



# **CUERPO SALUDABLE**

**Manual de instrucciones  
para el usuario**

**Cómo resolver  
problemas crónicos**

**Con sencillas  
técnicas caseras**

Néstor Palmetti

Palmetti, Néstor  
Cuerpo saludable: manual de instrucciones para el usuario. - 1a ed. - Córdoba: el autor, 2008.  
298 p.: il. ; 21x15 cm.

ISBN 978-987-05-5223-9

1. Salud. I. Título  
CDD 613

Esta publicación está basada en experiencias, investigaciones y observaciones personales del autor, que no es médico. La intención de la obra es informar, no debiéndosela considerar sustituto de las opiniones de los profesionales del arte de curar, a quienes el lector deberá siempre consultar a propósito de cuestiones relacionadas con su salud y ante síntomas que lo ameriten. El autor declina expresamente toda responsabilidad ante cualquier efecto perjudicial para la salud que derive del uso o aplicación de la información aquí contenida.

***Cuerpo Saludable*** - Decimoséptima edición - Diciembre 2016

*Autor: Néstor Palmetti - Revisión técnica: Dr. Julio César Díaz*

*Impresión: Corintios 13 - Av. Fuerza Aérea 1829 - Córdoba - Argentina ISBN 978-987-05-5223-9*

*© 2008 Néstor Palmetti (Garín 28, 5885 Villa de Las Rosas, Córdoba). Edición de autor. Libro de edición argentina.*

*Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.*

Para solicitar aclaraciones:

**Néstor Palmetti**

*Técnico en Dietética y Nutrición Natural*

*Director del Espacio Depurativo*

*5885 Villa de Las Rosas - Traslasierra (Córdoba)*

*Tel/Fax: (03544) 494.871 - 483.552*

***info@nestorpalmetti.com***

***www.nestorpalmetti.com***



*Cuerpo Saludable*

No crean en algo porque lo diga la tradición.  
Ni siquiera porque generaciones hayan creído en ello por siglos.  
No crean en algo porque muchos lo crean, o finjan que lo crean.  
No crean algo porque así lo hayan creído sabios de otras épocas.  
No crean a ningún otro ser humano.  
Crean únicamente en los que ustedes mismos hayan experimentado,  
verificado y aceptado, después de someterlo  
al dictamen del discernimiento y a la voz de la consciencia.

*Gautama Buda*

No pretendamos que las cosas cambien  
si seguimos haciendo lo mismo

*Albert Einstein*

El pesimista se queja del viento;  
el optimista espera que cambie;  
el realista ajusta las velas.

*William George Ward*

Curar es limpiar

*Carlos Kozel*

Cada uno ingiere la enfermedad que padece

*Arturo Capdevila*

La medicina oriental puntualiza que existe  
una sola causa para la enfermedad:  
una alimentación inadecuada.

*Naboru Muramoto*

Hoy en día, los asesinos y la comida  
no están muy alejados entre sí.

*Herbert Knibbs*



## INTRODUCCION

*Este libro aporta una visión cuestionadora del actual paradigma de salud, que no brinda respuestas a los problemas crónicos y degenerativos. Se propone un abordaje alternativo, basado en el sentido común y en el concepto de **ensuciamiento corporal** como causa real y profunda de las enfermedades. Estimula a conocer las leyes biológicas que rigen nuestro maravilloso cuerpo humano y a respetar su inteligentísima fisiología. Está destinado a un público vasto: enfermos agobiados por **padecimientos crónicos o degenerativos**, personas interesadas en mejorar su **calidad de vida** y sobre todo a quienes están dispuestos a transitar el dignificante camino de la **autogestión de la salud**.*

*Lo que habitualmente llamamos **enfermedad**, es solo un **síntoma** del estado de desorden al cual hemos llevado a nuestro organismo. En sí mismo, el cuerpo humano tiene gran cantidad de maravillosos mecanismos para resolver problemas a los que puede verse sometido: excesos, carencias, toxicidad, etc. Pero nuestro moderno estilo de vida se las ha ingeniado para colapsar esa increíble armonía, malogrando la natural capacidad de adaptación a los inconvenientes.*

*Asumir esta realidad, representa el **cincuenta por ciento** de la solución de nuestros actuales problemas de salud. Y ese es el objetivo de esta publicación: que el lector comprenda cómo **él mismo ha generado** tal situación de desorden y -por sobre todo- cómo **él mismo puede remediar** tal problema, en la medida que retorne a los hábitos saludables que nunca debió abandonar.*

*En esto no hay misterios, ni tampoco soluciones mágicas. Los errores se generan principalmente por desinformación. En la medida que sepamos cómo opera la inmensa inteligencia corporal y comprendamos sus mecanismos, veremos que es muy sencillo jugar **a favor** (y no **en contra**) de nuestra propia naturaleza humana. Entenderemos que no*



*habrá medicamento alguno que pueda resolver problemas, mientras no dejemos de boicotear nuestro organismo con hábitos que van en contra de las leyes naturales que lo crearon.*

*En este sentido es importante comprender que **sólo el cuerpo es capaz de repararse, depurarse y curarse a sí mismo**. Nadie cura, solo el cuerpo lo hace. Dijo alguien "la función de la medicina es entretener, mientras el cuerpo se repara". Nuestra tarea se "limita" a quitar la "costra" vieja y no agregar nueva; basta con "no poner palos en la rueda" de la infinita inteligencia corporal. Esto viene ocurriendo desde hace millones de años en la vida terrestre y son leyes biológicas inexorables. Debemos **confiar en la magia de nuestra biología y ser pacientes**.*

*Inicialmente debemos comprender como funciona el mecanismo de la intoxicación cotidiana y el ensuciamiento corporal. Si diariamente **incorporamos más tóxicos de los que podemos evacuar**, no necesitamos ser científicos para entender que la acumulación de toxinas acabará por generar un **colapso tóxico**. Esa es la génesis profunda de la mal llamada enfermedad: desde un eccema hasta un cáncer, todo responde al mismo mecanismo de generación. Solo difiere el grado de toxemia y el órgano mediante el cual, nuestro organismo expresa su claudicación.*

*Para el correcto funcionamiento corporal es importantísimo el rol que cumple la correcta nutrición, pero **de poco servirá una alimentación de alta calidad en un contexto de ensuciamiento corporal crónico**. El mejor de los nutrientes puede ser mal aprovechado, como consecuencia de estar atrofiados los mecanismos de la química corporal, a causa del colapso tóxico.*

*La analogía con un automóvil puede ayudarnos a comprender mejor este concepto. Si su vehículo está carbonizado y fuera de punto, debido al uso de combustible incorrecto, seguramente usted haría limpiar el motor y cambiaría la calidad del combustible. ¿Serviría hacer sólo una de las dos cosas? Con el cuerpo pasa exactamente igual. De poco sirve una sola acción. Hay que **depurar** para eliminar la vieja escoria que*



impide el normal funcionamiento. Y también hay que **cambiar la calidad del "combustible"** para que no vuelva a "carbonizar" la estructura.

Una persona que decida recuperar por sí misma su natural estado de salud y equilibrio, debe abordar irremediamente **el trabajo depurativo como prioridad absoluta**. Es evidente que si no comenzamos por **"destapar" nuestros filtros orgánicos y moderar el nivel de toxemia**, todo lo que hagamos en procura de la salud, perderá efectividad. Viceversa, cualquier práctica terapéutica se beneficiará de la tarea depurativa y de una nutrición no ensuciante.

Ejercer nuestro natural derecho a un óptimo estado de salud, se parece mucho a una mesa asentada en tres patas: todas deben estar fuertes y en equilibrio. Por ello, la tarea de **limpieza** orgánica se potenciará enormemente con un contemporáneo **freno** al ingreso de nuevas toxinas y **aporte** de los nutrientes esenciales que faltan. Trabajar separadamente cada aspecto, conspira contra una rápida recuperación de la salud y el equilibrio. Ojala este libro sirva para estimular su inquietud por el trabajo depurativo y pueda brindarle elementos útiles para transitar el sendero de retorno al estado de plenitud que nunca debió resignar.

#### ACLARACION IMPORTANTE

Dado que estas páginas aportan una visión cuestionadora del actual paradigma de la salud y la nutrición, y que no pueden ni pretenden reemplazar a la consulta médica o nutricional, sugieren entonces una **actitud responsable por parte del lector**.

Propiciamos la **autogestión de la salud y la nutrición**. Esta dignificante práctica, basada en la prevención y en el sentido común, requiere individuos informados y conscientes de su maravillosa fisiología corporal. Fundamentalmente personas que **asuman la plena responsabilidad** sobre su calidad de vida.

Aquí brindamos una recopilación de técnicas, consejos y experiencias



que hemos practicado exitosamente y sin mayores inconvenientes. Esto nos llevó a compartirlos con amigos, quienes también tuvieron resultados espectaculares y ausencia de efectos secundarios. Como consecuencia, surgió esta publicación, para difundir esas cosas útiles y lamentablemente poco conocidas.

Este libro intenta compartir experiencias y mostrar **otra forma de ver y abordar el problema**. Entendemos que es el modo de ir reemplazando el viejo paradigma, mediante **construcciones horizontales y colectivas**.

Somos minúsculos eslabones de un gigantesco flujo evolutivo. El flujo evolutivo es siempre cambiante, porque son cambiantes nuestros entornos y realidades. Por ello son necesarios **nuevos abordajes y nuevos contextos** adaptados a las nuevas realidades que nos rodean y nos desafían.

Cada uno es dueño de seguir (o no) estos consejos y recomendaciones, pero sin aferrarse a ellos demandando **certezas** o verdades absolutas. Simplemente **no existe la seguridad absoluta**. Y eso es algo importante a tener en cuenta en este despertar a nuevas realidades; debemos explorar, experimentar y discernir personalmente, pues somos las **primeras generaciones expuestas a un escenario nunca antes experimentado**.

A la mayoría de las personas, estos cambios de hábitos, les brindan resultados espectaculares, que los estimulan a profundizar el camino. Por cierto, los primeros síntomas depurativos pueden ser intensos (generalmente proporcionales a la cronicidad del problema). Muchos lo visualizan como algo negativo, cuando en realidad se trata de un fenómeno alentador, pues indica que **el cuerpo está movilizand su energía reparadora y curativa**, y por tanto hay que estimular y soportar el proceso, sin reprimirlo.

Puede haber personas que manifiesten algún problema puntual o quienes no sigan las indicaciones atentamente. En realidad, **los problemas son consecuencia del estado de toxemia crónica**



Cuerpo Saludable

que afecta a la persona. Seguramente estos procesos patológicos, con o sin prácticas depurativas, **iban a eclosionar igualmente**. Un individuo con vesícula e hígado repletos de cálculos, indudablemente protagonizará una crisis en algún momento y por algún lugar.

Decimos todo esto, porque cada persona debe **evaluar los riesgos potenciales de su estado. La asunción de riesgos es una decisión personal**. Dicha responsabilidad nunca debe ser descargada en un libro, un método o un sitio web. Éstos son solo medios que ponen al alcance de la gente, técnicas y visiones que funcionan y resuelven problemas; métodos que lamentablemente el sistema formal ignora, o lo que es peor, oculta.

Por cierto que **lo ideal sería estar en manos de un buen profesional**, con pericia y actualización en esta materia. Pero **buscarlo es tarea individual**. No nos dedicamos al trabajo terapéutico; solo difundimos y divulgamos experiencias propias y sobre todo a nivel de nuestra profesión, dado el rol trascendente de la nutrición en todos los problemas de salud.

Tampoco deseamos o sentimos que **debamos convencer a nadie**; cumplimos con señalar un camino alternativo, práctico, eficiente e inocuo. Ojalá que cada vez **más profesionales del arte de curar tomen en consideración seriamente estos temas** y asuman el desafío de alentar a sus pacientes a la práctica de métodos que realmente resuelven patologías crónicas.

**Néstor Palmetti**

Técnico en Dietética y Nutrición Natural  
Director del Espacio Depurativo



## SUMARIO

|                   |  |    |
|-------------------|--|----|
| <b>CAPITULO 1</b> | <b>LOS ¿POR QUÉ?</b> .....                         | 15 |
|                   | ¿POR QUÉ NECESITAMOS CAMBIAR?.....                 | 17 |
|                   | ¿POR QUÉ ESTAMOS MAL? .....                        | 17 |
|                   | ¿POR QUÉ NOS RESIGNAMOS A LA MEDIOCRIDAD?.....     | 17 |
|                   | ¿POR QUÉ SE DEGRADA NUESTRA CALIDAD DE VIDA?.....  | 17 |
|                   | ¿POR QUÉ NOS PASA LO QUE NOS PASA? .....           | 18 |
|                   | MULETILLA 1: ES GENÉTICO .....                     | 19 |
|                   | MULETILLA 2: SON LOS VIRUS.....                    | 20 |
|                   | MULETILLA 3: ES EL ESTRÉS .....                    | 21 |
|                   | ¿QUIÉN ESCONDE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES?.....    | 22 |
|                   | ¿NO ESTAREMOS BAJO UN PARADIGMA EQUIVOCADO?.....   | 22 |
|                   | REPRIMIENDO, MUTILANDO, CAMBIANDO PEDAZOS... ..    | 23 |
|                   | ¿POR QUÉ NO CONVIENE RESOLVER? .....               | 24 |
|                   | LA IGNORANCIA ES LUCRATIVA .....                   | 25 |
|                   | EL MANUAL DE INSTRUCCIONES.....                    | 25 |
|                   | SI FUNCIONA, SIRVE.....                            | 26 |
|                   | ¿POR QUÉ CUESTA CAMBIAR? .....                     | 26 |
|                   | ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LIMPIAR Y NO ENSUCIAR?..... | 27 |
| <b>CAPITULO 2</b> | <b>¿ENFERMOS O ENSUCIADOS?</b> .....               | 29 |
|                   | ENSUCIAMIENTO CORPORAL.....                        | 31 |
|                   | EL FACTOR ALIMENTARIO.....                         | 31 |
|                   | EL FACTOR PARASITOSIS.....                         | 33 |
|                   | CONSECUENCIAS DEL ENSUCIAMIENTO .....              | 34 |
|                   | LAS CONCLUSIONES DE SEIGNALET .....                | 35 |
|                   | ALIMENTO FISIOLÓGICO .....                         | 36 |
|                   | SOMOS MONOS ADAPTADOS .....                        | 37 |
|                   | ADAPTACIÓN NO ES NORMALIDAD .....                  | 41 |
|                   | AMERICA PRECOLOMBINA Y PRANDIOLOGIA .....          | 41 |
|                   | UNA EXPERIENCIA INEDITA Y FUGAZ .....              | 44 |
|                   | COCCION Y LEUCOCITOSIS.....                        | 47 |
|                   | LA LONGEVIDAD COMO CONSECUENCIA.....               | 49 |
|                   | NECESITAMOS CAMBIAR PARADIGMAS.....                | 50 |
|                   | EL COLAPSO TÓXICO .....                            | 51 |
|                   | PROBLEMA Y SOLUCIÓN EN NUESTRAS MANOS .....        | 52 |
| <b>CAPITULO 3</b> | <b>TOXEMIA Y ENFERMEDAD</b> .....                  | 55 |
|                   | RENOVACION PERMANENTE .....                        | 57 |
|                   | CELULA, LA UNIDAD VITAL .....                      | 58 |
|                   | EMUNTORIOS, ORGANOS DEPURATIVOS .....              | 61 |
|                   | EL TERRENO LO ES TODO .....                        | 64 |
|                   | TOXINAS INTERNAS .....                             | 65 |
|                   | TOXINAS ALIMENTARIAS .....                         | 68 |
|                   | TOXINAS AMBIENTALES .....                          | 70 |



|  |     |
|--|-----|
| En casa ¿estamos seguros? .....                  | 71  |
| Y en el vientre materno?.....                    | 72  |
| Contaminantes y origen.....                      | 73  |
| Contaminantes y efectos .....                    | 74  |
| Más contaminación, menos depuración .....        | 75  |
| Nutrición y contaminación.....                   | 76  |
| TOXINAS DE PARÁSITOS .....                       | 77  |
| ENZIMAS Y TOXEMIA .....                          | 78  |
| ENZIMAS LIMPIADORAS .....                        | 80  |
| ACIDEZ Y TOXEMIA.....                            | 81  |
| ASÍ EN LA SANGRE COMO EN LA CÉLULA.....          | 81  |
| COMPENSAR O MORIR .....                          | 83  |
| ¿ENFERMEDAD O CRISIS DEPURATIVA? .....           | 84  |
| ENFERMEDAD AGUDA.....                            | 86  |
| ENFERMEDAD CRÓNICA .....                         | 87  |
| LA REPRESION DE SINTOMAS .....                   | 89  |
| ENFERMEDAD DEGENERATIVA .....                    | 91  |
| EL EJEMPLO DEL CÁNCER .....                      | 92  |
| NUEVOS CONCEPTOS SOBRE EL CÁNCER .....           | 96  |
| LA CUESTION CELULAR .....                        | 98  |
| La supervivencia celular.....                    | 99  |
| BASES DEL NUEVO PARADIGMA .....                  | 102 |
| <b>CAPITULO 4</b> EMUNTORIOS PRINCIPALES .....   | 105 |
| LOS INTESTINOS .....                             | 108 |
| FUNCIONES.....                                   | 108 |
| EL TRANSITO INTESTINAL.....                      | 109 |
| ¿QUÉ COSAS AFECTAN AL TRÁNSITO INTESTINAL? ..... | 112 |
| La carencia de fibra .....                       | 113 |
| El moco alimentario .....                        | 114 |
| La morfina cotidiana .....                       | 115 |
| Las cuestiones fisiológicas.....                 | 116 |
| LA FLORA INTESTINAL.....                         | 118 |
| FERMENTACIÓN Y PUTREFACCIÓN .....                | 122 |
| ¿QUÉ COSAS AFECTAN A LA FLORA INTESTINAL? .....  | 125 |
| El exceso proteico.....                          | 125 |
| La falta de fibra soluble.....                   | 126 |
| Los azúcares refinados .....                     | 127 |
| Los aditivos conservantes .....                  | 127 |
| El antibiótico cotidiano .....                   | 128 |
| La candidiasis crónica .....                     | 129 |
| Los parásitos intestinales .....                 | 130 |
| Los fluidos digestivos.....                      | 131 |
| LA MUÇOSA INTESTINAL .....                       | 132 |
| ¿QUÉ COSAS AFECTAN A LA MUCOSA INTESTINAL? ..... | 134 |



|  |     |
|--|-----|
| Las secreciones lácteas.....                     | 135 |
| La candidiasis crónica .....                     | 136 |
| Inflamación y antiinflamatorios .....            | 136 |
| EFFECTOS DE LA MUCOSA PERMEABLE .....            | 136 |
| LA CANDIDIASIS CRÓNICA .....                     | 141 |
| OTRA VISION DE PROBLEMAS INTESTINALES .....      | 155 |
| FLATULENCIA .....                                | 155 |
| DIVERTÍCULOS.....                                | 156 |
| COLON IRRITABLE.....                             | 157 |
| CELIAQUÍA .....                                  | 158 |
| APENDICITIS.....                                 | 160 |
| SINTOMAS DE MALFUNCION INTESTINAL .....          | 161 |
| DIAGNOSIS ORIENTAL .....                         | 163 |
| TECNICAS DE LIMPIEZA INTESTINAL.....             | 167 |
| LAVAJE COLÓNICO .....                            | 168 |
| LIMPIEZA CON AGUA SALADA .....                   | 173 |
| El agua salada en la práctica.....               | 176 |
| Recomendaciones nutricionales .....              | 177 |
| La técnica.....                                  | 178 |
| Los movimientos .....                            | 179 |
| MINI LIMPIEZA CON AGUA SALADA .....              | 181 |
| ENEMAS.....                                      | 181 |
| MEZCLA PURGANTE.....                             | 182 |
| LOS ALIMENTOS .....                              | 183 |
| LAS FIBRAS SALUDABLES .....                      | 184 |
| PRE Y PROBIOTICOS .....                          | 188 |
| LOS BENÉFICOS FERMENTOS.....                     | 190 |
| El chucrut y el kimchi.....                      | 191 |
| El kéfir de agua .....                           | 192 |
| OTROS NUTRIENTES CLAVES.....                     | 198 |
| LAS HIERBAS .....                                | 200 |
| OTRAS RECOMENDACIONES.....                       | 201 |
| EL HÍGADO .....                                  | 203 |
| FUNCIONES.....                                   | 203 |
| SINTOMAS DE MALFUNCION HEPATICA .....            | 205 |
| HÍGADO Y EMOCIONES .....                         | 207 |
| LOS CÁLCULOS BILIARES .....                      | 208 |
| Síntomas de presencia de cálculos biliares ..... | 210 |
| Factores generadores de cálculos biliares.....   | 211 |
| TECNICAS DE LIMPIEZA HEPATICA.....               | 212 |
| LIMPIEZA HEPÁTICA PROFUNDA.....                  | 213 |
| Los seis días preparatorios.....                 | 214 |
| El día de la limpieza .....                      | 215 |
| LIMPIEZA CON ACEITE DE OLIVA.....                | 220 |



|   |            |
|---|------------|
| ENEMA DE CAFÉ .....                       | 220        |
| LOS ALIMENTOS .....                       | 221        |
| NUTRIENTES Y DESINTOXICACIÓN.....         | 225        |
| LAS HIERBAS .....                         | 226        |
| OTRAS RECOMENDACIONES.....                | 227        |
| <b>CAPITULO 5 OTROS EMUNTORIOS.....</b>   | <b>229</b> |
| LOS RIÑONES .....                         | 231        |
| FUNCIONES.....                            | 231        |
| EL EXCESO DE FOSFORO.....                 | 232        |
| SINTOMAS DE MALFUNCION RENAL .....        | 233        |
| LOS ALIMENTOS .....                       | 235        |
| LAS HIERBAS .....                         | 236        |
| OTRAS RECOMENDACIONES.....                | 236        |
| LA PIEL.....                              | 237        |
| FUNCIONES.....                            | 237        |
| COSMETICOS Y TOXICIDAD SOBRE LA PIEL..... | 238        |
| Sol, piel, bacterias y vitamina d.....    | 247        |
| SINTOMAS DE MALFUNCION DERMICA .....      | 251        |
| TECNICAS DE LIMPIEZA DERMICA.....         | 252        |
| FRICCIÓN SECA .....                       | 253        |
| BAÑO DE VAPOR .....                       | 253        |
| BAÑO HIPERTÉRMIICO .....                  | 254        |
| EMPLASTOS.....                            | 255        |
| TRABAJO FÍSICO .....                      | 256        |
| EL CURTIDO .....                          | 256        |
| LOS ALIMENTOS .....                       | 257        |
| LAS HIERBAS .....                         | 257        |
| LOS PULMONES .....                        | 258        |
| FUNCIONES.....                            | 258        |
| SINTOMAS DE MALFUNCION PULMONAR .....     | 259        |
| TECNICAS DE LIMPIEZA PULMONAR.....        | 260        |
| RESPIRACION PROFUNDA.....                 | 260        |
| JADEO Y CANTO .....                       | 262        |
| LOS ALIMENTOS .....                       | 263        |
| EL PROBLEMA DE LOS ALMIDONES.....         | 263        |
| LAS HIERBAS .....                         | 267        |
| SISTEMA LINFATICO .....                   | 269        |
| FUNCIONES.....                            | 269        |
| LINFA Y TOXEMIA CRONICA.....              | 270        |
| SINTOMAS DE MALFUNCION LINFATICA .....    | 272        |
| TECNICAS DE LIMPIEZA LINFÁTICA.....       | 273        |
| TABLA INCLINADA.....                      | 274        |
| RESPIRACIÓN CONSCIENTE.....               | 275        |



|   |            |
|---|------------|
| FROTACIÓN DEL TIMO .....                              | 275        |
| LOS ALIMENTOS .....                                   | 275        |
| LAS HIERBAS .....                                     | 276        |
| OTRAS RECOMENDACIONES.....                            | 277        |
| OTRAS VIAS DE ELIMINACION.....                        | 278        |
| LA LENGUA.....  | 278        |
| RASPAJE MATUTINO .....                                | 278        |
| LA NARIZ.....   | 278        |
| DUCHA NASAL .....                                     | 279        |
| EL OÍDO.....  | 279        |
| LAVADO DE OÍDOS.....                                  | 280        |
| LA TOXEMIA ENERGÉTICA .....                           | 280        |
| TÉCNICAS DE DERIVACIÓN .....                          | 282        |
| <b>CAPITULO 6 LOS PARÁSITOS .....</b>                 | <b>283</b> |
| INEVITABLES COMPAÑEROS DE RUTA.....                   | 288        |
| COMO NOS LLEGAN? .....                                | 288        |
| DAÑOS QUE GENERAN .....                               | 289        |
| LA TOXEMIA PARASITARIA.....                           | 292        |
| DEFENSA ORGANICA .....                                | 293        |
| MANIFESTACIONES DEL DAÑO .....                        | 295        |
| SIGNOS Y SÍNTOMAS DE PARASITOSIS .....                | 297        |
| Piel y cabello.....                                   | 297        |
| Aparato respiratorio .....                            | 298        |
| Aparato circulatorio.....                             | 298        |
| Aparato ginecológico .....                            | 300        |
| Sistema nervioso central.....                         | 300        |
| Aparato urinario.....                                 | 301        |
| Órganos de los sentidos.....                          | 301        |
| MÉTODOS DE CONTROL.....                               | 301        |
| TESTIMONIOS SIGNIFICATIVOS .....                      | 302        |
| PRINCIPALES PARASITOS .....                           | 303        |
| PROTOZOARIOS (Unicelulares) .....                     | 303        |
| Giardias .....  | 303        |
| Trichomonas .....                                     | 303        |
| Amebas .....  | 304        |
| HELMINTOS (Gusanos).....                              | 306        |
| Ascaris.....  | 306        |
| Anquilostomas.....                                    | 306        |
| Oxiuros.....  | 307        |
| Tenias .....  | 308        |
| Fasciolas.....  | 308        |
| ENFERMEDAD Y CONTROL MENTAL .....                     | 310        |
| SÍNTOMAS CAUSADOS POR PARÁSITOS .....                 | 312        |
| ¡Al control mental lo inventaron los parásitos! ..... | 317        |



|   |            |
|---|------------|
| PARASITOSIS: LA "NUEVA" EPIDEMIA OLVIDADA ..... | 320        |
| PREVENCIÓN DE INFECCIONES PARASITARIAS .....    | 322        |
| CÓMO SABER SI ESTOY PARASITADO.....             | 323        |
| DESPARASITADO GENERICO .....                    | 324        |
| PARASITOS Y PROPOLEO.....                       | 329        |
| AMPLIO ESPECTRO.....                            | 330        |
| PARASITOS Y PLATA COLOIDAL.....                 | 333        |
| QUE ES LA PLATA COLOIDAL.....                   | 336        |
| USO Y DOSIFICACION .....                        | 340        |
| ARSENAL ANTIPARASITARIO .....                   | 342        |
| <b>CAPITULO 7 ¿POR DÓNDE EMPEZAR? .....</b>     | <b>349</b> |
| LIMPIAR Y NO ENSUCIAR.....                      | 351        |
| EL CAMINO DE SALIDA.....                        | 352        |
| EVACUAR CON CRITERIO .....                      | 353        |
| TIPOS DE DESECHOS.....                          | 355        |
| LOS CRISTALES .....                             | 355        |
| LOS COLOIDES .....                              | 356        |
| EL PROCESO DEPURATIVO .....                     | 358        |
| LIMPIAR Y NO ENSUCIAR.....                      | 360        |
| ANDARIVEL 1: LIMPIAR ORGANOS .....              | 361        |
| ANDARIVEL 2: DESPARASITAR .....                 | 363        |
| ANDARIVEL 3: DEPURAR FLUIDOS .....              | 365        |
| TONICO HERBARIO .....                           | 365        |
| Preparación y consumo .....                     | 368        |
| BAPLARIOS .....                                 | 371        |
| ZEOLITA .....                                   | 372        |
| Forma de utilización.....                       | 373        |
| ANDARIVEL 4: OXIGENAR.....                      | 374        |
| RESPIRACION Y OXIDACION .....                   | 376        |
| LA IMPORTANCIA DEL CRUDO .....                  | 378        |
| EL MOVIMIENTO Y RESPIRACION .....               | 381        |
| OZONO Y PEROXIDO.....                           | 382        |
| El peróxido de hidrógeno .....                  | 384        |
| USO DEL AGUA OXIGENADA.....                     | 388        |
| Ozonizar agua y aire .....                      | 390        |
| ADVERTENCIA IMPORTANTE.....                     | 391        |
| ANDARIVEL 5: REPOSO DIGESTIVO.....              | 393        |
| ANDARIVEL 6: NUTRIR SIN ENSUCIAR .....          | 396        |
| ALIMENTOS QUE CURAN, ALIMENTOS QUE MATAN.....   | 396        |
| LOS ALIMENTOS ENSUCIANTES .....                 | 399        |
| LOS ALIMENTOS DEPURATIVOS.....                  | 401        |
| ¿CON ESTO BASTA? .....                          | 406        |
| ¿Y COMO HACEMOS CON LOS NIÑOS? .....            | 409        |
| <b>APÉNDICE .....</b>                           | <b>420</b> |

## CAPITULO 1

# LOS ¿POR QUÉ?

**¿Por qué necesitamos cambiar?**

**¿Por qué estamos mal?**

**¿Por qué nos pasa lo que nos pasa?**

**¿Quién esconde el manual de instrucciones?**

**¿Por qué no conviene resolver?**

**¿Por qué cuesta cambiar?**





## ¿POR QUÉ NECESITAMOS CAMBIAR?

Por un motivo muy sencillo: porque **estamos mal** y porque cambiando, **volveremos a estar bien**. Así de simple.

## ¿POR QUÉ ESTAMOS MAL?

Si ha llegado a este libro, seguramente tiene ganas de conocer la causa real de nuestros normales y frecuentes “problemitas” de salud. Rápidamente podrá comprender muchas cosas, simples y de sentido común, que, por obvias razones, **no se explican ni difunden**.

## ¿POR QUÉ NOS RESIGNAMOS A LA MEDIOCRIDAD?

¿Por qué nos parece normal andar a media máquina? ¿Sabía que somos un paquete de billones de células que se **regeneran diariamente**? La piel se cambia en un mes. La mucosa estomacal en 5 días. El hígado se cambia en 6 semanas. Los huesos en 3 meses. En 7 años nuestro organismo es totalmente nuevo. ¿Sabía que estamos diseñados para **vivir 140 años** y **tener 3 denticiones**? Ahora bien, si nos auto-regeneramos... nos auto-reparamos... nos auto-depuramos...

## ¿POR QUÉ SE DEGRADA NUESTRA CALIDAD DE VIDA?

Ante todo conviene definir que entendemos por calidad de vida. Pese a que algunos la definen en base a cuestiones materiales (dinero en el banco, buena obra social, geriátrico prepago...), **verdadera calidad de vida** es otra cosa, basada fundamentalmente en **cuatro aspectos**:

- Buen nivel de natural energía física y mental
- Buen manejo del estrés
- Retardo del proceso de envejecimiento
- Ausencia de enfermedades



Es obvio que muy pocos logran cumplir con estos parámetros y eso nos debería llevar a cuestionarnos ciertas cosas:

¿Por qué no estamos plenos?

¿Por qué vivimos menos y peor?

¿Por qué envejecemos más rápido?

¿Por qué los niños tienen problemas de viejos?

¿Por qué nos falta energía?

¿Por qué no manejamos el estrés?

¿Por qué creemos que la mediocridad es normal?

¿Por qué pensamos que la plenitud es solo para elegidos?

¿Por qué no confiamos en nuestra capacidad de sanarnos?

¿Por qué cuidamos mejor el auto que el cuerpo?

¿Por qué no sabemos leer, limpiar ni mantener el organismo?

¿Por qué limpiamos el cuerpo por fuera y no por dentro?

¿Por qué ponemos la calidad de vida en manos de terceros?

¿Por qué convivimos con enfermedades crónicas?

¿Por qué los problemas crónicos no se resuelven?

¿Por qué aumentan las afecciones degenerativas?

¿Por qué creemos que todo es culpa de genes, virus o estrés?

¿Por qué reclamamos soluciones o pastillas mágicas?

¿Por qué esperamos un diagnóstico grave para cambiar?

¿Por qué la ancianidad no se vive con dignidad?

## **¿POR QUÉ NOS PASA LO QUE NOS PASA?**

Alguien dijo que comprender la causa del problema es **el cincuenta por ciento de la solución**. Por ello es importante no equivocarnos respecto a las causas profundas de nuestros problemas crónicos y degenerativos. Sin embargo nuestro paradigma de salud nos confunde con argumentos, que a fuerza de reiterados, nos parecen incuestionables.

Inculpar por nuestros problemas a **genes, virus o estrés**, por cierto no ayuda a entender **por qué nos pasa lo que nos pasa**. Solo estaremos confundiendo consecuencias con causas y así nunca lograremos resolver nuestros problemas crónicos. Por ello veamos brevemente en que se sustentan estas muletillas que todo lo justifican.



## MULETILLA 1: ES GENÉTICO

¿Pasarán las enfermedades por los cromosomas? La maravillosa inteligencia biológica que nos anima, por una sencilla cuestión de evolución y supervivencia, tiende a **seleccionar lo mejor**. Caso contrario, hace rato hubiésemos desaparecido como especie.

¿Podemos ser **herederos malsanos** de **bisabuelos longevos**? Venimos de antepasados longevos, dignos y saludables; sin embargo los "achacados" somos nosotros, sus descendientes.

Por más que alguien tenga tendencia genética a la obesidad, sólo **un estilo de vida inadecuado** brindará el contexto adecuado para que tal manifestación se exprese. Lo mismo se aplica a los demás problemas endémicos de nuestra época.

Por otra parte, si la transmisión de los males fuese genética, la generaciones pasadas **deberían haber manifestado las mismas epidemias** patológicas que hoy nos invaden. Sin embargo décadas atrás no había tales niveles de diabetes, cardiopatías, cánceres, alzheimer, parkinson, esclerosis múltiple, linfomas...

Un estudio estadounidense<sup>1</sup> detectó la presencia de **287 químicos** distintos (pesticidas, aditivos industriales, teflón...) **en el cordón umbilical de niños recién nacidos**: 76 producen cáncer, 94 son tóxicos para cerebro y sistema nervioso y 79 de estas sustancias causan defectos de nacimiento o desarrollo anormal. ¿Podemos achacar a la genética, los problemas de salud que manifestarán estos niños?

No somos quienes para descartar la influencia genética. Pero sí podemos afirmar en base a experiencias, propias y ajenas, que los genes siempre necesitarán un **contexto favorable** para poderse expresar. Y dicho contexto lo generamos únicamente nosotros y nuestro estilo de vida.

---

<sup>1</sup> Grupo de Trabajo Ambiental - Human Toxome Project - Washington DC - Julio 2005 - [www.ewg.org/sites/humantoxome/](http://www.ewg.org/sites/humantoxome/)

## MULETILLA 2: SON LOS VIRUS

Los virus nunca son causa del problema, sino consecuencia. Ellos pululan en el medio ambiente e intentan, como nosotros, sobrevivir. Solo pueden instalarse, multiplicarse y hacerse fuertes, si consiguen un hospedador **que los alimente, que les asegure un entorno ideal** y sobre todo **que no los desaloje mediante una inmunología eficiente**. Todos estamos expuestos a virus, pero no todos los desarrollamos

¿Sabía que **vivimos gracias a los microbios**? Convivimos con 10 microbios por cada célula del cuerpo. Tenemos billones en los intestinos, en los conductos nasales, aferrados a los cabellos, nadando por la superficie de los ojos, taladrando el esmalte de los dientes... *"Es habitual en los científicos quedarse boquiabiertos ante la complejidad, el poder y la magnitud del número de microbios que viven en nuestros cuerpos<sup>1</sup>".*

**Sin los microbios, las funciones corporales no serían posibles.** Vivimos gracias a ellos. Son ellos quienes digieren nuestros alimentos, quienes nos defienden de gérmenes más peligrosos, quienes reaccionan a los cambios del entorno y nos protegen... *"Son partes de nuestros cuerpos de los que nos sabemos nada"* confesó George Weinstock, investigador de la Universidad de Washington, en St.Louis (EEUU).

Por ello son **extremamente sensibles** y cualquier alteración los afecta. Hasta el simple cambio de la marca de jabón con que nos lavamos, basta para perturbar a los 100.000 microbios que viven en cada centímetro cuadrado de nuestra piel... Un reciente estudio de la Universidad de Nueva York contabilizó la existencia de 360 tipos distintos de bacterias sobre la piel del antebrazo. Solo en la cavidad bucal se han hallado entre 500 y mil especies diversas.

Imaginemos las consecuencias de un ataque con fármacos, comparable

---

<sup>1</sup> *New Scientist/La Nación, 19/8/07 - The New York Times/Clarín, 24/7/10*



al empleo de misiles para exterminar un hormiguero hogareño!!!  
Ejemplo: tomamos antibióticos para la angina; éstos destruyen flora benéfica del tubo digestivo, lo cual estimula el desarrollo patológico de candidas. ¿Será necesario andar matando virus? No, **bastaría con no "alimentarlos"!!!** Pero claro, recién ahora la ortodoxia médica comienza a aceptar que *"solo el 5% de las infecciones causadas por virus respiratorios requiere antibióticos"*.

Los virus precisan nutrientes, entorno adecuado y una inmunología "ineficiente" que no los destruyan. Los virus siempre dependerán de este **contexto favorable** para poderse expresar. Y dicho contexto lo generamos únicamente nosotros.

### MULETILLA 3: ES EL ESTRÉS

Es habitual escuchar expresiones como:

- *Mi problema es emocional...*
- *Soy nervioso...*
- *Es mi forma de ser...*
- *Estoy estresado...*

El estrés es otra falacia que todo lo justifica. Una persona estresada no es más que una consecuencia de un **crónico desorden biológico**. Detrás del estrés hay excesos y carencias de nutrientes, acidosis orgánica, malfunción intestinal, sobrecarga de toxinas, síntesis hormonal deficiente y, fundamentalmente, un **hígado colapsado**.

El hígado cumple unas 600 funciones orgánicas. Entre otras cosas, es responsable de la vitalidad, el estado emocional y la claridad mental de una persona. Una persona con un **hígado saludable** evidencia: juicio claro, decisiones firmes, idealismo, capacidad de prever, personalidad ganadora... En cambio, el propietario de un **hígado colapsado** mostrará: depresión, cólera, irritabilidad, mal humor, violencia, agresión, estrés...

---

<sup>1</sup> *Se recetan antibióticos innecesarios, estudio Cemic, La Nación 2/11/10.*



Entonces, el estrés ¿es causa o consecuencia? Más que de estresados o nerviosos... ¿no es mejor hablar de **intoxicados**? Como vemos, también el estrés depende de un **contexto favorable** para poderse expresar. Y como siempre, dicho contexto lo generamos nosotros.

## ¿QUIÉN ESCONDE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES?

En todos los casos, vemos que estas muletillas no hacen más que **intercambiar causas con consecuencias**. En el fondo, es siempre el contexto orgánico quién posibilita la expresión de los distintos factores. Y dicho contexto es nuestra responsabilidad.

Ahora bien, si no es culpa de genes, virus, ni estrés... ¿cuál será la causa de nuestros problemas? ¿Cómo llegamos a generar el **contexto favorable** para genes, virus y estrés?

¿Usaría usted un electrodoméstico complejo sin haber leído previamente el manual de instrucciones? ¿Conocemos nuestro cuerpo y las reglas biológicas que lo rigen? ¿Sabemos limpiarlo y mantenerlo? ¿Sabemos nutrirlo fisiológicamente? ¿Sabemos leer e interpretar las señales que el cuerpo emite a cada momento? **¿Quién nos esconde el manual de instrucciones?** ¿En que se basa nuestro paradigma de salud?

Por cierto, nos toca transitar una época difícil, llena de desafíos y nuevos problemas. Vemos que en todas las áreas de la actividad humana (economía, política, medio ambiente, educación, etc) **están haciendo agua los paradigmas establecidos**. Y la salud no es una excepción.

## ¿NO ESTAREMOS BAJO UN PARADIGMA EQUIVOCADO?

Pese a una tecnología cautivante, estamos viviendo una época "oscura". Aunque nos deslumbre que se haya descifrado el genoma humano, es evidente que hay mucha ignorancia y reduccionismo<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Reduccionismo: método científico basado en que el mundo que nos rodea puede ser



**Cada vez sabemos más de poco y poco del todo** o como bien se dice: cada vez se sabe más de menos, hasta que llegemos a saber mucho de nada.

Son muchas las cosas elementales que ignoramos: ¿Cómo funciona el sistema hormonal? ¿Para qué sirve el apéndice? ¿Y las amígdalas? ¿Somos más microbios que células? ¿Se renuevan las neuronas? ¿Es el colesterol causa o consecuencia? ¿No es la anemia un mecanismo defensivo? ¿Y la hipertensión?

Como será la ignorancia sobre nuestra composición celular que el Instituto Nacional de Salud de EEUU, aprobó en 2007 un plan de cinco años para investigar el microbioma humano, que es el contenido total microbiano del cuerpo humano. Nuestro conocimiento es limitado, en parte porque sólo era posible identificar microbios que podían ser cultivados en laboratorio, un mero 1-2 por ciento del total. De todos modos estamos comprendiendo que el ser humano promedio es más microbio que mamífero, un verdadero súper organismo que comprende **10 veces más células microbianas que humanas**. Se piensa que el número total de genes microbianos en nuestro cuerpo excede el de genes humanos en una proporción de 1000 a 1<sup>1</sup>, ¡¡¡algo que recién se publicó en 2013!!!

La sociedad científica premia con el Nobel de medicina 2005 al descubrimiento de una **bacteria** (*Helicobacter pylori*) como **causa de la úlcera estomacal**. Por supuesto que ya hay un antibiótico a medida de dicha bacteria, mecanismo más "práctico" que entender porqué **creamos las condiciones** para que la bacteria se desarrolle. Sin embargo la misma ciencia descubre después<sup>2</sup> que dicha bacteria convive con nosotros desde hace 60.000 años!!!

REPRIMIENDO, MUTILANDO, CAMBIANDO PEDAZOS...

---

*comprendido en términos de las propiedades de sus partes constituyentes.*

<sup>1</sup> *New Scientist* - 19 de agosto de 2007

<sup>2</sup> *Helicobacter pylori infecta al ser humano desde hace más de 60.000 años. Una investigación publicada en "Nature" ha revelado que la bacteria migró y se propagó por el planeta desde África al mismo tiempo que el hombre primitivo* - *La Nación*, 15/2/07



A la luz de este sistema de comprensión errónea, coartamos los esfuerzos que hace el organismo para mantener estable la vida (homeostasis). **Reprimimos** fiebre, sudor, diarreas, gripes, hemorragias, colesterol, tensión arterial, hemorroides, leucorreas, eccemas...

Seguimos **"mutilando"** el cuerpo, extirpando órganos y atrofiando funciones (amígdalas, vesículas, apéndices, glándulas sudoríparas...) sin entender ni resolver nunca las causas que generan los problemas (congestiones tóxicas). La miope especialización sigue viendo al cuerpo como un mecano que falla y cuya solución es **cambiar pedazos**: hacemos by pass, trasplantamos órganos, instalamos marcapasos y stents, dializamos órganos con filtros mecánicos...

Nos sentimos seguros en manos de súper-especialistas que **manipulan variables** orgánicas de dudosa objetividad (hormonas tiroideas, colesterol, presión, densidad ósea, enzimas hepáticas, antígenos prostáticos...). Tenemos **"pedazólogos"** para todos los órganos!!!

Y en tanto seguimos sin cuestionar porqué, a pesar de tanta tecnología y diversidad de fármacos, las enfermedades crónicas lo **siguen siendo** y los procesos degenerativos son **cada vez más virulentos**. Administramos... pero **nunca "resolvemos" los problemas**.

## **¿POR QUÉ NO CONVIENE RESOLVER?**

A nuestro entender, los problemas no están **para ser "controlados"** sino **para ser resueltos**. Pero claro, si los problemas se resuelven, ¿adónde va el negocio? La medicina esta sujeta a las leyes del mercado. Según esas leyes, **paciente curado deja de ser negocio**. Paciente crónico **consume de por vida**. Paciente ignorante es temeroso y demanda fármacos y servicios. Paciente consciente, **previene y no consume**.





Cuerpo Saludable

Alguien del sistema, el Dr. Richard Roberts (Nobel 1993), lo dice claro<sup>1</sup>: *"es habitual que las farmacéuticas estén interesadas en líneas de investigación, no para curar, sino sólo para cronificar dolencias con medicamentos cronificadores, mucho más rentables que los que curan del todo y de una vez. **La medicina que cura del todo no es rentable.** La salud no puede ser un mercado más, ni puede entenderse tan sólo como un medio para ganar dinero"*.

## LA IGNORANCIA ES LUCRATIVA

Por eso, en medio de tanta parafernalia tecnológica y mediática, **nadie es instruido para limpiar y mantener su propio cuerpo.** Sabemos mucho más sobre las necesidades del automóvil, que atendemos con esmero porque nos costó. ¿Y las necesidades corporales? Bien, gracias, total al cuerpo lo recibimos gratis...

Solo un irresponsable operaría un electrodoméstico sofisticado sin leer previamente el manual de instrucciones. En cambio operamos el cuerpo, estructura miles de veces más compleja que cualquier artefacto conocido, sin haber leído nunca el "manual". **Es obvio que alguien nos lo está escondiendo!!!**

Nadie enseña a leer las miles de señales indicativas que entrega nuestro organismo, gratis y en tiempo real. En cambio, con gusto gastamos tiempo y dinero en sofisticados estudios que poco aportan. Es triste ver como nosotros mismos **reforzamos el paradigma del cual somos víctimas**, cuando reclamamos "soluciones fáciles" y "pastillitas mágicas".

## EL MANUAL DE INSTRUCCIONES

La propuesta de estas páginas es servir como "**manual de instrucciones**" para el usuario. Así como este libro permite conocer la fisiología de nuestros solicitados órganos de eliminación, el libro

---

<sup>1</sup> Ver entrevista completa en [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com) ("Fármaco que cura, no es rentable") ó en [www.lavanguardia.es/free/edicionimpresa/20070727/53380162760](http://www.lavanguardia.es/free/edicionimpresa/20070727/53380162760).



*Cuerpo Saludable*

“Nutrición Vitalizante” aporta pautas para **alimentar fisiológicamente** a nuestra estructura orgánica, de la forma más limpia posible.

Sin comprender las pautas que regulan el funcionamiento de nuestra compleja biología, es imposible **favorecer su tarea** y en cambio resulta muy fácil **obrar en su contra**.

Mientras esperamos la caída del actual paradigma de salud, es necesario proponer una visión refrescante del tema, que se valida en el terreno de la práctica cotidiana. ¿Cómo? **Resolviendo aquellos padecimientos crónicos que nuestra tecnología contemporánea solo se limita a “controlar”**.

Acorralados por la cronicidad que evoluciona hacia la inevitable degeneración, quienes han decidido experimentar este camino, son los **mejores testimonios** sobre su efectividad. “*¿Cómo nadie antes nos explicó todo esto?*” suele ser la reflexión más escuchada.

SI FUNCIONA, SIRVE...

Por cierto muchos cuestionarán lo que decimos, pero hay algo que resulta incuestionable: **¡¡¡funciona!!!** Esto ya lo vivimos con el propóleo; se lo denostó, se argumentó que no reunía suficientes evidencias, se lo boicoteó... pero quién lo probó, experimentó que no mata a nadie, es barato y funciona.

Como titulara Andrés Percivale en su libro: “Quién es feliz, tiene razón”. Como negar algo que no hace daño y nos permite resolver padecimientos crónicos. De eso se trata: **estar bien y convertir a la vida en un goce** y no en un padecimiento que se arrastra. Es poco sensato no intentarlo, máxime cuando **tenemos todo por ganar y nada por perder!!!**

**¿POR QUÉ CUESTA CAMBIAR?**



Generalmente es más fácil que la gente implemente cambio de hábitos en lo depurativo que en lo nutricional. Hemos convertido **la comida en un problema**. Por un lado la usamos como “descarga” de nuestro desorden emocional. Por otro lado, es algo que nos hace “perder tiempo”.

En el primer caso, inconscientemente desarrollamos hábitos por alimentos que generan sensaciones estimulantes y tranquilizantes. Así generamos adicción a lácteos, trigo, azúcar, grasas... Como veremos luego, la **dependencia adictiva** (con potentes razones biológicas) es el principal obstáculo para modificar patrones equivocados. Siempre habrá excusas, generalmente inconscientes, para rechazar cambios...

Los nuevos roles laborales son ampliamente demandantes y atrapantes, con lo cual se margina el tiempo necesario para la preparación de nuestros alimentos. A tal punto que **el tema alimentario se convierte en una molestia**: “no tengo tiempo”.

Como en los filmes del oeste, presto llega el “sexto de caballería” en nuestro auxilio. Allí está la “abnegada” industria alimentaria, ofreciéndonos la solución perfecta: **comida rica, barata, práctica... y a domicilio**. Así generamos un condicionamiento difícil de remover, reforzado por la utilización de los alimentos “adictivos” del párrafo anterior.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LIMPIAR Y NO ENSUCIAR?

Supongamos que usted compra un buen automóvil; una joyita de alta tecnología, un Mercedes Benz... Pero por ignorancia o “pijoterismo”, en lugar de **buena nafta** lo alimenta con **combustible inadecuado o de baja calidad**. Al tiempo apreciará las fallas y los tironeos en la marcha, consecuencia de un motor carbonizado y fuera de punto.

¿Qué hace entonces? No podrá argumentar que el vehículo vino “fallado de fábrica”. Seguramente hará **limpiar el motor y cambiará el tipo de combustible**. Y por cierto que hará **ambas cosas al mismo tiempo**. No se le ocurriría hacer solo una de las dos. ¿Lógico,



*Cuerpo Saludable*

no? ¿O es de los que busca algún aditivo que disimule la falla?

Con el cuerpo pasa exactamente igual. De poco sirve una sola acción. Hay que **depurar** para eliminar la vieja escoria que impide el normal funcionamiento. Y también hay que **cambiar la calidad del "combustible"** para que no vuelva a "carbonizar" la estructura.

Ojala la simplicidad de este ejemplo sirva para estimular la lectura de los siguientes capítulos y una actitud consciente y madura. A menudo **somos más conscientes con los "fierros" que con nuestro organismo**. Al auto lo cuidamos porque nos costó, aunque podamos cambiarlo. En cambio el cuerpo **vino "gratis"**... pero olvidamos que es el **único** que tenemos y que **no tiene recambio**.

## CAPITULO 2

# ¿ENFERMOS O ENSUCIADOS?

**Ensuciamiento corporal  
Alimento fisiológico  
La longevidad como consecuencia  
El colapso tóxico**



Allá por los años 70, un doctor en medicina, investigador en química y biología, inmunólogo y catedrático de la Universidad de Montpellier (Francia), comenzó a investigar la relación entre las enfermedades y la alimentación.

Nos referimos al Dr. Jean Seignalet, quién durante 30 años trató miles de pacientes a través de pautas nutricionales, volcando sus observaciones en más de 200 publicaciones en las principales revistas médicas en lengua inglesa y francesa, y en varios libros que detallan las evidencias recogidas<sup>1</sup>.

## **ENSUCIAMIENTO CORPORAL**

Antes de fallecer, en 2003, el Dr. Seignalet concluyó que la acumulación de residuos alimenticios, bacterianos y metabólicos, conforma un estadio que denominó “**ensuciamiento**”, el cual basta para explicar en gran medida la generación y cura de las principales enfermedades modernas. Seignalet fue un pionero en esta visión, reuniendo el poco conocimiento disponible por entonces, dándole un sentido que fue validado con sus experiencias de remisiones y abriendo un nuevo camino de exploración. Como todo pionero, fue ignorado y criticado por sus pares, pero sus éxitos son incuestionable evidencia y su efectiva “dieta ancestral” es todo un punto de partida para quienes se atreven a bucear en una nueva problemática, subestimada pero que nos golpea duro.

## EL FACTOR ALIMENTARIO

El trabajo del Dr. Seignalet individualizó perfectamente a la **moderna alimentación** como **principal responsable de las enfermedades contemporáneas**: nuestras enzimas digestivas y nuestra mucosa intestinal no están adaptadas a las moléculas alimentarias que estamos

---

*1 Ver artículos y entrevistas en [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com) y el libro "La alimentación, la tercera medicina" - Dr. Jean Seignalet - 2005 RBA.*

ingiriendo.

En **condiciones normales**, el alimento es fisiológicamente procesado por una flora intestinal equilibrada, mediante una compleja serie de procesos enzimáticos. La delgada mucosa que reviste los intestinos opera como una barrera “inteligente” encargada de protegernos.

La mucosa intestinal deja pasar al flujo sanguíneo, solo aquellas **micromoléculas**, correctamente desdobladas y listas para poder ser utilizadas por el hígado. En tales circunstancias, las **macromoléculas no digeridas** siguen su curso y se evacuan como materia fecal. Muy simple: **el alimento nutre y no ensucia**.

El problema comienza cuando los alimentos que ingerimos **no están adaptados a nuestra fisiología**. Entonces la digestión de la comida es insuficiente, la flora se desequilibra, se genera putrefacción, inflamación, enlentecimiento del bolo alimenticio y sobre todo, **la mucosa intestinal se hace más permeable**.

Este incremento de permeabilidad permite que gran cantidad de macromoléculas alimentarias y bacterianas, atraviesen fácilmente la delgada mucosa intestinal. De ese modo, una **avalancha de sustancias inconvenientes ingresa rápidamente al flujo sanguíneo**, generándose graves problemas ulteriores, como el colapso hepático y el “tilde” del sistema inmune.

En síntesis, este es el **mecanismo simplificado del ensuciamiento** que describiera el Dr. Seignalet. Por supuesto que hay gran cantidad de interacciones no lineales entre todos los factores involucrados, y a veces resulta difícil determinar la relación causa/efecto. Sin embargo, el organismo opera como un todo entrelazado y por tanto hay que abordarlo como un desorden único.

Luego analizaremos individualmente los distintos **efectos del ensuciamiento**, sin olvidar la estrecha interrelación existente, entre ellos y los **problemas alimentarios**. Así podremos identificar el verdadero origen del problema.



## EL FACTOR PARASITOSIS

Algo que el Dr. Seignalet intuyó genialmente durante su investigación, fue la relación entre la **mucosa intestinal permeable** y la invasión de macromoléculas alimentarias y bacterianas hacia el hígado y los fluidos corporales. Esta visión permite a su vez comprender la estrecha relación entre esta “**puerta abierta**” y nuestros huéspedes naturales: **los parásitos**.

Si bien el tema se desarrolla en un capítulo específico, no podemos dejar de mencionarlo en este contexto, que explica este nuevo fenómeno del ensuciamiento corporal. Además de bacterias y partículas alimentarias, nuestros fluidos se ven invadidos por huevos, larvas, quistes y organismos unicelulares que parasitan la estructura corporal y aportan una **cuota importante de ensuciamiento**. La magnitud de la intrusión desborda la capacidad de nuestro sistema inmunológico (reacción antigénica) y en muchos casos elude su acción, al localizarse en áreas donde las defensas corporales están inhibidas de actuar (caso del cerebro).

Generalmente el concepto de parásitos, tanto de profanos como de terapeutas, se limita, en el mejor de los casos, a considerar el aspecto etimológico del término<sup>1</sup>. Se supone que el daño generado por estos huéspedes indeseables, es el **robo de nutrientes**, que utilizan para su desarrollo. Si esto fuese así, bastaría con comer de más. Sin embargo, lo más grave de las parasitosis, es su **significativo aporte ensuciante**.

Consideremos por un momento lo que significan los **excrementos y desechos metabólicos** de esta multitud de seres que nos habitan. Diariamente **cientos de sustancias** actúan y se acumulan en nuestro interior, generando no solo toxemia, sino también innumerables consecuencias sobre nuestra salud.

---

<sup>1</sup> *Parásito: organismo que vive a costa de otro de distinta especie, alimentándose de él y depauperándolo sin llegar a matarlo. Diccionario de la Real Academia Española.*



Si bien hay poca investigación al respecto, se conocen bien los efectos de algunas sustancias individualizadas. Es el caso de la **histamina**<sup>1</sup> que secretan ciertos parásitos, o el **acetaldehído**<sup>2</sup>, uno de los 79 desechos generados por la cándida en estado micótico. Indudablemente la cuestión de la parasitosis debería ser considerada como **hipótesis básica** en el abordaje de las habituales patologías modernas, malamente achacadas a genes, virus o estrés.

## CONSECUENCIAS DEL ENSUCIAMIENTO

El Dr. Seignalet identificó la relación entre las principales patologías modernas y el ensuciamiento alimentario, probando los positivos efectos de su "dieta ancestral" como efectivo abordaje terapéutico. Al visualizar **tres mecanismos principales de acción**, dividió a las enfermedades en otros tantos grupos, consecuencia de las diversas reacciones que genera el organismo para sobreponerse a una invasión crónica, no prevista por nuestra biología.

Cuando las moléculas que atraviesan la mucosa intestinal son **antigénicas** (que generan reacción inmunológica), se inducen **enfermedades autoinmunes**, tales como: artritis, lupus, celiaquía, esclerosis múltiple, tiroiditis, herpes...

Por su parte las moléculas **no antigénicas** (que no provocan respuesta inmune) se van acumulando y generan **enfermedades congestivas** o de ensuciamiento, tales como: anemia, fibromialgia, depresión, alzhéimer, párkinson, diabetes, osteoporosis...

---

<sup>1</sup> Posee efecto vasodilatador (hipotensión y migrañas), aumenta la permeabilidad capilar, incrementa la secreción gástrica (acidez), provoca taquicardia (aumento de la frecuencia cardíaca) y catalepsia (rigidez extrema y ausencia de movilidad), genera hipersensibilidad inmediata y estimula el comportamiento agresivo.

<sup>2</sup> Produce sustancias vasoactivas (irritación, pánico, miedo, taquicardia, sofocos), interfiere con receptores de la acetilcolina (trastornos de memoria y transmisión nerviosa), produce histamina (inflamaciones y supresión de glóbulos blancos), bloquea enzimas claves para el sistema hormonal, destruye la vitamina B6 (problemas inmunológicos, calambres, retención de líquidos, desequilibrio hormonal), destruye sustancias desintoxicantes (glutatión y cisteína), inhibe la dopamina (depresión, insomnio, estrés)...



Frente al **intento de eliminación** de estas moléculas, la excesiva presencia de macrófagos genera **enfermedades inflamatorias**, tales como: colitis, colon irritable, acné, eccemas, soriasis, bronquitis, asma, alergias, infecciones...

## LAS CONCLUSIONES DE SEIGNALET

Más allá de la cantidad de evidencias y relaciones demostradas (y sistemáticamente ignoradas por sus colegas contemporáneos), tal vez el legado más importante del Dr. Seignalet sean las **cuatro sencillas frases con que sintetizó su dilatada y fructífera experiencia clínica**.

“Es **el balance entre aportes y salidas de desechos**, lo que determina **la evolución de la enfermedad**:

- cuando **los aportes superan las salidas**, más o menos tarde podemos **esperar una enfermedad**;
- cuando **las salidas superan los aportes**, el **retorno a la normalidad** es factible;
- la **eliminación parcial** de los desechos se traduce en una **mejora parcial**;
- la **eliminación total** de los desechos se traduce en una **remisión completa**”.

Dado que la presencia de sustancias tóxicas es algo inevitable en el marco de nuestra relación con el entorno, podemos manejar la analogía de convivir con **una canilla que gotea** y con un recipiente que recoge dicho goteo.

El secreto es **mantener el depósito vacío**, como único modo de evitar el desborde. Si **el recipiente está al tope**, es obvio que **cualquier gota provocará derrame**. Si mantenemos la vasija vacía, no habrá desbordes. Pero si advertimos “derrames”, tendrá poco sentido inculpar a la “última gota” por el daño. Si **minimizamos el goteo** (nutrición fisiológica) y **vaciamos regularmente el recipiente** (depuración corporal), no tendremos problemas.



## ALIMENTO FISIOLÓGICO

Como veremos, es sencillo confirmar objetivamente la visión de Seignalet: **el ensuciamiento y el colapso tóxico están generados por la moderna alimentación.** Por ello resulta clave entender para qué alimento ha sido diseñado originalmente nuestro organismo.

Siguiendo con el ejemplo del automóvil, cuando adquirimos un vehículo, **recibimos las indicaciones del combustible para el cual ha sido diseñado y construido el motor.** A nadie se le ocurriría colocar nafta en un motor diesel, o kerosén en lugar de nafta, ya que el motor comenzaría a fallar y se carbonizaría.

Pero frecuentemente, por falta de un "manual de instrucciones", hacemos eso con nuestro cuerpo... y con un agravante. Si usamos el vehículo con combustible inadecuado, nos damos cuenta rápidamente: hacemos limpiar el motor, cambiamos el combustible y entonces todo vuelve a la normalidad. En cambio con el cuerpo, **no relacionamos las fallas con el combustible incorrecto,** y seguimos...

Podemos afirmar que un **alimento fisiológico** es aquel que **nutre, vitaliza y depura, sin generar ensuciamiento.** Seignalet lo definía como aquel alimento **adaptado a nuestro sistema digestivo originario.** En este sentido se hace necesario comprender a que diseño original corresponde nuestra fisiología.

En la naturaleza terrestre existen animales con diferente estructura alimentaria: carnívoros (felinos), herbívoros (vacas), frugívoros (chimpancés), omnívoros (cerdos)...

En cada caso, **los organismos están naturalmente adaptados para el procesamiento de su alimento básico y natural.** Estructura dentaria, tipo de estómago, longitud intestinal, fluidos digestivos, enzimas... todo obedece a una razón de perfecto **diseño evolutivo.**

## SOMOS MONOS ADAPTADOS

Respecto a los animales antes mencionados, los modernos estudios de secuencia genómica han confirmado una **relación tan estrecha entre chimpancés y humanos**, que los investigadores piden que se reclasifique al chimpancé como parte de la familia del humano, en el género homo<sup>1</sup>. **Apenas el 1% de los genes nos diferencian del mono**, aunque recientes estudios consideren alguna diferencia mayor, lo cual no invalida nuestra similitud fisiológica.

Ahora bien, los monos poseen una incuestionable naturaleza frugívora. La dieta fisiológica de los chimpancés se basa en **frutas, hojas, semillas, raíces, tubérculos, insectos..., todo crudo**.

Para estos alimentos están diseñados su sistema digestivo, sus secreciones gástricas, sus enzimas, sus mucinas intestinales... Investigaciones sobre glándulas del tubo digestivo (Sappey) e intestinos (Metchnikoff) confirman la similitud fisiológica entre nuestro organismo y el de los "hermanos" chimpancés. Por ello resulta obvia **nuestra naturaleza frugívora**.

Es obvio que fisiológicamente **no somos omnívoros o carnívoros**. Estos animales están dotados de fluidos digestivos especiales (saliva ácida, secreciones gástricas 10 veces más abundantes, más enzimas hepáticas detoxificantes) e intestinos cortos (3 veces el tronco) para desprenderse velozmente de los desechos tóxicos que genera su alimento natural y fisiológico (la carne), rápidamente putrescible. Tienen un aparato mandibular capaz de moler huesos: el carbonato de calcio y el magnesio allí presente, les permite neutralizar la acidez de la carne y sus residuos tóxicos.

Los humanos **no tenemos colmillos ni garras**, por lo cual somos incapaces de cazar grandes presas sin el auxilio de armas. Es por ello que los animales "proveedores" de carne no temen a un humano

---

<sup>1</sup> Investigadores del Instituto de Tecnología de Georgia, en Atlanta (EEUU), compararon el ADN de seres humanos y chimpancés, demostrando que compartimos genomas extremadamente similares. Solo el 1% de nuestros genes nos diferencian. BBC Ciencia, 24/1/06.



## **CUADRO COMPARATIVO**



desarmado, al no considerarnos naturales predadores. No somos veloces sino más bien ágiles, no tenemos vista y olfato desarrollados, y naturalmente **nos impresiona la sangre**. Tampoco disponemos de las características digestivas de los **granívoros** (buche y estómago molturador) que les permite consumir cereales crudos. Al recurrir a la **cocción** como mecanismo para convertir el indigesto almidón en azúcares simples asimilables, generamos la inevitable **pérdida del paquete enzimático** que naturalmente acompaña al almidón en el interior del grano. Esta carencia debe ser compensada por el aporte de **enzimas orgánicas**, lo cual **estresa al páncreas** cuando la demanda es **cotidiana y abundante**.

Además, cuando los pájaros ingieren granos amiláceos, ponen en marcha **mecanismos fisiológicos** adecuados al torrente de azúcar que circulará en sangre. En primer lugar las aves hacen un **gran consumo de energía** en actividades exigentes como el vuelo. Por otra parte, disponen de una estructura cardiopulmonar de alta eficiencia, que les permite resolver dos cuestiones básicas: mantener semejante cantidad de **azúcar en movimiento** y atender la elevada **demanda gaseosa** del metabolismo de los hidratos de carbono.

El ser humano es sedentario y no realiza (menos hoy día) esfuerzos que por intensidad y duración demanden tanta energía como **el vuelo de las aves**. Esto trae aparejada la necesidad de **disipar** el exceso de azúcar circulante, por lo cual se advierte **abundante calor** en el cuerpo tras su consumo. Esto acarrea **hiperactividad del páncreas**, que debe poner en marcha, con el auxilio del hígado, un mecanismo para convertir rápidamente el azúcar simple en glucógeno de reserva. Este proceso debe invertirse nuevamente en caso de necesidad, volviendo a convertirse el azúcar de reserva (glucógeno) en azúcar simple (glucosa).

El carbono y el hidrógeno que componen las cadenas de los azúcares, terminan convirtiéndose (por oxidación) en dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y agua (H<sub>2</sub>O). La cantidad de **oxígeno** necesaria para llevar adelante el metabolismo gaseoso, **exige al sistema respiratorio** de manera continua. Por esa razón los pájaros están dotados de los **sacos**



**aéreos**, especies de estructuras suplementarias de los **pulmones**, que les permiten almacenar e insuflar el suplemento de oxígeno necesario para la **oxidación** del abundante volumen de carbono e hidrógeno circulante en sangre.

También las aves disponen de un órgano eficaz y resistente para hacer circular con rapidez y durante largo tiempo la **sangre rica en azúcar**. Nos referimos a la **bomba cardiaca**, que alcanza en el caso de la paloma, al **10% de su peso**. Es como si un ser humano de 70kg tuviese un **corazón de 7kg**. **Tampoco podemos considerarnos herbívoros**, ya que el exclusivo consumo de hojas requiere un aparato digestivo especializado en el procesamiento vegetal (cuba de fermentación, estómago con cuatro cavidades, capacidad de rumear, 40 hs de tránsito intestinal, etc). Dicha estructura la poseen animales como la vaca, pero no los humanos.

En cambio **poseemos características propias de animales frugívoros**: manos para recoger frutos, mandíbulas débiles, caninos poco desarrollados, incisivos para morder frutos, molares para moler semillas y granos, saliva alcalina para desdoblar almidones, estómago débil y poco ácido, ausencia de enzimas para neutralizar sustancias provenientes de la descomposición de animales muertos (cadaverina, putrescina) y sangre ligeramente alcalina.

A nivel intestinal, nuestro diseño biológico prevé un **intestino grueso de gran capacidad**, que recoge los desechos de difícil digestión (celulosa, lignina) para su aprovechamiento final en un ambiente naturalmente **ácido**. Justamente los desechos de granos, raíces, frutos y semillas, que estimulan el movimiento peristáltico del bolo alimentario, generan **ácidos** (carbónico, láctico, acético). En cambio, la carne no tiene fibra (el intestino de los carnívoros no requiere estímulo peristáltico por parte del bolo) y no deja residuos indigeribles: su transformación microbiana genera compuestos **alcalinos** (amoníaco y otras bases). Las deposiciones de los carnívoros son **escasas y malolientes**, mientras que los frugívoros tienen evacuaciones **abundantes e inodoras**.



## ADAPTACIÓN NO ES NORMALIDAD

A causa de cambios ambientales y **por cuestiones de supervivencia**, el hombre en su evolución tuvo que **aprender a convivir con alimentos de origen animal y con la cocción de los alimentos**. Sin embargo esta experiencia es tan reciente en términos evolutivos, que no hubo tiempo de generar los necesarios cambios en nuestra fisiología corporal. Y por tanto no podemos hablar de normalidad. Es como considerar "normal" al canibalismo, porque ciertos grupos sobrevivieron gracias a sus pares.

El ser humano está inmerso en un proceso evolutivo y de aprendizaje. Simplificar, pensando que antes todo era mejor, es poco sensato. Es cierto que en el pasado no había problemas tecnológicos y el hombre tenía acceso a alimentos más puros y naturales. Pero también **había carencias, excesos y desconocimiento**.

Las antiguas escuelas griegas, egipcias, chinas e hindúes, y luego la vieja escuela naturista, tuvieron conceptos claros respecto al tratamiento de los problemas de salud. **Enfermedades y pandemias no son exclusividad de nuestro modernismo**. La longevidad y la buena calidad de vida no era moneda corriente y se limitaba a pocas personas, a ciertas culturas y a determinados estratos sociales.

La historia recoge, tanto testimonios de pueblos con baja expectativa de vida, como de etnias que superaban regularmente la centuria en óptimo estado. Generalmente **la bonanza económica nunca iba de la mano con la salud y la longevidad**. Incluso hay algo nuevo que estamos experimentando como especie. Es algo sin precedentes y con terribles consecuencias: **la moderna alimentación industrializada**.

## AMERICA PRECOLOMBINA Y PRANDIOLOGIA

El polifacético **Arturo Capdevila** (poeta, dramaturgo, narrador, ensayista, abogado, juez, profesor de filosofía y sociología, historiador), además de sobresalir en tan exigentes y variados ámbitos, dejó un legado increíblemente válido y preclaro, en un espacio del conocimiento

del cual no era originario, pero al que enriqueció con su talento.

Elogiado y reconocido por su intensa actividad literaria, irónicamente **el trabajo científico de Arturo Capdevila ha sido inversamente resistido e ignorado**. Tal vez por la ausencia de pergaminos formales en el campo de la salud y la nutrición. Tal vez porque estaba demasiado adelantado a su época. Tal vez porque sus enunciados desafiaban al saber establecido y los dogmas imperantes. Tal vez porque aceptar sus fundamentadas verdades lesionaba demasiados intereses y obligaba a cambios profundos. Tal vez por la suma de todos estos factores. Seguramente hoy los cerebros están más abiertos y los tiempos maduros para valorar su evolucionado mensaje.

Si bien al término “prandiología” lo acuñó el Dr. Jacinto Moreno, fue sin dudas Arturo Capdevila quien lo fundamentó y difundió como propio, con particular ahínco. Originado del vocablo latino “prandium” (comida importante del día), el concepto de “**prandiología**” está relacionado al efecto dieto-patogénico del alimento. Capdevila lo relaciona adecuadamente con el aforismo “**cada uno ingiere la enfermedad que padece**”, no dejando lugar a dudas de que la salud o la enfermedad del ser vivo (hombre, animal, planta) es un efecto de su nutrición, coincidiendo con el hipocrático “que el alimento sea tu medicina”.

Como historiador y sociólogo, su riguroso análisis de la América precolombina y de aquello que ocurrió luego de la conquista, cobra un gran valor, convirtiéndose en una evidencia incontestable<sup>1</sup>. Antes de la conquista, **los indígenas americanos eran saludables y longevos**. Sorprendidos, los españoles comenzaron a buscar la misteriosa “fuente de la eterna juventud” que justificara **tamaño población centenaria**.

En las distintas latitudes, había un común denominador en la dieta de los pueblos originarios: frutas, verduras, raíces, semillas, pescados y algún que otro pequeño animal salvaje. Bebían leches vegetales obtenidas a partir de yuca, mandioca, maíz o cocos. Consumían un pan

---

<sup>1</sup> Ver libro “Prandiología Patológica” de Editorial Buena Vista (Córdoba).



de mandioca que cautivó a los españoles, pues lo hallaron más rico y digerible que el pan de trigo que traían del Viejo Mundo. **No existían los corrales de cría, ni los cuadrúpedos proveedores de carne o leche.** Búfalos o cebúes formaban parte de la fauna salvaje y los pobladores indígenas no hacían uso de ellos en su alimentación.

Pero con el segundo viaje de Colón llegaron "**vacas, caballos, ovejas, cabras, porcinos y asnos**". Animales habituados a la parquedad de la vegetación hispana, encontraron aquí exuberancia de pasturas y alimentos, lo cual estimuló su rápida reproducción. Valga el dato anecdótico que aporta la obra de Capdevila, refiriendo que "una sola vaca dio lugar a 800 reses en apenas dos décadas de espontánea multiplicación". O aquella referencia que sitúa el inicio de la proficua ganadería argentina, a partir de 7 vacas y un toro que ingresan al país en 1540, procedentes de Andalucía.

