lo que básicamente sucede con un enema de café es: que la cafeína es absorbida por la vena hemorroidal que cubre el colón descendente. Esta vena es una especie de sistema de alcantarillado, y no un sistema de distribución como las arterias. Es parte del sistema venoso portal que lleva la cafeína directamente al hígado, no solo la cafeína sino otros elementos del café, cafestol, kahweol y potasio. Con todo esto el hígado es estimulado para producir glutatión S-transferasa. La glutatión S-transferasa es una enzima que limpia la sangre.

Hay 2 formas de prepararlo: (son casi similares)

1ra. forma:

Poner 3 cucharadas soperas de café recién molido ecológico de tueste natural en un litro y medio de agua. Se lleva a hervor, como si fuese una infusión para beber, se deja reposar por unos minutos. Luego se cuela, y se deja templado.

2da. Forma:

Poner 3 cucharadas de fino grano orgánico, que se hierve por 15 minutos en un litro de agua. Se pasa por un filtro en un recipiente de un cuarto de litro.

Agregar agua destilada para completar el cuarto de litro.

Después se procede a su introducción por vía rectal.

Se llena el depósito con la infusión. Se cuelga un metro por encima del tronco. Hacer salir un poco de líquido por la canula con el fin de eliminar el aire. Cerrar el grifo y aplicar en la cánula un poco de aceite para facilitar su penetración. Tumbarse en el suelo o en la cama sobre el lado derecho, con las rodillas dobladas hacia arriba. E introducir la cánula con cuidado. También puede hacerse a cuatro patas. Una vez introducida la cánula, abrir el grifo y dejar que se vacíe el depósito.

Una vez que el líquido está en el interior del intestino se debe esperar de 10 a 15 minutos, antes de hacer la deposición en el cuarto de baño.

Baño termal casero

Se necesitan para esta osmosis percutánea:

- Una bañera (tina grande).
- 2 kilos de sal gruesa.
- 100 litros de agua caliente.

(Por lo general la mitad de la bañera)

Meterse dentro de la tina con el agua a temperatura que podamos soportar sin que quememos excesivamente (lo que se quiere es que ayude a abrir los poros de la piel)

Con este baño se estaría haciendo **una diálisis, sacando ácido úrico por los poros**, por osmosis.

Para una persona sana se recomienda tener un baño termal a la semana (como mínimo una vez al mes).

Si es un paciente **con insuficiencia renal crónica** teniendo un baño de diálisis cada día se puede recuperar casi completamente en dos semanas. Porque se estaría haciendo una diálisis diaria.



Alcachofa

Consiste en un alimento saludable para el hígado, debido a la cinarina que aporta propiedades coleréticas y aumenta la producción de bilis en el hígado y por lo tanto favorece la digestión de los alimentos; si el hígado no funciona correctamente, todo nuestro cuerpo se verá afectado, dando problemas de pesadez de estómago, malas digestiones, gases, acidez y obesidad entre otros.

Si el hígado funciona en condiciones correctas, los niveles de colesterol descenderán con el consiguiente descongestionamiento del hígado, además contiene inulina, que favorece la regeneración del hígado y favorece su curación. Contiene propiedades colagogas, que estimulan la producción de ácidos biliares.

La alcachofa es un excelente diurético, capaz de eliminar líquidos del organismo, esto sumado a su contenido en potasio, calcio y magnesio, le dan la propiedad de aumentar la orina y por su gran contenido de agua, su poco aporte de caloría y su contenido en



fibra, le confieren propiedades muy adecuadas, para incluirlas en regímenes de adelgazamiento.

Contiene vitamina B, pero especialmente niacina, la cual transforma los hidratos de carbono en energía, mejora la circulación, protege el sistema nervioso y estabiliza los niveles de azúcar en sangre, lo que hace que tu hígado se mantenga sano.

Por su contenido en vitamina C y E, le confieren propiedades antioxidantes, vitamina A, vitamina B1, B2 y ácido fólico y minerales como el sodio, manganeso, hierro, sodio, selenio, zinc y cobre, lo cual hacen de este alimento, uno de los más beneficiosos para el organismo.

Para una limpieza total de nuestros filtros, junta: te verde, alcachofa y tomillo. Tomalos como agua de tiempo.

Guanábana

Más potente en matar el cáncer que la quimioterapia.



La guanábana es la floración de un árbol de hoja perenne nativo de las regiones tropicales del mundo. También contiene una larga y espinosa fruta verde que mata el cáncer y es hasta 10.000 veces más efectiva que los fuertes medicamentos quimioterapéuticos, todo ello sin los desagradables efectos secundarios y sin dañar las células sanas.

Extractos del fruto del árbol de *Annona muricata* inhiben selectivamente el crecimiento de células cancerosas del cáncer de mama.

La **guanábana** o la fruta del árbol de **Graviola** es un producto natural milagroso para **matar las células cancerosas.**

Así que de ahora en adelante usted se puede ayudar y a

quien lo necesite, haciéndole saber que le conviene beber jugo de guanábana para prevenir la enfermedad. Su sabor es agradable y por supuesto no produce los horribles efectos de la quimioterapia, y si tiene la posibilidad de hacerlo, plante un **árbol de Guanábana** en su patio trasero. Todas sus partes son útiles.

La fruta es muy grande y su pulpa blanca y dulce. Se come directamente o se la emplea normalmente, para elaborar bebidas, sorbetes, dulces etc. El interés de esta planta se debe a sus fuertes efectos anticancerígenos, y aunque se le atribuyen muchas más propiedades, lo más interesante de ella es el efecto que produce sobre los tumores.

Esta planta es un remedio contra el cáncer probado para los cánceres de todos los tipos. Hay quienes afirman que es de gran utilidad en todas sus variantes y se la considera además como un agente de antimicrobial de ancho espectro contra las infecciones bacterianas y por hongos. Es eficaz contra los parásitos internos y los gusanos, regula tensión arterial alta y es antidepressiva, combate la tensión y los desórdenes nerviosos.

La investigación muestra que con los extractos de este milagroso árbol ahora puede ser posible:

- Atacar al cáncer de forma segura y eficaz con un tratamiento completamente natural que no causa náuseas extrema, pérdida de peso y pérdida del cabello.
- Proteger su sistema inmunológico y evitar infecciones mortales.
- Sentirse más fuerte y más sano en todo el transcurso del tratamiento.
- Aumentar su energía y mejorar su perspectiva de vida.

Las muestras de la investigación, con los extractos de este árbol milagroso, son alentadoras.

Veamos algunas conclusiones:

- Es una terapia natural que no causa náuseas extremas, ni pérdida de peso o del cabello.
- Protege el sistema inmunológico, evitando las infecciones mortales.
- La persona se siente más fuerte y más saludable a lo largo del tratamiento. Esa energía renovada mejora sus perspectivas en la vida.

La fuente de esta información procede de uno de los fabricantes de medicinas más grandes del mundo, quien afirma que después de más de 20 pruebas de laboratorio, realizadas a partir de 1970 los extractos revelaron lo siguiente:

- Destruye las células malignas en 12 tipos de cáncer, incluyendo el de colon, de pecho, de próstata, del pulmón y del páncreas.
- Los compuestos de este árbol demostraron actuar 10,000 veces mejor retardando el crecimiento de las células de cáncer que el producto Adriamycin, una droga quimioterapéutica ampliamente usada.
- Y lo que es todavía más asombroso: Este tipo de terapia, con el extracto de graviola, o guanábana, destruye tan solo las malignas células del cáncer y no afecta las células sanas.

Otro estudio reciente, de la Universidad de Purdue, encontró que las hojas del árbol de graviola matan las células de seis tipos de cáncer, en especial de la próstata, el páncreas y los pulmones. ¡Una verdad ocultada por más de siete años al fin ha sido revelada!

Sábila (aloe) y miel

El Aloe contiene aloemicina, de gran poder antiinflamatorio y analgésico, y aloeuricina, cuya propiedad es activar y fortalecer las células epiteliales, lo que la hace de mucha utilidad en las úlceras gástricas y estomacales. El jugo contiene derivados antracénicos: aloemodina, aloína, isobarbaloina, aloinósidos A y B y otras sustancias. Contiene gran cantidad de aminoácidos como son la valina, metionina, fenilalanina, lisina y leucina. Posee además al polisacárido lignina, el glucomannan y otros glúcidos como la pentosa, galactosa, y los ácidos urónicos que proporcionan una profunda limpieza de la piel, pues penetran en todas sus capas, eliminando bacterias y depósitos grasos que dificultan la exudación a través de los poros. Entre los elementos constitutivos figuran el yodo, cobre, hierro, zinc, fósforo, sodio, potasio, manganeso, azufre magnesio y gran cantidad de calcio. Es una de las pocas especies que contiene vitamina B12, además de



calorías por cada 100 gr y además presenta la ventaja de ser fácilmente digerible debido al tipo de azúcares que lo componen. Hay que añadir que a la fecha se han descubierto en la miel más de 180 sustancias distintas beneficiosas para el organismo humano. La miel ha sido también utilizada a través del tiempo por sus propiedades curativas ante quemaduras, como antimicrobiano y además como suave laxante.

La miel tiene un efecto purificador como la Aloe.

vitamina A, B1, B2, B6, y C. Contiene fuertes proporciones de germanio que actúa como filtro depurador del organismo, elimina los venenos y desechos de las células, reestructura y revitaliza la médula ósea, reactiva el sistema inmunológico, estimula la producción de endorfinas, que calman el dolor; todas las plantas que contienen germanio han sido consideradas milagrosas como son también el Ging-seng y las Setas Shitake. El gel obtenido del Aloe produce seis agentes antisépticos de elevada actividad antimicrobiana: el ácido cinamónico, un tipo de urea-nitrogenada, lupeol, fenol, azufre, ácido fólico y un ácido salicílico natural que combinado con el lupeol tiene importantes efectos analgésicos. Es un increíble antitóxico y antimicrobiano. Es astringente, y anticoagulante. Es un vigoroso estimulante del crecimiento celular. Es antiinflamatorio, desintoxicante, bactericida, antiviral, fungicida, regenerador de células, estimulador de sistema inmunológico, energético, efecto antibiótico y preventivo.

En términos sencillos diremos que el gel del Aloe hará que las toxinas "resbalen" de todo el cuerpo ayudando grandiosamente a la desintoxicación y limpieza de nuestro organismo.

La miel de abejas.

Por lo general, la miel contiene un 20% de agua, 25-45% glucosa y 35-45% de fructosa, además desacarososa, ácido fórmico, sustancias aromáticas, residuos de polen, etc. Este sano alimento que nos aportan las abejas tiene un alto valor energético ya que posee 322

El Tratamiento para curar del Cáncer.

La presente receta natural para curar el Cáncer, se originó a través de un Fraile Franciscano, que lo llaman, Fray Romano, de origen brasileño. Actual maestro del seminario de Belén. Esta receta natural es una buena combinación de elementos naturales que por separado tienen variadas funciones sanadoras. A continuación le explicamos la receta y como deben prepararla:

Ingredientes (cantidad aproximada para una botella):

- ½ kg. de hojas de Aloe Vera (Sábila)
- ½ kg. de miel de abeja pura.
- 1 copa de alguna bebida alcohólica, que sea el más fuerte y de la mejor calidad posible (Pisco, Whisky, Coñac, Tequila, Aguardiente, etc)

Objetos y Herramientas:

- 1 botella de vidrio tamaño estándar que no pase la luz a su interior.
- Batidora o licuadora.

Preparación:

1. De preferencia consiga una planta madura de Aloe Vera hembra, debe estar por lo menos terminando de florear, la planta al estar madura podrá cumplir aún mejor las funciones sanadoras en nuestro organismo. Lavar bien el ½ kg de las hojas de Aloe, luego se le deben sacar las espinas. También corte la punta de la penca para que pueda vaciarse el Acíbar con más facilidad como indica en el siguiente paso.

2. La penca se coloca verticalmente en un recipiente con agua que le cubra totalmente, puede cortar la mitad del largo de la penca para que pueda introducirlo dentro del agua con comodidad, de esta forma espere una hora aproximadamente para que se diluya el Acíbar en el agua, luego retire el agua y vuelva a repetir la operación una vez más o cuantas veces sea conveniente hasta retirar completamente el Acíbar. No lo ponga demasiado tiempo porque también podría vaciarse la gel del Aloe en el agua, lo cual es inconveniente para los objetivos del presente tratamiento.
3. Sin pelar la piel de la penca (sin quitar la cáscara) y cortándola en trozos se le pone en la licuadora junto con $\frac{1}{2}$ kg de miel y una copa de la bebida Alcohólica que haya preferido. Licuarlos por aproximadamente uno o dos minutos.
4. Después que se note que ya se encuentra bien licuado se llenara este producto en una botella que no pase la luz ambiental en su interior y se procede a taponarlo, quedando de esta manera listo para ingerirlo.

Recomendaciones:

Gardar el preparado en un lugar seco, fresco, ventilado, es importante evitar el contacto con la luz, de preferencia en una botella oscura. Básicamente para evitar que se degraden elementos de la miel de abejas y evitar que pierda fuerza de acción y también ayudara para un mejor estado de conservación del preparado. Una de las recomendaciones es que adquiera la miel directamente del apicultor, si no fuese posible, intentar comprar una miel de marca reconocidas.

El Aloe Vera debe ser de preferencia una planta que ya haya tenido floración, es decir que sea madura, que tenga las pencas gruesas. En los mercados suelen vender la penca del Aloe ya despancados.

Después de los 10 días o 2 semanas de tomar este preparado, descansar por una semana.

La bebida alcohólica cumple dos funciones: **primero** es la de conservar el preparado y **segundo** y más importante es que actúa como dilatador de las venas en el cuerpo del paciente, para que pueda llegar todo

los "rincones" del cuerpo, de esta forma la miel y el Aloe puedan llegar a cumplir su objetivo de purificar la sangre.

Dosis adecuadas: Antes de tomarlo agitar el envase.

- Para un tratamiento normal o preventivo tomar 3 cucharadas soperas todos los días en ayunas, 15 minutos antes de cada comida, por el lapso de 10 días o dos semanas.
- Si el cáncer es avanzado y requiere de mayor "fuerza" en el tratamiento, puede aumentar la dosis a 5 cucharadas diarias. Tomándolas en la mañana (en ayunas), al medio día y en la noche, siempre 15 minutos antes de ingerir los alimentos.

Puede ir gradualmente disminuyendo o aumentando la dosis proporcionalmente con la situación de la enfermedad. Siempre realice controles médicos.

Precauciones

No utilizar por períodos prolongados de tratamiento ya que actúa sobre el recto, es por ello que se aconseja interrumpir el tratamiento con la receta básica entre una unidad y otra, pues puede producir cólicos gastro-intestinales y congestión renal. El Aloe en términos generales no se debe suministrar a pacientes que sufran de la vejiga o que tengan hemorroides, cistitis, disentería, prostatitis o problemas renales; ni a mujeres embarazadas, ya que tiene acción abortiva.



Jengibre

Conocido también como kión. Es una planta perenne de la familia de las zingiberáceas de hasta 1.8 metros de altura. Tallos rojizos de aspecto de hojas. Hojas lanceoladas y flores blanquecinas en espigas. Rizomas característicos que se utilizan como especie y con propiedades medicinales. Se le atribuyen tantas virtudes y cualidades que prácticamente se puede utilizar para cualquier afección. Es una planta de fuego, no solo rige la digestión sino que también las emociones y el erotismo y la sexualidad. En china es famoso como medicina primaveral, pues produce sensaciones de renovación, es remedio contra la depresión y el exceso de colesterol.

Existen otras muchas variedades con usos culinarios, medicinales o afrodisiacos. Esta raíz se usa fresca o seca. En ambas formas, el jengibre es aromático y picante. Es estimulante y carminativo, el jengibre fresco contiene más agua y es más suave; en polvo es más penetrante. El jengibre causa sudor, neutraliza toxinas y ayuda en la digestión, absorción y asimilación de los alimentos. Alivia la inflamación de la garganta, resfriado común, congestión y problemas de sinusitis. El té de jengibre seco se puede tomar con miel. Es el mejor remedio doméstico para problemas como la tos, la nariz tapada y la congestión.

El jengibre destruye el cáncer con más eficacia que los medicamentos.

Es conocido por su capacidad para reducir los tumores. Sorprendentemente, es más eficaz que muchos los fármacos para el cáncer. Las propiedades medicinales del jengibre son muy superiores a las avanzadas invenciones farmacéuticas.

En un estudio en *Georgia State University*, reveló que el extracto de jengibre **redujo el tamaño de los tumores de próstata en los ratones a la cifra del 56%**. Se observaron las propiedades contra el cáncer y el papel del jengibre en la reducción de la inflamación, además de ser una rica fuente de antioxidantes que mejora la vida. "Cualquiera que sea la manipulación que estemos haciendo a los tumores sin darnos cuenta, inadvertidamente aumenta el número de tumores que se vuelven



más metastásico, que es lo que mata a los pacientes al fin y al cabo", dijo el autor del estudio, el doctor Raghu Kalluri. Estos son los mismos medicamentos que se consideran la solución científicamente comprobada por las autoridades de salud convencionales.

Mientras tanto, el jengibre prácticamente no presenta ningún efecto secundario y se ha utilizado como un producto alimenticio por muchas culturas durante innumerables siglos. Se ha demostrado que el extracto de jengibre ejerce importantes efectos inhibidores del crecimiento e induce a la muerte de las células cancerosas de la próstata. Otros estudios también han llegado a conclusiones similares sobre los beneficios contra el cáncer del jengibre, la especia ha demostrado en diversos y revisados estudios de investigación impactar positivamente en más de 101 enfermedades.

Jengibre y naranja.

Tomar esta buena combinación, para problemas de tos infantil, gripe, afrodisiaco, aperitivo, colesterol, gases, vómitos, náuseas.

Para los niños un vaso o medio vaso de naranja con una pizca de jengibre molido, para su tos y vómitos principalmente.

Para los grandes un vaso de zumo de naranja y media cucharita de jengibre, para su colesterol, como aperitivo, afrodisiaco o gases.

Para las embarazadas un vaso de naranja y una cuarta parte de una cucharita de jengibre, para sus vómitos o náuseas.

Se le puede rallar o picar muy finamente, esto otorga un sabor alimonado y picante a los platos. Es ideal añadir el jengibre en los minutos finales de las cocciones para que no pierda sus nutrientes y su aroma.

Perejil

Aunque tradicionalmente se pasa por alto como un simple adorno para nuestros platos, el perejil es un gigante entre otras hierbas por sus beneficios para la salud.

Para una limpieza profunda de nuestros **riñones**, tome un puñado de perejil y lávelo muy bien, después córtelo en pedazos pequeños y póngalo en una olla y agregue agua limpia (1 litro) y hiérvalo por diez minutos, déjelo enfriar, cuélelo en una botella limpia y póngalo en El refrigerador. Tome un vaso diariamente y Verá que toda la sal y el veneno acumulado empieza a salir de su riñón.

El Perejil es conocido como el mejor tratamiento para limpiar los riñones y es natural!

Seis razones por las que un poco de perejil, no sólo puede hacer sus comidas más sabrosas, sino también mejorar su salud.

Lucha contra el Cáncer.

Los estudios demuestran que la miristicina, un compuesto orgánico que se encuentra en el aceite esencial de perejil, no sólo inhibe la formación de tumores (especialmente en los pulmones), también activa otras enzimas que evitan la oxidación de las moléculas. La miristicina también puede neutralizar sustancias cancerígenas como el benzopireno en el humo del cigarrillo, por lo ayuda a luchar contra el cáncer de colon y de próstata.

Antioxidantes.

El perejil es rico en antioxidantes gracias a sustancias como la luteolina, un flavonoide que busca y elimina los radicales libres en el cuerpo que causan el estrés oxidativo en las células. La luteolina también promueve el metabolismo y sirve al cuerpo como un agente anti-inflamatorio. Además, dos cucharadas de perejil contienen 16% de la dosis diaria recomendada de vitamina C y más del 12% de la dosis diaria recomendada de vitamina A, dos poderosos antioxidantes.

Anti-inflamatoria.

Junto con luteolina, la vitamina C que se encuentra en el perejil sirve como un agente anti-inflamatorio en el cuerpo. Cuando se consume regularmente, combate la



aparición de trastornos inflamatorios, como la osteoartritis (degeneración del cartílago articular y el hueso subyacente) y la artritis reumatoide (una enfermedad que causa inflamación en las articulaciones).

Sistema inmunológico saludable.

La vitamina C y vitamina A que se encuentran en el perejil sirven para fortalecer el sistema inmunológico del cuerpo, aunque de diferentes maneras. La vitamina C es necesaria para el colágeno, la principales proteínas estructurales que se encuentran en el tejido conectivo. Este nutriente esencial no sólo acelerará la habilidad del cuerpo para reparar las heridas, sino también a mantener unos huesos y dientes sanos. La vitamina A, por el contrario, fortalece los puntos de entrada en el cuerpo humano, tales como las mucosas, el revestimiento de los ojos y vías respiratorias, urinarias e intestinales. Por otra parte, los linfocitos, o células blancas de la sangre, dependen de la vitamina A para combatir la infección en el cuerpo.

Un Corazón Saludable.

La homocisteína, un aminoácido que se produce en el cuerpo, pone en peligro los vasos sanguíneos del cuerpo cuando sus niveles son demasiado altos. Por suerte, la vitamina B9 que se encuentran en el perejil ayuda a convertir la homocisteína en moléculas inocuas. Una guarnición regular de perejil puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

La vitamina K

Dos cucharadas de perejil tienen 153% de la cantidad diaria recomienda de vitamina K. Esta vitamina es necesaria para la síntesis de la osteocalcina, una proteína que refuerza la composición de nuestros huesos. Lavitamina K también evita la acumulación de calcio en nuestro tejido que puede conducir a la aterosclerosis, enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular.

Hoja de papaya

Extracto de hoja de papaya: un potente luchador contra el cáncer

Mientras que los científicos y los principales profesionales de la medicina hacen un llamamiento a las capacidades de la ciencia médica general para reducir las tasas de cáncer, la investigación muestra que la guerra contra el cáncer es un completo fracaso. Las tasas de cáncer están aumentando, mientras que 10 millones de dólares siguen siendo canalizados para el “tratamiento” del cáncer. Por eso, nadie reconoce esta triste verdad, que da un giro con soluciones potentes y naturales y al hacer un cambio significativo en el estilo de vida. La buena noticia es que la lucha contra el cáncer comienza con el consumo de algunos alimentos naturales y suplementos alimenticios tales como la cúrcuma, el jengibre o el extracto de la hoja de papaya.

El extracto de hoja de papaya es un potente luchador contra el cáncer

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Florida el Dr. Nam Dang y sus colegas en Japón han documentado poderosas propiedades anticancerígenas de la papaya y el impacto contra numerosos tumores cultivados en laboratorio — y sin las consecuencias negativas de la quimioterapia. Los investigadores utilizaron extracto de la hoja de papaya para la conducción del estudio, los efectos anti cáncer fueron aún más fuerte con una mayor dosis del extracto. Además, la investigación demostró por primera vez que el extracto de la hoja de papaya aumenta la producción de citocinas de tipo Th1, que son moléculas señalizadoras clave y muy importante en la regulación del sistema inmune.

“En base a lo que he visto y oído en un entorno clínico, nadie que tome este extracto experimenta toxicidad demostrable, me parece que podría utilizarlo por un largo tiempo — el tiempo que sea necesario para su efectividad”, dijo Dang.

Para el estudio, los investigadores expusieron el extracto de la hoja de papaya en 10 tipos diferentes de cánceres, incluidos el de cuello uterino, mama, hígado, pulmón y pancreático. En todos los casos, el extracto de hoja de papaya, desaceleró el crecimiento de los



tumores. Además, los investigadores analizaron el impacto que el extracto de hoja de papaya tuvo en la producción de citosinas, y observaron que el extracto podría muy bien ser utilizado para ayudar a condiciones inmunes relacionadas con la inflamación, enfermedades autoinmunes y muchos tipos cánceres.

Las propiedades beneficiosas entorno a la papaya se conocen desde hace generaciones, pero ahora acaba de ganar de nuevo un poco de atención. Algunas de las propiedades curativas que la papaya ofrece son:

- Prevención y tratamiento del cáncer y de enfermedades alérgicas.
- Revitalización del cuerpo humano y mantenimiento de la energía y vitalidad.
- Ayuda al sistema cardiovascular.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Prevención de la formación de cataratas.
- Aliviado de la inflamación.
- Ayuda con las náuseas y el estreñimiento.
- Lucha contra varios tipos de cáncer, incluyendo el de cuello uterino, mama, hígado, pulmón y pancreático a la vez que ayuda al sistema cardiovascular y gastrointestinal.

Si bien es posible que ya sepa de muchos alimentos que combaten el cáncer y se preocupa por la salud de las personas, no dude en añadir el **extracto de la hoja de papaya** a su arsenal de alimentos que impulsan la salud.

El Limón con Bicarbonato

El Limón, es un producto milagroso para matar las células cancerosas. Es 10000 veces más potente que la quimioterapia.

Beber jugo de limón con bicarbonato para prevenir la enfermedad. Su sabor es agradable. Y por supuesto

no produce los horribles efectos de la quimioterapia.

La próxima vez que usted quiera beber un jugo, pídelo de limón natural.

El árbol de limón es bajo. No ocupa mucho espacio. La fruta es un cítrico que viene en diferentes presentaciones su pulpa se la puede comer directamente o se la emplea normalmente, para elaborar bebidas, sorbetes, dulces etc. Si tiene la posibilidad de hacerlo, plante un árbol de limón en su patio o jardín. Todas sus partes son útiles.

El interés de esta planta se debe a sus fuertes efectos anti-cancerígenos. Y aunque se le atribuyen muchas más propiedades, lo más interesante de ella es el efecto que produce sobre los quistes y los tumores.

Esta planta es un remedio de cáncer probado para los cánceres de todos los tipos. y el bicarbonato le cambia el pH de su cuerpo, Hay quienes afirman que es de gran utilidad en todas las variantes del cáncer.

Se la considera además como un agente anti-microbial de amplio espectro contra las infecciones bacterianas y por hongos que son los que viven en lugares ácidos, agregando el bicarbonato a su limonada usted cambia el pH de su organismo.

Es eficaz contra los parásitos internos y los gusanos, regula la tensión arterial alta y es antidepresiva, combate la tensión y los desórdenes nerviosos.

La fuente de esta información procede de uno de los fabricantes de medicinas más grandes del mundo, quien afirma que después de más de 20 pruebas de laboratorio, realizadas a partir de 1970 los extractos revelaron que:

Destruye las células malignas en 12 tipos de cáncer, incluyendo el de colon, de pecho, de próstata, de



pulmón y del páncreas.

Los compuestos de este árbol demostraron actuar 10000 veces mejor retardando el crecimiento de las células de cáncer que el producto Adriamycin, una droga quimioterapéutica, normalmente usada en el mundo.

Y lo que es todavía más asombroso: este tipo de terapia, con el extracto de limón y el bicarbonato, destruye tan sólo las malignas células del cáncer y no afecta las células sanas.

El Secreto de tomar Agua Tibia con limón en ayunas:

- El limón ocupa un primer lugar entre los frutos curativos, preventivos y de aporte vitamínico, transformándolo en un gran eliminador de toxinas y un poderoso bactericida.
- El jugo de limón se compone de aproximadamente 5% de ácido cítrico. Su efecto anticancerígeno ayuda como quimioterapia. al beber jugo de limón con bicarbonato ayuda a prevenir el cáncer de varios tipos.
- El limón es una rica fuente de vitamina C. También contiene vitaminas como la vitamina B, la riboflavina y minerales como calcio, fósforo, magnesio, así como las proteínas y los hidratos de carbono. El consumo diario de agua de limón proporciona una serie de beneficios para la salud como.
- El limón puede ayudar a aliviar muchos problemas de digestión cuando se mezcla con agua caliente. Estos incluyen náuseas, ardor de estómago y parásitos. Debido a las cualidades digestivas de jugo de limón, los síntomas de indigestión, como ardor de

estómago, flatulencia y eructos se sienten aliviados. Al beber el jugo de limón con regularidad, ayuda a que los intestinos eliminen los residuos de manera más eficiente aliviando el estreñimiento y ayudando a pasar las heces más blandas.

- El Limón actúa como un purificador de la sangre y como un agente de limpieza. La ingesta de zumo de limón puede curar el estreñimiento. Incluso se sabe para ayudar a aliviar el hipo cuando se consume como jugo. El jugo de limón actúa como un tónico para el hígado y le ayuda a digerir los alimentos, ayudando al hígado a producir más bilis. Ayuda a disolver los cálculos biliares.
- El Limón al ser un medicamento antiséptico natural, pueden participar para curar los problemas relacionados con la piel. Actúa como un remedio anti-envejecimiento y puede eliminar las arrugas y puntos negros. Agua con limón si se aplica en las áreas de quemaduras pueden desaparecer las cicatrices. Como limón es un agente de enfriamiento, se reduce la sensación de quemadura en la piel.
- El jugo de limón fresco se aplica en las áreas de dolor de muelas, que puede ayudar a deshacerse del dolor. Los masajes de jugo de limón en las encías puede detener el sangrado de las encías.
- El limón es un fruto excelente que ayuda en la lucha contra los problemas relacionados con las infecciones de garganta, dolor de garganta y amigdalitis, ya que tiene una propiedad antibacteriana.
- Uno de los beneficios para la salud de beber agua de limón es que se allana el camino para perder peso más rápidamente, actuando así como un remedio para bajar de peso.

Sin duda alguna tomar agua con limón hace maravillas para la gente que tiene problemas del corazón, debido a su alto contenido en potasio. Controla la presión arterial alta, mareos, náuseas, así como proporciona la relajación de cuerpo y mente. También reduce el estrés mental y la depresión.

- El agua con limón ayuda a curar problemas respiratorios, además de problemas respiratorios y revive a una persona que sufre de asma.

- El limón es también un diurético y por lo tanto el agua de limón se puede tratar el reumatismo y la artritis. Ayuda a eliminar las bacterias y las toxinas fuera del cuerpo.
- El agua con limón se puede tratar a una persona que sufre de un resfriado, gripe o fiebre. Ayuda a romper la fiebre mediante el aumento de la transpiración.
- Actúa como purificador de la sangre, enfermedades como el cólera o la malaria se puede tratar con agua de limón, ya que puede actuar como un purificador de sangre.

¿Cuánto debo tomar?

Para el máximo beneficio, esta mezcla de agua tibia con limón se debe tomar dos veces al día, preferiblemente en ayunas.

¿Porque tomar agua caliente?

El agua caliente aumenta la fuerza digestiva. Al tomar agua caliente con limón te ayudará a estimular el proceso digestivo. Por otra parte, el consumo de agua tibia poco va a aumentar su calor corporal, lo que permite un ligero aumento de la termogénesis, el proceso de su cuerpo utiliza para quemar las calorías de los alimentos que comes. También te ayudará con el dolor, la incomodidad y la hinchazón asociada con el estreñimiento. El agua de limón caliente combina poderosos agentes que mejoran sus posibilidades de pérdida de peso: la potente vitamina C y antioxidantes de limón y la capacidad de mejorar la digestión.

¿Como tomarlo?

Para preparar esta deliciosa bebida usa agua potable, caliéntala en la estufa y deja que se enfríe a una temperatura soportable y exprimir el jugo de uno o dos limones fresco. No use un horno de microondas o jugo de limón pasteurizada de una botella.

Aunque el agua caliente con limón ayuda a establecer las condiciones propicias para la pérdida de peso, el remedio casero no toma el lugar de comer bien y hacer ejercicio.

Aprovecha los muchos beneficios del limón. Haz de esta bebida natural un hábito diario en tu vida.

Bicarbonato de sodio

El bicarbonato de sodio, ayuda a regular el pH manteniendo una sustancia ni demasiado ácida ni demasiado alcalina. Cuando el bicarbonato de sodio se pone en contacto ya sea con un ácido o una sustancia alcalina, su efecto natural es la de neutralizar el pH. Más allá de eso, el bicarbonato de sodio tiene la capacidad de retardar mas cambios en el equilibrio del pH, este efecto es conocido como amortiguador o tampón.

La acidez en el pH de los tejidos de nuestro cuerpo suele ser el sello distintivo del cáncer y de otros desequilibrios de la salud tales como: enfermedades cardiovasculares, problemas cerebrovasculares, patologías del riñón, trastornos inflamatorios y enfermedades del pulmón.

Sang Whang, con 50 años de experiencia en el estudio del balance acido-alcalino, sostiene que:

Es el exceso de ácido en nuestro cuerpo lo que cultiva el cáncer. Y formula los siguientes postulados:

1. Las células saludables son alcalinas.
2. Un ambiente ácido contiene menos oxígeno que un ambiente alcalino.
3. Las células saludables mueren en un ambiente ácido, mientras que las células cancerosas mueren en un ambiente ALCALINO. Sugiere que todo tratamiento contra el cáncer debería comenzar cambiando el ambiente ácido a un ambiente alcalino.

Dr. Robert O. Young, actualmente el microbiólogo más reconocido a nivel mundial coincide con muchos científicos en que: "La Enfermedad es la expresión de un exceso de ácidos en el cuerpo humano".

"Nuestro organismo fabrica y utiliza bicarbonato de sodio como un sistema natural para mantener el diseño alcalino para prevenir la degeneración del tejido". (Recordemos el característico sabor a bicarbonato que muchas veces sentimos en la boca previo al vómito).

"La hiper-alcalinización de los tejidos corporales con bicarbonato de sodio es la manera más segura, eficaz y natural para frenar cualquier condición cancerosa y muchas enfermedades y procesos inflamatorios más".



El **Dr. Simmoncini** manifiesta; "El bicarbonato de sodio es un remedio seguro, extremadamente barato e innegablemente efectivo cuando se trata de tejidos cancerosos". Nuestros estilos de vida poco saludable, bacterias y hongos se acumulan constantemente en nuestro organismo rompiendo el equilibrio saludable en un círculo vicioso cada vez más grave. Las bacterias y hongos envenenan, estresan y debilitan nuestro sistema inmunológico y en la mayoría de las enfermedades inmunológicas y condiciones infecciosas, son causadas o empeoradas por la presencia de bacterias y hongos. El humilde y baratísimo bicarbonato de sodio, según las más recientes investigaciones, **detiene y cura** el cáncer. Y no sólo eso: Alivia de manera muy importante los efectos secundarios tan negativos de la quimioterapia. El bicarbonato de sodio es el método conocido desde antaño para acelerar el retorno a la normalidad de los niveles de bicarbonato en el cuerpo. Le da al cuerpo una forma natural de quimioterapia que efectivamente mata las células cancerígenas.

¿Y por qué es tan rápido y eficaz ?

Desde hace tiempo se sabe que la angustia o ansiedad extremas -pérdida del ser amado, fracaso en las metas fijadas, dilemas existenciales, traumas morales o emocionales, etc.- pueden desencadenar toda una serie de males físicos -migrañas, hipertensión, baja del sistema inmunológico, etc.- Llegando hasta el cáncer. Y esto es lógico: Si no hubiera una baja en el sistema inmunológico, sea esta repentina o crónica, no hubiera manera en que los hongos pudiera proliferar al grado de poner en riesgo la vida.

¿Cómo revertir el proceso?

Yendo al origen del problema: Simultáneamente a la aplicación por sonda directamente sobre el o los tumores, se recomienda una dieta rica en vitamina B17, que se encuentra sobre todo en las semillas, almendras, pepitas de papaya o de sandía, desecadas y pulverizadas.

El bicarbonato de sodio es una sustancia maravillosa que tiene múltiples usos y además es amigable con el medio ambiente. He aquí una recopilación de diferentes usos del bicarbonato de sodio.

CUIDADO PERSONAL:

Pasta de dientes. Una pasta hecha de bicarbonato de sodio y una solución de 3 por ciento de agua oxigenada puede ser utilizada como una alternativa a las pastas dentífricas no fluorada.

Refrescar la boca. Pon una cucharadita en medio vaso de agua, haz buches, escupe y enjuaga. Los olores se neutralizan, no sólo los oculta.

Limpieza de aparatos orales. Remoja aparatos orales, como retenedores y prótesis dentales, en una solución de 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio disuelto en un vaso o recipiente pequeño de agua tibia. El bicarbonato de sodio afloja las partículas de alimentos y neutraliza los olores para mantener frescos los aparatos. También puedes limpiarlos frotando un cepillo para aparatos orales con bicarbonato de sodio.

Exfoliante facial y corporal. Prepara una pasta con 3 partes de bicarbonato de sodio y 1 parte de agua. Frota con suaves movimientos circulares para exfoliar la piel. Enjuaga. Esto es lo suficientemente suave para uso diario.

Desodorantes. Aplica bicarbonato de sodio en las axilas para neutralizar el olor corporal.

Antiácido. Es un antiácido seguro y eficaz para aliviar el ardor de estómago, acidez estomacal y/o indigestión. Agregue 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio a un vaso de agua.

Tratar mordeduras de insectos y comezón. Para las picaduras de insectos, hacer una pasta de bicarbonato de sodio y agua, y aplicar como un bálsamo sobre la piel afectada. Para aliviar la picazón, espolvorea bicarbonato de sodio en la mano y frota en la piel

húmeda después del baño o ducha.

Limpiador de manos y suavizante. Para neutralizar los olores en las manos prepara una pasta con 3 partes de bicarbonato de sodio y 1 parte de agua. Luego enjuaga.

Ayuda al cabello. Espolvorea una pequeña cantidad de bicarbonato de sodio en la palma junto con tu champú favorito. Aplica y enjuaga como de costumbre, el bicarbonato ayuda a eliminar los residuos de los productos de peluquería, dejando tu cabello más limpio y más manejable.

Limpieza de cepillos y peines. Para mantener el cabello brillante debes mantener limpios los cepillos y peines. Elimina el aceite natural y la acumulación de residuos de productos capilares, sumergiendo los peines y cepillos en una solución de 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en una pequeña cantidad de agua tibia.

Baño neutralizante. Añadir 1/2 taza de bicarbonato de sodio al agua del baño para neutralizar los ácidos en la piel y ayudar a eliminar el aceite y el sudor, también hace que tu piel se sienta muy suave.

Alivia el cansancio de pies. Disuelve 3 cucharadas de bicarbonato de sodio en un recipiente con agua tibia y sumerge los pies. Frota suavemente. Esperar hasta que el agua enfríe y enjuagar.