Y con los cuadrúpedos de interés pecuario, los españoles trajeron los conceptos del **corral** y del **ordeño**, que implantaron rápidamente junto a otros elementos culturizantes de dudosa significación, como **el trigo, la lechería**, la codicia y la avidez por los metales preciosos. A través del cautivante capítulo "Testimonio zoológico de América", Capdevila demuestra la relación indisoluble entre el shock provocado en los indígenas por los **violentos cambios alimentarios** introducidos y las primeras **epidemias virales** americanas (Santo Domingo en 1518 y Méjico en 1527).

En el imaginario colectivo, quedó aquello que las epidemias habían sido rápidamente contagiadas por los conquistadores, frente a una inexistente inmunidad por parte de los nativos. Si así hubiese sido, **no habrían pasado tantos años hasta llegar a la pandemia.** Y otro dato valioso que aporta el autor: los chamanes nativos, diestros en cuidar la salud de su pueblo y en resolver sus problemas (fracturas, heridas, infecciones intestinales), **no sabían cómo abordar los problemas de vías respiratorias** (clásico efecto del consumo lácteo y caldo de cultivo de las afecciones virales) pues era un problema inexistente para ellos. Hasta que llegaron las vacas y las cabras y los ordeños y los cambios alimentarios.



También Capdevilla explica y relaciona la cuestión de la **fiebre amarilla**, aparecida por primera vez en el puerto de Cádiz en 1700, exonerando al mosquito como responsable y reubicando prandiológicamente las cargas sobre el chocolate, que rápidamente se difundió a través de los puertos europeos, al igual que la también llamada "peste portuaria". Irónicamente los nativos americanos disfrutaban de su bebida energética (cacao, agua y vainilla) sin acusar malestar alguno. Pero los europeos decidieron "mejorar" el producto, **combinándolo con leche y azúcar**, haciéndose ávidos consumidores y padecedores del consiguiente colapso hepatobiliar, al que llamaron "peste".

Y así continúa Don Arturo enhebrando esta apasionante relación de hechos, que explica de modo renovador y holístico, **el verdadero origen causal de enfermedades humanas y animales** (sífilis, brucelosis, tuberculosis, rabia, cólera), directamente relacionadas a **la cultura del corral y del ordeño**. Y sobre todo con la productiva pero nefasta propagación de la "moderna" estrategia veterinaria (siglo XIX) de **alimentar antinaturalmente los rodeos con derivados lácteos y comida procesada**.

#### UNA EXPERIENCIA INEDITA Y FUGAZ

Somos las primeras generaciones que nos vemos enfrentadas a una **experiencia inédita y fugaz** en el proceso evolutivo del ser humano. Por tanto, estamos obligados a comprender en profundidad lo que nos está ocurriendo globalmente, a fin de bucear en **nuevos abordajes que nos brinden soluciones coherentes, efectivas y evolutivas**. Al referirnos a la América precolombina, cinco siglos pueden parecer mucho tiempo; sin embargo veremos que son **lapsos exiguos** en el contexto evolutivo humano.

Estimativamente, hace unos **5 millones de años**<sup>1</sup> aparecen los homínidos sobre la faz del planeta y allí se inicia un largo camino

---

*1 Aparición del *Ardipithecus ramidus*, homínido que habitaba los actuales territorios de Kenia, Etiopía y Nigeria - R.F.Kay, Diet of early Miocene hominoids, Nature 1977.*



evolutivo que nos conduce hasta nuestros días. En semejante proceso, ¿qué puede ser considerado lejano o fugaz? **¿Qué es antiguo o moderno?** Por cierto, resulta difícil visualizar y concebir un período de tiempo tan extenso. Tal vez pueda ayudarnos el hecho de relacionar el proceso evolutivo humano con **un año calendario de 12 meses**, o sea los 365 días que manejamos cotidianamente.

**El consumo de la carne**, como mecanismo de supervivencia frente a carencias y carestías, es un hábito datado hace unos **2 millones de años**. Y no es que el hombre comenzó con “asados a la parrilla”, pues no dominaba el fuego. En los inicios se limitaba a pequeñas presas y a las “sobras” que dejaban los animales cazadores. Es decir que consumía **carne cruda y generalmente descompuesta**, al mejor estilo de los animales carroñeros.

**El uso del fuego y la cocción de los alimentos**, es un hecho que apareció hace unos **300.000 años** y modificó sustancialmente las posibilidades de supervivencia del hombre, permitiéndole acceder a otras fuentes alimentarias con las cuales nutrirse.

Otro fenómeno trascendente fue la aparición de **la agricultura**, que permitió estabilizar la disponibilidad y los ciclos de los alimentos. Contemporáneamente se generó **la actividad pastoril y ganadera**, otra importante modificación cultural y de hábitos alimentarios. Ambas actividades tienen unos **8.000 años** de antigüedad.

En una cultura “azucardependiente” como la nuestra, es importante poner en evidencia que si bien hay registros<sup>1</sup> del primer arribo de caña de azúcar a Europa hacia **fines del primer milenio** (Venecia, año 996), recién a final del Medioevo se introdujo el hábito de endulzar alimentos en el resto del continente, desarrollándose el comercio del azúcar solo a partir de plantaciones caribeñas del siglo XVII.

Por su parte, hace apenas **80 años** apareció con gran furor **la industrialización de los alimentos**, lo cual implicó otro violento

---

*1 Ver libro "El año 1000" de Lacey y Danziger, Ediciones B 1999.*

cambio de formas y culturas nutricionales. El impacto del alimento industrializado provocó cambios radicales en la disponibilidad y el almacenamiento, lo cual **modificó y globalizó las diferentes culturas alimentarias**. Estos grandes hitos se vuelcan en el siguiente cuadro, relacionando dichos sucesos, con el **año calendario** que sugerimos como marco de referencia. Supongamos que es el 1º de enero de este hipotético año calendario referencial, cuando aparecen sobre la tierra los homínidos, que se alimentaban de frutos, raíces y semillas.

| HECHO OBJETIVO    | AÑOS REALES | RELACION CON UN AÑO CALENDARIO DE 365 DÍAS |
|-------------------|-------------|--|
| Homínidos         | 5.000.000   | 1º de enero                                |
| Carne cruda       | 2.000.000   | 10 de agosto                               |
| Cocción           | 300.000     | 9 de diciembre                             |
| Agricultura       | 8.000       | 31 de diciembre - 10h                      |
| Azúcar            | 1.000       | 31 de diciembre - 22h 15m                  |
| Industrialización | 80          | 31 de diciembre - 23h 52m                  |
| Hoy               | 0           | 31 de diciembre - 24h                      |

En esta escala, vemos que el **consumo cárnico** (en crudo) asoma el 10 de agosto. Por su parte la **cocción** de los alimentos recién "aparece" el 9 de diciembre, **a 22 días de concluir el período patrón**. ¿Y la **agricultura**? El 31 de diciembre, a las 10 de la mañana, apenas **a 14 horas de finalizar el año**. ¿Y la **industrialización**? Sólo **8 minutos antes que "suenen los pitos de fin de año"**. Dicho de otro modo, todos **los grandes eventos que modificaron nuestra relación con el alimento aparecen en la última semana de todo un año de evolución**. Teniendo en cuenta que **nuestro ADN no ha cambiado** sustancialmente en todo este lapso evolutivo, es bastante claro entender que, **como especie, estamos frente a una experiencia inédita y fugaz**. Se estima que las mutaciones como fenómenos positivos de adaptación evolutiva, requieren unos **100.000 años<sup>1</sup>**.

*1 K.Milton - Nutritional characteristics of wild primate foods: do the diet of our closets living*



Y si los miles de años de convivencia con cárnicos, lácteos y cocidos son relativamente "recientes", ¿qué podemos decir de **las brutales transformaciones agrícolas e industriales del último siglo?**

Las violentas mutaciones en los cultivos y en los procesos de elaboración a gran escala, han generado cambios tan drásticos, que **nuestras enzimas y mucinas digestivas todavía no han logrado adaptarse a los cambios**. Un ejemplo de este tipo de cambios en el reino animal lo tenemos con **los alimentos balanceados**, que tantas enfermedades generan en la crianza industrializada y en las mascotas domésticas. Es más, el caso de las "vacas locas" es una clara demostración de las consecuencias generadas **por alimentar a un herbívoro con proteína animal**.

¿Qué significa esto? Que **todo alimento apartado de nuestro diseño fisiológico, representa un problema extra para nuestro sistema digestivo y depurativo**. Esto no quiere decir que "no podamos consumirlos"; solo indica que estarán demandando al organismo una exigencia extraordinaria y no prevista. Y esta continua exposición llevará inexorablemente al desorden y la enfermedad.

Por una cuestión lógica, el problema se magnifica cuando **nuestra alimentación se basa por completo en alimentos "no fisiológicos"**. Y es algo muy frecuente hoy día. Es más, hay gente que posee tal desorden en su estructura digestiva, que rechazan o sienten **aversión por frutas y verduras**, a las cuales no logran digerir!!!

## COCCION Y LEUCOCITOSIS

Una de las primeras evidencias científicas sobre la **reacción del organismo** frente al alimento "no fisiológico", fue quizás la detección de la leucocitosis post prandial. La investigación de un médico ruso demostró lo **antinatural que resulta el alimento cocido** para la fisiología humana. El Dr. **Paul Kouchakof**, médico ruso emigrado a

Francia, publicó un estudio<sup>1</sup> sobre millares de personas a las cuales **analizaba la sangre tras la ingesta** de distintos tipos de alimentos, y a diferentes intervalos. Los estudios fueron presentados en el 1º Congreso Internacional de Microbiología, celebrado en París en 1930. Kouchakof controlaba la presencia de **glóbulos blancos**, elementos relacionados con la actividad inmunológica. La **leucocitosis** es una **condición patológica** que se da comúnmente en casos de infección, intoxicación y envenenamiento.

Ya en 1897, Rudolf Virchow, el padre de la patología celular, describió la **leucocitosis digestiva** y consideró que esta podía ser una condición normal debido a que todos sus pacientes la presentaban después de la ingestión de comida. Los leucocitos poseen una amplia variedad de enzimas que les permiten finalizar el proceso digestivo de hidrólisis de moléculas de gran tamaño.

Normalmente los **leucocitos**, células de la sangre con función fagocitaria, **se multiplican ante la presencia de microbios o toxinas** que amenazan la función corporal. El Dr. Paul Kouchakof expandió los descubrimientos de Virchow. El médico ruso observó que este índice **se duplicaba media hora después de la ingesta de alimentos cocidos**, mientras que **nada sucedía tras la ingesta de alimentos crudos**. El fenómeno, bautizado como **leucocitosis post prandial**, era **independiente a la buena o mala masticación** del alimento en cuestión. En cambio, Kouchakof comprobó que **la multiplicación de leucocitos se aceleraba** cuando los alimentos **se cocinaban por encima de cierta temperatura**: 87º en el agua, 70º en ciertas frutas, 97º en verduras y oleaginosas.

Kouchakof también notó que el fenómeno se **atenuaba** mezclando en la ingesta alimentos crudos y **levemente cocidos**, pero esta combinación **no atenuaba** el efecto al combinar alimentos crudos con aquellos **cocinados a elevadas temperaturas**.

---

<sup>1</sup> *La influencia del alimento cocinado en la sangre de los humanos, detallado en el libro Nuevas leyes de la alimentación humana, editado en 1937 en Lausanne (Suiza) por la Société Vaudoise de Sciences Naturelles.*





### LEUCOCITOSIS POST PRANDIAL

Trabajo del Dr. Kouchakof, publicado en 1930

Los valores expresan leucocitos por mm<sup>3</sup>

| <i>Momento de la ingesta</i> | <i>Alim. Cocido</i> | <i>Alim. Crudo</i> |
|------------------------------|---------------------|--------------------|
| Antes de la ingesta          | 7.000               | 7.000              |
| 5 minutos después            | 8.000               | 7.000              |
| 10 minutos después           | 10.000              | 7.000              |
| 30 minutos después           | 14.000              | 7.000              |
| 120 minutos después          | 7.000               | 7.000              |

Tal como indicaba Kouchakof, esta activa y recurrente sollicitación del sistema inmunológico, reaccionando ante alimentos cocidos (**una ligera leucemia cotidiana**), **desvitaliza** el cuerpo y **disminuye la capacidad defensiva** del organismo, haciéndolo más vulnerable a infecciones. Pese a la importancia del trabajo y sus conclusiones, el estudio de Kouchakof pasó totalmente desapercibido en su momento y quedó en el total olvido. Incluso el investigador ruso **no alcanzó a identificar y reconocer** cual era la sustancia, obviamente sensible al calor y responsable de tal reacción orgánica: **las enzimas**.

### LA LONGEVIDAD COMO CONSECUENCIA

No creemos en el objetivo de la **longevidad a cualquier costo**, creemos sí en la **digna vida centenaria** como consecuencia de haber entendido quiénes somos y que estamos aquí para evolucionar, resolviendo problemas. De eso se trata todo esto, de ser **mejores personas y más conscientes**. Y el conocimiento puede ayudarnos a transitar este sendero. Retomando el ejemplo del automóvil, es como si utilizamos **un vehículo diseñado para 200.000 km y lo rompemos a los 100.000**... Habrá quienes se consuelen diciendo que **otros lo rompen a los 70.000**, lo cual suena al "consuelo del tonto". Seremos tan o un poco menos "tontos" que los demás, **pero "tontos" al fin**.

Lo evolutivo es usar y administrar correctamente el vehículo hasta



**completar, en buen estado, los 200.000 km previstos** por sus diseñadores. Si nuestro cuerpo **está diseñado para vivir 140 años y gozar de una tercera dentición** al traspasar la centuria... **¿es para festejar la actual expectativa de vida de 70 u 80 años,** argumentando nuestra superioridad sobre quienes apenas llegan o llegaban a los 50?

Pruebas sobre la longevidad existen y han existido en **distintas latitudes** geográficas y en **diferentes etnias**. Es el caso de ejemplos relevados en Abkhasia, **Caucaso**, costa este del Mar Negro (ex URSS, actual Georgia). Entre otros, allí se certificó el caso de Shirali Misilimov, que falleció a los **168 años** y había sido **padre a los 136 años**. También hay mucha documentación sobre el **Valle de Hunza**, ladera occidental de los Himalayas (entre Pakistán y China), donde la población centenaria es frecuente. Tampoco podemos olvidar a los resistentes **tarahumaras**, del estado de Chihuahua (Méjico). Otros lugares con poblaciones longevas son Ogimi, **Isla de Okinawa** (Japón) y más cerca nuestro, el **Valle de Vilcabamba** (Ecuador).

Como hemos visto, Arturo Capdevilla<sup>1</sup> puso en evidencia que antes del "descubrimiento", los indígenas americanos eran **saludables y longevos**. Sorprendidos por el hallazgo, los españoles comenzaron a buscar la misteriosa "fuente de la eterna juventud" que justificara **tamaño población centenaria**. Capdevilla demuestra la relación entre la **longevidad indígena** y sus **hábitos de vida fisiológicos**, y la correlación del cambio alimentario impuesto por los conquistadores con los "nuevos" problemas de salud que azotaron y aun castigan a nuestro continente.

## NECESITAMOS CAMBIAR PARADIGMAS

Es obvio que frente a una experiencia sin antecedentes, como nuestro modernismo, **no podemos valernos de dogmas o viejos paradigmas**. Tal como dijera Einstein, no podemos esperar cambios si continuamos haciendo lo mismo. Como vimos, tiene poco sentido decir

---

<sup>1</sup> Ver libro "Prandiología Patológica" de Arturo Capdevilla.

que el hombre es omnívoro o carnívoro. Sería más correcto decir que **echamos mano a ciertos alimentos para sobrevivir** y que luego, por distintas circunstancias y pese a poder optar, quedaron en nuestro bagaje cultural. En este contexto podemos hacer una analogía con la tragedia de Los Andes, cuando se precipitó el avión con deportistas uruguayos. Los jugadores de rugby pudieron sobrevivir haciendo canibalismo, cosa que también hacían algunas tribus africanas. Pero **¿eso nos permite expresar que el hombre es antropófago?**

Nuestra fisiología, nuestros órganos digestivos, nuestros fluidos gástricos, nuestras enzimas... **todo sigue siendo de frugívoros**, como el chimpancé, **con el cual compartimos el 99% del genoma**. Por tanto se hace necesario visualizar todo esta problemática **en perspectiva**, investigarla con **mente abierta** y crear **nuevas formas de abordarla**, relacionándola con aquello que sabemos sobre nuestra fisiología, único punto en común con nuestros ancestros evolutivos.

Pero más allá de las evidencias que aporta la fisiología comparada, deberían bastar las innumerables constataciones y remisiones que se logran mediante el empleo de una **alimentación fisiológica, reconstructiva y vitalizante**. Claro ejemplo de todo esto son centros internacionales de salud, como por ejemplo el Instituto Wigmore (Puerto Rico), el Tree of Life (Arizona, EEUU) o el Instituto Gerson (San Diego, EE - Tijuana, Méjico - Budapest, Hungría). En estos casos, la base terapéutica son los **alimentos crudos y fisiológicos**.

## EL COLAPSO TÓXICO

Resulta evidente es que **todo aquello que nos aleje de la normalidad, es fruto de un accionar incorrecto**. Nuestro **estado natural** es la ausencia de enfermedades, el buen nivel de energía, la vitalidad, la alegría, la curiosidad... todas características de **una vida saludable, plena y longeva**. Muchos podrán argüir que el alimento no lo es todo y que también el ser humano moderno está expuesto como nunca al efecto de **contaminantes ambientales**. Lo cual es verdad; pero también es cierto que el organismo, **en condiciones**

**normales, tiene sobrada capacidad de “metabolizar” y drenar dichas sustancias.**

El problema actual es la **carencia de funcionalidad depurativa**, a causa del cotidiano y abundante ensuciamiento alimentario, que **colapsa** las funciones de eliminación. Como evaluaremos luego, es **inmensamente superior la carga tóxica alimentaria**, en relación a la carga de contaminación ambiental. Esto ocurre porque **los alimentos más ensuciantes son los más utilizados**; los consumimos 5 veces por día, los 365 días del año.

Por otra parte, puestos frente a los dos problemas, nos resulta **casi imposible controlar lo ambiental**, dado que nadie vive en una burbuja de cristal. Sin embargo, resulta **perfectamente posible manejar la cuestión alimentaria**, tal como lo experimentamos a diario y lo sugerimos en este libro y en “Nutrición Vitalizante”. Lo mismo ocurre cuando se plantea la dicotomía entre **problemas emocionales y físicos**. Como veremos luego, **lo emocional tiene un concreto origen biológico**. Mientras que resulta imposible manejar las emociones, es más fácil y práctico, operar y resolver el equilibrio físico.

## PROBLEMA Y SOLUCIÓN EN NUESTRAS MANOS

Para concluir con la desarmante lógica del Dr. Seignalet y sus conclusiones, podemos aportar otra observación positiva y de sentido común. Es siempre **uno quién genera el problema**, y también **uno quién tiene la solución en sus manos**. Si uno “ha hecho el lío”, uno mismo es quién lo puede (y debe) arreglar. Así de simple y fácil de entender. Pero claro, con este abordaje hay dos “problemas”. Si todos asumiésemos esta realidad, **se terminarían las enfermedades crónicas y degenerativas**, cosa que a muchos no conviene. Por tanto, no esperar muchos difusores del tema y sí muchos críticos y cuestionadores.

La otra parte del “problema” es la irresponsable actitud que impera en nuestra sociedad contemporánea. Aceptar esta visión de la realidad implica **asumir la propia responsabilidad**. Debemos **hacernos**



**cargo** de la situación, a lo cual **la mayoría no está dispuesta**. Por eso **siempre buscamos alguien o algo que nos cure**, que es más fácil que cambiar de hábitos.

Si enlazamos estos dos aspectos (el negocio de la enfermedad crónica y la irresponsabilidad del paciente crónico que reclama soluciones mágicas), vemos claramente como se dan la mano dos arraigadas debilidades humanas: **negocio e irresponsabilidad**. Modificar esta dolencia social es el desafío de los conscientes: **la ignorancia, justifica; el saber, condena**.

No crea que estos problemas son sólo de nuestras latitudes. En agosto de 1971, el Departamento de Agricultura de EEUU publicó un estudio, para evaluar **la relación entre las enfermedades y las dietas**<sup>1</sup>. De acuerdo al estudio:

- *La mayoría de **los problemas de salud están relacionados con la dieta**.*
- *El real potencial de una **mejora dietaria** es la **prevención de las enfermedades**.*
- *Las recomendaciones deberían **llegar a todos**, especialmente la población de **menores ingresos**.*
- *Los mayores beneficios son de **mediano y largo plazo**.*
- *Los cambios tempranos en las dietas pueden **evitar el desarrollo de los impactantes efectos nocivos**.*

Tal como denuncia Mark Rojek<sup>2</sup>, al poco tiempo de su publicación, todas las copias del reporte fueron confiscadas por el gobierno federal. Recién en 1993 llegó misteriosamente una copia a una organización no gubernamental (Citizens for Health) que luchaba para evitar que la FDA (Food and Drug Administration) clasificara a los suplementos alimenticios como fármacos.

Para quien busca control y poder sobre la población, la salud resulta un blanco legítimo. Si se puede **manipular la salud** o **inducir enfermedades** en la población, **modificando lo que consumen**, es

---

<sup>1</sup> "An Evaluation of Research in the United States on Human Nutrition; Report No. 2, Benefits from Nutrition Research"

<sup>2</sup> Nexus Magazine, Volume 10, Number 6 (October-November 2003) PO Box 30, Mapleton Qld 4560 Australia. editor@nexusmagazine.com - www.nexusmagazine.com



sencillo crear un pseudo sistema del cuidado de la salud, que simule dicho objetivo, pero que en realidad apunte a generar rentabilidad a partir de **enfermedades fáciles de prevenir o curar**, con solo **mejorar la dieta**. Estos procedimientos alternativos se pueden desacreditar fácilmente, con solo calificarlos de "remedio casero", "charlatanería" o "poco científico".

En nuestro país los estamentos nutricionales formales le dan a la sociedad un mensaje confuso y desolador<sup>1</sup>: "**La obesidad es una enfermedad crónica** y, como todas estas, se trata, se mejora, **pero no se cura**, aunque en ambientes pocos serios se prometa lo contrario". Por deducción, este trabajo es "**poco serio**" pues acabamos de ver que **la obesidad no es una enfermedad**, sino un **ensuciamiento crónico** y, como toda toxemia, **se resuelve limpiando y no ensuciando**.

Para no hablar por otros, puedo referir mi ejemplo: hace 15 años, víctima de la ignorancia y de un estilo de vida malsano, pesaba **100 kg** y tenía desordenes de todo tipo (circulación, acidosis, desmineralización, estreñimiento...), que se revirtieron en pocos años de aprendizaje y prácticas depurativas. Volví a mi **peso normal**<sup>2</sup>, sin fármacos ni dietas mágicas; **bastó limpiar y dejar de ensuciar**.

Si usted tiene este libro en sus manos y ha llegado hasta aquí, seguramente **no pertenece** a la mayoría que busca derivar sus responsabilidades hacia terceros o acepta ser víctima del sistema de salud. Está **intentando hacerse cargo de la situación**, por lo cual lo animamos a seguir adelante, pues la recompensa bien vale el esfuerzo. Tal vez no tenga en claro el "como", cosa que abordaremos luego de identificar mejor el problema. Precisamente **la mayor comprensión de las causas, facilitará el recorrido posterior**. Todo es de sentido común: drenar la toxemia acumulada y nutrir sin aportar nueva toxemia. Como diría una buena ama de casa, "basta con **limpiar y no ensuciar**".

---

<sup>1</sup> Revista Rumbos, ¿Son las dietas la solución de la obesidad?

<sup>2</sup> Mido 1,70m y peso 63kg, o sea el 10% menos que los cm de altura.



## CAPITULO 3

# TOXEMIA Y ENFERMEDAD

**Renovación permanente**  
**Emuntorios, órganos depurativos**  
**El terreno lo es todo**  
**Enzimas y toxemia**  
**Acidez y toxemia**  
**¿Enfermedad o crisis depurativa?**  
**Enfermedad aguda**  
**Enfermedad crónica**  
**La represión de síntomas**  
**Enfermedad degenerativa**  
**El ejemplo del cáncer**





## RENOVACION PERMANENTE

Esta fuera de discusión el hecho biológico de nuestra constante **renovación** orgánica. Diariamente estamos produciendo millones de nuevas células que reemplazan a las más viejas. Aunque la gente piense que su cuerpo es una estructura estática que envejece<sup>1</sup>, el organismo está en estado de **renovación permanente**: a medida que se descartan células viejas, se generan otras nuevas para reemplazarlas.

Cada clase de tejido tiene su tiempo de renovación, que depende del trabajo desempeñado por sus células. Las células que recubren el estómago, viven sólo cinco días. Las células de los glóbulos rojos, después de viajar casi 1.500 kilómetros a través del "laberinto" circulatorio, sólo duran alrededor de 120 días antes de ser enviadas al "cementerio" del bazo. La epidermis (capa superficial de la piel) se recicla cada dos semanas. El hígado, desintoxicante de todo lo que ingerimos, tiene un tiempo de renovación total calculado entre 300 y 500 días.

Otros tejidos tienen un tiempo de vida que se mide en años y no en días, pero están lejos de ser perpetuos. Hasta los huesos se renuevan constantemente: todo el esqueleto de un adulto se reemplaza celularmente en menos de diez años. Recientes estudios demuestran que incluso las células cerebrales y cardíacas -consideradas hasta hace poco, elementos vitalicios del organismo- se renuevan periódicamente<sup>2</sup>.

Jonas Frisen, biólogo celular del Instituto Karolinska de Estocolmo, ha

---

<sup>1</sup> "No importa la edad: su cuerpo es más joven de lo que usted cree. Aun en una persona mayor, casi todas sus células tienen menos de 10 años"- The New York Times/La Nación - 14/8/05

<sup>2</sup> Confirman que las neuronas se renuevan: Investigadores neocelandeses y suecos lograron confirmar que el cerebro humano puede fabricar nuevas neuronas, según un estudio que publica Science, La Nación 16/2/07. Un estudio del Conicet demostró los mecanismos de tal renovación.



demostrado que la edad promedio de todas las células del organismo de un adulto puede ser tan sólo de entre siete y diez años. Esto ya lo sabían los intuitivos maestros orientales, pues en los antiguos textos hablaban de un período de **siete años** para la **completa renovación** del organismo.

Ahora bien, la pregunta del millón es: ¿por qué tenemos **órganos defectuosos** cuando **periódicamente los estamos renovando**? ¿Por qué una persona "sufre" del hígado, si sus células hepáticas viven solo seis semanas y en el arco de un año las habrá renovado por completo?

Para encontrar respuestas, debemos por fuerza perder algo de tiempo y comprender como funciona esta unidad orgánica que es la célula. En realidad no es "perder tiempo", sino invertirlo en conocimientos básicos que nos harán más sanos y menos dependientes de curaciones externas. En la correcta renovación celular encontraremos la clave para recuperar la salud y la plenitud. El cuerpo sabe mejor que nosotros lo que conviene hacer a cada momento. Solo se trata de "**no poner palos en la rueda**" de la infinita magia corporal... pero parece que nos empeñamos en ello!!!

Por otra parte, tomar conciencia de esta realidad nos permitirá abandonar el estado de **resignación a la mediocridad**. No ejercemos plenamente nuestro natural derecho a la **plenitud física y mental**. Nos parece que estar al 100% de nuestro potencial es utópico; por ello nos resignamos y aceptamos andar al 50%. Nos condicionan a pensar que el estado mediocre es "normal". Siempre "algo" hay que tener, ya sea por envejecimiento, genética o virus. Y esto no es verdad. Ese "algo" no es natural y es sólo la expresión del desequilibrio que nosotros mismos generamos por desconocimiento, malos hábitos o condicionamiento mental, obstaculizando la "magia" de la **permanente renovación celular**.

## CELULA, LA UNIDAD VITAL

Así como una colmena se compone de miles de abejas, nuestro



organismo se compone de billones de **células** (aproximadamente 50.000.000.000.000). Todo se reduce a grupos de células: sangre, huesos, órganos. Si pudiésemos disponer todas las células de un cuerpo humano sobre un plano, veríamos que estamos compuestos por unas **200 hectáreas** de tejidos celulares (la superficie de 200 manzanas de una ciudad). Todo el organismo no es más que un reflejo directo de la eficiencia funcional de estas microscópicas unidades vitales.

Como bien reflexiona Bruce Lipton<sup>1</sup> respecto al trabajo celular: *"Cada célula es un organismo inteligente que puede manejar el medio ambiente, crecer, reproducirse y formar comunidades con otras células. En el cuerpo humano estamos tratando con una vasta comunidad de células trabajando todas juntas en armonía. En una placa de cultivo, las células se comportan como entidades individuales. Pero las células en un cuerpo se comportan como una comunidad; los individuos realmente no pueden hacer lo que quieran porque entonces la coherencia del grupo se desmoronará.*

*Cuando las células están juntas en una comunidad, ellas adquieren una inteligencia central que coordina la actividad individual de las células en el grupo. Las células en realidad consienten la orden superior de esa voz central. El organismo humano es una comunidad de más de cincuenta billones de células operando al unísono y armonía, tratando de conformar los requerimientos y demandas de esa voz central. Y es la voz central que requiere y aprende las percepciones con las que debemos tratar a través de nuestras vidas.*

*Piénsenlo de esta manera: debajo de su piel hay billones de células viviendo en armonía en un medio muy cerrado. Estas células son muy inteligentes. Siempre hemos considerado todo aquello no humano, como no inteligente. Esa es nuestra arrogancia y nos va a costar mucho. Si pudieran mirar adentro del cuerpo y ver a esos trillones de células viviendo en una comunidad y operando en conjunto para*

---

<sup>1</sup> *Biólogo celular cuyo avance en la investigación de la membrana celular ha hecho de él un pionero en la nueva biología. Es autor de "La Biología de la Creencia: Desatando el poder de la Conciencia, Materia y Milagros".*



## Cuerpo Saludable

*sustentar esa comunidad!!! Hay reglas y regulaciones. Las células obtienen servicios. Hay cuidado de la salud del sistema inmunológico. El desperdicio es llevado afuera por el sistema excretor. El sistema digestivo distribuye el alimento. Hay una sociedad que consiste en trillones de individuos adentro de nuestros cuerpos, que solo pueden prosperar cuando estamos en buena salud”.*

Cada célula, independientemente de la función que cumpla en el organismo, tiene similares mecanismos de acción: se reproduce, se nutre, se desintoxica y desarrolla una tarea específica. Esto nos permite entender que, además de la información presente en su material genético, la célula depende de dos factores externos que condicionan su funcionamiento: la **calidad de nutrientes** que reciba y la **calidad del medio** en el cual deba actuar.

Comprendiendo que el organismo humano se origina a partir de un par de células, es sencillo darse cuenta que la **calidad del organismo** dependerá directamente de la **calidad celular**; ésta a su vez dependerá de la **calidad de nutrientes** que tenga a disposición y la **calidad del medio** en que se mueva. Si bien el primer factor tiene mucho que ver con la nutrición de la persona, ambas variables están condicionadas por el grado de intoxicación del organismo.

Los **miles de millones** de células que componen un cuerpo humano, se mueven en un verdadero “mar interior”. El 70% de nuestro cuerpo es agua; fundamentalmente sangre, linfa y líquido intracelular. Antiguamente se hablaba de “humores” corporales; hoy se habla de “terreno”. Dado que la mayoría de los tejidos celulares no pueden desplazarse o lo hacen localmente, la calidad de dicho terreno es fundamental para asegurar, tanto la **correcta nutrición** como la **eficiente evacuación** de los desechos que las células generan.

Cien mil kilómetros de capilares sirven para irrigar aquellas doscientas hectáreas de tejidos celulares que citamos anteriormente. Pese a disponer de pocos litros de fluidos, el cuerpo está preparado para cumplir esta delicada función gracias a tres variables: la velocidad de circulación, la irrigación diferenciada y la calidad de estos fluidos. La



## *Cuerpo Saludable*

sangre fluye a gran velocidad por la red de capilares, tardando solo un minuto en dar una vuelta completa al cuerpo.

Por otra parte, no toda la red de capilares esta llena al mismo tiempo; sólo las partes más activas disponen de abundante irrigación: los músculos cuando trabajamos, el estómago cuando digerimos, etc. Aquí comprendemos rápidamente dos cosas muy útiles: una, la importancia de la calidad del sistema circulatorio y dos, lo contraproducente que resulta hacer varias cosas al mismo tiempo!!!

### **EMUNTORIOS, ORGANOS DEPURATIVOS**

Dado que un pequeño volumen de fluidos corporales debe atender las necesidades de tanta cantidad de tejido celular, no basta con un eficiente sistema circulatorio y un sistema de irrigación diferenciada. Aquí aparece el tercer factor necesario para la correcta función celular: **la limpieza de los fluidos.**

Por lo tanto, uno de los principales objetivos del organismo, será mantener la pureza de los líquidos internos. Estos fluidos, como si fueran una red cloacal, reciben los desechos generados por billones de células; además, millones de células muertas son volcadas cada día a la sangre y la linfa. A todo esto se suman la multiplicidad de venenos y sustancias tóxicas que ingresan al cuerpo por medio de las vías respiratoria, digestiva y cutánea.

Para hacer frente a semejante tarea, el cuerpo dispone de varios órganos especializados en esta función y que luego analizaremos en detalle: intestinos, hígado, riñones, piel, pulmones y sistema linfático. Son los llamados **emuntorios**. Cuando todos trabajan en modo normal y el volumen de desechos no supera la capacidad de procesamiento, el "terreno" se mantiene limpio y las células pueden funcionar correctamente. Esto significa que estamos en presencia de un **organismo eficiente** y, por ende, de una persona **saludable, ágil y vital**.

Pero si los desechos superan la capacidad de los emuntorios y éstos



comienzan a funcionar deficientemente, el "terreno" se carga progresivamente de toxinas y el funcionamiento orgánico se degrada paulatinamente. La sangre se pone **densa** y circula más lentamente por los capilares. Los desechos que transporta la sangre, pasan a la linfa y al plasma intracelular. Más tiempo se mantiene esta situación, más se contaminan los fluidos. Llega un momento en que las células están sumergidas en una verdadera **ciénaga** que paraliza los intercambios. El oxígeno y los nutrientes no pueden llegar a las células y éstas experimentan graves carencias.

Por otra parte, los residuos metabólicos que regularmente excretan las células, al no circular, aumentan aún más el grado de contaminación de los fluidos. Los desechos comienzan a depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos, reducen su diámetro y esto disminuye aún más la velocidad de circulación e irrigación.

Aquí está la explicación de la generalizada, mal entendida y demonizada **hipertensión**: nuestra sangre **sucia** y **espesa** es la que **obliga** al corazón a bombear con **mayor presión** a fin de compensar la **menor irrigación**. En definitiva, la tensión elevada es un simple **mecanismo defensivo** del cuerpo, a fin de mantener las funciones normales pese a la toxemia crónica.

Sin embargo, tratamos de "idiota" a nuestro sistema circulatorio, ingiriendo medicamentos hipotensores (para reducir la presión); cuando lo lógico sería **depurar** y **fluidificar** la sangre. Así nos ahorraríamos, no solo los fármacos, sino también el terrible gasto de energía que significa para nuestro organismo la improductiva tarea de elevar la presión sanguínea. ¿Acaso no es esta la causa de tanta fatiga crónica en la población?

Pero sigamos con los perjuicios que genera la acumulación de toxinas en los fluidos corporales: obstruye los emuntorios, dificulta su tarea, congestiona otros órganos y bloquea las articulaciones. Los tejidos se irritan, se inflaman y pierden flexibilidad; se **esclerotizan**. En este contexto, las células no pueden realizar su tarea específica y tampoco los órganos por ellas compuestos. Estamos en presencia de una



persona **enferma, desvitalizada y anquilosada**. El tipo de enfermedad dependerá simplemente de cuales órganos se encuentren más afectados y en qué grado. El espectro puede ir de una bronquitis crónica a un cáncer. Estos procesos degenerativos no se producen de la noche a la mañana, ni son la consecuencia de un solo exceso: requieren **años de acumulación**.

Ante todo, ya podemos entender el valor relativo de los modernos diagnósticos que sugieren la focalización del problema en una parte pequeña de nuestro organismo. Nunca puede estar **mal una parte y bien el resto**. Esa "parte defectuosa" es solo la expresión más aguda del estado general del organismo. Por ello es obvia la inutilidad de luchar contra un síntoma o contra un parámetro determinado (glucosa, presión, colesterol, etc). Es correcto aliviar el sufrimiento puntual, pero sin olvidarnos que debemos operar sobre **todo el ámbito corporal**.

Una anécdota familiar -que pese a mi niñez, quedó grabada a fuego en la memoria- sirve para ejemplificar cuan a menudo la ciencia tradicional pierde la visión de conjunto, al focalizarse en las partes del organismo. Tenía un tío internado desde hacía varios días y su estado no hacía más que empeorar, pese a que estaba en mano de equipo de renombrados médicos que intentaban distintas terapéuticas farmacológicas. Como su estado se hacía cada vez más grave, vino a verlo desde lejos su madre, mi bisabuela.

Esta anciana nortehña, tenía sabiduría intuitiva y unos ojos vivaces. Apenas entró al cuarto del enfermo, sus hijas, con la ayuda del médico presente, la pusieron al tanto de las novedades, destacándole la impotencia pese a los infructuosos y costosos intentos realizados. En medio de tanta terminología médica y palabras difíciles, mi bisabuela preguntó con su característico acento guaraní: "*¿Cuánto hace que no va de cuerpo este muchacho?*" El silencio fue sepulcral. Dilatadas miradas se cruzaban en el aire y nadie tenía respuestas. Hacía una semana que el tío no movía los intestinos... y nadie había reparado en ello!!! Demás está decir que tras una voluminosa enema, comenzó el rápido proceso de recuperación del tío, quién fue dado de alta días después y se recuperó sin mayores problemas.

## EL TERRENO LO ES TODO

En el lecho de muerte, Louis Pasteur -demonizador de los virus y alabado por ello- intentó enmendar su error, al afirmar: "El virus no es nada, el terreno lo es todo". Pero su declaración póstuma pasó y pasa inadvertida. Como pasa inadvertida la afirmación básica de la medicina natural: "La causa profunda de **todas las enfermedades** es la suciedad del terreno producida por la acumulación de desechos".

Como hemos visto, los desechos orgánicos no se depositan en un solo lugar, sino que **circulan** por todo el cuerpo. El organismo todo sufre la sobrecarga, pero como cada persona tiene su punto débil, es allí donde aparecerá la crisis visible y dolorosa. Lamentablemente, terapeuta y paciente por lo general olvidan esta realidad, enfocándose en los síntomas y olvidando las causas primarias.

El moderno concepto de diagnóstico sirve sólo para rotular al barómetro de una caldera a punto de explotar por exceso de presión. Es inútil ocuparse del barómetro. Por sentido común, debemos **disminuir la presión de la caldera**. Aliviada la presión, el barómetro, por sí mismo dejará de indicar el estado de emergencia.

Llevemos la analogía a nuestro automóvil, mecanismo sencillo de comprender y al cual generalmente le brindamos mejores atenciones que a nuestro organismo, tal vez porque aquel nos costó esfuerzo y éste fue un regalo de la existencia. Imaginemos que viajando en ruta, se nos enciende la **luz roja de presión de aceite**. ¿Qué hacemos?

El sentido común aconsejaría detenernos de inmediato e investigar la causa que originó el inconveniente: falta de lubricante, problema de la bomba de aceite, rotura del carter, etc. Resuelta la dificultad, arrancaremos el motor y veremos que la luz roja se apaga sola.

En cambio ¿qué hacemos cuando algo similar sucede en nuestro organismo? Por lo general, **desenchufamos el bulbo** de la luz roja. O sea, buscamos una "pastillita mágica" que apague el indicador de alarma: algo que baje la presión, el colesterol, la glucosa, las hormonas





tiroideas, la inflamación o cualquier otro parámetro fuera de norma, sin preocuparnos de revisar la causa que activó la alarma.

Si obramos así en el automóvil, ¿qué sucederá? Inicialmente seguiremos como si nada, confiados por no ver más la luz roja. Pero unos kilómetros después sobrevendrá el desastre: **el motor claudicará**. Esto es inexorable en la mecánica vehicular... y también lo es en la lógica del funcionamiento corporal.

Es más, el moderno sistema de monitoreo médico ha generado una obsesión por los parámetros fuera de norma. Profesionales y pacientes viven pendientes del valor de glucosa, presión, colesterol, hormona tiroidea, triglicéridos o densidad ósea. A través de fármacos se obtiene la ilusoria satisfacción de poner en caja los guarismos desequilibrados. Sería como si en el ejemplo del automóvil, **moviésemos con la mano la aguja** del manómetro de presión de aceite, hasta llevarla a zona de seguridad. ¿De qué nos sirve, si el desequilibrio profundo se mantiene?

Todo esto es sencillo de corroborar en la práctica. ¿Cómo es posible que un **simple drenaje de toxinas** pueda provocar la **remisión de distintos síntomas** en una persona, por diferentes que éstos sean? La concepción de la enfermedad como consecuencia de la sobrecarga tóxica, se opone a la concepción microbiana, donde todo parece ser resultado de la acción de virus y bacterias. Y es lícito preguntarse: si los microbios son tan letales, ¿cómo es que ciertas personas sucumben ante ellos y otras tienen reacción nula?

Los microbios no son más que huéspedes de un terreno sobrecargado, que permite su expresión o desarrollo. Podrá argumentarse que todo depende de la fortaleza del sistema inmunológico de cada uno, pero como veremos luego, la eficiencia de nuestro sistema defensivo, como toda parte integrante del cuerpo, es consecuencia directa del estado de limpieza de nuestros fluidos internos. O sea: **el terreno lo es todo**.

## TOXINAS INTERNAS

Nuestro organismo depende totalmente de aportes externos para



construirse, renovarse y funcionar. O sea que está perfectamente preparado para procesar sustancias que vienen del exterior, convirtiéndolas en elementos útiles para el funcionamiento corporal. Hasta los nutrientes más nobles y puros, requieren de procesos degradatorios y asimilatorios, que implican producción de desechos metabólicos.

Asimismo, la continua regeneración celular de órganos y tejidos, provoca cantidad de células muertas que deben ser eliminadas de inmediato. Para hacer frente a esta vasta tarea, el cuerpo se ha dotado de un grupo de órganos especializados para tal fin: los **emuntorios**.

Pero si las toxinas son naturales y estamos dotados de una buena estructura de órganos de eliminación, ¿por qué nos intoxicamos? O lo que es igual, ¿por qué enfermamos? La respuesta es muy sencilla: Porque sobrepasamos la natural capacidad de eliminación, o sea, **generamos más desechos de los que podemos evacuar**.

Visualizando el origen de las toxinas que procesamos, podremos tener una mejor idea de cómo limitar su generación y colaborar con el exigido funcionamiento corporal. Debemos tener en cuenta que **la realidad moderna es muy diferente que la de nuestros antepasados**. Ellos debían lidiar sólo con algún fruto tóxico, alergenos naturales, microbios y desechos normales de los procesos metabólicos internos. En cambio nosotros estamos sumamente afectados por la degradación del medio ambiente y sobre todo por la alimentación industrializada. Pero vayamos por partes.

La mayor cantidad de toxinas proviene de la natural **degradación de los alimentos** ingeridos, proceso necesario para convertir los nutrientes en sustancias más simples, capaces de generar energía y material constructivo. Estas transformaciones producen desechos, cuya eliminación esta prevista en el funcionamiento orgánico. Por ejemplo: las proteínas, al desdoblarse en aminoácidos, generan urea y ácido úrico; la combustión de la glucosa produce ácido láctico y gas carbónico; las grasas mal transformadas, ácidos cetónicos.



Estas toxinas del metabolismo interno son perfectamente toleradas por el organismo, **siempre y cuando no superen cierto límite**. Este límite está dado por nuestra capacidad de digerir, combustionar y eliminar. Al superar este umbral, los desechos, aunque naturales, se convierten en una amenaza para el cuerpo, entorpeciendo su normal funcionamiento.

Para visualizar cómo funciona el proceso de **acumulación**, veamos un par de cifras orientativas relacionadas con los **riñones**. Estos órganos deberían eliminar 25 a 30 gramos diarios de **urea**. Si sólo eliminan 20, significa una retención de 5 gramos por día, o sea **150 gramos mensuales**.

Esto permite entender la importancia de una **alimentación sobria y frugal**, de buena calidad y en dosis adecuada a nuestro desgaste calórico. Aún con alimentos sanos y naturales, **si comemos más de lo que gastamos**, estamos creando un problema adicional al organismo, que debe lidiar con sustancias que no puede utilizar y/o eliminar... y algún destino deben tener!!!

La **sobrealimentación** y el **sedentarismo** se han convertido en grandes problemas de la sociedad moderna. Es muy sencillo que las personas ingieran **más de tres mil** calorías diarias y gasten **mucho menos de dos mil**. Por su parte, el sedentarismo no solo impide la necesaria combustión de calorías excedentes, sino que dificulta la correcta oxidación de los residuos del metabolismo celular, con lo cual se generan aún más desechos tóxicos.

Todo esto se ve agravado por el nefasto sistema de producción industrial de los alimentos. Los **procesos de manipulación y refinación** quitan preciosos elementos vitales y ello lleva al consumo de mayor volumen, en el intento de cubrir las necesidades netas de vitaminas y minerales.

Los problemas de la sobrealimentación no son sólo de acumulación. Cuando superamos la capacidad de procesamiento de nutrientes que tiene nuestro sistema digestivo, generamos una masa de **alimentos**



**mal transformados** cuya tendencia es **la fermentación y la putrefacción**, lo cual produce nuevos venenos, que incrementan a su vez el ensuciamiento general. Esto se ve agravado por el estrés y los ritmos antinaturales, que merman nuestra capacidad metabólica.

## TOXINAS ALIMENTARIAS

Pero el **alimento moderno** tiene otros oscuros aspectos relacionados con la intoxicación del organismo y que van más allá de la abundancia. Si bien el tema se desarrolla ampliamente en otra publicación<sup>1</sup>, repasemos aquí lo estrechamente relacionado con la toxemia corporal.

Las técnicas actuales de **producción primaria e industrialización**, además de empobrecer la calidad del alimento, generan una **nefasta carga de sustancias eminentemente tóxicas**, que de ninguna manera estamos preparados para procesar. Insecticidas, herbicidas, fungicidas, fertilizantes químicos, antibióticos, vacunas, hormonas sintéticas, balanceados industriales, granos transgénicos... son solo algunas de las sustancias que se utilizan en la producción de alimentos y que, directa o indirectamente, ingresan a nuestro organismo, diariamente y en altas concentraciones. Un ejemplo: nadie relaciona la gran cantidad de **problemas endocrinos** (menopausia, tiroidismo, etc) con la continua ingesta de **hormonas sintéticas** que se "mimetizan" con las naturales y nos causan un verdadero caos hormonal.

A ello se agrega otra gran cantidad de **sustancias químicas artificiales** que utiliza la industria elaboradora: conservantes, saborizantes, emulsionantes, estabilizantes, antioxidantes, colorantes, edulcorantes, grasas transaturadas (margarinas), etc. Todo esto se hace en el respeto de legislaciones que establecen dosis tolerables por el organismo. Claro que las normas se hacen para cada compuesto individualmente y en base teórica.

Nadie toma en cuenta **la sumatoria** de estas dosis, **ni sus**

---

<sup>1</sup> Ver libro "Nutrición Vitalizante"



**interacciones** reales. Un estudio británico<sup>1</sup> demostró recientemente que la mezcla de ciertos colorantes artificiales y el benzoato de sodio (conservante de uso habitual en refrescos), influye en el comportamiento y en los desordenes de conducta de los niños. Otros estudios indican que, en promedio, **ingerimos anualmente varios kilogramos de dichas sustancias**. Y adivine: ¿quién debe lidiar con esa carga?

Aquí no termina el inventario de sustancias tóxicas que diariamente introducimos al organismo. Falta aún lo que ingerimos en **medicamentos**, detalle no menor en un país como el nuestro, que ingiere, por ejemplo, **seis millones de aspirinas diarias**. Nuestra sociedad es ávida consumidora de analgésicos, antiinflamatorios, sedantes, estimulantes y una larga lista de fármacos de uso corriente, alegremente publicitados en TV como si fueran inocuas golosinas.

Pero no solo ingresamos tóxicos por vía digestiva. La **piel** es otro órgano permeable a elementos indeseables: cosméticos, tinturas, cremas, antitranspirantes y fijadores son fuente de sustancias nocivas. Por las **vías respiratorias** también introducimos importantes cantidades de venenos: desde el humo de cigarrillos a los desechos de combustión y procesos industriales.

A todo esto se suma la problemática de los **refinados** industriales. Diariamente estamos incorporando altas cantidades de compuestos químicamente puros que no existen en la naturaleza. Es el caso del **cloruro de sodio** (sal blanca) o la **sacarosa** (azúcar blanca). Biológicamente el organismo no reconoce estas sustancias refinadas y de gran pureza; es más, las considera tóxicas por su reactividad. Para comprender mejor esta "fobia" corporal hacia los compuestos químicamente puros, podemos usar ejemplos ilustrativos, como la **caña de azúcar**, la **hoja de coca** y la **sal refinada**.

Estudios hechos en Sudáfrica sobre muestras de orina de dos mil trabajadores de plantaciones de caña de azúcar, **no hallaron**

---

<sup>1</sup> Universidad de Southampton - Publicado en *The Lancet*



**excedentes de glucosa**, pese a que en promedio mascaban 2 kg diarios de caña, o sea que **ingerían 350g de azúcar por día**. ¿La explicación? Mientras la caña mascada es un alimento natural, completo y fácilmente metabolizable, el azúcar refinado es un producto extraño y nocivo para el organismo. Otras investigaciones realizadas en África e India muestran que **la diabetes es desconocida** en pueblos que no incluyen carbohidratos refinados en su dieta.

Respecto a la **coca**, es simple observar en los pueblos andinos que el cotidiano consumo de la hoja mascada, benéfica para el apunamiento y la digestión, no genera los efectos devastadores del extracto refinado, conocido como **cocaína**. Siempre estamos hablando de productos vegetales, pero de por medio está presente el proceso de refinación y purificación.

Nuestros riñones pueden eliminar unos 12 gramos diarios de **cloruro de sodio** (la tóxica sal de mesa refinada), pero está demostrado que la alimentación moderna provee 15 gramos o más. Esto quiere decir que reteniendo sólo 3 gramos diarios, estamos acumulando en el organismo **90 gramos por mes** (verdadera causa de edemas y celulitis)<sup>1</sup>.

Frente a esta regular y abundante ingesta de **compuestos reactivos** -que superan por cierto la capacidad orgánica de procesamiento- el cuerpo se ve obligado a poner en marcha varios mecanismos de defensa que, además de generar un importante gasto de energía y recursos, incrementan la toxemia corporal. Nos referimos a la **hidratación** de estos compuestos (retención de líquidos asociada a deshidratación celular), a la **captura lipógena** (edemas, obesidad y celulitis) y a la **crystalización** (artritis, ácido úrico, arenillas, cálculos, esclerosis capilar, etc).

## TOXINAS AMBIENTALES

¿Quién puede considerarse hoy día, exento de contaminación ambiental? Aún quienes viven en lugares teóricamente incontaminados,

---

<sup>1</sup> Ver libro "La Sal Saludable"



están expuestos a una sumatoria de influencias tóxicas, en la mayoría de los casos indetectables o insospechadas. Este informe, lejos de alentar la paranoia obsesiva y depresiva, aspira solamente a despertar consciencia sobre nuestro ambiente y a brindar alternativas para morigerar los efectos de la contaminación sobre nuestra salud. No es cuestión de negar la realidad o ver todo perdido. Tenemos herramientas, como la **zeolita**<sup>1</sup>: basta reconocerlas y utilizarlas.

La industrialización y los avances tecnológicos en materia de síntesis química, han generado un grado tal de contaminación, **inimaginable décadas atrás**. Obviamente, la ciencia de la salud sigue considerando problemas "psicosomáticos", genéticos o virales, a la mayoría de la sintomatología derivada de este **agobio tóxico** al que por primera vez se ve expuesto esta civilización.

Mucha gente, científicos incluidos, nos tranquilizan con argumentos que conforman un folclore discursivo insostenible: *"Para eso está nuestro depurador orgánico: el hígado". "Los gobiernos nos protegen con leyes y controles". "El aumento de cáncer y degenerativas se debe a que vivimos más". "Siempre la ciencia encuentra soluciones para los problemas". ¿Le suenan?*

Si bien la contaminación ambiental muestra antecedentes de vieja data (el caso del Imperio Romano y su contaminación con las entonces revolucionarias cañerías de plomo) y naturales en ciertos casos (efectos de erupciones volcánicas o contaminación de acuíferos), hoy vivimos inmersos en una magnífica **sopa química artificial**. Y nuestro organismo se ve obligado a convivir y sobrevivir con semejante exposición, intentando preservar la funcionalidad corpórea.

### **En casa ¿estamos seguros?**

Por una parte, estamos expuestos a fuentes cada vez más virulentas e insospechadas. Emanaciones del tráfico y los procesos industriales, agroquímicos y pesticidas de la agricultura intensiva, química de la

---

<sup>1</sup> Ver capítulo 7, apartado Proceso Depurativo Básico.



extracción de combustibles y minerales... parecen fuentes obvias, conocidas y "manejables". Total, llegamos a casa, cerramos la puerta y ya estamos seguros ¿no? Pero lamentablemente allí empieza otra parte del problema.

Aerosoles, agua de red, alfombras, asbestos, adhesivos, aglomerados, humo, acondicionadores de aire, combustibles, cloro, aislantes, monóxido de carbono, pinturas, plásticos, plomo, insecticidas, productos de limpieza e higiene personal, cosméticos, solventes de lavandería, tintas, utensilios... son algunas de las fuentes contaminantes que **nos esperan en el hogar**. Sin contar que **muchas de ellas van con nosotros** durante el día, como los cosméticos o los materiales odontológicos.

En su intento por aliviar la carga tóxica en los fluidos (sangre, linfa, líquido extracelular) el organismo deposita los contaminantes que no logra eliminar por las vías fisiológicas (evacuaciones, orina, sudor, respiración) **en la estructura misma** (grasa, músculos, tendones, huesos, vísceras). Según refiere Brenda Watson en "Adiós toxinas", los ciudadanos de naciones industrializadas llevan en su organismo una media de **700 sustancias químicas sintéticas**, la mayoría de las cuales no se han evaluado a fondo.

### **Y en el vientre materno?**

Los mitos científicos se van derribando a medida que se realizan más estudios. Siempre se pensó que el **cordón umbilical** y la **leche materna** eran lugares seguros que protegían a la nueva vida. La detección en sangre del cordón umbilical de 287 compuestos industriales y contaminantes químicos relacionados con toxicidad en el cerebro y el sistema nervioso, cáncer, anomalías congénitas, retraso en el desarrollo y deficiencias inmunológicas, fue solo un primer paso<sup>1</sup>.

Luego se analizó el **útero materno** y también se hallaron pesticidas,

---

<sup>1</sup> Ver detalles del Human Toxome Project en la web  
<http://www.ewg.org/sites/humantoxome/>





insecticidas y metales pesados (entre 242 y 319 de los 430 compuestos tóxicos buscados), con lo cual es obvio que la acumulación orgánica comienza **antes del nacimiento** y se prolonga durante toda la vida. Algo que debería servir de reflexión a las futuras madres, a fin de realizar un necesario **proceso depurativo previo a la concepción** de una nueva vida.

## Contaminantes y origen

Un ejemplo de la convivencia cotidiana con las sustancias tóxicas es el **mercurio**, metal pesado que se almacena en el músculo cardíaco en concentración 22.000 veces más elevada que en la musculatura esquelética. En el envejecimiento, la natural disminución de masa muscular provoca **liberación de estos compuestos tóxicos** hacia los fluidos corporales, sobrecargando la ya agobiada estructura depurativa.

Si bien este texto no puede abarcar toda la problemática de la contaminación, veamos al menos algunos de los metales tóxicos comunes y su fuente de origen, con la idea de estimular el estado de alerta y la prevención:

**Aluminio:** *antiácidos, medicamentos, levaduras de repostería, utensilios de cocina, desodorantes, cosméticos, papel de cocina, lluvia ácida, latas*

**Arsénico:** *agua de napas contaminadas, pesticidas, smog, humo de tabaco, combustión del carbón, protectores de madera, pigmentos en juguetes, cortinas y alfombras*

**Cadmio:** *tabaco, pilas, combustión vehicular, tinturas dentales, soldaduras, esmaltes cerámicos, teflón, fungicidas, plásticos, agua de red, humo de cigarrillo, pinturas, utensilios, fertilizantes, alimentos*

**Cobre:** *utensilios de cocina, empastes y coronas dentales, insecticidas*

**Mercurio:** *amalgamas dentales, vacunas, medicamentos, pinturas, pesticidas, pescados, fluorescentes, cosméticos, fieltro, suavizantes de ropa, adhesivos, fungicidas*

**Níquel:** *coronas y endodoncias dentales, grasas hidrogenadas, bisutería, pilas, humo de tabaco, acero inoxidable*

**Platino:** *odontología, escapes vehiculares*



**Plomo:** pinturas, combustión vehicular, insecticidas, municiones, tinturas del cabello, agua de red, pilas, utensilios esmaltados, vidrios

A los metales tóxicos, debemos sumar el efecto de los contaminantes químicos. Un ejemplo es el popular **glifosato**, herbicida asociado al cultivo de la soja y cuyos **efectos nocivos sobre la salud** (la Unión Europea lo clasifica como "peligroso para el medio ambiente" y "tóxico para los organismos acuáticos") son muy conocidos.

El glifosato no solo **contamina las napas** de los acuíferos (solo Argentina arroja anualmente 180 millones de litros al acuífero Guaraní) sino que **aparece en el poroto de soja y sus derivados alimentarios**<sup>1</sup> (aceites, jugos, milanesas). Tal es así que la legislación nacional debió modificarse, **incrementando el nivel de glifosato tolerado en alimentos**, que pasó de permitir 0,2 ppm a 20 ppm, o sea **100 veces más**. Se sabe que el glifosato actúa inhibiendo la enzima<sup>2</sup> responsable de la formación de los aminoácidos tirosina (precursor de las hormonas tiroideas), fenilalanina y triptófano (claves en la depresión, el insomnio y el cociente intelectual).

## Contaminantes y efectos

El colapso tóxico que genera la continua y elevada afluencia de metales pesados y químicos contaminantes, se manifiesta en una abultada sintomatología que abarca todos los aspectos de nuestra función corporal. Si bien existen modernas técnicas de diagnóstico preciso (como el mineralograma a través de la espectrometría de muestras de cabello), tiene poco sentido perder tiempo y dinero en análisis que en nada contribuyen a la solución del problema.

Si advertimos síntomas como: acné, alergias, ansiedad, artritis, asma, mal humor, colesterol desordenado, tumores, colon irritable, depresión, desorden hormonal, diabetes, malfunción intestinal y renal, falta de concentración, migrañas, algias musculares y articulares, problemas

---

<sup>1</sup> Ver <http://www.unl.edu.ar/noticias/noticia.php?nid=6481>

<sup>2</sup> Enzima 5-enolpiruvil-shiquimato-3-fosfato sintetasa (EPSPS)



cardiovasculares, fatiga crónica, inflamaciones, fibromialgia, caries, hiperactividad, sordera, hipertensión, tiroidismo, impotencia sexual, problemas reproductivos, aftas bucales, micosis, náuseas, olor corporal, problemas dermatológicos, debilidad inmunológica, úlceras, gastritis, picores, insomnio, temblores, infecciones urinarias, aturdimiento, sobrepeso, meteorismo, irregularidad menstrual, pesadillas, digestión lenta, osteoporosis, piel seca, problemas nerviosos... es momento de ocuparse de la depuración profunda.

### **Más contaminación, menos depuración**

Frente a la **creciente exposición tóxica**, estamos viviendo un proceso también ascendente en cuanto a la **disminución de nuestra natural capacidad orgánica para procesar toxemia**. La **cándida** es un constituyente orgánico que sirve de ejemplo, para ilustrar nuestro moderno desorden.

Parte fisiológica de nuestra flora intestinal, la **cándida albicans** es una levadura que está presente en nuestro cuerpo poco después de nacer y viven en armonía con nosotros. Se encuentra en la piel y en los aparatos digestivo y genitourinario. Su función es **absorber cierta cantidad de metales pesados** para que no entren en la sangre, nos ayuda a degradar carbohidratos mal digeridos y, junto con las bacterias, mantienen nuestro equilibrio intestinal y de pH. La flora intestinal y el sistema inmunitario, mantienen a estas levaduras bajo control.

Cuando la **cándida** deja de estar bajo control, puede cambiar su anatomía y fisiología. Esto quiere decir que puede dejar de ser una **levadura** y convertirse en un **hongo** (micelio micótico). Las **cándidas** son organismos dimórficos y pueden existir en estas dos formas. En su estado de levadura no es invasiva, mientras que en estado fúngico produce rizoides (raíces muy largas) que perforan la mucosa intestinal. Esto causa una excesiva permeabilidad de la mucosa, **permitiendo el paso a la sangre** de sustancias (**toxinas, contaminantes**, alimentos mal digeridos) que pueden actuar como antígenos alterando severamente el sistema inmunitario.



Se sabe que las *cándidas* en su estado micótico (*candidiasis*) pueden **producir 79 productos tóxicos**, entre ellos el más abundante es el **acetaldehído**. Este contaminante químico (también conocido como etanal o etanol oxidado) ha sido muy estudiado e incluso prohibido en ciertos usos industriales (pinturas, pegamentos, lacas) por su **toxicidad en humanos**.

Sin embargo se lo encuentra como conservante en cosméticos y también es parte natural de metabolismo orgánico de los alcoholes, considerándose el principal responsable de los síntomas de la **resaca por la ingesta alcohólica**. Ya vimos algunos de los **efectos negativos** de esta sustancia química (el acetaldehído) que genera la propia *candidiasis* en nuestro interior.

### **Nutrición y contaminación**

Por un lado esto tiene que ver con el **empobrecimiento nutricional**:

- menor consumo de fibra a causa de los procesos de refinación industrial
- menor carga enzimática y vitamínica a causa del elevado consumo de alimentos cocidos y conservados
- carencia de oligoelementos claves de la química depurativa a causa del empobrecimiento de los suelos agrícolas
- disminución del consumo de sustancias quelantes (pectinas, alginatos) a causa de la modificación de hábitos alimentarios en favor de comida artificializada

Por otra parte, hemos **disminuido el trabajo depurativo**, dejando de lado antiguas y eficientes prácticas de conservación, como lavajes intestinales, purificación hepática, limpieza renal, purificación sanguínea, desparasitado, ayunos, etc. De allí la importancia de los **alimentos crudos** y escasamente procesados. Frutas, hortalizas y semillas aportan mayor contenido de enzimas, vitaminas naturales, oligoelementos y fibra saludable.

Muchas sustancias presentes en **alimentos naturales**, ayudan a sobrellevar y morigerar el efecto de los contaminantes químicos: el



ácido algínico (algas), el ácido dipicolónico (miso), la pectina (cáscara de frutas), el ácido láctico (chucrut, kéfir de agua, kimchi), el ácido acético (vinagre), aminoácidos quelantes de metales (cisteína, arginina, ornitina)...

De allí que se considere al **ajo** y la **cebolla** como útiles para combatir contaminación de plomo, mercurio y cadmio, o a las **algas marinas** como eficientes depuradores orgánicos. También tienen destacados efectos descontaminantes, alimentos como **perejil, cilantro, alcaucil, limón**, todas las **hojas verdes** (por efecto de la clorofila), las **crucíferas** en general (brócoli, repollo, coliflor), **germinados** de semillas y **fermentados**.

Sin dudas que mejorar nuestro esquema nutricional, adoptando **más alimentos vitalizantes y fisiológicos** (predominio de frutas, hortalizas y semillas activadas) y **retomar el hábito de prácticas depurativas**, nos ayudará a mitigar los efectos de la contaminación ambiental. Como nos ayudará también el uso de un mineral volcánico tan útil como confiable, del cual nos ocuparemos en el capítulo final, al ver el Proceso Depurativo: la **zeolita**.

Este cuadro, lejos de asustar, debe ayudar a la toma de conciencia: nuestro organismo no es un **cesto de basura** donde podemos arrojar impunemente cualquier cosa. Además, esta problemática, nefasta en sí misma, se ve agravada, como decíamos, por la pérdida o el olvido de sanos hábitos ancestrales: los ayunos, las curas de primavera, el reposo, la conexión con los ciclos naturales...

## TOXINAS DE PARÁSITOS

Como vimos someramente en el capítulo anterior y como desarrollaremos en el capítulo 6, las parasitosis son responsables de **gran parte de la cotidiana carga tóxica que agobia al organismo**. Esta toxemia es en parte **externa** al cuerpo, al ser producida por organismos que no forman parte del mismo, pero al mismo tiempo es **interna**, pues se vuelca permanentemente en nuestros fluidos, como si fuese una sustancia endógena.

**Excrementos y desechos metabólicos** de nuestros huéspedes parásitos, se suman al volumen tóxico que deben procesar nuestros órganos emuntorios. Si las parasitosis fuesen ocasionales y periódicamente combatidas, esto no sería un problema, ya que el hombre siempre ha convivido con organismos parásitos.

Pero el hecho de haber descuidado las ancestrales y tradicionales prácticas periódicas de desparasitación, hace que las infestaciones parasitarias se conviertan en **crónicas** y por tanto generen **grandes volúmenes diarios de toxemia**.

## **ENZIMAS Y TOXEMIA**

En 1940 el Dr. Edward Howell, un investigador pionero en el campo de las **enzimas**, planteó algo revolucionario: **la enfermedad crónico-degenerativa es el resultado de una deficiencia enzimática severa**. Si bien el tema es desarrollado en el libro "Nutrición Vitalizante", dada su íntima conexión con la cuestión nutricional, no podemos dejar de citar aquí su **estrecha vinculación con la toxemia corporal**.

Las **enzimas** son moléculas **esenciales y básicas** en casi todas las reacciones de la química corporal. Vienen a ser como **las chispas que provocan la detonación** de la mezcla en un motor a explosión: no son parte constitutiva del proceso, pero sin ellas el proceso no puede realizarse. Dicho de otro modo, son **catalizadores**: no reaccionan con las sustancias sobre las que actúan (sustrato) ni alteran el equilibrio de la reacción, pero estimulan el proceso y su velocidad.

El organismo posee la capacidad de producir y almacenar enzimas, tanto **digestivas** (para la asimilación de los alimentos) como **metabólicas** (para las funciones corporales. En estado natural, **todos los alimentos están dotados de las enzimas** necesarias para su predigestión. Dado que durante 4.700.000 años el ser humano, al igual que el resto del reino animal, evolucionó nutriéndose con **alimentos altamente enzimáticos (crudos)**, su organismo está naturalmente orientado a la producción de **enzimas metabólicas**, que sostienen la



actividad de células y tejidos.

La **irrupción del fuego**<sup>1</sup> comenzó a modificar este equilibrio, ya que **las enzimas se destruyen con el calor**, apenas por encima de los 50°C. La cocción de los alimentos eliminó este natural **aporte enzimático externo**, obligando al cuerpo a resolver el déficit emergente, para que los nutrientes pudiesen ser correctamente asimilados.

Como enunciara el Dr. Edward Howell<sup>2</sup>, **la carencia enzimática del alimento cocinado, obliga al organismo a distraer enzimas metabólicas** para completar el proceso digestivo. A largo andar, esta demanda produce **agotamiento** y **anula funciones fisiológicas**, como la inmunología y la depuración.

Dado que las enzimas son imprescindibles para todos los procesos y funciones celulares, su carencia repercute en las más variadas esferas fisiológicas. Procesos como la **coagulación sanguínea** o la **síntesis hormonal**, dependen de la adecuada presencia enzimática. Hoy se sabe que la correcta función enzimática puede incrementar la síntesis de colesterol "bueno" a fin de **evitar problemas cardiovasculares**.

Incluso las **tareas de desintoxicación** se resienten. Hay enzimas capaces de **licuar el pus** para permitir su drenaje y de **ablandar la mucosidad** que congestiona los bronquios y genera síntomas asmáticos. También hay enzimas proteolíticas que cumplen un **importante rol antiinflamatorio**, incrementando el flujo sanguíneo en la zona afectada, mejorando la nutrición y la oxigenación, impidiendo la formación de coágulos y reduciendo el dolor y la hinchazón.

En un estudio llevado adelante por el Dr. Gerner sobre 115 personas con 28 diferentes **procesos infecciosos** en estado agudo, mostraron

---

<sup>1</sup> Ver Capítulo 2, apartado "Una experiencia inédita y fugaz"

<sup>2</sup> *Enzyme Nutrition: The Food Enzyme Concept*, Avery Publishing Group, Inc., Wayne, NJ, 1985 - *Food Enzymes for Health & Longevity*, Lotus Press, Twin Lakes, WI, 1994, 2nd ed.



un **incremento del 73% en los niveles de enzimas excretadas** en la orina. Durante los procesos agudos, estados febriles y exigencias musculares, el cuerpo utiliza mayor cantidad de enzimas, las cuales son más activas que a temperatura corporal normal. O sea que a **mayor reserva enzimática, mayor eficiencia inmunológica y vitalidad defensiva.**

## ENZIMAS LIMPIADORAS

A modo de ejemplo, digamos que hay aproximadamente un centenar de diferentes tipos de enzimas circulando en la sangre para **limpiar desechos y evitar la formación de placa.** Cuando el cuerpo tiene **carencias de dichas enzimas,** se genera la **formación de placa arterial.** Es obvio que a mayor presencia de placa, el corazón debe incrementar la presión de empuje (**hipertensión**) y por tanto el volumen del músculo cardíaco (hipertrofia ventricular).

¿Cómo es que se presenta una falta de estas enzimas en sangre? Si se ingiere comida cocida, **de algún lugar el organismo debe obtener enzimas** para digerirla. Es aquí cuando las enzimas metabólicas se transfieren de su función normal (especialmente del sistema inmune), para ocupar el rol digestivo, dejando el cuerpo carente y expuesto a una futura enfermedad.

Howell afirmaba que **la longevidad es proporcional a la disponibilidad de enzimas metabólicas,** comparando a las reservas enzimáticas con una cuenta bancaria: al comer alimentos **crudos se incrementa** el saldo y al ingerir **cocidos se reduce:** el envejecimiento prematuro sería una especie de **"bancarrota enzimática"**.

Un estudio del Michael Reese Hospital de Chicago (EEUU) mostró evidencias del **empobrecimiento enzimático** en la vejez. Midiéron la concentración de enzimas salivares en dos grupos de personas: adultos (entre 21 y 31 años), y ancianos (entre 70 y 100 años). En el grupo de ancianos observaron **30 veces menos concentración de enzimas.**





El Dr. Howell descubrió que **durante el ayuno** se presenta un **incremento de las enzimas disponibles** en el organismo, debido a la ausencia de demanda alimentaria, **especialmente alimento cocinado**. En ausencia de exigencia digestiva, el organismo dispone de **más enzimas para la reparación y la curación** del cuerpo. Esto confirma la validez del **ayuno frutal**, pues además de **aliviar la tarea digestiva** con el alimento más fácil de metabolizar, el cuerpo recibe **aporte de enzimas** externas.

## ACIDEZ Y TOXEMIA

Es poco conocido el significado de **alcalinidad**, como concepto **opuesto a acidez**. Incluso éste término se interpreta en forma muy limitada, asociado sobre todo al clásico ardor estomacal o a los reflujos. Sin embargo, no es exagerado afirmar que la adecuada comprensión -y la posterior corrección- de la **acidificación orgánica**, serviría para resolver la mayor parte de los grandes problemas que afligen a la salud pública.

Estos conceptos han sido científicamente demostrados por grandes investigadores de nuestro siglo y utilizados desde tiempos remotos en la medicina oriental. Para comenzar, conviene explicar lo que significa **acidez y alcalinidad**. Estos dos términos responden a la forma de clasificar la reacción de cualquier elemento, sobre todo en medios líquidos. El grado de acidez o alcalinidad se mide a través de una escala de **pH** (potencial de hidrógeno), que va de 0 (extremo ácido) a 14 (extremo alcalino), ubicándose en el centro (7) el valor neutro. O sea que entre 0 y 7 tenemos valores de acidez y de 7 a 14, de alcalinidad.

Esto no quiere decir que lo ácido sea "malo" y lo alcalino "bueno", dado que ambos se necesitan y se complementan en las reacciones químicas. Por ello se habla de **equilibrio o balance**. En medicina oriental, lo ácido se clasifica como yin y lo alcalino como yang, siendo deseable la tendencia al equilibrio entre los extremos.

ASÍ EN LA SANGRE COMO EN LA CÉLULA



margen: entre **7,35** y **7,45**.

Al transgredir estos límites, la sangre pierde capacidad de almacenar oxígeno en los glóbulos rojos y también pierde eficiencia en la tarea de eliminación de los residuos celulares. En pocas palabras, la sangre **no nutre y no limpia** las células, génesis profunda de cualquier enfermedad. Para dar una idea del estrecho margen de maniobra del pH sanguíneo, digamos que al descender de 7 se produce el **coma diabético** y la **muerte**.

#### COMPENSAR O MORIR

Cuando se incrementa el nivel de **acidez** sanguínea, varios mecanismos (tampones) buscan restablecer este vital equilibrio. En todos los casos se requiere la suficiente presencia de **bases** (álcalis) que neutralicen los **ácidos**. O sea que un eficiente metabolismo celular exige un **constante flujo** de sustancias **alcalinas**, con el fin de poder **neutralizar los ácidos** provenientes del alimento y del metabolismo.

En primera instancia, y como mecanismo más simple, la sangre debe obtener suficientes **bases** de los alimentos. En caso de carencia (tanto por exceso de ácidos circulantes como por deficiencia nutricional de bases), la sangre echa mano a **dos mecanismos de emergencia** para preservar su equilibrio. Uno consiste en **derivar ácidos**, depositándolos en los tejidos a la espera de un mayor aporte alcalino. Esto genera (reuma, problemas circulatorios, afecciones de piel, etc).

El otro mecanismo es **recurrir a su reserva alcalina**: las bases minerales (calcio, magnesio, potasio) depositadas en huesos, dientes, articulaciones, uñas y cabellos. De este modo, la sangre se convierte en un "saqueador" de la estructura orgánica, con el único objetivo de restablecer el vital equilibrio ácido-básico que permite sostener el correcto funcionamiento orgánico.

Esta lógica funcional es la **homeostasis orgánica**, que significa "**mantener la vida generando el menor daño posible**". Para el organismo, una menor densidad ósea no significa peligro para la vida,



pero sí un pH ácido en la sangre. Así funciona el mecanismo de la **descalcificación** y la **desmineralización**.

Los huesos ceden calcio en forma de sales alcalinas, se hacen frágiles y hay osteoporosis; las piezas dentales se fisuran con facilidad y surgen caries; las uñas muestran manchas blancas y se tornan quebradizas; las articulaciones degeneran y hay artrosis; el cabello se debilita y se cae; se advierten lesiones en las mucosas, piel seca, anemia, debilidad, problemas digestivos, afecciones de vías respiratorias, infecciones, sensación de frío, etc.

Normalmente no se asocian estos síntomas con la acidez. Un ejemplo es la **osteoporosis**, clásica enfermedad de acidificación. Sin embargo se la combate inadecuadamente con alimentos (lácteos) que, por su aporte ácido, agravan el problema. El sentido común nos indica que frente a osteoporosis y anemia, lo correcto es atacar la causa profunda del problema: **alcalinizar el organismo para neutralizar su acidez**.

De lo visto, podemos concluir que para permitir el normal trabajo de la sangre y las células, debemos ser cuidadosos en el aporte que realizamos a nuestro cuerpo a través de los alimentos que ingerimos. Por un lado tratando de **evitar** alimentos (y situaciones) **acidificantes**, y por otro **incrementando** la provisión de bases a través de una mayor ingesta de alimentos **alcalinizantes**. Todo esto complementado por un buen aporte de oxígeno, a través del necesario movimiento, y un correcto funcionamiento de los órganos encargados de eliminar los ácidos.

## ¿ENFERMEDAD O CRISIS DEPURATIVA?

A esta altura resulta sencillo comprender que, más allá de nombres y diagnósticos, la enfermedad no es otra cosa que un **esfuerzo** del organismo por **evacuar** el exceso de sustancias tóxicas y **volver a la normalidad**. Siendo de vital importancia la limpieza de los fluidos internos, el organismo apunta toda su energía (energía vital) hacia dicho objetivo.



Un cuerpo sano pone en marcha gran cantidad de mecanismos depurativos cuando cualquier cuerpo extraño o perjudicial logra introducirse en los tejidos internos: vómitos, estornudos, tos, diarreas, inflamaciones, etc. Pero la purificación interna es tan compleja, que su tarea debe distribuirse en varios órganos con funciones especializadas y complementarias: los abnegados **emuntorios**.

Mientras el nivel de tóxicos permanece dentro de la capacidad depurativa de intestinos, hígado, riñones, pulmones y piel, todo funciona dentro de la normalidad que conocemos como estado de **salud**. Cuando alguno de estos órganos recibe caudales que exceden su capacidad, existe un natural mecanismo de **derivación** (lo que no se puede procesar, se deriva a otro órgano complementario) destinado a superar la crisis tóxica. Y aún así seguimos en presencia de un organismo **sano y vital**.

Pero cuando también superamos el umbral de la capacidad complementaria de los emuntorios -cosa que hoy día resulta una norma, dada la continua exposición a volúmenes cada vez mayores de toxinas- comenzaremos a advertir **síntomas y molestias**. Ejemplo: hipersecreción salival, vómitos y diarreas a nivel digestivo; hipersecreción biliar a nivel hepático; orina espesa, ácida y ardiente a nivel renal; sudoración, supuración, granos, acné y eccemas a nivel cutáneo; expulsión de flema por bronquios y fosas nasales a nivel respiratorio...

Otras **vías secundarias** se utilizan también para expulsar exceso de toxinas: glándulas salivares, útero, amígdalas, glándulas lacrimales. Si la situación se agrava, el organismo recurre a la "creación" de **emuntorios artificiales**: hemorroides, fistulas, úlceras, etc.

Por supuesto que cada persona reaccionará en forma diferente a estas crisis depurativas, localizando los trastornos superficiales de acuerdo a sus **debilidades orgánicas**. Los primeros órganos en ceder son, generalmente, los más frágiles por herencia o por excesiva utilización: por ejemplo, la garganta en aquellos que utilizan mucho la voz, los nervios en las personas tensas, o las vías respiratorias en aquellos



expuestos a contaminantes volátiles.

Como vemos, las llamadas “enfermedades” no son otra cosa que el resultado de las tentativas de imprescindible limpieza que encara el organismo, frente a la carga de agresión tóxica a la que se ve expuesto. Estas crisis depurativas pueden ser **agudas** o **crónicas**. Siempre se comienza con manifestaciones **agudas**, donde el trabajo de eliminación es brusco, violento y extenso. Si la causa de intoxicación no se remueve, entonces estos esfuerzos se hacen **crónicos**.

Dado que esta publicación está destinada a incrementar el nivel de percepción de estos fenómenos por parte del lector, veamos con detenimiento y ejemplificaciones cada una de las fases por las cuales evoluciona la enfermedad, hasta llegar a los grados más graves y terminales. Estos **estadios degenerativos** -cáncer, sida, esclerosis múltiple, Alzheimer, Parkinson- **no aparecen de improviso** en una persona saludable y vital; requieren de un **largo proceso previo**.

## **ENFERMEDAD AGUDA**

Todo se inicia con las primeras señales de alarma. La persona -hasta entonces saludable- ve aparecer distintos **trastornos leves** que le señalan la pérdida de este equilibrio dinámico que es la salud óptima. Falta de ánimo, indisposiciones pasajeras, tensión nerviosa anormal, dificultad para recuperarse tras un esfuerzo, problemas digestivos, cutis y cabellos opacados, erupciones... son todos signos de la degradación del terreno.

Si la persona está atenta y suprime las causas que provocaron la sobrecarga tóxica -excesos nutricionales, consumo de productos insanos, agotamiento excesivo, demasiado sedentarismo- los trastornos desaparecerán rápidamente.

Pero si el individuo no escucha las advertencias que lanza su cuerpo y persiste en sus errores, sin corregir nada, entonces el terreno continuará degradándose y obligará a que su fuerza vital se exprese desencadenando crisis depurativas más profundas. Estaremos entonces



en presencia de las llamadas **enfermedades agudas**. El organismo moviliza todos sus esfuerzos para expulsar los desechos que agobian.

Por lo general son manifestaciones violentas y espectaculares; la fiebre que las acompaña indica la intensa actividad del cuerpo y todos los emuntorios están involucrados en la tarea. Es el caso de una gripe, un sarampión o una bronquitis. La **gripe** es un ejemplo de interacción de emuntorios: catarro en las vías respiratorias, descarga intestinal, sudoración profusa, orín cargado, etc. Son trastornos de corta duración, ya que la intensidad del esfuerzo depurativo basta para permitir un rápido retorno a la normalidad.

Es bien sabido que una afección gripal se resuelve magníficamente con apenas 48 horas de ayuno y reposo... y nada más. Al cabo de ese período, uno se siente pleno y liviano. Pero si el individuo, conforme con la desaparición de los síntomas, retorna a los hábitos equivocados que generaron la sobrecarga tóxica, la crisis volverá a producirse.

En este estadio, el error más grave -y lamentablemente el más corriente- es tomar estas reacciones depurativas como **causa** de enfermedad y no como **efecto** de la degradación del terreno. Entonces la terapéutica no ayudará al organismo en sus esfuerzos desintoxicantes, sino que los reprimirá como algo inoportuno y molesto. De ese modo estaremos restringiendo nuestra fuerza vital e internalizando las sustancias tóxicas.

Es lo que hacemos habitualmente con los **antigripales** o peor aún, con las **vacunas contra la gripe**: **iiivacunamos contra un proceso depurativo!!!** En consecuencia, la represión artificial de una afección aguda nos dejará con menos capacidad defensiva y con el terreno más intoxicado; condiciones que nos llevarán al estadio sucesivo.

## **ENFERMEDAD CRÓNICA**

Imitando los mecanismos de la naturaleza, es lógico **estimular las crisis depurativas**. Como decía Hipócrates: "todas las enfermedades

se curan mediante alguna evacuación". Los drenajes siempre impulsan la tendencia al equilibrio y resultan útiles en cualquier circunstancia, por grave que sea. Además, solo basta mirar que hacen los animales.

**Cuando un animal está enfermo, ayuna.** De ese modo favorece la degradación de los desechos y facilita su evacuación. Perros y gatos recurren a las hierbas cuando sufren una intoxicación. Según las dosis, tienen un efecto eliminador en los pulmones (expectorante), en los riñones (diurético) o en los intestinos (laxante). Los elefantes se purgan con arcilla. Otros animales se revuelcan en barro arcilloso, improvisando purificadoras cataplasmas.

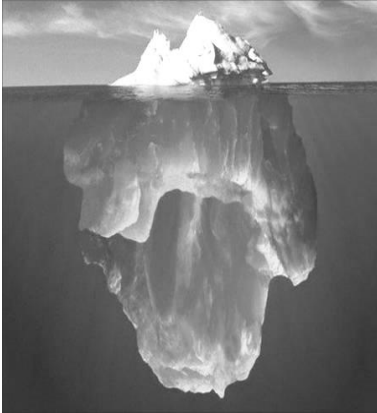
También el hombre ha hecho uso de estos recursos desde la más remota antigüedad. Las virtudes desintoxicantes de la **sudación** se usaba en los pueblos nórdicos europeos (sauna), en Medio Oriente (baños turcos) o en las tribus indígenas americanas (inipis, temascales). Las distintas religiones y filosofías siempre han prescrito períodos de purificación mediante prácticas de **ayuno**. En todo el mundo se han practicado las benéficas "**curas de primavera**"; por no hablar de las demonizadas técnicas de **sangrado**, las **tiendas de sudación** o la **aplicación del barro**.

En la enfermedad crónica, dado que el organismo tiene una sobrecarga tóxica importante y la **fuerza vital disminuida**, las crisis no podrán restablecer el equilibrio de una sola vez, como ocurría en los trastornos agudos. Es por eso que las bronquitis, los eccemas o las crisis hepáticas se repiten periódicamente. **Los esfuerzos depurativos se reiteran continuamente**, pues nunca logran la desintoxicación necesaria del terreno.

Es por ello que el organismo necesita **apoyo externo**, pues su fuerza vital es incapaz de acabar con la toxemia. Precisamente, éste es el ámbito al cual apunta la publicación que tiene en sus manos: brindar herramientas y técnicas sencillas para **colaborar con el organismo** a superar los padecimientos crónicos, mediante el **alivio de la carga tóxica** que agobia a la estructura corporal.



## LA REPRESION DE SINTOMAS



A esta altura, es fácil comprender lo nefasto que resulta la **represión de síntomas**, siendo que **el síntoma es apenas "la punta del iceberg"** que es la **toxemia crónica**. Este mal hábito, fruto de un contexto social que reclama soluciones instantáneas y un gran negocio basado en prometerlas, ha dejado en el olvido las bases de la terapéutica hipocrática. Los griegos hablaban de tres fases en el proceso curativo: en primer

lugar el **reposo**; si no era suficiente, probar con la **dieta**; y solo en última instancia recurrir a la **medicación**. La medicina alopática se encargó de borrar las dos primeras fases, acortando camino hacia la medicación represora de síntomas. Tratamos al organismo como si fuese un "idiota" que hace mal las cosas o estuviera "fallado".

Aunque no podemos considerarla una enfermedad, nuestro comportamiento frente a la **sudoración** es un claro ejemplo de la actitud represora de síntomas. El sudor es un **canal natural de excreción de desechos**, como veremos luego en el apartado referido a la piel. El organismo tiene glándulas específicas para eliminar toxinas detrás de las rodillas, detrás de las orejas, en la ingle y en las axilas. La presencia de sudor corporal es un indicador de buen funcionamiento de estas glándulas, mientras que su abundancia o el mal olor significan colapso tóxico y alimentación inadecuada.

Ahora bien, en lugar de corregir las causas del desequilibrio, utilizamos sustancias químicas sintéticas que bloquean la emisión del sudor: los populares **antitranspirantes**. Es más, ahora se ha puesto de moda



una intervención quirúrgica<sup>1</sup> aplaudida por como un logro de la dermatología y destinada a... **eliminar las glándulas sudoríparas** de las axilas!!! Se hace en pocos minutos y está orientada a personas con sudoración excesiva, o sea... **muy intoxicadas!!!** Un detalle: tras la operación, las personas comienzan a sudar por la espalda o el torax!!!... un pequeño "efecto secundario"... Y para colmar la capacidad de asombro, ahora se bloquea la sudoración con implantación de **botox o toxina botulínica!!!**

Los **antitranspirantes** -como su nombre claramente lo indica- evitan la transpiración; por lo tanto, **impiden excretar las toxinas** a través de las axilas. Estas toxinas no desaparecen mágicamente; al no poder ser evacuadas, pasan a las glándulas linfáticas que se encuentran debajo de los brazos. La mayoría de los **tumores** cancerígenos de seno, ocurren en este cuadrante superior del área de la mama, precisamente donde se hallan dichas glándulas. Ni hablar de los **linfomas** o cáncer linfático.

En opinión del Dr. Christopher Vasey, "las medicaciones represivas de síntomas, que van en contra de los esfuerzos de purificación del organismo, solo deberían emplearse cuando la vida del paciente está en peligro, cuando los dolores son demasiado fuertes o cuando hay una invasión microbiana generalizada".

Como puntualiza el Dr. Robert Masson, director de estudios del Instituto de Naturopatía de París: "Prudencia frente a ciertas "curaciones"; como esos eccemas o soriasis muy mejorados, cuando no "curados" por pomadas generadoras de ceguera, epilepsia, cardiopatías, asma o tumores; leucorreas, poco o nada infecciosas, "reemplazadas" a consecuencia de un tratamiento local "muy eficaz" por mastosis, fibromas, esterilidad, asma, angina de pecho o depresión; hemorragias nasales cauterizadas, seguidas muy rápidamente por un Parkinson; hemorroides poco sangrantes, "rápidamente secadas", seguidas de un

---

<sup>1</sup> Una técnica evita la transpiración excesiva. Fue desarrollada por un cirujano argentino. Consiste en eliminar, por medio de láser, las glándulas sudoríparas de las axilas; es ambulatoria y se realiza en 45 minutos. Fue presentada en el 7º Congreso Internacional de Cirugía Dermatológica. La Nación, 31/10/03

ataque cerebral fulminante”.

Lamentablemente se ha generalizado el concepto de un remedio para cada enfermedad y cuanto **más grave la enfermedad, más potente la medicación**. O sea que seguimos luchando contra los **efectos** sin suprimir las **causas**: en el ejemplo del automóvil, continuamos apagando la luz de presión de aceite. Al incrementarse la contaminación del terreno -por el aporte tóxico de los medicamentos empleados- y deprimirse cada vez más la fuerza vital, nuestro **sistema inmunológico baja la guardia**, pierde efectividad de acción y se abren las puertas para un estado más peligroso.

## **ENFERMEDAD DEGENERATIVA**

En este estadio, el organismo es incapaz de combatir la toxemia que lo agobia y en el esfuerzo por sobrevivir, debe acostumbrarse a funcionar en su presencia, tratando de hacerlo **lo “menos mal” posible**. El sistema defensivo pierde eficiencia e incluso comienza a agredir su propia estructura: es el caso de las enfermedades **autoinmunes** (artritis reumatoide) o de **inmunidad aberrante** (esclerosis múltiple, lupus, sida, etc), sobre las cuales poco se conoce y menos se hace por resolverlas.

Hoy día resulta normal observar a grandes sectores de la población con **graves trastornos inmunológicos**. Incluso los niños vienen al mundo con fuerzas inmunológicas tan disminuidas y tal sobrecarga de desechos (recordar los cientos de tóxicos presentes en el cordón umbilical), que no hay crisis depurativa que pueda revertir dicho estado. Por eso vemos **niños de 2 y 3 años con cáncer** y recibiendo tratamientos de quimioterapia.

Haciendo una analogía técnica, el sistema inmunológico funciona como una computadora con naturales limitaciones físicas. Si operamos un par de programas al mismo tiempo, no habrá mayores problemas. Pero si queremos operar una decena de programas simultáneamente, entonces aparecerán los inconvenientes. La máquina **se “tilda”**, no responde ágilmente a las órdenes y comete errores.



Desgraciadamente, ese es el estado habitual de la inmunología en nuestra población, al ser exigida en forma desmedida y por gran cantidad de factores al mismo tiempo. Esos "tildes" son las **alergias**, las **enfermedades autoinmunes**, las **afecciones virales crónicas**, etc. La merma inmunológica afecta la salud y el bienestar en todos los ámbitos, incluso el emocional. Recientemente científicos argentinos concluyeron tras un estudio<sup>1</sup> que *"debería imaginarse la **depresión** como una enfermedad de tipo casi **autoinmune**".*

En esta fase de la enfermedad, las células, en lugar de moverse en líquidos nutritivos y limpios, deben vivir en **fluidos cloacales inmundos**. El trabajo celular no es normal y los tejidos se desorganizan cada vez más, llegándose a la destrucción: esclerosis, cáncer, úlceras varicosas, etc. Las células ya no siguen el comando inteligente de la fuerza vital y el cuerpo pierde su capacidad de defenderse como un todo organizado ante agresiones externas.

En este contexto, resulta de tal magnitud el caos orgánico que se ha generado, que **ningún remedio** será capaz de poner orden. De allí las dificultades que encuentran los investigadores en la lucha contra las enfermedades graves. **La terapia con atajos no funciona**. Mientras hay tiempo, **no queda más que desandar el camino equivocado**, rectificando los errores y estimulando la inmunología, a fin de recuperar la **fuerza vital** y la **limpieza del terreno**. Es el **único medio** genuino que nos permitirá obtener una completa y total remisión.

## EL EJEMPLO DEL CANCER

A esta altura del libro, conviene detenernos sobre una de las enfermedades graves que más temor genera por su virulencia y sus consecuencias: el **cáncer**. Si bien el tema excede el marco de esta publicación<sup>2</sup>, y veremos luego que existen otras formas de verlo (como un proceso de supervivencia celular y/o de autorregulación tóxica), nos referiremos aquí al mecanismo de la génesis tumoral, para ilustrar la

---

<sup>1</sup> Hallan en la depresión un componente inflamatorio. Estudio local sugiere un nuevo enfoque para el tratamiento. La Nación, 6/12/05

<sup>2</sup> Ver Cuaderno Depurativo "El cáncer"



significación de la depuración corporal. En este sentido, utilizaremos algunos conceptos del Dr. Christopher Vasey, quien en su libro "*Comprender las enfermedades graves*", realiza una didáctica explicación del fenómeno.

Mucho se habla de la grave exposición a las sustancias cancerígenas, como factor desencadenante de los tumores. Sin embargo, **no basta** con eliminar todas las sustancias cancerígenas conocidas para estar a salvo del cáncer. Una célula normal puede convertirse en cancerosa cuando el medio se degrada por sobrecargas (toxemia) y carencias (oxígeno). En este contexto, el destino de la célula cancerosa depende totalmente del terreno, pues una célula cancerosa no se convierte automáticamente en un tumor.

Todo ser vivo, ya sea un microbio o una célula (cancerosa o no), sólo puede vivir en un organismo que lo **acepta** y le **ofrece condiciones** para su desarrollo. Cuando esto ocurre, los microbios se multiplican y se puede generar una infección; si se trata de una célula cancerosa, su multiplicación puede generar un tumor. Pero cuando el terreno **no** ofrece las condiciones necesarias, el microbio resulta inofensivo y es **destruido**, mientras que la célula cancerosa tampoco se desarrolla en un medio hostil.

Conociendo el mecanismo reproductivo de las células, es interesante analizar cuánto se necesita para que una **célula cancerosa** se convierta en un **tumor** amenazante. Se sabe que la diferencia entre una célula cancerosa y una normal, está dada porque aquella se divide cada vez en dos células fértiles, mientras ésta se divide en una fértil y una estéril. Esa es la razón por la cual un tejido sano es estable y un tejido canceroso crece en forma rápida. Con el auxilio de las matemáticas, veremos cuan "lenta" es dicha velocidad inicial y cuánto puede hacerse entre tanto.

Tengamos siempre presente que la teórica multiplicación geométrica de las células cancerosas requiere de una condición esencial: que el sistema inmunológico de dicho organismo **no cumpla su función**, es decir que no actúe como debe, sea por toxemia corporal o por



carencias nutricionales. Una célula cancerosa se divide cuatro veces al año aproximadamente. Esto quiere decir que al cabo de **un año**, la célula original se habrá convertido en **dieciséis células**, cifra insignificante en un organismo compuesto por billones de células.

Recién al **tercer año**, el tumor habrá alcanzado el número de **mil células**. Aún continúa sin representar peligro alguno, pues resulta inestable y mal asentado en los tejidos, pudiendo ser destruido y eliminado con facilidad. Si las condiciones del medio le son **desfavorables**, puede **desaparecer** espontáneamente. Es más, se sabe que tales tumores **existen corrientemente** en el organismo, pero no tienen efectos molestos si el sistema inmunológico funciona.

Para llegar al estadio del **millón de células** hace falta llegar al **quinto año** de desarrollo, siempre en la hipótesis de crecimiento libre, como consecuencia de la inacción del sistema inmunológico. Aún así estamos en presencia de un tumor que solo mide un milímetro, pesa un miligramo y resulta demasiado pequeño para ser detectado con las técnicas actuales.

Deberemos esperar hasta el **octavo año** para que alcance el estado de los **mil millones de células**; entonces mide aproximadamente un centímetro y pesa un gramo. Ha logrado crecer e instalarse sólidamente en los tejidos y **recién ahora puede ser detectado**. Aquí inicia una fase que puede resultar realmente peligrosa para el organismo, pues comienza su **propagación**: las células se desprenden del tumor madre y a través de los fluidos corporales van a colonizar otras partes del cuerpo (metástasis).

Hacia el **décimo año** el tumor alcanzará la masa crítica del **billón de células**, pesará un kilogramo y medirá diez centímetros. Seguramente provocará la muerte del portador, pues el organismo no puede resistir semejante masa tumoral.

Pero debemos reflexionar que para llegar a tal estado de gravedad, han debido transcurrir **ocho años** de evolución imperturbable; **ocho años** en los cuales el sistema inmunológico **no** cumplió su cometido; **ocho**



*Cuerpo Saludable*

**años** en los cuales la toxemia corporal brindó las condiciones adecuadas para que se reprodujera sin problemas!!!

Si bien la descripción del ejemplo es teórica, pues la velocidad de desarrollo de un tumor es totalmente dependiente de las condiciones del medio en que se encuentra, sirve para demostrar **cuánto dejamos de hacer... y cuánto podemos hacer por nuestra salud!!!**

Cualquier mejora que introduzcamos en la calidad de los fluidos orgánicos, representa una reducción de las posibilidades de desarrollo del tumor. Cuanto más toxinas se expulsan y más se satisfacen las carencias, **más vitalidad** recuperan las células normales y **más adversas** se vuelven las condiciones para las células cancerosas.

Todo esto nos indica dos cosas. En primer lugar: **el avance o retroceso del tumor depende de la tarea que el portador esté dispuesto a realizar sobre su terreno orgánico.** En segundo lugar: **nunca es tarde para comenzar a rectificar los errores que llevaron al desarrollo del tumor.** Utilizando dichos populares, podemos decir que... "siempre algo es mejor que nada" y "más vale tarde que nunca".

Dado el rol preponderante del **sistema inmunológico** en la velocidad de desarrollo de la masa tumoral, se ha convertido en paradigma, culpar a las cuestiones emocionales y al estrés por su derrumbe funcional. Si bien se trata de una media verdad, es muy reductivo pensar que un problema emotivo sea la **causa** de la proliferación tumoral.

Para comprender mejor, podemos valernos de una analogía mecánica. Tomemos el caso de una caldera que explota por exceso de presión (causa); la media verdad sería culpar a los remaches por no haber soportado la exigencia (consecuencia). Si se hubiese mantenido la presión en términos aceptables, los remaches estarían en su lugar, cumpliendo su cometido.

En nuestro caso, **un shock emocional no puede derrumbar un sistema inmunológico** (consecuencia), **si no estuviese**



**previamente colapsado por la tremenda exigencia de un terreno adverso** (causa profunda). Incluso el estrés sólo puede hacer mella en un organismo intoxicado (hígado colapsado) y con carencias de nutrientes. Una persona razonablemente depurada y nutrida, **difícilmente caiga en una crisis emocional**, pues tendrá la capacidad de ver el vaso "medio lleno".

Muchos pacientes que han sufrido extirpación quirúrgica y/o destrucción de células cancerosas mediante radioterapia o quimioterapia, piensan que ya está todo resuelto. Por cierto habrán aliviado al organismo de la carga que esto representaba, pero **no habrán resuelto el problema de fondo**: la corrección del terreno, capaz de poner a raya el desarrollo del tumor. Es más, las terapias (altamente agresivas) habrán contaminado aún más el terreno y por lo tanto habrán empeorado las condiciones generales del organismo.

Si se comprende que síntomas y enfermedades no son más que la punta de un gran iceberg (la intoxicación corporal), es necesario que el paciente se haga **responsable** de su curación, ejerciendo su **derecho natural a la plena salud**. La mayoría de los enfermos no se responsabiliza de su estado, considerándolo un problema del terapeuta; más aún en el caso de las enfermedades graves.

Normalmente se actúa como si la enfermedad fuese un ente externo que ha **poseído** al enfermo, a quién se lo considera **víctima** inocente de la mala suerte. El paciente baja los brazos y rápidamente se pone en manos de un especialista, olvidando que **sólo él generó el problema** y **sólo él puede resolverlo**, rectificando sus errores. A lo sumo el terapeuta puede ayudar, recordando el camino de retorno al estado de equilibrio; pero es el afectado quién deberá recorrerlo personalmente.

## NUEVOS CONCEPTOS SOBRE EL CÁNCER

Últimamente han surgido muchos conceptos innovadores respecto a procesos degenerativos como el cáncer, pero con escasa aceptación por parte de la ortodoxia médica. Uno de los más interesantes y fundamentados por 25 años de experiencia, es el hipotizado por Coral





Mateo<sup>1</sup> -investigadora y presidenta de la Sociedad Española de Homeopatía Veterinaria- quién postula que lo que llamamos cáncer, quizás **no sea una enfermedad, sino un proceso biológico natural de defensa** que el organismo pone en marcha cuando en un momento dado, no siendo suficientes los mecanismos habituales de desintoxicación, decide crear tejidos nuevos -gracias a los oncogenes- a fin de desarrollar tumores en cuyo interior **depositar los residuos tóxicos para aislarlos**, encapsulándolos.

Los tumores, en suma, vendrían a ser como “**cubos de basura**” en los que **el cuerpo deposita los desperdicios para luego destruirlos**. Y, evidentemente, si lo que postula es correcto **atacar los tumores sería un inmenso error**. Una larga experiencia le ha llevado a Mateo a formular esta atrevida hipótesis (La teoría del incinerador), que reconoce al cáncer no como un error genético sino como una solución biológica, una respuesta natural de defensa del organismo contra agresiones externas y que en su libro resume de la siguiente manera: *“Soy consciente del tremendo cambio conceptual que supone pero he llegado a la conclusión de que el tumor podría formar parte de un mecanismo de defensa y no de un burdo error genético. Los oncogenes pueden estar presentes en todos los organismos sanos y son los encargados de la formación del nuevo tejido, capaz de atraer y desintegrar sustancias mortales cuya presencia no estaba prevista y, por tanto, tampoco su eliminación; material contaminante que circula impunemente pudiendo dañar de forma irreparable algún órgano importante y con capacidad posterior para desaparecer si el plan ha tenido éxito.*

**La oncogénesis es demasiado perfecta para ser un burdo error.** Tiene carta blanca para elegir el terreno, cheque en blanco al portador que no repara en gastos y a las células elegidas les concede el privilegio de la inmortalidad: vuelven a ser células madre. Sería su último recurso, un tanto dramático y desesperado, previo fallo de los demás mecanismos de 'descontaminación', más sencillos y menos agresivos. Y sólo resultaría peligroso con el tiempo si sigue creciendo, pero hasta

---

<sup>1</sup> Ver [http://www.dsalud.com/numero101\\_1.htm](http://www.dsalud.com/numero101_1.htm) y [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)



*que llegue ese momento tendrá arreglo ya que, mientras esté vivo, el organismo no tiene otra intención que mantenerse en este planeta el mayor tiempo posible".*

Por su parte, y coincidente con esta hipótesis, entre los practicantes de la medicina aborígen **se considera al cáncer como un intento del organismo por aislar y neutralizar parásitos internos**. En esta visión, el tumor estaría encapsulando a nuestros depredadores, a fin de eliminarlos como fuente perturbadora. Es más, nuevos abordajes sugieren que **ciertas infestaciones micóticas**, como la candidiasis crónica, sean **un mecanismo para fagocitar los tumores** que ya han cumplido la función de encapsular y aniquilar parásitos en su interior. Con lo cual, una persona con candidiasis crónica debería priorizar el combate a la parasitosis y la toxemia que la agobia, poniéndose a reparo de los tumores que así se generan.

En este orden de ideas, el terapeuta Andrea Moritz ha publicado un interesante trabajo<sup>1</sup>, donde demuestra que la mutación celular llamada oncogénesis, no representa otra cosa que **un intento de las células por sobrevivir en un ambiente adverso**. Este medio hostil para la funcionalidad celular, está caracterizado por la toxemia, la acidosis y un ambiente anaeróbico. En función a esto, **la depuración, la alcalinización y la oxigenación del medio, representan la mejor forma de resolver el problema**. En cambio, el sistema ortodoxo continúa proponiendo soluciones como la quimioterapia o la radiación, que agravan el desorden causal.

## LA CUESTION CELULAR

Ante todo vale aclarar que no somos especialistas ni pretendemos asumir un rol que no nos corresponde. Pero en vista de las recurrentes consultas y demandas sobre el tema, **creemos oportuno aportar una visión alternativa** acerca de una cuestión que altera dramáticamente la calidad de vida de las personas. Una visión y un

---

<sup>1</sup> Ver el libro "El cáncer no es una enfermedad, sino un mecanismo de supervivencia", Editorial Obelisco 2007.



abordaje que demuestran cotidianamente su efectividad y que por tanto merecen **ser puestas a consideración** del interesado, a fin que tome sus decisiones con **conocimiento** de causa, tras **escuchar** todas las campanas y así pueda **discernir con criterio propio**. Por eso presentamos esta recopilación de saberes, de distintos autores y procedencias, con el único objetivo de generar el necesario "**clik**" **interno** en las personas necesitadas de ayuda.

El cáncer es solo una **manifestación** (síntoma) de un desorden mucho más profundo llamado **ensuciamiento corporal crónico**. Si uno **resuelve el ensuciamiento, el cáncer remite** en consecuencia. Si uno no resuelve la causa de fondo, es inevitable seguir "chapaleando en el barro" del ensuciamiento orgánico. Y resolver el ensuciamiento es algo que puede (y debe) hacer uno mismo, ya que se trata de un proceso de autogestión casera.

Si bien esto puede parecer una afirmación disparatada, frente a una palabra que genera tanto temor, creo que bien vale la pena detenerse un momento a considerar seriamente esta posibilidad. Sobre todo teniendo en cuenta las falencias y limitaciones de las opciones convencionales y la total ausencia de riesgos de un abordaje basado en la depuración corporal. Como decimos habitualmente: no hay nada para perder y todo para ganar. Por cierto, algo que no puede decirse desde la ortodoxia.

### **La supervivencia celular**

En primer lugar debemos comprender que la oncogénesis (generación de células tumorales) es un simple intento de supervivencia celular frente a condiciones agobiantes. Estas circunstancias las generamos nosotros mismos, por obvia desinformación. Lo bueno es que siempre estamos a tiempo para reaccionar y operar en el sentido contrario, restableciendo el orden fisiológico que libera a la célula de mutar a tumoral.

Las células poseen una gran capacidad de **autogestión** y **autorregulación**, mecanismo biológico perfeccionado a lo largo de



millones de años de evolución, para permitir la **correcta función** y la **apropiada replicación** celular. Si la célula dispone de elementos básicos, todo esto está garantizado. En general, hablamos de **oxígeno**, **alcalinidad**, **nutrientes** y **vibración energética**. Todo esto se vehiculiza a través del **líquido extracelular**, fluido en el cual opera la célula y cuya limpieza es la condición básica para que todas las demás variables se expresen adecuadamente.

Ahora bien, si el líquido extracelular está **ensuciado (tóxico)**, **falto de oxígeno** (anaerobio), **excedido en acidez** (ácido), con **desorden nutricional** (excesos y carencias) y dificultando la **comunicación entre células** (baja vibración electromagnética), es obvio que **la célula funcionará inadecuadamente** y **su replicación será deficiente**.

Por cierto el tema no termina allí. La **inadecuada función** (celular y orgánica) será apenas un **primer síntoma** del desorden interno. Con el paso del tiempo el proceso se va agravando, hasta llegar a un punto en el cual directamente **queda en riesgo la misma supervivencia de la célula**. Es en ese momento que la célula debe poner en marcha un **mecanismo extremo**: la **conversión a célula tumoral** (mutación). Esa célula tumoral es una especie de "**todo terreno**", que puede sobrevivir en cualquier medio: sucio, ácido, de baja vibración y sin nutrientes (las células tumorales se las ingenian para procurarse nutrientes a través de los tejidos circundantes).

Comprendiendo esto, es sencillo comprobar que basta con **restablecer las condiciones normales** de funcionamiento, para que la célula deje de generar la mutación a tumoral. Liberadas del agobio, las células **recuperan su normal función y su correcta capacidad replicativa**. Por eso el tumor **disminuye** hasta **desaparecer**.

En cambio, si el desorden sigue en aumento, es obvio que **la proliferación tumoral estará garantizada** y tras la **metástasis**<sup>1</sup> también estará garantizado el **derrumbe** de la estructura corporal en

---

<sup>1</sup> *Diseminación de células neoplásicas (tumorales) a territorios a veces lejanos del tumor.*



su conjunto (muerte). Así de simple y contrapuesto: **o resolvemos o agravamos**.

Por tanto es obvio el efecto reductivo de pensar en tomar "algo" (llámese essiac, noni, pepitas de damasco, bicarbonato, uña de gato, crotoxina, lapacho o lo que sea). Y mucho menos agredir aún más al organismo, con drogas tóxicas o radiaciones que agravan el desorden. Lo más sensato y fisiológico es poner manos a la obra para restablecer el orden, drenando la toxemia crónicamente acumulada (limpiar) y evitando generar nueva (no ensuciar).

**Así de simple: limpiar y no ensuciar.** De eso se trata. Pero es algo que debe decidir y realizar el propio interesado. Son abordajes sencillos y caseros, pero que no pueden realizarse sin el pleno compromiso de la persona consigo misma. Y aunque parezca mentira, es más fácil que la persona **se entregue pasivamente** a procesos agresivos y devastadores, antes que **activamente decida** "tomar el toro por las astas" y modificar sus hábitos de vida insanos.

Pero claro, no todos están dispuestos a "**hacerse cargo**" de la responsabilidad y se prefiere dejar el tema **en manos de terceros**. Y esto es algo que debe respetarse, ya que en este plano prima el **libre albedrío**, como derecho inalienable de cada persona, que debe siempre ser respetado, aún cuando se trate del ser más querido. Nadie puede obligar a nadie a hacer algo determinado; ni siquiera a vivir, si interiormente no lo desea.

El abordaje que proponemos para resolver el desorden interno, es algo que debe llevarse a cabo desde la **plena consciencia** y con **total compromiso** del interesado. Cada uno es plenamente responsable de su destino, en el buen y en el mal sentido de lo que decidimos a cada momento. Por **lo que hacemos** o por **lo que dejamos de hacer**, somos **plenos artífices de nuestro propio destino**.

Lo que no tenemos derecho es a victimizarnos. **Nadie es víctima de nada**. Aún desde el desconocimiento, lo que nos ocurre es simplemente una **oportunidad** que nos brinda la existencia para que



*Cuerpo Saludable*

**aprendamos** y **experimentemos** algo más. Por eso se dice que la enfermedad hay que verla como **una ocasión para crecer y evolucionar**, agradeciendo y viendo al vaso "medio lleno" y no "medio vacío".

Todo esto nos sirve también para comprender que **la salud no es un derecho; es un deber**. La existencia nos dota de una infinita sabiduría interna, que **nos protege** y que **está a nuestro servicio** en forma gratuita, permanente y eficientemente. Está en nosotros reconocerla y garantizar las mínimas condiciones para que ello ocurra.

**Nuestro único deber es ser higiénicos y ordenados**. El resto lo hace el propio organismo con su **infinita sabiduría**. Solo de ese modo podemos considerarnos dignos representantes de la raza humana y buenos ciudadanos: limpios, ordenados y siempre dispuestos a colaborar con los demás. Solo así somos útiles a nuestros hermanos; de lo contrario somos un verdadero "lastre" social.

## **BASES DEL NUEVO PARADIGMA**

Veamos una síntesis de "ideas clave" desarrolladas en esta publicación y que representan el basamento conceptual del abordaje propuesto para poder resolver nuestros problemas y mejorar nuestra calidad de vida.

*Nada sucede por caso; todo tiene una causa*  
**Somos responsables de lo que nos pasa**

*La enfermedad no es enfermedad*  
**Es simple intento de supervivencia**

*El cuerpo siempre busca el mejor compromiso y el menor daño*  
**El cuerpo nunca se suicida ni nos traiciona**

*Antes se decía "No hay enfermedad, hay enfermos"*  
**No hay enfermos, hay ensuciados**



*Cuerpo Saludable*

*Cuchillo y fármacos nunca resuelven*  
**Solo "cambian la tierra de lugar"**

*La salud es un derecho?*  
**No, la salud es un deber**

*La gente dice "pesan los años"*  
**Los años no pesan, pesa la "mugre" acumulada**

*Apotegma del médico alemán Carlos Kozel (1890-1989)*  
**Curar es limpiar**

*El cuerpo no trabaja por pedazos*  
**Todo tiene que ver con todo**

*El cuerpo tiene sólo 2 estadios posibles*  
**Orden o desorden**

*La medicina entretiene mientras la Naturaleza hace su trabajo*  
**Sólo el cuerpo cura**

*Plena responsabilidad del interesado*  
**Hacerse cargo**

*La salud es un bien demasiado importante  
como para dejarla en manos de terceros*  
**Autogestión de la salud**

*Base del juramento hipocrático*  
**Ante todo, no dañar (Primum non nocere)**

*¿Qué impide un rápido cambio de paradigma?*  
**Los mismos pacientes que reclaman "soluciones fáciles"**

*¿Por qué es tan obvia la falacia del paradigma actual?*  
**Porque ayuda al rápido despertar de la consciencia**



*Cuerpo Saludable*

*A problema nuevo*

***Abordaje creativo***

*Cuerpo limpio, mente clara...*

***Consciencia expandida***



## CAPITULO 4

# EMUNTORIOS PRINCIPALES

### **Los intestinos**

Técnicas de limpieza intestinal

### **El hígado**

Técnicas de limpieza hepática



A continuación, analizaremos los principales órganos de eliminación de la toxemia corporal, técnicamente denominados emuntorios. Si bien no somos partidarios de realizar divisiones y clasificaciones, cosas que en la naturaleza biológica no existen, hemos repartido el tratamiento de los emuntorios corporales en dos apartados. En este capítulo nos ocuparemos de los principales órganos de eliminación: intestinos e hígado. En el capítulo siguiente abordaremos riñones, piel, pulmones, sistema linfático y otras vías de eliminación.

La razón de esta separación tiene la sana intención de ubicar al lector en **el orden de prioridades para la tarea depurativa**. La importancia funcional y el nivel de agresión tóxica que impacta sobre intestinos e hígado, convierte a estos órganos en los **principales destinatarios de nuestro trabajo desintoxicante**. Esto no disminuye la importancia del también necesario abordaje de los demás emuntorios, pero indudablemente sus desbordes tóxicos no son más que una consecuencia del desorden crónico de los dos principales órganos de eliminación.

Comenzaremos el tratamiento de cada órgano, describiendo brevemente sus funciones, las cosas que afectan su normalidad, los síntomas que permiten identificar su mal funcionamiento, las principales técnicas caseras de limpieza y recomendando aquello que podemos hacer en su favor, a partir de los alimentos, las hierbas y otros campos de acción.

## LOS INTESTINOS

---

### FUNCIONES

Los intestinos son nuestros **órganos de relación primaria con el alimento**. A través de estos conductos, los nutrientes que ingresan al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación, con el objetivo de trasladar la materia nutricional útil, al órgano encargado del procesamiento: el hígado. Los desechos resultantes de todo el acto digestivo, se excretan por la misma vía intestinal, a través del recto.

El recorrido se inicia en el intestino **delgado**, conducto de entre 5 y 6 metros de longitud (la tonicidad vital reduce su longitud a un par de metros) y unos 3 centímetros de diámetro, que une el estómago con el colon. Precisamente el tránsito prosigue por el intestino **grueso ó colon**, conducto de 1,5 metros de largo y hasta 8 centímetros de sección, que va desde el intestino delgado al recto. Si bien antiguamente se consideraba que el primero absorbía nutrientes y el segundo eliminaba desechos, veremos que en la práctica ambos cumplen las dos funciones y por ello, generalmente los consideraremos en conjunto.

En primera instancia, debemos tomar conciencia que **no se trata de metros de conducto inerte**. Los intestinos de un organismo vital están formados por estructuras complejas e inteligentes: la red de capilares (sanguíneos y linfáticos), la mucosa intestinal y la sensible flora microbiana que allí habita. Es importante conocer sus funciones y características principales, a fin de obrar de acuerdo a sus leyes y así cooperar con su tarea, restableciendo el orden natural.

Lamentablemente nuestro moderno estilo de vida no toma en cuenta este hecho y nuestro desconocimiento perjudica la actividad intestinal, sufriendo las consecuencias el organismo en su conjunto. No



exageramos afirmando que **la mayoría de los modernos problemas de salud**, en el fondo se generan como consecuencia del **desorden intestinal**.

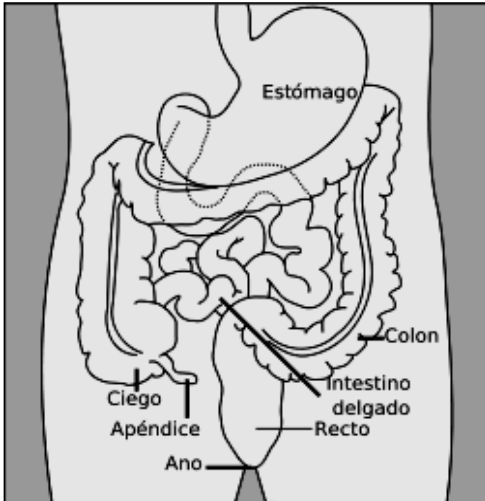
El Dr. Bernard Jensen, toda una autoridad en la materia, en su libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino"* expresa: *"Estoy convencido que en la actualidad, la autointoxicación intestinal es la principal fuente de sufrimiento y decadencia que afecta a nuestra sociedad. La intoxicación se convierte en amo del cuerpo, robando claridad de pensamiento, discernimiento, buen juicio, vitalidad, salud, felicidad y afectos. En cambio aporta una secuela de desequilibrios, desarreglos, desilusiones, amarguras, decepciones, perversiones, malestares, caos, fracasos y enfermedades. Todo esto se debe a la ignorancia de la función intestinal, la producción alimentaria enfocada sólo al lucro, la orientación nutricional deficiente y los hábitos de vida equivocados"*.

Si bien abordaremos separadamente las cuestiones relacionadas con **el tránsito, la flora y la mucosa intestinal**, vale aclarar que debemos considerar al tema como un todo integrado e interdependiente. Justamente el problema conocido como **candidiasis crónica**, sirve para ejemplificar estas influencias cruzadas y por ello lo trataremos aparte, aunque su influencia se deja sentir sobre todas las esferas de la función intestinal.

## EL TRANSITO INTESTINAL

El intestino delgado recibe el **bolo alimenticio** que inicialmente procesa el estómago; el mismo está compuesto por saliva, jugos gástricos y el alimento ingerido. Con el aporte de secreciones pancreáticas, biliares e intestinales, en el **intestino delgado** prosigue la tarea de reducir las estructuras nutricionales complejas del alimento, a partículas sencillas que puedan ser utilizadas por el organismo.

A grandes rasgos podemos decir que por acción enzimática y bacteriana (flora), los carbohidratos se descomponen en azúcares simples, las proteínas en aminoácidos y los lípidos en ácidos grasos.



Los nutrientes que no han alcanzado a ser procesados y absorbidos en el intestino delgado (el caso de la fibra celulósica), son tratados en el **colon** (principalmente por acción de bacterias cólicas) y allí se completa la tarea de asimilación. En el colon también se sintetizan vitaminas (la K y algunas del grupo B, como el ácido fólico y la

B12), las cuales se absorben, junto a minerales, agua y un reciclado de secreciones digestivas. Todo el material no asimilado, se evacua por el recto en forma de materia fecal.

El tránsito del bolo alimenticio por el intestino delgado es estimulado por movimientos musculares rítmicos (contracción y distensión) de la pared intestinal. Esta motilidad, conocida como **peristaltismo**, se encarga normalmente de completar el tránsito digestivo, en algo menos de 20 horas. Este movimiento es una respuesta refleja a la excitación que genera el bolo alimenticio sobre las terminaciones nerviosas de la pared intestinal; de allí la importancia de la adecuada presencia **consistencia** y **volumen**, a fin de garantizar una correcta estimulación motora.

Si el tránsito intestinal resulta demasiado lento, estaremos en presencia de **estreñimiento** o **constipación**, cuyas consecuencias son obviamente intoxicantes, dado que la red de capilares absorbe desechos estancados. Pero si el tránsito es demasiado rápido, el organismo no alcanzará a extraer los nutrientes del bolo alimenticio y estaremos en presencia de un **estado diarreico** y de **mala**

**absorción.** Es obvio que ninguna de las dos condiciones resulta saludable.

Desde el punto de vista del ensuciamiento corporal, es obvia **la influencia negativa de un tránsito intestinal irregular.** El alimento que no se procesa en tiempo y forma, generará obviamente **fermentación y putrefacción,** con la consecuente producción de desechos tóxicos. Esto incrementa la **reabsorción de sustancias nocivas** (los desechos citados y los que deberían ser evacuados rápidamente), fenómeno favorecido por la mayor permeabilidad intestinal. Además se forman costras en los pliegues intestinales (causa de divertículos), lo cual provoca inflamaciones, falta de tono intestinal, incorrecta absorción de nutrientes, proliferación de microorganismos nocivos, causantes de **infecciones urinarias a repetición** y la creación del caldo de cultivo para el **desarrollo tumoral.**

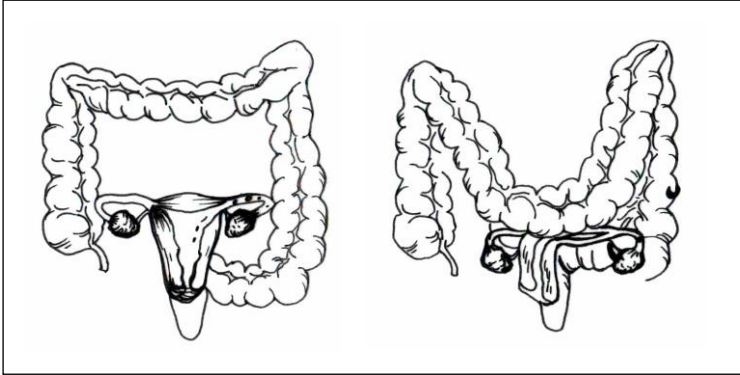
Otro efecto del tránsito intestinal lentificado, es el **prolapso** y sus derivaciones. Este término está habitualmente asociado al prolapso uterino, patología femenina consistente en la caída del útero. Atribuida a los partos, al sedentarismo, al trabajo pesado o a la debilidad de los tejidos de sostén, generalmente la cuestión se aborda con intervenciones quirúrgicas (extirpación del útero).

Sin embargo, pocos asocian este problema con el **prolapso del colon transverso,** segmento horizontal de intestino grueso que vincula el tramo ascendente o derecho con el descendente o izquierdo. Formado por un tejido muy suave, este tramo del colon es seriamente afectado por la fuerza de gravedad y la sobrecarga que provoca acumulación de desechos (moco colónico), debido al estreñimiento crónico. Cuando el colon transverso cae, **todos los órganos ubicados por debajo sufren los efectos de su presión.**

En las mujeres presiona la vejiga, el recto, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. En el hombre, además de comprimir vejiga y recto, presiona la glándula prostática y la uretra (que conduce la orina desde la vejiga), generando dificultades de micción y retención de orina. Es decir que el prolapso del colon puede generar problemas de vejiga,



trastornos uterinos y de ovarios, inconvenientes de próstata, hemorroides y hasta problemas articulares.



*Izquierda: colon normal y sistema uro-genital femenino. Derecha: colon transverso prolapsado, ejerciendo presión sobre los órganos del sistema urinario y genital.*

## ¿QUÉ COSAS AFECTAN AL TRÁNSITO INTESTINAL?

Ya veremos que **muchos factores** afectan la normalidad del tránsito intestinal al **perturbar el equilibrio de la flora**: el tipo de alimento consumido, el exceso proteico, la carencia de fibra, los azúcares refinados, los aditivos conservantes, los antibióticos alimentarios, los parásitos intestinales, los fluidos digestivos, los fármacos cotidianos...

Todo esto bastaría para justificar por sí mismo, el estancamiento y la anormalidad que se genera. Sin embargo hay más factores que influyen. Si bien hay cuestiones **fisiológicas**, es importante destacar la fuerte influencia alimentaria: especialmente la carencia de **fibra** y la abundancia de sustancias **mucógenas** y **opiáceas**.

Precisamente el hecho que dos grandes protagonistas de la dieta moderna, como **los lácteos** y **el trigo**, reúnan **ambos problemas**, sirve para advertir su elevada y masiva influencia en la perjudicial irregularidad de nuestro ritmo evacuatorio.



## La carencia de fibra

La fibra alimentaria es esencial para dotar al bolo alimentario de consistencia y volumen, características que favorecen el **estímulo mecánico** para el movimiento peristáltico. La moderna insuficiencia de fibra se debe al **elevado consumo de proteína animal** (carente de fibra), el **bajo aporte de vegetales** (altos en fibra) y la **mayúscula ingesta de refinados** (privados de fibra).

El **procesamiento industrial** afecta agresivamente a nuestros principales alimentos (cereales, azúcares, sal, aceites...), **privándolos de nutrientes esenciales y cargándolos de sustancias indeseables**. La fibra es una de las principales víctimas de los procesos de refinación.

Existen dos tipos principales de fibra, en relación a su reacción frente al agua: **soluble e insoluble**. Esta última, **que no se disuelve en agua**, si bien está presente en muchos alimentos vegetales, popularmente se asocia con el **salvado de trigo**, desecho industrial al cual recurren productores y consumidores, en un equivocado intento por compensar la carencia alimentaria.

Cuando está fuera de su contexto natural (sin formar parte equilibrada del grano), **el salvado es un elemento poco saludable**. Se trata de una estructura celulósica (similar a la viruta de madera) que resulta **agresiva** (irrita las mucosas sensibles), **desequilibrada** (aporta mucho fósforo, mineral peligrosamente abundante en la actualidad y antagonista del calcio) e **inhibidora de nutrientes** (la fitina se combina con minerales como el magnesio, el hierro o el cinc, impidiendo su asimilación).

Estos problemas se atenúan al consumir el salvado como parte indivisa del grano, ya que los procesos naturales de elaboración (hervido, leudado lento, germinado) generan transformaciones e inhibición de antinutrientes como la fitina. Por cierto que **no debemos recurrir a los suplementos de salvado**, sino a los alimentos vegetales



completos, dotados de la **exacta combinación de fibras**<sup>1</sup> (y sobre todo **fibra soluble**) que requiere nuestro diseño intestinal.

## El moco alimentario

Entre las **sustancias mucógenas** (formadoras de moco), el **gluten** y la **caseína** son los contribuyentes alimentarios más destacados. Son sustancias **pegajosas** que se adhieren a las paredes del intestino. Esta característica de los mucógenos y su elevado consumo cotidiano, los convierte en importantes responsables de la irregularidad intestinal y el ensuciamiento corporal.

El **gluten** es la componente proteica de cereales como el trigo, la cebada, el centeno o la avena. Obviamente que el **trigo** es la mayor fuente de problemas. Esto sucede porque es **el cereal predominante** en nuestra moderna cultura alimentaria: **lo consumimos todos los días del año y varias veces por día**.

Además, la manipulación agrícola del trigo ha generado dos problemas claves: **el incremento del tenor de gluten** (reclamado por la industria, dado que genera el deseado efecto aglutinante y esponjoso) y **la mutación de dicha estructura proteica**. La glutenina y la gliadina del trigo se han hecho **inaccesibles a nuestra acción enzimática** y por tanto provocan **respuestas inmunológicas** (reacciones antigénicas) en el intestino, tal como si se tratara de agentes extraños y peligrosos<sup>2</sup>.

Esta es la base del **problema celíaco** y sirve para entender su moderna expansión. **Lejos de ser incurable**, esta afección caracterizada por estados diarreicos, es **un claro ejemplo de cómo opera el ensuciamiento corporal** y cómo se confunden causas con efectos, condenando a las personas con rótulos "de por vida".

La **caseína** es otro elemento formador de moco. Es **la proteína más**

---

<sup>1</sup> Ver apartado "Los alimentos" - La fibra saludable

<sup>2</sup> Ver libro "Lácteos y trigo".



**abundante de la leche** y el 40% de la misma es indigerible, lo cual favorece la dispepsia putrefactiva y la constipación. Además de la caseína, otras proteínas de la leche, como la lactoalbúmina y la gamaglobulina bovina, son también de difícil digestión.

Sobre la **consistencia pegajosa de la caseína**, solo basta recordar que antes de la aparición de las colas sintéticas, se la utilizaba para fabricar el poderoso pegamento conocido como "**cola de carpintero**". El **gluten** y la **caseína** favorecen la formación de **moco**, un desecho coloidal congestivo. Es por ello que los alimentos que los contienen **están contraindicados en las enfermedades del aparato respiratorio**: resfrío, gripe, bronquitis, asma, angina...

Pero la congestión mucosa **no es patrimonio de las vías respiratorias**. La función intestinal se ve muy afectada por la presencia de estas sustancias mucógenas y el resultado visible es **el moco colónico**, de acumulación crónica. Se trata de formaciones densas y oscuras, **similares al caucho** de los neumáticos de automóviles. Por lo general el moco colónico se adhiere a las mucosas y **obstruye la circulación del bolo alimentario**. Si queda retenido en pliegues intestinales, da lugar a los llamados **divertículos**. En cualquier caso, es obvio que la presencia de esta masa fétida y tóxica, resulta perjudicial para el fluido tránsito intestinal.

Además de generar moco colónico y reacciones alérgicas, los alimentos con gluten y caseína también afectan al **funcionamiento tiroideo**, producen **inflamación, migrañas, alteraciones nerviosas** (esquizofrenia) y **fatiga crónica**.

### **La morfina cotidiana**

Casualmente, también a través de lácteos y panificados llegan a nuestros intestinos, indeseables **sustancias opiáceas**. Se trata de péptidos que poseen una estructura similar a la **morfina** y que se encuentran naturalmente presentes en las secreciones lácteas de los mamíferos y en las plantas de trigo.

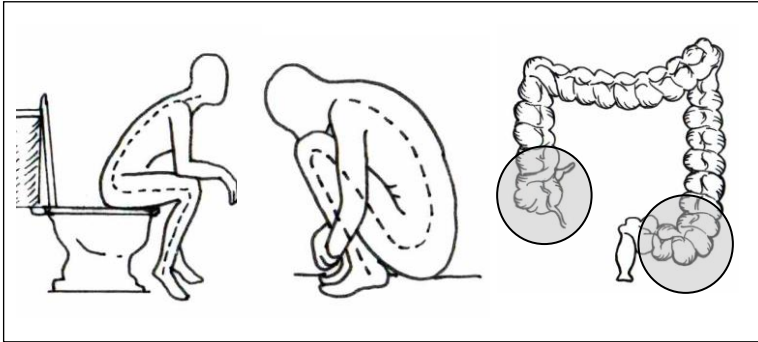
La  **morfina**  es una sustancia extraída del opio y utilizada tanto por su  **gran potencia anestésica**  como por su efecto embriagante y  **adictivo** . Moléculas similares están presentes en la secreción láctea de todas las especies mamíferas, y los humanos no somos una excepción. Lejos de ser un "error" de la naturaleza, los  **opiáceos lácteos**  cumplen funciones específicas y útiles. Generan en el neonato una  **dependencia**  hacia la madre, un  **estímulo**  a consumir alimento y un efecto  **adormecedor**  que garantiza su descanso y tranquilidad. Es obvio que estas necesidades  **desaparecen luego de la lactancia**  y esa es la razón del natural y fisiológico  **destete**  de todos los mamíferos.

En el caso de vegetales como el trigo, los péptidos opiáceos cumplen una  **función defensiva**  frente a predadores, a los cuales  **adormecen** . El gluten del trigo contiene un número de péptidos opioides extremadamente potentes. Algunas de estas moléculas son incluso  **100 veces más poderosas que la morfina** .

Si bien los efectos de los péptidos opiáceos alimentarios son variados, aquí nos limitaremos a considerar el principio  **anestésico**  de estos compuestos. Su consumo cotidiano y abundante, genera un efecto de  **"adormecimiento" en los tejidos intestinales** . Esto disminuye la natural y fisiológica contracción muscular del tubo digestivo (peristaltismo) y determina el consecuente  **enlentecimiento del tránsito intestinal** .

### Las cuestiones fisiológicas

Como si no fuese suficiente, hay otros factores no alimentarios que agravan la problemática del estreñimiento. Una cuestión obvia es el  **sedentarismo** , problema endémico de nuestra sociedad industrializada. Los músculos lisos (responsables de las contracciones peristálticas) y los abdominales  **pierden tono** , lo cual  **no estimula el tránsito del bolo alimentario** . En muchos casos esta atonía se ve potenciada por  **carencias nutricionales** . Es el caso del  **silicio** , oligoelemento clave para la adecuada elasticidad y plasticidad de los tejidos que aseguran la correcta sección transversal de los intestinos.



*Izquierda: postura de evacuación antinatural generada por el moderno uso de inodoro. Centro: postura de evacuación fisiológica que dio lugar al retrete turco. Derecha: zonas del colon estimuladas por la postura fisiológica de evacuación.*

Su carencia genera la clásica **distensión y expansión del colon**, cuyo efecto visible es el clásico **vientre prominente**. Sin embargo muchos creen que la **“panza”** es sólo una cuestión estética a resolver con gimnasio...



A esto se suma la **antinatural postura de evacuación** que genera el uso del moderno inodoro (invento británico de hace poco más de un siglo). Lo natural y fisiológico de nuestra especie es la postura de evacuación **en cuclillas**, que dio lugar al antiquísimo **retrete turco**. Esta posición permite que los muslos puedan ejercer una benéfica presión sobre las zonas inicial y final del colon, estimulando naturalmente el acto

reflejo. Sin necesidad de modificar el baño de casa, esto puede morigerarse con la simple adopción de un **suplemento de 30cm** que permita **eleva y apoyar los pies** mientras permanecemos sentados en el inodoro.



Otro aspecto que influye sobre el tránsito regular del bolo alimentario, esta dado por los habituales desórdenes del **sistema nervioso**, dado que provocan **espasmos y bloqueos energéticos**, que afectan a la estructura intestinal y su motilidad. Por un lado influye el abundante uso de **estimulantes** (caféina y derivados) en el intento de compensar la fuerte ingesta de opiáceos alimentarios (morfina). Por otra parte nos afecta la **toxemia energética**<sup>1</sup>, consecuencia de la amplia exposición a campos electromagnéticos y la ausencia de drenajes.

Finalmente debemos citar la pérdida de antiguos hábitos depurativos y estimulantes de la función intestinal. Nos referimos a los **lavajes** y **ayunos**. Antiguamente toda casa tenía su irrigador para hacer enemas caseras, que sabiamente nuestras abuelas administraban frente al menor inconveniente. Hoy tales artefactos son "piezas de museo". Lamentablemente estas sencillas prácticas caseras servirían para **evitar gran cantidad de problemas de salud**.

## LA FLORA INTESTINAL

**Abordar la cuestión digestiva sin considerar contemporáneamente a la flora intestinal, es un tremendo desatino.** Sin embargo es algo muy habitual en la moderna visión reduccionista del problema, sobre todo a nivel académico. Por cierto que los consumidores no somos más que las víctimas naturales de dicha miopía conceptual.

La flora intestinal es un magnífico conjunto de más de **cientos de billones** de individuos que pueblan y vivifican nuestras mucosas. Esta población intestinal es apenas una parte del total de microorganismos que conviven con nosotros, a razón de diez microbios por cada célula corporal.

Si bien la cifra puede resultar difícil de ponderar, seguramente la masa ayuda a una mejor apreciación; estamos hablando de **un kilo y medio** de microorganismos que se alojan en la mucosa intestinal. Sin este

---

<sup>1</sup> Ver apartado "Otras recomendaciones" y las técnicas caseras de drenaje energético.



complejo mosaico de “huéspedes” benéficos, pertenecientes a **más de 33.000 especies distintas**, los intestinos serían un tubo inerte y desde luego no podrían realizarse todos los fenómenos bioquímicos necesarios para la correcta asimilación y evacuación del alimento ingerido. O sea que **digerimos gracias a la flora**.

La flora **se regenera periódicamente**, excretándose los microorganismos muertos a través de las heces; esta masa suele representar un tercio del peso seco de nuestras deposiciones. Muchos ignoran la existencia de este verdadero ecosistema que llevamos dentro; la mayoría desconoce las reglas con las cuales opera esta simbiosis de microorganismos. En resumen: no sabemos que están, no sabemos que necesitan y no sabemos que los afecta.

La relación con estos **huéspedes imprescindibles**, es de colaboración recíproca: debemos garantizarles la supervivencia, a fin que nos proporcionen una serie de funciones (esencialmente enzimáticas), que posibilitan la digestión de los alimentos y la síntesis de nutrientes. La simbiosis natural es perfecta: ellos **obtienen energía y sustento de los procesos de desdoblamiento de hidratos, grasas y proteínas**; procesos que **sólo son posibles gracias a las enzimas y reacciones que ellos mismos generan**.

Es poco conocido que, muchas veces la degradación inicial de los alimentos (por ejemplo las fibras vegetales) la realiza la flora y no los jugos intestinales. **Una parte importante de los nutrientes que ingerimos sirven para alimentar la flora**, existiendo por ellos una fuerte competencia, entre los microorganismos de la flora y la mucosa intestinal. Una reciente investigación<sup>1</sup> demostró lo relativo que resulta hablar de un valor energético fijo para los alimentos. Esto se debe a que distintos equilibrios de flora intestinal pueden metabolizar los nutrientes que ingerimos en forma más o menos eficiente, con lo cual **varía el aprovechamiento calórico**, a similar ración alimenticia consumida.

---

<sup>1</sup> El trabajo del Centro de Ciencias Genómicas de la Universidad de Washington (EEUU) revela que un microorganismo de la microbiota del sistema digestivo hace que se aproveche en forma diferente el potencial energético de los alimentos - [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



Una función muy importante de la flora normal, es su capacidad para **desdoblar cuerpos grasos**, como los ácidos biliares y el colesterol. Al hablar del hígado, veremos que la bilis transporta toxinas y excedentes hacia el intestino. Entre dichos excedentes está el **colesterol**, con el objeto de ser luego evacuado por los intestinos.

Para que esta evacuación sea posible, es necesario el trabajo de ciertas bacterias intestinales que lo procesan (desdoblan), convirtiéndolo en **compuestos no asimilables**. Si esa población de bacterias no existe o es muy reducida, el colesterol permanece **intacto** y en condición de ser asimilado; debido a ello es **reabsorbido** a través de la mucosa intestinal y es conducido rápidamente al flujo sanguíneo.

Esto nos permite entender dos cosas: porqué hay **vegetarianos con colesterol elevado** y porqué es **relativo el efecto de las medicaciones para el colesterol**. Mucha gente gasta tiempo, dinero y esfuerzo en el inútil y obsesivo control del índice de colesterol, en lugar de atender las mínimas necesidades de la flora, que, gratuita y naturalmente se ocuparía eficientemente de esa tarea.

La flora genera un ecológico **equilibrio dinámico**, gracias al cual se **evita el desarrollo de enfermedades** en el organismo. Si se mantiene prevalente la población de microorganismos benéficos, éstos impiden que pobladores peligrosos (otras bacterias o levaduras) puedan afincarse en el medio y les roben su forma de sustento habitual. Además, la flora normal genera una especie de **protección de la mucosa digestiva**, cubriendo ciertas porosidades, en las cuales podrían depositarse microorganismos patógenos. Con ello la flora cumple otra importante tarea de defensa corporal.

Siendo el interior del intestino un lugar apetecible para cualquier microorganismo por sus condiciones (humedad, temperatura, nutrientes), puede ser fácilmente invadido por gérmenes extraños. Algunos son causa de **variadas patologías**, mientras que otros producen sustancias nocivas que incrementan la **toxemia corporal** y la **congestión hepática**.





Algunas bacterias intestinales propias de la flora putrefactiva (clostridios, bacteroides) generan sustancias (ácido desoxicólico) que favorecen la producción de **cálculos biliares**<sup>1</sup>. También en ocasiones, el intestino delgado es **invadido por gérmenes del colon**, lo cual genera mala absorción de nutrientes (vitamina B12), flatulencias y deposiciones sin consistencia.

Algunas clínicas alemanas están desarrollando terapias efectivas para padecimientos crónicos, basadas en **correcciones dietarias y restauración de la flora intestinal benéfica**. Los resultados positivos se evidencian en gran variedad de trastornos: infecciones crónicas de las vías respiratorias, el tubo digestivo y las vías urinarias, artritis reumatoide, infecciones infantiles, etc.

El abordaje nutricional de la candidiasis crónica, es otro buen ejemplo de este enfoque terapéutico. Pero a la hora de reconocer lo poco que se sabe sobre este nicho biológico, las palmas se la lleva el relato que reproducimos textualmente a continuación:

*La paciente padecía de una terrible infección intestinal de clostridium difficile. Estaba debilitada por la diarrea constante, que la había dejado en una silla de ruedas usando pañales. "Simplemente se estaba consumiendo poco a poco y probablemente habría muerto", dijo Alexander Khoruts, gastroenterólogo en la Universidad de Minnesota. Khoruts decidió que su paciente necesitaba un trasplante. Sin embargo, no le injertó una sección de intestino de alguien más, ni un estómago ni ningún otro órgano. En lugar de ello, mezcló una pequeña muestra del excremento del esposo de la paciente con solución salina y la introdujo en el colon de ésta. Su diarrea desapareció en un día, al igual que su infección de Clostridium difficile y no ha regresado desde entonces. El procedimiento (conocido como bacterioterapia o trasplante fecal) habla sido realizado unas cuantas veces en las últimas décadas. Sin embargo, Khoruts y sus colegas fueron capaces de hacer algo que otros médicos no habían hecho: realizaron un sondeo genético de las bacterias en los intestinos de la paciente antes y después del trasplante. Antes del*

---

<sup>1</sup> Ver apartado "El hígado" - Los cálculos biliares.



*trasplante, encontraron que la flora intestinal estaba en un estado desesperado. Dos semanas después, los científicos volvieron a analizar los microbios. Los microorganismos del esposo hablan asumido el control. "Esa comunidad pudo funcionar y curar la enfermedad de la paciente en cuestión de días", dijo Janet Jansson, ecologista microbiana en el Laboratorio Nacional Lawrence de Berkeley. "El proyecto me dejó boquiabierto<sup>1</sup>".*

## FERMENTACIÓN Y PUTREFACCIÓN

El **tipo de alimentación** que practiquemos determinará la **calidad y composición** de nuestra flora intestinal. Dicho de otro modo, **la flora siempre será una consecuencia de nuestro estilo nutricional**. Esto es algo lógico y común a todas las especies animales, teniendo en cuenta que la flora microbiana es la encargada de procesar los alimentos.

Por lo tanto, en estado de normalidad, siempre dispondremos de aquellos **microorganismos adaptados al proceso metabólico de nuestro alimento habitual**, a fin de aprovechar adecuadamente sus nutrientes. Un **vegetariano** desarrollará preeminencia de flora **fermentativa**, mientras que una persona **carnívora** tendrá prevalencia de flora **putrefactiva**. Es una relación de ida y vuelta: los alimentos estimulan el desarrollo de la necesaria flora especializada.

Esta interacción dinámica ha permitido la supervivencia del ser humano, adaptándolo a condiciones alimentarias extremas y cambiantes. Nuestros ancestros, frugívoros por constitución fisiológica, pudieron sobreponerse a contextos alimentarios desfavorables, gracias a esta **capacidad de adaptación**. Pero no debemos olvidar este concepto: **la adaptación para sobrevivir no significa normalidad fisiológica**.

El ser humano que convive con ambas realidades (alimentos vegetales

---

<sup>1</sup> *El cuerpo humano es un hervidero de microbios útiles - The New York Times/Clarín, 24/7/10.*

y animales), si bien tiene mecanismos de adaptación, se ve expuesto a los **problemas que surgen del inevitable desorden** y que analizaremos a continuación. Los animales en estado salvaje no tienen estos problemas, que sí aparecen cuando están sometidos a la domesticación y **artificialización de su dieta**.

Los microorganismos **fermentativos** son mecanismos biológicos que la naturaleza desarrolló para **metabolizar alimentos vegetales** y, a partir de ellos, sintetizar las necesarias vitaminas, proteínas, enzimas, etc. Estas bacterias viven en simbiosis con el animal en cuyo intestino se hospedan, y además lo protegen.

Por su evidente **naturaleza frugívora**<sup>1</sup>, nuestra fisiología está principalmente adecuada a este tipo de flora y alimento. La flora fermentativa produce **ácido láctico** (por ello se habla de bacterias lactoacidófilas), que **inhibe la reproducción de microbios putrefactivos**. Las bacterias fermentadoras más importantes son las bifidobacterias y los lactobacilos acidófilos.

Por su parte los productos cárnicos contienen microorganismos **putrefactivos** (clostridios, proteus, estafilococos, escherichia coli, etc), mecanismos biológicos naturales de la descomposición cadavérica, que son abundantes en los intestinos de animales carnívoros y necrófagos (carroñeros). Estos animales tienen mecanismos protectivos contra las sustancias que genera el metabolismo putrefactivo, pero **dichos mecanismos son menos eficientes en el organismo humano**.

En este sentido, el elevado consumo de proteína animal genera un **manejo crítico** de varios subproductos del metabolismo putrefactivo. Nos referimos a la histamina (genera alergias), el amoníaco y el ácido úrico (causa de artritis y reuma), la tiramina (irrita el sistema nervioso, baja la inmunología, produce taquicardia y angustia), compuestos como los fosfatos, los uratos y los oxalatos (causan osteoporosis), o la cadaverina y la putrescina (intoxican y desnutren). Además, el metabolismo putrefactivo **inhibe** la síntesis y absorción de **vitaminas**,

---

<sup>1</sup> Ver Capítulo 2 - Somos monos adaptados

**minerales y nutrientes claves**, al tiempo que estimula el estreñimiento.

El **hierro** y la **anemia** son buenos ejemplos para ilustrar esta dicotomía provocada por la coexistencia de ambos tipos de floras. El **hierro**, un micromineral (hay apenas 4 gramos en una persona adulta) clave en el transporte del oxígeno y en la activación enzimática, está presente tanto en alimentos vegetales (ión férrico) como animales (ión ferroso). El hecho que el organismo lo asimile en forma de ión ferroso, no quiere decir que no pueda asimilar el hierro vegetal. La transformación iónica la realiza la misma flora fermentativa. Los cítricos (ricos en vitamina C y bioflavonoides) incrementan la velocidad de esta transformación.