LIMPIEZA:

Abrasivo suave para superficies. Para la limpieza segura y efectiva de las tinas de baño, azulejos, baldosas y sumideros (incluso los de fibra de vidrio y azulejos brillantes) espolvorea bicarbonato de sodio en una esponja ligeramente húmeda y frota como de costumbre. Enjuaga bien y seca. Para obtener un poder de limpieza extra, haz una pasta con bicarbonato de sodio, sal y jabón líquido, aplicar dejar reposar 5 minutos, refregar y enjuagar.

Lavar platos y ollas y sartenes. Añadir 2 cucharadas colmadas de bicarbonato de sodio (junto con tu detergente para lavar platos regular) para ayudar a reducir la grasa y los alimentos en la vajilla, ollas y sartenes. Para ollas con alimentos pegados, déjalas en remojo con bicarbonato de soda, detergente y agua primero, luego usa bicarbonato de sodio en seco sobre una esponja o un trapo limpio y húmedo en forma de polvo para evitar rayones.

Eliminar malos olores de las esponjas. Remoja las esponjas con mal olor en una solución fuerte de bicarbonato de soda para deshacerte de la suciedad (4 cucharadas de bicarbonato de sodio disuelto en 1 litro de agua tibia).

Limpiar aparatos domésticos. Espolvorea bicarbonato de soda en una esponja húmeda limpia y pásala suavemente dentro y fuera. Enjuaga bien con agua y una esponja.

Abrillantar los Cubiertos de plata. Utiliza una pasta hecha de bicarbonato de sodio (3 partes de bicarbonato de sodio y 1 parte de agua). Frote la plata con un paño limpio o una esponja. Enjuaga bien y secar para darle brillo.

Limpieza de recipientes de Café y Té. Retira manchas de café y té y elimina el sabor amargo de tazas y cafeteras con una solución de 1/4 taza de bicarbonato de sodio en 1 litro de agua caliente. Para las manchas difíciles, intenta empapar durante la noche con una solución de bicarbonato de soda y detergente o lava con una esponja húmeda limpia con bicarbonato de sodio.

Limpiar el horno. Espolvoree bicarbonato de sodio en la parte inferior del horno. Rocíe con agua para humedecer el bicarbonato de soda. Deje reposar durante la noche. Por la mañana, frote y retire el bicarbonato de sodio y la suciedad con una esponja, o aspiradora y enjuague.

Limpieza de pisos. Elimina la suciedad y la mugre (sin marcas de arañazos no deseados) de pisos no encerados y baldosas con 1/2 taza de bicarbonato de soda en un cubo de agua tibia, trapear y enjuagar para lograr un piso brillante.

Limpieza de muebles. Puedes limpiar y eliminar marcas (incluso de crayolas) de las paredes y muebles pintados mediante la aplicación de bicarbonato de sodio a una esponja húmeda y frotando ligeramente. Limpie después con un paño limpio y seco.

Limpieza de las cortinas de la ducha. Limpia y desodoriza tu cortina de baño de vinilo espolvoreando bicarbonato de sodio directamente sobre una esponja húmeda limpia o un cepillo. Frota la cortina y enjuagar.

Incrementa el poder del detergente. Dale a tu ropa una mejor limpieza al añadir 1/2 taza de bicarbonato de sodio a la ropa. Un mayor equilibrio de pH en el lavado

de la ropa la deja más limpia, más fresca y brillante.

Limpia suavemente la ropa del bebé. La piel del bebé requiere de la más suave de limpieza, en el mercado encontramos muchos productos especializados, pero el olor y las manchas son difíciles de retirar. Para manchas difíciles agregue 1/2 taza de bicarbonato de sodio a su detergente líquido, o 1/2 taza en el ciclo de enjuague para la desodorización.

Limpieza de pañales de tela. Disolver 1/2 taza de bicarbonato de soda en 2 cuartos de galón de agua y remojar los pañales.

Limpieza de implementos deportivos. Usa una solución de bicarbonato de sodio (cuatro cucharadas de bicarbonato de sodio en 1 cuarto de galón de agua tibia) para limpiar y desodorizar equipamiento deportivo maloliente. Espolvorea bicarbonato de sodio en las bolsas de deporte para desodorizarlas, limpia los implementos con una pasta de bicarbonato de sodio (3 partes de bicarbonato de sodio y 1 parte de agua) y un cepillo. Enjuaga bien.

Limpieza Baterías. El bicarbonato de sodio se puede utilizar para neutralizar el ácido corrosivo de la batería en los automóviles, cortadoras, etc. porque es un alcalino suave. Asegúrate de desconectar los bornes de la batería antes de limpiarla. Prepara una pasta con 3 partes de bicarbonato de sodio y 1 parte de agua, aplica con un paño húmedo para fregar la corrosión de los terminales de la batería. Después limpiar y volver a conectar los terminales, límpialos con vaselina para evitar la corrosión futura.

Limpieza de Autos. Usa bicarbonato de soda para limpiar las luces del auto, cromo, ventanas, llantas, asientos y alfombras de piso de vinilo sin preocuparte por las marcas de arañazos no deseados. Usa una solución de 1/4 taza de bicarbonato de sodio en 1/4 de galón de agua tibia. Aplicar con una esponja o paño suave para eliminar la suciedad de la carretera, savia del árbol, insectos y alquitrán. Para las manchas difíciles utiliza bicarbonato de sodio rociado sobre una esponja húmeda o un cepillo suave.

DESODORIZACIÓN:

Desodorizar el refrigerador. Coloca una caja abierta en la parte trasera de la nevera para neutralizar los olores.

Desodorizar la tabla de cortar. Espolvoree la tabla de cortar con bicarbonato de sodio, talle y enjuague.

Desodorizar botes de basura. Espolvoree bicarbonato de sodio en el fondo de su bote de basura para mantenerlo libre de malos olores.

Desodorizar Reciclables. Espolvorea bicarbonato de sodio en la parte superior del contenedor. Además, limpia el recipiente reciclable periódicamente por aspersión bicarbonato de sodio en una esponja húmeda. Limpia y enjuaga.

Desodorizar Drenajes. Para desodorizar el lavabo y los desagües de la bañera, vierte 1/2 taza de bicarbonato de sodio por el desagüe, mientras que corre el agua tibia del grifo – esto va a neutralizar los olores. (Esta es una buena manera de usar de bicarbonato de sodio que retiraste del refrigerador.)

Desodorizar y Limpiar el Lavavajillas. Usa bicarbonato de sodio para desodorizar antes de poner en funcionamiento el lavaplatos y luego como un limpiador suave en el ciclo de lavado.

Desodorizar el triturador de basura. Para desodorizar el triturador y evitar que malos olores reaparezcan, vierte bicarbonato de sodio por el desagüe, mientras corre agua caliente del grifo.

Desodorizar loncheras. Espolvorea bicarbonato de soda en la lonchera para absorber olores.

Eliminar el olor de las alfombras. Espolvorea libremente bicarbonato de soda sobre la alfombra. Deja reposar durante la noche o el mayor tiempo posible (cuanto más se fija mejor funciona). Barrer las grandes cantidades de bicarbonato de sodio y aspirar el resto. (Debes tener en cuenta que la bolsa de tu aspiradora estará llena y pesada.)

Eliminar el olor de las aspiradoras. Al utilizar el método anterior para las alfombras, también desodorizaras tu aspiradora.

Refrescar el armario. Coloca una caja de bicarbonato en el estante del armario para mantener un olor fresco.

Desodorización de autos. Los olores se fijan en la tapicería de automóviles y alfombras, así que cada vez que pisamos y nos sentamos, son liberados en el aire de nuevo. Elimina estos olores espolvoreando bicarbonato de sodio directamente en los asientos de tela y alfombras. Espera 15 minutos (o más para los olores

fuertes) y aspira el bicarbonato de soda.

Desodorizar la caja del gato. Cubrir el fondo de la caja con bicarbonato de sodio y luego rellenar con arena como de costumbre.

Desodorizar ropa de cama de los animales domésticos. Elimina olores de las camas de tus mascotas espolvoreando con bicarbonato de sodio, espera 15 minutos (o más para olores más fuertes), luego pasa la aspiradora.

Desodorizar zapatillas. Mantén tus zapatos deportivos libres de malos olores espolvoreando bicarbonato de sodio en ellos cuando no estén en uso. Remueve el bicarbonato antes de usarlos.

Refresca la ropa de cama. Añade 1/2 taza de bicarbonato de sodio al ciclo de enjuague para tener sábanas y toallas más frescas.

Desodoriza la ropa con olor a sudor. El olor a sudor de la ropa de gimnasia puede ser neutralizado con media taza de bicarbonato de sodio en el ciclo de enjuague.

Elimine olores de los peluches. Mantén los juguetes de peluche favoritos con un aroma fresco dándole una ducha en seco de bicarbonato de sodio. Espolvoree bicarbonato de sodio y deje que repose durante 15 minutos, retira el bicarbonato con un cepillo.

USOS VARIOS:

Panacea de Camping. El bicarbonato de sodio es algo que debes llevar para tu viaje de camping. Es un lavavajillas, limpiador de manos, desodorante, pasta dental, extinguidor de incendios y más.

Apagar el fuego. El bicarbonato de sodio puede ayudar en el manejo inicial de incendios eléctricos o por grasa en la cocina, porque cuando el bicarbonato de sodio se calienta, emite dióxido de carbono, lo que ayuda a apagar las llamas. Para los fuegos de cocina pequeños (sartenes, parrillas, hornos, parrillas), apaga el gas o la electricidad si puedes hacerlo con seguridad. Aléjate y lanza puñados de bicarbonato de sodio en la base de la llama para ayudar a apagar el fuego.

Limpiar Frutas y Verduras. El bicarbonato de sodio es una manera segura de alimentos para limpiar la suciedad y los residuos de frutas y hortalizas frescas. Espolvorea un poco en una esponja húmeda y limpia, friega y enjuaga.

Dióxido de cloro (MMS)

El uso de Dióxido de Cloro para purificar el agua nos permite cuidarnos en un 100%, a diferencia de lo que ocurre con el agua potable, ya que elimina la presencia de metales pesados y patógenos (virus, bacterias, hongos y parásitos) perjudiciales para nuestra salud! Se utiliza para toda la ingesta tanto en la cocción de comidas, como para beber agua, en la toma de infusiones de todo tipo (café, té, mate cocido), preparación de refrescos y jugos, para disolver leche en polvo, etc., plantas de interior, peceras, para lavar las frutas, para lavar las verduras, para higiene personal y etc.

El Dióxido de Cloro (ClO₂) es el más poderoso biocida que ha descubierto el hombre y es usado en diversas aplicaciones, y hace décadas principalmente para purificar el agua en las plantas de tratamiento de países desarrollados. El Dióxido de Cloro es un gas líquido por lo tanto no se puede envasar en forma de gas, si no que tiene que ser generado en el momento de ser utilizado.

Datos científicos:

El Dióxido de Cloro consta de Clorito Sódico (NaClO₂) y un ácido débil (ácido cítrico) – que cuando se juntan producen un gas llamado Dióxido de Cloro (ClO₂); para finalmente, después del proceso purificador, convertirse en agua (H₂O) y sal común (Cloruro Sódico). Este gas (ClO₂) es el que genera el potente efecto desinfectante, que mata a todos los agentes patógenos anaeróbicos que se encuentran en el agua, verduras, frutas, etc. El Dióxido de Cloro elimina **virus, bacterias, hongos y parásitos**, a través de una rápida reacción química, al entrar en contacto con un patógeno instantáneamente le arranca cuatro electrones de la pared celular, en consecuencia el patógeno muere y no hay manera que desarrollen resistencia a esto. No deja residuos químicos dañinos. En tan solo 1 hora la molécula tiene la capacidad de descomponerse en iones de cloruro y oxígeno que son totalmente inofensivos para la salud.

Dependemos **del agua** todos los días. Nuestro cuerpo está compuesto de agua al 70%. Dos tercios de nuestro planeta está cubierta por agua. Muchas personas dan por sentado que el agua que bebemos está libre de



patógenos y contaminantes. La purificación del agua es un recurso muy importante para la mayoría, y el Dióxido de Cloro es el producto más efectivo para estos casos.

La provisión de agua dulce está disminuyendo a nivel mundial, millones de habitantes no tienen acceso a una fuente de agua potable segura. Las enfermedades por aguas contaminadas matan millones de niños al año y la mayoría son causadas por enfermedades infecciosas; es importante destacar la diferencia entre enfermedades infecciosas y contagiosas. Las enfermedades infecciosas son todas las que se transmiten por medio de animales, personas, objetos, agua y alimentos contaminados. Las contagiosas son solamente las que se transmiten de persona a persona.

Las enfermedades infecciosas son la principal causa de muerte en el mundo, afectan a personas de todas las clases sociales, aunque hay una mayor incidencia en comunidades de pobreza extrema, que carecen de servicios básicos, mantienen altos niveles de desnutrición y sus condiciones sanitarias son muy precarias.

Usos domésticos del dióxido de cloro:

- **Para purificar agua** use 1 gota por litro (no deja olor ni sabor) si su agua viene de plantas de tratamiento; y de 5 a 15 gotas (dependiendo de la turbidez) si su agua no es tratada. Notara que sus refrescos tienen mejor sabor y no se fermentaran de un día para otro.
- **Desinfectar frutas y verduras:** basta con dejar remojando las frutas o verduras por 15 minutos en un litro de agua con 10 gotas de ClO₂ (no necesita enjuagar) y se come o sirve directamente ya que no deja sabor ni olor.
- **Teclado** de computadora, **tabla de picar y cubiertos**, con 20 gotas en medio litro de agua,

aplíquelo con un rociador o esponja, también puede remojar los cubiertos y vajilla de familiares enfermos con 30 gotas en 500 ml. de agua.

- **Lavado de cepillos y dientes**, use 5 gotas en medio vaso con agua moje su cepillo y úselo para lavarse los dientes y eliminara toda la placa bacteriana; en igual cantidad de agua con 10 gotas, remoje su cepillo una vez por semana para desinfectarlo.
- **Eliminar hongos en las uñas, pies**, etc. Remojar el área afectada por 15 minutos en medio litro de agua con 20 gotas de CLO₂ por varios días.
- **En mascotas para eliminar parásitos**, nuestras mascotas también se contaminan al tomar el agua de caño sin hervir, use 1 gota por litro de agua.
- **Desinfectar los baños sin producir vapores tóxicos** como la lejía o el ácido muriático que está probado son cancerígenos, basta con aplicar con rociador o esponja, diluyendo 50 gotas de CLO₂ en medio litro de agua.

¿Cómo se forma el dióxido de cloro?

En un vaso de vidrio limpio y seco se mezcla una gota de clorito de sodio al 28% y otra de ácido cítrico al 33% se espera un minuto y la mezcla adquiere un color entre amarillo y ámbar, este es el dióxido de cloro en forma de gas líquido listo para su aplicación.

Mejora tu economía y salud familiar:

Normalmente hervimos el agua para eliminar patógenos, para esto el agua debe hervir a 100°C durante 5 minutos, lo que significa un gran gasto en combustible ya que en un hogar normal al día se hierven 3 litros en promedio. Y en promedio se gasta medio balón de gas al mes en hervir agua, esto significa que su balón le va durar el doble purificando su agua con el Dióxido de Cloro, además que va a tener un agua realmente pura para su familia, ya que el agua en la sierra no llega a hervir a 100° C y son muy pocas las personas que dejan hirviendo la tetera por 5 minutos.

Si bien el agua que sale de las plantas de tratamiento es pura, nada nos asegura que en las redes de distribución esta agua no se contamine, además está probado que en estas redes existe el biofilm, que es una capa que se forma en las tuberías que no puede destruir el cloro o lejía que comúnmente se usan para

purificar nuestra agua.

Biofilms proporciona un asilo seguro para los organismos como listeria, E.coli, legionella y E.Pilory, donde pueden reproducirse a elevados niveles y hacen que la contaminación del agua que pasa por esas tuberías sea inevitable.

También se debe tener en cuenta que en las Sierras y cualquier zona alta, el agua no hierve a 100°C (hierve entre 60 y 86°C dependiendo de la altura) por lo tanto no se alcanza la temperatura suficiente para eliminar todos los patógenos que pudieran existir en el agua que su familia consume.

Aplicaciones en diversas enfermedades:

Las excelentes propiedades del MMS para curar todo tipo de enfermedades infecciosas como la malaria, el dengue, herpes, la tuberculosis, hepatitis, neumonías, otitis, la gripe, la giardia lamblia, úlceras infecciosas y diversos cánceres, entre otras.

El Dr. Antonio Romo Paz (químico egresado de la Universidad de Sonora con Maestría en Nutrición y Alimentos. Y llevado cursos sobre inmunología en la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional de México. Con más 24 años trabajando como académico e investigador de la Universidad de Sonora en México). Quien dice que en un encuentro sobre medicina alternativa fue la primera vez que conoció el CLO₂. Y aprovecho una Feria Estudiantil de la Universidad de Sonora, México, ensayo el CLO₂ como un agente bactericida. Hicieron un enjuague bucal y comprobaron que es más efectivo que los productos que había en el mercado que nomás enmascaran el mal olor y no tenían ningún efecto bactericida.

Entre los estudios que realizó con el CLO₂ para combatir la tuberculosis, administró a pacientes que ya llevaban el tratamiento tradicional en el centro de salud local. Entre los pacientes estaba un joven de 24 años con tuberculosis resistente a todos los antibióticos, a los 15 días les tocó hacerse análisis clínicos y salió negativo al bacilo de esta enfermedad, hasta el mismo médico se sorprendió de los resultados, porque las autoridades de salud no estaban enteradas de este CLO₂. El tratamiento tradicional de la tuberculosis aproximadamente dura 6 meses y con el tratamiento

del CLO₂ tan solo fueron en 15 días cuando se obtuvieron resultados satisfactorios.

Otra investigación que realizó es para tratar la Giardia lamblia, que es un parásito que provoca graves deficiencias nutricionales principalmente en niños. Las personas tratadas eran positivas a la giardia, a los 5 días de tratamiento con el MMS en sus análisis mostraron que ya no tenían dicho parásito. El tratamiento tradicional es muy fuerte, tarda alrededor de 7 días, tienen efectos secundarios muy fuertes y no siempre se obtienen buenos resultados.

Tiene registrado otros resultados de curación de personas que se han tratado con el CLO₂, como es el caso de una persona que tenía 11 años curándose con antibióticos tradicionales una úlcera en el pie e incluso fue tratada en hospitales de los EEUU. Llegó con el pie morado y sin poder caminar. Empezó su tratamiento con el CLO₂ y otros remedios naturales y a las tres semanas ya pudo caminar y su infección ya había cedido, al mes de su tratamiento ya no tenía ninguna herida visible. Otro caso documentado que tenemos es el de una persona de 50 años de edad con cáncer prostático y metástasis al segundo día de tratamiento esa persona que estaba postrada, ya se había levantado y tenía mejor humor. A los 3 meses de tratamiento ya su antígeno prostático le había disminuido drásticamente. Esta persona ya hace su vida normal trabajando y en excelente estado de salud.

“En 1999 en los Estados Unidos la Sociedad Americana de Químicos Analíticos **declaró** que el dióxido de cloro es el **eliminador de patógenos más poderoso del mundo** conocido por el hombre”.

El dióxido de cloro en cantidades recomendadas, es un reforzador del sistema inmune muy potente, también actúa afectando el metabolismo de los microorganismos y otros patógenos provocando la muerte de éstos por inanición, sin dejar información genética y debido a esto, no genera resistencia.

En años de estar usando esas cantidades, no se ha reportado ningún efecto secundario. Solamente hay reacción al producto cuando se emplea en personas que anteriormente fueron tratadas con diferentes

medicamentos por largos periodos, pero para eso se disminuye la dosis. La reacción que se observa es náuseas y vómitos y a veces diarrea, pero al bajar la dosis ya no se vuelven a presentar y no en todas las personas se observan esas reacciones y es fácil neutralizarlas según el protocolo de Jim Humble.

¿Qué enfermedades pueden ser tratadas con el CLO₂?

Todas las enfermedades infecciosas, tales como el paludismo (malaria), dengue, tuberculosis, hepatitis A, B y C, VIH/SIDA, herpes simple tipo I y II, herpes zoster, la influenza, el resfriado común, neumonías, amigdalitis, faringitis, otitis, halitosis (mal aliento), así como también es efectivo para cualquier enfermedad intestinal, diarreas, amibiasis o cualquier parasitosis.

Muchas enfermedades son provocadas o se desencadenan como una infección, tal es el caso de las enfermedades cardiovasculares, cuando empieza la lesión en las paredes de las arterias y así se forma el ateroma que después obstruye el flujo sanguíneo; también muchos tipos de cánceres son provocados por microorganismos como el virus del papiloma humano (VPH), el Helicobacter pylori, generador del cáncer de estómago, etc.

Otras enfermedades están producidas por bacterias anaeróbicas que viven en el colon o intestino grueso donde generan sustancias que provocan la depresión, así como de sustancias cancerígenas, que más tarde provocarían cáncer al proliferar este tipo de microorganismos.

Es natural que este producto alternativo tenga el rechazo de las compañías farmacéuticas, porque se ven afectados sus intereses y más por tratarse de un producto fácil de conseguir y barato, nos resulta increíble que no sea aprovechado por los gobiernos de diferentes países, ya que ha sido obstaculizado en algunos de los países donde se ha querido impulsar, como lo menciona Jim Humble en su libro “El Milagroso Suplemento Mineral del siglo XXI”.

Para concluir puedo decir que en términos generales que el CLO₂ es efectivo para tratar cualquier enfermedad, porque mejora el estado de salud, aun cuando la persona esté en tratamiento con otros medicamentos, ya que no se contraponen, ni presenta efectos secundarios.

VER VIDEOS RELACIONADOS



Cloruro de Magnesio

El Cloruro de Magnesio, arranca el calcio depositado en los lugares indebidos y los coloca solamente en los huesos y más aún, consigue normalizar el torrente sanguíneo, estabilizando la presión sanguínea. El sistema nervioso queda totalmente calmo, sintiendo mayor lucidez mental, mejorando notoriamente la memoria, la atención y la concentración, la sangre se torna más fluida y más limpia.

MODO DE PREPARACIÓN:

Hervir 1 litro de agua. Luego introducir el contenido de un sobrecito de 33 gramos de Cloruro de Magnesio (se consigue en farmacias), en una botella o recipiente de vidrio (no en plástico).

Agregarle el agua hervida fría para disolverlo, luego mezclar y tapar. De esta manera se obtiene una preparación pura que se mantiene inalterable. No es necesario guardarlo en la heladera.

Beneficios de consumir Cloruro de Magnesio:

- El Cloruro de Magnesio produce equilibrio mineral, como en la artrosis por descalcificación, reanima los órganos en sus funciones, como a los riñones para que eliminen el ácido úrico.
 - Regula la actividad neuromuscular y participa en la transmisión de los impulsos nerviosos.
 - Es un gran energizante psicofísico y equilibra el mecanismo de contracción y relajación muscular, previniendo la fatiga o cansancio muscular, evitando calambres y fortaleciendo los músculos, lo que es imprescindible en cualquier deportista.
 - Es necesario para el correcto funcionamiento del corazón pues desempeña un importante papel en el proceso de múltiples procesos biológicos.
 - Mejorando la nutrición y la obtención de energía, combate la depresión, los mareos y es un poderoso agente antiestrés.
 - Cumple una función primordial en la regulación de la temperatura del cuerpo.
 - Benéfico para evitar niveles altos de colesterol.
 - Regulador intestinal.
- Juega un rol importante en la formación de los huesos.
 - También en la metabolización de carbohidratos y proteínas.
 - Es útil en problemas de irritabilidad neuromuscular como tétanos, epilepsia, etc.
 - Ayuda a disminuir lípidos (grasas) en la sangre y la arteriosclerosis purificando la sangre y vitalizando el cerebro, devuelve y conserva la juventud hasta avanzada edad.
 - Después de los 40 años, el organismo humano comienza a absorber cada vez menos magnesio en su alimentación, provocando vejez y enfermedades. Por eso, el Cloruro de Magnesio Debe ser tomado de acuerdo a la edad.
 - Previene y cura la próstata y hemorroides.
 - Previene la gripe.
 - Alarga la juventud.
 - Evita la obesidad.
 - Es preventivo del cáncer.
 - Evita la arteriosclerosis.
 - Es un excelente laxante.
 - Modera los trastornos digestivos.
 - Reduce la bronquitis.
 - Evita los sabañones.
 - Actúa como desodorante.



Dosis recomendada: el equivalente a un pocillo de café, de acuerdo a la edad y la necesidad.

EDAD:

De 10 a 50 años: ½ dosis

De 51 a 70 años: 1 dosis a la mañana.

De 71 en adelante: Una dosis a la mañana y otra a la noche.

Para las personas de la ciudad, con alimentación de bajas calidades como refinadas y comidas enlatadas, deben consumir un poco más de Magnesio.

Para las personas de campo, la dosis puede ser un poco menos. Ciertamente se conseguirá una persona escapar de todos los males simplemente por tomar Cloruro de Magnesio, pero el consumirlo hará que todo sea más gratificante y llevadero. El Cloruro de Magnesio no crea hábito, no es un elemento químico, es un elemento natural, sin ninguna contraindicación y es compatible con cualquier otro medicamento simultáneo.

Indicaciones para tratar algunas enfermedades:

En la columna: Nervio ciática o lumbar, sordera por descalcificación.

Tomar una dosis por la mañana, otra por la tarde y otra por la noche. Una vez obtenida la curación, se continúa tomando para evitar el regreso de la enfermedad, pero disminuyendo una o dos dosis por día según la edad.

En artrosis: El ácido úrico se deposita en las articulaciones del cuerpo, especialmente en los dedos que se hinchan. Esto sucede porque los riñones están fallando por falta de magnesio: hay que tener cuidado, los riñones pueden estar deteriorándose. Tomar una dosis por la mañana, si en 20 días no siente mejoría, continuar con una dosis a la mañana y otra por la noche. Después de la curación, continuar con la dosis preventiva mínima según la edad.

En próstata: Según cuentan, un anciano no conseguía orinar, y en la víspera de la operación le dieron a tomar 3 dosis y comenzó a mejorar; después de una semana estaba curado, sin necesidad de cirugía. Hay casos en que la próstata vuelve a la normalidad. Tomar una dosis por la mañana, 2 dosis por la tarde y 2 dosis por la

noche. Al conseguir la mejoría, continuar con la dosis mínima según la edad.

En ataques de vejez: Rigidez ósea, calambres, temblores, arterias duras con colesterol en sus paredes internas, falta de actividad cerebral. Tomar una dosis por la mañana, otra por la tarde y otra por la noche. Al obtener mejoría, continuar con la dosis mínima preventiva.

En el cáncer: todos tenemos predisposición a padecerlo. Consiste en células malformadas por causa de algunas sustancias o de presencia de partículas tóxicas. Estas células no se armonizan con las sanas, mas no son inofensivas, solo hasta cierta cantidad que el Cloruro de Magnesio consigue combatir utilizando células sanas.

Felizmente el proceso canceroso lento, no causa dolores hasta aparecer el tumor, hay virus muy variados que invaden las células sanas produciendo ramificaciones El Cloruro de Magnesio, cuando la enfermedad está avanzada puede apenas frenar un poco la acción cancerosa, pero ya no cura totalmente, aunque hubo casos en que fue curado.

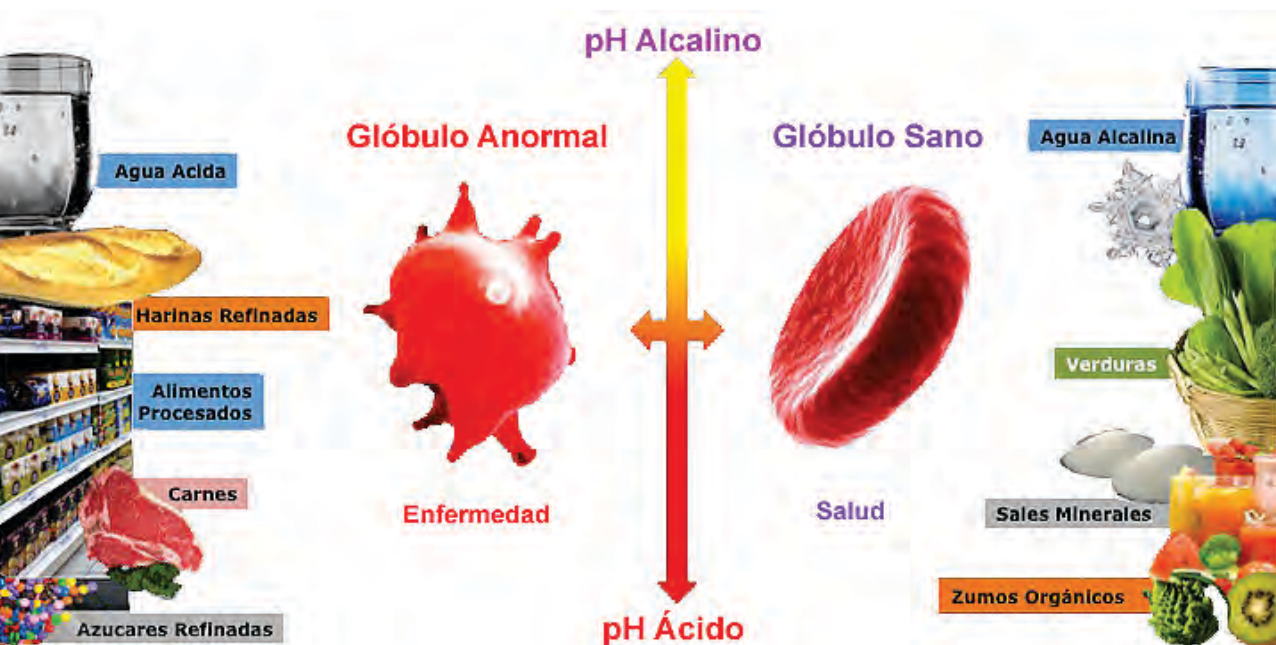
Existen indicios de que el cáncer es hereditario. El Cloruro de Magnesio es el mejor preventivo para el cáncer de mamas y para que el mismo no se degenera y forme tumores malignos.

Hay que evitar los alimentos cancerígenos. Cloruro de Magnesio como remedio. Es suficiente que el cuerpo esté normalmente mineralizado para que esté libre de casi todas las enfermedades.

Es aconsejable para todos los casos en que se haya logrado la curación esperada, disminuir las tomas del Cloruro del Magnesio a las dosis mínimas preventivas según la edad, para evitar que regrese la enfermedad y luego, también es recomendado descartar las tomas durante 2 a 4 meses para después continuar con períodos de 4 a 6 meses de dosis mínimas preventivas con el descanso intermedio mencionado.

La falta de magnesio en el ser humano puede provocar entre otras cosas: debilidad general, enfermedades degenerativas como el cáncer, tuberculosis, diabetes, también neuritis, trastornos nerviosos, debilidad en los huesos y anemia.

Tratamiento en base a alcalinos y ácidos naturales.



QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA

Los alimentos alcalinos y ácidos - Niveles de pH

El cuerpo humano es una máquina increíble. Una de las funciones más importantes de este recipiente es su capacidad para regular sus propios niveles de acidez en un grado muy fino. Las células sólo funcionarán normalmente dentro de límites relativamente estrechos de pH. El cuerpo regula su pH mediante el ajuste constante de procesos fisiológicos, como la función respiratoria y renal.

Sin embargo, los alimentos que usted come puede jugar un papel en el aumento o la disminución del pH del cuerpo, y algunos alimentos pueden ser más alcalinos que otros. Un cuerpo ácido es un imán para las enfermedades, afecciones como el cáncer y el envejecimiento. Comer más alimentos alcalinos ayuda a cambiar el pH del cuerpo y oxigena el sistema,

mantener su cuerpo sano y que funcione correctamente, previene del cáncer, y de muchas otras enfermedades.

Frutas y Verduras forman alcalinos. Algunos frutos son muy alcalinos:

Manzanas, albaricoques, (de alto índice glucémico) aguacate, plátanos, moras, melón, coco, cerezas real, dátiles e higos, peras, naranjas, piña, melocotones, uvas pasas, uvas, pomelo, melón, limones y limas, nectarinas, frambuesas, tomate, mandarina, frutas tropicales, sandía y fresas.

Vegetales con alta alcalinidad

Incluye la mayoría de las verduras verdes, como los espárragos, el diente de león, hierba de trigo, alfalfa,

algas marinas, algas y sal, berros, brócoli, espinaca, apio, judías verdes frescas, boniato, calabaza, guisantes, pimientos, cebolla, lechuga, setas, coles de Bruselas, berenjena, ajo, escarola, pepino, repollo, zanahoria, hinojo, remolacha, castañas, almendras, chile, tamari, el jengibre y la canela.

Otros alimentos con alta alcalinidad.

Otros productos alimenticios son alcalinizantes o medios alcalinos, una vez que se comen. Alcalinizante edulcorantes incluyen el jarabe de arroz, jarabe de arce y sin procesar stevia. El mijo, el polvo de proteína de suero de leche, almendras, castañas y queso de soja

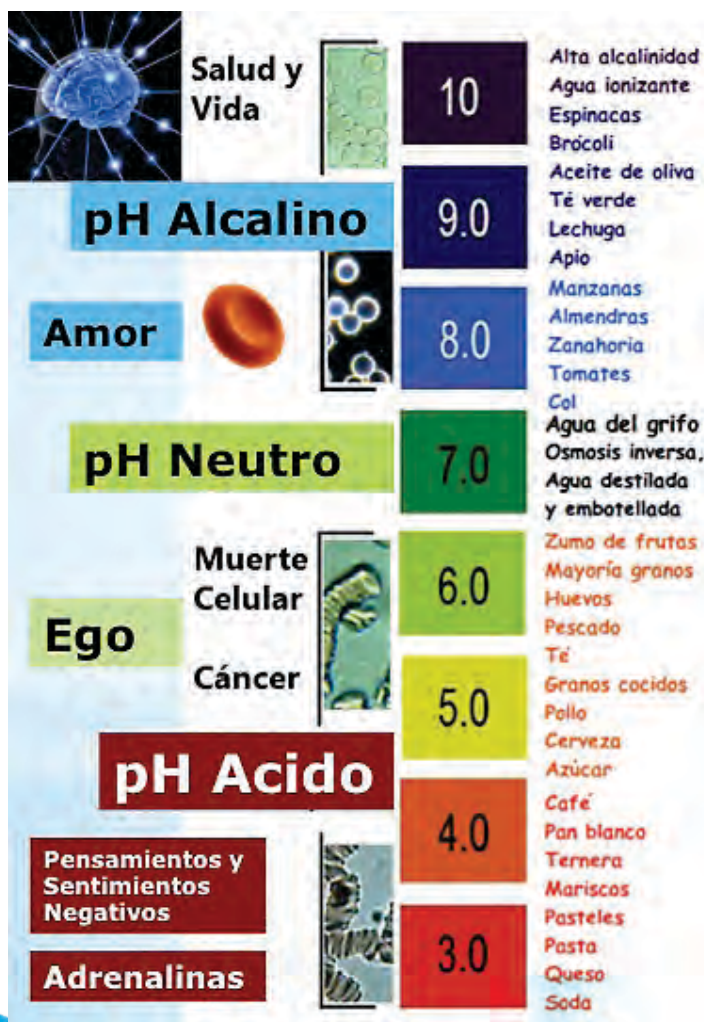
fermentado son proteínas alcalinizantes. Bebidas alcalinizantes incluyen agua pura o mineral, leche de almendras, caldo de verduras, no endulzado leche de soya, jugo de vegetales frescos, agua de limón y té de hierbas. Los limones son naturalmente ácidos, pero después de la digestión se vuelven alcalinos. Tenga en cuenta que a las carnes le ocurre lo opuesto, mientras que son alcalinos antes de la digestión se convierten en ácido después.

Alimentos Ácidos. (Deben evitarse o consumirse con moderación con abundantes alcalinos)

Maíz, arándanos, frutas en conserva, la cebada, el arroz, casi todos los granos, incluyendo trigo y todas las harinas (pan, pastas, macarrones, etc.), el centeno, la avena, la mayoría de los frijoles y las legumbres (frijoles pinto, verde, negro, pollo, etc.), quesos duros-procesados, los cacahuets y los elementos asociados, casi todas las proteínas animales y peces, y por supuesto, el alcohol, azúcares, fármacos (incluyendo medicamentos de venta libre), y los productos del tabaco. El café es una bebida ácida (con un pH alrededor de 4), pero con moderación, se ha encontrado que puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer y enfermedades, además de tener un efecto desintoxicante en la sangre. Por lo tanto, asegúrese de tener un vaso de leche o zumo de naranja con el café de la mañana y experimente los beneficios saludables de las vitaminas, minerales, proteínas, alcalinas y acidez del café!

Las principales fuentes de acumulación de ácido son:

1. El metabolismo y/o desglose incompleto (oxidación) de los productos alimenticios o metabólicos **residuos** producido como subproducto de actividad celular. Durante la respiración celular y la producción de energía, los ácidos producidos como parte de productos de **desechos**. Estos ácidos deben ser **equilibrados, neutralizados, o eliminados** por el cuerpo y los sistemas de desintoxicación a través de los riñones, los pulmones, el hígado y la sangre.
2. El consumo de ácido presente en el suministro de alimentos, aire y agua. Las emisiones de nitrógeno



de los automóviles y las plantas industriales, colorantes alimentarios, aerosoles, ceras, conservantes, aditivos alimentarios, los edulcorantes artificiales, los fertilizantes, contaminantes del agua, e incluso cloruro y fluoruro en el agua del grifo son sólo algunos de los productos químicos altamente ácidos que son ingeridos por millones de personas cada día.

Los efectos de un ambiente ácido:

La acumulación de ácido puede provocar acidosis, que a su vez afecta al hígado, riñón, corazón, la insulina y la regulación de la salud celular. Estos problemas pueden llevar rápidamente a un accidente cerebrovascular, infarto de miocardio, aneurisma, problemas cardiovasculares, la osteoporosis, la obesidad y la hipertensión arterial.

La acidosis generalmente altera los lípidos y ácidos grasos, los cuales están involucrados en la función nerviosa y cerebral. Esta alteración provoca problemas neurológicos como la esclerosis múltiple, MD, así como problemas con el equilibrio hormonal en el sistema endocrino.

Es muy probable que un pH ácido, a partir de una dieta desequilibrada, produzca una condición que estimula la respuesta genética predeterminada a la inanición y el hambre. Cuando esto sucede, el cuerpo comienza a acumular todas las calorías consumidas y la almacena como grasa, por temor a que se muera de hambre y no sabe dónde ni cuándo tendrá su próxima comida. Para contrarrestar esto, muchos nutricionistas y atletas recomiendan el consumo de numerosas comidas pequeñas y saludables durante todo el día con el fin de mantener al cuerpo feliz y seguro de que seguirá siendo alimentado. Cuando el cuerpo está en este cómodo estado y sin preocupaciones, estará encantado de quemar esas calorías (un aumento del metabolismo), lo que ayuda a adelgazar la cintura, crear masa muscular y evitar muchos de los problemas que se asocian con la acidosis, la obesidad y la regulación de insulina.

pH y el cáncer.