Pero para evitar la **anemia** no basta con suficiente cantidad de hierro; también se necesita vitamina B12 (sintetizada por las bacterias fermentativas), ácido fólico y ácido málico (ambos presentes en vegetales). Por su parte, la flora putrefactiva conspira a favor de la anemia en dos aspectos: generando toxinas que afectan la eficiente regeneración sanguínea e inhibiendo la benéfica flora fermentativa.

O sea que una buena disponibilidad de hierro requiere, tanto en vegetarianos como en carnívoros, un correcto **equilibrio de la flora intestinal**. Los **carnívoros**, teóricamente favorecidos por la ingesta de hierro más fácilmente asimilable, pueden tener anemia por carencia de los necesarios efectos de la flora fermentativa. Los **vegetarianos**, favorecidos en este aspecto, sin embargo pueden verse perjudicados por una proliferación putrefactiva a causa de desequilibrios, como el estreñimiento o el exceso proteico.

El dualismo bacteriano (fermentación-putrefacción) también influye en el equilibrio **ácido básico** del organismo. En los animales fitófagos o vegetarianos, la materia fecal excretada por un cuerpo sano, muestra un pH ácido; en los carnívoros, dicho pH es alcalino. Esto es consecuencia de los diferentes metabolismos. La digestión fermentativa permite asimilar sustancias **alcalinas**, que pasan rápidamente a la sangre. Por su parte, los microbios putrefactivos retienen los álcalis y



generan la absorción sanguínea de sustancias **ácidas**. Es por ello que la flora fermentativa ayuda a **alcalinizar** la sangre, mientras que la flora putrefactiva la **acidifica**.

La **infancia** es otro buen ejemplo de la influencia nutricional sobre la flora. Cuando nacemos, en el mismo canal de parto entramos en contacto con millones de **lactobacilos** y **bifidobacterias** maternas que comienzan a colonizar nuestro intestino, hasta entonces estéril. Actualmente este proceso natural se ve perjudicado por las **cesáreas** (las bacterias maternas pasan a través del canal de parto) y condicionado por los crecientes **desórdenes maternos**. Recientes estudios bacteriológicos muestran un anormal y progresivo predominio de **cándidas** (algo raro décadas atrás), y una simultánea carencia de saludables **bifidus** infantiles, sensibles a los contaminantes ambientales.

La **lactancia materna** es un aspecto clave respecto al desarrollo inicial de nuestra flora, estimulando las **bifidobacterias** que generan el medio ácido (ácidos láctico y acético) necesario para **inhibir el desarrollo de gérmenes nocivos**, los cuales podrían colonizar nuestro intestino (cosa que lamentablemente sucede) y dar lugar a serios problemas de salud. Por ello, los niños que reciben prolongada lactancia materna son menos susceptibles a infecciones y tienen mejor absorción de nutrientes. Al producirse el destete y comenzar el consumo de leche vacuna, la flora cambia de composición, perdiendo esta calidad y asemejándose rápidamente a la flora de una persona adulta.

## ¿QUÉ COSAS AFECTAN A LA FLORA INTESTINAL?

Muchos aspectos influyen en el equilibrio de este sensible y delicado nicho ecológico que es la flora intestinal. Además de los aspectos que ralentizan el tránsito intestinal, la sensible población microbiana de la flora también acusa el impacto de otros factores que analizaremos a continuación.

### **El exceso proteico**

Como hemos visto, aunque por lejanas cuestiones de supervivencia

tuvimos que aprender a convivir con alimentos de origen animal, **esto no implica que seamos omnívoros** (como los cerdos) o **carnívoros** (como los felinos). Nuestra fisiología no está dotada de mecanismos específicos (intestino corto, secreciones gástricas) para procesar correctamente la carne y el metabolismo putrefactivo nos afecta.

Pese a que las cuestiones de supervivencia han sido superadas en gran parte del planeta, justamente las sociedades más opulentas son aquellas que mayormente **exceden en el consumo proteico cotidiano** y por ende son las que más sufren las consecuencias, negando la relación causa/efecto con la proteína animal. Aunque parezca contradictorio, incluso los vegetarianos caen en este atiborramiento proteico, debido al **alto consumo de lácteos y derivados**. Las consecuencias del **exceso proteico** y el consiguiente **desarrollo de flora putrefactiva**, es el **desequilibrio y la intoxicación intestinal**. Un buen termómetro para reconocer cotidianamente como estamos al respecto, es el **olor de las deposiciones**: una dieta fisiológica y una consecuente flora equilibrada, deben generar **evacuaciones inodoras**.

### La falta de fibra soluble

Los **microorganismos** que componen la flora, dependen de la adecuada presencia de fibra en el bolo alimentario, dado que para muchas especies, es su principal nutriente. La **flora intestinal benéfica** se alimenta de fibra, pero no de cualquier fibra. La fibra que nutre y estimula el desarrollo de los microorganismos beneficiosos de nuestra flora intestinal, es la **fibra soluble** (que se disuelve en agua). A esta categoría pertenecen mucílagos, pectinas y alginatos, presentes en frutas, semillas, algas, hortalizas y cereales<sup>1</sup>.

Además de promover el desarrollo de la flora benéfica, la fibra soluble tiene **gran poder depurativo** (efecto quelante), permitiendo la **eliminación de metales pesados y sustancias tóxicas presentes**

---

<sup>1</sup> Ver apartado "Los alimentos" - La fibra saludable



**en el alimento.** Lamentablemente es **la fibra más ausente** en la moderna alimentación industrializada, alta en proteína animal y refinados, y baja en frutas y verduras.

### **Los azúcares refinados**

Con los azúcares sucede algo parecido a lo que ocurre con el consumo proteico: el problema es cantidad y calidad. **Nunca antes el ser humano había ingerido semejante volumen diario de azúcares y de tan baja calidad.** El elevado consumo de azúcares refinados tiene que ver con nuestras **carencias energéticas**, su **efecto adictivo** en el consumo y la **preponderancia del alimento industrializado.**

Fundamentalmente estamos hablando de **sacarosa** (azúcar blanco), **glucosa** y **jarabe de maíz de alta fructuosa**, edulcorantes de uso industrial en gaseosas, mermeladas, panificados, golosinas... Si bien son moléculas presentes en alimentos fisiológicos, **el procesamiento industrial los aísla de su contexto natural**, en el cual están acompañados de sustancias que **morigeran su impacto metabólico.**

Los carbohidratos refinados provocan un **rápido estímulo**, al cual se recurre debido a la endémica falta de energía genuina. A esto se suma la **componente adictiva** de su consumo, sobre todo asociado a grasas, y la **fácil disponibilidad.** Esta **avalancha dulce** es perjudicial para la flora intestinal benéfica, pues genera efectos acidificantes, reacciones fermentativas, procesos inflamatorios y proliferación de microorganismos perjudiciales (parásitos).

### **Los aditivos conservantes**

La presencia de los aditivos es una componente inseparable de los alimentos industrializados. Necesidades productivas, comerciales y de conservación, hacen que se utilicen **gran cantidad de sustancias químicas** en los procesos de elaboración de los alimentos masivos.

Es el caso de los **conservantes**, empleados por su función inhibidora de procesos fermentativos y putrefactivos. Este aspecto, **positivo para evitar la descomposición de los alimentos procesados**, resulta **negativo para nuestra flora**, una vez que dichos alimentos ingresan a nuestros intestinos. Esto se debe a que la actividad de **la flora depende esencialmente de las reacciones enzimáticas, las mismas que son inhibidas por las sustancias conservantes**. O sea que los preservantes **bloquean la actividad digestiva de nuestra flora** y son responsables de la **insuficiente digestión** alimentaria.

Por supuesto que los conservantes no son las únicas sustancias químicas aditivadas a los alimentos industriales (o presentes en la producción primaria) que afectan a la flora, pero sí son **las más utilizadas y las más agresivas**. También están los colorantes, los leudantes, los acidificantes, los agroquímicos... todos afectando de un modo u otro el equilibrio de la sensible vida microbiana intestinal.

### El antibiótico cotidiano

Otras sustancias químicas que ingresan al tubo digestivo y afectan gravemente su equilibrio, son los **antibióticos**. Obviamente, y como se desprende de su nombre (anti-vida), no hay nada más **incompatible y agresivo** para los billones de vitales microorganismos que pueblan nuestros intestinos, que **la diaria ingesta "goteo" de antibióticos**.

Muchos creen que los antibióticos afectan a nuestra flora sólo cuando ingerimos medicamentos, cuyo brutal impacto (disbacteriosis intestinal) es fácil de advertir. Sin embargo **cotidianamente estamos expuestos a diversos tipos de antibióticos**, dada nuestra posición en la cadena alimentaria. La principal fuente de antibióticos alimentarios son los productos animales provenientes de **cría industrial**.

En principio se **inyectan** para prevenir y curar afecciones, causadas por el propio sistema antinatural de crianza. Residuos de antibióticos permanecen en tejidos animales hasta 47 días en la zona de inyección y hasta 75 días en ciertos órganos depuradores como hígado y riñones.





Otra dosis importante de antibióticos se usa en el **alimento balanceado** de los animales, a título preventivo. En este caso, los tejidos del animal se **saturan de antibióticos** y es más difícil su eliminación orgánica. Para dar una idea de magnitud, ya en los años 70 se servían unas **1.300 toneladas anuales de antibióticos** en los criaderos de animales de EEUU!!!

Por otra parte están los antibióticos que se **aditivan** a los alimentos en los procesamientos de gran escala, **sobre todo en la industria láctea**. En diferentes análisis de leches se han llegado a detectar... hasta **29 tipos de antibióticos diferentes!!!**

Otro gran aporte de antibióticos a la flora intestinal, proviene del exagerado **consumo de medicamentos**, prescritos o auto recetados. Aún para evidentes problemas congestivos, se utilizan incorrectamente antibióticos. Gran parte se consume por **vía digestiva** (superior o inferior) y provocan graves alteraciones en la flora intestinal.

El fenómeno más importante que causan los antibióticos es la **disbacteriosis**. Esta **mortandad bacteriana**, además de generar una **severa intoxicación hepática** (evidente cuando ingerimos un antibiótico recetado), provoca un vacío en el nicho ecológico de nuestra flora. Ese lugar es rápidamente **ocupado por gérmenes resistentes y microbios oportunistas**.

Si bien la medicación nos afecta visiblemente por las **altas dosis consumidas**, se cree que es **mucho más nocivo** el efecto de las **pequeñas pero continuas cantidades** (dosis "homeopáticas" o "efecto goteo") que ingerimos con los alimentos cotidianos, **varias veces al día, los 365 días del año**.

### **La candidiasis crónica**

Un caso manifiesto de desorden en la flora es la **candidiasis crónica**. La **cándida albicans**, una levadura **normal** de nuestra flora y **útil** (mantiene el pH intestinal, alimenta la flora, absorbe materiales pesados, degrada carbohidratos no digeridos...), por distintas

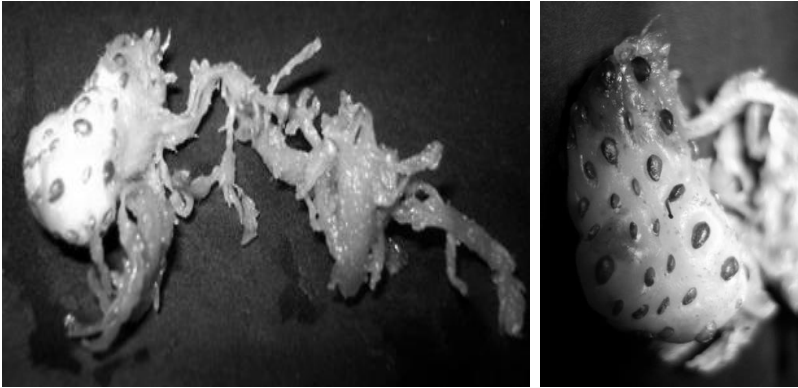
circunstancias se desarrolla en forma **anormal** y se convierte en un **grave** (e inadvertido) **problema** para la salud que luego analizaremos en detalle.

Esto ocurre por abundancia de alimento (azúcares, almidones), por condiciones del ambiente (acidosis, baja vibración celular, estado de anaerobia o carencia de oxígeno) y por ausencia de los normales microorganismos de la flora fermentativa (habitual predominio de flora putrefactiva) que se encargan de controlar su desarrollo. Como consecuencia de esta **anormal proliferación**, la candida **muta forma** (es dimórfica) y se convierte en un micelio (hongo) que se fija por medio de rizoides a las vellosidades intestinales, "perforando" la delgada mucosa.

Las vellosidades, encargadas de absorber los nutrientes, se ven **tapizadas** por candidas enraizadas, que se hacen **difíciles de eliminar** y provocan **gran cantidad de problemas** a todo el organismo. En primer lugar se inflama la mucosa intestinal y disminuye su capacidad de filtrado (mucosa permeable). Esto provoca, como vimos antes, el pasaje al flujo sanguíneo de sustancias tóxicas y alimentos mal digeridos, lo cual repercute sobre la función hepática. En segundo lugar, las candidas en estado micótico producen **79 tóxicos** distintos como resultado de su normal actividad metabólica.

## Los parásitos intestinales

Los factores antes mencionados provocan una gradual modificación cuantitativa y cualitativa de especies y poblaciones de la flora intestinal. Una flora en equilibrio impide el anormal desarrollo de microorganismos indeseables, pero **cuando ese equilibrio se rompe**, sobreviene la llamada **invasión parasitaria**. **Algunos parásitos ingresan al intestino con los alimentos** y no pertenecen a las especies normales de nuestra flora. Otras veces la exuberante multiplicación de bacterias parásitas es un **intento de supervivencia** de ejemplares de la flora "autóctona", **frente a la agresión de antibióticos y químicos** presentes en alimentos de consumo cotidiano.



En la mayoría de los casos, **el mismo desequilibrio interno dispara estas reproducciones descontroladas y anula la regulación endógena** que debería realizar la propia flora. En todos los casos es **el contexto de desorden**, la causa profunda del problema.

Además de irritar, inflamar y ulcerar tejidos, estos parásitos (huéspedes fuera de control) generan **reacciones alérgicas, depresión inmunológica, incremento de la toxemia corporal y aumento del desorden en la misma flora**. Las imágenes ilustran algunos parásitos despididos luego de la terapia desparasitante.

### Los fluidos digestivos

Nuestras secreciones digestivas (saliva, jugos gástricos, bilis) generan las condiciones para el desarrollo de la flora benéfica e **impiden el crecimiento de la flora nociva**. En general, los modernos hábitos conspiran contra la calidad de dichos fluidos, influyendo en el delicado equilibrio de este sensible nicho bacteriano.

Uno de los hábitos nocivos es la **insuficiente masticación**. En esto influye el masivo consumo de **harinas y alimentos de textura mórbida**. Además de su positiva influencia en el metabolismo nutricional, la **lenta masticación** y la **buena insalivación** de los alimentos resulta clave por el aporte de sustancias salivares como la

lisozima, con **efecto protector contra microorganismos perjudiciales**.

Por otra parte, el **uso y abuso de antiácidos**, al corregir la acidez estomacal, anula esta verdadera **barrera contra bacterias indeseables**. Al modificarse el pH, dichos microorganismos nocivos disponen de las **condiciones favorables para colonizar luego los intestinos**, convirtiéndose de ese modo en huéspedes crónicos.

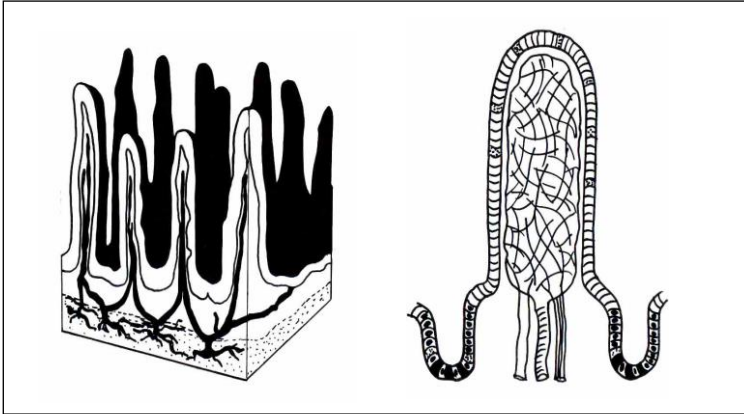
Otra cuestión influyente es el habitual **colapso hepático**, que, entre otras cosas, resiente la **producción de bilis**. El fluido biliar, amargo y alcalino, es clave para **reestablecer naturalmente el equilibrio ácido-básico en los intestinos**, tras el baño ácido de los jugos gástricos estomacales. Su adecuada presencia (casi un litro diario) se resiente a causa de los **cálculos biliares** que bloquean su circulación, afectando directamente al equilibrio de la flora.

## **LA MUCOSA INTESTINAL**

Es el medio a través del cual, las sustancias nutritivas provenientes del bolo alimenticio logran pasar a una compleja red de **capilares sanguíneos y linfáticos**. Dicho entramado conduce los nutrientes por medio de la **vena porta** hasta el **hígado**, órgano encargado de transformar y redistribuirlos a través de la sangre. También el **sistema linfático** absorbe cuerpos grasos procedentes del alimento.

La mucosa intestinal es **una membrana muy delgada** (apenas 25 milésimas de milímetro de espesor) pero muy extensa. Si pudiésemos desarrollar la mucosa del intestino delgado en un plano, ocuparía unos **100 m<sup>2</sup> de superficie**; pero considerando las **vellosidades intestinales** (especie de pliegues en forma de dedos que apuntan al interior del intestino), la superficie efectiva de la mucosa asciende a unos **600 m<sup>2</sup>**. Dichas vellosidades (2 a 3.000 por cm<sup>2</sup>) no se encuentran en el colon, cuya mucosa es plana.

En **estado normal**, la mucosa intestinal funciona como un **filtro inteligente**, que sólo deja pasar a la red de capilares, sustancias útiles



*Izquierda: Una sección de las vellosidades intestinales. Derecha: Corte de una vellosidad, que permite apreciar el sutil espesor de la mucosa intestinal que recubre a la red de vasos sanguíneos y linfáticos, a través de la cual reciben nutrientes y toxemia.*

y bien digeridas. Los **alimentos mal degradados y los residuos tóxicos** permanecen en el conducto intestinal, hasta ser definitivamente procesados o finalmente evacuados como materia fecal. Cuando la mucosa **deja de cumplir su función protectora** (dejar pasar a la sangre solo micro moléculas útiles y fácilmente asimilables), gran cantidad de sustancias tóxicas y no digeridas (macromoléculas) atraviesan esta barrera. Dicho **material indeseable alcanza rápidamente el hígado y se difunde por el organismo a través del flujo sanguíneo**. Esta es la mecánica fundamental del "ensuciamiento" corporal.

Originariamente, las mucosas están diseñadas para soportar sustancias indeseables, lo cual ha permitido la supervivencia del ser humano pese a condiciones extremas. Pero es la **cantidad** y la **continuidad** de agresiones, lo que termina **irritando** y **dañando** su estructura. De ese modo, este maravilloso filtro inteligente pierde eficiencia y entonces nos vemos privados de su protección.

En primer lugar, el delicado sistema de microfiltros que conforma la

porosa mucosa intestinal, sujeto a constante agresión, termina por sufrir cantidad de **microlesiones** y **augmenta su porosidad**. Debido a ello, el filtrado se hace en forma incorrecta y estamos en presencia de una excesiva **permeabilidad intestinal**.

Además, alimentos habituales como los lácteos, estimulan cotidianamente dicha condición, cosa que ampliaremos luego. Como consecuencia, la sangre recibe **nutrientes mal degradados** y **sustancias tóxicas**, los cuales llegan rápidamente al hígado, con el consiguiente impacto nocivo para este órgano, que ve recargada sus funciones habituales.

Una función poco conocida de la mucosa intestinal, es su actividad **inmunológica**. El intestino contiene del **70 al 80% de las células productoras de anticuerpos de todo el organismo**. La mucosa es considerada la primera línea de acción del sistema defensivo, secretando inmunoglobulina A, frente a la presencia de antígenos y alérgenos<sup>1</sup> en el bolo alimenticio.

Dicha actividad es proporcional a la presencia de estos elementos en el alimento, razón por la cual podemos entender el **agotamiento inmunológico** que provocan **alimentos cargados de alérgenos y antígenos** (el caso de los lácteos), sobre todo en organismos débiles.

## ¿QUÉ COSAS AFECTAN A LA MUCOSA INTESTINAL?

Hemos visto los factores que perturban al tránsito intestinal y a la flora microbiana. Por cierto, son cuestiones **que también afectan a la delgada y sutil mucosa intestinal**. Pensemos por un momento en la cotidiana agresión, principalmente alimentaria: ácidos, refinados, conservantes, aditivos, antibióticos, agroquímicos, excesos, malas combinaciones, antiácidos, analgésicos...

---

<sup>1</sup> *Antígeno: Sustancia capaz de generar respuesta inmunitaria, es decir, anticuerpos y receptores de linfocitos T. Alérgeno: Antígeno que estimula la respuesta de los anticuerpos causantes de las afecciones alérgicas.*

Pero hay tres factores claves que hacen a la incrementada e indeseable permeabilidad de la mucosa intestinal. Uno de ellos es el natural efecto de **las secreciones lácteas de los mamíferos** que anormalmente consumimos de adultos.

Otro factor es la frecuente infestación fúngica conocida como **candidiasis crónica**. Y el tercero es una consecuencia del desorden general: **la inflamación y los antiinflamatorios**. Veamos cada uno.

### **Las secreciones lácteas**

La sabia naturaleza ha creado mecanismos naturales para que el neonato aproveche al máximo su nutriente perfecto: la leche materna. Por ello la secreción láctea de los mamíferos, a través de principios activos presentes en su composición, **estimula el incremento de la permeabilidad intestinal**.

La malla filtrante que es la mucosa intestinal, recibe la orden de "abrirse", pues **el neonato no puede darse el lujo de desperdiciar una sola gota de un alimento tan perfecto y totalmente digerible como el que provee su madre**. Al ser su única fuente alimentaria y no existiendo riesgos, la naturaleza procura el máximo aprovechamiento de los recursos.

Cuando el neonato se "desteta", la situación cambia y **el alimento deja de ser ideal y sin riesgos**. Aún en estado natural y salvaje, la diversidad alimentaria a la que se ve expuesto el ser humano, lleva implícita **la presencia de sustancias tóxicas e indeseables**, para cuyo filtrado protector está diseñada la mucosa intestinal.

Esta razón explica porqué **ninguna especie de mamíferos bebe leche luego del destete...** salvo algunos humanos. Cotidianamente estimulamos la mayor permeabilidad intestinal a través de la sostenida ingesta de lácteos y derivados (queso, yogurt, leche, ricota...), **todos los días del año y varias veces por día**.

## La candidiasis crónica

Otro factor coadyuvante en la incrementada permeabilidad intestinal, es la candidiasis crónica. Como vimos, cuando por distintos factores (principalmente alimentarios) una levadura natural de nuestra flora (cándida albicans) **prolifera excesivamente** y **muta de forma**, se convierte en un micelio (hongo) que **introduce sus raíces** entre **las células absorbentes de la mucosa** (enterocitos). A esta problemática la veremos seguidamente en detalle.

## Inflamación y antiinflamatorios

Como bien lo define el Dr. Seignalet, la inflamación es un **mecanismo defensivo contra ciertas agresiones**, infecciosas o no. Por lo general se trata de **macromoléculas alimentarias** que las enzimas no logran atacar en el tracto digestivo. Algunas irritan e inflaman directamente la superficie de la mucosa intestinal. Otras moléculas atraviesan la mucosa, precisamente más permeable a causa de esta agresión, y logran acceder al flujo sanguíneo. De ese modo alcanzan los distintos órganos y **desencadenan reacciones de eliminación**, caracterizadas por la elevada presencia de macrófagos: colitis, colon irritable, acné, eccemas, soriasis, bronquitis, alergias, infecciones...

Siendo un síntoma del desorden digestivo, se combate a estas afecciones como causa. Precisamente los **fármacos antiinflamatorios**<sup>1</sup>, si bien alivian momentáneamente la situación, **separan las células absorbentes de la mucosa intestinal**, incrementando el paso de sustancias pro inflamatorias a la sangre, lo cual agrava y cronifica el problema. Un solo dato: se sabe que la aspirina agrede a las mucosas y sin embargo nuestro país consume diariamente seis millones de unidades!!!

## EFFECTOS DE LA MUCOSA PERMEABLE

Cuando las partículas de alimento no son adecuadamente digeridas y

---

<sup>1</sup> Salicilatos, corticoides y antiinflamatorios no esteroideos.





atravesan la membrana intestinal, el sistema inmunológico las detecta como antígenos y **reacciona produciendo anticuerpos** para eliminarlas. El antígeno es una sustancia capaz de inducir **respuesta inmune**. La compleja mezcla de sustancias que se denomina alimento, contiene muchos tipos de moléculas, algunas de las cuales poseen características **antigénicas** y por ende, **alergénicas**.

Los anticuerpos unidos a macromoléculas alimenticias forman **complejos inmunes**, los cuales a su vez causan **inflamación** y mantienen **activado el sistema inmune**. La inflamación da lugar a la llamada patología del **intestino permeable**, empeorando la condición y permitiendo que más macromoléculas alimenticias y otros antígenos crucen la pared intestinal. Varias investigaciones muestran una clara correlación entre **enfermedades** no intestinales y la presencia específica de **antígenos dietéticos** en suero, como lo muestra el cuadro adjunto.

#### ENFERMEDADES Y ANTIGENOS DIETETICOS

| PATOLOGIA                   | REFERENCIA  |
|-----------------------------|---|
| Mieloma múltiple            | Juranic <i>et. al.</i> , 2006   |
| Esclerosis múltiple         | Reichelt & Jensen, 2004   |
| Diabetes mellitus tipo I    | Kohno <i>et. al.</i> , 2002; Ahmed <i>et. al.</i> , 1997  |
| Nefropatía por IgA          | Pierucci <i>et. al.</i> , 2002; Kovacs <i>et. al.</i> , 1996  |
| Artritis reumatoide         | Hafstrom <i>et. al.</i> , 2001  |
| Dermatitis atópica          | Caffarelli <i>et. al.</i> , 2001; Uchio <i>et. al.</i> , 1998, Duchon <i>et. al.</i> , 1997; Iida <i>et. al.</i> , 1995 |
| Síndrome de Down            | Reichelt <i>et. al.</i> , 1994  |
| Vasculitis                  | Lunardi <i>et. al.</i> , 1992   |
| Enfermedad hepática crónica | Lerner <i>et. al.</i> , 1985  |
| Migraña                     | Monro <i>et. al.</i> , 1980   |

En el **síndrome del intestino permeable**, la anormal "porosidad" de la mucosa deja pasar material no adecuado a la corriente sanguínea. No solamente pasan a la sangre las partículas de alimento sin digerir, sino también microorganismos patógenos, toxinas y residuos de la

digestión. Las partículas de alimento que no están suficientemente digeridas y las toxinas, hacen que **el hígado trabaje excesivamente** para tratar de desintoxicar el organismo. Si el hígado no puede con todo el trabajo de desintoxicación, los tóxicos empiezan a acumularse en el cuerpo, dando lugar a **inflamaciones**.

El costo de la desintoxicación resulta elevado, pues se generan **radicales libres** e **intermediarios reactivos**, mientras que se consumen sustancias antioxidantes. Una persona que presenta **sensibilidad** (alergia leve) **a varios tipos de alimentos**, suele evidenciar el síndrome del intestino permeable. Cuando el intestino tiene esta anomalía, **cualquier alimento** puede dar lugar a **intolerancia**, por haber pasado al torrente sanguíneo sin digerir.

Es más, resulta común que una persona intolerante a algunos alimentos, deje de consumirlos, pero comprueba luego que ahora es intolerante a otros alimentos, que antes no le producían efecto negativo. Este es un **síntoma claro** del intestino permeable. El problema central no está en los alimentos, sino en el paso indiscriminado de moléculas indigeridas por daños en la mucosa. En este caso, **cualquier alimento de uso frecuente, puede tornarse problemático**.

Los **síntomas del intestino permeable** suelen ser: fatiga crónica, dolores (articulares, musculares, abdominales, etc), agresividad y ansiedad, intolerancia a los alimentos, infecciones hepáticas, diarrea o constipación, fiebres de origen desconocido, migrañas, baja inmunidad, reducida tolerancia a los ejercicios físicos, indigestión, diarrea, eructos, flatulencia, etc. El cuadro adjunto enuncia varias **patologías de probada asociación** con la excesiva permeabilidad intestinal.

Adicionalmente, la **mala digestión** y la **baja absorción** de nutrientes dan lugar a **déficit nutricional**. Se tiene entonces un cuadro complejo, en el cual, por un lado se acumulan los alimentos no digeridos causando problemas de toxicidad y por otra parte el organismo sufre carencias de nutrientes.



## ENFERMEDADES E HIPERPERMEABILIDAD INTESTINAL

|                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| Síndrome del intestino irritable     | Enterocolitis infecciosa  |
| Espondiloartropatías                 | Acné                      |
| Eczemas                              | Psoriasis                 |
| Urticaria                            | Infecciones VIH           |
| Fibrosis cística                     | Insuficiencia pancreática |
| Disfunción hepática                  | Alergias alimenticias     |
| Neoplasias                           | Artritis crónica          |
| Enfermedad celiaca                   | Dermatitis herpetiforme   |
| Trastorno de Déficit de Atención DDA | Autismo                   |
| Endo-toxemia                         | Trauma post quirúrgico    |

*Fuente: Galland, 1998; Sun, 1998; Miller, 1997; Martin, 1995*

La **inflamación de la mucosa intestinal** causa que las uniones de los **enterocitos**<sup>1</sup> se abran, permitiendo un mayor ingreso de antígenos. Cuando los antígenos alimentarios llegan a la corriente sanguínea, son ligados por anticuerpos para formar **complejos inmunes**. Es habitual apreciar un **incremento** de la cantidad de inmunocomplejos circulantes en casos de alergia a alimentos, carencia de enzimas o deficiencia de inmunoglobulina A.

Es **normal** que el cuerpo produzca complejos inmunes, en respuesta a infecciones, daño en los tejidos y reacciones inmunes a antígenos foráneos. La gran mayoría de estos complejos resultan de **poca importancia** patológica, dado que son rápidamente eliminados por leucocitos fagocitarios. Sin embargo, la **excesiva acumulación** de inmunocomplejos puede dar lugar a **variadas patologías**, pues no siendo eliminados, se depositan sobre las membranas celulares y generan **inflamación y destrucción de tejidos y células**. El cuadro adjunto muestra la documentada asociación entre patologías y la acumulación de complejos inmunes. Mientras que la persona sana es tolerante a los antígenos dietéticos, **la pérdida de dicha condición**, da lugar a **alergias o inflamaciones crónicas**. El proceso de

<sup>1</sup> Principales células constitutivas de la mucosa intestinal.



## ENFERMEDADES Y COMPLEJOS INMUNES

| PATOLOGIA               | REFERENCIA  |
|-------------------------|---|
| Lupus eritematoso       | Stokol, 2004; Walport, 2001;<br>Davies <i>et. al.</i> , 1990; Alarcon, 1983 |
| Artritis reumatoide     | Stokol, 2004; Alarcon, 1983; Karsh, 1983                                    |
| Vasculítis              | Stokol, 2004; Beynon <i>et. al.</i> , 1994,<br>Espinoza, 1983; Vasey, 1983  |
| Glomerulonefritis       | Stokol, 2004, Caulin-Glaser <i>et. al.</i> , 1983                           |
| Fiebre reumática        | Castañeda, 1983   |
| Diabetes mellitus       | Espinoza, 1983;<br>Bocanegra & Gomez-Sanchez, 1983                          |
| Esclerosis múltiple     | Espinoza, 1983; Bocanegra, 1983   |
| Neuritis óptica         | Bocanegra, 1983   |
| Síndrome Guillian-Barre | Espinoza, 1983; Bocanegra, 1983   |
| Miastenia Gravis        | Alarcon, 1983; Espinoza, 1983;<br>Bocanegra, 1983                           |
| Psoriasis               | Espinoza, 1983  |
| Enfermedad cardiaca     | Mustafa <i>et. al.</i> , 2001; Cristea <i>et. al.</i> , 1986                |
| Arteriosclerosis        | Tarnacka <i>et. al.</i> , 2002;<br>Kari Lefvert <i>et. al.</i> , 1995       |

inflamación como parte del mecanismo de defensa inmune, es normal y benéfico para el organismo. No obstante, cuando **se prolonga en forma indebida** o se desencadena innecesariamente, produce **daño en los tejidos**, con manifestaciones clínicas importantes. La inflamación persistente da lugar a enfermedades tales como artritis, ataques al corazón y Alzheimer.

La inflamación crónica puede **oxidar el ADN** y dar lugar a **transformaciones celulares pro-cancerígenas**<sup>1</sup>. Por ejemplo, la esofagitis, la gastritis, la pancreatitis, la hepatitis, la colangitis y la colitis

<sup>1</sup> Karin & Greten, 2005; Balkwill & Coussens, 2004; Coussens & Werb, 2002; Jaiswal *et. al.*, 2001; Itzkowitz & Yio, 2004.



crónica, son conocidos factores de riesgo para cáncer de esófago, estómago, páncreas, hígado/tracto biliar y colon respectivamente.

## ENFERMEDADES E INFLAMACION CRONICA

|                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Enfermedad de Alzheimer              | Osteoartritis           |
| Síndromes de fiebres periódicas      | Anafilaxis              |
| Espondilitis anquilosante            | Psoriasis               |
| Asma                                 | Artritis reumatoide     |
| Arteriosclerosis                     | Sarcoidosis             |
| Dermatitis atópica                   | Lupus eritematoso       |
| Enfermedad pulmonar obstructiva EPOC | Gota                    |
| Diabetes mellitus Tipo I             | Enfermedad de Crohn     |
| Colitis ulcerativa                   | Vasculitis              |
| Infarto cardiaco                     | Tiroiditis de Hashimoto |
| Esclerosis múltiple                  | Neoplasias              |

La generación de **óxido nítrico** (ON) es un factor determinante de los tejidos inflamados, incluyendo aquellos del tracto digestivo. El ON es un arma muy importante de la inmunidad natural; sin embargo, su alta eficiencia de difusión puede afectar negativamente, **dañando el ADN** y **generando neoplasias** (tumores).

Los **altos niveles de ON** proporcionan la posible conexión entre inflamación e **iniciación, progresión y promoción del cáncer**. Además del cáncer, **muchas enfermedades** han sido relacionadas con la inflamación crónica, tal como muestra el cuadro.

## LA CANDIDIASIS CRÓNICA

Tras haber pasado revista al necesario equilibrio ecológico que debe sostenerse en el interior de un intestino saludable, no es difícil imaginar cuán lejos estamos de dicho objetivo a nivel de nuestra moderna sociedad industrializada. Tampoco resulta difícil comprender la estrecha relación existente entre tal desorden y nuestras modernas patologías enfermantes. Conviene analizar entonces uno de los principales



problemas que genera el desorden intestinal: la **candidiasis crónica**.

Antes de entrar en tema, es necesaria una **importante aclaración**. Si bien exponemos aquí el tema en palabras de especialistas y habíamos editado tiempo atrás un libro basado en combatir la candidiasis a través de un protocolo nutricional<sup>1</sup>, la experiencia y los testimonios nos han llevado a considerar a esta patología sobre todo como **un síntoma más del profundo desorden llamado ensuciamiento corporal crónico**.

Por tanto, más que centrarse en combatir el síntoma (la candidiasis crónica), entendemos más efectivo **resolver la causa profunda del problema** (el ensuciamiento), tal como sugerimos en el capítulo final. Si bien un protocolo anti cándidas es siempre positivo, en realidad debemos comprender que hay una **causa subyacente que motiva la conversión** (estado dimórfico de la cándida albicans) de la levadura a hongo. De ser **saludable y necesaria** en el primer estadio (cuando los metales pesados, por ejemplo), se convierte en **tóxica y nociva** cuando muta.

En este sentido, debemos comprender que las mutaciones **no se producen por capricho, sino por presión del medio**. Si la levadura dispone de condiciones fisiológicas normales (oxígeno, alcalinidad, vibración energética, nutrientes adecuados, estado ordenado del ecosistema, etc), **no tiene razón para mutar**. Pero cuando esas condiciones se alteran (anaerobia, acidez, baja vibración, carencias nutricias, desorden bacteriano, etc), la mutación se convierte en un **mecanismo de supervivencia**. Como estamos viendo, no es nada casual que hoy día sean tan "**normales**" las **condiciones alteradas** y también tan "**comunes**" los **síntomas del desorden intestinal**.

Por lo tanto, si nos limitamos a "**matar hongos**" y **no resolvemos la causa de su proliferación, el fracaso estará garantizado**. Sería como "pisotear" hormigas en la boca del hormiguero, mientras por debajo la reina sigue poniendo huevos y se incuban miles de hormigas

---

<sup>1</sup> Libro "Intestinos" de Editorial Kier.



nuevas en el nido. Por sentido común hay que corregir las condiciones del medio interno, con lo cual lograremos que **la levadura benéfica deje de mutar a hongo nocivo**.

Como bien señalan los investigadores M. Cottrell, M. Mead y M. Kushi, *"en un futuro cercano, el problema de la candidiasis podría convertirse en una crisis planetaria de magnitud similar al sida y al cáncer, a pesar de ser muy factible de evitar"*. Los primeros pasos en el tema, los dieron Orion Truss con su libro *The missing diagnosis* (El diagnóstico oculto) y William Crook con *The yeast connection* (La conexión levadura).

En Europa, la nutricionista española **Cala Cervera** fue pionera en la difusión de esta problemática y su abordaje nutricional. A continuación reproducimos conceptos suyos publicados en [www.calacervera.com](http://www.calacervera.com), que ayudan a tomar mayor consciencia sobre este flagelo, generado por la moderna dieta occidental industrializada.

.....

*¿Sufres de síntomas crónicos inexplicables como cansancio, molestias intestinales, migrañas, dolores musculares, alergias...? ¿Las pruebas y analíticas médicas que te han hecho no revelan nada? ¿Te han dicho que tus síntomas son fruto de la ansiedad, del estrés o de la depresión que "supuestamente" padeces? Si es así, es probable que, al igual que muchas otras personas, tal vez sufras de **candidiasis crónica**.*

*A pesar de que la candidiasis crónica fue reconocida en EE.UU. al principio de los años ochenta a través de los trabajos de Orion Truss y William Crook, ni el público ni la profesión médica tenían, entonces, una idea de la magnitud del problema. Hoy en día, después de años de investigación y estudio, el tema de la candidiasis sigue siendo ignorado por muchos profesionales de la salud. De hecho, ha sido severa e injustamente criticada por muchos médicos alópatas, e incluso por terapeutas de medicina natural. Se critica y dice de ella que es una enfermedad de moda por el hecho que es diagnosticada y evaluada demasiado a menudo, a pesar que las pruebas de laboratorio para su*



*diagnóstico suelen resultar negativas.*

*Sin embargo, no podemos negar que esta enfermedad es un mal de nuestro tiempo. Es un desequilibrio fruto de nuestro estilo de vida moderno: jamás hemos tenido tanta abundancia de comida y, a la vez, hemos estado tan desnutridos como hoy en día, y jamás hemos tomado tantos antibióticos, hormonas sexuales sintéticas (a través de fármacos y de la carne que comemos) y cortisona como en la actualidad. Precisamente, estos factores (que veremos más adelante) son algunos de los más importantes en el desarrollo de este desequilibrio.*

*Cuando hablamos de candidiasis es de vital importancia diferenciar entre dos grandes grupos de personas que la sufren: Por un lado, está el grupo de aquellos pacientes que han sido diagnosticados. Éstos incluyen, principalmente, personas con candidas vaginales y/u orales; las que sufren de enfermedades inmunodepresoras; las que están recibiendo quimioterapia; y las que sufren de diabetes. En estos casos, la manifestación candidiásica es muy clara. Sin embargo, los tratamientos médicos únicamente se encargan de "calmar" los síntomas, pero no de resolver el problema. Esto hace que los síntomas vuelvan a aparecer intermitentemente, tal vez de por vida.*

*Por otro lado, está el grupo de personas no diagnosticadas, que suele ser la mayoría de las que sufren de candidiasis crónica. Este grupo se caracteriza por presentar una sintomatología muy extensa, confusa, cíclica y recurrente, pero, sin embargo, las analíticas y pruebas de laboratorio suelen ser normales. Estas personas pueden llevar una vida relativamente normal, a pesar de que siempre se sienten por debajo de sus posibilidades. Debido a esta falta de diagnóstico, y, por consiguiente, a la ausencia de tratamiento, la candidiasis suele hacerse crónica.*

*La candidiasis crónica es una enfermedad que necesita ser más entendida y sus tratamientos requieren actualización. Hay muchas personas que la padecen y que no han sido diagnosticadas porque todavía desconocemos cómo actúa en el organismo y pienso que es de*





*vital importancia que hablemos, investiguemos y publiquemos más sobre ella.*

### *¿QUÉ ES LA CANDIDIASIS CRÓNICA?*

*La candidiasis es una infección causada por una levadura de la familia de las cándidas. Existen unas 150 especies de cándidas distintas, por ejemplo, la cándida kruse, cándida glabrata, cándida tropicalis, cándida parapsilosis etc. Sin embargo, la más común en nuestro organismo es la cándida albicans.*

*Las levaduras están presentes en nuestro cuerpo poco después de nacer y viven en armonía con nosotros. Se encuentran en la piel, aparato digestivo y genitourinario. Su función es absorber cierta cantidad de metales pesados para que no entren en la sangre, nos ayudan a degradar restos de carbohidratos mal digeridos, y junto con las bacterias mantienen nuestro equilibrio intestinal y el pH. La flora intestinal y vaginal junto con el sistema inmunitario, nos ayudan a mantener estas levaduras bajo control.*

*Sin embargo, existen una serie de factores que pueden deprimarnos el sistema inmunitario y desequilibrar la flora intestinal, causando el crecimiento excesivo de estas levaduras y, por consiguiente, la enfermedad. Estos factores son:*

***Exceso de azúcar o carbohidratos refinados:*** *Éstos son el alimento principal de las cándidas. A parte de alimentarlas directamente, los azúcar y harinas refinadas aumentan los niveles de glucosa en la sangre, a través de la cual, también podemos alimentarlas.*

***Consumo habitual de agua del grifo:*** *El cloro destruye la flora intestinal, y el flúor deprime el sistema inmunitario.*

***Uso de antibióticos, cortisona y hormonas sexuales sintéticas:*** *Los antibióticos destruyen la flora intestinal bacteriana, pero no las cándidas. Esto hace que puedan crecer sin ningún microorganismo que las controle. Por otro lado, la cortisona deprime el sistema inmunitario, y las hormonas sintéticas, entre otros daños, destruyen ciertos*



*nutrientes (como la vitamina B6) vitales para la salud del sistema inmunitario.*

**Embarazo:** *Durante esta etapa los niveles de progesterona aumentan, induciendo a las glándulas endometriales a producir glucógeno, lo cual favorece el crecimiento de las candidas vaginales. Por otro lado, unos niveles altos de progesterona pueden provocar resistencia a la insulina, causando un exceso de glucosa en la sangre y favoreciendo el crecimiento de las candidas.*

**Estrés continuo:** *Un exceso de cortisol deprime el sistema inmunitario, aumenta los niveles de glucosa y destruye la flora bacteriana intestinal.*

**Disminución de las secreciones digestivas:** *La falta de ácido clorhídrico y de enzimas digestivas impide la correcta digestión de los alimentos, produciendo fermentación y putrefacción intestinal. Esto genera sustancias irritantes para la mucosa intestinal, favoreciendo el desequilibrio de la flora intestinal y el crecimiento de las candidas.*

**Falta de nutrientes:** *Necesitamos una gran cantidad de nutrientes necesarios para mantener el sistema inmunitario sano, regular las hormonas, mantener una producción sana de secreciones digestivas y regular la glucosa, factores todos de vital importancia para el control de las candidas. Cuando sufrimos desnutrición, las candidas tienen más oportunidad de crecer.*

## SÍNTOMAS

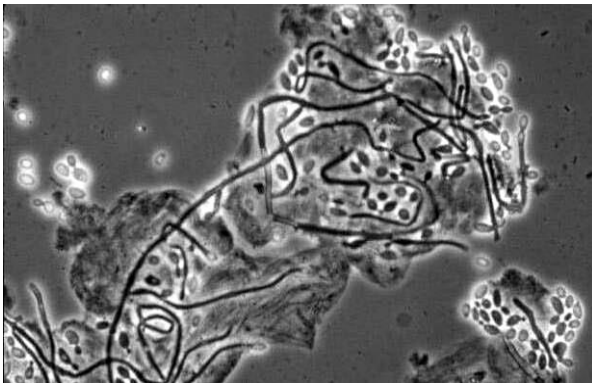
*Los síntomas de la candidiasis son muchos y pueden ser muy variados. Es muy importante saber por qué la candidiasis puede producir estos síntomas para entender mejor este desequilibrio. Existen muchas personas con candidiasis que no han sido diagnosticadas y, en cambio, son tratadas como pacientes hipocondríacos, deprimidos y/o ansiosos. Desafortunadamente, estas personas están tomando Prozac, Seroxat o ansiolíticos, en vez de seguir un tratamiento para la candidiasis.*

*Parte de esto, es debido a que, normalmente, la candidiasis se relaciona únicamente a los síntomas propios y localizados que crea la infección. Por ejemplo, en general con la candidiasis vaginal sólo se contemplan los síntomas localizados en la vagina; con una candidiasis*



*oral, se presta atención únicamente a los síntomas propiamente de la boca... y los tratamientos son locales. Sin embargo, la candidiasis hay que analizarla en su conjunto, hay que ir más allá de su manifestación localizada. Un punto muy importante que normalmente suele ser ignorado a la hora de diagnosticar y tratar la candidiasis, es que su origen suele ser intestinal, aún cuando estemos contemplando una candidiasis vaginal.*

*Cuando la candidiasis prolifera en el intestino puede cambiar su anatomía y fisiología. Esto quiere decir que puede dejar de ser una levadura y convertirse en un micelio micótico. Las cándidas son organismos dimórficos y pueden existir en estas dos formas. En su estado de levadura no es invasiva, mientras que en estado micótico produce rizoides (raíces muy largas) altamente invasivas que pueden penetrar en la mucosa. Esto puede causar una excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal, permitiendo la introducción a la sangre de sustancias (toxinas, proteínas mal digeridas, etc) que pueden actuar como antígenos alterando severamente el sistema inmunitario. Por otro lado, una excesiva permeabilidad intestinal puede, a su vez, deteriorar los receptores nutricionales celulares, favoreciendo la malabsorción y, dando como resultado, una desnutrición.*



*Imagen de microscopio electrónico que muestra una vellosidad intestinal recubierta con cándidas en estado micótico (forma de hilos). Atrás se visualizan cándidas normales en forma de levaduras sueltas.*

*Se sabe que las cándidas en su estado micótico pueden producir 79 productos tóxicos, entre ellos el más abundante es el acetaldehído. Sherry Roger, médica y experta en temas de enfermedades*



## Cuerpo Saludable

*medioambientales, tiene abundante material publicado, absolutamente único e innovador, respecto al acetaldehído. Algunas de las conclusiones a las que han llegado ella y otros investigadores respecto a los efectos negativos de este químico son:*

*\* Favorece la formación de sustancias vasoactivas, como la adrenalina, produciendo síntomas como nerviosismo, pánico, miedo, taquicardias y sofocos.*

*\* Interfiere con los receptores de la acetilcolina, importante para la memoria y el sistema nervioso.*

*\* Produce histamina, y por lo tanto, inflamación en cualquier parte del cuerpo.*

*\* Bloquea enzimas metabólicas, lo cual puede llevar a bloqueos en la formación de neurotransmisores, por poner un ejemplo.*

*\* Destruye la vitamina B6, la cual es importante para la protección de las membranas mucosas, el fortalecimiento del sistema inmunitario, el equilibrio del sistema hormonal y la producción de ácido clorhídrico y enzimas digestivas.*

*\* Deprime el sistema inmunitario.*

*\* Destruye el glutatión y la cisteína, necesarios para desintoxicar.*

*\* Reacciona con la dopamina, lo cual puede causar depresión, insomnio e incapacidad de respuesta ante el estrés.*

*Por otro lado, las candidas encajan en los receptores hormonales de las células compitiendo con hormonas, pero también pueden crear receptores de nuestras propias hormonas en sus superficies. Esto puede causar un bloqueo y desequilibrio del sistema hormonal y un sinfín de problemas como síntomas premenstruales, infertilidad y endometriosis, entre otros.*

*Algunas levaduras como la candida krusei y la parapsilosis producen tiaminosa (una enzima) que destruye la vitamina B1. La falta de esta vitamina puede producir síntomas como irritabilidad, dolores musculares, falta de concentración, dolor de estómago, estreñimiento y taquicardias. También previene la conversión de la vitamina B6 en su forma activa, piridoxal-5-fosfato. Esto puede causar síntomas como retención de líquidos, depresión, irritabilidad, temblores musculares o calambres, falta de energía y piel muy seca.*



*Debido al grado de toxicidad en el que se encuentra el paciente con candidiasis, el hígado tiene que filtrar una gran cantidad de químicos. Para que esto ocurra, las dos fases de desintoxicación de este órgano, la fase 1 y 2, requieren nutrientes como el cinc, selenio, cobre, magnesio, vitaminas B y C, glutatión, sulfuro, glicina y ácidos grasos esenciales, que debido a la mala absorción intestinal es muy posible que no se encuentren en las cantidades necesarias para que la desintoxicación se lleve a cabo correctamente. Este proceso de autointoxicación puede agravar el estado del paciente con candidiasis crónica cuando se encuentra en presencia de perfumes, humos u otros químicos inhalantes. Así pues, el tema de la candidiasis no se limita a una sintomatología localizada.*

### *SÍNTOMAS COMUNES DE CANDIDIASIS CRONICA*

- *Deseos de carbohidratos (pan, pasta, azúcares, etc).*
- *Intolerancia al humo, perfumes y químicos inhalantes.*
- *Fatiga o somnolencia.*
- *Depresión.*
- *Mala memoria.*
- *Sensación de «irrealidad» o de «flotar».*
- *Incapacidad de concentrarse y/o tomar decisiones.*
- *Sensación de quemazón, hormigueo o entumecimiento.*
- *Dolor de cabeza o migraña.*
- *Dolor muscular y/o abdominal.*
- *Debilidad muscular o parálisis.*
- *Dolor o inflamación de las articulaciones.*
- *Estreñimiento y/o diarrea.*
- *Distensión abdominal o gas intestinal.*
- *Quemazón, picor o flujo vaginal.*
- *Falta de deseo sexual.*
- *Irregularidades y/o calambres menstruales.*
- *Tensión premenstrual.*
- *Ataques de ansiedad o llanto.*
- *Manos y pies fríos y/o sensación de frío.*
- *Irritabilidad y frecuentes cambios de humor.*
- *Insomnio.*



- *Mareo o pérdida del equilibrio.*
- *Sensación de presión en los oídos.*
- *Sensación de resaca por la mañana.*
- *Picores o sarpullidos crónicos.*
- *Entumecimiento u hormigueo.*
- *Indigestión.*
- *Acidez estomacal.*
- *Intolerancia (alergia) a ciertos alimentos.*
- *Mucosidad en las heces.*
- *Picor anal.*
- *Boca o garganta seca.*
- *Ronchas o costras en la boca.*
- *Mal aliento.*
- *Persistente mal olor corporal.*
- *Congestión y picor nasal.*
- *Afonía y/o dolor de garganta.*
- *Laringitis, tos o bronquitis recurrente.*
- *Dolor o presión en el pecho.*
- *Ahogo o dificultad al respirar.*
- *Necesidad frecuente de orinar.*
- *Retención de líquidos.*
- *Infecciones crónicas.*
- *Puntos en la visión o visión errática.*
- *Picor o sensación de quemazón ocular u ojos llorosos.*
- *Frecuentes infecciones de oído o supuración de oídos.*
- *Problemas de uñas.*

#### *ENFERMEDADES QUE SUELEN ENCUBRIR LA CANDIDIASIS*

- *Celiaquía*
- *Enfermedad de Crohn*
- *Colitis*
- *Diabetes*
- *Síndrome del intestino irritable (colon irritable)*
- *Artritis reumatoide*
- *Lupus*
- *Asma*
- *Soriasis y eccemas*
- *Sinusitis*



- *Esclerosis múltiple*
- *Fibromialgia (dolores artríticos y reumáticos)*
- *Síndrome de la fatiga crónica*
- *Hiperactividad*
- *Déficit de atención (DDA)*
- *Hipotiroidismo*
- *Hipoglucemia y diabetes*
- *Depresión y estados de ansiedad*
- *Anemia*
- *Alergias*
- *Inmunodepresión*
- *Parasitosis*

.....

Otra opinión autorizada y coincidente sobre la candidiasis crónica es la de **Stephen Byrnes**, médico homeópata y nutricionista clínico, autor del libro "Venciendo al Sida". La importancia de estos enfoques radica en la coincidencia sobre los factores que generan la problemática. Para ambos profesionales, el aspecto más importante del tratamiento es la cuestión nutricional. Otro punto de coincidencia radica en evitar la dependencia de un diagnóstico formal para decidirse a iniciar un tratamiento correctivo.

.....

*La **cándida albicans** y la **cándida tropicalis** son los nombres que reciben las levaduras comunes que se encuentran en el intestino y en ciertas membranas mucosas, por ejemplo en la garganta. Todo el mundo tiene cándidas en el cuerpo, pues nacimos con ella. La **cándida** puede vivir perfectamente en paz con la flora intestinal, como por ejemplo con las bacterias **acidophilus** y **bífidus**; son precisamente estos residentes bacteriológicos los encargados de tener a la **cándida** bajo control, evitando su crecimiento excesivo. La principal función de la **cándida** en el cuerpo consiste en eliminar cualquier resto de comida en mal estado que se halle en nuestro sistema digestivo (hecho causado principalmente por su incorrecta metabolización). De ese modo se evita que cualquier bacteria dañina pueda convertirse en una amenaza para*



*nuestra salud. La cándida trabaja descomponiendo la naturaleza muerta; algo así como actúan hongos y mohos con un árbol caído.*

*La cándida está constantemente controlada por las benéficas bacterias gastrointestinales y por nuestro sistema inmunológico. Pero los problemas comienzan cuando ciertas condiciones permiten que la cándida pueda crecer sin ningún control en los intestinos, ramificándose y colonizando todo el canal intestinal. Durante este proceso, la cándida puede llegar a «comerse» las paredes del intestino, sumarse a la corriente sanguínea e infiltrarse en otros tejidos. La otrora levadura beneficiosa se puede transformar literalmente en un moho patógeno, agresivo y destructivo, que puede causar una variedad de problemas de salud sin ninguna conexión aparente. Esta condición es conocida con el nombre de **candidiasis crónica**.*

*La candidiasis crónica como tal, no fue reconocida o definida hasta los años 80, principalmente porque los síntomas eran de una naturaleza muy variada, y atribuibles a otras enfermedades. Esto llevaba a los médicos a creer que el paciente sufría de, por ejemplo, sinusitis, en vez de una verdadera infiltración de levadura en los pasajes nasales. De manera adicional, los profesionales de la salud en principio eran un poco reacios a admitir la existencia de esta enfermedad.*

*Es que uno de los principales orígenes de la candidiasis son precisamente los antibióticos prescritos por los médicos, que a su vez matan a las beneficiosas bacterias intestinales que sirven para controlar la cándida. La diagnosis de cándida estaba limitada a sus manifestaciones más visibles, por ejemplo infecciones de levadura, vaginales u orales. El tratamiento estaba dirigido a erradicar esas condiciones, sin que se intentara erradicar lo que en realidad era la raíz del problema, y mucho más grave aún, la infección en sí.*

*Los síntomas de candidiasis y el nivel de severidad varían de persona a persona, pero los principales signos son: fatiga crónica (especialmente después de comer), depresión, ganas de comer alimentos como pan y cosas dulces (a la cándida le encantan los dulces), cambios de humor extremos, sentimientos de rabia y agresividad (especialmente después*





*de comer alguna comida dulce), sentirse como «borracho» después de comer una comida alta en carbohidratos (uno de los materiales de desecho de la cándida es el alcohol), hipoglucemia, mucosidad excesiva en la garganta, nariz y pulmones, infecciones de hongos en la piel, pie de atleta, infecciones vaginales u orales, diarrea, picores, pérdida de memoria a corto término, sentirse algo «atontado», sensación de hinchazón y gases después de comer, etc.*

*Además de estos síntomas, se puede experimentar hinchazón en el sistema linfático, dolores de tipo menstrual, sudores nocturnos, dolores de pecho y articulaciones, pérdida de memoria, poca coordinación, visión borrosa, dolores de cabeza, vértigo intermitente, insomnio, estornudos, incremento de alergias alimentarias, etc. La persona tiende a estar muy sensible, particularmente en condiciones ambientales de humedad (moho), a las emanaciones de colonias, perfumes y humo del tabaco. Teniendo en cuenta que la cándida puede filtrarse a través del conducto urinario, puede a veces causar infecciones graves en los riñones, cistitis y prostatitis.*

*Pueden conducir a candidiasis crónica: el prolongado y/o repetido abuso de antibióticos, corticoides y píldora anticonceptiva, una dieta alta en azúcares procesados, o una preexistente supresión del sistema inmunológico causada por el abuso de alcohol y/o drogas, transfusiones de sangre, enfermedades debilitantes, trasplantes de órganos o quimioterapia. Las ganas excesivas de comer algo dulce también puede ser un detonante. El embarazo predispone a muchas mujeres a dicha condición, pues altera el delicado equilibrio del pH y el nivel hormonal (tener en cuenta que la cándida es una levadura que fructifica en un medio alcalino).*

*Otros factores contribuyentes al desarrollo de candidiasis pueden ser la baja acidez del estómago (contribuye a generar alimentos mal digeridos) y el estreñimiento (provoca que las sustancias de desecho se retengan por un período demasiado prolongado dentro del intestino): en ambas condiciones la cándida se desarrolla. Por cierto la candidiasis es una enfermedad moderna, resultado de ciertas innovaciones médicas (antibióticos, anticonceptivos, corticoides) y de una dieta*



demasiado «civilizada» con alimentos excesivamente refinados y mucho azúcar. En círculos naturopáticos, se le llama la «enfermedad de los dulces».

*Candidiasis es una condición muy seria por dos razones diferentes. A menudo pasa desapercibida y no es diagnosticada, lo cual permite a la levadura crecer sin ninguna traba y dado los numerosos síntomas que genera, colapsa al sistema inmune, el cual se ve forzado a combatir no solamente la infección de levadura, sino todas las otras condiciones que causa. Puede muy bien producirse un círculo vicioso: la persona queda debilitada por un problema causado por cándida (por ejemplo cistitis); entonces recurre al médico, quien le prescribe antibióticos. Dicha medicación matará más bacterias intestinales benéficas que controlan la cándida, haciendo que precisamente ésta se extienda más; esto llevará a más infecciones y a su vez a tomar más antibióticos...*

*En su forma más destructiva, la candidiasis puede agotar las glándulas suprarrenales, lo cual puede producir la enfermedad de Addison (abatimiento injustificado, inapetencia, hipotensión, hipoglucemia, mareos), la cual puede interferir en la digestión y puede llegar a causar tantos problemas que prácticamente ningún componente nutritivo de la comida sea absorbido por el organismo; además puede llegar a infestar los órganos vitales y el cerebro, con el consiguiente peligro de vida.*

*El tratamiento médico alopático ortodoxo estándar para curar candidiasis es a base de medicamentos. El problema de estos medicamentos es que no funcionan siempre, debido a la habilidad que tiene la cándida para generar resistencia a dichos compuestos, los cuales tampoco sirven para prevenir contra sucesivos rebrotes. **Las terapias naturales son las armas más potentes y efectivas que hay en contra de esta enfermedad**, aunque la recuperación sea algo lenta e inevitablemente proporcional al tiempo de padecimiento y severidad de los síntomas.*

*Si se lucha con todas las armas posibles, la cándida finalmente desaparecerá, dejando como secuelas aquellos síntomas que aparecen durante su curación. Estos síntomas tardarán en remitir entre unos días*



*a unas semanas y la severidad de los síntomas variará de persona a persona. Normalmente se presentan en forma de náuseas, diarreas, dolores de cabeza, gases, irritabilidad, una baja de energía, ganas de comer dulces y visión borrosa.*

*Habiendo sufrido personalmente candidiasis en el pasado y como naturópata que ha ayudado a muchos individuos afectados, puedo decirles que sin lugar a dudas, **los mejores aliados son la dieta y la paciencia**. La recuperación puede ser una tarea pesada, ya que la *cándida* es un organismo muy tenaz. Sin embargo, lo mejor es no darse por vencido y tener presente que uno se recuperará; esto proporciona mucha satisfacción y los resultados se agradecen realmente.*

## **OTRA VISION DE PROBLEMAS INTESTINALES**

El desorden del funcionamiento intestinal trae aparejada una serie de patologías que prevalecen en la moderna diagnosis médica occidental. Algunas son fácilmente asociables, otras menos. Entre las más conocidas, podemos citar: flatulencia, cólicos, digestión lenta, estreñimiento, diarrea, parásitos, colitis, espasmos, divertículos, apendicitis, ulceraciones, colon irritable, colon dilatado, fístulas, cáncer de colon, enfermedad de Crohn, celiaquía, prolapso o candidiasis crónica. Ahondaremos aquí en consideraciones alternativas sobre algunas de ellas.

### **FLATULENCIA**

Ciertos procesos químicos naturales del colon (como el metabolismo de la fibra celulósica) producen gases, algunos inodoros (bióxido de carbono) y otros olorosos (sulfuro de hidrógeno). Los gases no tienen mayores consecuencias para un **intestino sano**, que los genera en **reducida cantidad**; en cambio son perjudiciales para un **intestino enfermo**, que habitualmente los produce en **gran volumen**. Las obstrucciones generadas por costras o estreñimiento, suelen dificultar su expulsión, lo que origina dolores, retenciones e inflamaciones. Los gases pueden provenir de procesos metabólicos normales y también de ciertos alimentos (bebidas carbonatadas, levaduras o incluso exceso de



aire tragado); pero en general su presencia habitual denuncia condiciones anormales del intestino.

Nutrientes mal digeridos (el caso de las proteínas) son alimento para el desarrollo de microorganismos nocivos. Virus y bacterias desdoblan compuestos orgánicos mediante el proceso de putrefacción, lo cual genera desechos metabólicos perjudiciales.

En este ambiente suelen **proliferar parásitos**, que también generan desechos tóxicos. Además de **intoxicar tejidos y fluidos**, estas toxinas **impiden la supervivencia de microorganismos benéficos y necesarios**. Los divertículos, que veremos luego, incrementan esta problemática, al acumular material generador de putrefacción.

Quien aborda un proceso de corrección nutricional, debe tener en cuenta que inicialmente se generará un empeoramiento de la situación. Al eliminar refinados y aportar fibra, la persona acusará mayor producción de gases, como consecuencia del necesario reordenamiento de la flora intestinal. Pero a pesar de este aparente retroceso, paulatinamente advertirá mejora en la expulsión de los gases y en la calidad de evacuación.

Cuando las correcciones nutricionales no surten efecto, estamos frente a un estado de salud peligrosamente crítico. Por ello no es recomendable "resignarse" a convivir con el problema, ni limitarse a eliminar todos aquellos alimentos que nos causen gases. Es prioritario trabajar sobre las causas y no sobre los efectos, a fin de evitar posteriores consecuencias graves.

## DIVERTÍCULOS

Esta difundida problemática se genera por una suma de factores, pero el principal es la debilidad en las fibras musculares del intestino, sea por **carencia de minerales** como el silicio y/o por **exceso de exigencia** debido al estreñimiento. A ello se suma la **presencia sostenida de parásitos** que irritan y generan laxitud en el tejido intestinal. Con la presión de materia fecal estancada, a causa de un tránsito anormal, se



genera una hernia en la pared del colon. Esta especie de **"bolsa hacia afuera"** acumula material putrefactivo y promueve el desarrollo de más microorganismos indeseables, convirtiéndose en fuente de infección, inflamación y toxemia.

También en este caso debemos orientarnos a **remover la causa** que genera el problema, más allá que se trate de divertículos gigantes que requieran cirugía. En lugar de modificar los hábitos equivocados, mucha gente se acostumbra a **"coexistir" con el inconveniente**, sin advertir los daños que genera el aumento del desorden toxico y el peligro que representa la ruptura de una de estas hernias intestinales. Es muy habitual ver que la gente centra el problema en "fibra sí" o "fibra no", sin preocuparse por remover las causas que generan esta atonía en las paredes del colon.

## COLON IRRITABLE

Su lamentable "popularidad" va de la mano con los divertículos y es una consecuencia de los desórdenes nutricionales y el estrés. Llamada antiguamente colitis (inflamación de colon) o intestino espástico, actualmente el síndrome de colon irritable se ha convertido en el diagnóstico de moda para englobar a los pacientes con deficiencias intestinales crónicas. Precisamente sus síntomas son: dolor intestinal, alternancia de diarrea y estreñimiento, distensión abdominal, flatulencias, mucosidad en las evacuaciones, espasmos intestinales y una serie de padecimientos emocionales (depresión, ansiedad, fatiga crónica, malestar general, etc). A fuerza de medicación, aquí también la solución parece ser "acostumbrarse" a convivir con el problema.

Cala Cervera en su libro *"Candidiasis crónica"* da pistas interesantes sobre esta patología. *"El principal error de diagnóstico es asumir que los síntomas provienen de un desequilibrio en el colon. Es mejor hablar de **intestino irritable**, pues la mayoría de las personas que padecen este síndrome, sufren un desequilibrio en el intestino delgado y por ello las exploraciones médicas del colon no suelen detectar anomalías y se cae en la cuestión emocional como causa"*.



Posteriormente aporta su particular visión de la relación colon irritable-candidiasis crónica: *"Nunca encontré que un paciente diagnosticado con colon irritable, al ser tratado y recuperado de candidiasis crónica, haya permanecido con los síntomas del diagnóstico original. Esto me hace pensar que la candidiasis crónica casi siempre genera un colon irritable, aunque no sucede a la inversa".*

*"La candidiasis crónica provoca irritación en la pared del intestino delgado -continúa explicando Cala Cervera- y entre otras cosas esta irritación genera la destrucción de la enzima disacaridasa, presente en las vellosidades intestinales. Sin esta enzima, no se pueden metabolizar correctamente los azúcares presentes en cereales, granos, ciertas legumbres, papas y productos lácteos, produciéndose mala asimilación del alimento, fermentación, más irritación y **desplazamiento de microorganismos colónicos hacia el intestino delgado**, en busca de dichos azúcares no digeridos. Esto agrava la irritación; entonces el intestino aumenta la producción de mucosidad para proteger sus paredes, lo cual dificulta el contacto de los alimentos con la pared intestinal y las enzimas digestivas, incrementándose la fermentación, los gases y los ácidos que irritan el intestino. Como se ve, un perverso círculo vicioso de difícil escape".*

## CELIAQUÍA

Lo que se acaba de describir para el colon irritable, aporta una pista interesante para desarrollar una visión alternativa sobre la celiacía, enfermedad en la cual se daña la vellosidad intestinal y por tanto hay mala absorción de nutrientes. La visión clásica de esta patología, considera que el daño de la mucosa del intestino delgado es consecuencia de una reacción anormal del sistema inmune frente al gluten (proteína presente en cereales, como el trigo). Aunque no se conocen las causas de tal reacción, la celiacía se combate con dieta libre de gluten de por vida.

No habiendo certezas absolutas de los ciclos causa-consecuencia, y a la luz de los positivos resultados que arrojan las experiencias prácticas, bien vale la pena trabajar sobre un abordaje integrador. En nuestra



opinión, el desorden intestinal, la toxemia corporal y el "tílide" inmunológico van de la mano en la generación de estas patologías. Desactivar estos factores resultará ampliamente positivo, más allá del rótulo que lleve la persona y de ignorar si fue "primero el huevo o la gallina".

Por su parte el Dr. Jean Seignalet considera a la celiaquía como una **enfermedad autoinmune** que puede resolverse perfectamente con el régimen alimentario, al ser consecuencia de un "tílide" inmunológico generado por los alimentos. Las remisiones que logró se basaron en su régimen ancestral, que además de trigo, cebada y centeno, eliminaba el maíz, los refinados, los lácteos animales y los aceites industriales.

Desde el libro *"Apiterapia hoy en Argentina, Cuba, Uruguay y Colombia"*, el Dr. Julio César Díaz aporta otro indicio interesante sobre el tema: *"En principio, el diagnóstico de celíacos se aplica en forma muy generosa a quienes tienen trastornos de absorción y que mejoran con determinadas dietas. No se realizan los diagnósticos de certeza y el paciente queda con el rótulo y la dieta de por vida, ya que sólo se esquivo el problema. Muchos pacientes, y sobre todo lactantes, diagnosticados como celíacos, no lo son; simplemente tienen lo que sería un síndrome de mala absorción, muchas veces motivado por una "falta de maduración" de las vellosidades intestinales.*

*El uso del propóleo, lo más precozmente posible, puede hacer madurar las vellosidades (merced a su acción epitelizante y estimulante de fibras elásticas), además de estimular los mecanismos de bioreglaje. Esto permite que la mala absorción y sus consecuencias desaparezcan definitivamente en 2 o 3 semanas. Las dosis estarán reguladas según el tamaño del paciente, pero en lactantes se puede hablar de 5 gotas de solución alcohólica al 10% cada 8 hs, preferentemente con el estómago vacío y antes de las comidas. Recordemos que aquí no vale demasiado la contraindicación de no dar productos de la colmena a lactantes, motivada por la amenaza de Clostridium botulinum, el cual es sensible al propóleo".*

## APENDICITIS

El apéndice vermiforme es una especie de divertículo sumamente infiltrado por **células linfoides**, ubicado al inicio del colon y que frecuentemente se inflama, dando lugar a la apendicitis. Frente a este cuadro, y dado que no se le conoce función aparente, la opción es la extirpación quirúrgica. Es más, frente a una intervención abdominal, si el apéndice sano se halla a la vista, se lo extirpa por las dudas, para "prevenir" una apendicitis.

*"¿Es acaso un criterio correcto extirpar un órgano sano?, se pregunta el Dr. Josep Lluís Berdonces. El que no sepamos exactamente para qué sirve, no quiere decir que sea un órgano inútil; si está en ese lugar, en medio del sistema intestinal, por algo será. Lo mismo ocurre con las amígdalas; extraerlas porque siempre se inflaman es como matar al cartero porque nos trae malas noticias. La acción no evitará que las malas noticias sigan produciéndose, solo impedirá que nos enteremos, lo cual es peor".*

Aunque oficialmente no se acepte del todo, el apéndice está relacionado con el **sistema inmunológico**, operando como una especie de estación emisora de anticuerpos en una zona con tendencia a la proliferación de microorganismos indeseables. Un grupo de investigadores publicó recientemente en el Journal of Theoretical Biology que el apéndice es un **refugio para bacterias simbióticas** que colaboran con el proceso de digestión y nos protegen de gérmenes dañinos.

Su inflamación no es otra cosa que un síntoma de colapso y nos advierte sobre graves desórdenes bacterianos e incorrecto funcionamiento intestinal. Obviamente la extirpación (más bien, mutilación) **no resuelve las causas**, y además del trauma operatorio generado, no hace más que **debilitar la eficiencia inmunológica** en una zona de alto requerimiento, dejando las puertas abiertas para un cáncer de colon. El sentido común indica, si la situación no está al borde del colapso, combatir la causa del problema: desinflamar, limpiar los intestinos y regenerar la flora.





## SINTOMAS DE MALFUNCION INTESTINAL

Por todo lo antes visto y por simple sentido común ¿es posible pensar en resolver un problema crónico de salud sin ocuparse antes de resolver el desorden intestinal? La respuesta es obvia.

Para diagnosticar el desorden, resulta útil comenzar por conocer las condiciones del orden. Cuando los intestinos funcionan correctamente, las evacuaciones deben ser normales y generadas sin necesidad de otro auxilio externo que una alimentación equilibrada.

Dado que existe mucha confusión al respecto, conviene detenerse en la definición de **normalidad**, pues representa una de las herramientas sencillas y periódicas para controlar nuestro estado interno, sin necesidad de estudios sofisticados.

En primer lugar analicemos el tema de la **frecuencia**. Fisiológicamente, y respondiendo al reflejo gastrocólico<sup>1</sup>, que funciona naturalmente en los niños, deberíamos evacuar **tantas veces al día, como comidas importantes hayamos realizado**.