Dos de los principales factores que conducen al cáncer son un pH ácido y la falta de oxígeno. Como tal, ¿podríamos ser capaces de manipular estos dos factores con el fin de prevenir y controlar el cáncer?.

Sabemos que el cáncer necesita un ambiente ácido y bajo en oxígeno para sobrevivir y prosperar. La investigación ha demostrado que los pacientes terminales de cáncer tienen un nivel de acidez 1000 veces superior al de personas sanas. La gran mayoría de los pacientes terminales de cáncer tiene un pH muy ácido. ¿Por qué es esto?.

La razón es simple. Sin oxígeno, la fermentación de la glucosa se convierte en ácido láctico. Esto hace que el pH de la célula baje a 7,0. En más casos de cáncer avanzado, el nivel de pH cae más de 6,5 e incluso puede caer a 6,0, 5,7 o inferior. La verdad básica es que nuestros cuerpos simplemente no pueden luchar contra las enfermedades si nuestro pH no está bien equilibrado.

Conclusión.

Es posible minimizar el potencial del cáncer. Mientras que los niveles de pH no son la única respuesta, controlando el ácido y aumentando los niveles alcalinos mejorará considerablemente sus posibilidades de luchar contra las toxinas, permitiendo que las células sanas puedan prosperar y así evitar los ambientes bajo en oxígeno, donde prolifera el cáncer. Al mantener un nivel de pH saludable, te darás cuenta de que estás haciendo una gran cantidad de cambios en la dieta saludable – evite el jarabe de maíz alto en fructosa, refrescos abrasivos (La Coca-Cola tiene un nivel de pH de 2,2), aumentando el consumo de verduras verde y frutas frescas y hacer nuevas elecciones de estilo de vida, como evitar fármacos, cigarrillos y mucho café o alcohol.



TABLA DE NIVELES DE pH

En la siguiente tabla identifica el **nivel de pH** de diferentes alimentos. Cada uno tiene asignado un número que refleja su **potencial relativo aproximado de alcalinidad (+) o acidez (-)** existentes en una onza (28.35g) de los alimentos. **Cuanto mayor sea el número, es mucho mejor es para usted.**

Alimentos ácidos insalubres ¡Trate de evitar!	Alimentos que sólo se debe consumir moderadamente	Alimentos alcalinos saludables ¡Coma muchos de ellos!
<u>Carne, aves y pescado</u>	<u>Frutas</u>	<u>Verduras</u>
Carne -34,5	Albaricoque -9,5	Alfalfa hierba +29,3
Pollo (a -22) -18,0	Banana, madura -10,1	Espárragos +1,3
Huevos (a -22) -18,0	Banana, inmaduros +4,8	Hierba de cebada +28,1
Hígado -3,0	Grosellero Negro -6,1	Coles de Bruselas +0,5
Peces de océano -20,0	Blueberry -5,3	Lechuga repollo, fresca +14,1
Carnes Órgano -3,0	Melón -2,5	Coliflor +3,1
Carne de cerdo -38,0	Cereza, Sour +3,5	Pimienta de Cayena +18,8
Ternera -35,0	Sweet Cherry, -3,6	Apio +13,3
	Coco, dulce +0,5	Cebollino +8,3
	Arándano -7,0	Consuelda +1,5
<u>Leche y productos lácteos</u>	Grosella -8,2	Pepino fresco, +31,5
Suero de mantequilla +1,3	Dátiles -4,7	Diente de león +22,7
Crema de leche -3,9	Zumo en polvo -2,4	Hierba Perro +22,6
Queso duro -18,1	Grosella, maduro -7,7	Endibia, frescas +14,5
Leche homogeneizada -1,0	Uva, madura -7,6	Francés judías verdes
Quark -17,3	Pomelo -1,7	cortadas +11,2
	Ciruela Italiana -4,9	Ajo +13,2
<u>Pan, galletas (granos almace-</u>	Mandarina -11,5	Repollo verde, cosecha de
<u>nados / masa Resucitado)</u>	Mango -8,7	diciembre +4,0
Pan de centeno -2,5	Naranja -9,2	Repollo Verde, cosecha de
Galletas blancas -6,5	Papaya -9,4	marzo +2,0
Pan Blanco -10,0	Melocotón -9,7	Hierba Kamut +27,6
Pan integral -4,5	Pera -9,9	Canónigos +4,8
Toda la comida-pan -6,5	Piña -12,6	Puerros (bombillas) +7,2
	Frambuesa -5,1	Lechuga +2,2
<u>Nueces</u>	Grosella -2,4	Cebolla +3,0
Anacardos -9,3	Escaramujo -15,5	Guisantes, frescos +5,1
Maní -12,8	Fresa -5,4	Guisantes, maduro +0,5
Pistachos -16,6	Mandarina -8,5	Col Roja +6,3
	Sandía -1,0	Los tallos de ruibarbo +6,3
<u>Grasas</u>	Ciruela amarilla -4,9	Savoy Cabbage +4,5
Mantequilla -3,9		Afeitado hierba +21,7
Aceite de maíz -6,5		Sorrel +11,5
Margarina -7,5		

Alimentos ácidos insalubres ¡Trate de evitar!	Alimentos que sólo se debe consumir moderadamente	Alimentos alcalinos saludables ¡Coma muchos de ellos!
<u>Dulces</u>	<u>Granos No Almacenados</u>	<u>Verduras</u>
Edulcorantes artificiales -26,5	Arroz integral -12,5	Brotos de soja +29,5
Jarabe de malta de cebada -9,3	Trigo -10,1	Espinaca (excepto la de marzo) +13,1
La remolacha azucarera -15,1	<u>Nueces</u>	La espinaca, la cosecha de marzo +8,0
Jarabe de arroz -8,7	Avellanas -2,0	Semillas germinadas Chia +28,5
Chocolate -24,6	Nueces de Macadamia -3,2	Brotado semillas de rábano +28,4
Azúcar jugo de caña seca -18,0	Nueces -8,0	Paja del césped +21,4
Fructosa -9,5	<u>Pescado</u>	Berro +7,7
Miel -7,6	Peces de agua dulce -11,8	Pasto de trigo +33,8
Malta Sweetner -9,8	<u>Grasas</u>	Repollo blanco +3,3
Leche Azúcar -9,4	Leche de coco -1,5	Zucchini +5,7
Melaza -14,6	Aceite de girasol -6,7	<u>Vegetales de Raíz</u>
El azúcar turbinado -9,5		Remolacha +11,3
El azúcar blanca -17,6		Zanahoria +9,5
<u>Condimentos</u>		<u>Vegetales de Raíz</u>
Salsa de tomate -12,4		Rábano +6,8
Mayonesa -12,5		Colinabo +5,1
Mostaza -19,2		Patatas +2,0
Salsa de soja -36,2		Rábano rojo +16,7
Vinagre -39,4		Colinabo +3,1
<u>Bebidas</u>		Rábano verano negro +39,4
La cerveza -26,8		Nabo +8,0
Café -25,1		Rábano blanco (primavera) +3,1
Jugo de frutas azucaradas, jugo de fruta, envasados, natural -8,7		<u>Frutas</u>
Licor -38,7		Aguacate (proteína) +15,6
Té (Negro) -27,1		Limón fresco +9,9
Vino -16,4		Limas +8,2
<u>Misceláneo</u>		Tomate +13,6
• Los alimentos enlatados.		<u>Granos orgánicos No almacenados y Leguminosas</u>
• Los alimentos cocinados en el microondas.		Alforfón Grañones +0,5
• Los alimentos procesados.		De soja granulada (frijoles de soya baja) +12,8
		Lentejas +0,6
		Frijoles +12,0
		Harina de soja +2,5

Alimentos ácidos insalubres ¡Trate de evitar!	Alimentos que sólo se debe Consumir moderadamente	Alimentos alcalinos saludables ¡Coma muchos de ellos!
 <p data-bbox="179 942 848 1173">Los beneficios de los jugos desintoxicantes para el organismo son muchos, entre ellos, aumento de la vitalidad, piel hidratada, ayudan a mejorar la calidad del sueño, mejora la memoria y lucidez mental, refuerzan el sistema inmune previniendo enfermedades, aumentan la resistencia a gripes y resfríos. Promueven el óptimo funcionamiento intestinal y ayudan a fortalecer los pulmones, riñones e hígado.</p>		<p data-bbox="911 225 1243 293"><u>Granos orgánicos No almacenados y Leguminosas</u></p> <p data-bbox="911 293 1293 602">Lecitina de soja (pura) +38,0 Las nueces de soja (frijoles de soja remojados, luego secase) +26,5 Soja, +12,0 Espelta +0,5 Tofu +3,2 Los frijoles blancos (habichuelas blancas) +12,1</p> <p data-bbox="911 633 1002 662"><u>Nueces</u></p> <p data-bbox="911 662 1293 729">Almendras +3,6 Las nueces del Brasil +0,5</p> <p data-bbox="911 766 1016 795"><u>Semillas</u></p> <p data-bbox="911 795 1293 1070">Las semillas de alcaravea +2,3 Las semillas de comino +1,1 Semillas de Hinojo +1,3 Semillas de lino +1,3 Semillas de calabaza +5,6 Semillas de sésamo +0,5 Semillas de girasol +5,4 Trigo Kernel +11,4</p> <p data-bbox="911 1102 1191 1170"><u>Grasas (frescas, aceites prensados en frío)</u></p> <p data-bbox="911 1170 1293 1355">El aceite de borraja +3,2 Aceite de onagra +4,1 Aceite de semilla de lino +3,5 Los lípidos marinos +4,7 Aceite de Oliva +1,0</p>

Las parejas que disfrutan relaciones más tiernas y felices son las que tienen la misma preferencia por alimentos conscientes y disfrutan el comerlos juntos. Comparte con tu pareja ideas de platillos nutritivos, prueben nuevas recetas, cocinen cenas familiares juntos. Sus lazos afectivos se estrecharan silenciosamente mientras se ocupan de comer juntos.
¡Buen Provecho!



Cambio de hábitos de vida

Muchas veces cuando ya no hay nada más que hacer, cuando saben que no se tiene más oportunidad, o cuando lo pierden todo. Recién allí deciden cambiarlo todo. Y entre las cosas que se decide hacer están las cosas que más queremos para nuestras vidas. No es necesario esperar a que todo esté de cabeza para empezar de nuevo y hacer la cosas bien. Amate más!!!

Nuestro cuerpo es un vehículo que nos permite cumplir una labor. Cuando realizamos el ajuste emocional para considerar nuestro cuerpo como el vehículo con el que expresarnos en la realidad física, el hecho de ocuparnos del cuerpo de una nueva manera se torna muy importante. No sólo queremos hacerlo sano, sino que deseamos mantenerlo muy limpio y despejado para poder vivir en el mayor equilibrio posible con la naturaleza.

Lo que antes podíamos considerar saludable tal vez ya no nos parecerá tan saludable. Por ejemplo, la ingestión de alimentos pesados, azúcares y estimulantes embota nuestros sentidos.

La higiene adquiere mucha importancia para mantener nuestros campos energéticos sin contaminar. El cuidado de esas y otras áreas mejora no sólo su salud, sino también su sensibilidad y equilibrio emocional.

Existen muchas terapias alternativas y técnicas médicas que pueden ayudar, pero aquí mencionaremos aquello que tú puedes hacer para mejorar tu estado e iniciar un camino que te permita decir adiós al dolor.

Higiene personal para el cuerpo físico.

Recuerde que su piel es el órgano excretor más extenso de su cuerpo, por lo que conviene mantenerlo

en óptimas condiciones de funcionamiento. Procure utilizar jabones naturales y no tóxicos, o productos limpiadores con un pH equilibrado para su piel. La piel tiene una capa natural ácida que ayuda a prevenir las infecciones. Si usa jabones demasiado alcalinos, eliminará la capa protectora y se hará vulnerable a las invasiones externas. Todos perdemos de forma natural la capa superior de nuestra piel a medida que las células viejas mueren y son remplazadas por otras nuevas. Un cepillo de ducha ayuda a eliminar esas células viejas. Si utiliza una crema o loción hidratante, cerciórese de que sea natural y con un pH equilibrado. Lo mismo vale para su maquillaje. No use champús o acondicionadores que dejen residuos en su pelo. Asegúrese también de que son naturales y no tóxicos. Procure cepillarse los dientes dos veces al día y



pasarse el hilo dental una vez diaria. Utilice un dentífrico natural, o una mezcla de una parte de sal por ocho partes de bicarbonato sódico. Cambie de cepillo de dientes cada dos semanas, o esterilice el que tiene. Use instrumentos de limpieza bucal que eliminan la placa dental recomendado por su dentista.

Si no ha utilizado nunca productos naturales, busque a alguien que le ayude.

Baños termales.

Una de las mejores formas de limpiar nuestro organismo consiste en tomar un baño de sal marina y bicarbonato sódico. Puede utilizar un máximo de medio kilo de cada sustancia en una bañera llena de agua. Se trata de una solución drástica, por lo que tiende a agotar su cuerpo. Pero si ha captado mucha energía negativa o ha acumulado mucha energía toxica a partir de una enfermedad, es una buena idea probar este método. Asegúrese de que el agua no está demasiado caliente. Si tiene problemas de baja presión sanguínea, lleve mucho cuidado, puesto que en ciertos casos algunas personas se han desvanecido durante el baño. Si se marea, salga de la bañera y pruebe con agua algo más fría. Permanezca unos veinte minutos en la bañera. Luego tiéndase directamente a la luz del sol de diez a veinte minutos para recargarse de energía. Utilice una protección solar. Se sorprenderá de lo limpio y despejado que se siente después de un baño así. Resulta siempre agradable acompañar el baño con música y luz de velas. También algunos inciensos, experimente con sus sustancias favoritas.. Si lo hace, puede acceder a un estado profundo de sanación mientras se baña.

La energía en los alimentos.

Los alimentos acidificante artificiales su venenos y contaminantes tienden a destruir el potencial zeta en los alimentos que ingerimos, haciéndolos muy difíciles de utilizar para satisfacer las necesidades nutritivas del cuerpo. Las grasas saturadas y animales que se

encuentran en la leche y sus derivados, en las patatas fritas, en los alimentos transformados y en la carne tienden a provocar que la sangre se vuelva espesa y pegajosa. Esto dificulta la movilidad y capacidad de la sangre para transportar nutrientes a las células. También impide al cuerpo la eliminación de toxinas.

Determinados iones con carga positiva, como el ion del aluminio, son extremadamente destructivos para el equilibrio del sistema biológico coloidal. Es por ello que no deberíamos utilizar recipientes y sartenes de aluminio para cocinar. Conviene evitar prudentemente los productos que contienen aluminio, como los antiácidos, la levadura en polvo y los desodorantes.

Cuanto más pesticidas contengan los alimentos, más se distorsiona y debilita su campo energético. Para **eliminar los efectos energéticos negativos** de los venenos que llevan alimentos completos como las verduras, frutas y huevos. La fórmula puede parecer absurda de tan simple como es, pero **restablece la configuración original** y la intensidad del campo de energía vital de los productos. Da resultado con las verduras, frutas, cereales enteros y huevos crudos. Pero no funciona con aquellos alimentos que no conserven su campo energético intacto, como las



carne, las aves, los alimentos transformados, cereales molidos o productos lácteos.

Llene su fregadero con agua fría. Añádale el contenido de un tapón de lejía. Ha de ser lejía pura, sin ningún aditivo (que no sea nuevo y mejorado con fragancias especiales ni nada por el estilo). Deje todos los productos vegetales y huevos que ha comprado en el colmado en remojo durante veinte minutos. Al cabo de ese tiempo, aclárelo todo con agua fría, y ya puede guardarlo en el frigorífico como de costumbre.

Cuando los alimentos se estropean, pierden su índice de frecuencia y vibran a una frecuencia más baja. Si usted ingiere esos alimentos, simplemente reducirán el índice de vibración de su campo. Tendrá que compensar la frecuencia rebajada extrayendo energía de otra fuente, como los órganos digestivos, o la rechazará como energía de desecho. Es mejor no tomarlos. Asegúrese de que la comida que toma sea fresca. Los alimentos recocidos también pierden la energía vital que contienen. Así pues, vale más comer verduras ligeramente hervidas que bien cocidas.

Hábitos alimentarios.

Procure comer cuando sienta hambre.

Preste atención a su comida cuando coma, y dele un aspecto atractivo. Concédase suficiente tiempo para comer. Mastique bien los alimentos. Es muy importante que no mantenga una conversación tensa mientras come. No olvide que los alimentos nutrirán sus células y pasarán a formar parte de usted en cuanto estén dentro de su cuerpo. Antes de empezar a comer, agradezca mentalmente a todos los que hacen posible que tengas el alimento: agricultores, naturaleza, semillas, transporte, cocinera etc. etc. Esto le ayudará a apreciar la comida.

Consuma sólo alimentos de cultivo biológico.

Su energía será más fuerte, y poseerá un índice de vibración lo bastante alto como para sostener y mejorar su vida. Si no puede conseguir alimentos de cultivo biológico, utilice el método de limpieza sugerido para restaurar los modelos energéticos originales.

Escoja alimentos que no sean transgénicos (transformados). Si compra comida envasada, lea las etiquetas para comprobar qué le han añadido en el proceso de transformación.

Beba sólo agua de manantial, en botella de vidrio, o consígase un buen sistema de filtración de agua. El COL2 es una muy buena opción y muy económica.

Qué comer.

Su dieta debería consistir mayoritariamente en cereales enteros, ensaladas y verduras de cultivo biológico y frescas de temporada. Esto implica más verduras con raíces en invierno para sincronizarse con las energías terrenales del invierno. También puede consumir pescado fresco, carne magra de procedencia biológica, como la de la pechuga de pavo o de pollo, y algunas otras clases de carne como la de cordero, según las necesidades de su cuerpo. Procure aderezar sus ensaladas con aceites polinsaturados prensados en frío.

Algunos estudios han demostrado que determinados aceites, como el aceite de hígado de bacalao y el de linaza, reducen el nivel de colesterol en la sangre. Además, son ricos en vitamina A. Podría incorporarlos a su dieta. Hierva o ase los alimentos siempre que sea posible. O consúmalos crudos.

Opte por los cereales enteros preferiblemente al pan y la pasta. Los cereales enteros conservan la energía vital mucho más tiempo que la harina. Una buena idea es mezclar cereales, maíz y alubias para completar una dieta rica en proteínas. Las alubias secas deben cocerse a fuego lento durante un buen rato para que sean más fáciles de digerir.

Compre sólo nueces frescas y guárdelas en el frigorífico. Cuando se vuelven rancias, resultan muy difíciles de digerir y es mejor no comerlas. Recuerde



que las nueces son ricas en grasas, por lo que debe asegurarse de que le convienen. No las consuma en exceso.

Qué no comer

Elimine todos los alimentos que contengan conservantes u otros aditivos químicos, puesto que su índice vibratorio no soporta la vida. Mantenga su dieta baja en alimentos que tengan grasas, colesterol, azúcar, sal y derivados lácteos; baja en alimentos que contengan estimulantes, como el café y el chocolate. Los productos lácteos y a veces el trigo tienden a producir mucosidades en el organismo. Le sugiero que limite su ingestión de lácteos a una proporción muy baja o nula. En el mercado actual existen muchos productos lácteos sin grasa y con un nivel reducido de lactosa. Quizá quiera probarlos.

No coma pescados de aguas poco profundas, como lenguado o platija, o las clases de peces sometidos a la contaminación. Cada año, diversos pescados en distintas zonas de los mares del planeta resultan contaminados de diversas maneras. Para estar informado de los alimentos suficientemente limpios para el consumo humano, consulte en su establecimiento local de alimentación sana.

Lea las etiquetas

En cualquier alimento envasado podrá averiguar qué es lo que compra. Hágalo sobre todo en los establecimientos de comida natural con los artículos donde dice que son alimentos ricos en proteínas. En realidad, la mayoría de ellos no lo son. Constituyen una forma de negar la ingestión de dulces. La mayoría de esos productos no son más que “comida basura” de la Nueva Era.

Controle su distribución de ingestión de calorías

Adquiera uno de los muchos libritos disponibles en el mercado que revelan la cantidad de calorías y colesterol y los distintos tipos de grasas que contienen los diversos alimentos. Utilícelo como guía para seleccionar los alimentos que va a consumir. Existen también algunos buenos libros que describen dietas que equilibran los índices específicos de proteínas, frutas, verduras, hidratos de carbono, grasas y

colesterol. Si la etiqueta no dice lo que precisa saber, resultará más prudente no comprar ese producto. Muchas etiquetas resultan muy ambiguas con el mero objetivo de vender.

Combinaciones de alimentos.

A su cuerpo le resulta más fácil digerir determinadas combinaciones de alimentos. La comida difícil de digerir persistirá en el organismo y verterá toxinas en su cuerpo. Las mucosidades en el tracto digestivo están formadas por largos hilos de proteínas sin digerir. Si sigue algunas directrices simples para mezclar alimentos de forma compatible con el proceso digestivo, su cuerpo digerirá la comida más fácilmente. Los cereales y las verduras se combinan muy bien. En general, podemos decir que las féculas y las verduras casan bien. Lo mismo que las proteínas y las verduras, como la carne con verduras o nueces con verduras. El aceite y las verduras con hojas o el aceite con frutas ácidas o sub ácidas se digieren bien juntos. Pero el aceite con frutas dulces como los plátanos o dátiles no son una combinación recomendable. Recuerde que el aceite retarda la digestión. Algunas combinaciones que resultan difíciles de digerir son las proteínas con féculas (carne con patatas), aceite con. Féculas o frutas con féculas. Coma melón solo, y espere un par de horas antes de ingerir otra cosa. Cualquier fruta constituye una comida excelente. Es mejor tomar fruta sola, al igual que los zumos de frutas. Si toma zumo por la mañana, hágalo nada más levantarse. Espere de media hora a una hora antes de desayunar.

Beber las aguas de la vida.

El agua es muy importante para nuestra salud. El agua es el vehículo que lleva todos los nutrientes a las células, incluido el oxígeno. Ni siquiera podemos respirar sin agua. El cerebro humano se compone de más del 90% de agua, y el cuerpo es agua en un 70% como mínimo. Incluso los huesos contienen agua en un 60%. Comoquiera que nuestro cuerpo está mayormente constituido por agua, el tipo de agua que bebemos tiene una gran influencia en nuestro bienestar. Existen varios lugares en la Tierra que poseen un “agua especial” y donde sus habitantes viven durante cien años o más. Los Flanagan han descubierto que

esta agua especial está llena de grupos de minerales coloidales naturales que están suspendidos merced a una carga eléctrica o potencial zeta. Esto altera la tensión superficial del agua y la convierte en un agente disolvente y remojante más eficaz. Es el carácter disolvente del agua lo que le permite desempeñar sus funciones en los organismos vivos. Determinados minerales de este agua especial alteran tanto la estructura del agua, que ésta recuerda mucho a la que se encuentra en las células de las frutas y verduras vivas.

Las sales de aluminio se utilizan para precipitar o coagular los coloides orgánicos de muchos sistemas municipales de suministro de agua. A veces se encuentran iones de aluminio libres en el agua corriente de las ciudades. Esos iones de aluminio neutralizan el potencial zeta del agua y la hacen muy insalubre para beber, puesto que reduciría la capacidad de nuestra sangre para transportar nutrientes a las células y llevarse las toxinas de éstas. Así pues, es importante consumir agua fresca de manantial, o agua que haya sido destilada o haya pasado por un sistema inverso de ósmosis.

Vitaminas y minerales.

Tome sólo vitaminas y minerales naturales. Aportan energía terrestre natural. Mucha gente experimenta fuertes reacciones negativas a algunas de las vitaminas que ingieren porque son sensibles a los aglutinantes con los que se elaboran. Si usted sigue una dieta equilibrada, tal vez no las necesite. Fíjese en los cambios de tensión en su cuerpo mientras realiza su programa normal de actividades. Hay veces en que las necesita, y otras no. Si consume alimentos que se han desarrollado en un suelo pobre, quizá necesite vitaminas para compensar las deficiencias de su comida. Si trabaja en el campo del cuidado de la salud y tiene mucho contacto personal con gente enferma, deberá complementar su dieta con vitaminas y minerales. Procure tomar un buen producto natural multimineral - multivitamínico, y adminístrese dosis suplementarias de calcio, potasio, magnesio y vitamina C. Tome calcio líquido, para que se digiera en el estómago y no en los intestinos inferiores.

No consuma nunca vitamina C sin acompañarla de

vitaminas A y E. Las dosis dependen de su cuerpo. Las algas que ofrece el mercado actual son una magnífica fuente de minerales y vitaminas.

Se han constatado que todos los alimentos vegetarios naturales crudos contienen más del doble de magnesio que de calcio. Además, contienen al menos cinco veces más potasio que sodio. El equilibrio sodio-potasio controla la movilidad de la sangre mediante un equilibrio de carga eléctrica, mientras que el equilibrio magnesio-calcio afecta a la producción de hormonas que controlan la movilidad de esos iones entrando y saliendo de los huesos y de los tejidos blandos. Esas hormonas pueden afectar directamente el equilibrio sanguíneo. El exceso de magnesio ayuda a eliminar el calcio de los tejidos blandos para enviarlo a los huesos, que es donde debe estar. Cuando el calcio supera al magnesio en exceso, se liberan unas hormonas que extraen el calcio de los huesos y lo llevan a los tejidos blandos, donde el exceso de iones de calcio destruye las células.

Es importante absorber nutrientes durante un cierto tiempo para que sean efectivos. Por tanto, no ingiera todas sus vitaminas a la vez; espácielas, para que sus niveles sanguíneos se mantengan saludables durante todo el día.

Además ten en cuenta los siguientes errores dietéticos que a veces cometemos:

- Comer demasiados alimentos mal combinados: que solo traen problemas digestivos como la inflamación, fermentación y la putrefacción.
- Obsesionarnos con los alimentos prohibidos: lo cual nos hace sentir esclavizados, reprimidos.
- Hambre emocional: ¿Qué es lo que realmente deseo? Es comida o: ¿amor? ¿compañía? ¿entrenamiento? ¿Motivación?
- Impaciencia: Nos tomó tiempo ganar peso, pero pretendemos perderlo rápido y con el mínimo esfuerzo.

Ejercicios para todos sus cuerpos.

Los estudios demuestran que, si usted hace ejercicio, no sólo reduce el ritmo de envejecimiento, sino que

puede invertirlo. Nunca es tarde para empezar. Se recomienda un mínimo de veinte minutos de ejercicios aeróbicos al menos tres veces por semana. Puede ampliarlos a cinco veces por semana, si lo desea. Se entiende por aeróbica cualquier actividad que ejercita los grupos de músculos grandes para mantener continuamente un ritmo cardíaco elevado del orden de un 60 a 65 % del ritmo cardíaco máximo durante quince minutos o más. Esto incluye las sesiones de aeróbic o baile, andar, ir en bicicleta, nadar, remar, saltar a la cuerda y el esquí de fondo. El ejercicio aeróbico mantiene su sistema circulatorio fuerte, y por lo general no desarrolla los músculos ni le ayuda a perder mucho peso. Se empieza a perder peso sólo después de transcurrido el período de veinte minutos. Por tanto, deberá prolongar su sesión más tiempo. Para desarrollar los músculos, tendrá que efectuar otra clase de ejercicios. Consulte en su gimnasio local.

La mejor forma de perder peso consiste en hacer ejercicio y comer bien, tal y como se ha descrito en la sección dedicada a la alimentación. Los estudios han demostrado que es mucho mejor hacer ejercicio y comer que limitar severamente la ingestión de comida para perder peso.

El yoga es muy beneficioso para el cuerpo, así como para todos los niveles del campo aural, cuando se practica con un buen instructor. Ayuda a establecer una sólida conexión cuerpo-mente y aporta grandes cantidades de energía de flujo uniforme a su organismo.

La práctica regular de la natación, el baile y los ejercicios aeróbicos carga notablemente el primer nivel del campo, con la condición de que se preste atención a todas las partes del cuerpo. Las máquinas de ejercicio aumentan la fuerza de los músculos del primer nivel del campo, y hasta cierto punto también la de los órganos, pero no de un modo tan efectivo como los ejercicios de movimientos más rápidos.

Para los niveles primero a tercero de su campo aural, los cuerpos energéticos asociados con el mundo material, el tai chi y el chi gong confieren equilibrio, carga y fuerza al campo en los tres primeros niveles. Si se practican correctamente y según las necesidades individuales, pueden fortalecer todas las partes del cuerpo y aportarles salud.

El tai chi y el chi gong son idóneos para incrementar su energía, su conexión cuerpo-mente y su arraigamiento. Considero que estas artes marciales suaves constituyen el mejor tipo de entrenamiento cuerpo-mente que existe, siempre y cuando los instructores hayan recibido una buena formación. El tai chi y el chi gong pueden fortalecer más niveles, según la intensidad del enfoque de la interfase cuerpo-mente. Pueden fortalecer los niveles más elevados si se practican junto con la meditación. Todos estos ejercicios se realizan con técnicas específicas de respiración que cargan y equilibran el campo aural.

Jugar

Jugar es más un estado mental, una actitud, que una actividad específica. Se trata de hacer algo por el placer de divertirse. El beneficio más importante de jugar es que centra la mente en el presente. Cuando no piensas en los "errores" (el error es un concepto es muy mental) del pasado o no te preocupas por el futuro, puedes relajarte y disfrutar del momento. Son insospechados los cambios neurológicos que produce el estado de relajación (por ejemplo, el cerebro deja de emitir señales hacia los músculos y éstos se relajan). Aunque nuestra mente racional se mienta diciendo "Ya no estoy en edad", "Me siento ridículo", etc. Mientras piensas en la cantidad de actividades de las



que disfrutabas cuando eras niño, o aquellas que te encantaría realizar si tuvieras la oportunidad, céntrate en la actitud que hay detrás, más que en la propia actividad. Céntrate en el espíritu del juego. También es cierto que hay gente que no disfruta del juego porque quiere ganar a toda costa, pero ese es otro obstáculo mental que habrá que trabajar.



de detener los sentimientos y anestesiarnos. Los pulmones están asociados con la libertad. Si sofocamos la respiración o dejamos que el pecho se desinfe, sentimos tristeza. La respiración superficial característica de nuestra cultura tiene que ver con nuestros sentimientos de estar atrapados en un mundo que no podemos controlar y en el que nos sentimos muy inseguros e insatisfechos.

La respiración completa y profunda con el diafragma nos ayuda a sentir el poder de recuperar nuestra libertad y sirve para liberar el espíritu.

Veamos a continuación un sencillo ejercicio respiratorio. Póngase de pie con las rodillas dobladas y las piernas separadas, de modo que las rodillas queden encima de los pies; o bien siéntese derecho en una silla recostando sólo la parte inferior de la espalda. Relájese. Con el índice derecho, mantenga cerrada la fosa nasal izquierda. Inhale profundamente por la fosa derecha. Contenga la respiración y cierre la fosa derecha con el pulgar derecho. Ahora exhale por la fosa izquierda. Luego inhale por la fosa izquierda. Contenga la respiración. Cierre la fosa izquierda con el índice derecho. Libere la fosa derecha y suelte el aire. Repita este proceso respiratorio mientras baja el diafragma para que el abdomen inferior ejerza presión sobre el

Respiración y ejercicio.

Mediante el control respiratorio podemos regular y dirigir el flujo de energía a través de nuestro cuerpo. Todo buen ejercicio incluye la regulación de la respiración.

Los sanadores respiran intensa y profundamente para aumentar su energía y poder con vistas a la curación. En nuestra cultura, son muchas las personas que no respiran profundamente y utilizan sólo la respiración con la parte superior del pecho. Esto mantiene el campo energético más débil de como podría ser. La respiración diafragmática profunda es automática en los niños, pero empezamos a limitar la respiración en cuanto bloqueamos nuestros sentimientos. El hecho de contener o sofocar la respiración es la mejor forma



pecho. Llene todo el pecho de aire. Ahora puede incorporar un mantra sencillo, si lo desea, a cada ciclo de inhalación y exhalación: libertad, poder, salud. Cuando se acostumbre a la sensación de la respiración profunda, podrá realizarla a través de ambas fosas siempre que quiera. Con un poco de suerte, se convertirá en un hábito saludable.

En las artes marciales, la dirección de la fuerza y el poder es siempre la dirección del flujo energético. Un brusco estallido de energía dirigido hacia el adversario va acompañado siempre de una intensa exhalación forzada y de un grito.

Las artes marciales, en las que dos personas interactúan con el campo energético del oponente, cargan y fortalecen el cuarto nivel del campo aural, el nivel de las relaciones. Sin embargo, el mejor ejercicio físico que se me ocurre para estimular el cuarto nivel de su campo aural es el baile. El baile se realiza siempre en relación con algo; si no es con otra persona, así con la propia música!

La respiración de fuego es un tipo de respiración rápida y jadeante que utiliza el diafragma como si fuera una bomba. Proporciona una carga muy rápida y poderosa al aura. La última respiración se efectúa profundamente y se contiene, y luego se suelta despacio. Al hacer esto en distintas posturas de yoga, el practicante carga primero el campo y luego dirige la energía al lugar preciso donde se requiere. Todos necesitamos hacer ejercicio, incluso estando enfermos.

Sea cual fuere su padecimiento, procure realizar cualquier tipo de ejercicio que pueda hacer. Es muy importante. Si está demasiado enfermo para hacer mucho ejercicio, haga sólo un poco.

Se lo aconsejamos con suma prioridad. Elija el tipo de ejercicio que prefiera; si es posible, busque a alguien versado en ejercicios y pídale que diseñe algunos cuantos para usted. Hay formas de tai chi y chi gong que han sido diseñadas específicamente con fines curativos. Pasear un poco le hará mucho bien. Si hace calor, salga a la luz del sol para tomar un poco de aire fresco. A medida que se recupere, podrá pasear más tiempo. Llegará un momento en que podrá dar enérgicos paseos de media hora a una hora.

Sueño y descanso.

Cuando usted está cansado, su campo aural se encoge y se vuelve inerte, pierden intensidad y caen. Cuanto más tiempo siga sin descansar, más estropeado se muestra su campo. Cuanto más pronto se conceda un descanso cuando esté cansado, más pronto recupera el aura su integridad, intensidad, brillo y forma normales.

Hay personas que necesitan de nueve a diez horas de descanso; otras necesitan ocho horas; algunas, menos. Generalmente, necesitamos menos reposo a medida que nos hacemos mayores. Hay quien necesita descansar de un tirón, mientras que otros requieren descanso más a menudo en dosis más pequeñas. Algunas personas son trasnochadoras; otras son madrugadoras.

Cuándo y cuánto descanso necesita es una cuestión eminentemente individual. Una buena idea consiste en escuchar qué es lo que quiere el cuerpo y tratar de complacerlo. No existen normas sobre cómo debería descansar, salvo hacerlo cuando esté cansado y según sus ritmos corporales. Experimente con la fórmula que mejor le resulte, y pruébela durante algún tiempo. Quedará sorprendido de ver cuánta más energía posee. No mantenga una rutina de descanso rígida durante un largo espacio de tiempo, porque cambiará. Límitese a seguir el flujo que mantiene su aura brillante y cargada.



Hacer el amor.

El amor se hace las 24 horas.

Hacer el amor no es obligatoriamente tener un coito y tampoco es obligatoriamente hacerlo en pareja, es alcanzar un estado de placer sensual en el que te encuentras a ti mismo, en el que elevas tu frecuencia de forma consiente: elevas tu intimidad, tu silencio, tu energía.

Hacer el amor nos hace disfrutar con nuestro/a compañero/a hasta límites insospechados. Lo practicamos de forma instintiva pero muchas veces desconocemos los beneficios que aporta a nuestro organismo. Un ejercicio que nos gusta, que no se hace de forma obligada y que, además, nos rejuvenece y nos da salud en todos los aspectos. Tras una buena noche amañemos con más confianza y con una sonrisa en el rostro que durará todo el día.



Hemos estigmatizado a las relaciones sexuales por muchos motivos, al hablar siempre de sus problemas, disfunciones y consecuencias indeseadas. Sin embargo todos vivimos gracias a un ejercicio sexual de dos personas.

Ahora bien, para lograr un completo beneficio no alcanza sólo con el acto sexual. El bienestar pleno se produce "en la medida que confluyan la posibilidad de sentir que se puede dar y recibir placer, que haya atracción mutua y se satisfagan las expectativas sexuales".

Hasta hace poco la interpretación de la CALIDAD DE VIDA, asumía poco la importancia hacia una vida sexual plena, satisfactoria y libre. Saber cuan beneficioso es sentirse bien, mantener una vida sexualmente activa y de como influye en nuestro estado físico y emocional es muy importante para nuestra salud en general. Está comprobado que las personas que hacen uso frecuente de la facultad de hacer el amor, se enferman menos y son más felices.

Razones para hacer el amor:

- **Aumenta las defensas.** Nuestro sistema inmunológico se ve deteriorado a diario por la depresión, estrés, los ataques al corazón, entre otros.
- **Es como un tratamiento de belleza.** En la mujer produce doble cantidad de estrógeno, la hormona que mantiene su piel limpia y suave y le da brillo al cabello.
- **Purifica la sangre,** reduce la probabilidad de sufrir dermatitis, erupciones y manchas cutáneas. El transpirar limpia los poros y es saludable para la piel.
- **Oxigena el cuerpo,** los cambios e intensidades de respiración oxigena los órganos, tejidos y células. Entona todos los órganos y músculos del cuerpo.
- **Adelgaza.** Se pueden quemar hasta 560 calorías, dependiendo de la intensidad del momento. Eso equivale a hora y media en bicicleta y un gran ejercicio aeróbico.
- **Ideal contra la depresión y el mal carácter.** Hace circular la endorfina por el sistema sanguíneo, produciendo una agradable sensación de euforia y bienestar, lo cual paulatinamente contribuye a mejorar notablemente el carácter de cualquier persona.