Pero también debemos tener en cuenta la **velocidad** del tránsito intestinal. Mucha gente se califica de regular por el sólo hecho de evacuar diariamente, pero la supuesta regularidad puede encubrir retrasos de varios días, lo cual también significa constipación.

Hay muchos factores que condicionan la duración del tránsito intestinal: contenido de fibra en el alimento, tipo de alimento ingerido, estado del sistema nervioso, actividad física de la persona, etc. El Dr. Harvey Kellogg, autoridad mundial en la materia, sostenía que en condiciones ideales, el tránsito intestinal puede llevar entre **15 y 18 horas**. Su colega, el Dr. Bernard Jensen, autor del libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino"*, considera las **18 horas** como el plazo normal entre ingesta y evacuación.

---

<sup>1</sup> *Movimiento peristáltico masivo del colon, provocado por la entrada de alimentos en el estómago.*

Teniendo en cuenta que el moderno estilo de vida no es todo lo ideal que nuestra fisiología requiere, podemos convenir que los desechos deberían ser evacuados **no más allá de 20 horas** después de haberse ingerido el alimento. O sea que, en condiciones normales debemos evacuar **dentro de las 20 horas de cada ingesta** importante que realizamos. Esto significa que los desechos de un almuerzo deben eliminarse en la mañana siguiente.

Por cierto que el tipo de alimentación -y por tanto el tipo de flora resultante- condicionarán este período. Los vegetarianos, con flora prevalentemente fermentativa y mayor consumo de fibra, tendrán tendencia a un lapso más corto; en tanto una dieta carnívora, con predominio de flora putrefactiva y escasa fibra, provocará tiempos más largos. La preeminencia de alimentos refinados en la dieta, también será causa de ralentización del tránsito intestinal.

Podemos comprobar la **velocidad** de nuestro tránsito intestinal con una técnica muy sencilla: en la comida más importante del día (normalmente el almuerzo) debemos incluir una buena porción de algún **nutriente de color** (remolachas o espinacas), controlando luego el tiempo transcurrido hasta la aparición de heces teñidas de rojo o verde.

Única precaución para no falsear el diagnóstico: no haber ingerido en los días previos, el alimento elegido como testigo. Si bien estas verduras pueden resultar ligeramente laxantes, son de todos modos indicadores eficaces para esta autoevaluación del tránsito intestinal.

Otra cuestión que brinda mucha información sobre nuestro estado intestinal, es el **aspecto** de la evacuación. Las **heces normales** se deben eliminar sin dificultad y deben tener: consistencia firme, sección uniforme, reducida y de estructura continua (forma de banana), color pardo, capacidad de flotar, ausencia de olor y no debe ensuciar la loza del inodoro ni el ano. El abundante uso de papel higiénico y desodorantes, es un claro síntoma de los problemas intestinales de la sociedad moderna.

Muchas indicaciones pueden extraerse de su **aspecto anormal**. El color amarillento o verdoso indica problemas biliares; el color oscuro, alto consumo de proteína animal y estreñimiento; la falta de forma, mucho consumo de lácteos y azúcares; heces contraídas, mucha sal, poco agua y falta de fibra; si se hunden, falta de fibra y/o mala masticación; sección abultada, excesiva dilatación del colon; color amarillento y consistencia pegajosa, dificultades en el páncreas y por ende en los niveles de glucosa en sangre.

Los **gases** intestinales también representan una señal sobre el funcionamiento intestinal. Si bien luego volveremos sobre el tema, podemos afirmar que en estado de equilibrio, las flatulencias deberían existir sólo ocasionalmente. La frecuente presencia de ventosidades, o peor aún, la habitual manifestación de este síntoma, indica excesiva fermentación o putrefacción de los alimentos en los intestinos, por tránsito demasiado lento y/o flora desequilibrada.

Otro indicador inequívoco de problemas intestinales es el **vientre prominente** (panza). La lentificación del tránsito y la acumulación de escorias en las paredes del colon, provoca dilatación de su sección transversal y consiguiente presión sobre la pared abdominal y los órganos inferiores (prolapso).

El Dr. Jensen reporta de su práctica quirúrgica, un intestino grueso de 27 cm de diámetro. En otro caso cita un colon congestionado, extraído de una autopsia con un peso total de **18 kg!!!** Resulta increíble que vayamos por la vida con toda esa vieja inmundicia acumulada en nuestras entrañas...

El fenómeno de la distensión abdominal se ve agravado por carencias orgánicas (sobre todo de **silicio**, mineral responsable de la contracción del tubo intestinal) y también por falta de tono en la musculatura abdominal.

## DIAGNOSIS ORIENTAL

Por su parte, la **medicina tradicional china** aporta gran cantidad de



pautas para **evaluar la función intestinal**, estableciendo una interesante **relación con aspectos psicológicos** de la persona. No olvidemos que existe una íntima relación entre **intestinos y emociones**, dado que a través del sistema nervioso entérico se produce **el 95% de la serotonina** (neurotransmisor responsable del buen estado de ánimo) **corporal**<sup>1</sup>.

La información que desarrollamos a continuación es una recopilación de diversos autores orientales y se complementa con una útil ejercitación para cada intestino. Se sugiere utilizar este material con tres objetivos principales. En primer lugar, hacer un **autodiagnóstico** de la situación actual, a fin de disponer de una herramienta para evaluar cambios en el futuro.

En segundo lugar, tomar conciencia de la influencia del desorden físico sobre las **cuestiones emocionales**, las cuales no podrán resolverse a menos que corrijamos las causas materiales. Por último, evaluar la posibilidad de recurrir a un acupuntor que pueda ayudar en el reequilibrio energético de nuestro sistema intestinal, como parte del proceso de cura profunda a nivel físico.

La relación de órganos pares o complementarios que plantea la milenaria medicina china, brinda indicadores válidos sobre la malfunción intestinal. El **intestino delgado** está íntimamente conectado al **corazón**. O sea que los problemas cardíacos indican desorden intestinal y viceversa. El intestino delgado es el órgano encargado de extraer la "esencia" de los alimentos, por tanto su malfunción repercutirá, a nivel físico sobre la nutrición celular en general y a nivel sutil sobre nuestra capacidad de aprovechar lo valioso de nuestro entorno.

Zonas que reflejan sus problemas y se usan para diagnóstico, suelen ser la **lengua** y el **labio inferior** (un labio pálido indica mala absorción intestinal). La estación clave para trabajar el intestino delgado es el

---

<sup>1</sup> Sistema nervioso autónomo alojado en el aparato digestivo y responsable del movimiento peristáltico. Por su complejidad, muchos científicos lo consideran como el "segundo cerebro" humano.



**verano.** El horario de máxima actividad durante la jornada es entre **13 y 15 horas**. Veamos ahora como reconocer el estado funcional del intestino delgado, en relación a su potencial energético.

**Síntomas de baja energía.** Desnutrición, anemia, cansancio crónico (sobre todo a nivel de piernas), problemas en la parte baja de la espalda, estreñimiento, apendicitis, problemas menstruales, quistes ováricos, migrañas, etc. A nivel emocional, esta persona tiende a pensar demasiado, es ansiosa, tiende a controlar sus emociones pero le falta alegría y a veces experimenta profunda tristeza. Son personas que no son capaces de explotar sus capacidades naturales, lo cual les genera frustración y baja autoestima.

**Síntomas de excesiva energía.** Rigidez en las vértebras cervicales y en el plexo solar, sobre todo por la mañana, mala circulación en las extremidades (manos y pies fríos), se alternan estreñimiento crónico y diarrea, necesidad de orinar con frecuencia, hay problemas de vejiga y en las mujeres dolor de ovarios. A nivel emocional esta persona tiene firme determinación y capacidad de acabar lo que inicia. Son personas inquietas, trabajan demasiado, comen demasiado rápido, reprimen sus emociones, les cuesta relajarse y son muy ambiciosas, pero no aprecian sus logros.

**Ejercicio para mejorar la circulación de energía.** Sentado en el suelo, juntar las plantas de los pies, sujetándolos con las manos. Inclinarsse hacia delante lo máximo posible, colocando los codos sobre las rodillas y tratando que la cabeza toque los dedos de los pies y las rodillas el suelo. No esforzarse demasiado. Mantener la posición relajadamente durante dos respiraciones conscientes. La incapacidad de tocar los pies con la cabeza es un indicador de problemas de corazón/intestino delgado. La práctica regular del ejercicio mejorará el funcionamiento de ambos órganos.

Por su parte el **intestino grueso** está ligado a los **pulmones**, razón por lo cual las problemáticas se influyen mutuamente. Cuando el colon está alterado, la expresión emocional no fluye y surge una respiración insuficiente que produce a su vez mala circulación,



estreñimiento, calor en la cabeza, exceso de mucosidad y vértigos. A nivel emocional, el mal funcionamiento de estos órganos de eliminación, genera una difusa sensación de tristeza, apego, rigidez y egocentrismo. Esto se advierte físicamente a través de rigidez de columna y cuello, estreñimiento, espasmos musculares, afecciones de colon, etc.

Zonas que reflejan los problemas del intestino grueso y se usan para diagnóstico, suelen ser las **manos** y el **labio inferior** (un labio hinchado indica constipación). La estación clave para ocuparse del intestino grueso es el **otoño**. El horario de máxima actividad durante la jornada es entre **5 y 7 horas** y por ello la normal evacuación matutina al levantarse. Veamos como reconocer el estado funcional del intestino grueso en relación con su potencial energético.

**Síntomas de baja energía.** Estreñimiento, congestión nasal y bronquial, diarrea ante la ingesta de alimentos integrales, frío en la zona abdominal. A nivel emocional la persona carece de determinación y valor; se dice que "no tiene agallas". Son personas que suelen sentirse decepcionadas y dependientes, y que pueden caer fácilmente en la desesperación y la amargura.

**Síntomas de excesiva energía.** Dolores de cabeza, mucosidad, congestión nasal, hemorragia nasal, amigdalitis, dolor de encías y dentadura, palidez cutánea, ojos blanquecinos, dolor de hombros, opresión en el pecho, estreñimiento alternado con diarrea, tos, hemorroides y resfríos. La excesiva energía del colon, que no puede descargarse por abajo, se deriva al pulmón y genera los típicos problemas respiratorios. A nivel emocional esta persona está continuamente insatisfecha, es incapaz de apreciar algo, en sí misma y en los demás, por lo cual se siente aislada y sin amigos. Dedicar demasiada energía a mezquindades, resentimientos y recuerdos negativos o inútiles.

**Ejercicio para mejorar la circulación de energía.** Parado, cruzar las manos por detrás y entrelazar los pulgares. Inclinar hacia delante mientras se levantan los brazos lo máximo posible. En esa posición,



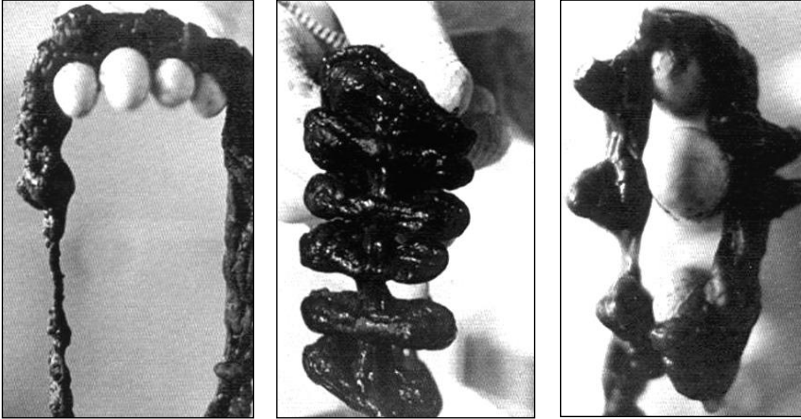
relajar los músculos y hacer un par de respiraciones conscientes, visualizando la energía que desciende por el cuerpo. Repetir varias veces sin excesivo esfuerzo. La flexibilidad del movimiento indicará el buen funcionamiento del colon.

## **TECNICAS DE LIMPIEZA INTESTINAL**

Frente a una frecuente acumulación anormal de desechos en los intestinos, y a los problemas que esto genera, resultará imperioso practicar un **drenaje**. Si bien es necesario modificar contemporáneamente las causas que generaron dicha acumulación (carencia de fibra, desequilibrio de flora, excesos proteicos...), es prioritario **deshacerse urgentemente** de las **viejas costras** acumuladas. Por ello consideramos a la limpieza intestinal como punta de lanza del **Primer Andarivel** del recomendado **Proceso Depurativo**.

En casos de **estreñimiento leve** u **ocasional**, puede bastar con incorporar **fibras solubles** o **hierbas** para normalizar el tránsito, pero difícilmente esta estrategia logre remover vieja materia adherida a las paredes intestinales. Como referencia, decíamos que el Dr. Bernard Jensen cita casos de autopsias que mostraban un diámetro de colon de más de 20cm y apenas una diminuta sección libre del diámetro de un lápiz!!! Un simple cálculo matemático nos indica que un estreñimiento de tres días, mucho más frecuente de lo que se cree, nos hace **convivir con desechos de 15 comidas distintas**. En otra autopsia, el Dr. Jensen llegó a reportar **18kg de moco colónico** en un solo individuo.

No hay dudas que efectuar una limpieza intestinal es algo **netamente benéfico**. Siempre se constatan experiencias sorprendentes, como la eliminación de algún producto ingerido inadvertidamente tiempo atrás, además de parásitos, barro biliar y moco colónico. Todo ello es fácil de visualizar con la técnica del lavaje colónico. La limpieza intestinal se traduce en una agradable sensación de **quietud interior**, que en los días siguientes se traducirá en un mejor sueño, mejor aliento, la desaparición de erupciones, granos y olores corporales.



*Imágenes de moco colónico extraído en sesiones de lavaje intestinal, del libro "Cuerpo radiante" del Dr. Bernard Jensen (Editorial Océano).*

También deben señalarse sus **efectos tónicos**, como la estimulación del hígado y otras glándulas abdominales, especialmente el páncreas. Finalmente digamos que la limpieza del intestino comporta una mejor absorción y asimilación de los alimentos.

Debido a los efectos de esta verdadera "**arma de destrucción masiva**" que es el alimento moderno, no es de extrañar el amplio consumo de fármacos **laxantes**, cuyos principios activos resultan irritantes y tóxicos. A nivel natural, es siempre preferible el uso de **lavajes, enemas, sales e hierbas**. Son recursos útiles y confiables, pero que deben ser elegidos y utilizados con cierto conocimiento. De todos modos, **nunca deberíamos ser dependientes** de estos métodos para regularizar la función intestinal. Las técnicas de limpieza deben ser siempre utilizadas para **drenar la acumulación tóxica y restablecer el orden fisiológico**; la regularidad debe surgir luego, como **natural consecuencia**.

## LAVAJE COLÓNICO

Este efectivo y saludable procedimiento consiste en hacer circular agua



a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. Se requiere la asistencia de un terapeuta y una particular camilla que permite adoptar una posición relajada. El paciente **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia en flujo continuo. El agua ingresa por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano.

La sesión normal de lavaje colónico se resuelve en el arco de **una hora**. Cómodamente acondicionado en la camilla, el paciente va **visualizando los desechos que elimina** a través de un hermético conducto transparente, cuya imagen se proyecta en un monitor a disposición del paciente. Dicha visión ayuda a tomar consciencia respecto a todo el material tóxico que acumulamos en los intestinos y lo que ello provoca.



Si se hace por primera vez, el lavaje colónico suele requerir **tres sesiones, una cada día**, en jornadas consecutivas. Este ritmo puede eventualmente concentrarse en el arco de **48 horas**, a fin de facilitar la práctica cuando la persona no puede atender la rutina normal de tres días. Lo que **no resulta conveniente es distanciar las sesiones**, dejando pasar varios días entre ellas.

Previo a un lavaje colónico, la persona debe realizar una **preparación** consistente en algunos días a **solo frutas crudas y licuadas**. Esto se hace para **desinflamar y descongestionar** los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal. Las sesiones **encadenadas** favorecen este proceso y permiten una rápida y espontánea regeneración de la flora. Al distanciar las sesiones, generamos el **efecto opuesto**: más congestión, más inflamación, más endurecimiento de los residuos tóxicos y más dificultades en la regeneración de la flora.



El lavaje colónico permite **resolver** una serie de patologías derivadas de esta toxemia y el desorden exacerbado por su cronicidad y magnitud, tales como contracturas, congestión hepática, parasitosis, hemorroides, prostatitis, hipertensión, edemas linfáticos, desorden circulatorio, diverticulosis, tiroidismo, proliferación tumoral, dificultades reproductivas, desorden menopáusico, carencias nutricionales, acidosis orgánica, estados depresivos, cuadros nerviosos, crisis fóbicas y psiquiátricas, diabetes, debilidad inmunológica, dermatosis varias, lesiones renales, dificultades visuales, gastritis y reflujos, etc.

Hay gente que se opone a los lavajes intestinales, argumentando que barren la flora intestinal. Una persona con crónicas acumulaciones tóxicas en el intestino, ya **no tiene flora**, sino **"fauna" intestinal**. Eliminando parásitos, fermentos, microbios y toxinas, **solo se puede obtener beneficio** y se evitará el uso de laxantes agresivos, que comprobadamente destruyen la flora benéfica e irritan las paredes intestinales. Además, **el organismo regenera muy rápido** (un par de días) **la flora benéfica** (fermentativa y aerobia), siempre que nuestros **hábitos dietarios** (crudos, fibra soluble, bacterias) ayuden.

El lavaje colónico es el **único método que permite limpiar en profundidad todo el colon**, hecho que compensa la necesidad de recurrir a un terapeuta especializado y su costo. Los tradicionales enemas simples solo limpian un tramo del colon (el descendente). Además, el lavaje colónico no es un procedimiento incómodo, más allá del eventual traslado geográfico obligado por la distancia al terapeuta más próximo<sup>1</sup>.

El lavaje colónico, como todo abordaje depurativo tiene **ciertas limitaciones** de sentido común en cuanto a su aplicación. Es lógico evitar su realización en medio de crisis agudas (fiebre, período menstrual, estado gripal...). También deben tomarse precauciones en situaciones críticas, como hernias abdominales en fase aguda, operaciones recientes, fallos renales, etc. Otros casos a evaluar son los procesos de embarazo o lactancia, balanceando beneficios (mejora del

---

<sup>1</sup> Ver listado de terapeutas colónicos en [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)



medio celular materno) y perjuicios (transferencia tóxica a causa de la remoción que se realiza). En casos de normalidad materna, no tiene sentido movilizar toxinas; pero a veces, frente a la problemática del organismo gestante, es más el beneficio logrado que el eventual perjuicio tóxico.

Otra **limitación** del lavaje colónico es la **imposibilidad de limpiar los varios metros de intestino delgado**, que también acumulan toxemia crónica. Pero en el marco del Proceso Depurativo, la limpieza del intestino delgado se realizará luego, mediante los “enjuagues” intestinales posteriores a la hepática profunda, usando técnicas como agua salada, enemas o purgantes. Sin embargo, estos métodos **no resultan suficientes** para remover viejas y consistentes acumulaciones de moco colónico, algo que sí consigue el lavaje de colon.

A fin de favorecer la eficiencia del lavaje colónico, resulta fundamental que la persona atienda con especial cuidado su alimentación durante la **semana previa a la limpieza**. Es importante que la nutrición se base fundamentalmente en **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas y semillas activadas), prevalentemente **crudos y licuados**. Incluso son claves los **tres días previos**, que deberían basarse en **solo frutas crudas**, preferentemente acuosas y licuadas.

La adopción de una **dieta licuada y cruda**, permitirá desinflamar y descongestionar el aparato digestivo, ablandando la vieja materia estancada y facilitando luego la limpieza de las paredes intestinales. Con esta precaución, **el efecto depurativo del agua será mucho más eficiente y profundo**. Es siempre preferible el licuado a un jugo, dado que así se preserva la integridad nutricia, el orden metabólico (la presencia de la fibra soluble nos pone a reparo de picos de glucemia) y se aprovechan todos los delicados componentes presentes en los vegetales.

Durante las sesiones del lavaje colónico, la persona debe mantener el protocolo nutricional, basándose en **líquidos y licuados**. También debe atender el reclamo por **reposo** que demanda el organismo. Dado que



en cada sesión se movilizan muchas toxinas (no solo las que se excretan), el manejo de las mismas **requiere de mucha energía** y por esa razón el organismo nos “desenchufa”, a fin que reposemos y colaboremos en la tarea, evitando gastar más energía en otras actividades. Por eso la sensación de cansancio y las **ganas de dormir** que pueden aparecer, lo cual es una buena señal de la eficiencia con que se está realizando el proceso.

Una vez concluidas las tres sesiones, el organismo buscará **regenerar espontáneamente la flora intestinal benéfica** (aeróbica y fermentativa). Por tanto debemos colaborar con ese proceso, sembrando bacterias benéficas y aportando el sustrato nutricional que estimula su proliferación. Esto lo podemos hacer ingiriendo **lactobacilos** (ampollas bebibles, kéfir de agua), **fermentos benéficos** (chucrut, kimchi), **fibra soluble** (algas, algarroba, frutas)<sup>1</sup> y **oxígeno** (crudos, respiración profunda, movimiento, agua oxigenada).

Otra indicación que sirve para reconocer el buen estado intestinal y comprobar si el lavaje colónico se ha realizado en profundidad y el proceso está concluido, es la **sensibilidad intestinal al tránsito del agua**. Si la preparación ha sido la correcta y las tres sesiones han sido bien aprovechadas, la persona debería poseer **pleno registro de sensaciones** en la mucosa colónica.

Esto se puede **verificar** en las mismas sesiones del lavaje. Normalmente el terapeuta, hacia el final de cada sesión hace descender levemente la **temperatura del agua**, a fin de estimular un movimiento espasmódico en las paredes del colon, lo cual facilita el desprendimiento de eventuales costras adheridas. Con esta ayuda, deberíamos ser capaces de registrar la **sensación del agua ligeramente más fresca** y el tramo del colon por el cual está circulando.

En condiciones normales, la primera sesión del lavaje debería trabajar en el tramo **descendente** del colon (sección final, que se encuentra

---

<sup>1</sup> Ver más adelante, apartado “Los alimentos”.



verticalmente a la izquierda del abdomen), la segunda sesión debería operar sobre el colon **transverso** (sección horizontal) y en la sesión final debería limpiarse el colon **ascendente** (tramo inicial que comienza en el ciego, en el costado derecho).

El objetivo final es **sentir sensibilidad al agua fresca en este último tramo del colon**, generalmente la zona más tóxica y séptica, con presencia de barro biliar, parasitosis y materia fecal de vieja data. Este adecuado registro es síntoma claro que la limpieza ha sido **concluida satisfactoriamente**.

En caso de crónicas y patológicas acumulaciones, **las tres sesiones pueden no ser suficientes** y esto obliga a pensar en **repetir el procedimiento más adelante**, tras un período de práctica del **Proceso Depurativo** (limpiezas hepáticas, desparasitado, limpieza de fluidos, oxigenación interna, reposo digestivo, alimentación fisiológica), que ayudará al proceso de **ablandamiento y desprendimiento**.

#### LIMPIEZA CON AGUA SALADA

Otro método para limpiar los intestinos es una antigua técnica hindú (shank prakshalana) que cualquiera puede realizar en su casa, sin costo alguno y en pocas horas. Nos referimos a la **limpieza intestinal con agua salada**. Es un método totalmente fisiológico; consiste en hacer correr agua tibia con sal a través de todo el tubo intestinal, hasta evacuarla con el mismo color que se ha ingerido, lo cual indica que el proceso ha concluido.

En este método de limpieza se utiliza agua **salada**, con una concentración superior a la del plasma. De ese modo la membrana celular se hace "impermeable" frente a tal concentración, evitándose así su absorción y generándose el buscado efecto diarreico. La práctica se complementa con la realización de ciertos **movimientos** que sirven para agilizar el tránsito del agua. Cabe señalar que esta técnica se emplea en determinados hospitales como complemento a **curas de rejuvenecimiento** en las que, bajo supervisión, se llega a efectuar incluso diariamente, complementada con caldos de verduras para

remineralizar el organismo.

Los **beneficios** de la limpieza con agua salada, son varios. En primer lugar, logra limpiar ambos intestinos y no se limita al colon. En segundo lugar, puede realizarse sin elementos externos y en forma casera. Además, resulta un método totalmente fisiológico, al hacer circular el agua en el habitual sentido del tránsito intestinal.

Sin embargo esta técnica tiene **limitaciones**, sobre todo al inicio y ante un desorden **crónico** de viaja data. La limpieza con agua salada **no permite remover antiguas costras**, adheridas a las paredes intestinales, con textura y aspecto similar al caucho de los neumáticos (moco colónico). En tales casos se hace **imprescindible** un lavaje colónico. La presencia de un **vientre prominente** es un claro indicador acerca de esta necesidad.

Otra cuestión a tomar en cuenta es el patológico y masivo desarrollo de **hongos en el sistema digestivo** (candidiasis). Al ingresar un fluido alcalino, como el agua salada, se genera una gran mortandad de esta "fauna" patógena y ello se traduce en reacciones incómodas (nauseas, vómitos, etc). Esto se magnifica si no estamos acompañando la técnica con los demás andariveles depurativos.

Así mismo puede representar un problema el estado de **excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal**, lo cual provocará una **inconveniente absorción del agua salada** y la puesta en marcha de los mecanismos compensatorios por parte del organismo (bomba sodio/potasio), que se traducirán en sensaciones desagradables para la persona (vómitos, retención de líquidos, etc).

Para evitarnos estos problemas, en el marco del **Proceso Depurativo** sugerimos comenzar con lavajes colónicos y luego de un tiempo en el cual se normaliza la situación orgánica, probar el método del agua salada si queremos usarla como "enjuague" post hepática profunda. Si la práctica correcta del procedimiento **no arroja resultados** en cuanto a la fluida y regular evacuación del agua ingerida, es indicio que aún debemos usar otras técnicas (colónicos, purgantes, etc).



La limpieza intestinal con agua salada **no se deberá efectuar si la persona atraviesa una crisis aguda de salud** (fiebre, gripe, menstruación, diarrea, colitis, apendicitis, etc). Tampoco deberían efectuarlo personas que sufran determinados problemas digestivos como úlcera gástrica o duodenal, posoperatorios, cáncer de colon y obviamente, colostomías<sup>1</sup>.

Resulta frecuente la consulta respecto a las personas **hipertensas**, dada la ingesta de agua salada y las proverbiales recomendaciones de evitar el consumo de sal. Justamente se coloca sal en el agua utilizada para la limpieza, para **impedir que el líquido sea absorbido a través de las paredes intestinales y comprometa la función renal**. La sal aporta además sus efectos bactericida, desinfectante, desincrustante y emoliente de los desechos adheridos a las vellosidades intestinales.

Por su parte, el problema de la persona hipertensa está más allá del exceso de sodio<sup>2</sup>, y justamente tiene que ver con el **crónico ensuciamiento y espesamiento de la sangre**, a causa de una **carencia de higiene intestinal y hepática**, y una alimentación desordenada.

Por ello, la limpieza de sus intestinos es justamente lo que más necesita. De todos modos, en casos de **severa hipertensión y/o temor por una eventual descompensación**, se puede reemplazar el agua salada por un **caldo concentrado de puerros o cebollas**, o bien recurrir al antes comentado **lavaje colónico**.

Luego de realizar este proceso depurativo, la persona **escogerá instintivamente sus alimentos con mayor cuidado**, porque habrá tomado conciencia de la sensación especial que se percibe tras haber limpiado el intestino. Es **como tener un intestino nuevo**; ya no existen la pesadez de estómago, las molestias o los gases, sino sensación interior de paz y bienestar, que se transmite al resto cuerpo.

---

<sup>1</sup> Operación quirúrgica consistente en dar al colon una vía de salida a través de la pared abdominal.

<sup>2</sup> Ver libro "La Sal Saludable"; apartado "El mito de la sal y la hipertensión".

## El agua salada en la práctica

Habiendo evaluado **beneficios y perjuicios** de los distintos métodos de limpieza intestinal (tal como se ha indicado previamente) y partiendo de un **proceso depurativo previo** que indica la realización de ciertas técnicas precedentes (lavajes de colon, hepáticas profundas, limpieza de fluidos, oxigenación, cambios alimentarios, etc), es bueno tomar conocimiento y experiencia del método hindú del agua salada. Esta práctica<sup>1</sup> puede realizarse **una vez por año**, aprovechando los **cambios de estación**. El momento más propicio es **por la mañana en ayunas**; mejor aún en un **día festivo**, en que no haya prisa y pueda aprovecharse el resto de la jornada para disfrutar la paz que invade el organismo. Es mejor estar solo, caminar y efectuar ejercicios de relajación, meditación o yoga.

Para la limpieza se utiliza **agua salada**, superando siempre la concentración salina del plasma sanguíneo (que es de aproximadamente 9 gramos por litro). La persona que encuentre desagradable la ingesta de agua salada, puede "enmascararla" con el caldo resultante de hervir verduras de hoja en agua, sin olvidar la adición de sal. La calidad de sal importa poco, ya que **se desechará** totalmente. El agua salada se tomará **tibia** o incluso **algo caliente**. Ello evita el enfriamiento que produce la toma de cantidades de agua fría. Además **el agua caliente limpia mejor** que la fría.

Efectuar la limpieza con agua salada puede llevar **entre una y tres horas**. La persona que efectúe su primera limpieza intestinal, debería **practicar previamente los movimientos** de conducción del agua, que se indican más adelante y que pueden verse en un video disponible en [www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar), a fin de evitar inconvenientes en el momento de la eliminación.

En relación a los pequeños problemas que se pueden presentar durante la realización de la limpieza, cabe citar la eventual **irritación del ano**,

---

<sup>1</sup> Basado en "Higiene intestinal" de Soleil/Christian Tal Schaller (Obelisco), "Limpieza intestinal con agua salada" de Calmet Fontanet (Cuerpomente) y "Perfecciono mi yoga" de André Van Lysebeth (Pomaire).



que puede solucionarse con el lavado y la **aplicación de aceite de oliva** como lubricante.

Si nota su **estómago lleno** al final de la limpieza, es que ha quedado algo de agua en él. Para eliminarla se repetirá el ejercicio del primer movimiento, es decir el que elimina el agua del estómago abriendo el píloro. Si la sensación de llenado se produce **más abajo**, conviene **detener la ingesta** de agua, repetir los ejercicios y volver al inodoro. Una vez recobrada la **sensación normal**, se prosigue con el método. Al cabo de dos o tres evacuaciones, el agua saldrá solamente turbia, con variaciones en su color. Ello indica que el proceso **es correcto** y se debe continuar, hasta que el agua salga tan transparente como entra.

Si luego de la limpieza se advierte en las extremidades **retención de líquidos** (seguramente debido al uso de baja concentración salina y/o dificultades en el tránsito intestinal), basta con **beber bastante agua o jugos de fruta**, a fin de ir facilitando la eliminación del exceso acumulado. Esto se puede complementar con **actividad física** y movimiento. También ayudan posturas de yoga (como la "vela") o reposo en tabla inclinada.

### Recomendaciones nutricionales

La **semana previa a la limpieza**, conviene ir preparando el intestino con una **reducción de alimentos refinados, lácteos y cárnicos**, sustituyéndolos por **mayores cantidades de hortalizas, frutas y fibra soluble**. También es aconsejable **seguir este régimen luego de efectuada la limpieza** intestinal. Una vez **finalizada la limpieza**, se deberá **realizar una comida media hora, máximo una hora después**; no se debe dejar el **tubo digestivo vacío** durante **más de una hora**. Se puede iniciar con una **banana** bien madura y correctamente masticada o licuada. Luego conviene comer algún **licuado** de frutas y hortalizas (la palta es una hortaliza muy aconsejable), de consistencia espesa, al cual conviene añadir algo de **aceite de oliva extra virgen**, para lubricar nuevamente las paredes intestinales.

No se debe beber **ningún líquido hasta haber efectuado la primera comida**, caso contrario el “efecto sifón” continuaría y no podríamos poner fin a las evacuaciones. **Tras esta comida inicial** es aconsejable la toma de **infusiones** de plantas medicinales (diente de león, ortiga, zarzaparrilla...), que complementan la **purificación** total del organismo. También se aconseja **reposar** (evitando enfriarse), sin cargar la mente con lecturas, sino dejándose llevar por la relajación o música suave.

En las **siguientes comidas** y **durante dos días**, no se debe ingerir **ningún tipo de alimento ni bebida ácida** (yogur, leche, gaseosas, azúcares, alcohol), ni picantes (salsas, ajo, cebolla, condimentos), ni excitantes (café, té, chocolate). Simplemente consumir **alimentos neutros**, como hortalizas, frutas maduras y semillas activadas, todo **muy bien masticado, picado o licuado**. En una palabra, alimentos de **fácil digestión y asimilación**, que no irriten el intestino que acabamos de limpiar. El alcohol queda prohibido tanto **antes** como hasta al menos **tres días después** de haber realizado la limpieza.

## **La técnica**

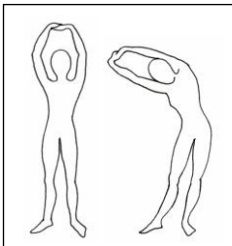
- Calentar agua (o caldo de verduras), disolviendo **unas tres cucharadas soperas de sal** (una cucharada colmada tiene aproximadamente unos 6 gramos de sal) por litro (recordar que se debe superar holgadamente los 9 gramos/litro). Para el caso de la primera limpieza, prevea preparar unos 6 litros de agua salada (en las sucesivas usará cada vez menos cantidad para lograr el objetivo); aunque probablemente no use toda esa cantidad (cada organismo tendrá sus propios requerimientos), evitará tener que interrumpir el proceso para preparar más solución salina. También en la cantidad de sal es preferible **pecar por exceso** que por defecto. Poca cantidad de sal puede generar absorción de sodio y el consecuente efecto negativo sobre el organismo.
- Beber **dos vasos** de agua salada entre tibia y caliente. Efectuar los cuatro movimientos detallados (Ver video y/o descripción de los movimientos en la web, o debajo).
- Beber otros **dos vasos** de agua tibia. Efectuar nuevamente otro ciclo

de cuatro movimientos.

- Repetir otra serie, completando la ingesta de **seis vasos** de agua salada y habiendo realizado tres series de movimientos.
- Ir al inodoro y esperar que se produzca la **primera evacuación**. Si no ocurre en cinco minutos, volver a efectuar otro ciclo de movimientos, sin tomar agua. Si no se produce la evacuación inicial, se deberá practicar **un enema o ducha rectal**, para inducir el efecto sifón. En caso de no producirse la evacuación, se aconseja **interrumpir el proceso y considerar la posterior realización de un lavaje colónico**, en razón de la evidente obstrucción interna (provocada por gases, parásitos, moco colónico, distensión intestinal...) o de problemas del abordaje (agua no lo bastante caliente y salada, temor a lo desconocido o al fracaso, rechazo inconsciente del método).
- A partir de la primera evacuación, seguir con el ciclo completo: toma de agua, ciclo de movimientos e inodoro.
- Dar por concluida la limpieza **cuando el agua salga tan limpia como entra**. Esto puede requerir una veintena de vasos o incluso más, todo dependerá de la acumulación personal. Al terminar, dejar de tomar agua y permanecer cerca del lavabo durante una hora, ya que **es normal evacuar un par de veces más**. Recordar las recomendaciones nutricionales.

## Los movimientos

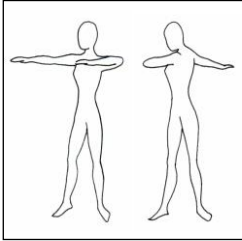
Con un ciclo de cuatro sencillos movimientos **se facilita la conducción del agua por el tubo digestivo hasta su evacuación**. Cada movimiento se efectúa alternativamente **cuatro veces a cada lado**, excepto **el primero**, que se aconseja efectuarlo **seis veces**. El ciclo total de movimientos demandará aproximadamente unos minutos.



**Movimiento 1:** Con los pies separados unos 30 cm, los brazos elevados, los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba, en posición erguida, efectuar giros de tórax hacia los costados: seis veces a cada



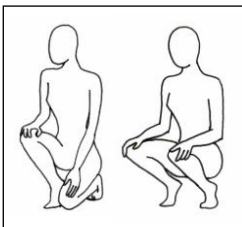
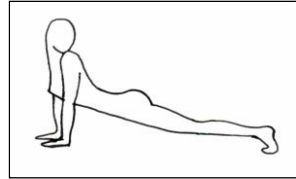
lado con un total de doce inclinaciones, empezando por el lado izquierdo. Con estos movimientos evacuaremos el agua del estómago, pues abren el píloro.



**Movimiento 2:** Con la misma posición anterior de los pies, extender el brazo derecho horizontalmente y doblar el izquierdo, hasta que la mano toque la clavícula, momento en que se efectúa la rotación del tronco dirigiendo el brazo extendido hacia atrás, lo más lejos posible, mirando la punta de los dedos. Seguir rápidamente hacia el otro lado. Se hará el

movimiento 4 veces a cada lado, lo que comporta un total de 8 movimientos. Con estos movimientos se hace avanzar el agua por el delgado.

**Movimiento 3:** Colocar el cuerpo extendido boca abajo y alzar la cabeza, apoyándose en las palmas de las manos (dirigidas hacia delante) y en los dedos de los pies (flexionados también hacia delante) con los pies separados unos 30 cm. Se gira cabeza, hombros y tronco hasta mirar el talón opuesto (si se empieza por la derecha deberá verse el talón izquierdo). Efectuar seguidos, sin parar, 4 giros a cada lado; es decir, 8 movimientos. Con estos movimientos se hace avanzar el agua por el final del delgado.



**Movimiento 4:** Colocarse en cuclillas, con los pies separados 30cm, los talones colocados hacia el exterior de los muslos (no bajo las nalgas) y las manos sobre las rodillas, que estarán separadas 50cm. Primero girar la cabeza y el tronco hacia la derecha, colocando la rodilla izquierda sobre el suelo, delante del

pie opuesto. Las manos ayudarán a efectuar los movimientos tratando que siempre se oprima una mitad del vientre, para presionar el colon. Para completar bien esta presión es útil mirar hacia atrás y presionar el



abdomen. Estos movimientos se realizarán comprimiendo primero el lado derecho del abdomen, con el objeto de presionar el colon ascendente. Se efectuarán 4 movimientos a cada lado, lo que supone un total de 8 giros. Con este movimiento se conduce el agua a través del colon.

#### MINI LIMPIEZA CON AGUA SALADA

Existe una versión "reducida" de la técnica con agua salada, que puede practicarse diariamente durante varios días, como preparación previa a la limpieza completa o bien como práctica depurativa de mantenimiento. Se realiza por la mañana, en ayunas, apenas levantados de la cama.

Siguiendo las mismas directivas del método completo, se toman **dos vasos** de agua salada tibia y luego se realiza **una serie** de movimientos. Esto mismo se repite **dos veces más**, completándose **seis vasos** de agua y **tres series** de movimientos. Luego, se dejar pasar al menos entre **media y una hora**, antes del **desayuno**.

#### ENEMAS

En cuanto a los **enemas**, sabio método casero que utilizaban nuestras abuelas, pueden considerarse un "lavaje colónico restringido". Su principio básico consiste en introducir agua en sentido contrario al flujo intestinal normal, para movilizar estancamientos repentinos o disolver acumulaciones en el tramo final del colon.

El enema más suave y sencillo es la **ducha rectal**, pequeño lavaje que solo trabaja sobre la ampolla rectal (culminación del colon), pero que a veces resulta útil para estimular por vía refleja, todo el peristaltismo intestinal. Es fácil de hacer, no exige retención del líquido y su efecto es rápido. Se puede repetir varias veces, sin riesgo alguno.

El **método** de la ducha rectal se basa en introducir unos **300cc de agua tibia** en el recto, por medio de una pera de goma específica para

tal fin. Esto se hace de pie, lubricando la cánula con aceite para evitar irritación y cuidando que la pera este bien llena para no introducir aire en el recto. No es necesario retener el agua, pudiéndosela evacuar de inmediato. De no lograrse resultado, se puede repetir el procedimiento, no existiendo riesgo de acostumbramiento. Una variante de este sistema es el **enema de café** (ver técnicas de limpieza del hígado), que además ayuda a la desintoxicación hepática por su enérgica acción colerética.

Otro enema aconsejable es el **lavaje de un litro**. A diferencia de la ducha rectal, aquí se debe retener el agua introducida, para dar tiempo a disolver el material estancado. Son útiles para desbloquear obstrucciones, pero su efecto, al usar solo un litro de agua, está limitado al colon descendente (tramo final). Si se utiliza **mayor cantidad de agua**, es necesario adoptar **posturas especiales**, pues el líquido puede alcanzar el colon transverso y entonces no se puede evacuar por simple gravedad. Para que el efecto de este lavaje sea positivo, es necesario retener el agua durante unos minutos. No conviene aplicarlas repetidamente, para no desequilibrar la flora intestinal.

El **método** demanda colgar el recipiente irrigador a cierta altura para favorecer el ingreso de agua al intestino por gravedad y mantenerse acostado sobre el lado izquierdo. El agua debe tener la temperatura del organismo (37º), pudiendo usarse una infusión bien filtrada de hierbas antiinflamatorias (malva, manzanilla, llantén, etc) y/o adicionarse una cucharada de aceite de oliva. Lo ideal es retener el agua entre 5 y 10 minutos, antes de evacuarla.

#### MEZCLA PURGANTE

Entre las técnicas de limpieza intestinal, también puede usarse la efectiva **mezcla purgante**, combinación equilibrada de cuatro hierbas depurativas (yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando sustancias tóxicas y parásitos. Estas hierbas (2 cucharadas en 500cc de agua) se cocinan brevemente (5



minutos), se dejan 15 minutos en reposo y se bebe la infusión por la noche al acostarse. Esa noche conviene haber cenado solo vegetales crudos. Por la mañana conviene ingerir jugos de clorofila y/o kéfir de agua, a fin de estimular la regeneración de flora intestinal. Si no se advierte efecto laxante, repetir durante el día o a la noche siguiente, del mismo modo.

## SALES DE MAGNESIO

El **sulfato de magnesio** es la clásica "**sal inglesa**", de afamado efecto purgante. Si bien hay varias recomendaciones, hay una técnica, que algunos definen como una verdadera "enema oral". Consiste en beber durante tres semanas en ayunas, una cucharadita diaria de sulfato de magnesio, diluida en un vaso de agua tibia. Hay quienes utilizan para este fin otras sales magnesianas, como el **citrato de magnesio**, de sabor menos amargo. Esta técnica sirve para limpiar desechos y parásitos alojados en las paredes de ambos intestinos. Puede generar gases o calambres, natural efecto del proceso de remoción de la toxemia acumulada.

Muchas personas también encuentran ayuda a la función intestinal con el consumo del **cloruro de magnesio**, que además de moderar los desórdenes digestivos e intestinales y tener efecto laxante, aporta otros beneficios: nutre, disminuye el agotamiento intelectual, elastiza las arterias, cura la artrosis, elimina la atrofia muscular, remedia el desequilibrio mineral, alivia la fatiga, previene problemas de próstata y tonifica. Si bien el tema se desarrolla en una monografía específica, citamos aquí sus **indicaciones de consumo**. Se diluyen 50 gramos de cristales en litro y medio de agua (se conserva sin problemas), bebiéndose una copita del licor al día. Aunque resulta inocuo -y necesario por la generalizada carencia de magnesio- se sugieren períodos breves en su consumo (un par de meses), a fin de evitar cristalizaciones por excesos.

## LOS ALIMENTOS

Los mejores aportes a la salud de nuestros intestinos podemos



concretarlos a nivel nutricional. Mediante el **alimento cotidiano**, podemos aportar **regularmente** una serie de elementos sumamente benéficos para el tránsito y la flora intestinal. Veremos a continuación la cuestión de la fibra alimentaria, los fermentos naturales y otros nutrientes claves para el equilibrio intestinal.

## LAS FIBRAS SALUDABLES

Comenzaremos por la **fibra**, elemento generalmente mal conocido e incorrectamente utilizado, sobre todo en forma de salvado de trigo. El salvado sirve para identificar a una de las dos categorías principales de fibra: la **fibra insoluble**, así llamada porque no se disuelve en agua.

Técnicamente hablamos de celulosa, hemicelulosa y lignina, compuestos presentes en cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. En general, una alimentación natural y variada, aporta suficiente cantidad de fibra insoluble, siendo **innecesaria y desaconsejable la suplementación de salvado**<sup>1</sup>.

Veamos las principales **propiedades de la fibra insoluble**: aceleran el tránsito intestinal por estimulación del peristaltismo, favorecen el vaciamiento gástrico, disminuyen la presión sobre las paredes del colon, aumentan la masa fecal, reducen los radicales libres en el tubo digestivo, arrastran desechos intestinales (colesterol, bilis) y eliminan sustancias tóxicas.

El mayor reclamo de nuestra benéfica flora intestinal tiene que ver con otro tipo de fibra, que resulta su nutriente básico: nos referimos a la **fibra soluble**, así llamada porque se disuelve en agua. En esta categoría encontramos mucílagos, pectinas, alginatos, gomas y algunas hemicelulosas. Fuentes de fibra soluble son frutas, verduras, legumbres, cereales y algas.

Veamos las principales **propiedades de la fibra soluble**: disminuyen el vaciamiento gástrico y la velocidad del tránsito intestinal, mejoran el

---

<sup>1</sup> Ver apartado "¿Qué cosas afectan al tránsito intestinal?" - La carencia de fibra





metabolismo de la glucosa (evitan picos de azúcar en sangre) y el colesterol, aumentan la sensación de saciedad, combaten el estreñimiento, promueven la flora benéfica, protegen de metales pesados y sustancias radioactivas (efecto quelante) y ayudan a la evacuación de sustancias tóxicas.

Dada la importancia de este tipo de fibra en el correcto equilibrio de la flora y en el buen funcionamiento intestinal, es útil identificar sus principales fuentes y sus formas de utilización. Es el caso de **frutas, semillas y algas**.

**Higos y ciruelas** pueden utilizarse tras algunas horas de remojo, comiendo las pasas y tomando el líquido resultante, bien por la mañana en ayunas o bien por la noche antes de acostarse. Mismo procedimiento puede realizarse con un par de cucharadas de semillas de **lino** o zaragatona, siendo la primera nacional y esta última importada. En todos los casos, el agua es depositaria de la fibra soluble (mucílagos) que estos elementos contienen en gran cantidad.

Si bien todos los frutos son recomendables, la **palta** reúne gran cantidad de cualidades. Desde el punto de vista intestinal, una de sus mayores virtudes es la riqueza y calidad en materia de fibra. Posee el 5% de su peso en una fibra soluble que mucho tiene que ver con sus efectos circulatorios y digestivos. Además es una fuente de fibra que no requiere cocción, pudiéndosela ingerir cruda, como la mayoría de las frutas.

Magníficas fuentes de fibra soluble son las **cáscaras de las frutas**, ricas en **pectina**. Esta sustancia, conocida como espesante industrial, tiene otras propiedades más importantes: es laxante, coagulante, bactericida, previene el cáncer, reduce el colesterol, ayuda a la formación de membranas celulares, protege la mucosa intestinal y elimina metales pesados y sustancias radioactivas del organismo.

De allí la antigua indicación de **jaleas** a los convalecientes, sobre todo de membrillo, uva, manzana y durazno. Pero para que resulten efectivas y no tóxicas, debemos tener en cuenta su forma de

elaboración, ya que industrialmente queda poco y nada del artesanal proceso de hervir cáscaras y semillas; generalmente son gelatinas químicas con colorantes, azúcar blanca, edulcorantes, aditivos y conservantes, que poco favor le hacen a los intestinos.

El consumo de cáscaras de frutas es rechazado por el amplio uso de productos químicos en los cultivos. Si no disponemos de frutas caseras u orgánicas, se puede **atemperar el efecto tóxico** de eventuales químicos presentes, con el **lavado en agua bicarbonatada**. Además no debemos olvidar el protector efecto quelante de la pectina, que justamente "captura" moléculas tóxicas y metales pesados, permitiendo su inocua evacuación.

Para lavar las frutas que son orgánicas, se disuelve una cucharadita de **bicarbonato de sodio** en un litro de agua, se remoja unos minutos la fruta a consumir y luego se la lava enérgicamente para remover los residuos superficiales. La recomendación importante en el consumo de cáscaras (como en cualquier otro alimento), es la **buena masticación**, para evitar molestias digestivas.

Todas las **algas** contienen gran cantidad de fibra soluble en forma de mucílagos (ácido alginico). De allí la recomendación de incorporarlas regularmente en nuestra alimentación. Pero a nivel laxante se destaca la efectividad del **agar agar** (extracto de algas rosadas). Se la puede utilizar en forma de gelatina, disolviendo 10 gramos en un litro de agua, hirviendo y removiendo durante 7 minutos. Puede mezclarse con frutas y verduras, dejándose luego enfriar hasta su completa coagulación.

Además de aportar fibra soluble, las algas tienen efecto antitumoral. Esto se ha estudiado sobre todo en **tumores intestinales**, donde controlan las bacterias que producen sustancias cancerígenas. Las algas también poseen un marcado efecto depurativo, evitando la fijación de sustancias tóxicas en el intestino, al convertirlas en sales insolubles que se descargan a través de las heces.

La mejor forma de consumir algas, es incorporándolas a licuados frutales (cucharaditas de espirulina o kelp en polvo), espolvoreándolas



en ensaladas (nori en escamas), usándolas para arrollar (nori en planchas) o bien macerando en agua o en salsa de soja, para agregar luego a otras preparaciones. El remojo previo al consumo, evita que la necesaria hidratación de estos vegetales marinos disecados, se realice a expensas de nuestras secreciones digestivas.

Hay gran **variedad** de estos sabrosos vegetales acuáticos<sup>1</sup> (kombu, wakame, kelp, hiziki, nori, espirulina), muchos de los cuales se recolectan en nuestras costas patagónicas. Recomendamos consultar monografías que analizan pormenorizada e individualmente sus virtudes y aplicaciones.

También la **algarroba** es óptima fuente de fibra soluble, pues posee pectina y lignina en apreciable cantidad. Su uso aporta benéficos efectos a la flora intestinal, disminuyendo las bacterias e incrementando la flora de lactobacilos. Recientes estudios demuestran la gran efectividad de la harina de algarroba contra úlceras, diarreas infantiles e infecciones intestinales. Las fibras de la algarroba cumplen un **triple efecto**: convierten el líquido en gel coloidal, distienden las paredes intestinales y estimulan un correcto peristaltismo que elimina las contracciones dolorosas. Además del **patay** (especie de turrón), la algarroba puede consumirse la **harina**, como reemplazo natural del chocolate, tanto en panificados como disuelta en líquidos (leches vegetales).

Otra interesante forma de fibra soluble son la **inulina** y la **oligofruktosa**, constituyentes de vegetales y cereales tales como cebolla, ajo, alcaucil, puerro, espárrago, raíz de bardana, raíz de achicoria y topinambur. Estos compuestos, además de tener las propiedades clásicas de las fibras alimentarias, realizan otros aportes saludables.

En primer lugar, contribuyen a mejorar la **protección y el equilibrio del intestino**, estimulando la flora intestinal a través de las

---

<sup>1</sup> Ver libro "Alimentos Saludables" y monografía "Los vegetales acuáticos" en [www.prama.com.ar](http://www.prama.com.ar)



bífidobacterias y del bacilus subtilis en el colon, evitando el crecimiento de microorganismos putrefactivos. En segundo lugar, mejoran la **biodisponibilidad del calcio**. Esto se traduce en una reducción de la osteoporosis, ya que se ha demostrado que ambas sustancias aumentan tanto la densidad mineral del hueso como la masa ósea.

Y en tercer lugar, actúan de forma positiva sobre el sistema digestivo, ayudando a **regular el tránsito intestinal** y aumentando la excreción. Datos experimentales muestran que la oligofructosa tiene un efecto reductor sobre el nivel de triglicéridos y estimula la síntesis de vitaminas del complejo B. Ambos compuestos ayudan a reducir la incidencia de lesiones precancerosas de colon, tanto como el nivel de triglicéridos y de azúcar en sangre.

Para concluir con las fibras alimentarias, una recomendación útil para variados problemas intestinales (estreñimiento, úlceras, divertículos, colon irritable, etc): el **licuado celulósico**. Esta sencilla receta solo requiere de hortalizas de estación no feculentas, licuándolas bien con agua, hierbas (perejil, ajo, romero, tomillo, comino, apio, etc.) y algas. El licuado mejora la tolerancia de intestinos irritados, usándose a discreción como primer plato o como monodieta durante algunos días.

## PRE Y PROBIOTICOS

Dado que la alimentación fisiológica hace mucho uso de enzimas y probióticos, es conveniente tener en claro los términos y elementos a manipular. Ya nos referimos a la **cuestión enzimática**<sup>1</sup>; ahora es el turno de los **probióticos**<sup>2</sup>, término que suele abarcar distintas categorías de alimentos.

Los alimentos **probióticos** son aquellos que aportan suficiente cantidad de microorganismos apropiados para repoblar la microflora intestinal benéfica. Esta barrera de microorganismos residentes en la mucosa del intestino (principalmente bacterias y levaduras), favorece la

---

<sup>1</sup> Ver capítulo 3, apartado "Enzimas y toxemia".

<sup>2</sup> Ver [www.nutriobiota.net](http://www.nutriobiota.net), sitio sobre alimentación probiótica tradicional.



asimilación de nutrientes, elimina toxinas y refuerza el sistema inmune, siendo la primera barrera encargada de neutralizar los microorganismos patógenos que llegan allí con los alimentos.

Los **probióticos tradicionales** son aquellos sometidos a una transformación adecuada para favorecer su conservación y como consecuencia, surgen sus beneficiosas propiedades; es el caso de productos de fermentación natural (kéfir, chucrut, kimchi). Una característica común es la producción de ácido láctico y otros ácidos orgánicos (acético), grandes conservadores de los alimentos, antioxidantes y buenos reguladores del pH corporal. Otra característica es su nivel de acidez, que inhibe a las bacterias patógenas y estimula a las benéficas. Otra particularidad que los hace deseables, es la cualidad de potenciar las vitaminas y hacer más asimilables los minerales.

Por su parte, están los alimentos **prebióticos**. Son compuestos no digeribles, que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias residentes en el colon. Principalmente de origen vegetal, los prebióticos no son digeribles por los jugos gástricos y llegan intactos al intestino grueso, donde potencian la acción de los alimentos probióticos, mejoran las funciones de la flora intestinal benéfica e incrementan las bifidobacterias.

La fibra natural que acompaña a los alimentos integrales, es un **componente prebiótico**. Otro buen ejemplo son los carbohidratos de estructura compleja y cadena corta (oligosacáridos e inulina), que alimentan a las bifidobacterias, que a su vez aportan sustancias más simples y mejor asimilables (monosacáridos y ácidos grasos de cadena corta).

Hay **inulina** en raíces (bardana, diente de león, salsifí, topinambur, achicoria) y en frutas y verduras (ajo, cebolla, puerro, espárragos, alcauciles, bananas). También la fermentación ácido láctica (kimchi, chucrut) genera la producción de benéficos oligosacáridos.

Por último, tenemos alimentos **simbióticos**; son aquellos que contienen productos **prebióticos y probióticos**. En general un



simbiótico debe contener un componente prebiótico que **favorezca** el efecto del probiótico asociado; el caso de oligofrutosa y bifidobacterias. Son buen ejemplo los productos de la **fermentación láctica**, como el kimchi o el chucrut.

## LOS BENÉFICOS FERMENTOS

Gracias a la **fermentación**, los alimentos registran importantes transformaciones que los enriquecen en nutrientes, mejoran su digestibilidad y los conservan perfectamente. Esto se produce mediante la acción de enzimas o fermentos<sup>1</sup>. Son ejemplos de fermentos: el pan, el vino, la cerveza, el chucrut, el kimchi, el kéfir, los picles, la salsa de soja, el miso... En la antigüedad, constituía un método eficaz de alargar la vida útil de muchos alimentos.

Hay varios tipos de fermentaciones. La **fermentación láctica** es la más frecuente en hortalizas y verduras. Se produce a partir de bacterias presentes naturalmente en la superficie de los vegetales. Estos microorganismos transforman los hidratos de carbono (azúcares) en ácidos orgánicos (ácido láctico, ácido acético) y producen **intensas transformaciones** en las hortalizas, que de este modo elevan sus cualidades nutritivas y su digestibilidad.

Las proteínas sufren una **predigestión**, por lo cual mejora su asimilación por parte de nuestro organismo. Con este proceso, el alimento se **enriquece** en vitaminas, en especial la C y las del grupo B (sobre todo la delicada y esencial B12, ausente en el vegetal fresco).

Según comprobaciones científicas, el aporte de **ácido láctico** y de **enzimas de fermentación** ayuda a restablecer el **equilibrio de la flora** intestinal, lo que resulta beneficioso para el cuerpo, en especial en personas con problemas de hinchazón abdominal, meteorismo, estreñimiento, diarrea, dispepsia o digestiones difíciles.

En los países sajones era habitual usar como medicina el jugo

---

<sup>1</sup> *Microorganismos, como mohos, levaduras y bacterias.*



remanente del chucrut. El aporte de los fermentados, también estimula la actividad del **hígado** y los **riñones**, favoreciendo el trabajo depurativo. Otro órgano favorecido es el **páncreas**, siendo los fermentados muy recomendables para diabéticos.

Los encurtidos en sal y los fermentados son procesos sencillos y **fáciles de hacer en casa**, pero si se compran fuera, debemos asegurarnos que **no hayan sufrido proceso de pasteurización o aditivación de conservantes**, pues de ese modo pierden sus benéficos aportes enzimáticos y adicionan sustancias inhibitoras de los procesos digestivos.

Este discurso también se aplica para los saludables fermentos **derivados de la soja**, como el shoyu (sala de soja) o el miso (pasta de soja). El **shoyu** es la fermentación natural del poroto de soja y cereales. El proceso natural de elaboración lleva entre 12 y 24 meses, tras lo cual se prensa el líquido resultante. Se obtiene así un condimento equilibrado, alcalinizante, contractivo y rico en proteínas, aminoácidos, oligoelementos, enzimas y vitaminas. Es un reconstructor fisiológico y un regenerador celular.

El **miso** posee un proceso de elaboración parecido al de la salsa de soja, aunque varían los cereales que acompañan a la soja y de allí los diferentes sabores y colores. Nutricionalmente es muy similar a la salsa de soja, pero difiere en sabor y forma de utilización. Se emplea como los antiguos extractos de carne, disolviéndolo en agua tibia y agregándolo luego a sopas y diversos platos de cereales y verduras, a los cuales realza el sabor. Debe minimizarse su exposición al calor, a fin de preservar su magnífica calidad enzimática (posee bacterias lácticas). Es alcalinizante, energizante, desintoxicante y vigorizante.

### **El chucrut y el kimchi**

Un buen generador de **ácido láctico** es el **repollo blanco** y su forma más conocida es el tradicional chucrut de la Europa fría. El chucrut es una de las formas más prácticas de consumir hortalizas fermentadas. Aunque no está muy extendido fuera de los países de donde es



originario, su consumo va en aumento, sobre todo entre los practicantes de dietas naturistas.

El término **chucrut** procede del alsaciano surknit, que a su vez se deriva del alemán sauerkraut (hierba agria). Se trata de una especialidad alsaciana que también se usa en Lorena y en diversas regiones de Alemania (Selva Negra y Baviera) y en Polonia.

El repollo fermentado aporta abundante **vitamina C**, con todos sus efectos beneficiosos. Gracias a la presencia de **bacterias lácticas** y de **enzimas** de fermentación, ayuda a restablecer el equilibrio de la flora intestinal y ejerce una función digestiva. Es rico en **fibra**, por lo que favorece la evacuación y alivia el estreñimiento.

Dado que el chucrut aporta solo 20 calorías por cada 100g de producto, puede consumirse sin restricciones en los regímenes de **adelgazamiento** a condición de comerlo crudo. Si bien se suele consumir cocinado, **crudo** es como mejor se aprovechan sus virtudes nutritivas. Se puede complementar con aceite de oliva y trocitos de manzana. Por su sabor salado, resulta ideal para acompañar y condimentar ensaladas o platos principales. Además del repollo, muchas hortalizas se pueden fermentar o encurtir con auxilio de sal o vinagre.

En los libros "Alimentos Saludables" y "Nutrición Vitalizante" se detallan distintos **métodos caseros** para preparar chucrut y otros fermentos de hortalizas, como el kimchi o el kefirkraut. A diferencia del chucrut europeo, el **kimchi** incorpora otros vegetales (brócoli, nabo, zanahoria, rabanito, cebolla, pepino, manzana) y condimentos (ajo, ají picante, jengibre, limón), lo cual lo enriquece en sabores, valor nutricional y principios saludables. El kimchi se hace en menos tiempo que el chucrut y conserva las verduras frescas y crujientes durante mucho tiempo. Al agregar nódulos de kéfir al kimchi, obtenemos el llamado **kefirkraut**.

## **El kéfir de agua**

El consumo regular de este **cultivo fermentativo** (la técnica se





desarrolla al final en el Apéndice) es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica. La palabra kéfir significa "bendición" en turco. En el Cáucaso, donde el kéfir se ha consumido corrientemente durante miles de años (lo utilizaban los antiguos sumerios), la gente vive más de cien años, y mantiene buena salud. De allí que se lo considere "elixir de salud y larga vida", siendo su principal virtud la capacidad de **regenerar y equilibrar el delicado ecosistema de nuestra flora intestinal.**

Muchos científicos han investigado este fermento maravilloso. En Japón, el profesor Nokimowa dedicó toda su vida a estudiar el valor del kéfir, que curaba las enfermedades del sistema respiratorio, los desarreglos del estómago, las infecciones intestinales crónicas, las enfermedades del hígado, la vesícula biliar y los riñones, así como otros padecimientos.

Antes de la Segunda Guerra Mundial, el Dr. Drasek comprobó en Alemania estos resultados, difundiéndolo luego el Dr. Brunwic entre los médicos naturistas centro-europeos. También el Prof. Menkiw fue un gran investigador de los beneficios de este cultivo en la longeva población caucásica.

Tradicionalmente los **nódulos de kéfir** se generaban como consecuencia de cuajar leche fresca en cántaros de madera. Este proceso (el cuajado con rumen de ternero y la posterior elaboración de quesos) era necesario para conservar los excedentes lácteos ante la ausencia de refrigeradores. Luego de cuajar leche durante varios días en el mismo recipiente, se formaban en sus paredes estos **gránulos de consistencia gelatinosa**. Sumergiéndolos en leche recién ordeñada, los habitantes del Cáucaso comenzaron a obtener una bebida de sabor agradable, benéficos efectos y mejor conservación que la leche fresca: la leche kefirada. A falta de leche, también cultivaban los nódulos de kéfir en agua azucarada.

En síntesis podemos definir al kéfir como **una bebida fermentada carbonatada ácida**, cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. El kéfir se define como un **alimento probiótico**, pues



aporta microorganismos benéficos para la flora intestinal. El termino probiótico (del griego "para la vida") se aplica a aquellas sustancias que aportan microorganismos componentes de la flora intestinal y que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias de la flora simbiótica, generando un balance microbiológico óptimo en el intestino.

¿Qué es el kéfir?

El kéfir es una estructura polisacárida donde conviven en simbiosis diversos microorganismos y que adopta la forma de **gránulos de masa gelatinosa**, irregular, color blanca o ligeramente amarillenta, de consistencia elástica y aspecto similar a las flores de coliflor. Su tamaño varía entre pocos milímetros y algunos centímetros de diámetro.

En los granos ó nódulos de kéfir se encuentran en asociación simbiótica **bacterias lácticas** (lactobacilos)<sup>1</sup>, **levaduras**<sup>2</sup> y **bacterias acéticas**<sup>3</sup>. Dichos nódulos producen **doble fermentación: ácido-láctica y alcohólica**. Una fermentación la realizan las levaduras y otra las bacterias. Como principales subproductos se obtiene: CO<sub>2</sub> y alcohol (gracias a la acción de las levaduras) y **ácido láctico** (gracias a la acción de las bacterias). El ácido láctico es el responsable del sabor ácido del kéfir (pH 4,2-4,6). Respecto a las **diferencias entre kéfir y yogurt**, podemos decir que son variaciones de un mismo proceso.

Los nódulos de kéfir pueden cultivarse en distintos medios<sup>4</sup>: leche de animales, agua, leche de semillas, infusiones de hierbas, jugo de uvas u otras frutas con alto contenido de azúcar. Si bien el kéfir de leche

---

<sup>1</sup> *Lactobacillus brevis*, *Lb. cellobiosus*, *Lb. acidophilus*, *Lb. casei subsp. pseudoplantarum*, *Lb. casei subsp. rhamnosus*, *Lb. paracasei subsp. paracasei*, *Lb. casei*, *Lb. lactis*, *Lb. plantarum*, *Lb. helveticus subsp. lactis*, *Lb. delbrueckii subsp. lactis*, *Lb. delbrueckii subsp. bulgaricus*, *Lb. fructivorans*, *Lb. hilgardii*, *Lb. kefir*, *Lb. kefiranoferens subsp. kefirgranum*, *Lb. kefirgranum*, *Lb. parakefir*, *Lactococci lactis subsp. lactis*, *Lc. lactis var. diacetyllactis*, *Lc. lactis subsp. cremoris*, *Streptococci salivarius subsp. Thermophilus*, *Streptococci lactis*, *Enterococcus durans*, *Leuconostoc cremoris*, *Leuconostoc mesenteroides*

<sup>2</sup> *Kluyveromyceslactis*, *Kluyveromycesmarxianus*, *K. bulgaricus*, *K. fragilismarxianus*, *Cándida kefir*, *C. pseudotropicalis*, *C. tenuis*, *C. rancens*, *Saccharomyces lactis*, *S. unisporus*, *S. carlsbergensis*, *Saccharomyces subsp. torulopsisholmii*

<sup>3</sup> *Acetobacters rasens*, *Acetobacters aceti*

<sup>4</sup> Ver en el Apéndice el detalle completo de los métodos caseros de preparación y conservación de los nódulos de kéfir, cuyos nódulos iniciadores pueden conseguirse a través de [www.prama.com.ar](http://www.prama.com.ar)

vacuna es el más conocido, **el de agua tiene notables ventajas comparativas**. En primer lugar el **kéfir de agua** permite un consumo terapéutico en **dosis más elevadas** (hasta tres litros diarios), cosa imposible con un cultivo lácteo y proteico.

Otro problema del kéfir de leche vacuna, si se desean sus efectos terapéuticos, es la **calidad** del medio de cultivo. Los pueblos caucásicos no tenían inconvenientes, ya que partían de leches puras, recién ordeñadas, sin químicos, tóxicos, antibióticos, hormonas, alimentos balanceados, ni procesos industriales (homogeneizado, pasteurizado, descremado, etc). Si la leche que se utiliza en el cultivo ha sido **hervida o pasteurizada**, se habrán **desnaturalizado las enzimas y sustancias vitales** responsables de las virtudes del kéfir.

Resumiendo, **las ventajas del kéfir de agua son varias**: puede tomarse en mayor cantidad respecto al de leche vacuna, no depende de un medio de cultivo que requiere determinadas condiciones especiales, no aporta los perjuicios de las leches animales, puede beberse en las comidas, facilita la digestión y sus azúcares pasan equilibradamente a la sangre. En el cultivo del kéfir de agua, los nódulos convierten a la sacarosa en glucosa y un polisacárido dextrinado de lenta metabolización, con lo cual se evitan los picos de azúcar en sangre.

#### Propiedades del kéfir

Podemos considerar al cultivo del kéfir como un gran auxilio para el organismo, por su efecto: **desintoxicante, regenerador de la flora intestinal benéfica y estimulante de las defensas naturales**. Sin embargo no conviene tomar al kéfir como si fuese una medicina mágica ni de efecto inmediato. Más allá de algunos testimonios de efectos espectaculares, sus beneficios aparecen por el consumo moderado y persistente.

La principal virtud del kéfir es **restablecer la flora intestinal normal**, tan importante para una buena **digestión y asimilación** de los nutrientes ingeridos. Para comprender este efecto, es bueno ampliar



un poco más el tema. Cuando el niño nace, el intestino es estéril, pero pronto son introducidos microorganismos a través del alimento. En niños que son amamantados, hay gran número de lactobacilos, generándose así un pH inadecuado para la proliferación de los gérmenes de la putrefacción. En niños alimentados con biberón, se da una flora mixta, siendo menos prominentes los lactobacilos.

Cuando más tarde se desarrollan los hábitos alimentarios hacia el patrón adulto, la flora cambia, pues la dieta tiene una marcada influencia sobre la composición relativa de la flora intestinal y fecal. Una alimentación rica en **proteína animal** produce **putrefacciones** intestinales; se altera la flora bacteriana normal, apareciendo una cantidad excesiva de gérmenes de la putrefacción. En el intestino delgado del adulto predominan los lactobacilos, pero en el íleon inferior y el ciego, la flora es fecal. Las bacterias intestinales son fundamentales en la síntesis de las vitaminas B y K, en la conversión de pigmentos y ácidos biliares, en la absorción de nutrientes y en el control de los microorganismos patógenos.

El kéfir **transforma la flora intestinal putrefactiva**, sustituyéndola por los bacilos lácticos de propiedades **antisépticas**. También produce la secreción de una sustancia **antipútrida** que persiste aún después de la desaparición de los bacilos. Es decir que cambia la **putrefacción** (perjudicial para el organismo humano) por la **fermentación láctica**. Según investigaciones de la Universidad de La Plata, los microorganismos presentes en el kéfir se ensañan particularmente con la **Escherichia coli**, temible bacteria responsable de afecciones como el síndrome urémico hemolítico, que puede tener consecuencias letales en niños pequeños. Dado que la ingesta de kéfir aumenta la protección contra estas infecciones, se ha comenzado a introducirlo en la dieta de comedores infantiles.

El kéfir no solo dificulta la pululación de microbios **patógenos** en el intestino, sino que aporta abundante **ácido láctico**. Su acción se extiende hasta el estómago, al cual estimula. Sus efectos se derivan de la acción **enzimática** y **antitóxica** que presenta. El restablecimiento de la flora normal trae consigo una **regulación de la función**



**intestinal.** El kéfir también provoca una mayor generación intestinal de **serotonina**, neurotransmisor de efectos estimulantes.

El kéfir presenta propiedades **antivirales, antifúngicas y antibióticas, estimulando el sistema inmunológico.** También posee efectos **aperitivos y afrodisíacos.** Ha sido utilizado con éxito en enfermedades tales como cálculos renales, hipertrofia prostática, diabetes, artritis reumática, infarto de miocardio, esclerosis múltiple, anemia, asma, bronquitis, etc. Está especialmente indicado en padecimientos del **aparato digestivo**, tales como úlceras, colitis ulcerosa, intolerancia gástrica, colon irritable, divertículos, etc.

El kéfir es muy útil en **uso externo** para **patologías dérmicas** (acné, eccemas, soriasis, alergias, etc.), dado que es un poderoso **antiséptico** que ayuda a curar heridas. Resulta muy efectivo en la prevención y curación de enfermedades producidas por el virus del **herpes.** Se sabe que el herpes tipo II participa en la génesis de distintas enfermedades, tales como cáncer, artritis reumática, patologías renales, trombo-embolias, alergias cutáneas y asmáticas, esquizofrenia, párkinson y diabetes. Además de estimular el sistema inmunológico, el kéfir **estimula otras funciones orgánicas**, mejorando la **piel** y el **cabello.**

Por lo expuesto, **el kéfir es altamente recomendable** en enfermedades de tipo nervioso, úlceras internas, catarras bronquiales, esclerosis, infarto cardíaco, problemas de vesícula, hígado y riñones, ictericia, enfermedades del estómago e intestinos, diarreas, divertículos, estreñimiento, inflamaciones, leucemia, anemia, depresión, dermatitis, soriasis, acné, eccemas... Su uso continuado produce muy buenos efectos en **convalecencia** después de graves enfermedades, contribuye a la depuración del organismo, normaliza la presión arterial, estimula el buen ánimo y ayuda en la obesidad. También da buenos resultados en alergias de piel, embarazos y en las molestias femeninas del bajo vientre. Además de ser una bebida que **calma la sed**, el kéfir de agua es un excelente **isotónico** en condiciones extremas de calor y esfuerzo físico.

## OTROS NUTRIENTES CLAVES

Hay otros elementos nutricionales que resultan muy importantes para la función intestinal y la equilibrada química interna. Es el caso de las **enzimas**, cuya presencia es imprescindible para el correcto funcionamiento de la flora intestinal y el adecuado metabolismo digestivo. Encontramos enzimas en los **alimentos fermentados** y en los **vegetales crudos**, siempre que no hayan sido expuestos a temperatura, dado que son termosensibles.

También los **minerales alcalinos** tienen un papel preponderante en el equilibrio intestinal; el potasio, el sodio y el magnesio son los encargados de neutralizar la carga ácida de nuestra moderna alimentación y por ello son requeridos en abundancia. El **potasio** es el mayor alcalinizante del cuerpo y es responsable del buen funcionamiento muscular y nervioso. Es activador de enzimas e integrante principal de los jugos digestivos. Así como el calcio es responsable de los tejidos de sostén (huesos), el potasio cumple esa función en los tejidos blandos. Su carencia genera **debilidad muscular** y **estreñimiento**. Se encuentra en muchos alimentos, pero sobre todo en frutas, hortalizas y semillas. Por tanto, una alimentación fisiológica, variada y alcalina, debería mantenernos a reparo de carencias de potasio.

Sin embargo debemos tener en cuenta que el potasio es un mineral sinérgico con el **sodio**: el exceso de uno, genera carencia del otro. El equilibrio entre ambos determina el balance electrolítico que regula el transporte de sustancias a través de las membranas celulares. Esta relación en épocas del paleolítico era de **1 parte de sodio por 16 de potasio**, mientras, mientras que la moderna nutrición industrializada nos aporta un balance inverso: **4 de sodio por 1 de potasio**, con las consiguientes problemáticas de salud<sup>1</sup>.

Al hablar de **sodio**, la referencia obligada es la demonizada sal. Si bien

---

<sup>1</sup> Ver [www.nestorpalmetti.com/dicen\\_medios/sal\\_presion.php](http://www.nestorpalmetti.com/dicen_medios/sal_presion.php)



el tema está desarrollado en una publicación específica<sup>1</sup>, podemos afirmar que el problema radica en la **sal refinada** industrialmente, la cual es reconocida por el organismo como un elemento reactivo y agresivo. Sin embargo, privarse de la sal en general, es una simplificación **absurda y peligrosa**.

Por cierto que debemos evitar la sal refinada y los productos industriales, que la contienen en elevada cantidad. Pero no debemos olvidar que venimos del plasma marino y del líquido amniótico materno, dos soluciones salinas. Una **buena sal marina integral** (como los cristales de Sal Andina), aporta un sodio equilibrado por una estructura molecular que incluye también otros **ochenta minerales**, la mayoría carente en los alimentos modernos y en los suelos agrícolas agotados.

Con respecto al **magnesio**, los problemas son de generalizada **carencia**. En condiciones normales podríamos garantizar el aporte de este mineral a través de la dieta, pero hete aquí que existen **serias insuficiencias** en los alimentos producidos industrialmente. Todo comienza con su **escasez en los suelos**, tanto por agotamiento, como por la inhibición que genera la fertilización química a base de nitrógeno. No es difícil comprender que de suelos empobrecidos, surgen plantas y semillas igualmente carenciadas. A esta pérdida, debemos agregar la que generan los procesos de **refinación**. Se lo retira en el procesamiento industrial de granos, para dar lugar a productos refinados. También se elimina magnesio en las refinaciones de **sal y azúcar**, por ser el responsable de la "molesta" formación de terrones, dada la capacidad de absorción de humedad que posee este mineral (efecto higroscópico).

La carencia de magnesio en el organismo genera **muchos problemas**: trastornos nerviosos, dificultades de concentración, palpitations, problemas de evacuación, diarreas, náuseas, vómitos, debilidad muscular, ósea y cartilaginosa e insuficiencias renal y hepática. Buenas fuentes de magnesio son las **semillas** y sobre todos las **hojas verdes** (el magnesio es el ión central de la clorofila).

---

<sup>1</sup> Ver el libro "La Sal Saludable".

Un elemento clave para la tonicidad intestinal es el **silicio**. Entre otras cosas, este mineral asegura la adecuada elasticidad de la sección transversal de los intestinos. El silicio es responsable del metabolismo del tejido conjuntivo, confiriendo consistencia y plasticidad a los tejidos; refuerza el sistema inmunológico, activando fagocitos que destruyen virus y bacterias invasoras; resulta fundamental en el metabolismo óseo e interviene en la rápida cicatrización de ulceraciones y heridas. Hallamos silicio en alimentos como perejil, ortiga, ajo, granos y en hierbas como el llantén y la cola de caballo.

También los **ácidos grasos esenciales** (AGE) resultan claves en la función intestinal, pues a través de su presencia se genera la correcta regeneración de la mucosa intestinal y la adecuada protección de dicho tejido. De allí la importancia de consumir alimentos proveedores de los nutrientes que **somos incapaces de sintetizar**; por ello son "esenciales".

Sobre este tema, polémico y poco difundido, puede consultarse el libro monográfico "Grasas Saludables", donde se explica la necesidad de privilegiar las fuentes del siempre carente **omega 3** y mejorar la calidad de las fuentes de **omega 6**. Buenos aportes de AGE podemos lograr a través del consumo de: las semillas y/o aceites de lino, chía, girasol y sésamo, el germen de trigo y las nueces. En el caso de aceites, resultan buenas fuentes solo aquellos de presión en frío y no refinados.

## **LAS HIERBAS**

A nivel de plantas medicinales que favorecen la función intestinal, hay algunas clásicas. Muchos conocen el uso del sen o la cáscara sagrada, pero por tratarse de **purgantes enérgicos e irritantes**, sugerimos utilizar otros métodos laxantes que hemos detallado, o bien emplearlos solo ocasionalmente y en caso de extrema necesidad. En cambio es aconsejable el uso de **llantén, diente de león o malva**, laxantes suaves, no irritantes, recomendados en estreñimiento crónico e inflamación intestinal.

Todas las hierbas del **Tónico Herbario** ó Essiac (bardana, acedera,





olmo y ruibarbo) aportan efectos benéficos a la correcta función de los intestinos. Entre las 27 funciones orgánicas de esta sinérgica combinación de hierbas, destacamos las relacionadas con la salud intestinal: destruye los parásitos en el sistema digestivo y a través del cuerpo; fortalece y tonifica músculos, órganos y tejidos; remueve la acumulación tóxica en los canales grasos, linfáticos, digestivos, renales y medulares; neutraliza los ácidos (gastritis) y elimina toxinas del intestino.

Otro vegetal que ayuda a la regulación intestinal, es la semilla de **habú**. Esta leguminosa oriental desinfecta el aparato digestivo, desintoxica la sangre y regula el metabolismo general. Su acción descongestiva es útil en problemas relacionados con los riñones y los órganos sexuales. El cocimiento (10/15') hecho con semillas **crudas** se utiliza en estreñimiento, dispepsias, flatulencias, alteraciones nerviosas e hipertensión. El cocimiento con semillas **tostadas** fortalece los glóbulos rojos y resulta útil en debilidad digestiva y circulatoria, regulando el peristaltismo en caso de diarreas.

A nivel del **Botiquín Homeopático** también podemos auxiliarnos con **Baccharis** (intoxicaciones con compromiso hepático, gástrico o intestinal), **Berberis** (efecto anti cándidas), **Cina** (antiparasitario de amplio espectro) y **Nux Carbo** (digestión difícil, intoxicaciones, gases).

## **OTRAS RECOMENDACIONES**

La estimulación de la **zona refleja** del intestino delgado y del colon en la **planta de los pies**, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática intestinal, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y las recomendaciones para realizar esta práctica.

La **energía** es un aspecto poco considerado a nivel de los intestinos. El correcto flujo energético es fundamental para la normal función intestinal, mientras que los excesos y bloqueos, resultan obviamente desfavorables. Al respecto conviene consultar las consideraciones y

sugerencias brindadas al final del próximo capítulo. También debemos referirnos a la **actividad física**. El movimiento, y sobre todo la tonificación de la musculatura abdominal (mecanismo voluntario), resulta absolutamente necesario para evitar la falta de tono en la delicada musculatura lisa, responsable del peristaltismo.

En este sentido es interesante la práctica de **ejercicios sobre tabla inclinada**, con los pies unos 20 cm más elevados que la cabeza (el método no es aconsejable en caso de tumores, apendicitis, hernia de hiato, reflujos ácidos, úlceras o embarazo, salvo bajo control médico). Son ejercicios muy útiles para combatir el sedentarismo, si hay sospecha de prolapso o si se trabaja mucho de pie. Igualmente útil resulta dormir en esta posición, comenzando con una elevación menor (10 cm).

Se aconseja iniciar con sesiones de 5 minutos, un par de veces al día, incrementando paulatinamente el tiempo. Puede comenzarse simplemente permaneciendo acostado, con los brazos pegados al cuerpo. Una variante consiste en alzar los brazos por encima de la cabeza, bajándolos lentamente hasta alinearlos con el cuerpo. Otra variante consiste en alzar las piernas y luego bajarlas lentamente. Con las piernas alzadas, también puede hacerse el movimiento de la bicicleta.

Finalmente recordamos un consejo que tiene que ver con la estimulación natural del peristaltismo intestinal. Para compensar la artificial posición de evacuación en el inodoro, utilizar un pequeño **suplemento de unos 30 cm** de altura (es ideal un cajoncito de madera). Esto permite apoyar cómodamente los pies y alzar las rodillas, a fin de generar la necesaria estimulación mecánica sobre abdomen y colon, que naturalmente se logra con la **posición fisiológica en cuclillas** (retrete turco).

## EL HÍGADO

---

### FUNCIONES

Si hubiese que optar por un único emuntorio para estimular, sin dudas habría que pensar en el hígado. Del correcto funcionamiento hepático **depende el organismo todo**. Situado bajo el diafragma, en la parte superior derecha de la cavidad abdominal, el hígado es el órgano de la vitalidad, la asimilación y la desintoxicación. Tiene gran cantidad de tareas (digestivas, depurativas, hormonales, inmunológicas...), habiéndosele inventariado casi **seiscientas** funciones orgánicas.

El hígado cumple un papel primordial en todas las funciones vitales, a tal punto que es el productor de la **albúmina**. Esta sustancia es la base de nuestra materia viva y sobre todo de la inmunología. Ahora se comienza a comprender que las **células cancerígenas** son degeneraciones que tienen que ver con albúmina defectuosa, consecuencia directa del **mal funcionamiento hepático**. Pero dado el contexto de este trabajo, nos concentraremos sólo en sus funciones depurativas.

El hígado no solo **filtra y elimina desechos**, sino que también se ocupa de neutralizar venenos, toxinas, microbios y sustancias cancerígenas. Mata virus y microbios, desactiva y evacua las sustancias tóxicas que ingresan al organismo por diferentes vías, purifica la sangre de residuos del metabolismo celular y elimina desechos de fermentaciones y putrefacciones intestinales. O sea que debe lidiar con todas las problemáticas del modernismo... ¡¡¡y al mismo tiempo!!!

A nivel farmacológico, es bien conocida la importante función del hígado en el **mecanismo de acción de las drogas**. La mayoría de ellas deben pasar por el hígado: algunas se activan allí y otras son desactivadas por él, pues les resultan tóxicas. Por esta razón se prescriben dosis elevadas de ciertos fármacos, a fin de compensar este

mecanismo de desactivación.

Sabiendo esto, es sencillo imaginar que sucede en un **paciente medicado**, cuya función hepática está comprometida (algo bastante frecuente y hasta lógico, considerando que este órgano es generalmente el primero en acusar los desórdenes corporales): algunos fármacos no le surten efecto (aún en altas dosis) y otros lo intoxican gravemente (aún en bajas dosis).

El hígado posee una **temperatura de funcionamiento** más alta que el resto del cuerpo (entre 39 y 41°C), por lo cual siempre le resulta benéfico el **aporte de calor**, dado que estimula su trabajo. Aplicar una bolsa de agua caliente en la zona hepática apenas después de una comida copiosa, es un procedimiento que por simple, no deja de ser tremendamente efectivo e inocuo.

El **proceso metabólico** apropiativo del hígado requiere la presencia del **cortisol**, hormona que circula en sangre durante el día. Por otra parte los ritmos circadianos indican que el hígado **durante el día** se encarga de **asimilar** las proteínas que ingerimos, pero **de noche** su función es básicamente **drenar** bilis. Y es el cortisol quien determina la inversión de la tarea, para que pase de órgano **apropiador** a órgano **drenador**. Así que si estresamos el hígado haciéndole asimilar cuando debiera estar drenando, es obvio que el hígado no eliminará adecuadamente los residuos metabólicos, con lo que al final **se intoxicará**.

Al cenar **tarde y copiosamente**, justamente cuando es pobre la disponibilidad de cortisol en sangre, **se resiente la función digestiva** del hígado y bajo presión debe echar mano a la **adrenalina**, hormona del estrés que está disponible todo el día, gracias a la activación de la glándula suprarrenal. Por eso después de una cena pesada es habitual que uno tarde en dormirse o se vaya a la cama con el corazón acelerado. Si comprendemos esta lógica fisiológica, es importante **no cenar tarde** y hacerlo en modo **liviano**, en modo de evitar el **estrés digestivo y psíquico**.



Otra de las importantes tareas hepáticas es la secreción continua de **bilis**<sup>1</sup>. Esta sustancia, luego almacenada y dosificada adecuadamente por la **vesícula biliar**, tiene múltiples funciones: digestión de grasas y proteínas, alcalinización del bolo alimentario luego del "baño" ácido de los jugos gástricos, estimulación del peristaltismo intestinal (ciertos estreñimientos se deben a su carencia), evacuación de toxinas y excesos (entre ellos, el colesterol) desde el hígado hacia los intestinos...

El funcionamiento de la vesícula biliar se ve **afectado** por varios factores: la ralentización del funcionamiento hepático por agotamiento o congestión, el espesamiento de la bilis por sobrecarga de desechos y los espasmos por tensión nerviosa. Esto, más allá de dificultar el proceso digestivo, genera un estancamiento y espesamiento de la bilis; los desechos presentes en ella comienzan a formar arenillas, que luego se convierten en **cálculos**. Dicha sollicitación anormal, sumada a carencias de minerales, genera **pérdida de tono** en esta pequeña vejiga de unos 10 cm de largo.

La habitual práctica de **extirpar** la vesícula, además de generar problemas digestivos por ausencia de dosificación precisa en los momentos de necesidad<sup>2</sup>, no resuelve la causa que ha generado la pérdida de tonicidad (consecuencia). Equivocadamente, las personas que han sufrido la "mutilación" de este órgano vital, **creen que han resuelto el problema**, cuando en realidad han generado **nuevos inconvenientes** y ya nada volverá a ser como antes. Como de costumbre, confundimos causa con efecto.

## SINTOMAS DE MALFUNCION HEPATICA

Si todo anda bien, no tenemos motivo para darnos cuenta del trabajo del hígado: la digestión se realiza sin problemas y el cuerpo funciona normalmente. Por el contrario, los inconvenientes digestivos en general, suelen advertirnos que algo anda mal en el sistema hepatobiliar. Sin

---

<sup>1</sup> Casi un litro diario, en una persona saludable.

<sup>2</sup> La vesícula normalmente se contrae para liberar bilis al intestino cuando ingerimos sustancias grasas. La percepción bucal de la grasa activa un circuito de mensajeros químicos comandado por el cerebro.



embargo, y dado que el hígado interviene en gran cantidad de funciones corporales, **los síntomas de su malfunción son muy variados** y normalmente no se relacionan con su desorden funcional.

Un hígado **cansado y sobrecargado** genera gran variedad de **síntomas físicos**, como: dificultades para asimilar alimentos, inapetencia, dolores de cabeza luego de comer, boca pastosa, lengua blanquizca o amarillenta, sabor amargo en la boca, hinchazón de vientre, acumulación de gases, náuseas, vértigo, piel amarillenta, cutis graso, granos, catarro, estreñimiento, heces en forma de confites o poco consistentes y de color amarillento, insomnio en las primeras horas de la noche y dificultades para despertar por la mañana, picazón de piel, caspa, caída del cabello, migrañas, cefaleas, dolor en la nuca, síndrome premenstrual (catabolismo hormonal), fatiga muscular, edemas, calambres, mala circulación venosa, coloración verdosa del rostro y los ojos, fobia a la luz, dificultad para permanecer al viento, problemas de visión, afecciones oculares, precoz pérdida de la vista...

La relación **hígado/visión**, ampliamente conocida por la antigua medicina oriental y totalmente ignorada por la ciencia occidental, es fácil de verificar dado el **estrecho vínculo** entre ambos órganos y la **rápida respuesta** que se genera. Una depuración hepática, incrementa automáticamente la capacidad visual. Esto hemos podido experimentarlo personalmente y a través de testimonios impactantes: una persona nos refería haber tenido que **desechar nuevos anteojos** con mayor aumento, apenas después de haber concluido una primera **limpieza hepática profunda**.

Dos líneas verticales en el entrecejo, nos indican un hígado agotado. **Cefaleas y migrañas** aparecen cuando este órgano se siente afectado y no llega a desempeñar su función de empujar y distribuir la energía hacia la cabeza y las extremidades; entonces **la cabeza se congestiona** y se calienta, al mismo tiempo que **las manos y los pies se enfrían**.

Dado que el hígado es responsable de la formación de la albúmina y las hormonas, su malfunción repercute directamente en los sistemas

**inmunológico y hormonal.** Una **alergia** está indicando claramente que algo no marcha bien a nivel hepático. Es notable la rapidez con que **remiten las reacciones alérgicas**, una vez que hemos **depurado el hígado**.

Ya nos referimos a la relación albúmina defectuosa-células tumorales, por lo cual un **cáncer** no es más que el **reflejo de un hígado colapsado**. Y pensar que una persona con cáncer es sometida a potentes drogas que no hacen más que **agrarar el colapso hepático**. En general puede afirmarse que todas las **enfermedades crónicas y degenerativas** reflejan el mal estado hepático o, mejor dicho, resultan ser su consecuencia directa.

La medicina oriental clasifica a **hígado y vesícula** como órganos pares, es decir que **se afectan mutuamente**: si está mal uno, también está mal el otro y viceversa. Los **síntomas físicos del desorden vesicular** son: dolores de caderas, migrañas (localizadas sobre todo en la sien derecha), boca amarga por la mañana, vómitos ácidos, tensiones en el hombro derecho, dolores en las articulaciones (rodillas en particular), cuello rígido, ansiedad e insomnio. El color de la piel suele ser **pálido o amarillento**, tonalidad que también se evidencia en los ojos.

## HÍGADO Y EMOCIONES

El **estado emocional** y la **claridad mental** de una persona, dependen de la libre circulación de la energía y la sangre. Precisamente es el hígado quien **controla ambos factores**, y por tanto la estabilización del **equilibrio emocional**. Un **hígado sano** proporciona **juicio claro y decisiones firmes**; la acción que genera es rápida y consecuente. La **emoción positiva** de un hígado sano es el **idealismo**.

El **bloqueo** de la energía del hígado, crea un **estado depresivo y de agobio**. La **tendencia psíquica negativa** es la **cólera**, que se produce como reacción a la **depresión** y es acompañada por crisis de **irritabilidad, mal humor, ira y violencia**. Las **crisis de cólera** son

normalmente reprimidas hasta el momento en el cual se liberan, desembocando en verdaderas **erupciones volcánicas**, con **deseos de gritar y pegar**. Esta emoción se considera la más dañina, pues condiciona todas las funciones del sistema energético, al alternarse **euforia** con **depresión**.

Los **desequilibrios biliares** se asocian con **rigidez de pensamiento, cólera, excesiva preocupación por los detalles, frustraciones y miedo** hacia lo desconocido. Decisiones y acciones quedan paralizadas.

Según la medicina tradicional china, el hígado es el "maestro de la **astucia** y de la **acción**", así como la vesícula biliar lo es de la "**fuerza de decisión**". La salud de ambos órganos determina la capacidad de ser un **líder**; es el "**eterno ganador**". La capacidad de **previsión**, o sea de anticipar la realidad interior y exterior, depende de la salud del sistema hígado/vesícula.

## LOS CÁLCULOS BILIARES

Como hemos visto, todo tiene que ver con la correcta función hepática. Nuestro laboratorio interno cumple gran cantidad de funciones y casi todo lo que ocurre en el cuerpo tiene que ver con su estado. A raíz del **ensuciamiento alimentario** y la consiguiente **permeabilidad de la mucosa intestinal**, grandes cantidades de sustancias inconvenientes alcanzan el hígado y generan un **crónico colapso tóxico**, que repercute en muchos ámbitos y que generalmente **no es tenido en cuenta** a la hora de abordar un problema concreto de salud.

Es el caso de los **cálculos biliares**, que se generan **dentro de la estructura hepática** (cálculos intra hepáticos). Pese a comprometer en grado sumo la eficiencia del hígado y sobre todo el correcto flujo de bilis, es un tema que la medicina alopática no atiende como debiera. Lo que aquí se propone, es sencillamente **un método de limpieza para eliminarlos** del cuerpo; esto permite recuperar la correcta funcionalidad del hígado y resolver graves desordenes crónicos. Los cálculos intra hepáticos (como los que se aprecian en las fotografías

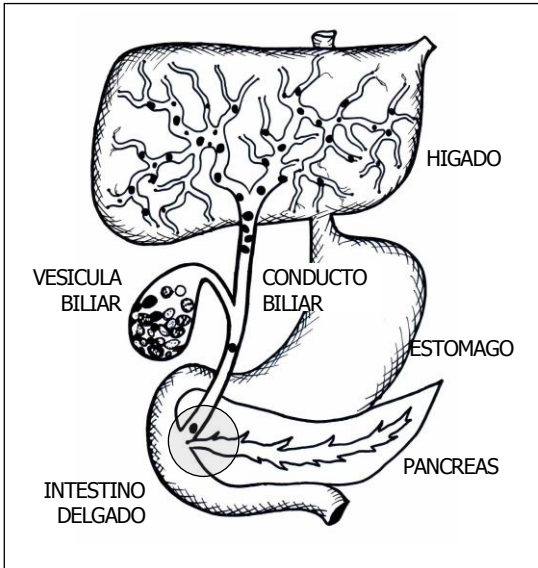




anexas) están constituidos por colesterol, fragmentos de bilis coagulados, calcio y pigmentos, como la bilirrubina. Además tienen desechos coloidales (moco), toxinas, bacterias y parásitos muertos. Siendo el **colesterol** el principal ingrediente, son poco perceptibles en la tecnología de diagnóstico por rayos o ultrasonidos. A lo sumo, en muchos casos se diagnostica a la persona como **hígado graso** (aparecen zonas blancas en los exámenes por ultrasonidos). Es posible que una persona con este diagnóstico tenga **cientos o miles de piedras** de distintos tamaños, alojadas en su hígado.

No debemos confundirnos con los **cálculos vesiculares**, ya calcificados, que se detectan sencillamente con radiografías y que generan reacciones dolorosas, las cuales concluyen con intervenciones que "mutilan" este órgano importante de la función digestiva e intestinal. Los cálculos en la vesícula deben ser considerados **apenas la "punta del iceberg"** respecto a lo que se encuentra alojado en el hígado.

Las personas con **enfermedades crónicas**, seguramente tienen **centenares de cálculos** obstruyendo los conductos biliares intra hepáticos. La bilis es un fluido amarillo verdoso y alcalino, esencial en la química corporal. Además de colaborar en los procesos metabólicos de grasas, proteínas y minerales, la bilis mantiene el orden de las grasas en sangre, elimina material tóxico del hígado, alcaliniza los intestinos y



*Imagen simplificada que muestra los cálculos alojados en los conductos biliares del hígado, en la vesícula y en el conducto que transporta la bilis hacia el intestino. Notar que dicho conducto descarga en el mismo lugar que el páncreas (círculo). Por tanto su obstrucción, afecta el arribo de ambos fluidos al intestino.*

evita la proliferación de microorganismos nocivos en el colon, entre otras cosas. Una persona saludable produce aproximadamente **un litro diario de bilis**. En cambio, individuos con cálculos biliares y enfermedades crónicas, llegan a producir apenas **un tercio o menos** de esa cantidad. Por lo tanto serán personas con mala digestión del alimento (dispepsias), desorden en los triglicéridos, acidificación intestinal, toxicidad hepática, desorden en la flora del colon, etc.

### **Sintomas de presencia de cálculos biliares**

- Acidez estomacal
- Adormecimiento o calambres en piernas
- Alzheimer, Parkinson, trastornos cerebrales
- Artritis y gota
- Asma
- Cabello graso o calvicie
- Carencia vitamínica
- Cirrosis
- Colesterol elevado
- Congestión linfática

- Debilidad
- Desorden hormonal
- Diabetes
- Dolores de espalda y hombros
- Escoliosis
- Evacuaciones claras
- Extremidades frías
- Gastritis
- Hemorroides y várices
- Hepatitis y cirrosis hepática
- Impotencia
- Infecciones (cándidas, herpes)
- Inflamación vesicular
- Irritabilidad y cólera
- Mala digestión
- Manchas en piel (brazos, espalda, rostro)
- Mareos y desmayos
- Obesidad
- Ojos hinchados y/o amarillentos
- Osteoporosis
- Pancreatitis y tumores pancreáticos
- Pesadillas
- Piel amarillenta
- Problemas circulatorios y cardíacos
- Problemas de visión
- Problemas dentales o de encías
- Problemas intestinales
- Problemas renales y urinarios
- Rigidez articular y muscular
- Sabor amargo en boca
- Tono oscuro bajo los ojos
- Ulceras y aftas bucales

### **Factores generadores de cálculos biliares**

- Sobrealimentación
- Cenas copiosas
- Exceso de proteínas

- Sal refinada
- Consumo de lácteos
- Grasas refinadas
- Alimentos refinados
- Productos bajos en grasa
- Adelgazamientos rápidos
- Deshidratación
- Anticonceptivos
- Reemplazo hormonal
- Fluorado del agua
- Uso de fármacos
- Alteración ciclos naturales
- Exceso de televisión
- Estrés emocional

## **TECNICAS DE LIMPIEZA HEPATICA**

Por lo visto, resulta **prioritario** atender las necesidades depurativas del hígado, especialmente en **primavera**, época clave para este órgano, según los postulados de la antigua medicina china y la simple observación de las crisis que todos sufrimos en dicho período. Transcurrido el invierno, el hígado intenta desembarazarse de todos los excesos acumulados en la época de consumo de alimentos densos y calóricos. Por ello la necesidad de estar atentos y **estimular los mecanismos de evacuación**, mediante técnicas caseras.

Si bien pasaremos revista a varios procedimientos depurativos, **quién nunca haya hecho nada por su hígado**, deberá **considerar prioritariamente el método profundo**, cuyo poder de eliminación es inigualable.

Luego hay técnicas más “blandas” como el enema de café o la ingesta de aceite de oliva, que bien pueden usarse para **mantenimiento** o en casos donde no pueda realizarse el método profundo (inmovilidad, embarazo, lactancia, infancia, etc), **nunca deben compararse a la limpieza profunda**, a la hora de resolver la toxemia crónica.

## LIMPIEZA HEPÁTICA PROFUNDA

En presencia (o sospecha, ya que nadie está libre de ellos) de **abundantes cálculos** intra hepáticos, seguramente deberemos recurrir a un **método de depuración enérgico**. Es el caso del método de **limpieza hepática profunda**, una técnica eficaz y relativamente sencilla para eliminar íntegramente los nocivos cálculos biliares que describimos antes. Dada la inocuidad del método y sus grandes beneficios, no tiene mayor sentido plantearse dudas respecto a la conveniencia de practicarla, ni dilatar la práctica, a la espera de un momento ideal.

El procedimiento se basa en un **período preparatorio (6 días)**, durante el cual se ingiere diariamente **al menos un kilo y medio de manzanas**. Esto se realiza para generar un **ablandamiento de los cálculos**, por acción del **ácido málico** presente en la manzana. Luego, durante los **dos días de la limpieza** se toman **4 vasos de solución magnésica (sulfato de magnesio)**. El efecto del magnesio es **dilatar los diminutos conductos biliares**, a fin de facilitar el tránsito de los cálculos reblandecidos por la acción de las manzanas. Finalmente se ingiere una emulsión de **aceite de oliva y jugo de pomelo**, lo cual provoca un fuerte estímulo de secreción biliar, lo cual **activa la expulsión de los cálculos**.

**Antes y después** de la limpieza hepática profunda, es necesario realizar una **cuidada limpieza de los intestinos**, a fin de evitar el estancamiento de los tóxicos cálculos biliares en el tránsito intestinal, lo cual generaría una **peligrosa reabsorción de la materia tóxica expulsada** (parásitos, virus, materia putrefacta) a través de la mucosa intestinal. Además de migrañas y náuseas, podrían generarse cuadros de pancreatitis o apendicitis. Lo ideal es hacer **antes de la primera hepática profunda**, un **lavaje colónico** completo (3 sesiones) y luego una sesión simple a modo de **"enjuague intestinal"**. En las sucesivas hepáticas y **según se lleve a cabo una alimentación fisiológica** (solo frutas, hortalizas y semillas) puede prescindirse del lavaje colónico previo y limitarse al "enjuague" posterior (sesión simple de colónica, agua salada, purgante, etc).



La técnica **no es aconsejable** para ser realizada en medio de **enfermedades agudas** (gripes, fiebres, diarreas, etc), **período menstrual, embarazo o lactancia**. En cambio resulta **sumamente aconsejable** en **enfermedades crónicas**, al resolver la causa profunda del problema.

Dependiendo de la congestión presente en cada persona, suelen ser necesarias **varias sesiones** de este método, entre las cuales debemos dejar al menos **un mes de intervalo**. La **ausencia de cálculos en las evacuaciones** es la señal que hemos concluido el proceso satisfactoriamente. Una vez ultimada la **serie completa** de limpieza hepática profunda, y dependiendo de los hábitos higiénico/alimentarios de la persona, se sugiere realizar **una limpieza anual como mantenimiento preventivo**, preferentemente en coincidencia con el equinoccio de primavera (21 de setiembre).

### Los seis días preparatorios

Durante los seis días previos a la limpieza, se recomienda una **alimentación frugal, depurativa y fisiológica**<sup>1</sup>. En este período, no se debe consumir: lácteos, fritos, almidones, féculas, proteína animal, alimentos muy fríos (helados), cantidades excesivas de alimento, ni medicación crónica no esencial. Para las personas con obligaciones laborales, es útil comenzar este lapso un día **domingo**, a fin de culminarlo un **viernes**, dejando la limpieza propiamente dicha para el **fin de semana no laboral** (sábado/domingo).

Diariamente debemos consumir **1,5 kg de manzanas frescas** (rojas o verdes), alejadas de las comidas (al menos una hora, mejor dos) para favorecer la asimilación del ácido málico (puede ser a media mañana y a media tarde). Lo ideal es **fruta masticada o licuada**, ya que el jugo (aún casero) elimina la fibra en el centrifugado y provoca desorden de la glucosa en sangre (picos de hiperglucemia y resistencia a la insulina). Obviamente no debemos usar jugos industriales ni conservas, ya que se necesita la vitalidad, la carga enzimática, la oxigenación, la

---

<sup>1</sup> Ver Capítulo 7, apartado Los alimentos fisiológicos.



alcalinidad y la ausencia de aditivos de la fruta fresca.

Para **casos extremos**, como por ejemplo una diabetes descontrolada, se puede utilizar el **ácido málico**, principio activo clave presente en la manzana. En este caso, la dosis de manzana se puede reemplazar con **2 gramos de ácido málico** disueltos en **1/2 litro de agua tibia**; bebiéndolo a sorbos durante la jornada. También puede usarse el ácido málico a fin de **completar** una ingesta parcial de manzanas o bien en personas sin plena autonomía o con dificultades para consumir el kilo y medio diario de la **irreemplazable fruta fresca**.

Aclaración importante: **Siempre resulta preferible el efecto de la manzana frente al ácido málico, por el aporte enzimático y los numerosos principios activos de la fruta fresca**. El ácido málico también puede ser usado como **complemento** de las manzanas, a fin de garantizar la adecuada presencia de este principio activo durante la preparación, ya que su carencia puede generar cólicos durante la eliminación, al no ablandar suficientemente los cálculos. Por seguridad **es siempre preferible que sobre ácido málico** a que nos quedemos escasos del principio ablandante de las piedras.

Es también importante observar la **regularidad cotidiana del vaciamiento intestinal** durante estos 6 días. Muchas personas suelen comenzar a eliminar cálculos durante este período y dada la toxicidad del material eliminado, en caso de retención intestinal, se estaría generando un proceso de **reabsorción tóxica**, que puede derivar en migrañas y malestar general. Por lo tanto resulta clave asegurar el diario vaciamiento de los intestinos, usando cualquiera de las técnicas ya explicadas.

### **El día de la limpieza**

El proceso de limpieza propiamente dicho lleva unas **14 horas** (entre el 7º y 8º día). Lo ideal sería que este séptimo día coincidiese con un **sábado**, sin ocupaciones laborales, y mejor aún, con luna llena y en cambio de estación. Dado que es difícil (o imposible) aunar todas estas variables, prioricemos al menos la coincidencia con el sábado (para lo

cual debemos comenzar con la ingesta de manzanas el domingo previo, finalizando el viernes).

Por la mañana del sábado, **desayunar y almorzar liviano**, tal como en los seis días previos. Tras el almuerzo, **interrumpir la ingesta de alimentos**, pudiéndose **solo beber agua** durante las 24 horas siguientes. La limpieza en sí, consiste en la toma de **cuatro vasos de solución magnesiana** y **un frasco de emulsión pomelo/oliva**. Veamos detalladamente y con horarios, como llevar adelante el procedimiento completo:

**18 hs:** Tomar el **primer vaso magnesiano** que se prepara con **una cucharada sopera de sulfato de magnesio** (sal inglesa o sales de Epsom) disuelto en **un vaso de agua**. Se puede beber con pajita para evitar el sabor amargo. Aquellos que tengan intolerancia al sulfato o a su sabor amargo, pueden optar por el **citrato de magnesio**, que resulta menos amargo. Se puede beber agua encima del vaso de solución ingerida.

**20 hs:** Tomar el **segundo vaso magnesiano**.

**21,30 hs:** Si aún no se produjo alguna evacuación como consecuencia de los dos vasos de sulfato de magnesio, hacer una pequeña **enema o ducha rectal**, a fin de estimular el proceso de eliminación y garantizar la ausencia de obstrucciones.

**22 hs:** Tomar la **emulsión pomelo/oliva**. Se aconseja prepararla en un **frasco de vidrio con tapa** (son ideales los utilizados para envasar mermeladas), agitando antes de beber, unas 20 veces la mezcla de **medio frasco de jugo de pomelo exprimido** y **un poco de aceite de oliva extra virgen** (indicativamente, un centímetro de altura). Es bueno usar más cantidad de aceite de oliva, a fin de aumentar la eficiencia del impulso biliar, pero al principio y con mucha congestión tóxica, es algo que puede provocar náuseas o revulsiones. Asegurarse de no tener que realizar ninguna otra actividad posterior a esta toma. Beber la emulsión **de pié** (se puede beber también a sorbos o con pajita), luego **acostarse de inmediato** en posición fetal sobre el lado



derecho o boca arriba (con la cabeza alta, sobre una buena almohada). Apagar la luz y concentrar la atención para percibir el movimiento de los cálculos en el hígado.

**6 hs:** Levantarse y tomar el **tercer vaso magnesiano**. Luego se puede beber agua si hay sed. Permanecer levantado o con el torso vertical, **evitando la posición horizontal**.

**8 hs:** Tomar el **cuarto y último vaso magnesiano**. Con esto se da por concluida la limpieza.

**10 hs:** Reiniciar el ciclo alimentario bebiendo algún **jugo natural o licuado** y posteriormente alguna pieza de **fruta fresca bien masticada**.

**12 hs:** Comenzar con **alimentos sólidos** (preferiblemente licuados frutales), en poca cantidad; seguir varios días con **dieta liviana y fisiológica**, ya que el hígado acaba de pasar por una fuerte exigencia y requiere un período de cuidado extremo. Tomemos en cuenta que este proceso es como haber intervenido quirúrgicamente al hígado y es bueno atender un **proceso posoperatorio**. También por ello puede suceder que el organismo reclame por más **reposo**; recordemos que la regeneración del tejido hepático se realiza cuando estamos en posición horizontal. Más allá de atender las necesidades laborales, es bueno que prioricemos el descanso.



Es bueno visualizar las piedras eliminadas durante las evacuaciones. Los tamaños pueden ir desde un granito de arroz a una ciruela pequeña (se ven cálculos de hasta 30mm de diámetro). Pueden eliminarse **centenares** en una sola sesión y de distintos colores. Esta constatación y la posterior mejora de la función orgánica, es la mejor demostración de la eficacia del método.



La verificación de los desechos eliminados es el **indicador de la necesaria continuidad** de las limpiezas, respetando el mes de intervalo. Un método práctico para observar los cálculos eliminados consiste en colocar un **cola pastas** plástico en el inodoro, evacuar, enjuagar la materia fecal con un balde de agua y luego verificar los residuos que quedan en el colador. La secuencia de limpiezas hepáticas profundas se da por terminada cuando **no quedan más desechos visibles en el colador**.

En caso de **molestias** (dolores, puntadas, cólicos, etc) siempre es conveniente recurrir a los elementos utilizados durante la limpieza para **ablandar los cálculos y dilatar los conductos**, o sea manzanas (ó una dosis de ácido málico) y sulfato de magnesio (o citrato de magnesio). Ingeriendo nuevamente dosis de estos principios activos, aliviaremos la molestia y facilitaremos el tránsito de los cálculos en movimiento.

Frente a antiguas acumulaciones y dolencias crónicas, seguramente serán necesarias **varias limpiezas hepáticas**, que deben repetirse siempre con, **al menos un mes de descanso, hasta que no se evacuen más cálculos**. En estas situaciones, tal vez se despidan **pocos cálculos la primera vez y muchos a partir de la segunda o tercera limpieza**. Es importante que una vez iniciado el tratamiento, **no se corte la serie de limpiezas**, pues las consecuencias pueden ser serias, al haberse movilizado la posición de estos cálculos en la estructura hepática. Hay personas que necesitan una decena de limpiezas para drenar todos sus cálculos y otros que terminan el proceso en 4 o 5 meses. Son tiempos muy personales.

Recordar que **el día después** de cada limpieza hepática (lunes, si la hicimos entre sábado y domingo) se debe realizar una **limpieza intestinal**, para evitar que algunos cálculos puedan quedar alojados en los intestinos, dado el tenor tóxico (bacterias, virus, parásitos) de dichos cálculos. Esta especie de "**enjuague**" intestinal puede hacerse con una sesión simple de **lavaje colónico** (sobre todo al comienzo) o bien más adelante con el método de **agua salada**. En última instancia se puede echar mano a la **mezcla purgante** (beber 500cc en la noche del

domingo) o a una quinta dosis de **sal inglesa**; aunque la eficacia de estos métodos es menor, siempre algo hay que llevar a cabo para evitar retención de cálculos: más limpieza, menos problemas. También, como veremos luego, se debe permanentemente **estimular la depuración de los riñones** (el hígado moverá sangre sucia hacia los filtros renales, a causa de la limpieza practicada), a través de infusiones renales como barba de choco, cola de caballo, diente de león, ortiga, etc.

Si bien hay otras técnicas de depuración hepática, como veremos a continuación, el método de **la limpieza profunda es inigualable** por su **efectividad y rapidez de respuesta**. Obviamente es siempre mejor "algo que nada" en materia de alivio tóxico en un órgano tan importante como el hígado, pero a la hora de **resolver la causa de fondo** de los desordenes de salud, **nada como este método**. También es bueno recordar que la limpieza hepática profunda **no conviene realizarla fuera del contexto sinérgico e integrado del Proceso Depurativo**. Es solo una herramienta más... A modo de resumen representamos una secuencia indicativa para una persona que practica una **dieta fisiológica no ensuciante**:

### EJEMPLO DE SECUENCIA SIMPLIFICADA

| <i>Método de limpieza</i>            | <i>Duración</i> | <i>Descanso</i> |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Lavaje intestinal (terapia colónica) | 3 días          | 5 días          |
| 1ª limpieza hepática profunda        | 8 días          | 1 día           |
| Lavaje intestinal (terapia colónica) | 1 hora          | 30 días         |
| 2ª limpieza hepática profunda        | 8 días          | 1 día           |
| Lavaje intestinal (terapia colónica) | 1 hora          | 30 días         |
| ...limpieza hepática profunda        | 8 días          | 1 día           |
| Lavaje intestinal con agua salada    | 2-3 horas       | 30 días         |

*Notas: La prescindencia del lavaje intestinal previo a las sucesivas limpiezas hepáticas se basa en la práctica de una nutrición fisiológica, sin consumo de alimentos ensuciantes; caso contrario deberá realizarse un lavaje de intestinos previo a cada limpieza hepática. Las limpiezas hepáticas continúan hasta no evacuar más cálculos.*

## LIMPIEZA CON ACEITE DE OLIVA

Otra popular y antigua técnica que permite remover y expulsar los residuos tóxicos del hígado, aunque con menor eficiencia frente a colapsos crónicos, es la antiquísima **cura de aceite de oliva**. Consiste en ingerir durante al menos **15 días seguidos, dos cucharadas** de aceite extra virgen en ayunas. Es conveniente adicionar unas gotas de **jugo de limón** al aceite de oliva, a fin de facilitar su asimilación.

Durante estas dos semanas, se sugiere comer liviano y frugal, acompañando con infusiones de hierbas hepáticas. En caso de presencia de cálculos vesiculares y/o molestias, se recomienda utilizar **una sola cucharada** diaria, a fin de disminuir la intensidad de los movimientos.

Pobladores de zonas productoras de olivo, suelen sostener durante **todo el año** el hábito de iniciar la jornada tomando una cucharada de aceite de oliva. Es ideal acompañar esta costumbre con la **ingesta de manzanas** o jugo de esta fruta, lo cual garantiza el ablandamiento de los cálculos y evita el riesgo de cólicos a causa de su desplazamiento por los estrechos conductos biliares.

Aunque no tan efectiva como la limpieza profunda, este método es adecuado como mantenimiento preventivo o en casos de imposibilidad de realizar el método antes descrito (embarazadas, lactancia, niños, etc). También ayuda en la lubricación intestinal

## ENEMA DE CAFÉ

Otro procedimiento casero que ayuda a la desintoxicación hepática, por su enérgica acción colerética, es el **enema de café**. Una sustancia presente en el café, el **ácido palmítico**, estimula espectacularmente la producción de una benéfica enzima (glutatión s-transferasa), lo cual se suma a otros principios activos del café respecto a la depuración del hígado.



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
- 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

El enema de café se prepara con 2 cucharadas soperas de café en grano recién molido y un tercio de litro de agua. Se lleva a hervor, como si fuese una infusión para beber, se deja reposar unos minutos y se vuelve a hervir, se cuele bien, se lleva a temperatura corporal (37°C) y se aplica con una pera de goma de 300cc, lubricando la cánula con aceite para evitar irritaciones. La infusión **se retiene durante 10/15 minutos** y luego se evacua normalmente. En caso de dificultades para retener se puede realizar previamente una instilación rectal de agua de malva o llantén (siempre con pera de goma de 300cc y a temperatura corporal), lo cual desinflama y descongestiona el recto.

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. Max Gerson, y ahora su Instituto, utiliza y recomienda esta técnica como herramienta base en **enfermedades crónicas degenerativas**, como la esclerosis múltiple o el cáncer.

## LOS ALIMENTOS

Como órgano responsable de la vitalidad corporal, el hígado se ve favorecido por la ingesta de alimentos vivos; por el contrario, los alimentos muertos representan una carga tóxica. Por **alimentos vivos** entendemos frutas y verduras frescas, semillas germinadas (brotes) o fermentados (chucrut, kimchi, miso, salsa de soja, kéfir, picles en



salmuera). En los alimentos fermentados, es fundamental que no hayan sido alterados por conservantes o procesos de pasteurización, en cuyo caso pasan al bando opuesto.

En el grupo de los **alimentos muertos** están: los refinados de todo tipo (azúcar blanca, sal refinada, harina blanca, aceites industriales), los alimentos cocidos en general, el alcohol y las sustancias sintéticas (margarinas ó aceites hidrogenados, vitaminas, saborizantes, colorantes, conservantes). Resulta sencillo imaginar el daño que genera, sobre todo en los niños, la abundante y periódica ingesta de gaseosas y jugos industriales, compuestos totalmente por sustancias muertas (azúcar, edulcorantes, acidificantes, colorantes, conservantes, etc).

El tema de los **conservantes** es gravísimo en la función hepática, pues precisamente el poder **inhibitorio** que los hace útiles para la preservación de alimentos, interfiere seriamente en los numerosos y vitales **procesos enzimáticos** que todo el tiempo realiza el hígado. Además, los conservantes son ingeridos en **cantidades elevadas** y con **gran regularidad**, pues están presentes en todos los alimentos industriales de consumo masivo. Por lo tanto, es muy importante para el hígado, el efecto benéfico de las **enzimas alimentarias**, localizadas en vegetales crudos, fermentados y germinados.

Otros alimentos especialmente perjudiciales para la función hepática, son los **lácteos vacunos** y el **trigo**. Los numerosos factores que se analizan en el libro "Lácteos y trigo" y el exuberante consumo al que nos vemos expuestos, terminan repercutiendo sobre la delicada trama de quehaceres a cargo del hígado. Con la complicidad de la mucosa intestinal permeable, el hígado debe lidiar con sus aportes tóxicos y reactivos: proteínas antigénicas (detonantes de alergias), hormonas sintéticas, carga tóxica...

Una sustancia útil para el hígado es el **ácido láctico**, elemento resultante de muchos procesos ancestrales de conservación de alimentos: los fermentos. Un gran generador de ácido láctico es el repollo blanco encurtido en sal y su forma más conocida es el

tradicional **chucrut** o bien el **kimchi** (versión oriental).

Muchas hortalizas pueden fermentarse y resultar así un interesante aporte alimentario y terapéutico para la función hepática, por su contenido en ácido láctico, enzimas y vitaminas. En el apéndice se ilustran una serie de técnicas sencillas para generar eficientes **fermentaciones caseras**.

Además del repollo, las mejores **hortalizas** para el hígado son: zanahoria, alcaucil, escarola, endibia, apio, rabanito, bardana, nabo, remolacha y las hojas verde oscuras (diente de león, achicoria, perejil, berro, espinaca). Como veremos en las hierbas, debemos preferir siempre aquellas verduras de **sabor amargo**, que benefician particularmente al hígado.

Entre las **frutas** favorables a la función hepática podemos citar: uva, ciruela, manzana (sobre todo las verdes), palta, cítricos (limón, lima, naranja, pomelo) y frutos de bosque (frutilla, arándano, frambuesa, mora, cereza). El azúcar de las frutas, la **fructosa**, se metaboliza en el hígado y colabora en su depuración.

No debemos confundir al azúcar de la frutas con el nocivo **jarabe de maíz de alta fructosa** (JMAF), edulcorante refinado obtenido por hidrólisis del almidón. Debido a la errónea asociación, **mucha gente cree que el JMAF es saludable**, e incluso **se lo recomienda a diabéticos**. Pero la realidad es muy distinta. Cuando comemos **fruta**, la fructuosa ingresa al cuerpo acompañada de fibra y otros componentes de la fruta, que **amortiguan su paso al flujo sanguíneo**.

Al consumirse el **JMAF refinado**, no existe tal amortiguación y se genera una **rapidísima absorción a nivel celular**. Esto lo convierte en una fuente incontrolada de carbono, que a su vez se transforma en **colesterol y triglicéridos**, generando "**hígado graso**"<sup>1</sup>. Otro

---

*1 Investigadores de EEUU consideran al JMAF como la principal causa de hígado graso en ese país y tal vez la mayor razón del aumento de colesterol de los últimos 20 años. Ver libro*



problema es que la ingesta del JMAF **no activa los controles cerebrales de saciedad** (como ocurre con otros azúcares), por lo cual su consumo genera más apetito.

Otro alimento benéfico para el hígado es la **miel de abejas**, dado que estimula su metabolismo y su capacidad depurativa. La miel se utiliza en la recuperación de **cirróticos** y **alcohólicos**; asimismo se aconseja luego de haber consumido mucho alcohol, para mitigar la resaca. El néctar de las abejas aporta su riqueza en fructosa, microminerales (unos 30 oligoelementos), aminoácidos (17), ácidos orgánicos, acetilcolina, enzimas, vitaminas y antioxidantes.

Para el hígado también son importantes los alimentos ricos en **chromo**, mineral traza clave en la función hepática y carente en la moderna alimentación refinada. Su escasez desestabiliza el control del azúcar en sangre, la eficiencia de la insulina y el equilibrio del colesterol. Son buenas fuentes alimentarias: la levadura de cerveza, el cacao amargo, el azúcar integral de caña, la miel de abejas, el centeno integral, el germen de trigo, las cebollas...

El rubro **grasas** es clave en la función hepática, siendo el órgano encargado de su metabolismo. Si bien el tema lo profundizamos en "Grasas Saludables", digamos aquí que el hígado depende de la provisión externa de los **ácidos grasos esenciales**, así llamados al no ser sintetizados en el organismo.

Estos AGE (**omega 3 y 6**) son claves en el metabolismo hepático y están presentes en las semillas y/o aceites de lino, chía, girasol y sésamo, el aceite de soja, el germen de trigo y las nueces.

En el caso de aceites, resultan fuentes útiles solo aquellos de **presión en frío y no refinados**. Cita especial para las **aceitunas** y el **aceite de oliva** de primera presión en frío, que aunque **no contienen AGE**, son saludables y base de una de las técnicas depurativas.





Siguiendo con las grasas, veamos aquellas **inconvenientes** para el buen funcionamiento del hígado y decididamente **desaconsejables** en un proceso depurativo. Ya nos referimos a las nefastas **margarinas** (aceites vegetales hidrogenados) como producto sintético, absolutamente privado de vitalidad e intoxicante del organismo todo.

Luego debemos citar a las grasas **saturadas**, sobre todo aquellas provenientes de animales de cría industrial, que incluyen alto contenido de antibióticos, hormonas sintéticas y metales pesados. En este rubro se encuadran los **lácteos y sus derivados**, que además reciben el aporte de conservantes y aditivos químicos de síntesis.

Por último debemos citar las **frituras**, generalmente realizadas con aceites de pésima calidad y escasa renovación, que recargan la función hepática con **compuestos tóxicos y mutagénicos**. Estos mismos compuestos se generan en **todos los procesos de cocción** que superan los **100°** de temperatura (horno, grillado, presión, etc).

## NUTRIENTES Y DESINTOXICACIÓN

Además de citar alimentos claves para el hígado, debemos tener en cuenta que este verdadero laboratorio central de la química corporal, **depende de una adecuada y variada disponibilidad de nutrientes** para poder realizar con eficiencia su compleja alquimia: producción de hormonas, redistribución de nutrientes en el organismo, filtrado y eliminación de toxinas, etc. Precisamente, conocer cómo funciona el proceso de **desintoxicación hepática**, nos permite entender la importancia del equilibrio nutricional.

Resumidamente, podemos decir que la depuración del hígado consta de dos fases: **preparación y eliminación** propiamente dicha. En la **primera fase** el hígado convierte a las sustancias de desecho en compuestos **aún más tóxicos**, a través de ciertos procesos que demandan, entre otros nutrientes, la presencia de: cinc, cobre, selenio, magnesio y vitaminas del grupo B.

Inmediatamente viene la **segunda fase**, durante la cual, mediante

nuevas reacciones y desdoblamientos, se generan compuestos **más inocuos**, que así pueden ser evacuados sin problemas por otros órganos, como los intestinos. Esta última fase también depende de la presencia de nutrientes claves como: azufre, glicina, glutatión y vitaminas B.

Por lógica, ante carencias de las citadas sustancias, o bien se produce **con dificultad la primera fase**, o lo que es aún más grave, **se malogra la segunda**. En ambos casos el organismo se **autointoxica** por la incrementada presencia de sustancias venenosas. Esto permite comprender como la **carencia de nutrientes** termina por incrementar la **toxemia corporal**.

Finalmente y visto que el hígado es un gran **operador de toxinas**, por sentido común es absolutamente aconsejable **evitar absolutamente el consumo de dicho órgano** proveniente, tanto de animales de cría industrial (el popular paté de hígado y el recomendado bife de hígado), como de pescados de aguas contaminadas (aceite de hígado de bacalao).

No olvidemos que para generar el "buen paté", los criadores inducen en los animales un **atiborramiento de carbohidratos** para generar el insano "hígado graso" que luego saborearemos!!! Esto a su vez nos indica también lo poco saludable que significa un **exceso de almidones** (carbohidratos) en nuestra dieta, cuando buscamos aliviar la situación del hígado...

## **LAS HIERBAS**

Si bien se habla de plantas **hepáticas** y plantas **biliares**, la naturaleza no sabe de líneas divisorias que demarquen ambas funciones. Es más, resulta muy difícil acertar que es más importante favorecer, habida cuenta de la unidad funcional del sistema hepatobiliar.

Por ello pueden usarse indistintamente, con la certeza que la mejora de uno repercutirá en el otro ámbito. Esto no hace más que confirmar la validez del concepto oriental que los considera como un único órgano.

En general todos los **sabores amargos** son benéficos para el funcionamiento hepático. Las hierbas más habituales y efectivas son: diente de león, cardo mariano, carqueja, canchalagua, genciana, nencia, boldo, achicoria, romero, alcaucil, pájaro bobo, aloe vera, etc.

Mención especial para el **cardo mariano**: la silimarina, su principal principio activo, estimula la regeneración de las células hepáticas y desinflama el tejido de sostén del hígado. Indicado como eficaz protector y desintoxicante hepático. Por ello se aconseja en inflamaciones, intoxicaciones, hepatitis, cirrosis y problemas metabólicos de este órgano. También en caso de jaquecas y neuralgias, agotamiento y astenia, reacciones alérgicas y mareos de viajes. Puede usarse en infusiones o tinturas.

Tres componentes del **Tónico Herbario** son claves para el buen funcionamiento hepático: bardana, acedera y ruibarbo. A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliarnos con **Baccharis** (comidas copiosas, intoxicaciones con compromiso hepático, gástrico o intestinal) y **Chelidonium** (ataques de hígado, hepatitis, cólicos hepáticos, afecciones vesiculares).

De la medicina oriental surge una infusión hepática muy efectiva, que se realiza combinando **té banchá**, una **umeboshi** disuelta en la infusión y unas gotas de **jengibre** (se obtienen exprimiendo ralladura de la raíz).

## **OTRAS RECOMENDACIONES**

La estimulación de la **zona refleja** de hígado y vesícula en la **planta de los pies**, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática hepática, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

Como vimos, la **bolsa de agua caliente**, colocada a la derecha del estómago, 10 a 30 minutos, después de una comida copiosa, ofrece un



*Cuerpo Saludable*

significativo beneficio al funcionamiento hepático, sobre todo en caso de sobrecargas o mal funcionamiento.

También ayuda la **posición del descanso nocturno**: recostados sobre el **lado izquierdo**, dejaremos sin comprimir el lateral derecho donde se aloja el hígado, facilitando su flujo circulatorio.

Es importante destacar que el hígado es el **único órgano** corporal que requiere de la **posición horizontal** para realizar su **proceso regenerativo**; por ello la importancia de atender las horas de **descanso** y el reclamo por **reposo** que advertimos cuando la función hepática está colapsada.

## CAPITULO 5

# OTROS EMUNTORIOS

**Los riñones**  
**La piel**  
**Los pulmones**  
**Sistema linfático**  
**Otras vías de eliminación**



## LOS RIÑONES

---

### FUNCIONES

La función básica de los riñones es **filtrar la sangre** proveniente del hígado, **eliminando los excesos** por medio de la **orina**. A través de una extensa red de nefronas y un millón de minúsculos glomérulos, los riñones filtran 150 litros diarios de sangre; el 99% retorna al flujo sanguíneo y solo el 1% (un litro y medio) se evacua por la vejiga.

Muchos factores influyen en el correcto funcionamiento renal. El principal es la calidad de la **membrana filtrante** (los glomérulos), que se degrada en presencia de sustancias demasiado irritantes. Otro factor es la **concentración de toxinas** presentes en la sangre; cuando es elevada, se excede la capacidad de filtrado, la tarea no se realiza eficazmente y se **obstruye** el filtro renal. También influye el **tipo de desechos** a filtrar; hoy día estamos expuestos a muchas **sustancias sintéticas** no previstas en los ciclos biológicos naturales, las cuales generan microlesiones y/o atascamientos en los glomérulos.

Siguiendo con factores que influyen en el trabajo renal, es importante la **tensión sanguínea**, ya que alteraciones de la presión con que la sangre atraviesa el filtro, disminuyen la calidad del filtrado. Esto depende del **volumen sanguíneo** y la **velocidad de circulación**. El primer factor está directamente relacionado con la **ingesta de líquidos**; si hay **carencias**, la tarea será dificultosa y facilitará la **formación de cálculos**; si hay **excesos**, se eliminarán demasiados nutrientes útiles y habrá **desmineralización**. El segundo factor tiene que ver con la **actividad física**; el **movimiento** incrementa la presión y **facilita la depuración**; el **sedentarismo** lentifica la circulación y por insuficiente oxidación, **dificulta la eliminación** de los desechos.



Por último digamos que los riñones comparten con el hígado la singularidad de tener una **temperatura de funcionamiento superior** a la corporal: unos 40°C. O sea que su funcionalidad se **beneficia del calor**, y obviamente se perjudica con la exposición al frío.

## EL EXCESO DE FOSFORO

Un párrafo para un problema generalizado y poco advertido: el **exceso de fósforo** en el organismo. El fósforo es un **mineral imprescindible** en nuestra química corporal, pero si **abunda**, se convierte en una sustancia **altamente tóxica**: perjudica el funcionamiento renal, la flora intestinal, el sistema nervioso y los ciclos del calcio y el magnesio. Los trastornos relacionados con este desequilibrio son, entre otros: fibromialgia (reuma), artritis, problemas de columna, desórdenes de conducta (hiperactividad, atención dispersa).

La superabundancia de fósforo en la dieta moderna se debe a tres factores básicos. El primero es el **elevado consumo de lácteos**. La leche vacuna posee una inadecuada relación calcio/fósforo, desaprovechándose el poco calcio en el infructuoso intento de neutralizar la inhibición que genera el exceso de fósforo<sup>1</sup>. Otro factor es la agricultura industrial basada en **abonos y plaguicidas fosforados**, y la cría animal dependiente de dicha producción agrícola. Por último debemos citar el masivo uso de **aditivos alimentarios fosforados**, como: leudantes, conservantes, emulsionantes, acidificantes (el ácido fosfórico de las gaseosas)...

El órgano específicamente **encargado de evacuar** los significativos y cotidianos excesos de fósforo, es **el riñón**. Por ello la función renal recibe una sobrecarga de exigencia funcional y se resiente la estructura filtrante. Esto obliga, ante todo a tratar de **minimizar el consumo** de alimentos ricos en fósforo y también a **"mimar" a nuestros riñones**.

---

*1 Hay partes iguales de calcio y fósforo, mientras que el cuerpo humano y la leche materna poseen una relación de 2,5 partes de calcio por parte de fósforo. En esta proporción, el fósforo es un mineral sinérgico al calcio; en la leche vacuna el fósforo se convierte en un mineral antagonista al calcio, es decir que lo inhibe.*





Es necesario estimular su eficiencia y su capacidad operativa, valiéndose de las técnicas y recursos aquí señalados.

## SINTOMAS DE MALFUNCION RENAL

Definiendo la **normalidad de la evacuación renal**, podemos entender mejor las señales que son consecuencia de un trabajo incorrecto. Dado que la vejiga almacena unos 300cc de orina, lo normal es generar unas **cinco micciones diarias**, cifra variable en función a la ingesta de líquidos que realice la persona. La **micción normal** debe ser de color ámbar, sabor neutro, no irritante y carente de olor. Estas características son bien conocidas por aquellas personas que retoman la antiquísima práctica de la **orinoterapia**, tema que se aborda en otra publicación específica<sup>1</sup>.

Como sucede con las evacuaciones intestinales, la observación de la **orina** nos brinda diariamente mucha información útil para controlar el funcionamiento del organismo. La **cantidad** de micciones diarias es un buen dato para monitorear el mecanismo de evacuación, ya que el normal deseo de orinar solo debe producirse por llenado de la vejiga.

Por ello lo de **cinco micciones abundantes** al día. Las micciones frecuentes y reducidas, son clara señal de malfunción y posible prolapso del colon transverso<sup>2</sup>, que comprime la vejiga. La sensación de **ardor** al orinar es también una señal de alerta, para alcalinizar nuestra alimentación (se están eliminando excesos de ácidos) y para eliminar factores irritantes (sustancias químicas, refinados, excesos proteicos...).

El **color** nos permitirá controlar, tanto el volumen de toxinas del cuerpo como el nivel de ingesta de líquidos. La orina **oscura**, que no es necesariamente una mala señal, nos está indicando **sobrecarga de desechos, carencia de líquidos**, o ambas cosas a la vez. Frente a dicho síntoma, habrá que trabajar ambos aspectos. En cambio, un color

---

*1 Ver el libro "Orinoterapia" de Atom Inoue (Centro Latinoamericano de Estudios de Biosalud)*

*2 Ver Capítulo anterior, apartado "¿Qué cosas afectan al tránsito intestinal?", Las cuestiones fisiológicas.*



demasiado **claro**, refleja un **exceso de líquidos** y representa una señal para evitar un proceso de **desmineralización**.

Estas observaciones permiten comprender lo absurdo de las **recomendaciones genéricas de ingesta de agua** (tipo 3 litros de agua por día), más aún si no se toma en cuenta el **agua ingerida con el alimento**. Es cierto que cada organismo tiene una necesidad mínima de líquidos para reponer lo excretado diariamente (orina, respiración, sudoración, etc), pero al hablar de cantidad genérica de agua, no se considera el aporte, por ejemplo, de una dieta abundante en **frutas y vegetales**, que son **95% agua**.

Tampoco estas recomendaciones toman en cuenta el **tipo de desechos** que predominan en cada persona<sup>1</sup>. Veremos que los **cristales** requieren abundante presencia de agua para facilitar su drenaje por vía renal. En cambio los **coloides** (moco) se eliminan mejor en ausencia de líquidos.

Si bien la **retención de líquidos** (edemas) indica una sobrecarga en la capacidad de eliminación renal, esto no se resuelve únicamente con diuréticos. Los edemas muestran que hay **toxemia generalizada** (sobre todo por el abundante consumo de refinados) y **otras áreas en crisis** (la piel, el sistema linfático). Al ocuparnos de estos órganos de eliminación, volveremos a referirnos al tema. En su acertada visión holística, la medicina oriental considera que los **problemas de la piel** (soriasis, eccemas, acné, etc) son indicadores de la malfunción renal.

Dada la alarmante proliferación de **arenillas** y **cálculos** (litiasis renal), conviene señalar que este fenómeno (emparentado con la osteoporosis) se genera básicamente por desorden del **ciclo del calcio** (relacionado a su vez con carencia de magnesio y abundancia de fósforo) y exceso de proteína animal y ácido oxálico (carnes, lácteos, chocolate, acelga, té negro).

En la perspectiva de las **cuestiones emocionales**, la inadecuada

---

<sup>1</sup> Ver Capítulo 7, apartado "Tipo de desechos".

función renal repercute en la generación del **miedo**. Por su parte, la relación de órganos pares de la medicina china establece que **riñón** y **vejiga** se afectan mutuamente y los problemas de uno se reflejan en el otro.

## LOS ALIMENTOS

Numerosos alimentos benefician el trabajo renal. Entre las **frutas**, todas son benéficas (única precaución con la pera, por su poder enfriante de los riñones), especialmente: arándanos (combate infecciones), cereza, manzana, durazno, pomelo, melón y sandía.

Mismo concepto para las **verduras**, resaltando: repollo, hinojo, perejil, alcaucil, apio, achicoria, berro, espárrago, zapallo, puerro, cebolla (disuelve cálculos), nabo, verdolaga, etc. Otros alimentos recomendables para los riñones son: el trigo sarraceno y la semilla de zapallo (sobre todo en problemas de próstata).

Respecto al consumo de **agua**, además de priorizar y atender el normal mecanismo reflejo de **la sed**, hemos visto la forma de controlar fisiológicamente su ingesta, observando **el color de la orina**. De todos modos, en una crisis depurativa, el control de la coloración de la orina se hace relativo, pues el organismo ve incrementada su necesidad de filtrado y por tanto de ingerir líquidos.

Una forma de controlar el correcto **nivel de líquidos corporales**, es el **test del brazo alzado**, proveniente de la quinesiología. Se deja el brazo colgado por un momento, hasta visualizar que se llenan las venas ubicadas en el dorso de la mano. Luego se alza el brazo lentamente, extendiéndolo hacia delante hasta alcanzar la posición horizontal. El vaciado de las venas debe ser total; si se mantienen abultadas, significa carencia de líquidos.

Otro sistema consiste en **pellizcar la piel** en el dorso de la mano, comprobando que el pliegue se deshaga rápidamente; si demora, significa que falta agua en el cuerpo.

## LAS HIERBAS

Por su función filtrante de la sangre proveniente del hígado y dado el ensuciamiento de este fluido a causa del trabajo depurativo sobre dicho órgano y los intestinos, durante el Proceso Depurativo es esencial **activar la limpieza del filtro renal**. Para ello no es necesario una técnica específica; basta con ingerir diariamente una infusión (suficiente unas 3 tazas diarias) con efecto limpiador sobre los riñones. Debemos ser prudentes con el uso de **diuréticos**, descartando obviamente los productos de síntesis química y prefiriendo los de origen vegetal.

Pese a que la mayoría de las tisanas resultan ser diuréticas, las hierbas más recomendables para el **Proceso Depurativo** son: **barba de chocolo** (desinflama las nefronas), **cola de caballo** (aporta silicio orgánico), **diente de león** (aporta potasio y alivia el hígado), **ortiga** (es muy alcalinizante), **rompepiedras** y **yerba meona** (estas dos últimas muy usadas en cálculos y arenillas renales). Es aconsejable alternar estas hierbas, **una distinta cada día**. Dado su sabor neutro, aquellos habituados al mate, pueden usar estas infusiones para su cebado. Para realizar infusiones, siempre llevar el agua a hervor, apagar el fuego, introducir la hierba y dejar infundir durante 10 o 15 minutos.

## OTRAS RECOMENDACIONES

La estimulación de la **zona refleja** de riñones y vejiga en la **planta de los pies**, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática renal, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y las recomendaciones para realizar esta práctica.

Como vimos, los riñones también se benefician de la aplicación de calor, cosa sencilla de hacer colocando una **bolsa de agua caliente** en la base de la columna. En dicha zona también son útiles cataplasmas de **arcilla** o de hojas de **repollo**, cuya técnica se detalla en el siguiente apartado.

## LA PIEL

---

### FUNCIONES

Aquello que el cuerpo no logra eliminar por intestinos y riñones, intenta evacuarlo por el **órgano depurativo más extenso**: la piel. Compuesta por tres capas que cumplen variadas funciones orgánicas, la piel resulta ser el emuntorio más **sensible a las carencias**, dada su continua y rápida renovación celular, que demanda gran cantidad de nutrientes. Además, por su **función protectora** del organismo, está muy expuesto a las agresiones externas que genera nuestro moderno estilo de vida: contaminación ambiental, cosméticos, desodorantes, etc.

La capa más profunda, la **hipodermis**, está compuesta por las **células adiposas**, que normalmente reciben y almacenan las **reservas nutricionales** y también el **excedente tóxico**. Cuando el cuerpo ve rebasada su capacidad de eliminación de desechos, no tiene más alternativa que sacarlos de circulación y aislarlos en tejidos de menor importancia. Este encapsulamiento de toxinas, a la espera de una ocasión para evacuarlas definitivamente, es lo que genera **obesidad** y **celulitis** a través de un proceso llamado captura lipógena.

En la capa intermedia de la piel, la **dermis**, están las glándulas sudoríparas, de neta función excretora y fisiológicamente muy parecidos a los filtros renales (nefronas). La piel recibe la irrigación del **20% del flujo sanguíneo** y hace un trabajo bastante similar al de los riñones: filtra la sangre y evacua los desechos solubles a través de los poros. Por ello, podemos decir que el **sudor** es una especie de **orina algo diluida**. En ciertas crisis depurativas con fiebre, se llegan a excretar **mas desechos por el sudor que por la orina** (hasta 2 o 3 litros en un día). El funcionamiento normal de la piel debería generar unos **800cc diarios de sudor** (comparable al litro y medio de orina),

aunque la lenta evotranspiración no permita visualizar tal volumen.

A nivel superficial, la **epidermis**, encontramos la presencia de las glándulas sebáceas, ubicadas en la raíz de los pelos. Su función, entre otras cosas, es secretar una mezcla de cuerpos grasos y desechos proteicos de las células secretoras, llamada **sebo**. Esta sustancia cumple varias funciones: servir de primera barrera inmunológica, lubricar la piel y protegerla de una excesiva deshidratación. Esto nos permite comprender cuan nocivo resulta el uso continuo y exagerado de **sustancias detergentes** sobre la piel.

La epidermis tiene mecanismos de **reciclado**, capaces de digerir y transformar parte de los desechos evacuados, convirtiéndolos en sustancias útiles que **se reabsorben**. Aquellos desechos que no logran ser reciclados, se desprenden (descamación), fenómeno especialmente visible en el cuero cabelludo (caspa). Esta tarea es posible gracias a los billones de micro organismos que pueblan nuestra epidermis; **llevamos 100.000 diminutas "mascotas" microbianas en cada cm2 de piel**. Debemos tomar consciencia que este nicho microbiano es muy **sensible a las influencias externas** y todo (hasta una simple ducha o el cambio de la marca de jabón) afecta su delicado equilibrio, para bien o para mal.

Teniendo la piel funciones **termorreguladoras** (mantener estable la temperatura corporal) y **sensoriales** (detectar cambios en las condiciones externas), es muy sensible a las alteraciones térmicas. Estos mecanismos, como veremos luego, resultarán útiles a la hora de **estimular** su funcionamiento, valiéndonos de sus naturales reacciones frente a la presencia de frío o calor.

## **COSMETICOS Y TOXICIDAD SOBRE LA PIEL**

Los productos de cuidado personal se han transformado en una industria multimillonaria en Estados Unidos. A diario lo seducen sus aromas embriagantes, su presentación llamativa y las tentadoras promesas de juventud eterna que ofrecen estos productos. Pero, ¿cuál es el precio real de aplicar estos productos en su cuerpo? Con bases



científicas, el Dr. Josef Mercola advierte que los productos de cuidado personal provocan daño a piel y cabello, problemas inmunológicos, daños a los ojos, e inclusive, posiblemente cáncer. Entonces, ¿no habría que poner un poco más de atención a lo que ponemos sobre la piel?

Quizá un mayor conocimiento acerca de las sustancias químicas en sus alimentos lo haya llevado a comenzar a leer las etiquetas. Si hace esto como parte de su rutina regular cuando va de compras, le aplaudo, y seguramente vivirá más tiempo gracias a ello. ¿Pero qué hay acerca de los productos que se unta por todo el cuerpo?

- *El maquillaje para los ojos puede ser absorbido por sus membranas mucosas altamente sensibles.*
- *Los aerosoles para el cabello, perfumes y polvos pueden ser inhalados, e irritar a los pulmones.*
- *El lápiz labial es lamido y tragado.*
- *El bloqueador solar y las lociones se absorben a través de la piel.*
- *El champú penetra por el cuero cabelludo y puede llegar a sus ojos o a los ojos de su bebé.*
- *El detergente de lavandería entra en contacto, en cantidades pequeñas, con su piel, a través de su ropa.*

En 2004, se realizó un estudio de seis meses acerca del uso de productos de cuidado personal. Se analizaron más de 10,000 ingredientes de los productos de cuidado corporal, con 2,300 participantes. Uno de los descubrimientos fue que el adulto promedio utiliza nueve productos de cuidado personal al día, que contienen 126 sustancias químicas diferentes. El estudio también encontró que más de 250,000 mujeres, y uno de cada 100 hombres, utilizan en promedio 15 productos al día.

¿Estos productos son tan seguros como su etiqueta le hace creer? Debido a la gran cantidad de sustancias químicas en el mercado, sería imposible cubririrlas todas en un solo reporte. Este reporte se enfocará en un compuesto llamado lauril/lauret sulfato de sodio (SLS/SLES), una sustancia química muy común utilizada en toda la industria de los cosméticos. Hay una gran cantidad de confusión, mitos y rumores alrededor del SLS/SLES, y me gustaría hablar acerca de lo que se sabe



verdaderamente acerca de esta sustancia química y su riesgo potencial hacia usted.

Poner sustancias químicas en su piel o cuero cabelludo, como teñirse el cabello, podría ser incluso **peor que consumirlas**. Cuando consume algo, las enzimas en su saliva y estómago ayudan a descomponerlo y a eliminarlo del cuerpo. Sin embargo, cuando pone estas sustancias químicas en su piel, **se absorben directamente en el torrente sanguíneo, sin filtros de ningún tipo**, y van directamente a los delicados órganos.

Una vez que estas sustancias químicas llegan a su cuerpo, tienden a acumularse con el tiempo, debido a que generalmente no contamos con las enzimas necesarias para descomponerlas. Existen literalmente miles de sustancias químicas que se utilizan en los productos de cuidado personal y el gobierno de Estados Unidos no requiere ningún análisis obligatorio para estos productos, antes de que entren en el mercado.

El Grupo de Trabajo Ambiental (EWG, por sus siglas en inglés) estima que uno de cada cinco cosméticos podría estar contaminado con una sustancia cancerígena. De todas las sustancias químicas utilizadas en los cosméticos, el National Institute of Occupational Safety and Health reportó que cerca de 900 son tóxicas, y que este estimado podría ser demasiado bajo.