- **Retarda el proceso de envejecimiento** gracias a la producción de estrógenos y protege contra la hipertensión, la osteoporosis y un sinnúmero de cardiopatías.
- **Mejora la confianza en si mismo.** Saber que alguien que usted ama le desea, su inconsciente se estimula a buscar los medios para realizar esos deseos.
- **Mantiene activos por mucho más tiempo a todos los órganos de tu cuerpo** y, además, te permitirá dormir mejor.
- **Es el mejor tranquilizante.** Diez veces más efectivo que el Valium o Diazepam, y no produce daños.
- **Dientes sanos,** besar frecuentemente te alejará del consultorio dental. Besar estimula la saliva, la cual hace disminuir el nivel ácido que causa las caries y la placa dental.
- **Alivia los dolores de cabeza.** Un encuentro amoroso relaja la tensión que constriñe los vasos cerebrales.
- **Puede destapar una nariz tapada.** Es un antihistamínico natural y analgésico, hasta elimina la mayoría de los dolores corporales.
- Practicado con regularidad, **saca a relucir las emociones** más íntimas en forma natural, incluso la risa que a su vez alivia el estrés y libera hormonas, como la adrenalina, que nos harán sentir eufóricos, pero calmados.
- El contacto sexual **hace los labios más besables.** Les da color y mejora su apariencia.
- **Cura el insomnio.** Los cambios bioquímicos que ocurren durante el acto sexual provocan lasitud y sueño.
- Uno de los mejores **antídotos contra la tensión nerviosa** es hacer el amor, eso quitará la ansiedad y además brindará alivio y serenidad.
- Si haces el amor al menos una vez a la semana, te afectarán menos las tensiones diarias y **mantendrás activa tu sexualidad durante muchos más años** (Mujer: 60/70 - Hombre: 70/80).
- Hacer el amor **alivia la artritis**, al mejorar la circulación y aumentar los glóbulos rojos.
- Hacer el amor **ayuda a prevenir la celulitis** puesto que mejora la circulación del fluido linfático en el cuerpo. El sistema linfático se encarga de eliminar toxinas y otras sustancias nocivas que se acumulan en el organismo, especialmente en los muslos.

Todo ser humano dispone de poderosas herramientas naturales. Para vivir mejor sólo tiene que aprender a desarrollarlas, aunque se sabe que pocos logran hacerlo satisfactoriamente. Por su salud, por su bienestar mental y espiritual, hacer el amor a conciencia, y verá lo bien que se llevará con si mismo, con su pareja, sus amigos y todos los demás. Pero, atención, trate siempre de hacerlo con serenidad, espontaneidad, participación y sobre todo sin apuro y con ganas de tener una experiencia agradable para usted y su pareja.

Escuchar música.

La música es un vehículo de transmisión de emociones, es vibración en estado puro. Energía para tus sistemas. Cuando escuchas tu música favorita, puedes evocar recuerdos agradables del pasado para liberar emociones, puedes producir imágenes mentales poderosas que reduzcan tu tensión mental. El sonido te puede conectar con lugares a los que no puedes acceder mediante el intelecto.



Reír.

Cuando te ríes o te diviertes tu mente se relaja. Las endorfinas, encefalinas, neuropéptidos, prostaglandinas y otras hormonas producidas por el cerebro y el sistema endocrino llegan al torrente sanguíneo, la vida se nutre porque la felicidad es vida.

¿Sabías que los niños ríen 400 veces por día y los adultos reímos sólo de 20 a 30 veces en un día? Pues ponte las pilas, porque reír cura enfermedades psíquicas, como la depresión, el estrés, la angustia, la falta de autoestima o problemas de relación. Y como analgésico, alivia dolores y post-operatorios. Aquí algunos otros beneficios de la risa.

FÍSICOS:

Ejercicio: Con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa. También ayuda a adelgazar reactivando el sistema linfático.

Masaje: La columna vertebral y cervical, donde por lo general se acumulan tensiones se estiran. Además se estimula el bazo y se elimina las toxinas. Con este movimiento el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.

Limpieza: Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Además elimina las toxinas ya que al moverse, el diafragma produce un masaje interno que

facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.

Oxigenación: Entra el doble de aire en los pulmones, dejando que la piel se oxigene más. En concreto, los pulmones mueven doce litros de aire en vez de los seis habituales, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación.

Analgésico: Durante el acto de reír se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Por eso cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utiliza para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico.

Rejuvenecedor: Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara. Tiene además, un efecto tonificante y antiarrugas.

Previene el infarto: Dado que el masaje interno que producen los espasmos del diafragma alcanza también a los pulmones y al corazón, fortaleciéndolos.

Mejora la menopausia: El buen humor es capaz de hacernos olvidar las molestias de los cambios hormonales.

Sueño: Las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.

PSICOLÓGICOS:

Elimina el estrés: se producen ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hacen sentir mas despiertos.

Alivia la depresión: porque nos hace ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas.

Exteriorización: ya que a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos. A veces es percibida como una energía que urge por ser liberada, sobre todo cuando necesitamos reír y la situación social no lo permite.

Quienes se ríen, ponen a trabajar, ni más ni menos, que 400 músculos del cuerpo y esto genera una especie de masaje interno sumamente reconfortante. Pero hay más, porque también la risa beneficia al sistema digestivo, evitando, entre otros problemas, el estreñimiento. Por otro lado, el sistema de defensas, el que nos defiende de diferentes enfermedades, virus o bacterias, también mejora cuando nos reímos con ganas. Los



órganos, en general, reciben más oxígeno, se distienden las tensiones, se puede incluso perder peso.

Los beneficios para el organismo son evidentes y de lo más variados. Uno de los órganos vitales que mejor funcionan, cuando nos reímos con frecuencia, es el corazón, porque contribuye a un mejor estado cardiovascular.

Cómo utilizar su tiempo.

La utilización de su tiempo sobre una base diaria y semanal es muy importante para su bienestar físico, emocional, mental y espiritual. La única manera de mantener su campo sano y cargado consiste en destinar tiempo y atención a cada aspecto. Probablemente no podrá conceder la misma proporción de tiempo a todos los aspectos de su vida. Pero procure dedicar al menos varias horas por semana a todos ellos. En su programa de distribución de tiempo entre sus actividades se incluyen el tiempo para usted solo, para su pareja, para sus familiares y amigos, para su trabajo y vida social, y para su relajación. Si tiende a destinar más tiempo a uno de estos aspectos en detrimento de los demás, programe las actividades olvidadas en su calendario. Si es un adicto al trabajo, trate de programar los ratos para usted y los ratos con su pareja tan a conciencia como programa su tiempo de trabajo. Concédase un tiempo adecuado para desarrollar cada aspecto de su vida para poder desarrollar todos los aspectos de su campo aural. Repasémoslos de nuevo. Para mantener su cuerpo físico y el primer nivel del campo en buenas condiciones, dedique tiempo a realizar actividades y ejercicios físicos y coma sano. Para preservar la salud de su segundo nivel, quíerese a sí mismo. Pase algún tiempo dándose un cuidado afectuoso y haciendo lo que tenga ganas de hacer. Necesita tiempo para usted, al menos una hora al día o un día por semana consagrados a usted y a lo que quiera hacer. Esto significa que ese día se ocupará de sí mismo, no de los demás. Practique sus juegos favoritos o escuche su música predilecta. Esté con su gente preferida o sola, como desee. Haga cosas que no ha tenido tiempo de hacer.

También dedique un tiempo a usar la mente. Lea libros, resuelva problemas, cree ideas nuevas. Mantenga una buena relación con sus compañeros de trabajo y amistades solidarias. Siga algunas prácticas espirituales que considere adecuadas para usted, como meditación, oración, trabajo con la voluntad divina y contemplación profunda.

Durante la enfermedad, algunos de los mayores cambios en su distribución del tiempo y de sus actividades tendrán lugar en el trabajo y en las relaciones. El tiempo que previamente dedicó a su trabajo o cuidando de su familia lo pasa ahora cuidando de sí mismo. Esto puede resultar muy extraño al principio si no está acostumbrado a ello. Puede serle especialmente difícil si ha dedicado una gran parte de su vida a realizar su trabajo y si éste es una de las principales formas que le han hecho sentirse satisfecho consigo mismo.

Tal vez se ha servido de su trabajo para definir quién es. De repente, ya no dispone de esa parte de su vida de una manera activa. Esto le resultará atemorizador al principio. Procure dar a esos sentimientos atemorizadores tiempo y espacio. Medite sobre ello, y coméntelo con sus amigos. Cuénteles exactamente cómo se siente amenazado, y ellos podrán ayudarle. No olvide que, por muy importante que sea su trabajo, no es más importante que usted. Cuando aprenda a liberarse de esa autodefinición durante el tiempo que requiera su enfermedad, encontrará áreas más profundas de sí mismo que quedaron olvidadas en su ocupada vida, y que tal vez no ha satisfecho durante largo tiempo. El primer punto del orden del día es ahora ocuparse de sí mismo. Pruébalo durante algún tiempo; ¡podría resultar que le gusta! Sean cuales fueren sus aptitudes laborales, también resultarán útiles ahora, porque puede utilizar lo que ha aprendido en el área del trabajo y aplicarlo a su nuevo proyecto: curarse. Por ejemplo, si usted ha sido gerente, podrá emplear sus aptitudes organizativas para organizar su equipo curativo y su plan de curación. Por otro lado, quizá sea beneficioso para usted ceder la iniciativa y dejar que alguien lo haga en su lugar.

Comprobará que sus ritmos de vida se alteran durante una enfermedad. Cuando está sano, sus ritmos vitales fluyen de maneras que considera naturales para usted. Por ejemplo, probablemente despierta a la misma hora

la mayoría de días y se duerme en otro momento, al mediodía, pongamos por caso. Quizá se acueste temprano, o tal vez sea un ave nocturna. Probablemente tiene hambre en períodos regulares del día y consume determinadas comidas que cree son naturales y saludables. Probablemente prefiere hacer ejercicio en un determinado momento del día y no a una hora distinta.

No se alarme cuando todo esto cambie. No trate de obligarse a mantener el viejo ritmo o regresar al mismo. Eso no es saludable. Usted está accediendo a distintos ciclos de ritmos saludables. Su apetito cambiará, así como sus horas de sueño. Hasta puede que se acueste cuando siempre quería hacerlo pero tenía que trabajar. Quizá tenga más energía cuando los demás están rendidos, o viceversa. Ahora, el ritmo saludable para usted es el que elige su cuerpo. Ahora es el momento de abandonarse a los nuevos ritmos curativos impuestos por su cuerpo. Llegará un momento en que se asentarán en lo que usted considera como normal. Usted sólo necesita un poco de adaptación. Es posible que sus ritmos no vuelvan a ser los que usted consideraba saludables y normales antes de caer enfermo. No se preocupe. Es probable que esos ritmos nuevos terminen por gustarle más.

Encontrar un tiempo para tus aficiones, el placer de dedicarte un tiempo. Esto es tan importante para una persona que puede ser fuente inagotable de energía vital, inspiración renovadora y alegría.

Tomarse unas vacaciones.

Las vacaciones son un tiempo de desconexión de esa maquinaria que nos retiene obsesionados con el mundo exterior. Las vacaciones son fundamentales para ayudar a aliviar el estrés y el exceso de presión que se acaba acumulando en tu sistema.

Aunque la mente piense que "No me lo puedo permitir", "Puede esperar", "Me necesitan", etc.

Algunas personas deciden dejar este plano de existencia cuando llegan las vacaciones. Llevan tanta tensión en sus cuerpos que cuando intentan relajarse su sistema reacciona abandonando el retén energético de forma generalizada. Estos casos son los que demuestran que el mundo puede pasar perfectamente sin ti (una vez tu cuerpo físico muerto la vida prosigue). Estar de vacaciones es un estado que debe permitirte desconectar.



Capítulo 5

Enfermedad, la gran oportunidad



Para comprender el cáncer hay que dominar el pensamiento analógico. Tenemos que tomar conciencia de la circunstancia de que todo lo que nosotros percibimos o definimos como unidad (una unidad entre unidades) es, por un lado, parte de una unidad mayor y, por otro lado, está compuesta por otras muchas unidades. Por ejemplo, un bosque (como unidad definida) es, por un lado, parte de una unidad mayor, “paisaje”, y, por otro, está compuesto por muchos “árboles” (unidades menores). Lo mismo puede decirse de “un árbol”. Es parte del bosque y, a su vez, se compone de tronco, raíces y copas. El tronco es al árbol lo que el árbol es al bosque o el bosque al paisaje.

Un ser humano es parte de la Humanidad y está compuesto de órganos que, a su vez, se componen de muchas células. La Humanidad espera del individuo que se comporte de la manera más adecuada para el desarrollo y supervivencia de la especie. El ser humano espera de sus órganos que funcionen de la manera mejor para asegurar su supervivencia. El órgano espera de sus células que cumplan con su cometido tal como exige la supervivencia del órgano.

En esa jerarquía que aún podría prolongarse hacia uno y otro lado, cada unidad individual (célula, órgano, individuo) está siempre en conflicto entre la vida propia personal y la supeditación a los intereses de la unidad superior. Cada organización compleja (Humanidad, Estado, órgano) se basa para su buen funcionamiento en que la mayoría de las partes se sometan a la idea común y la sirvan. Normalmente, todo sistema soporta la separación de algunos de sus miembros sin peligro para la totalidad. Pero existe un límite y, si éste es superado, el conjunto corre peligro.

Un Estado puede apartar a unos cuantos ciudadanos que no trabajen, que tengan un comportamiento antisocial o que combatan al Estado. Pero, cuando este grupo que no se identifica con los objetivos del Estado crece y alcanza una magnitud determinada, constituye un peligro para el todo y, si llega a conseguir la superi-

oridad, puede poner en peligro la existencia del todo. Desde luego, el Estado tratará durante mucho tiempo de protegerse contra este crecimiento y de defender su propia existencia, pero cuando estos intentos fracasen su caída es segura. La mejor política consiste en atraer a los grupitos de ciudadanos disidentes a los objetivos del bien común, proporcionándoles buenos incentivos. A la larga, la represión violenta o la expulsión casi nunca tienen éxito sino que favorecen el caos. Desde el punto de vista del Estado, las fuerzas opositoras son enemigos peligrosos que no tienen más objetivo que destruir el orden y propagar el caos.

Esta visión es correcta, pero sólo desde este punto de vista. Si preguntáramos a los insurgentes oíríamos otros argumentos no menos correctos, desde su punto de vista. Lo cierto es que ellos no se identifican con los objetivos y conceptos de su Estado sino que propugnan sus propias ideas e intereses que quieren ver realizados. El Estado quiere obediencia y los grupos quieren libertad para realizar sus propias ideas. Se puede comprender a unos y otros, pero no es fácil dar gusto a ambos al mismo tiempo sin hacer sacrificios.

No se trata aquí de desarrollar teorías ni de exponer creencias sociopolíticas sino de describir el proceso del cáncer en otro plano, a fin de ensanchar un poco el ángulo desde el que suele contemplarse. El cáncer no es un hecho aislado que se presenta únicamente bajo las formas así denominadas sino un proceso muy diferenciado e inteligente que debería ocupar a los seres humanos en todos los planos. En casi todas las demás enfermedades sentimos cómo el cuerpo combate, con las medidas adecuadas, una anomalía que amenaza una función. Si lo consigue, hablamos de curación (que puede ser completa o no). Si no lo consigue y sucumbe en el intento, es la muerte.

Pero con el cáncer experimentamos algo totalmente distinto: el cuerpo ve cómo sus células, cada vez en mayor número, alteran su comportamiento y, mediante una activa división, inician un proceso que en

sí no conduce a ningún fin y que únicamente encuentra sus límites en el agotamiento del huésped (terreno nutricional). La célula cancerosa no es, como por ejemplo los bacilos, los virus o las toxinas, algo que viene de fuera a atacar el organismo sino que es una célula que hasta ahora realizaba su actividad al servicio de su órgano y, por consiguiente, al servicio del organismo en su conjunto, a fin de que éste tuviera las mejores posibilidades de supervivencia. Pero, de pronto, la célula cambia de opinión y deja de identificarse con la comunidad. Empieza a desarrollar objetivos propios y a perseguirlos con ahínco. Da por terminada la actividad al servicio de un órgano determinado y pone por encima de todo la propia multiplicación. Ya no se comporta como miembro de un ser multicelular sino que retrocede a una etapa anterior de vida unicelular. Se da de baja de su asociación celular y con una multiplicación caótica, se extiende rápida e implacablemente, cruzando todas las fronteras morfológicas (infiltración) y estableciendo puestos estratégicos (metástasis). Utiliza la comunidad celular, de la que se ha desprendido, para su propia alimentación. El crecimiento y multiplicación de las células cancerosas es tan rápido que a veces los vasos sanguíneos no dan abasto para alimentarlas. En tal caso, las células cancerosas prescindirán de la oxigenación y pasarán a la forma de vida más primitiva de la fermentación. La respiración depende de la comunidad (intercambio) mientras que la fermentación puede realizarla cada célula por sí sola.

Esta triunfal proliferación de las células cancerosas termina cuando ha consumido literalmente a la persona a la que ha convertido en su suelo nutricional. Llega un momento en el que la célula cancerosa sucumbe a los problemas de abastecimiento. Hasta este momento, prospera.

Queda la pregunta de por qué la que fuera excelente célula hace todas estas cosas. Su motivación debería ser fácil de explicar. En su calidad de miembro obediente del individuo multicelular sólo tenía que realizar una actividad prescrita que era útil al multi-

celular para su supervivencia. Era una de tantas células que tenía que realizar un trabajo poco atractivo “por cuenta ajena”. Y lo hizo durante mucho tiempo. Pero, en un momento dado el organismo perdió su atractivo como marco para el propio desarrollo de la célula. Un unicelular es libre e independiente, puede hacer lo que quiera, y con su facultad de multiplicación, puede hacerse inmortal. En su calidad de miembro de un organismo multicelular, la célula era mortal y esclava. ¿Tan raro es que la célula recuerde su libertad de antaño y regrese a la existencia unicelular, a fin de conquistar por sí misma la inmortalidad? Somete a la comunidad a sus propios intereses y, con implacable perseverancia, empieza a labrarse un futuro de libertad.

Es un proceso próspero cuyo defecto no se descubre hasta que ya es tarde, es decir, cuando uno se da cuenta de que el sacrificio del otro y su utilización como tierra nutricia acarrea también la propia muerte. El comportamiento de la célula cancerosa es satisfactorio únicamente mientras vive el casero, su final significa también el fin del desarrollo del cáncer.

Aquí reside el pequeño pero trascendental error en el concepto de la realización de la libertad y la inmortalidad. Uno se retira de la antigua comunidad y no se da cuenta de que la necesita hasta que ya es tarde. Al ser humano no le hace gracia dar su vida por la vida de la célula cancerosa, pero la célula del cuerpo tampoco daba su vida con gusto por el ser humano. La célula cancerosa tiene argumentos tan buenos como los del ser humano, sólo que su punto de vista es otro. Ambos quieren vivir y hacer realidad sus ansias de libertad. Ambos están dispuestos a sacrificar al otro para conseguirlo. En el “ejemplo del Estado” ocurría algo parecido. El Estado quiere vivir y hacer realidad su ideología, un par de disidentes también quieren vivir y hacer realidad sus ideas. En un principio, el Estado trata de eliminar a los disidentes. Si no lo consigue, los revolucionarios sacrifican al Estado. Ninguna de las partes tiene piedad. El individuo extirpa, irradia y enve-

nenas las células cancerosas mientras puede, pero si ganan ellas aniquilan al cuerpo. Es el eterno conflicto de la Naturaleza: comer o ser comido. Sí, el ser humano se da cuenta de la implacabilidad y la miopía de las células cancerosas, pero ¿ve también que él se comporta del mismo modo, que nosotros, los humanos, tratamos de asegurar nuestra supervivencia por el mismo procedimiento que utiliza el cáncer?