Muchos de estos mismos venenos contaminan el ambiente y se ocultan en los frascos y botellas que están en la repisa de su baño. Todos estamos en riesgo de convertirnos en un vertedero de desechos tóxicos de los productos que usamos, los alimentos que consumimos y el ambiente en el que vivimos.

### ¿POR QUÉ HAY QUE PREOCUPARSE DE LA PIEL?

Su piel es mucho más que una envoltura que evita que se escurra en un charco de viscosidad biológica sin forma. Es el órgano más grande del cuerpo. Quizá no esté al tanto de la cantidad de funciones





## Cuerpo Saludable

protectoras que cumple su piel. Considere que su piel:

- *Protege a los órganos internos de las lesiones e infecciones, y es la principal y mayor defensa contra las infecciones.*
- *Ayuda a eliminar desechos a través de la transpiración.*
- *Apoya al sistema inmunológico al brindar una barrera protectora para los virus y las bacterias malas, y por lo tanto previene las infecciones.*
- *Brinda un hábitat amigable para las bacterias buenas.*
- *Ayuda a mantener la temperatura corporal al controlar el flujo del calor entre usted y su ambiente.*
- *Conserva la humedad interior, lo que mantiene al cuerpo en un equilibrio delicado y fluido.*
- *Produce vitamina D, que es crucial para la salud.*
- *Envía retroalimentación sensorial al cerebro, debido a que es rica en receptores, como los que detectan si algo es duro o suave, frío o caliente, para que pueda reaccionar contra las condiciones peligrosas a su alrededor.*

La piel es vital para la salud, y sin embargo, muchas personas no la cuidan. Ya que la piel tiene la capacidad de absorber una gran parte de lo que le unta, es crítico tomar decisiones informadas para optimizar su salud. Debería darle a su piel el mismo cuidado consiente que le da a su alimentación, ya que mucho de lo que pone SOBRE ella termina DENTRO de usted.

## EL TEMA DEL CABELLO

La tendencia de no utilizar cosméticos está de moda en EEUU y Europa (ejemplo: movimiento "no-poo"). Tomar parte de ello es fácil; solo deje de usar su champú (al menos la variedad típica de detergente) y "lave" (o simplemente enjuague) menos su cabello, como una vez cada cinco días, en vez de diariamente o cada dos días. La idea es que, lavar en exceso el cabello con champú, le quita sus aceites naturales.

La Dra. Lisa Donofrio, Cirujana Plástica y Profesora Asociada Clínica de Dermatología en la Escuela de Medicina de la Universidad Yale, dijo para Health Day News: *"Al dejar los aceites naturales del cabello, el cabello no necesita de algún producto esterilizador. Si no aplica algún*



*producto esterilizador, entonces no hay necesidad de lavar su cabello. Sin productos, no hay necesidad de lavarlos".*

Más allá de esto, hay un reconocimiento cada vez mayor de que tal vez nosotros, como sociedad, nos hemos hecho demasiado limpios. Su piel está repleta de bacterias y otros microorganismos, muchos de ellos beneficiosos. Todo ese lavado, podría estar afectando al balance microbiano. Sin mencionar que, los champús que muchas personas aplican en sus cueros cabelludos son problemáticos, y ya de por sí, están cargados de químicos.

La "tendencia" de no lavar su cabello muy a menudo, no es realmente nueva, hablando relativamente. La idea de una ducha diaria, fue prácticamente inexistente hace 100 años atrás. No fue sino hasta principios del siglo XX, cuando la publicidad se volvió prolífica, no por casualidad, que las personas en los Estados Unidos empezaron a preocuparse mucho acerca de la higiene personal. La industria de la publicidad creó una "necesidad" de productos modernos, como "jabón de tocador" y "enjuague bucal", donde nunca habían existido antes.

*Katherine Ashenburg, autora de "The Dirt on Clean", dijo que, "las personas tuvieron que ser convencidos de que su aliento y sus axilas olían mal. Esto no pasó por accidente. La publicidad y el jabón de tocador se desarrollaron juntos. Incluso nuestra noción del "jabón" cambió. Hasta mediados del siglo XIX, el "jabón" estaba destinado como jabón de lavandería, el producto cáustico utilizado para lavar la ropa de cama y vestimentas sucias. Se inventó una alternativa suave y ligera, para lavar el cuerpo, y tuvo que ser llamado "jabón de tocador" para distinguirlo de los productos sin refinar. Actualmente, "el jabón de tocador" es una denominación innecesaria. El jabón de tocador es simplemente jabón.*

Inicialmente, la mayoría de las personas lavaban sus cabellos con el mismo jabón multiusos que ellos utilizaban para lavar sus cuerpos. En Norteamérica, el primer champú apareció a mediados de 1930, más o menos al mismo tiempo en que el marketing y la publicidad aumentaron.



Solo entonces, y en las décadas siguientes, el lavarse con champú frecuentemente, se hizo habitual. Antes de esto (en el siglo XX), la persona promedio aplicaba champú en su cabello solo una vez cada dos a seis semanas. Incluso hoy en día, la mayoría de las personas no lavan sus cabellos en cada ducha. Por ejemplo, en los Estados Unidos, incluso aunque la mayoría de las personas toman cerca de siete duchas semanales, en promedio, están lavando su cabello solo cuatro veces por semana.

Muchos miembros del movimiento "no-poo" demandan que abstenerse del champú, deja a su cabello más saludable, brillante y con menos frizz. Cuando (y sí) el champú se necesita, solo se utilizan aquellos que contienen aceites naturales, sin detergentes ni limpiadores.

Mientras que la mayoría de los beneficios son anecdóticos, es bien sabido que puede "educar" a su cuero cabelludo para que se vuelva menos graso, al depurar el organismo e incrementar gradualmente los tiempos entre las aplicaciones de su champú. Si actualmente lava su cabello diariamente, cambiaría a cada dos días, después a cada tres días, luego a cada cuatro días, en el transcurso de tres meses.

Aunque esto no funciona para todos (particularmente con aquellos que tienen cabellos delgados y/o cueros cabelludos grasos), muchas personas encontrarán que sus cueros cabelludos están menos grasos, y que fácilmente pueden dejar pasar días entre las aplicaciones de champú.

Otros proponen dejar su champú en favor de bicarbonato de sodio y agua, seguido por un enjuague de vinagre de manzana. Aunque algunos encuentran que esto se adecua muy bien a su cabello, la combinación puede alterar posiblemente el pH de su cabello y hacerlo quebradizo. Si desea utilizar vinagre en su cabello, idealmente debe intentar diluirlo (1/3 de taza de vinagre mezclado con 4 tazas de agua), que es un truco para agregar cuerpo y brillo así como ayudar al nivel de balance de pH en su cuero cabelludo. Si está considerando cambiar a bicarbonato de sodio y vinagre, tenga en cuenta que muchas personas dicen que su cabello se puso peor por unos cuantos días (sintiéndolo



sucio e inmundos) antes de que finalmente se pusiera mejor. El cabello de todos es diferente, así que puede experimentar con el suyo y ver si dejar el champú le funciona.

No hay riesgo en ello (más que unos cuantos días malos con el cabello), aunque algunos dermatólogos advierten que no lavar su cuero cabelludo puede conducir a una irritación, inflamación y caspa. Si está deseando intentar el "no-poo"; realmente, podría ser muy bien recompensado con un tipo de cabello más saludable que jamás haya tenido en toda su vida.

Si utiliza comúnmente champús comerciales, está enjabonando su cuero cabelludo con químicos en cada lavada. Hace varios años, muchas personas se sorprendieron al saber que incluso el champú para bebé de Johnson & Johnson contenía químicos tóxicos, tales como formaldehído, y 1.4 dioxano. En respuesta a la demanda del consumidor, en 2012 Johnson & Johnson, acordó quitar algunos de los químicos tóxicos de sus productos (y según informes, en 2015 quitó el formaldehído y el 1.4 dioxano de sus productos del cuidado personal). Sin embargo, todavía existen muchos químicos dudosos en los populares champús.

Por ejemplo, el champú contiene comúnmente disruptores endocrinos, que son químicos conocidos por interferir con el desarrollo y la reproducción, y pueden causar serios efectos neurológicos y en el sistema inmunológico.

Un estudio publicado en el 2012, sugiere que los parabenos de los anti-transpirantes y otros cosméticos, en efecto parecen incrementar el riesgo de cáncer de seno. La investigación analizó en dónde estaban apareciendo los tumores de seno, y determinaron que se encontraron altas concentraciones de parabenos en los cuadrantes superiores de los senos y las zonas axilares, donde se aplican usualmente los anti-transpirantes.

Si aún no está listo para empezar "de la noche a la mañana", comience por incrementar los tiempos entre las aplicaciones de su champú. Esto



le ayudará a retener los aceites naturales de su cabello y reducir la exposición a los detergentes y otros químicos. Algunas personas, también utilizan luego acondicionadores. Una buena opción es usar aceite de coco, un tratamiento natural excelente para su cabello.

De acuerdo a un estudio que comparó el aceite mineral, el aceite de girasol, y el aceite de coco, como posibles productos para enriquecer y acondicionar el cabello, el aceite de coco fue el único que redujo la pérdida de proteína en cabello dañado y no dañado. Investigadores expresaron en el Journal of Cosmetic Science: *"El aceite de coco, siendo un triglicérido de ácido láurico (principal ácido graso), tiene una alta afinidad por las proteínas del cabello, y debido a su bajo peso molecular y cadena lineal recta, es capaz de penetrar en el interior del tallo del cabello"*.

Parte de la razón por la que el aceite de coco es tan benéfico para su cabello es por ser hidrofóbico, significa que repele el agua. Por lo que cuando es aplicado como un acondicionador de pre-lavado, este inhibe la filtración del agua en cada filamento, que de otra manera causaría que la cutícula, o superficie del tallo de su cabello, al enjuagarse, fuera propensa al daño o rompimiento.

Además, cuando se aplica como tratamiento de pre-lavado, una pequeña cantidad de aceite de coco es capaz de penetrar en lo profundo del tallo de su cabello durante el lavado, cuando las fibras capilares aumentan ligeramente. Esto también puede explicar por qué tantos hablan maravillas acerca de las habilidades de este aceite para prevenir "el frizz" en un clima húmedo; esta es otra característica de su acción hidrofóbica.

## Y LA DUCHA?

Una creciente minoría de personas no solamente está dejando de lavarse con champú diariamente, sino también descartando su ducha diaria. Algunos pueden incluso llamarle moda al lavarse con menor frecuencia. Parte de este movimiento está relacionado con la creciente idea de que los microbios, incluyendo a las bacterias, no son el



enemigo, y que en efecto debemos vivir con ellos en un balance adecuado para sobrevivir y prosperar.

Otros citan problemas del medio ambiente, como la razón para ducharse menos, especialmente con el uso del agua. Una ducha de 7 minutos utiliza más agua que un baño en bañera, y se prevé que el uso de agua en las duchas aumentará cinco veces para el año 2021. Otros todavía buscan reducir su uso de limpiadores corporales (y champús) cargados de químicos, y notan que su piel al igual que su cabello, nunca ha lucido mejor desde que redujeron la cantidad de duchas.

Incluso, los dermatólogos tienden a desaprobado las duchas diarias, especialmente en agua caliente y con jabones ásperos, debido al daño que puede causar a su piel. De acuerdo a John Oxford, Profesor de Virología en Queen Mary's School of Medicine and Dentistry: *"Una ducha vigorosa diaria altera la flora bacteriana natural de su piel así como los aceites naturales en ella. En la medida en que las personas laven sus manos y pongan atención al área de su cuerpo bajo su cinto, ducharse cada dos días, no causará daño. Incluso dos veces a la semana no sería un problema, si las personas utilizaran un bidé diariamente, ya que la mayoría de las bacterias infecciosas deambulan en nuestras partes inferiores. Debemos lavar para evitar que pase una infección, no por aseo".*

Recuerde, lavar diariamente (o más) es un fenómeno relativamente reciente, y la ciencia es clara al mostrar que el microbioma de su cuerpo juega un papel muy importante, no solo en su salud, por ejemplo, estimulando o evitando enfermedades de la piel; también, puede alterar dramáticamente cosas, como el olor del cuerpo. Así que, realmente es más conveniente trabajar *con* su microbioma, en vez de estar en su contra.

Irónicamente, el jabón tiende a remover el sebo protector que está lleno de grasas benéficas que su cuerpo utiliza para proteger su piel. Todavía, regularmente muchas personas usan jabón para lavar la superficie *completa* de su piel y remover está cubierta protectora... y entonces la pagan aplicando lociones para restaurar justamente lo que



removieron. Lo mismo pasa con su cabello. Nosotros limpiamos los aceites naturales con champú, y después aplicamos acondicionadores químicos costosos para rehidratar.

Como se mencionó, no necesita abandonar "de la noche a la mañana" su champú. En vez de eso, intente lavar solo cuando sea necesario y use jabón (o champú natural) solo en las áreas que realmente necesitan lavarse, como sus axilas e ingles o, para su cabello, solo su flequillo, que tiende a volverse graso más rápidamente.

## **SOL, PIEL, BACTERIAS Y VITAMINA D**

Debido a décadas de información errónea generada por medios de comunicación y profesionales, la gente cree que debería evitar el sol de mediodía y que necesita utilizar protector solar durante la exposición al sol. Por desgracia, esta receta nos priva de vitamina D, así como de sus grandes beneficios para la salud.

La tribu indígena Masái, que habita la costa este africana, más precisamente en Kenia y Tanzania, es un ejemplo por su vinculación con el sol y por su reserva de vitamina D en el organismo. Los Másai le adjudican al sol la fuente de su energía, salud y poder; y no están equivocados. Esta tribu que actualmente reúne más de 800 mil almas, conoce y respeta los beneficios del sol, sin usar factor de protección. Para la ciencia, los Másai son la población hasta hoy conocida con mejores niveles de vitamina D del mundo.

### **LA VITAMINA D**

La vitamina D es clave y entre otras cosas ayuda a fijar el calcio en los huesos previniendo ciertas enfermedades como raquitismo, osteoporosis, diabetes, algunos tipos de cánceres, enfermedades autoinmunes y depresión. El déficit existente de esta vitamina se agudiza en invierno por la poca exposición al sol

Michael F. Holick, profesor de medicina, fisiología y biofísica del Boston



University Medical Center y máximo referente mundial en investigación sobre vitamina D expresa: "Estamos en un momento socio-histórico complicado, de difícil resolución. El ser humano siempre ha dependido del sol para su requerimiento de vitamina D, pero durante los últimos cuarenta años los dermatólogos le dicen a la gente que nunca se expongan al sol directo, entonces ya no hay vitamina D".

Según Holick, "una pantalla con un factor 30 reduce la capacidad de fabricar vitamina D a nivel cutáneo en un 90 por ciento. Si uno pasa todo el día con pantalla solar, no permite que se produzca vitamina D; una exposición de 5 a 10 minutos al sol es vital para fomentar su producción natural. Ante una deficiencia de vitamina D los síntomas son muy poco específicos. Durante el invierno duelen los huesos, los músculos y uno suele decir: Estoy muy cansado, trabajo demasiado; y ese es un signo clásico de deficiencia de vitamina D".

La vitamina D actúa principalmente manteniendo los niveles en sangre de calcio y fósforo y regulando el metabolismo de calcio; por ello favorece directamente la salud ósea y el crecimiento. Además regula algunos procesos fisiológicos como la inmunidad, la resistencia al estrés oxidativo y el equilibrio de otras hormonas.

Durante el embarazo es vital para la salud del bebé, evitando el aumento de riesgo de preeclampsias, de sibilancias o asma. En los primeros años de la infancia previene esclerosis múltiple, diabetes I y en los adultos disminuye el riesgo de tumores, como mama y colon. También disminuye el riesgo de cardiopatías y de deterioro neurocognitivo (el Alzheimer también se asocia con la deficiencia de esta vitamina). Actualmente, el 40% de niños y adultos del mundo están con deficiencia de vitamina D. No es sencillo adquirirla a través de la alimentación, por ello la mejor estrategia es reforzar la exposición a la luz solar.

## EL ROL BACTERIANO

En este sentido, bien vale la pena entender un poco el tan poco comprendido ecosistema bacteriano que protege nuestras áreas





corporales y de cuya salud dependemos. Como dice Bill Bryson, tenemos 100.000 bacterias por cada centímetro cuadrado de piel, al servicio de nuestras necesidades dérmicas, como la síntesis de la vitamina D. Sabemos que con 20 minutos diarios de exposición al sol, podemos generar la síntesis de toda la vitamina D necesaria.

Ahora bien, ¿qué ocurre entre el impacto de los fotones solares sobre nuestra piel y el momento en que la vitamina D comienza a circular en nuestro organismo? Además de la presencia de sustancias como el colesterol, se necesita el trabajo de este ejército bacteriano dérmico para concretar la síntesis y su transferencia celular. Y eso lleva entre 36 y 48 horas de tiempo. O sea que si usted toma sol y por sentirse "sucio" se ducha enjabonándose abundantemente, irremediamente estará tirando su futura y necesaria dosis de vitamina D al resumidero del baño, junto a la tropa bacteriana que estaba a su servicio.

Tampoco tenemos consciencia de que este ejército bacteriano necesita respirar oxígeno, por su condición aerobia. Luego del baño, sentimos la piel seca y nos untamos con materias grasas, que aunque naturales, impiden el flujo del oxígeno. Este es un buen ejemplo para comprender nuestra dependencia bacteriana y la inconsciencia de nuestros actos cotidianos.

## DESPUÉS DEL SOL, CUIDADO AL BAÑARSE

El Dr. Joseph Mercola ilustra técnicamente la cuestión de la síntesis de esta vitamina. "Es importante entender que la vitamina D3 es una hormona esteroide soluble en aceite. Se forma cuando su piel es expuesta a la radiación ultravioleta B (UVB) proveniente del sol (o de una cama de bronceado segura). Cuando los rayos UVB tocan la superficie de su piel, esta convierte un derivado de colesterol en vitamina D3.

Sin embargo, la vitamina D3 que se forma sobre la superficie de su piel no penetra inmediatamente por su torrente sanguíneo. De hecho, necesita ser absorbida de la superficie de su piel hacia su torrente sanguíneo. Entonces, la pregunta clave es: ¿Cuánto tiempo le toma a la



vitamina D3 penetrar su piel y llegar hasta su torrente sanguíneo? Si está pensando en una o dos horas, está muy equivocado. Porque nueva evidencia demuestra que **toma más de 48 horas** absorber la mayor parte de la vitamina D que fue producida por la exposición solar.

Por lo tanto, si usted se baña con jabón, simplemente limpiará la mayor parte de la vitamina D3 que produjo su piel y disminuirá los beneficios de la exposición al sol. Así que para optimizar su nivel de vitamina D, usted necesita evitar bañarse con jabón por dos días completos después de la exposición al sol. Actualmente son pocas las personas que no se bañan durante dos días enteros. Sin embargo, usted puede utilizar jabón para limpiarse las axilas y el área de la ingle, por lo que esto no representa un problema de higiene. Usted debería evitar limpiar con jabón las áreas más grandes de su cuerpo, expuestas al sol.

Y esta probablemente también sea la razón por la que los surfistas en Hawái, que se encuentran en constante exposición al sol y al agua, muchas veces no tienen los mismos niveles de vitamina D que los guardavidas, que no entran al agua. La conclusión es que **quitarse el sebo de la piel no es lo mejor** y debería evitarse siempre que le sea posible. Usted **no está diseñado para utilizar jabón en todo su cuerpo**. Está bien lavar áreas que son propensas al crecimiento bacteriano, como las axilas y la ingle, pero es mejor para usted dejar el sebo, el cual sí fue diseñado para estar en su piel”.

Los primeros días, debería limitar su exposición al sol para permitir que los melanocitos de su cuerpo aceleren la capacidad de producir la pigmentación protectora que no sólo le da bronceado, sino que también sirve para protegerlo en contra de la exposición excesiva al sol. Si usted es de esas personas que tienen la piel muy clara y tienden a quemarse, entonces deber limitar la exposición inicial a unos cuantos minutos, en especial a mitad del verano. Cuanto más bronceada se ponga su piel, y/o mientras más bronceado quiera estar, más tiempo puede quedarse en el sol. Si alguna vez llegara a sufrir una quemadura a causa del sol, debe saber que el aloe vera (mejor de una planta fresca) es uno de los mejores remedios para ayudar a reparar su piel, pues aporta poderosos gliconutrientes que aceleran la reparación.



## SINTOMAS DE MALFUNCION DERMICA

A nivel de **hipodermis**, es bastante obvio que las cosas no van bien cuando hay **obesidad** o **celulitis**, problemas que no son privativos del sexo femenino. La **retención de líquidos** es otro indicador de colapso tóxico que nos obliga a trabajar en la depuración cutánea, aunque en estrecha colaboración de las funciones renal y circulatoria<sup>1</sup>.

Uno de los grandes problemas del tejido profundo es el generalizado **consumo excesivo de proteínas**<sup>2</sup>. Hasta hace poco tiempo **se pensaba que el exceso proteico se eliminaba**, pues el organismo no tenía forma de almacenarlo, tal como ocurre con azúcares y grasas. Pero a fines de los 80, un estudio alemán demostró que **hay un depósito corporal de proteínas**<sup>3</sup>.

El trabajo mostró que el **colágeno subcutáneo** es la unidad almacenadora de proteínas, como fuente de reserva para períodos de escasez. Cuando esta "despensa" no se usa, se satura y genera otro almacén patológico, contaminando **sangre, paredes vasculares y espacio intracelular**. Hipertensión, diabetes II, arteriosclerosis, colesterolemia, embolias, infartos... son algunas **consecuencias del exceso proteico**.

El correcto funcionamiento de la **dermis** debería visualizarse a través de la rápida **sudoración** frente al esfuerzo físico o al calor; dicho sudor debería ser **inodoro**. Si la persona no suda, o lo hace solo en sectores limitados (axilas), significa que la piel no está trabajando correctamente y por tanto no está eliminando desechos como debiera. Obviamente que estas indicaciones de máxima están influenciadas por las condiciones climáticas en las cuales se vive: clima seco o húmedo,

---

*1 Ver apartados "Los riñones" y "Sistema linfático".*

*2 Ver libro "Nutrición Vitalizante" y [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)*

*3 Los doctores L. T. y A. Wendt, profesores de Fisiología de la Universidad de Frankfurt (Alemania), publicaron varios artículos -uno de ellos titulado Proteotesaurismosis o Enfermedad por almacenamiento proteico- exponiendo su extensa investigación. Afirmaban que el engrosamiento de la membrana basal se debe en realidad a una acumulación patológica de proteínas debido a la excesiva ingesta de las mismas en nuestra dieta actual.*

invierno o verano, etc.

El **olor** de la sudoración, es sólo un indicador de presencia abundante de toxinas. En sí mismo, no es malo que ocurra, siempre que atendamos la señal, que nos advierte de la presencia de una sobrecarga que debemos aliviar. Ya nos referimos al tema **antitranspirantes**<sup>1</sup> y al efecto negativo de este tipo de cotidianas prácticas represivas, que no hacen más que incrementar gravemente el grado de toxemia. También debemos tener en cuenta que la irritación y obstrucción de las glándulas sudoríparas por excesos tóxicos, provocan la aparición de señales visibles, como **picazones** y **eccemas**.

La malfunción de la **epidermis** es la más fácil de visualizar, dada su externalidad y su influencia estética. Si las secreciones sebáceas son insuficientes, la piel se **seca** y se agrieta; viceversa, el exceso de secreciones genera piel **grasa**. La **caspa** en el cuero cabelludo es otro indicador de problemas funcionales: generalmente excesos de toxinas hepáticas y/o incapacidad de reciclar y reabsorber los desechos. Las obstrucciones de las glándulas sebáceas generan **puntos negros**; si se suma inflamación, advertiremos **acné** o **forúnculos**; **espinillas** y **eccemas** húmedos también denuncian un mal funcionamiento de las glándulas sebáceas.

En la **medicina oriental**, a la piel se la considera un órgano que se conoce como **triple calentador**. Son síntomas de su malfunción, la sensación de **calor** en la cabeza y de **frío** en las extremidades. Esto coincide con la máxima griega sobre el estado de salud: cabeza fría y pies calientes. Hemos visto que estas son características propias de la **función hepática**, lo cual confirma que la biología no sabe de límites, rótulos o divisiones entre órganos.

## TECNICAS DE LIMPIEZA DERMICA

Al mismo tiempo que debemos **trabajar sobre las causas** que generan los problemas (exceso de ensuciamiento, carencia de

---

<sup>1</sup> Ver Capítulo 3, apartado "La represión de síntomas".

nutrientes), contemporáneamente debemos **estimular el drenaje** de los desechos acumulados. Muchas veces el propio organismo se basta a sí mismo y, haciendo uso de la propia fuerza vital, genera procesos de hipertermia (**fiebre**) para evacuar gran cantidad de toxinas a través de la sudación. No está demás insistir en la importancia de **no reprimir** estos procesos y, por el contrario, **favorecerlos**. Incluso, si no hay suficiente fuerza vital en el organismo, veremos la conveniencia de **inducirlos artificialmente**.

## FRICCIÓN SECA

Un método sencillo para incentivar el buen funcionamiento de la piel, es la **fricción seca**. Esta técnica sirve para **estimular** genuinamente su metabolismo y facilitar la **descamación** sin uso de sustancias detergentes. Se puede realizar fácilmente y no demanda gran tiempo. Solo basta una **esponja vegetal** o un **pañó áspero de algodón** (toalla). Una a una, se frotan todas las zonas del organismo, **iniciando con sesiones cortas** y suaves, e **incrementando** diariamente la intensidad, sin sobrepasar nunca el umbral de la tolerancia personal. Es mejor hacer esta práctica por la mañana **al levantarse**, dada la sensación de **euforia y bienestar** que se genera al concluir el proceso.

## BAÑO DE VAPOR

El **baño de vapor** (sauna finlandés, baño turco, temascal mejicano, inipi norteamericano, etc), representa otra forma natural e inocua de eliminar toxinas, aprovechando la fisiológica **reacción de la piel frente al calor: dilatación de los poros** para evitar acumular calor en exceso. Dado que los sistemas antes nombrados suelen requerir ciertas instalaciones y controles específicos, sugeriremos aquí un **método hogareño** de la vieja escuela naturista.

Para tomar un baño de vapor casero, la persona se sienta **desnuda** en un banco, bajo el cual coloca un **fuentón de agua recién hervida** y se cubre completamente con una **manta plástica** que, a modo de **poncho**, le permita **dejar fuera la cabeza**. Si la manta cumple bien

su cometido, rápidamente se obtiene el calor suficiente para **comenzar a sudar**. Se puede ir adicionando **más agua caliente** al fuentón, para mantener la temperatura. También se puede agregar al agua, **hierbas o aceites esenciales** naturales que aumenten el efecto depurativo (romero, tomillo, salvia, etc).

Otras opciones para el método son: el uso de vaporizadores eléctricos o directamente el uso del sol. En lugar del fuentón con agua caliente, pueden utilizarse vaporizadores de ambiente que funcionan con electricidad para generar vapor de agua y que se comercializan para humidificar ambientes secos. Por otra parte y si usamos una manta plástica de color oscuro, podemos exponernos directamente al sol, ya que el calor generado opera como un eficiente generador de sudoración profusa.

Además de su sencillez y su operatoria casera, este método **evita la sensación sofocante** de los métodos arriba citados, en los cuales la cabeza queda expuesta al calor, pudiendo manifestarse síntomas desagradables, descompensaciones circulatorias y hasta desmayos.

## BAÑO HIPERTÉRMICO

Otro recurso de estimulación natural es el **baño hipertérmico**. Único requisito: contar con una bañera. Se inicia el baño con **agua a temperatura corporal** (37º) y luego se va **incrementando** la temperatura con agua caliente, hasta alcanzar el **límite de tolerancia personal** (nunca sobrepasarlo, sobre todo en caso de problemas cardíacos). Este gradualismo térmico permite una correcta **dilatación de los poros**. Al salir del baño, hay que cubrirse rápidamente y **acostarse durante media hora** bien abrigado, a fin de intensificar la **sudoración** y la consiguiente **estimulación metabólica**. Luego es conveniente tomar una **ducha ligera**, concluida con un tónico de agua fría.

Algunos consejos y consideraciones complementarios:

- Personas con **várices** deben tener las **piernas fuera** de la bañera.
- Previo al baño, es conveniente beber una infusión de alguna **hierba**



**sudorífica** (borraja, manzanilla, etc).

- En el agua de la bañera puede colocarse un kg de **sal marina integral** (Sal Andina). Hacer esto una hora antes del baño, a fin de dar tiempo a su total disolución.

- Este baño es recomendable por la **noche**, a causa del **efecto relajante** que genera.

- Dada nuestra conexión con los ciclos lunares y a fin de aprovechar el máximo potencial depurativo, es aconsejable tomar estos baños en fase de **luna nueva**; el baño removerá mejor las toxinas acumuladas y provocará un efecto exfoliante de la piel.

## EMPLASTOS

Otra práctica recomendable para estimular la depuración de la piel, son los **cataplasmas** o **emplastos**. Pueden hacerse con muchas sustancias, pero aquí sugerimos dos elementos sencillos y económicos: la **arcilla** y la **hoja de repollo**. Es antiquísimo el conocimiento sobre la capacidad de capturar desechos que tiene la **arcilla**, demostrado por el uso intuitivo que siempre hicieron animales y seres humanos. Además de los **desechos superficiales**, la arcilla tiene la capacidad de absorber **toxinas más profundas**.

La técnica básica consiste en aplicar sobre la zona establecida (cubierta con una gasa de algodón, si se tratase de una herida expuesta) una **capa de arcilla diluida en agua**, con la consistencia de una pasta no muy espesa. Luego **se cubre** con un paño de algodón, manteniéndose la aplicación **entre 30 y 60 minutos**. En inflamaciones se usa arcilla a **temperatura ambiente**; en cambio, cuando es necesario activar la vitalidad, conviene **calentar** la pasta antes de aplicar. En la manipulación de la arcilla se sugiere **evitar el uso de elementos plásticos o metálicos**.

A la cualidad de absorber desechos profundos que tiene la arcilla, la **hoja de repollo** suma la característica de aportar principios activos a través de la piel. El procedimiento para realizar emplastos de hoja de repollo, es similar al expuesto precedentemente. Utilizar hojas con buena vitalidad. Para ablandarlas, conviene hacerles un **breve remojo**



**en agua caliente** y luego con un rodillo **aplastarlas** bien para lograr una superficie suave y uniforme. Se aplican **directamente sobre la piel** y en capas, cubriendo luego con un paño de algodón. Puede renovarse la aplicación **cada hora**.

## TRABAJO FÍSICO

Otro estímulo genuino, sencillo y además benéfico para otras funciones corporales, es **la actividad física**. Como consecuencia del movimiento, la piel ve estimulado **su metabolismo** y **los intercambios**, lográndose mayor evacuación de desechos. Toda forma de ejercitación o trabajo físico, es **siempre recomendable** desde el punto de vista depurativo; mejor aún si la realizamos **expuestos al sol** y con **ropa oscura**, a fin de generar **más calor** y aumentar la sudoración. Es importante culminar la actividad con **una ducha** que elimine los desechos y limpie la piel.

## EL CURTIDO

Finalmente unas palabras sobre la vieja recomendación naturista de **curtir el organismo** para estimular su reacción frente a cambios de temperatura. Tiempo atrás, el curtido era algo corriente y natural, que no necesitaba ser practicado. Sin embargo, hoy se ha convertido en una necesidad, debido al desarrollo en materia de **"confort" térmico** (viviendas, vehículos, indumentaria) y al incremento del **sedentarismo**.

Como vimos, las reacciones orgánicas frente a las variantes térmicas externas, estimulan el **metabolismo celular** e incrementan los **intercambios**, con lo cual aumenta la capacidad de evacuar desechos tóxicos. Una práctica sencilla consiste en **caminar descalzo sobre el césped con rocío**, bien temprano en la mañana y sobre todo en invierno. Luego se secan enérgicamente los pies y se colocan medias abrigadas. Hay muchísimas técnicas de curtido, como los **baños de aire o de sol**, las **fricciones húmedas**, la **ducha escocesa** (alternancia de agua fría y caliente)... Tal como sucede con el movimiento físico, **todas son saludables**.



## LOS ALIMENTOS

La nutrición tiene mucho que ver con el estado de la piel y hasta puede afirmarse que **la piel es el reflejo directo de nuestra calidad alimentaria**. Hemos visto que la intensa renovación de este órgano y su gran exposición a los agentes agresivos, generan una **alta voracidad de nutrientes**. Todas las **frutas y verduras** resultan benéficas, en especial: alcaucil, zanahoria, pepino, palta y tuna. Además hay muchos **alimentos claves**, por el significativo aporte de sustancias vitales para la correcta regeneración celular de la piel. Nos referimos, entre otros, a: girasol, maní, sésamo, polen de abejas, aceites con ácidos grasos esenciales (lino, chía, sésamo, girasol, soja), azúcar mascabo, levadura de cerveza...

En cambio la función dérmica tiene acérrimos **enemigos** en el terreno alimentario. Podemos citar a los **productos lácteos** en general, los **productos refinados** de todo tipo (sal, aceites, harinas, margarinas), los **productos cárnicos de cría industrial**, las **frituras** y otras cocciones de elevada temperatura... Para comprobar el efecto negativo de estos alimentos sobre la piel, basta con **experimentar unas semanas**, eliminándolos de la dieta. Tras pocos días y alguna que otra benéfica crisis depurativa, comenzará a percibirse el **cambio profundo y genuino** en la epidermis... y **no solo allí...**

## LAS HIERBAS

Entre las **plantas medicinales** que favorecen la **depuración de la piel**, podemos citar: borraja, manzanilla, aloe, cola de caballo (aporta silicio, mineral clave para la piel), zarzaparrilla, enebro, tomillo, romero, etc. Dos componentes del **Tónico Herbario** son sumamente útiles en la limpieza de la piel: la **bardana** y la **acedera**. A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliarnos con **Apis** (picaduras y problemas de piel con ardor o edemas, artrosis ó dolores óseos con inflamación) y **Urtica** (alergias de piel, urticarias, dermatitis con picazón).

## LOS PULMONES

---

### FUNCIONES

La función básica de los pulmones es **el manejo del material gaseoso** que entra y sale del organismo, **absorbiendo nutrientes y excretando desechos**. Para dicha tarea existe una vasta red de **alvéolos**, que permite la intercomunicación entre el material gaseoso y la sangre. A través de estas **sutiles membranas**, el fluido sanguíneo absorbe oxígeno y elimina anhídrido carbónico.

Los **únicos residuos sólidos** que deberían eliminar los pulmones, serían aquellas finas **partículas de polvo** que la nariz no consigue neutralizar en sus vellosidades protectoras, y que los cilios vibrátiles se encargan de conducir de retorno hacia la salida. Sin embargo, frente al **exceso de material tóxico** que debe manejar hoy día el organismo, y que supera ampliamente la capacidad evacuativa de los emuntorios principales, los pulmones son reclamados a **colaborar en la tarea de drenaje**, sirviendo como "salida de emergencia" de la sobrecarga.

En estado normal, las **mucosas alveolares** sólo deberían dejar pasar desechos gaseosos provenientes de la sangre, pero el volumen tóxico e irritante de las toxinas que circulan por el flujo sanguíneo, logra **dañar estas delicadas membranas**. A medida que estas mucosas se van haciendo más porosas, comienza a **permear otro tipo de toxemia**; el resultado es la acumulación progresiva de **desechos sólidos** en los canales alveolares, bajo forma de **flema y mucosidad**.

Los pulmones **no están diseñados** para manejar este tipo de material. Los desechos sólidos se **desplazan lentamente**, pues tienen que **vencer la gravedad** para ascender hasta los bronquios y luego ser expulsados por las vías respiratorias en forma de **catarro y mucosidad**. Para ello, el organismo debe usar **mecanismos estimuladores de este movimiento antinatural**, que le demandan

gran energía: la **tos** y la **expectoración**. Estas dos **reacciones defensivas**, son **erróneamente reprimidas** como si se tratase de causas del problema, cuando en realidad son solo **mecanismos de supervivencia**.

Más allá de su evacuación tras una crisis depurativa (gripe, bronquitis, etc), **el daño** que estos desechos generan en los alvéolos, es una **"puerta abierta"** para la instalación de **virus y bacterias**. Los microbios provocarán luego **afecciones respiratorias a repetición**, confirmando nuevamente que "el virus no es nada, **el terreno lo es todo**". Solo basta observar el estado general de aquellas personas con **sinusitis** y **resfriados crónicos**, para comprender esta natural relación de **causa/efecto**.

## SINTOMAS DE MALFUNCION PULMONAR

El **buen funcionamiento** pulmonar se constata en las **fosas nasales despejadas**, y la **respiración libre y cómoda**. Inspiraciones y expiraciones deben ser **normalmente profundas**, adecuándose rápidamente a los cambios de ritmo, frente a solicitudes intensas. La persona saludable se suena la nariz sólo **ocasionalmente**, sobre todo por la **mañana**. Esto ocurre porque el período de reposo en **posición horizontal** (menor efecto de la gravedad), facilita el **movimiento ascendente** del escaso residuo sólido que podría hallarse en la cavidad pulmonar.

En contrapartida, la **sobrecarga** del emuntorio pulmonar es fácil de advertir. El individuo tiene las **fosas nasales congestionadas**, la **respiración es dificultosa**, el aire penetra con dificultad, hay necesidad de **sonarse la nariz continuamente**, fluye mucosidad cuando se inclina hacia delante con la cabeza gacha, a menudo **la boca permanece abierta** para ayudar en la respiración, hay **tos y catarro**. Ante el **menor esfuerzo**, la persona queda **"sin aire"** y comienza a **escupir**.

De acuerdo al concepto de órganos pares de la medicina china, hemos visto a nivel intestinal que **los pulmones se influyen**



**mutuamente con el colon** o intestino grueso. La malfunción de uno repercute directamente sobre el otro órgano. Esto significa que la **sobrecarga intestinal** afecta de modo claro a la función pulmonar; de allí la clasificación de **emuntorio principal** para los intestinos.

## TECNICAS DE LIMPIEZA PULMONAR

**Invertir la natural posición erguida** del cuerpo, es de gran ayuda en las crisis de acumulación de las vías respiratorias. Por **gravedad**, los desechos sólidos tienen tendencia a acumularse en la **base de los pulmones**. Como dijimos, la **posición horizontal** durante el sueño, ayuda a su desplazamiento; pero podemos colaborar aún más si practicamos algunos minutos la **posición vertical invertida**.

Según la capacidad y destreza de la persona, pueden adoptarse distintas técnicas. La más sencilla es el **colgado de cabeza**. Temprano por la mañana, **acostarse** en la cama **boca abajo**, con la **cabeza colgando**, hasta que **casi toque el suelo**. De ese modo el tórax también adopta la **posición descendente** que favorece el deslizamiento de la mucosidad. Los más ágiles se pueden **colgar** de una barra o soga, o incluso practicar la postura yóguica de **la vela**.

Otra técnica que veremos detenidamente al abordar el **sistema linfático**, resulta también interesante para estimular del drenaje pulmonar. Nos referimos a la **tabla inclinada**. Del mismo modo, la técnica de la respiración profunda que veremos a continuación, es también útil a la función linfática. Es una confirmación más acerca de la ausencia de separaciones entre órganos, partes o sistemas, a la hora de combatir el ensuciamiento crónico.

## RESPIRACION PROFUNDA

Quienes desean practicar técnicas respiratorias, tienen a disposición gran cantidad de técnicas detalladas en profusa cantidad de libros y manuales. Pero aquí nos permitimos sugerir los elementos básicos para una **adecuada respiración profunda**, que podemos practicar en cualquier momento y circunstancia. Lo importante es tomar consciencia



del ritmo respiratorio (expirar, retener, inspirar) y de los espacios respiratorios (bajo, medio, alto). Es algo que podemos hacer **en cualquier momento del día y en cualquier posición** (sentados, acostados, parados). O sea, no hay excusas para no llevarla a cabo.

Aunque respirar es la primera reacción instintiva de nuestra vida y es un acto absolutamente reflejo, con el tiempo llegamos a respirar muy mal o en forma incompleta, por lo cual debemos **conocer sus bases fisiológicas y practicar la técnica**. Solemos creer que la respiración comienza al inhalar, pero en realidad las enseñanzas orientales parten de una profunda exhalación, ya que no se puede llenar algo que no ha sido completamente vaciado.

Debemos tener en cuenta que la **expiración profunda** debe llevar el doble de tiempo que la inspiración. Además, el ritmo de vaciado y llenado debe ser **lento**, a tal punto que el proceso debe ser **lo más silencioso posible** (no debería escucharse ruido alguno, cosa que ocurre cuando respiramos aceleradamente). La respiración debe ser cómoda y no debe requerir esfuerzos. La exhalación implica la relajación de los músculos respiratorios. El tórax se hunde bajo su propio peso, y al hacerlo, expulsa el aire. La lentitud de la expiración se verifica mediante el silencio. La última etapa de la exhalación puede ayudarse con la contracción de los músculos abdominales, para expulsar los últimos restos de aire viciado.

Una respiración completa y profunda, debe contar de **tres tiempos** bien evidenciados, que conviene registrar físicamente. Tras la completa exhalación, se comienza llenando la base de los pulmones (abdomen expandido), luego la zona central (pectorales expandidos) y finalmente la parte superior (clavículas alzadas). Estos tres "tiempos" se deben integrar en un solo ritmo, lento y continuo, que se reproduce luego de un pequeño intervalo, en idéntico orden durante la exhalación.

Al comienzo, para tomar conciencia del correcto llenado/vaciado de estas áreas pulmonares, podemos auxiliarnos con las manos (sobre el abdomen y luego sobre el tórax) y elevando los hombros (alzado de clavículas), a fin de registrar el desplazamiento.

Resumiendo, así podemos sintetizar una correcta respiración profunda:

- 1) **Exhalar: vaciar abdomen, contraer tórax y bajar hombros.**
- 2) **Retener unos segundos.**
- 3) **Inhalar: llenar abdomen, expandir tórax y elevar hombros.**
- 4) **Retener unos segundos.**

Es importante respetar la lentitud (silencio respiratorio), el registro (con manos y movimiento de clavículas) y un tiempo de espiración más lento (el doble) que la inhalación. Por ejemplo, si lo hacemos caminando, podemos medir el tiempo por pasos: inspiración durante 6 pasos, retención en 3 pasos y espiración en 12 pasos. Si lo hacemos acostados o sentados, podemos contar mentalmente. Con el tiempo y la práctica cotidiana, esto se debe convertir en algo automático e intuitivo.

Veamos algunos **efectos fisiológicos de la respiración profunda**, más allá de la oxigenación: tonifica el sistema respiratorio; estimula el corazón (lo masajea); favorece el movimiento peristáltico; ayuda al funcionamiento del estómago, el bazo, los riñones, el hígado y la vesícula; colabora con el equilibrio del sistema endócrino; mejora la calidad de la sangre (y de la función cerebral) al optimizar la eliminación de gas carbónico y la absorción de oxígeno; incrementa la energía, la resistencia inmunológica y la vitalidad de órganos y tejidos. A nivel psíquico, favorece el desarrollo de la autoconfianza, el autodomínio, la claridad mental y el entusiasmo vital, induciendo un estado de paz y serenidad. Una respiración lenta y profunda puede calmar rápidamente la agitación más desordenada y mejorar la capacidad de atención.

## JADEO Y CANTO

Otro mecanismo que estimula el drenaje pulmonar, es **el jadeo**, cuya acción mecánica **dilata los bronquios**. Esto se puede lograr a partir de cualquier **práctica física energética** que lo induzca: trotar, pedalear, hacer gimnasia... con lo cual se logrará además un amplio estímulo del **metabolismo depurativo en general**.

Para las **personas menos vitales**, sugerimos un método, casero y sencillo, para **reeducar la respiración** y estimular la circulación. El

método requiere una **botella de litro** y una pequeña **manguera plástica** de 5 mm de diámetro. Se llena con **agua sólo un tercio** de la botella y se introduce la manguera hasta el fondo; entonces se realizan **respiraciones profundas, expirando por la boca** a través de la manguera, lo cual obliga a **vencer la resistencia del agua**. Gradualmente se pueden llegar a realizar hasta **tres sesiones diarias** de 20 espiraciones.

Mucho más divertido y relajante puede resultar hacer **prácticas de canto**. Esta actividad, recreativa y liberadora a nivel energético, **estimula magníficamente la función pulmonar** y colabora en buena forma con la apertura de este emuntorio.

## LOS ALIMENTOS

Siendo el alimento la **principal fuente generadora de desechos sólidos**, su **adecuada elección** puede hacer mucho para mejorar el estado del emuntorio pulmonar. Como primera medida se deben reducir o eliminar los alimentos comprobadamente **productores de mucosidad**<sup>1</sup>: la caseína (proteína de los **lácteos** en general), el gluten (el **trigo** es su fuente principal), el exceso de **almidones**, las **margarinas**, los **aceites calentados**, los **procesados cárnicos** y...

## EL PROBLEMA DE LOS ALMIDONES

El almidón es uno de los elementos más abundantes en la nutrición humana, dada su presencia en **granos, frutos y tubérculos de consumo masivo**. Concebido por los vegetales como nutriente de reserva, sirve a la dieta humana como principal carbohidrato generador de combustión celular. Ya hemos visto su problemática<sup>2</sup> y volveremos sobre el tema<sup>3</sup>, dada la alta incidencia en el consumo.

Sin embargo, si no se cumplen determinadas condiciones metabólicas,

---

<sup>1</sup> Ver Capítulo 4, "El moco alimentario" y Capítulo 7, "Los coloides".

<sup>2</sup> Ver Capítulo 2, apartado "Somos monos adaptados".

<sup>3</sup> Ver Capítulo 7, apartado "Los alimentos fisiológicos".

el almidón se convierte en importante fuente de toxemia corporal<sup>1</sup>. Dicha situación es favorecida por la **excesiva permeabilidad intestinal**<sup>2</sup>, que permite el **rápido paso de las moléculas intactas de almidón al flujo sanguíneo**, causando gran cantidad de enfermedades crónicas.

A la par de las alteraciones genéticas en los cereales, se fueron popularizando la molienda y la producción de harinas, "perfeccionándose" los procesos industriales de **refinación**, hasta llegar a la **harina blanca súper fina** (00000) del último siglo y las inmaculadas e impalpables **maicenas**. Esta tecnología provocó que los almidones quedaran **sin sus sinérgicos acompañantes de la semilla** (germen, minerales, proteínas, vitaminas y las imprescindibles enzimas) y que dependiesen exclusivamente de **ciertas condiciones imprescindibles** para lograr el desdoblamiento en azúcares simples: hidratación, cocción, masticación, aporte enzimático, flora intestinal equilibrada...

Hoy día los modernos y eficientes procesos industriales de panificación no toman en cuenta estos importantes requisitos. Con el desarrollo de la premezclas de harina, que ya incluyen los leudantes rápidos (levaduras "turbo") y los aditivos mejoradores, **la hidratación es fugaz**. A ello se suma **la cocción ultra rápida** de los hornos eléctricos que manejan elevadas temperaturas. Todo esto no solo ocurre en grandes fábricas, sino también en pequeñas panaderías o pizzerías de barrio, con lo cual el problema se masifica, al ser los panificados de altísimo consumo.

La **deficiente masticación** (e insalivación), el **escaso aporte enzimático** (ausencia de crudos y fermentos naturales), el **desorden de la flora** intestinal y la **permeabilidad de la mucosa**, generan el resto.

Como lo señala el Prof. Prokop de la Humboldt Universitat de Berlín

---

1 Ver "Almidones, insospechado peligro blanco" en [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)

2 Ver Capítulo 4, apartado "La mucosa intestinal".





(Alemania): *"se pueden encontrar gránulos de almidón en la sangre, **minutos o media hora después de la ingesta**".* Al no ser solubles en sangre, el organismo detecta estas moléculas como sustancias tóxicas, lo cual genera: micro embolias, muerte neuronal, coagulación, hemorroides, cálculos, hígado graso, mucosidad, tumores...

Wes Peterson, nutricionista de Wisconsin (EEUU), aporta más datos: *"Los almidones crean mucosidad. ¿Por qué? Un motivo es porque son insolubles en la sangre. Las partículas o gránulos de almidón que pasan del intestino al torrente sanguíneo, son tóxicas; el cuerpo no las puede utilizar y resultan perjudiciales. El organismo intenta eliminarlas a través de los principales canales de desintoxicación: glándulas sebáceas, sistema linfático, senos nasales, flujo vaginal... **El cuerpo busca purgarse a través de la mucosidad, pero a veces no basta**; los almidones congestionan y bloquean el organismo todo, factor que contribuye a la degeneración del cuerpo y a la enfermedad".*

*"Para evitar absorber gránulos intactos de almidón, tóxicos para el organismo, el alimento feculento debe cocinarse en agua hasta formar una masa homogénea de consistencia blanda. Sin embargo, la cocción transforma el alimento en una sustancia patológica, artificial y extraña, desordena su estructura y su patrón energético, destruye su fuerza vital, daña y altera nutrientes, elimina enzimas y vitaminas, y crea nuevas sustancias tóxicas. Dado que el cuerpo humano utiliza los almidones a través de un complicado proceso que es sólo parcialmente efectivo, ¿por qué no considerar la posibilidad de cubrir las necesidades de hidratos de carbono consumiendo por ejemplo frutas frescas, que ya contienen azúcares simples, fáciles de digerir? **No necesitamos almidones para nada y podemos tener mejor salud sin ellos**",* concluye Peterson.

Por su importancia, conviene reiterar lo que veíamos en fisiología comparada. La **elevada densidad** en materia de carbohidratos que tienen los cereales, resulta inadecuada para nuestra fisiología. Recordemos que los granos amiláceos están en un promedio del **70% del peso seco en azúcares**, con picos de **78 a 75% en el arroz**, según sea blanco o integral. Mantener semejante cantidad de **azúcar**



**en movimiento** y atender la elevada **demanda gaseosa** del metabolismo de los hidratos de carbono, son factores que, a largo andar, colapsan la función pulmonar.

El ser humano es sedentario y no realiza (menos hoy día) esfuerzos que por intensidad y duración demanden tanta energía como **el vuelo de las aves** (fisiológicos consumidores de granos). Esto trae aparejada la necesidad de **disipar** el exceso de azúcar circulante, por lo cual se advierte **abundante calor** en el cuerpo tras su consumo.

Esto acarrea **hiperactividad del páncreas**, que debe poner en marcha, con el auxilio del hígado, un mecanismo para convertir rápidamente el azúcar simple en glucógeno de reserva. Este proceso debe invertirse nuevamente en caso de necesidad, volviendo a convertirse el azúcar de reserva (glucógeno) en azúcar simple (glucosa).

El carbono y el hidrógeno que componen las cadenas de los azúcares, terminan convirtiéndose (por oxidación) en dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y agua (H<sub>2</sub>O). La cantidad de **oxígeno** necesaria para llevar adelante el metabolismo gaseoso, **exige al sistema respiratorio** de manera continua. Por esa razón los pájaros están dotados de los **sacos aéreos**, especies de estructuras suplementarias de los **pulmones**, que les permiten almacenar e insuflar el suplemento de oxígeno necesario para la **oxidación** del abundante volumen de carbono e hidrógeno circulante en sangre.

También las aves disponen de un órgano eficaz y resistente para hacer circular con rapidez y durante largo tiempo la **sangre rica en azúcar**. Nos referimos a la **bomba cardíaca**, que alcanza en el caso de la paloma, al **10% de su peso**. Es como si un ser humano de 70kg tuviese un **corazón de 7kg**.

El aparato cardiopulmonar humano es sometido a dura exigencia tras una comida de cereales. En el caso de personas sedentarias, esto generará una **demanda energética** y una **toxemia adicional**, que a largo plazo termina **desvitalizando** al individuo. La **fatiga** y el



**desgaste cardiopulmonar** son moneda corriente en los grandes consumidores de cereales. Esto es fácil de comprobar, a través de la amplificación del pulso cardíaco durante la digestión, **aumentando las pulsaciones** como si se hiciese un ejercicio físico importante.

Además de limitar la ingesta de alimentos mucógenos, es bueno incorporar a la dieta, alimentos que **estimulan la expectoración y fluidifican la mucosidad**. Nos referimos a: jengibre, cebolla, puerros, ajo, dátiles, higos, rabanitos, limón, berro, miel de abejas...

## **LAS HIERBAS**

Hay un variado repertorio de **plantas medicinales** que sirven para **aliviar el trabajo pulmonar**. Generalmente son expectorantes, dilatan los alvéolos, fluidifican la mucosidad, facilitan su expulsión y tienen poder antiséptico. Entre ellas podemos citar: eucalipto, llantén, ambay, orégano, salvia de la puna, chachacoma, tomillo, borraja, tusílag, regaliz, pulmonaria, consuelda, jengibre, etc.

Estas hierbas pueden utilizarse en **infusiones**, en **inhalaciones** de vapor (fáciles de realizar con el auxilio de una toalla y una olla de agua hirviendo) y en **baños de inmersión**. En el caso del **eucalipto**, planta tradicionalmente asociada a las vías respiratorias y a las inhalaciones, se recomienda **evitar su ingesta** directa (infusiones), dado su alto contenido en arsénico (es uno de los vegetales que más lo concentra).

Tres componentes del **Tónico Herbario** son básicos para la buena función pulmonar: bardana, acedera y olmo. A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliarnos con **Geoffroea** (expectorante, fluidificante de flema en bronquitis, neumonías y sinusitis, fumadores) y **Kali** (sinusitis, limpia mucosidades crónicas).

## **OTRAS RECOMENDACIONES**

No siendo hierba ni alimento, párrafo aparte para el **propóleo**, magnífico producto apícola que protege las vías respiratorias. Entre las



*Cuerpo Saludable*

veinte propiedades científicamente demostradas que posee, se destaca su capacidad como antiséptico, antibacteriano, antiinflamatorio, antioxidante, antituberculoso, antiviral y estimulador de la inmunología.

Si bien por su **efectividad** puntual se lo emplea popularmente para combatir **tos, asma y gripes**, el uso más recomendable del propóleo es a través del aporte **cotidiano** y **sostenido** de pequeñas dosis, que refuerzan el trabajo del sistema inmunológico en su conjunto. Se suelen sugerir unas **20 gotas diarias** de solución de propóleo al 10%, por la mañana en ayunas, disueltas en un poco de agua o jugo de naranja.

La estimulación de la **zona refleja** de los pulmones en la **planta de los pies**, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática pulmonar, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

## SISTEMA LINFÁTICO

---

### FUNCIONES

Además de ser la columna vertebral de la inmunología corporal<sup>1</sup>, el sistema linfático también **se ocupa de la limpieza corporal**, extrayendo los excesos tóxicos que llegan a los fluidos corporales: **linfa y sangre**. Si bien no es considerado un órgano depurador propiamente dicho, el sistema linfático cumple una función clave en la **tarea de eliminación** y sufre las **consecuencias de la sobrecarga** tóxica del cuerpo. Por ello la necesidad de tenerlo en cuenta cuando hablamos de depuración. A esta altura del libro, creemos que es bastante obvia la **interconexión entre inmunología y depuración**.

El sistema linfático es una especie de **réplica del sistema circulatorio sanguíneo**; interactúa y se complementa con él, en la tarea de evacuar toxinas. Mientras la **sangre** se difunde **desde el corazón hacia la periferia**, la **linfa** fluye en sentido contrario, es decir **desde la periferia al centro**, a través de una densa red de capilares y vasos.

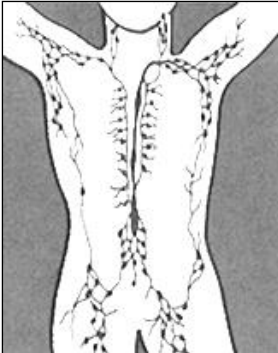
Los **dos litros de linfa** (también llamada "**sangre blanca**") que circulan por los vasos linfáticos, están en constante proceso de formación a partir del suero extracelular que atraviesa las paredes de los capilares y de ese modo permiten que **los desechos puedan abandonar los tejidos**. Las redes sanguínea y linfática **trabajan en conjunto** para la evacuación de toxinas; cuando alguna de las redes tiene dificultades, la otra intensifica su propio trabajo para **preservar la eficiencia depurativa** del organismo. A diferencia de la sangre, que dispone de un sistema de bombeo (el corazón), **la linfa no tiene fuente de impulsión mecánica**. Por tanto su **velocidad de**

---

*1 Produce glóbulos blancos (monocitos, granulocitos, linfocitos) y anticuerpos (en presencia de los antígenos correspondientes).*



**circulación** es **muy lenta** y para vencer la fuerza de gravedad, depende fundamentalmente del **movimiento** y la **actividad física** (contracción muscular) que realiza la persona. La circulación linfática se **perjudica** seriamente con el **sedentarismo** y se **beneficia** con el **descanso horizontal**.



El flujo linfático que circula por los capilares, se descarga en los **ganglios**, verdaderas **estaciones de filtrado** diseminadas en puntos claves del organismo. En los ganglios también se realiza la **producción de células defensivas** (glóbulos blancos y anticuerpos). Cuando el cuerpo sufre una agresión (el caso de una infección o una herida), los ganglios más próximos **intensifican su tarea** y por ello se **inflaman**. Si hay **exceso de sustancias**

**toxicas** circulantes en la linfa, la función de los ganglios **se ve comprometida** y por ello el organismo **pierde eficiencia defensiva** frente a las agresiones microbianas.

## LINFA Y TOXEMIA CRONICA

Es importante destacar que el sistema linfático tiene una **relación muy próxima con la toxemia alimentaria**. Como hemos visto<sup>1</sup>, existe una **vasta red de capilares** linfáticos en el interior de las vellosidades intestinales, que a través de la mucosa intestinal **absorben nutrientes** (principalmente cuerpos grasos). Por tanto, la **excesiva permeabilidad intestinal** afectará directamente al sistema linfático, permitiendo el **ingreso de sustancias alimentarias tóxicas y alergénicas**. Esto se suma a la **toxemia sanguínea**, que el sistema circulatorio **deriva** a la linfa, para aliviar situaciones de **colapso tóxico en la sangre**.

---

<sup>1</sup> Ver Capítulo 4, apartado "La mucosa intestinal".

Además de los ganglios, cuya **palpación dolorosa** es un reflejo tangible de la **sobre exigencia** a la que está siendo expuesto el sistema linfático, hay **otros órganos** fundamentales en su operativa, aunque a veces poco tenidos en cuenta como parte del sistema. Nos referimos al timo, el bazo, la médula ósea, las amígdalas y el apéndice. Conviene detenernos un momento en la tarea de estos órganos, considerados conglomerados de tejido linfoide.

El **bazo** es simétrico del hígado, o sea que ocupa el **sector izquierdo** de la cavidad abdominal; por él circulan sangre y linfa. En el bazo, entre otras cosas, se generan glóbulos blancos y anticuerpos, se reciclan los glóbulos rojos, se deposita el hierro orgánico, se produce la bilis y se filtran los cuerpos extraños (células dañadas, bacterias y productos de desecho) de la sangre y la linfa.

El **timo** es una pequeña glándula ubicada tras el esternón, a la altura del corazón, entre los pulmones. Si bien se encarga de producir anticuerpos altamente especializados (linfocitos T), su tarea más importante es ejercer una especie de comando general del sistema inmunológico.

Otras extensiones de tejido linfoide y centros generadores de anticuerpos son: la **médula ósea**, las **amígdalas** y el **apéndice**. La **médula ósea**, parte interna de los huesos, se encarga de producir glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Las **amígdalas faríngeas** están ubicadas en la parte posterior de la garganta. Producen anticuerpos contra gérmenes y antígenos, inhalados o tragados. Al igual que los ganglios, frente a una sobre exigencia funcional, se inflaman. Cuando la causa de la demanda alérgica es alimentaria y constante (el caso de los lácteos), el **proceso inflamatorio** se hace **crónico** y la consecuencia es la **hipertrofia de las amígdalas ó adenoides**.

Algo similar ocurre con el **apéndice** vermiforme, divertículo ubicado al inicio del colon y sumamente infiltrado por células linfoides. Cuando



este órgano, "reservorio" de flora bacteriana benéfica<sup>1</sup> y extensión del sistema inmune, está sobrecargado en sus tareas, se inflama (apendicitis). Por cierto que al **no atender ese colapso** (lamentablemente, lo más frecuente), se llega a la **peritonitis**<sup>2</sup> y a la inevitable necesidad de extirparlo.

Una reflexión: pensemos en la gran cantidad de personas que han sufrido la **extirpación** de amígdalas faríngeas (adenoides) y/o el apéndice. La inflamación de estos órganos era consecuencia de un colapso tóxico crónico. En lugar de remediar el trastorno, aliviando la sobre carga, se los "mutilaba" alegre y rutinariamente, para así "resolver los problemas de raíz". Estas prácticas salvajes, que atrofiaron definitivamente la eficiencia inmune de tantos individuos, ayudan a entender en parte porque existe creciente debilidad inmunológica en la población.

## SINTOMAS DE MALFUNCION LINFATICA

Hay muchos indicios de la incorrecta función linfática. Dada su íntima relación con la inmunología, la **inflamación de los ganglios** a veces puede confundir. Esta reacción es **normal** y hasta **saludable** frente a una **agresión microbiana**. Pero la **cronicidad** de dichas manifestaciones es un claro indicador de **colapso tóxico** en el organismo. Es más, suele ser éste el indicio de la presencia de **linfomas** (proliferación tumoral en el sistema linfático).

La **retención de líquidos** es otro indicador de toxemia en el torrente circulatorio, que repercute sobre el sistema linfático. Las personas con **edemas** notan que los anillos les quedan más apretados que antes, o tienen dificultad para ponerse los zapatos, en especial al anochecer. Es posible que adviertan también cierta hinchazón alrededor de los ojos o en los pies, tobillos y piernas. Cuando hay edemas, una presión sobre la piel, como la del elástico de las medias, puede dejar una marca que tarda en desaparecer. El desorden en la función linfática da como

---

*1 Investigadores estadounidenses de la Universidad de Duke atribuyen al apéndice la función de recuperar la flora bacteriana tras un desorden. [www.consumer.es](http://www.consumer.es) 26/10/07*

*2 Inflamación aguda de la membrana que limita la pared del abdomen*





resultado un **linfedema**, inflamación y tumefacción crónica de una parte del cuerpo (generalmente extremidades).

El **bazo** resulta clave para diagnosticar problemas funcionales del sistema linfático. Según la medicina china, cuando el bazo esta **colapsado**, a nivel físico también se resiente el **estómago**, mientras que a nivel emocional perdemos la **fuerza de voluntad**, parecemos atontados, somos **olvidadizos** y puede haber exceso de **ansiedad**.

Además de las **enfermedades autoinmunes**, otro reflejo de la malfunción linfática son las **alergias**. Convertidas en una verdadera epidemia del siglo XXI, las reacciones alérgicas no son otra cosa que un **"tilde"** del sistema inmune. Si **comparamos la inmunología con una computadora**, la sobre exigencia de nuestro estilo de vida y el consecuente **ensuciamiento crónico**, equivale a querer operar una PC con muchos programas abiertos al mismo tiempo; a la larga la máquina se "cuelga" y **no responde** o **responde incorrectamente** frente a tal nivel de sollicitación.

## **TECNICAS DE LIMPIEZA LINFÁTICA**

Vista la cantidad de influencias e interrelaciones que afectan la función linfática, es obvio que **la corrección de su colapso** tóxico se debe trabajar **en asociación con otros órganos**. Esto se refuerza por el hecho que el sistema linfático **no tiene salidas directas al exterior**; por tanto la descarga de su toxemia debe realizarla **por derivación** a otros emuntorios. En este sentido, el tema será ampliamente considerado en el próximo capítulo. Veamos ahora algunas técnicas para **activar la circulación y la función linfática**.

Existen técnicas manuales, mediante las cuales un masajista puede ayudar eficazmente a despejar congestiones en ganglios y vasos linfáticos, manipulando las zonas claves del sistema. Esto se conoce como **drenaje linfático manual**, técnica creada por el médico danés Emil Vodder y que requiere la asistencia de un terapeuta capacitado.

También resulta efectivo el **ayuno seco**, o sea sin ingesta de líquidos.



Este método terapéutico se basa en privar de agua a la sangre, estimulando así el **intercambio entre los dos fluidos** (sangre y linfa), con la consiguiente purificación linfática. Pero es un tipo de ayuno con **algunas contraindicaciones**, que requiere entrenamiento ó bien la supervisión de un especialista.

Otra actividad que ayuda al drenaje linfático es el **yoga**. Este sistema de posturas físicas ó asanas, actúa profundamente sobre la **buena circulación linfática**. En todos estos casos se depende de alguien que instruya, supervise o manipule, lo cual **bien vale el esfuerzo**. Pero también hay técnicas sencillas, complementarias y que bien **podemos practicar solos y en casa**, obteniendo notables beneficios.

#### TABLA INCLINADA

Esta técnica se basa en el principio de **elevar la cama en la zona de los pies** (suplementando las patas), para que el tórax quede por debajo de la altura de las piernas. Se puede realizar como **práctica breve** (20/30 minutos diarios), utilizando un **gran desnivel** (40/50 centímetros). También puede practicarse durante **varias horas** (el caso del reposo nocturno) con **menor desnivel** (unos 10/20 centímetros, valor que sería aconsejable ir probando progresivamente hasta encontrar el adecuado a cada uno). **Mayor es la edad** de la persona, **mayor es la necesidad de esta práctica**, no solo para **favorecer el retorno linfático**, sino también para **beneficiar al retorno vascular**.

Al utilizar la tabla inclinada para el **reposo nocturno**, tener en cuenta el uso de una **buena almohada**, a fin de **evitar congestión sanguínea a nivel cerebral**. Esto puede ocurrir al quedar la cabeza más baja que el tórax. Lo ideal, aunque mas costoso, sería la cama "partida" y regulable (como las utilizadas en los sanatorios), que permite modificar rápidamente los desniveles para adecuarlos a la exigencia de cada persona. La tabla inclinada resulta obviamente **contraindicada** para aquellas personas que padezcan **hernia de hiato y/o reflujo ácido**.

## RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Dado que la **actividad pulmonar y del diafragma** (músculo que separa la cavidad pulmonar de la abdominal) opera como **succionadora del flujo linfático**, todo aquello relacionado con el ejercicio respiratorio tendrá una repercusión benéfica sobre la **circulación de la linfa**. En este sentido, cualquier actividad física resultará positiva, siendo muy interesante la práctica de la **respiración profunda** que vimos en el apartado "Los pulmones"; pero si no logramos realizarla, al menos podríamos comenzar con la **respiración consciente**.

Para familiarizarse con el trabajo del **diafragma**, basta con **tomar consciencia de las cuatro fases de la respiración**: inhalación, retención, exhalación y pausa. Inicialmente se **inhala**, dirigiendo el flujo de aire primeramente a la cavidad abdominal y luego a los pulmones. Tras **retener** unos segundos, se **exhala** siguiendo el mismo itinerario: vaciar el abdomen y luego los pulmones. Luego de una breve **retención**, se recomienza el ciclo. Al comienzo, es útil colocar **una mano sobre el abdomen y otra sobre los pulmones**, a fin de percibir mejor la **expansión y contracción** de cada zona. Se puede iniciar con series de 10 respiraciones para luego incrementarlas gradualmente. Esta práctica no requiere posición especial.

## FROTACIÓN DEL TIMO

Para estimular el funcionamiento de este órgano clave del sistema inmune, existe una sencilla técnica: la **frotación del timo**. Se puede practicar en **cualquier momento** del día y **todas las veces que se desee**. Con los puños cerrados, se hace un dinámico y rítmico movimiento de **frotación a lo largo del esternón**, desde el corazón hasta la base de la garganta. Esta práctica puede hacerse indistintamente **de pie o acostado**.

## LOS ALIMENTOS

Siendo la **principal causa de congestión** del sistema linfático y por



tanto de la malfunción inmunológica, el trabajo nutricional es prioritario como **mecanismo descongestivo**. Los principales **alimentos congestivos** son: grasas hidrogenadas (margarinas) y/o calentadas, productos lácteos, abundancia de almidones, refinados en general (azúcar, sal, harinas, aceites, etc), pesticidas, hormonas y antibióticos presentes en los productos industrializados, exceso de alimentos cocidos y desvitalizados...

Por otra parte, los **alimentos correctos** generarán un efecto reparador y potenciador del sistema linfático. Es el caso de los **vegetales** (frutas y verduras) crudos, frescos y de variados colores, los **granos integrales** (semillas, cereales, legumbres) ó los **aceites con AGE**, prensados en frío. Entre los cereales, destacamos el **mijo**, particularmente benéfico para el funcionamiento del **bazo**, órgano que también se beneficia del uso de la **cúrcuma** como condimento. Otros alimentos destacables en este ámbito son los **brotos de alfalfa** y los **hongos shiitake**.

Si bien todos los **nutrientes** son importantes, hay algunos particularmente **claves para la función linfática**: las **vitaminas A** (zanahoria, zapallo, mango, nabo, algas, diente de león), **C** (cítricos, kiwi, rosa mosqueta, fenogreco, berro, diente de león) y **E** (girasol, germen de trigo, ortiga, repollo), los **folatos** (levadura, germen de trigo, nueces, legumbres), el **zinc** (semillas, legumbres, levadura, cereales integrales), el **selenio** (semillas, levadura, germen de trigo, brócoli, ajo, cebolla, repollo) y los **flavonoides** (frutas, propóleo, cúrcuma).

## **LAS HIERBAS**

Muchas **plantas medicinales** ayudan al trabajo linfático e inmunológico. Entre ellas podemos destacar: centella asiática, ajo, equinácea, rosa mosqueta, tomillo, hipérico, regaliz, cardo mariano, diente de león, uña de gato, milenrama, muérdago, crataegus, congorosa, cola de caballo, enebro, llantén, carqueja, ruda, maca peruana, etc. El hecho que algunas figuren como alimento, no hace más que reforzar la importancia de su consumo.



Tres componentes del **Tónico Herbario** son fundamentales en la depuración linfática: bardana, olmo y acedera. A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliarnos con **Apis** (problemas de piel con ardor o edemas).

Proveniente de los vegetales, pero recolectado y enriquecido por las abejas, el **propóleo** es un complemento ideal para el buen funcionamiento del sistema linfático y de la inmunología en general.

Esto se debe a varias razones: aporta **47 flavonoides** antioxidantes, tiene una **rápida y efectiva difusión linfática**, estimula la **inmunogénesis, activa la circulación** en general, etc.

## **OTRAS RECOMENDACIONES**

La estimulación de la **zona refleja** de ganglios linfáticos, bazo y colector torácico en la **planta de los pies**, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de congestión linfática, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

## OTRAS VIAS DE ELIMINACION

---

### LA LENGUA

Para la medicina oriental, la **lengua** es un indicador fundamental acerca del **estado de salud** de una persona. Según el Ayurveda de India, la lengua refleja las cinco cavidades humanas (cráneo, garganta, tórax, abdomen y pelvis) y durante la noche, **la toxicidad de dichas cavidades** (sobre todo los coloides mucosos) viaja por el organismo, **depositándose en la lengua**. De allí la recomendación de **limpiar la superficie** de la lengua todas las mañanas.

### RASPAJE MATUTINO

Esta técnica de limpieza de la lengua es muy sencilla y se aconseja practicarla **apenas nos levantamos**, tras enjuagar la boca y antes de ingerir agua, raspando cuidadosamente su cara superior. Esto puede hacerse con el borde de una **cuchara** o con el "**banta**", una fina varilla con borde recto que usan los hindúes y que se suele conseguir en nuestro medio. Los **efectos benéficos** del raspaje matutino de la lengua se advierten en la **reducción** de: placa bacteriana, tártaro, formación de caries, inflamaciones de encías e infecciones de garganta, promoviendo el **aliento fresco** y el **incremento de la sensación gustativa**.

### LA NARIZ

También la **nariz** acumula toxinas por efecto de la polución, el humo y los alimentos generadores de mucosidad. Por tanto se hace necesario mantenerla limpia y descongestionada. Esto puede lograrse a través de la llamada **ducha nasal**. El enorme aumento de la **sensibilidad olfativa** será la primera evidencia de su benéfico efecto. También se advierte un notable **incremento de la vitalidad**.

Esto se debe a que **absorbemos la energía del aire** (chi o prana) a través de un **tejido esponjoso** ubicado en el interior de los **senos nasales**. Su **congestión** impide que dicha energía pueda ingresar al organismo para derivarse por los meridianos corporales. Al **aliviar la carga tóxica, la energía vuelve a fluir y la vitalidad aumenta**. Otro beneficio de un par de duchas nasales por semana, será la **disminución de resfríos e infecciones respiratorias**. La toxicidad crónica de las membranas nasales es el **caldo de cultivo de gérmenes** que logran desarrollarse en ese medio favorable.