Aquí está la clave del cáncer. No es casualidad que proliferen tanto en nuestra época ni que se le combata con tanto empeño y tan poco éxito. (¡Las investigaciones del oncólogo norteamericano Hardin B. Jones indican que la esperanza de vida de los pacientes no tratados parece mayor que la de los pacientes tratados!) La enfermedad del cáncer es expresión de nuestra época y de nuestra ideología colectiva. Experimentamos en nosotros como cáncer sólo aquello que nosotros mismos vivimos. Nuestra época está caracterizada por la expansión implacable y la persecución de los propios intereses. En la vida política, económica, “religiosa” y privada, el ser humano trata de extender sus propios objetivos e intereses sin miramientos sobre las fronteras (morfología), establecer puestos estratégicos para favorecer sus intereses (metástasis) y hacer prevalecer exclusivamente sus ideas y objetivos utilizando a todos los demás en beneficio propio (parasitismo).

Todos argumentamos como la célula cancerosa. Nuestro crecimiento es tan rápido que también nosotros tenemos problemas de abastecimiento. Nuestros sistemas de comunicación se extienden por todo el mundo, pero a veces falla la comunicación con nuestro vecino o con nuestra pareja. El ser humano tiene tiempo libre, pero no sabe qué hacer con él. Producimos alimentos y luego los destruimos, para manipular los precios. Podemos dar la vuelta al mundo cómodamente, pero no nos conocemos a nosotros mismos. La filosofía de nuestro tiempo no conoce otro objetivo que el crecimiento y el progreso. El ser humano trabaja, experimenta, investiga, ¿para qué? ¡Por el progreso!

¿Qué objetivo tiene el progreso? ¡Más progreso! La Humanidad va en un viaje sin destino. Constantemente se fija cada vez nuevos objetivos, para no desesperar. La ceguera del hombre de nuestro tiempo no tiene nada que envidiar a la ceguera de la célula del cáncer. A fin de favorecer la expansión económica, durante décadas el hombre utilizó el medio ambiente como un suelo nutritivo y hoy comprueba “consternado” que la muerte del huésped significa también la muerte propia. Los seres humanos consideran todo el mundo su suelo nutritivo: plantas, animales, minerales. Todo está ahí únicamente para que nosotros podamos extendernos sobre toda la Tierra.

¿De dónde sacan los hombres que así se comportan el valor y la desfachatez para quejarse del cáncer? ¡Si no es más que nuestro espejo! Él nos muestra nuestra conducta, nuestros argumentos y también el final del camino.

No hay que vencer el cáncer, sólo hay que comprenderlo, para poder comprendernos a nosotros mismos. ¡Pero los seres humanos siempre tratan de romper el espejo cuando no les gusta su cara! Los seres humanos tienen cáncer porque son cáncer.

El cáncer es nuestra gran oportunidad para ver en él nuestros vicios mentales y equivocaciones. Por lo tanto intentemos descubrir los puntos débiles de ese concepto que tanto el cáncer como nosotros utilizamos como ideología. En última instancia, el cáncer naufraga por la polarización “Yo o la comunidad”. Él sólo ve esta disyuntiva y se decide por la propia supervivencia, independiente del entorno para comprender demasiado tarde que él depende del entorno. Le falta la conciencia de una unidad mayor y más completa. Él sólo ve la unidad en su propia limitación. Esta falta de comprensión de la unidad es algo que las personas tienen en común con el cáncer. También el individuo se limita en su propia mente, marcando ante todo la división entre Yo y Tú. Se piensa en “unidades” sin advertir que es un concepto aberrante. La unidad es la suma de todo lo

que es y no conoce nada fuera de sí. Si se divide la unidad, se forma la multiplicidad, pero esta multiplicidad sigue siendo, a fin de cuentas, parte integrante de la unidad.

Cuanto más se aísla un ego más pierde la conciencia del todo de que él sólo es una parte. El ego concibe la ilusión de poder hacer algo "por sí solo". Pero el verdadero aislamiento del resto del universo no existe. Es algo que sólo puede imaginar nuestro Yo. En la medida en que el Yo se aísla, el ser humano pierde la "religión", la trabazón con el principio del Ser. Después el Ego trata de satisfacer sus necesidades y nos traza el camino a seguir. Al Yo le resulta grato todo aquello que favorece la separación, que sirve a la diferenciación, porque con cada acentuación de los límites se percibe más claramente a sí mismo. El Ego sólo tiene miedo de la unión con el todo, porque eso presupone su muerte. El Ego defiende su existencia con ahínco, con inteligencia y buenos argumentos, utilizando las teorías más sacrosantas y los propósitos más nobles, cualquier cosa con tal de sobrevivir.

Y así se crean objetivos que no son tales objetivos. El progreso como objetivo es absurdo, ya que no tiene punto final. Un objetivo auténtico sólo puede consistir en una transformación del estado anterior, pero no en la simple continuación de algo que ya existe. Nosotros, los humanos, estamos en la polaridad, ¿de qué nos sirve un objetivo que sólo sea polar? Ahora bien, si el objetivo es la "unidad", ello significa una cualidad del Ser totalmente diferente de la que experimentamos en la polaridad. Al individuo que está en la cárcel no se le motiva proponiéndole otra cárcel, aunque ésta sea un poco más cómoda; pero la libertad es un paso cualitativamente mucho más importante. Ahora bien, el objetivo de la "unidad" sólo puede alcanzarse sacrificando el Yo, porque mientras haya un Yo habrá un Tú y seguiremos en la polaridad. Para "renacer en espíritu" antes hay que morir y esta muerte afecta al Yo. Rumi, el místico islámico, condensa graciosamente el tema en

este cuento:

"Un hombre llamó a la puerta de la amada. Una voz preguntó: "¿Quién es?" "Soy yo", respondió él. Y la voz dijo: "Aquí no hay sitio suficiente para mí y para ti" Y la puerta siguió cerrada. Al cabo de un año de soledad y añoranza, el hombre volvió a llamar a la puerta. Una voz preguntó desde dentro: "¿Quién es?" "Eres tú", respondió el hombre. Y la puerta se abrió."

Mientras nuestro Yo luche por la vida eterna, seguiremos fracasando como la célula del cáncer. La célula del cáncer se diferencia de la célula corporal por la sobre valoración de su Ego. En la célula, el núcleo hace las veces de cerebro. En la célula cancerosa, el núcleo adquiere más y más importancia y, por lo tanto, aumenta de tamaño (el cáncer se diagnostica también por la alteración morfológica del núcleo de la célula). Esta alteración del núcleo equivale a la hiperacentuación del pensamiento cerebral egocéntrico que marca nuestra época. La célula cancerosa busca su vida eterna en la proliferación y expansión material. Ni el cáncer ni el ser humano han comprendido todavía que buscan en la materia algo que no está ahí, la vida. Se confunde el contenido con la forma y con la multiplicación de la forma, se trata de conseguir el codiciado contenido. Pero ya Jesús advirtió: "El que quiera conservar la vida la perderá."

Por lo tanto, todas las escuelas iniciáticas enseñan desde tiempo inmemorial el camino opuesto: sacrificar la forma para recibir el contenido o, en otras palabras: el Yo debe morir para que podamos volver a nacer en el Ser. Desde luego el Ser no es mi ser, sino el Ser. Es el punto central que está en todo. El Ser no posee un ser diferenciado, puesto que abarca todo lo que es. Y por fin aquí huelga la pregunta: "¿Yo o los otros?" El ser no reconoce a otro, porque es todo uno. Este objetivo, naturalmente, resulta peligroso para el Ego y poco atractivo. Por ello no debemos admirarnos que el Ego haga todo lo que puede por cambiar este objetivo de la unión con el todo por el objetivo de un Ego grande,

fuerte, sabio e iluminado. La mayoría de los peregrinos, tanto los que siguen el camino esotérico como los que eligen el religioso, fracasan porque tratan de alcanzar con su Yo el objetivo de la salvación o la iluminación. Muy pocos son los que comprenden que su Yo, con el que aún se identifican, nunca puede ser iluminado ni redimido.

El objetivo supremo exige siempre Sacrificio del Yo, la Muerte del Ego. Nosotros no podemos redimir nuestro Yo, sólo podemos desprendernos de él y entonces estamos salvados. El miedo que en este momento suele sentirse a no ser en adelante, sólo confirma lo mucho que nos identificamos con nuestro Yo y lo poco que sabemos de nuestro Ser. Y precisamente aquí está la posibilidad de solución de nuestro problema con el cáncer. Cuando al fin, lenta y gradualmente, aprendemos a cuestionarnos nuestra obsesión por el Yo y nuestro afán de diferenciarnos, y nos decidimos a abrirnos, empezamos a vivir como parte del todo y también a asumir responsabilidad por el todo. Entonces comprendemos que el bien del todo y nuestro bien son el mismo porque nosotros somos uno con todo. También cada célula recibe toda la información genética del organismo. ¡Ella sólo debe comprender que, en realidad, ella es el Todo! “*Microcosmos = Macrocósmos*”, nos enseña la filosofía hermética.

El vicio mental reside en la diferenciación entre Yo y Tú. Así se crea la ilusión de que uno puede sobrevivir como Yo sacrificando al Tú y utilizándolo como suelo nutritivo. En realidad, la suerte del Yo y del Tú, de la Parte y el Todo, no puede separarse. La muerte que la célula cancerosa produce en el organismo es también su propia muerte, del mismo modo que, por ejemplo, la muerte del medio ambiente trae consigo nuestra propia muerte. Pero la célula del cáncer cree en un Exterior separado de ella, lo mismo que los seres humanos creen en un Exterior. Esta creencia es mortal. El remedio se llama amor. El amor cura porque suprime las

barreras y deja entrar al otro para formar la unidad. El que ama no coloca su Yo en primer lugar sino que experimenta una unidad mayor. El que ama siente con el amado como si fuera él mismo. Esto no sólo vale para el amor humano. El que ama a un animal no puede contemplarlo desde el punto de vista del ganadero. No nos referimos a un pseudo amor sentimental sino a ese estado que realmente hace sentir algo de la unión de todo lo que es y no esa actuación con la que con frecuencia uno trata de neutralizar sus inconscientes sentimientos de culpabilidad por las propias agresiones reprimidas, por medio de “*buenas obras*” y de un exagerado “*amor a los animales*”.

El cáncer no muestra amor vivido, el cáncer es amor pervertido:

- El amor salva todas las fronteras y barreras.
- En el amor se unen y funden los opuestos.
- El amor es la unión con todo, se hace extensivo a todo y no se detiene ante nada.
- El amor no teme la muerte, porque el amor es vida.
- El que no vive este amor en su conciencia corre peligro de que su amor pase a lo corporal y trate de imponer ahí sus leyes en forma de cáncer.
- También la célula cancerosa salva todas las fronteras y barreras. El cáncer pasa por alto la individualidad de los órganos.
- También el cáncer se extiende por todas partes y no se detiene ante nada (metástasis).
- Tampoco las células cancerosas temen a la muerte.

El cáncer es amor en el plano equivocado. La perfección y la unión sólo pueden realizarse en el espíritu y no en la materia, porque la materia es la sombra del espíritu. Dentro del mundo transitorio de las formas, el ser humano no puede realizar lo que pertenece a un plano imperecedero. A pesar de todos

los esfuerzos de los que aspiran a mejorar el mundo, nunca existirá un mundo perfectamente sano, sin conflictos ni problemas, sin fricciones ni disputas. Nunca existirá el ser humano completamente sano, sin enfermedad ni muerte, nunca existirá el amor que todo lo abarca, porque el mundo de las formas vive de las fronteras. Pero todos los objetivos pueden realizarse —por todos y en todo momento— por el que descubre la falsedad de las formas y en su conciencia es libre. En el mundo polar, el amor conduce a la esclavitud: en la unidad, es libertad. El cáncer es el síntoma de un amor mal entendido. El cáncer sólo respeta el símbolo del amor verdadero. El símbolo del amor verdadero es el corazón. ¡El corazón es el único órgano que no es atacado por el cáncer!

Al final de este libro, huelgan estas explicaciones. El que haya desarrollado la visión para observar cómo en cada proceso y cada síntoma corporales se manifiesta un factor psíquico, ése sabrá también que sólo los procesos de la conciencia pueden resolver los problemas que se han exteriorizado en el cuerpo. Por lo tanto, nosotros no dictaminamos sobre indicaciones ni contraindicaciones de la psicoterapia. Sólo vemos a unos seres humanos que están enfermos y a los que los síntomas empujan a la curación. Ayudar al ser humano en este proceso de evolución y transformación es misión de la psicoterapia. Por ello, en el tratamiento, nos aliamos con los síntomas del cliente y les ayudamos a conseguir su objetivo, porque el cuerpo siempre tiene razón. La medicina académica hace todo lo contrario: se alía con el paciente en contra del síntoma. Nosotros nos situamos siempre en el lado de la sombra y la ayudamos a salir a la luz. Nosotros no peleamos contra la enfermedad y sus síntomas sino que tratamos de utilizarlos como eje de la curación.

La enfermedad es la gran oportunidad del ser humano, su mayor bien. La enfermedad es la maestra de cada cual, que guía en el camino de la curación. Existen varios caminos que conducen a este objetivo, la mayoría duros y complicados, pero el más próximo e

individualizado suele pasarse por alto: la enfermedad. Es el camino menos propicio para hacer que nos engañemos a nosotros mismos o alimentemos ilusiones. Por ello es tan poco grato. Tanto en la terapia como en este libro queremos sacar a la enfermedad del habitual y estrecho marco en el que siempre se la contempla y exponerla en su verdadera relación con la existencia humana. El que no esté dispuesto a guiarse por este otro sistema de valores es que ha entendido mal nuestras explicaciones. Pero al que entienda la enfermedad como un camino se le abrirá un mundo de perspectivas nuevas. Nuestra manera de tratar la enfermedad no hace la vida ni más fácil ni más sana; lo que nosotros pretendemos es dar al ser humano el valor que necesita para mirar cara a cara los conflictos y problemas de este mundo polar. Nosotros queremos disipar las ilusiones de este mundo enemigo de conflictos, que piensa que sobre la falta de sinceridad puede levantarse un paraíso terrenal.

Hermann Hesse dijo: “Los problemas no existen para ser resueltos, son únicamente los polos entre los que se genera la tensión necesaria para la vida”. La solución está más allá de la polaridad; pero para llegar a ella hay que unificar los polos, reconciliar los contrarios. Este difícil arte de la unión de los contrarios sólo lo domina el que ha conocido los dos polos. Para ello hay que estar dispuesto a encarar e integrar con valentía todos los polos. “*Solve et coagula*”, dicen los viejos textos: disuelve y coagula. Primeramente tenemos que ver las diferencias y sentir la separación y la división antes de poder aventurarnos a la gran obra de las bodas químicas, la unión de los contrarios. Por ello primeramente el hombre tiene que descender a la polaridad del mundo material, en materia, enfermedad, pecado y culpa, para encontrar, en la noche más negra del alma y en la más profunda zozobra, la luz del conocimiento que le permita ver su camino a través del sufrimiento y el dolor como un acto significativo que le ayudará a encontrarse allá donde siempre estuvo: en la

Extracto del Libro “La enfermedad como camino”

Biografía y Referencias

Una cosa que me caracteriza desde chico es el de ser muy observador y de tener muy buena memoria. Entiendo ahora que el tener esa cualidad me sirve para relacionar muchos hechos con las diferentes manifestaciones con las emociones. Este libro es el resultado de las experiencias de vida y la recopilación adicional de información. Tratare de poner todas la fuentes posibles. La relación a continuación no tienen un orden específico.

- Obedece a tu cuerpo - Lise Bourrbeau
- El gran diccionario de las dolencias - JACQUES MARTEL
- La enfermedad como camino - Thorwald DethLefsen - Rudiger Dahlke
- Testamento de una nueva medicina - Parte II - Hamer, Ryke Geerd
- El error de Hamer - La recuperación del poder en la curación - Fernando Callejón
- El poder de los Zumos - Jay Kordich
- LA TERAPIA GERSON - Charlotte Gerson y Morton Walker
- Video: El despertar de la conciencia Biológica - Enric Corbera - La Caja de Pandora
- Video: Seminario de Curación Emocional - Enric Corbera - La Caja de Pandora
- Video: La Física y la Metafísica de la Biodescodificación - Enric Corbera - La Caja de Pandora
- Video: La Muerte Civil - Ghis (Ghislaine Lanctôt)
- Video: The Beautiful Truth (La Hermosa Verdad)
- Video: Las 5 leyes biológicas de la Nueva Medicina Germánica
- Video: El Amor a Uno Mismo - Dr. Roberto Pérez
- Video: La causa de todas las Enfermedades
- Video: Los peligros del Negocio Farmacéutico - La Caja de Pandora
- Video: Alcalinización milagrosa - Bicarbonato de sodio para el Cáncer
- Video: Como afrontar el cáncer de una forma holística - Alberto Martí Bosch
- Video: El origen emocional de la Enfermedad - Vicent Guillen - La Caja de Pandora
- Las Leyes Espirituales - Vicent Guillen
- Biodescodificación La Descodificación biológica de las enfermedades - Enric Corbera
- Video: La Verdad sobre el MMS (Dioxido de cloruro)Andreas Kalcker
- Video: El poder de la Sanación mental - Deepack Chopra
- Video: El poder del pensamiento - Deepack Chopra
- www.airedeluz.com
- Artículos de Despertares, <http://teatrevesadespertar.wordpress.com/>
- Artículos de Maestro Viejo, <http://maestroviejo.wordpress.com/>
- Video: La educación prohibida
- Dolores Cannon - La Saga "Universos Convulsionados" - Libros del 1 al 4

Muchas gracias a todos...

EL CÁNCER tiene cura

Cuando uno no sabe leer, la vida lo vive con muchos tropiezos, tropiezos que enseñan con dolor, unos más traumáticos que otros, otros menos traumáticos pero que dejan un sabor amargo, y se sigue. Si confiar o no del que dice que sabe leer, si es clara su interpretación. Y se tiene una intranquilidad interna y un camino incierto a seguir. Es así como se vive actualmente, gran cantidad de personas vive su vida a la deriva sin una claridad dependiendo de los demás, y los demás están en las mismas condiciones del otro y andan dando tumbos, con muchas dudas, muchos temores que causan dolor y sufrimiento. Cuando aprendes a leer todo cambia. Ya no hay más dudas ni miedos ya confías en lo que lees porque tu mismo puedes interpretar los símbolos. Nadie te engaña sobre lo que realmente esta escrito. Entrás a un estado diferente, a un estado de claridad y seguridad contigo mismo. No hay forma de que te olvides de leer, ya puedes enseñar a leer a otros.

Este libro te enseña a tomar conciencia (leer) de cómo funciona nuestro cuerpo, de cómo es afectado emocionalmente y eventualmente su manifestación física. También las muchas formas de sanarlos emocionalmente y/o físicamente, de formas tan sencillas caseras y económicas, en muchos casos sin tener que recurrir a doctores o terapeutas. Y en la medida que vas ganando experiencia en identificar los conflictos emocionales los vas resolviendo automáticamente. Ya se vuelve imposible enfermar.

Mas que un libro es un manual para sanarse. Contiene muchas recetas para sanar del cáncer y otras enfermedades. De gran ayuda para profesionales de la salud, terapeutas y personas que aman el tener una buena calidad de vida.

**Los tratamientos descritos en este libro,
son validos para sanar la mayoría de enfermedades.**