## DUCHA NASAL

Esta técnica depurativa **se puede realizar diariamente**, usando **agua a temperatura corporal** (37°C) y ligeramente salada (para evitar intercambios con las membranas nasales). Se recomienda usar la concentración fisiológica presente en las secreciones lagrimales: 6 por mil, o sea **6 gramos de buena sal marina integral** (sal andina o agua de mar) **por litro de agua**. El proceso parece complicado cuando se hace por primera vez, pero en realidad es muy sencillo.

Coloque el agua tibia y salada, en una tetera pequeña (el **neti** de los hindúes). Incline la cabeza sobre un lavatorio, introduciendo lentamente el líquido por la fosa superior. Si los senos están despejados, en instantes el agua comenzará a salir por la fosa inferior. Si están obstruidos, aspire suavemente hasta sentir que el agua llega al paladar y luego escupa el líquido. Repita la operación, inclinando la cabeza hacia el otro costado. Luego de algunos días, el agua deberá fluir libremente de la fosa superior a la inferior. Al terminar cada sesión, tape alternativamente una fosa y sople con fuerza por la otra. Le asombrará ver las cosas que despide; partículas oscuras, mucosidad, residuos grasos abandonarán sus senos nasales.

## EL OÍDO

Aunque no es un órgano eliminador de toxinas, el **oído** se comporta como tal, frente al **colapso de los emuntorios principales**. Irrigado por capilares sanguíneos y linfáticos, recibe la **derivación de**



**sustancias tóxicas** cuando son abundantes en dichos fluidos, lo cual genera la **formación excesiva de cerumen**. Los clásicos **tapones de cera**, que demandan un lavaje terapéutico, son una evidencia del estado de **toxemia generalizada**.

Por su parte, dicha toxemia está incrementada por la habitual presencia de parásitos, cuyas excrecencias también se drenan por el canal auditivo. Por tanto el **lavaje de oídos** es siempre recomendable, aunque trabajando preventivamente en depuración corporal (que incluye el desparasitado) y realizando higiene periódica, sería una **práctica terapéutica evitable**. Demás está decir que no deben usarse bastoncillos de algodón, que compactan aún más el tapón y pueden generar riesgos de perforación de la membrana timpánica.

## LAVADO DE OÍDOS

Normalmente lo realiza un otorrino, aunque con cierto cuidado, es algo que se puede hacer caseramente. Previamente se aconseja un proceso de **ablandamiento** del cerumen. Esto se puede hacer mediante el empleo de **gotas** cerumenolíticas (tipo Sincerum), dos o tres días antes del lavado. Cada 6 u 8 horas se aplica un par de gotas en cada oído, recostándose un rato de cada lado, a fin de retenerlas por simple gravedad. También se puede usar **aceite de oliva** tibio: con la ayuda de un gotero estéril se colocan dos o tres gotas en cada oído, repitiéndose la operación durante tres noches seguidas.

Luego se hace el **lavaje** con agua a 37°C (mayor o menor temperatura pueden generar mareos). Se le puede agregar **agua oxigenada** (hasta partes iguales). El agua se introduce en el oído con la ayuda de una **perita de goma**, comenzando con un chorro suave, conteniendo el reflujó con el auxilio de un cuenco. Luego se repite la operación con el otro oído.

## LA TOXEMIA ENERGÉTICA

La **energía** es un aspecto poco considerado a nivel depurativo, dado





que es un fenómeno **relativamente reciente** y aún no se lo toma en cuenta. Aunque la ciencia ortodoxa no lo acepta, el funcionamiento de la biología humana es totalmente dependiente de la **captación de energía** proveniente del cosmos y de la atmósfera.

Esta fuerza vital y esencial, se ve hoy día sometida a un doble desequilibrio: **carencias y excesos**. Las **causas** son variadas: desconexión con los campos naturales, artificialización de los ambientes habitados, alta exposición a campos electromagnéticos, amplio uso de elementos sintéticos y aislantes en vestimenta y viviendas, etc. Si bien las deficiencias energéticas son muy importantes en el funcionamiento corporal, nos ocupa aquí su **exceso tóxico**.

Si consideramos al cuerpo humano como un **sistema eléctrico** autónomo, donde los **meridianos** son los **cables** conductores y los **órganos** son las **bobinas** y los **condensadores** que regulan la corriente corporal, es importante comprender que el organismo necesita una **"toma a tierra"**.

Los orientales, grandes conocedores de la energía corporal ("chi" ó "prana") y sus leyes, saben muy bien que dicha **descarga a tierra** se inicia en el **perineo** (primer chacra) y desciende por el **meridiano del riñón** (nervio ciático), pasando por las **rodillas** (condensadoras de los excesos energéticos) y culminando en la **planta de los pies**. Por tanto el **caminar descalzo** resulta una natural **derivación a tierra**.

El hecho de tener permanentemente **aislada la planta del pie** (suelas y pisos sintéticos), impide que el exceso de energía pueda **abandonar el organismo**, con lo cual se generan **bloqueos** (principalmente en la región del tórax y en las rodillas). Además de sobrecargar la función de sus órganos centrales, la persona tendrá tendencia al **nerviosismo** y la **irritabilidad**. Al no haber derivación a tierra, la energía en exceso produce una acción negativa en las **sinapsis nerviosas**, generándose la **destrucción** de estas frágiles conexiones (las dendritas), por un efecto de cuasi **"fritura"**.

## TÉCNICAS DE DERIVACIÓN

Para **drenar el exceso energético**, la técnica más sencilla y recomendable, consiste en **caminar descalzo**, especialmente sobre el **césped**, preferentemente **húmedo**. Esto conviene hacerlo temprano en la mañana, aprovechando el rocío de la noche, o al atardecer. Luego de caminar al menos de **10 a 15 minutos** en esas condiciones, secar los pies **frotando enérgicamente** y luego calzar medias abrigadas; de inmediato se advertirá, aún en pleno invierno, una estimulante y agradable **activación circulatoria y energética**.

También hay una práctica, tradicional en muchas culturas, que apunta a la derivación del excedente energético por medio de la **postura de entrega**. Dicha postura corporal se realiza **descalzo y arrodillado sobre el suelo**, frente al sol, sentado en los talones y con el empeine de los pies apoyado en el suelo; la persona se **inclina** hacia delante hasta **tocar con la cabeza en el suelo**. Se respira lenta y profundamente, manteniendo la posición unos **5 minutos**. Dicha postura de reposo no sólo beneficia la **circulación sanguínea** y el **sistema nervioso central**, sino también el **vegetativo** y, sobre todo, el **simpático**.

Otra derivación energética es el **baño**, dada la magnífica **capacidad conductiva del agua**. Asimismo es siempre importante **caminar descalzo** el mayor tiempo posible, o hacerlo al menos con **calzados que no posean suela aislante** (el caso de las populares alpargatas de yute). También es importante utilizar **ropa de fibras naturales** (algodón, hilo, lana), **evitando las sintéticas** que generan **carga estática**.

## CAPITULO 6

# LOS PARÁSITOS

**Inevitables compañeros de ruta**  
**Principales parásitos**  
**Enfermedad y control mental**  
**Parasitosis: la "nueva" epidemia olvidada**  
**Parásitos y propóleo**  
**Parásitos y plata coloidal**  
**Arsenal antiparasitario**



Todo tejido viviente puede ser ocupado por un parásito; por ende, **todo ser vivo está sujeto a su presencia**. Estas afirmaciones bastan para comprender la importancia de la parasitosis y el hecho de dedicarle un capítulo en esta obra destinada a la depuración corporal.

Es **imposible concebir un organismo sin parásitos**. Estamos biológicamente destinados a compartir la vida con ellos, dado que es imposible sustraerse a sus eficientes cadenas reproductivas y a su permanente incorporación a través de alimentos, agua y aire. Son nuestros depredadores naturales. Esto es algo que el hombre siempre supo y por ello en todas las tradiciones se preservaron hábitos preventivos, basados en el desparasitado regular. Dado que la convivencia es **inevitable y genera daños evidentes**, el objetivo razonable es **mantenerlos bajo control**.

Pero hoy día vivimos una situación grave en este sentido. Por un lado hemos **abandonado las prácticas preventivas**. Por otro lado, nuestra violenta modificación de los hábitos nutricionales ha generado tres cuestiones claves para la expansión de la invasión parasitaria: **les damos casa, comida y "zona liberada"**, o sea los tres requisitos para su completo desarrollo. Los nutrimos al consumir abundantes alimentos que los desarrollan (lácteos, azúcares, harinas), les facilitamos el alojamiento al generar una mucosa intestinal permeable que facilita su difusión en todo el organismo por medio de los fluidos (mucosa permeable) y finalmente la inacción de nuestra "policía corporal" (tíde inmunológico), les brinda "zona liberada" para que se desarrollen sin problemas.

Dado que no somos especialistas en el tema, nos hemos nutrido del aporte de destacados profesionales con una visión ampliada sobre el tema. Es el caso del Dr. Carlos Alberto Rau, presidente de la Fundación Parasitológica Argentina ([www.fundacionrau.org.ar](http://www.fundacionrau.org.ar)) y autor del libro *"El inverosímil mundo de los parásitos"*, en el cual está basado el apartado **Inevitables compañeros de ruta**.



*Cuerpo Saludable*

También resulta interesante la visión del Lic. Carlos Omar Kaiser, terapeuta calificado en terapias alternativas y licenciado en psicología, quién desde Méjico contribuye con el apartado **Enfermedad y control mental**, que además de los síntomas, se ocupa del condicionamiento mental que generan nuestros "huéspedes internos".

Otro aporte importante proviene del Dr. Julio César Díaz, presidente de la Asociación Argentina de Apiterapia ([www.aadapiterapia.org.ar](http://www.aadapiterapia.org.ar)) y autor del libro "*Apiterapia hoy*", en el cual se basa el apartado **Parásitos y propóleo**, que profundiza en la cuestión de la giardias.

Finalmente el apartado **Parasitosis: la "nueva" epidemia olvidada** es obra de Omar Riachi, conocedor de la medicina herbal aborigen de los comechingones y de los kallawayas, especialista en Medicina Tradicional China por la Asociación de Acupuntura China en Argentina y posgraduado en Holguín (Cuba), docente de la Escuela Argentina de Medicina Tradicional China, ex docente del curso de Medicina Tradicional y Fitoterapia de la Universidad Nacional del Comahue (Neuquén, Argentina) y director de la escuela de Fitoterapia y Medicina Tradicional Aborigen Kallawayaya.

Por último, en **Arsenal antiparasitario** hemos reunido distintos elementos de una despensa saludable que son útiles para mantener a raya a nuestros depredadores. Algo que siempre ha hecho la humanidad, a juzgar por hábitos ancestrales que llegan hasta nuestros días.

La idea es que el material contenido en este capítulo estimule y prepare al lector para realizar el trabajo de desparasitado con la debida atención y cuidado. Veremos que los parásitos son grandes contribuyentes del ensuciamiento corporal, verdadera causa profunda de nuestros problemas de salud. Por tanto, **el desparasitado es un elemento clave en la tarea de la depuración corporal**.

Sin embargo, siendo los parásitos una problemática central, tampoco deberíamos cometer **el error de convertir al desparasitado en nuestra única acción depurativa**. El desalajo de nuestros



*Cuerpo Saludable*

huéspedes internos debe ser una de las varias acciones que debemos llevar a cabo, integrada y sinérgicamente con los demás abordajes sugeridos en el **Proceso Depurativo Básico** del capítulo final.

Combatir los parásitos sin limpiar intestinos e hígado, sin usar depurativos vegetales, sin hacer ayunos frutales, sin corregir los patrones nutricionales inadecuados... puede ser hasta contraproducente. El hecho de generar mortandad de parásitos internos, debe acompañarse de las demás prácticas depurativas que permitirán agilizar la eliminación del material tóxico hacia el exterior del cuerpo.

## **INEVITABLES COMPAÑEROS DE RUTA**

---

Si bien los mayores estudios se centran en los parásitos intestinales, se sabe que los parásitos invaden todo el cuerpo, incluso zonas consideradas "seguras" como el cerebro. Precisamente los parásitos allí se encuentran "seguros" por ser ámbitos donde no puede actuar la inmunología.

Tampoco los parásitos discriminan edades o clases sociales; muchos siguen suponiendo erróneamente que los parásitos son cosas de chicos y que luego desaparecen solos, o que se los "pesca" la gente de bajos recursos o de zonas marginales. Todos los tenemos y los tendremos; la diferencia está dada por cantidades, especies y antigüedad de infestación.

El parasitismo puede ser ocasional (seres que llevan vida libre pero que accidentalmente se alojan sobre otro ser vivo) u obligado (seres cuyo ciclo vital está asociado al organismo hospedador). Incluso hay parásitos que pueden ser a su vez parasitados por otro animal (parasitismo de segundo orden). Las interacciones son numerosísimas y en gran parte aún desconocidas, como también es ignorada su fuerte influencia sobre la salud humana.

Entre los animales de todas las especies, el parasitismo se encuentra muy extendido. Entre los insectos se estiman unas 50.000 especies parásitas y en total se calculan unas 68.000 formas de vida parásitas. Obviamente las condiciones ambientales influyen notablemente en la constitución de la fauna parasitaria, siendo mucho más extendidas las enfermedades parasitarias del ser humano en los países de clima cálido.

### **COMO NOS LLEGAN?**

El ejemplo de la giardia, la parasitosis "nacional", es indicativo de lo fácil que resulta su difusión. Para infectarse de giardia basta con la ingesta





de 100 quistes, que nos pueden llegar por agua o alimentos contaminados. Un solo niño infectado puede eliminar 900.000.000 de quistes, o sea que la materia fecal de solo 4 niños, "racionalmente" distribuida, bastaría para infectar en un día a toda la población de Argentina. Se sabe también que el 50% de la población infantil está parasitada y en el país hay unos 8 millones de niños menores de 8 años...

Alguien puede suponer que con no comer excrementos es suficiente. Sin embargo la ingesta de materia fecal es una de las causas de ingreso de quistes y huevos al organismo, sobre todo en niños o en adultos que conviven con animales. El llamado fecalismo se da por ingesta (directa, polvo aspirado o alimentos contaminados), de persona a persona ó mediante vectores (insectos, animales).

Pero las deyecciones de humanos y animales son además gran fuente de contaminación de aguas, y por ende de alimentos. O sea que la ingesta de agua, vegetales o productos cárnicos, se convierte en otra vía significativa de infestación cotidiana. Por cierto que mejoras en la calidad del agua y en la higiene general, evitan altas tasas de contaminación, pero es irreal pensar en una asepsia que pueda garantizarnos inmunidad al contagio.

## DAÑOS QUE GENERAN

Los parásitos afectan la vida del hospedador y en diferente grado alteran su normalidad. La acción nociva suele ser en algunas ocasiones tan pequeña, que resulta difícil diagnosticar que se trata de un parásito o una simple dolencia. Sin embargo, muchas veces los efectos son múltiples y por lo general, es frecuente que ellos se estimen provenientes de otro origen y no como derivación específica de esa fauna insaciable.

No pocos especialistas y autores han considerado que el efecto parasitario es de poca importancia, dada la escasa cantidad de alimentos consumidos. Sin embargo, serios estudios han demostrado lo contrario.



El botriocéfalo<sup>1</sup>, por ejemplo, es capaz de causar una anemia de tipo pernicioso, pues absorbe una enorme cantidad de vitamina B 12. También se ha demostrado que las tenias no solamente toman hidratos de carbono, sino también aminoácidos y otros nutrientes de importancia. Por eso es fácil suponer que si se acumulan en una persona enferma o mal nutrida, esa privación puede tener resultados negativos. Asimismo se dan los casos en que el parásito dificulta la absorción intestinal de alimentos, como ocurre con el *lamblia intestinalis*, que llega a ocupar una gran parte del intestino delgado.

Muchas son las especies de parásitos que se alimentan de la sangre del hospedador. Y aunque resulte bastante difícil determinar la cantidad de sangre usurpada por el intruso, la cantidad desviada por ese curso puede llegar a ser considerable en períodos de tiempo prolongados. Por ejemplo, hay investigadores que estiman que apenas 500 *ancylostoma* pueden llegar a extraer del hombre hasta 250cc de sangre por día, lo cual constituye una significativa pérdida permanente de hemoglobina, células y suero.

No todos los parásitos actúan de la misma manera. Algunos no provocan daños en los tejidos, otros los producen al penetrar y hay especies que dañan una vez dentro. Existen, además, casos intermedios y combinados en tanta variedad. Los *ancylostoma* provocan daños muy importantes al penetrar sus larvas infectivas a través de la piel, en tanto que otros parásitos producen inflamaciones (el caso de la conocida "sarna de los nadadores").

Parásitos provistos de ganchos, pinzas y salientes como los acantocéfalos y las tenias, irritan con frecuencia las células del intestino. El daño en sí no suele ser importante, pero con facilidad permite la consolidación de una infección, ocasionada por bacterias. Asimismo, hay casos en que el hospedado digiere las células del intestino originando úlceras, a veces importantes, y que suelen infectarse.

---

<sup>1</sup> *Botrioccephalus*, gusano chato que llega a tener 15 metros de longitud, cuyas larvas se enquistan en los peces y mediante su consumo llegan al intestino humano, en un ciclo similar al de las tenias.



Los parásitos tisulares, son generalmente, los responsables de una mayor destrucción de tejidos. Los esporoquistes llegan incluso a destruir totalmente el hepatopáncreas del caracol parasitado. Al enquistarse en los músculos estriados, los *trichinella espiralis* originan necrosis de los tejidos que circundan y se produce una posterior calcificación. Un tumor neoplásico<sup>1</sup> puede ser provocado por hiperplasia de origen parasitario. Un conocido parásito del conejo, provoca en el hígado de este animal una considerable hiperplasia de las células hepáticas.

Se pueden agregar infinidad de ejemplos, como los cisticercos que en el hígado de la rata llegan a producir auténticos tumores malignos. Un nematodo que se hospeda en el tubo digestivo de los roedores, con suma frecuencia da lugar a tumores como así también a carcinomas de estómago. Se conoce un parásito que suele vivir en el estómago de los caballos y que es el provocador de tumores considerables. Incluso hay investigadores que afirman que una especie parasitaria es la causa de cáncer de vejiga en los seres humanos. Lo mismo se atribuye a los trematodos, pero en el hígado del hombre.

La actividad de este flagelo es constante. En no pocos casos las toxinas que producen los parásitos son origen y causa de numerosos trastornos. Cuando se trata de los insectos hematófagos, la hinchazón que resulta de la picadura es la respuesta del hospedador al producirse una secreción irritante del insecto.

Con frecuencia, la amibiasis intestinal se acompaña de formación de lesiones granulomatosas en el colon, que muchas veces han sido erróneamente diagnosticadas como carcinoma. Estos granulomas pueden aparecer en cualquier parte desde el ciego hasta el recto.

En otros casos, el examen radioscópico puede revelar una imagen característica de un carcinoma anal con obstrucción parcial o completa. En las contadas ocasiones en que clínicos prudentes han probado el

---

*1 Neoplasia: tumor producido por multiplicación incontrolada de células. Hiperplasia: crecimiento de tejido por incremento del número de células.*

tratamiento amibicida antes de proceder a la operación, la apariencia clínica grave se aclara rápidamente.

## LA TOXEMIA PARASITARIA

Gran número de los síntomas que presentan los organismos hospedadores, es producto de la **acción tóxica** proveniente de los parásitos. Los niños afectados de oxiuriasis, por ejemplo, pueden tener reacciones inflamatorias o irritativas del sistema nervioso central, incluso con carácter meningítico, ocasionado por las toxinas que desprenden los parásitos como consecuencia de su metabolismo.

Realmente, todos los parásitos se comportan como **alérgenos**. En ciertos casos, la alergia complica las características de la parasitosis y de tal modo se ha comprobado que en la **sarna**, provocada por un ácaro parásito de la piel, la mayor parte del prurito producido tiene origen alérgico. No olvidemos que los parásitos emiten sus numerosos **desechos metabólicos** dentro de nuestra estructura corporal, tema sobre el cual hay un amplio desconocimiento. Entre los compuestos tóxicos individualizados y conocidos que secretan los parásitos intestinales, figura la **histamina**. La histamina tiene efecto vasodilatador (hipotensión y migrañas), aumenta la permeabilidad capilar, incrementa la secreción gástrica (acidez), provoca taquicardia (aumento de la frecuencia cardíaca) y catalepsia (rigidez extrema y ausencia de movilidad), genera hipersensibilidad inmediata y estimula el comportamiento agresivo.

Entre los **trastornos mecánicos** que originan los parásitos, se encuentra la **elefantiasis**. Esta se produce en el hombre parasitado por una filaria o especies aproximadas, que al alojarse en los conductos linfáticos, llega a bloquearlos. A consecuencia de tal taponamiento hay un impedimento en la circulación de la linfa y ésta se vierte en los tejidos circundantes dando lugar a un edema. Generalmente, la circulación más afectada es la de las piernas y éstas se hinchan de un modo tal que recuerdan las patas de un elefante. De ahí la denominación de la enfermedad.



Los **ascáridos intestinales** pueden causar efectos mecánicos de importancia en quienes los hospedan. Existen varios trastornos, uno de ellos es la introducción de estos parásitos en los conductos biliares a los cuales bloquean en su totalidad. También pueden introducirse en la **vesícula biliar** o el **apéndice**, con peligro de perforación.

El **quistes hidatídico** producido por los parásitos, a veces adquiere un volumen tan grande que llega a contener casi dos litros de líquido por lo cual se comprende que esa anormal presencia llegue a la **compresión de órganos importantes**. Si se asienta sobre aquellos que no pueden hacer desplazamientos, como sucede con el cerebro o el ojo, fácil es darse cuenta del tremendo mal que provoca. Por su parte, el cenuro, larva de otra tenia, ocasiona vértigos, peligrosos trastornos cerebrales y al fin la muerte de los corderos afectados. Esto último como consecuencia de la presión cerebral ejercida.

De manera desfavorable, en general, los parásitos afectan el metabolismo del cuerpo u órgano en el cual se han alojado. Animales jóvenes, por ejemplo, suelen alcanzar menor tamaño y robustez que aquellos libres de parásitos. Asimismo, esos animales tienen escasa vitalidad. Se da el caso de gallinas que afectadas por un ácaro parásito, dejan de poner huevos y sobreviven malamente los pollos que son atacados por el mismo ácaro.

## DEFENSA ORGANICA

Por supuesto que el órgano o cuerpo parasitado no resiste quietamente la agresión o presencia del intruso ya que por el contrario, asume la defensa para impedirla. En otros casos, empero, esa reacción no puede considerarse defensiva y resulta de difícil interpretación.

En cuanto a las reacciones locales, la inflamación es una de las más frecuentes, ya sea en el punto que se localiza el ataque o donde penetra el parásito. Alrededor de éste se produce una dilatación vascular y la inflamación, casi generalmente, es el inicio de una defensa que luego forma una cápsula aislante. Esta es producto del desarrollo de los tejidos próximos alrededor del parásito, aislando el resto del

organismo. Generalmente esta cápsula defensiva no altera la vida del parásito, pero si el encierro se prolonga por largos períodos, pueden determinar su muerte. Estas estructuras reciben distintos nombres: agallas (vegetales), tilacias (animales), callos, lunares, verrugas, etc.

Frente a la infestación parasitaria, la inmunidad puede ser natural o adquirida. La **inmunidad natural** no está, de modo alguno, relacionada con la producción de anticuerpos, sino que se considera muy probable la posterior acción de las enzimas digestivas. Estos y otros mecanismos obran de tal manera que llegan a destruir al o a los parásitos antes de un definitivo alojamiento. Asimismo puede resultar inadecuado bioquímicamente el ambiente de los tejidos o el intestino, para que el parásito prospere. De allí la importancia de la alimentación como principal agente preventivo.

De allí, es que los parásitos no están en condiciones de atacar con éxito a todas las especies. Solamente lo hacen en perjuicio de aquellas que no imposibilitan su vida y tampoco su desarrollo. Al respecto es preciso agregar que la defensa natural sólo se presenta en alguna fase del ciclo total parasitario. Hay muchos casos en que en estado adulto se hospeda con ventajas en el hombre pero sus larvas no prosperan sino en animales como la vaca.

Además es admisible que los parásitos se desarrollen con muchas dificultades en condiciones no propicias y de tal modo difícilmente lleguen al estado de adultez. Sucede también que se registran migraciones masivas de parásitos ante condiciones adversas al tratar de huir de la acción nociva de los jugos gástricos en un período de su existencia. Una identificada larva, la del *ascaris lumbricoides*, se aleja rápidamente del intestino atravesando la pared. Luego de un proceso por vía sanguínea, pulmón, tráquea y faringe, regresa al intestino pero ya en condiciones como para resistir a los inconvenientes anteriores. Con lo cual sobreviven.

A lo antedicho hay que agregar un detalle más que da una idea de lo complejo que es la vida y reproducción de los parásitos. Algunos parásitos se desarrollan sin cambios en el intestino del perro, pero si



esas mismas larvas se inyectan en un roedor, huyen buscando otro ambiente y luego de su desarrollo regresan al intestino. Evidentemente, una verdadera curiosidad de este extraño y desconocido nicho ecológico, donde se operan tantas alternativas diferentes.

En cuanto a la **inmunidad adquirida**, ésta se desarrolla como consecuencia de la actividad del parásito sobre el hospedador, el cual produce anticuerpos. Es en el paludismo humano donde generalmente se presenta una inmunidad de estas características. Ello se manifiesta en la interrupción de los ataques de fiebre y con esa disminución lenta de los parásitos en la sangre. Incluso llegan a desaparecer casi totalmente. Pero los parásitos se esfuerzan por seguir su invasión a la zona afectada y luego se reproducen nuevos ataques de fiebre cuando aproximadamente unos 3.500 parásitos por mm<sup>3</sup> logran aproximarse a la sangre circundante. Algo para tener en cuenta; en el ataque primario, apenas 15 parásitos bastan para causar fiebre si se aglutinan en un mm<sup>3</sup> de sangre.

Es muy parecida la inmunidad que se presenta en algunas aves de corral, conejos y vacas, entre otros animales. En ellos, la **premunición** (inmunidad débil, incapaz de eliminar al parásito, pero que evita una infestación excesiva) regula el curso de la enfermedad, disminuye los síntomas y, a veces, los evita. Sin embargo, no se produce la eliminación del parásito. El hombre, como se sabe, alberga con frecuencia una sola *taenia* (de ahí su denominación de solitaria) y se considera que la premunición evita el desarrollo de otros parásitos del mismo tipo.

Hay que señalar, también, la inmunización artificial que se ha logrado con vacunas y sueros. Empero, aunque a veces se logra cierta eficacia frente a determinados parásitos, generalmente es muy poco segura, no dura mucho y por lo tanto se la descarta en los tratamientos.

## MANIFESTACIONES DEL DAÑO

Las **manifestaciones locales** son aquellas que generan los parásitos en su lugar de permanencia. En este sentido podemos citar los



problemas digestivos, tales como: mal aliento, apetito inestable, constipación, diarreas, gases, eructos, acidez, cólicos, distensión o flatulencia, hemorroides, vómitos, cuadros apendiculares, vesiculares, diverticulares o litiásicos, sintomatologías ulcerosas, pancreatitis, gastroenteritis, náuseas, somnolencia, pesadez, reflujos, etc.

Es preciso comentar que las toxinas parasitarias provocan un bloqueo de la absorción de los alimentos a nivel de la mucosa intestinal. Esto provoca en muchos casos la delgadez de los parasitados y no porque el alimento sea ingerido por los bichos, como reza el mito popular. Esto explica también lo innecesario e ilógico de suplementarles vitaminas, minerales y estimulantes del apetito; de poco servirán si persiste el origen del problema. Para que una persona recupere peso, son necesarias dos cosas: que ingiera alimentos y que los absorba. Las sintomatologías alternas y las reacciones digestivas cambiantes, responden siempre al estado de los parásitos. Tratando eficazmente la parasitosis, la persona vuelve a tolerar perfectamente todo tipo de alimento. Otro error es etiquetar al parasitado como una persona delgada; el flaco parasitado es el flaco "descompensado", pero si no lo está, puede tener cualquier peso e incluso ser un obeso.

Las **manifestaciones a distancia** son aquellas que se desarrollan lejos del lugar donde están alojados los parásitos y ocurren por acción de sus toxinas; es decir que no es necesaria la presencia del parásito, para que se desencadene la sintomatología. Con respecto a su magnitud, es fácil imaginar que dependerá del grado de parasitado y su antigüedad. Más añeja la parasitosis, más significativos serán los síntomas y más tiempo llevará su resolución.

A nivel diagnóstico, generalmente los **análisis convencionales** se centran en detectar parasitosis intestinal; pero muchas veces un resultado negativo (escobillado anal, materia fecal) genera una peligrosa tranquilidad en médico y paciente. Sucede que el contenido de la luz intestinal es muy cambiante, hecho que perjudica a ciertas parasitosis para realizar debidamente su ciclo biológico. Entonces perforan la mucosa intestinal por medio de enzimas y se colocan en la pared del intestino. Por tanto lo que se recoge en los análisis es lo que





se halla en la luz intestinal; y ellos ya no se encuentran allí. Las parasitosis antiguas (8 a 10 años de instalación) son las que generan estas acciones atípicas y no aparecen en los análisis por hallarse enquistadas en la pared de la mucosa intestinal.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS DE PARASITOSIS

En general, una persona con parasitosis intestinal de antigua data, es una persona tensa, temperamental, con altibajos emotivos (a veces triste y otras, explosivo), que no se relaja (está siempre "enchufado") y es desmemoriado. Tiene el tubo digestivo inflamado, desde la boca hasta el ano. Después de comer se siente hinchado, distendido, con somnolencia, pesadez, modorra, gases, eructos, acidez, dolores de cabeza, etc. Suele tener los miembros inferiores cansados, hormigueos, adormecimientos, pies y manos frías, calambres (sobre todo nocturnos) y problemas de piel. En general es constipado o alterna con alguna diarrea explosiva. Exhibe intolerancias "discontinuas" a algunos alimentos, que lo desconciertan. Evidencia problemas de cuero cabelludo y uñas, vista irritada y en algunos casos problemas de agudeza visual, irritación de nariz, crisis de estornudos matinales, resfríos periódicos y alergias variadas. A veces presenta manifestaciones respiratorias y neurológicas. En general se despierta cansado, porque no tienen un reposo reparador: sufre pesadillas, da vueltas en la cama, patalea, grita, castaño los dientes, se orina en la cama, etc. Veamos estos aspectos en detalle, teniendo en cuenta que las personas en general presentan varios síntomas pero no necesariamente la totalidad.

### **Piel y cabello**

El rostro es "desprolijo", con manchas, granos, acné, irritaciones oculares y otras lesiones. El color y el olor de la piel es característico, pues por allí se eliminan la mayor parte de las toxinas parasitarias. Podemos hallar asperezas, erupciones, máculas, pápulas, pústulas, manifestaciones psoriásicas, eccemas, acné, irritaciones, úlceras, uñas quebradizas, panadizos, dishidrosis (enquistamiento del sudor), caída del cabello, seborrea, caspa, cabellos con falta de vitalidad, cortajeados,

quebradizos y desprolijos, irritaciones en torno a los orificios corporales.

### **Aparato respiratorio**

Gran cantidad de pacientes con problemas de vías respiratorias, deambulan durante años por distintos consultorios, probando infinidad de tratamientos y técnicas sin ningún resultado. El caso de niños y adolescentes con anginas a repetición, sin tener una mejoría duradera pese a los tratamientos. La parasitosis intestinal desarrolla un cuadro de tipo alérgico que puede provocar la inflamación e infección posterior de las amígdalas. Es el mismo caso de las sinusitis crónicas que son tratadas específicamente y no evolucionan favorablemente; en muchos casos desparasitando al paciente, toda la sintomatología se revierte.

Cuando una parasitosis intestinal tiene una gran antigüedad y magnitud (dos hechos de relevancia) pueden dar sintomatología "de tipo asmático". En general estos casos son tratados durante años con todo el arsenal terapéutico (corticoides, vacunas, nebulizaciones, jarabes, etc) sin mejorar; y esto sucede porque no son "asmáticos". El origen del problema está dado por su parasitosis intestinal; esto se confirma desparasitando, tras lo cual sobreviene la curación. Las bronquitis alérgicas suelen tener el mismo origen y tratamiento. La crisis de estornudos es otro síntoma por demás frecuente en el parasitado y en general no se le da importancia; es muy molesta y en muchos casos va asociada a picazón, secreción nasal y ocular.

### **Aparato circulatorio**

En el **sistema circulatorio central** se manifiestan precordialgias (dolores delante del corazón), taquicardias, sensación de falta de aire, anginas, disneas cardiacas, etc. Estas manifestaciones pueden presentarse a causa de una elevación diafragmática, consecuencia de una parasitosis intestinal importante. En estos casos, los procesos de putrefacción y fermentación están muy incrementados, el volumen de los intestinos aumenta y esto genera presión hacia arriba, elevando el diafragma. Esto implica una reducción del área pulmonar; esto trae aparejado una disminución de la oxigenación de todo el organismo y



sobre todo del sistema nervioso central, provocando somnolencia, fatiga, etc. También se genera un desplazamiento del corazón hacia adelante, acarreado una sintomatología que rememora una patología cardíaca. En estos casos, la desparasitación permite que el diafragma vuelva a su lugar, disolviendo este cuadro engañoso.

A nivel del **sistema circulatorio periférico** se pueden detectar calambres y caídas de presión, rebeldes a los tratamientos clásicos. Esto se debe a la histamina, sustancia secretada por los parásitos intestinales. La histamina es vasodilatadora, mecanismo que genera la caída de la tensión arterial. Esta baja de presión hace que los pacientes se sientan cansados, decaídos, con mareos y cefaleas. Los dolores de cabeza del parasitado se deben también a la acción histamínica. Cuando se dilatan los vasos craneanos, se comprimen estructuras vecinas y es entonces cuando aparecen las cefaleas y jaquecas. En general los pacientes toman fármacos vasoconstrictores, lo cual alivia inicialmente el dolor, pero el problema persiste y solo remite tras el desparasitado.

También pueden hallarse úlceras varicosas de antigua data, rebeldes a los tratamientos clásicos. Esto se debe a las toxinas parasitarias, que provocan esclerosis del "vaso nervorum", irrigación deficiente y por tanto carencias que impiden regenerar la zona ulcerada; tratada la parasitosis, la situación se revierte y cicatriza rápidamente. Las várices se hacen más notables; se nota más la vascularización por disminución de la oxigenación. Pueden aparecer sabañones y también aumento de las manchas ocreas, purpúreas y pigmentarias.

Otra consecuencia de la parasitosis son las anemias, en general severas y de difícil tratamiento, ya que se producen por agotamiento medular. Cuando la pérdida de sangre es grande pero de poca duración, la médula ósea se activa y resuelve el problema. Pero si la pérdida es pequeña pero continua, como sucede en el organismo parasitado, se puede provocar un agotamiento del mecanismo y su reactivación suele ser dificultosa. También puede manifestarse leucocitosis (incremento de leucocitos en la sangre), con valores elevados que generan diagnóstico erróneo de leucemia.

## **Aparato ginecológico**

Suelen encontrarse trastornos menstruales de todo tipo, siendo característico el agravamiento en el período premenstrual. Puede haber atrasos en la menarca (primera menstruación), algomenorreas (menstruaciones dolorosas), flujos crónicos (molestos y rebeldes a los tratamientos locales, pues la parasitosis intestinal genera una especie de "apuntalamiento microbiano", frigidez y **esterilidad relativa**. En muchos casos, la flora vaginal está totalmente alterada, al igual que su PH, debido a la contaminación parasitaria intestinal; entonces, cuando los espermatozoides ingresan al medio vaginal, se encuentran con un campo hostil que produce la muerte o atenuación de su capacidad de reproducción.

Son innumerables los casos donde, tras el tratamiento de la parasitosis intestinal, **se produce el embarazo**. Muchas mujeres sufren reiterados tratamientos e intervenciones por Bartholinitis (frecuente proceso inflamatorio-infeccioso de glándulas vaginales que producen lubricación para favorecer el acto sexual, lo cual genera además dolor y molestias), infructuosos a causa de la contaminación con la flora patógena intestinal.

## **Sistema nervioso central**

Se puede observar angustia, irritabilidad, insomnio, inestabilidad emotiva, desgano, depresión con intento de suicidio (algo común y recurrente en pacientes con parasitaciones de larga data). También es común la pérdida de memoria y capacidad de concentración; esto se debe a la aceleración del sistema nervioso central, por eso los olvidos y la dificultad para concentrarse. Al desparasitar, la persona se calma, empieza a recordar mejor y tiene un mejor rendimiento intelectual.

Son frecuentes los trastornos de conducta que pueden llegar a ser graves (el típico "Jaimito"). Asimismo se suelen advertir convulsiones "tipo epilépticas"; muchos niños, adolescentes y adultos son rotulados y tratados como epilépticos (electroencefalogramas, fármacos), deambulando por distintos consultorios sin resolver su problema, dado

que no son epilépticos. Al tratar su parasitosis, dejan de manifestar esta sintomatología.

## **Aparato urinario**

En este campo podemos encontrar enuresis (chicos que se orinan en la cama), prostatitis, cistitis a repetición, infecciones renales, poluciones nocturnas, hematurias (sangre en la orina), úlceras o lesiones en el glande, impotencia sexual e incontinencia urinaria.

## **Órganos de los sentidos**

En este campo se suelen manifestar: alteración de la agudeza visual (pudiendo llegar a visión bulto e incluso a la ceguera), vicios de refracción, conjuntivitis, orzuelos a repetición, eccemas de oídos, otitis crónicas (supurantes o no), disminución de la audición, etc.

## **MÉTODOS DE CONTROL**

Estadísticamente hablando, el periodo de desparasitación masiva es de alrededor de tres meses. Es de especialísima importancia hacer un tratamiento continuo, sin ningún tipo de interrupción. Se sobreentiende que llegar a cero en parásitos es una utopía. Diariamente el medio ambiente y los alimentos, favorecen su reingreso. Incluso los antiguos huéspedes continúan generando serios problemas que tienden a cronificarse.

Los tratamientos periódicos (una o dos veces al año) son la única garantía de limitar su desarrollo a niveles manejables para el sistema inmune y la flora bacteriana, evitándose así la molesta sintomatología. Otra recomendación es que el tratamiento se extienda a toda la familia, pues de otro modo la curación se hace lenta o resulta imposible. A veces el comienzo del tratamiento suele ser turbulento, pues en lugar de mejorar, se agravan los síntomas. Aquí cabe aclarar varias cosas. Se agravan los síntomas de origen parasitario: las crisis asmáticas, el problema de piel o las manifestaciones epilépticas. Lejos de alarmar,



esto confirma la acción correcta. Lo que pareciera una reagravación no es más que "el enojo de los bichos". Ellos son seres biológicos que buscan sobrevivir e intentan defenderse, reaccionando cuando son agredidos.

Otro error es creer que el tratamiento nos "cae mal". En realidad les cae mal a los parásitos, quienes se "enojan" y la persona se siente mal. En estos casos, el consejo es bajar la intensidad del tratamiento; al disminuir la mortandad inicial, decrece la magnitud de la reacción y el tratamiento se tolera mejor. Hay que tener en cuenta que los parásitos muertos generan toxemia interna, que se percibe como agravamiento del estado general. También es un error común interrumpir el tratamiento por la repugnancia que genera la materia que se despiden: resulta obvio que peor es mantener "eso" dentro del cuerpo. Una vez iniciado un tratamiento antiparasitario, jamás interrumpirlo, ya que es la base de la resistencia que se genera en estos huéspedes internos. Puede suceder que las manifestaciones que llevaron al tratamiento antiparasitario, tengan otro origen. En ese caso, el desparasitado habrá sido el método más inocuo para descartar esta causa y seguramente algún otro beneficio nos dejará.

## TESTIMONIOS SIGNIFICATIVOS

Si bien el sitio web [www.fundacionrau.org.ar](http://www.fundacionrau.org.ar) brinda muchas historias clínicas y casos significativos, reproducimos aquí un par de breves historias publicadas recientemente en medios masivos<sup>1</sup> y que seguramente identificarán a mucha gente. Una de ellas pertenece a María Isabel Lang (54 años): *"Me sentía hinchada, tenía pensamientos sombríos y pesadez en la cabeza. Los médicos no encontraban la causa del problema. Cuando por fin me recetaron pastillas desparasitantes, despedí algunos parásitos, pero el malestar continuó. Luego hice un tratamiento con hierbas amargas y ahí la cantidad que expulsé fue mayor. Despedía como semillitas, nidillos encapsulados y gran cantidad de larvas. Me empecé a sentir mejor anímicamente, con pensamientos más claros, a notar cambios en mi piel y en mi estado de salud en*

---

<sup>1</sup> Molestos inquilinos - Revista Viva del diario Clarín - 28/9/08



general”.

Otro testimonio interesante es el de Raquel Fernández (40 años), oriunda de Misiones. *"Además de problemas de tiroides y osteoporosis, sentía las piernas hinchadas, altibajos anímicos, me brotaba por todo el cuerpo, estaba nerviosa y me sentía muy agotada. Finalmente realicé un tratamiento desparasitario. Sentí un dolor muy fuerte en el abdomen, hasta que empecé a expulsar. Pensaba que estaba largando pedazos de carne, pero no, eran parásitos redondos ya muertos. Después sentí mucho alivio en el cerebro, ya no me brotaba y dejé de tener esa pesadez en las piernas que no me permitía estar parada”.*

## **PRINCIPALES PARASITOS**

PROTOZOARIOS (Unicelulares)

### **Giardias**

Los parásitos más difíciles de observar son los microscópicos, como la *giardia lamblia*. Está localizada en el intestino delgado pudiendo invadir a veces los conductos biliares y la vesícula biliar. Es una de las parasitosis más difícil de eliminar. Cuando son crónicos huéspedes intestinales, llegan a formar una auténtica alfombra que tapiza el interior del duodeno y el yeyuno, al inicio del intestino delgado. Los tratamientos convencionales pueden eliminar las giardias intestinales, pero las sobrevivientes en hígado y vesícula se encargan de reinfestar el organismo. Este protozoo provoca gastroenteritis con diarreas violentas y alternadas con estreñimiento, mala absorción de los alimentos, deficiencias vitamínicas, pérdida de peso, fatiga, dermatitis, síndromes asmáticos, infecciones urinarias y cuadros respiratorios. Por su localización en la vesícula biliar, las giardias pueden provocar síntomas de malfunción hepática: inflamación, dolores y mala digestión.

### **Trichomonas**

Casi todos los grupos animales, incluyendo al hombre, son atacados por



parásitos del género *Trichomonas*. El hombre puede ser hospedador de tres especies de este género: *T.hominis* y *T.tenax*, en el tubo digestivo, y *T.vaginalis*, en los conductos urogenitales. El 27 por ciento de las mujeres y el 12 por ciento de los hombres, son portadores de los *T.vaginalis*. De cada cien personas, por lo menos 10 llevan *T.tenax* y *T.hominis*. Son frecuentes en la boca y el *T.vaginalis*, lejos de responder a su denominación, tanto suele hospedarse en las mujeres como en los hombres. Y de acuerdo a las experiencias, es el más perjudicial al originar inflamación y secreción.

Aunque estas especies no forman quistes, igualmente producen graves daños, por ejemplo, en el intestino grueso. Hay parásitos flagelados que destruyen la placenta de la vaca provocando, consecuentemente, el aborto. Además de ello, una endometritis con características crónicas que posteriormente determina la esterilidad permanente del individuo afectado. Según estudios, este parásito se transmite generalmente por vía sexual.

## **Amebas**

Protozoos desprovistos de una película externa que les otorga cierta forma fija a su cuerpo, son los "sarcodina". Las amebas son la más divulgadas, integrando importantes especies parasitarias. No son animales nadadores y, por el contrario, se arrastran sobre la superficie. Las amebas parásitas se dividen constantemente por bipartición y la mayoría de este género suelen formar quistes. Esto, en principio, aparece con una forma que resiste frente a condiciones externas adversas. Y precisamente el quiste se produce cuando el objetivo es cambiar de hospedador.

En el enquistamiento, las amebas eliminan las vacuolas digestivas, se transforman en cuerpos redondos y el protoplasma disminuye de volumen. Tal es el estado prequistico. Más tarde se integra una especie de gruesa pared protectora. Difícilmente el quiste solamente tenga la función de resistencia, ya que suelen presentarse fenómenos reproductivos muy notables. Cuando el quiste de una ameba parásita llega al intestino de un hospedador, el protozoo realiza una perforación





de la pared circundante y abandona el lugar. Luego se divide hasta originar un crecido número de amebas fijas y hasta se independizan convirtiéndose en adultas.

Como los quistes mantienen su viabilidad durante varios días, el contagio puede ser directo o indirecto, en el primer caso, por las manos contaminadas con las propias heces del infestado, que a su vez contaminan los alimentos que otros llevan a la boca: en el segundo caso, por intermedio del agua y otras bebidas, verduras y frutas frescas, o por moscas que pasan las amebas de las heces de un enfermo a los alimentos que consume un individuo sano. Es muy frecuente la reinfección mutua "en zig zag" entre personas de una misma familia o que viven bajo un mismo techo, y particularmente cuando reciben comida de un mismo origen. Este factor de difusión es tan importante, que en algunos casos caracterizados por aparentes recaídas ininterrumpidas (en realidad reinfestaciones) curan del todo cuando se prescribe un tratamiento completo y simultáneo de todo el grupo familiar.

Los brotes epidémicos de amebiasis no son frecuentes y de todos los informes que sobre ellos se han reunido, se deduce que se deben casi siempre a la contaminación del agua o la trasmisión por medio de las moscas. La proporción de los atacados es muy baja en la primera infancia: pero en el grupo de edad escolar, la incidencia es igual a la de la población adulta. La enfermedad ocurre en forma endémica y hasta ahora no se ha demostrado que pueda adquirirse un grado significativo de inmunidad activa. Los cuadros clínicos que presenta la infección son muy variados y dependen de la localización de las amebas, intensidad de la infección y virulencia de las distintas cepas. La infección por *endamoeba histolytica* puede persistir por varios años, siguiendo un curso en que alternan exacerbaciones y remisiones periódicas de los síntomas intestinales, quedando a veces el enfermo sin molestia alguna o con molestias muy mitigadas. Pueden causar diarreas con sangre, anemia, úlceras de colon, abscesos hepáticos,

En los climas templados, las exacerbaciones y la proporción de invasiones, son más altas durante el verano. En los climas cálidos, la



amebiasis no es una enfermedad estacional. La mayoría de las personas infectadas con *endamoeba histolytica*, no presentan el cuadro clásico de la amebiasis, descrito en los libros, y sufren formas subclínicas de la enfermedad o constipación crónica, con brotes de diarrea de poca duración.

## HELMINTOS (Gusanos)

### **Ascaris**

El *áscaris lumbricoides* es más conocido como lombriz intestinal, por su parecido en forma y tamaño, con la lombriz de tierra. Posee un color blanco rosáceo y no suele superar los 20cm de longitud. Ingresa al organismo mediante huevos infestantes presentes en agua y vegetales contaminados (riego con aguas servidas). Se desarrolla en el intestino delgado, pero en el ciclo larvario suele recorrer varios órganos, pasando a través del hígado, hacia los pulmones, donde suele provocar molestias caracterizadas por tos de tipo irritativo o bronquitis, que suele confundirse con episodios asmáticos.

Esto ocurre porque agreden los alveolos pulmonares y a través de los bronquios llegan a la faringe, para retornar a los intestinos, donde culminan su desarrollo adulto. También pueden provocar dolores abdominales, vómitos, diarreas, flatulencias, reacciones alérgicas, urticaria, anemia, palidez, apetito fluctuante, palpitaciones, sueño perturbado, manifestaciones epilépticas, etc.

### **Anquilostomas**

El *ancylostoma duodenale* es otro gusano cilíndrico que se presenta como un hilo amarillento de no más de 2cm de longitud. Es bastante similar en su comportamiento y forma de difusión, a los áscaris, migrando hacia los pulmones. Causan anemia, diarrea, trastornos digestivos, palidez, debilidad, apatía, respiración dificultosa ante el menor esfuerzo, retardo de crecimiento (físico y mental) en niños, insomnio, nerviosismo, vientre hinchado, flatulencias, dilatación del corazón e hinchazón de manos y pies.

## Oxiuros

Existe un pequeño nematodo blanco, el *oxiuro vermicularis*, que no supera los 12/15mm, pero es capaz de producir notorias dificultades orgánicas. Una hembra adulta (obsérvese la increíble propagación) contiene más de 12.000 huevos. Grávida, esta hembra circula con rapidez desde el intestino delgado al recto, atraviesa sectores anales especialmente en horas nocturnas, y va desparramando los huevos a medida que se traslada. Con ello deja, por supuesto, un tendal extraordinario de secuelas

Esos huevos contienen ya embriones desarrollados parcialmente y al encontrar condiciones propicias, en muy pocas horas llegan a su madurez. Solamente no prosperan cuando no son favorecidos por una pequeña corriente de oxígeno. Las principales poblaciones se establecen en los extremos (inicial y final) del colon y por ello pueden generar apendicitis y/o infecciones vaginales.

Demás está decir que la marcha de la hembra en esa actividad propagadora, produce escozor. Esto hace que el atacado realice mecánicamente la acción de rascarse y muchos de los huevos quedan en sus manos, especialmente dentro de las uñas, desde donde, con toda facilidad, son trasportados a la boca al ingerir alimentos.

En la vida cotidiana existen distintas maneras de recibir huevos parasitarios. Se pueden depositar dentro del organismo en innumerables actitudes como barrer, cepillar ropa, sacudir las sábanas o utilizar el cepillo de dientes, lo cual hace relevante la importancia de la higiene.

Este tipo de parásitos es uno de los pocos que no producen graves lesiones, pese a ser muy frecuente su presencia. No obstante, sus molestias son incontables. Los niños parasitados suelen perder el sueño a causa del escozor o picazón. También a veces se manifiestan irritaciones intestinales con dolores abdominales, hasta llegarse a casos como convulsiones, irritación meníngea y otras molestias.

## Tenias

También conocida como lombriz solitaria, es de gran tamaño, pudiendo llegar a medir entre 6 y 8 metros de longitud. Hay dos especies: *taenia saginata* y *taenia solium*, según provengan de origen bovino o porcino. Esto nos indica que ingresa al cuerpo por ingesta de carnes, crudas o poco cocidas. Su estructura es segmentada y se reproduce por huevos fecundados que libera al desprender los últimos segmentos del cuerpo y los expulsamos por el ano. Cuando los huevos son ingeridos por vacas o cerdos, se desarrollan y pasan en forma de larva a su masa muscular, que luego el ser humano ingiere, dando lugar a un nuevo ciclo infestante. Para cortar dicho ciclo, es necesario expulsar la lombriz completa, ya que a partir de la cabeza puede formar siempre nuevos segmentos.

Un método casero para eliminar por completo la tenia, nos brinda una indicación sobre las "apetencias" de estas lombrices intestinales. La técnica consiste en pasar una semana comiendo solo frutas, verduras y semillas, alimentos que les disgustan y por ello pasan hambre. Entonces se preparan en una palangana 4 litros de leche tibia con 2 kilos de azúcar, y la persona se sienta, tras lo cual la lombriz, famélica, asoma por el ano en busca de "su ansiada comida".

Las tenias provocan perturbaciones gastrointestinales con bulimia o falta de apetito, náuseas con eructos, vómitos, diarreas o constipación. En estado avanzado de infestación se puede observar pérdida de peso y dolores generalizados en la región abdominal, dolores de cabeza, debilidad, insomnio y tendencia a convulsiones y manifestaciones epilépticas.

## Fasciolas

La *fasciola hepática* es un gusano plano, de color blanquecino, sin segmentos, carnoso, que mide de 2 a 3,5cm de largo por 1 a 1,5cm de ancho. Este parásito que se hospeda en animales y humanos, hace su ciclo reproductivo madurando los huevos que salen de los huéspedes, en el agua. La forma infectante para el hombre y para los demás



animales que sirven de reservorios, generalmente se encuentran enquistadas en la vegetación acuática semisumergida, que normalmente comen los animales y también el hombre (el caso del berro). También se adquiere la infección tomando aguas contaminadas.

Al llegar al duodeno, se desenquistan liberando un parásito juvenil que atraviesa la pared intestinal y en unas 3 horas, se encuentra en cavidad peritoneal en donde pasa de 3 a 16 días. Posteriormente arriba al hígado, donde los parásitos juveniles migran hacia los conductos biliares, en donde se desarrollan hasta el estado adulto. Esto ocurre en unos 2 meses, después de lo cual empezarán a reproducir huevos que salen al exterior con la bilis y materias fecales, complementando así el ciclo biológico.

Se distinguen dos períodos en la fasciolosis. El inicial o de invasión se extiende desde la ingesta de la forma infestante, hasta el establecimiento de los parásitos juveniles en los conductos biliares. Producen inflamación del peritoneo, el hígado aumenta de tamaño, con presencia de microabscesos y necrosis. Se presenta fiebre elevada irregular, dolor, inflamación, urticaria y leucocitosis. El segundo periodo abarca desde la madurez sexual hasta su muerte. Los conductos biliares se dilatan y esclerosan, con reacción inflamatoria crónica. La localización principal de los adultos son los conductos biliares, aunque se pueden desplazar hacia otras áreas, como la vesícula biliar. En raras ocasiones los parásitos juveniles no siguen el camino habitual y se dirigen hacia otros sitios del organismo (pulmones, peritoneo, piel y sitios cercanos al hígado) produciendo fasciolosis errática. Los parásitos adultos producen sintomatología de tipo digestivo: dispepsia de tipo biliar con anorexia, flatulencia, náuseas, vómito, sensación de plenitud abdominal, constipación con periodos de diarrea, cólicos biliares. Se suele presentar ictericia transitoria, hepatomegalia y fiebre.

*Basado en textos del Dr. Carlos Alberto Rau  
Presidente de la Fundación Parasitológica Argentina*

## ENFERMEDAD Y CONTROL MENTAL

---

"*Todos tenemos parásitos*" dice la Doctora Hulda Clark, pionera en trabajar las parasitosis como causa profunda de enfermedades. Los parásitos infectan a más de 2 billones de personas en todo el mundo. Y al contrario de lo que pensamos, esto no afecta únicamente al tercer mundo. Y si es así, ¿por qué los médicos, la mayoría de las veces no los detectan?

A los médicos, al igual que ocurre con el tema de la nutrición, no se les entrena para detectar patologías provocadas por parásitos, y dado que los síntomas son a veces similares a infecciones por bacterias o virus, muchas veces se trata a los pacientes de un problema diferente al que realmente padecen.

Los **análisis de heces** para detectar la presencia parásitos **no son efectivos** por muchas razones. De los más de mil parásitos que pueden habitar en el cuerpo humano, sólo existen test para 40 de ellos. Normalmente se expulsan los parásitos cuando están muertos, por lo cual, si están vivos no suelen salir (algunos tienen ganchos, como las giardias; con los que se agarran a las paredes del intestino o de otros órganos).

Los parásitos más peligrosos son los que han emigrado a otros órganos fuera del aparato digestivo, con lo que es imposible que salgan en las heces cuando mueren. En este caso, sin la ayuda de las enzimas encargadas de digerir los cadáveres de los parásitos, acudirían hongos y otros organismos carroñeros como el *clostridium*, provocando numerosos problemas de salud. Todos los parásitos arrastran virus, bacterias y/o tóxicos.

Los análisis de sangre convencionales no revelan su presencia. Es necesario un análisis de sangre in vivo con un microscopio de electrones, lo que rara vez se realiza. Desde que nacemos hasta que

morimos, vivimos infectándonos de parásitos. A diario los incorporamos a nuestro organismo.

Los síntomas generales de la presencia de parásitos, aunque pueden variar según el tipo de parásito, son: acné, cansancio, gases, insomnio o problemas para conciliar el sueño, ojeras, pérdida inexplicable de peso o fiebre, períodos intermitentes de diarrea o estreñimiento, picores anales o nasales, piel seca (en especial codos y talones), problemas con la nutrición, rechinar de dientes durante el sueño (bruxismo), verrugas, vientre hinchado...

Estos son síntomas comunes a todos los parásitos, pero puede haber síntomas específicos de cada uno. Por ejemplo, el áscarí produce reblandecimiento de huesos y dientes. Evidentemente, a muchas personas afectadas por parásitos les hacen un diagnóstico incorrecto, dado que los síntomas descritos son comunes a otras muchas patologías.

Por otro lado, no es posible descubrir la presencia de parásitos únicamente por los síntomas, puesto que, dependiendo de las personas y del tipo de parásitos, muchas veces son asintomáticos. Por otro lado, numerosas enfermedades como cáncer, sida, problemas cardiovasculares, artritis y en general, cualquier enfermedad autoinmune revela la presencia de parásitos.

La forma más común de infectarse en nuestra sociedad, es a través del agua, comida, mascotas, escuelas y lugares a donde viajamos. Las frutas y los vegetales mal lavados son una fuente común de infecciones, especialmente los importados de países donde los parásitos son endémicos; por otro lado, las carnes y pescados poco cocinados son portadores corrientes; las mascotas con las que convivimos nos infectan a través del pelo, pulgas, heces; los pañales, lavabos, juguetes; las prácticas sexuales que incluyan sexo oral, anal y manipulación digital con una persona infectada favorecen el contagio.

Quizás uno de los ejemplos más claros de que la belleza se encuentra en los ojos del espectador sea el mundo de los parásitos. A priori, el

nombre sugiere criaturas desagradables, de apariencia alienígena, que se esconden dentro del cuerpo de otros seres vivos robándoles alimentos y provocando graves problemas sanitarios. En cambio, si se consigue vencer la lógica repulsión que infunden, lograremos penetrar en una desconocida parcela del mundo natural que esconde los seres más aberrantes que podamos imaginar.

Probablemente los que primero vengan a la mente sean piojos, ácaros, las amebas que causan diarreas en los viajeros, el *Treponema plasmodium* responsable de dos millones de muertes al año por la terrible malaria o paludismo, o gusanos intestinales como la tenia, o lombriz solitaria, criatura sin ojos ni boca que vive alojada en los intestinos, filtrando y robando todos los nutrientes de los alimentos y que puede llegar a medir más de 10 metros. Es esta la única respuesta al fracaso de las dietas y los problemas de absorción. Hagamos la dieta que hagamos o el plan nutricional más preciso, los nutrientes serán devorados por estos malhechores, dejándonos sin los beneficios que necesitamos obtener de la alimentación. Es necesaria una desparasitación antes de cualquier dieta y también antes de cualquier tratamiento o intervención.

## SÍNTOMAS CAUSADOS POR PARÁSITOS

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **cuero cabelludo** o la **piel**? Pérdida del cabello; erupciones, acné, psoriasis; heridas abiertas, ebulliciones o abscesos; picazón y/o sensación de quemadura; decoloración (vitiligo), verrugas, eczemas. Algunos de los responsables son: piojos, ladillas, sarna, garrapatas, *Demodex follicularum* que habita en la cara (en especial en pómulos o nariz), ácaro de las gallinas (también habita en los humanos), *Loa loa*, anquilostomas, filarias.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **cerebro**? Confusión mental, pérdida de la memoria y pobre habilidad para aprender; depresión, inestabilidad emocional, desorden bipolar o esquizofrenia; dolores de cabeza o presión en la cabeza; pérdida de la audición o de la vista; pérdida de coordinación; insomnio; pobre control de la temperatura; pérdida del control de los intestinos y/o vejiga urinaria;





pobre regulación de las glándulas endocrinas. Responsable absoluto son las Tenias, sus huevos viajan por el corriente sanguíneo y logran instalarse en el cerebro, produciendo úlceras cerebrales. No había explicación hasta ahora de cómo pueden sobrevivir en un lugar donde no tienen nada para ellas y la respuesta son los metales y/o tóxicos que llegan al cerebro y atraen a estos parásitos. A esta patología se la llama cisticercosis.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **ojos**? Visión nublada, distorsionada o doble; ojos rojos o aguados; ceguera; ojos cruzados.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **oídos**? Picazón; pérdida de la audición; pérdida del balance; drenaje de los oídos.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **laringe**? Ronquera, tos y pérdida de la voz.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **tiroides**? Sobre actividad, pérdida de peso, nerviosidad, fatiga crónica; infra actividad, letargo, aumento de peso, fatiga crónica; tiroides hinchadas, bocios y tumores.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **paratiroides**? Cálculos renales excesivos, formación de espolones de los huesos; pérdida de hueso excesiva (osteoporosis).

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **amígdalas, glándulas y conductos linfáticos**? Nódulos hinchados alrededor del cuello, axilas, pechos o ingle; dolor en las mismas áreas; baja inmunidad; extremidades hinchadas por causa de conductos linfáticos bloqueados; infecciones crónicas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **bronquiolos y pulmones**? Tos; infecciones crónicas; dificultad para respirar.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **corazón**? Latidos del corazón rápidos y/o irregulares; válvulas del corazón que se escapan o



son ruidosas, especialmente las válvulas aórtica y mitral; dolor de pecho, cuello y brazo; respiración breve; hinchazón de los pies y otras partes del cuerpo causado por latidos del corazón débiles; fluidos en los pulmones causado por latidos del corazón débiles; debilidad general causada una circulación sanguínea insuficiente; lentitud mental o confusión mental debido al insuficiente flujo de sangre al cerebro.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **diafragma**? Respiración dolorosa especialmente con respiros profundos e hipo excesivo.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **hígado** y la **vesícula biliar**? Dolor en la parte derecha del abdomen; heces coloreadas ligeramente y/o constipación debido al bloqueo del conducto biliar; dolor de cuello, muñeca, codo y hombros; dolores de cabeza causados por tensión; pérdida del apetito y digestión pobre; ictericia; dedos entumecidos o cosquilleos.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **páncreas**? Diabetes; digestión pobre, inflamación, dolor en el lado izquierdo del abdomen debajo de las costillas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **intestino delgado**? Indigestión, inflamación y gas; diarrea, enfermedad de Crohn, movimiento irregular de los intestinos; malnutrición debido a una absorción pobre; úlceras; válvula ileocecal abierta; intestinos y/o apéndice inflamados; pérdida de peso.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **estómago**? Dolor después de comer; hernia hiatal; reflujo ácido, ardor de estómago, inflamación y gas; úlceras; pérdida del apetito acompañado de pérdida de peso y una condición sobre-ácida o bajo-ácida.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **colon** (intestino grueso)? Intestino irritable; diarrea, constipación o movimientos intestinales irregulares; inflamación y gas; sangre y/o mucus en las heces; gusanos o partes de gusanos en las heces; picazón en el recto y hemorroides; rechinar de los dientes; obstrucción intestinal y/o movimientos

dolorosos de los intestinos.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **riñones**? Piernas hinchadas, dolor de espalda (parte de abajo), toxemia, erupciones de la piel e ictericia.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **glándulas adrenales**? Dolor de espalda (parte de abajo); pérdida de energía; hiperactividad; hipoglucemia; dificultad para respirar, especialmente en la noche cuando se está tratando de dormir; despertarse a la madrugada en pánico; ataques de pánico y cambios de humor relacionados con el comer.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **próstata**? Próstata hinchada; dolor en la próstata cuando se orina o durante la cópula; orina frecuente y/o difícil; retención de orina en la vejiga urinaria; y pérdida de potencia sexual.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **testículos**? Dolor en los testículos; cópula dolorosa; niveles bajos de testosterona; pérdida de potencia sexual; pobre cuenta de espermatozoides y viabilidad, y en consecuencia infertilidad.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **vejiga urinaria**? Picazón, sensación de quemadura o dolor cuando se orina; incontinencia nocturna y/o incontinencia diurna; sangre o mucus en orina; sensación de ardor o picazón vaginal; urgencia urinaria.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **ovarios** y/o el **útero**? Síndrome premenstrual, calambres menstruales o coágulos, otros problemas menstruales; períodos irregulares, períodos saltados o no períodos; desequilibrio hormonal; dolores de cabeza, irritabilidad, cambios de humor; dolor en el coito; pérdida del deseo sexual; hemorragia abundante; infertilidad y/o abortos involuntarios; nacimiento prematuro, bebés retardados u otros tipos de necesidades especiales; endometriosis, trompas de Falopio bloqueadas; insomnio; descargas vaginales con mal olor y/o descoloradas; picazón vaginal.



¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **músculos**? Debilidad, atrofia, dolor, contracturas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **nervios**? Pérdida de habilidades motoras; pérdidas del sentido de la percepción; entumecimiento, desganado, sacudidas, o temblores; pérdida de la audición y/o visión; picazón crónica sin presentar erupción en la piel; pérdida de control de las glándulas endocrinas; pérdida de control de los intestinos o vejiga urinaria; sensación de frío intenso en las extremidades las cuales se sienten tibias al ser tocadas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **articulaciones**? Dolor; inflamación; deformaciones y depósitos de calcio.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **sangre**? Pérdida de energía; hemoglobina baja; cuenta de células blancas elevada; fiebre y deseos de dormir todo el tiempo.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **venas**? Várices; formación de coágulos; piernas (parte inferior), pies y/o manos rojas, moradas o negras; sobrecarga del corazón debido a la destrucción de las válvulas de las venas de las piernas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **huesos**? Dolor de huesos; deformidad de los huesos; irregularidad de las células de la sangre y/o insuficiencia; pérdida de la densidad de los huesos.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **timo**? SIDA; pérdida de la inmunidad; infecciones crónicas; dolor en el centro del pecho.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **pituitaria**? Crecimiento pobre o crecimiento súper rápido; control pobre de las glándulas endocrinas incluyendo la glándula pineal, glándulas adrenales, tiroides, ovarios y testículos; producción errática o insuficiente de las hormonas sexuales; infertilidad y/o abortos involuntarios; la pubertad comenzando demasiado temprano o demasiado tarde; incontinencia, urgencia

urinaria y/o orina frecuente.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos **en general**? Formación de tumores y depósitos de calcio en tejidos suaves; fiebres, infecciones crónicas, enfermedades de autoinmunidad o disfunción inmunológica; falta de energía, fatiga crónica o apatía; apetito pobre, pérdida de peso, anorexia, ansias de comer alimentos inusuales u otros desórdenes de la alimentación; hiperactividad, nerviosidad, desasosiego, irritabilidad o depresión; insomnio, pesadillas o sonambulismo; excesivo picazón en la nariz, picazón o sensación tóxica; reacciones alérgicas, labios o párpados hinchados o bolsas debajo de los ojos.

### **¡Al control mental lo inventaron los parásitos!**

¿Pueden los parásitos **alterar la conducta** de sus hospedadores? Quizás uno de los descubrimientos más recientes e impactantes sobre las propiedades de algunos parásitos es su capacidad para manipular el comportamiento de sus hospedadores. En series y películas de ciencia ficción hemos visto criaturas que se introducen en los cuerpos de personas, se adueñan de sus mentes y les fuerzan a realizar las acciones que requiere el invasor para reproducirse. Pues esta habilidad en el reino animal existe.

El *Toxoplasma gondii* es un parásito microscópico muy común que la mayoría de los humanos llevamos en nuestros cuerpos. Puede infectar a cualquier animal, pero su peculiaridad es que sólo se reproduce en los intestinos de los gatos. La nueva generación de toxoplasmas se expulsa por las heces y busca la mejor manera de regresar al cuerpo de algún gato para repetir el ciclo. La forma más sencilla es a través de un ratón. Cuando un ratón ingiere dicho protozoo, crea quistes en todo el cuerpo, pero especialmente en el cerebro. Lo sorprendente del caso es que desde allí el parásito induce al ratón a perder el miedo a los gatos. Los científicos han observado que los ratones infectados se dejan cazar fácilmente para favorecer la reproducción del toxoplasma.

Un equipo de la Universidad de Oxford liderado por Manuel Berdoy, lleva años investigando el efecto de este parásito en el comportamiento



de los ratones y corroboró esta propiedad con el siguiente experimento: construyeron una gran jaula con varios caminos y estancias en las que añadieron gotas con esencia de diferentes sustancias. Una de ellas era orina de gato. Cuando colocaron ratas sanas en la jaula, éstas exploraron todos los rincones, pero al detectar la zona con orina de gato, se apartaron de golpe y nunca volvieron a esa estancia. Cuando repitieron el experimento con ratas infectadas de *Toxoplasma gondii*, éstas ignoraron completamente el olor a gato. Habían perdido su miedo a ser devoradas por un gato. El toxoplasma puede infectar fácilmente a todos los animales que estén en contacto con gatos, incluidos los humanos. Sólo, es un serio problema cuando el sistema inmunológico está deprimido, como en los enfermos de sida, o es inexistente, como en el feto durante el embarazo. Por eso a las embarazadas se les recomienda no estar con gatos.

Pero el toxoplasma no es ni mucho menos el único caso de manipulación mental por parte de los parásitos. Hay una larva que cuando se introduce en el cerebro de las hormigas, las induce a subir a lo alto de la hierba para facilitar que alguna vaca se las coma. Está demostrado que sólo las hormigas infectadas tienen este comportamiento suicida. Es la forma que tiene el parásito de conseguir introducirse en el cuerpo del rumiante, viajar a su hígado para convertirse en adulto y regresar de nuevo a sus intestinos para reproducirse echando miles de huevos por las heces, que infectarán a otras hormigas y completarán el ciclo. Este parásito también afecta a humanos y se estima que aproximadamente el 60% de la población mundial podría ser portadora. Combinado con metales pesados en el cerebro, puede generar esquizofrenia y cambios en las conductas mentales: las mujeres se vuelven más extrovertidas y los hombres más posesivos.

La especie humana está, en la actualidad, fuertemente infestada con parásitos. Cada uno de nosotros tenemos docenas de parásitos distintos, de los 120 parásitos comunes que se pueden encontrar en el cuerpo humano. Nosotros somos y hemos sido perfectos receptores de parásitos. Nuestro cuerpo es suficientemente grande para proveer alimentos y cobijo a un gran número de ellos. El hecho de que no los



*Cuerpo Saludable*

podamos ver o aparentemente notar, nos hace suponer erróneamente que no los tenemos. Pero ahí están alimentándose de lo mejor de nuestras células, mordiéndolo, masticándolo, tragándolo y dejándonos sus residuos tóxicos dentro de nuestro organismo.

Hoy día está demostrada la incidencia de distintos tipos de parásitos en determinadas enfermedades. Pero no solamente el propio parásito es el causante de ellas sino también los virus y bacterias que vienen con ellos. Cuando su presencia es numerosa pueden hacerle sentir bastante enfermo. En la sociedad moderna se ha estudiado un notable incremento de todos ellos debido al establecimiento de un nuevo "reservorio biológico" en el ganado vacuno, avícola y animales domésticos. Algunos de estos parásitos más comunes en la actualidad son el trematodo intestinal *Fasciolopsis buskii*, el del hígado de las ovejas *Fasciola hepática*, el pancreático del ganado vacuno *Eurytrema pancreaticum*, el del hígado humano *Clonorchis sinensis*, y el gusano redondo común, *Ascaris*.

*Lic. Carlos Omar Kaiser*

*Terapeuta Calificado en Terapias Alternativas - Méjico*

## **PARASITOSIS: LA "NUEVA" EPIDEMIA OLVIDADA**

---

Si tenemos una mascota, la llevaremos al veterinario y seguro nos aconsejará desparasitarlo cada tres, cuatro o seis meses, dependiendo el hábitat. En las sierras de Córdoba, y otras partes del mundo, dos veces en el año las liebres y otros mamíferos comen hierbas amargas, como el ajenjo, la altamisa u otras, para desparasitarse. Un perro, en el pueblo o el campo, come pastos amargos para purgarse y desparasitarse al mismo tiempo.

Cuarenta años atrás si usted iba al médico le aconsejaba desparasitarse en cualquier visita anual. ¿Qué pasó en los últimos tiempos? ¿Desaparecieron los parásitos y sólo existen virus y bacterias? ¿O será que las infecciones parasitarias no conviene de tratar? ¿O que simplemente se pasan por alto por falta de diagnóstico?

También hay que aclarar que en Argentina existen pocos especialistas en parásitos y en otros países están en extinción (no los parásitos sino los especialistas en esta pandemia, que cada año limita la vida de millones de personas y aún mata a millones más). Intereses creados y mucho dinero de por medio serán los que expliquen semejante dejadez por parte de las autoridades competentes...

Mientras tanto se sabe que una persona desparasitada es menos propensa a todo tipo de enfermedades, que en los lugares donde se han realizado desparasitaciones planificadas, se obtuvieron mejoras enormes en rendimiento laboral e intelectual, menor índice de trastornos nerviosos y emocionales, etc.

Pareciera que desparasitarse lo hace sentir mejor a cualquiera y se enferma menos la población (¿explicará esto la tendencia mundial en el ámbito de la salud pública y privada a desatender las parasitosis?). O tal vez ese horrendo mito de que sólo los pobres y los países del tercer mundo tienen parásitos. Horrendo y desacertado: **todos estamos**



## **expuestos a nuestros depredadores, los parásitos.**

Sin pretender extendernos demasiado, aclararemos algunos conceptos básicos referidos al tema en cuestión. Los parásitos son los organismos vivos más antiguos del planeta, viven de otros organismos (hospedador) del cual obtienen todos sus nutrientes, **sin aportarle beneficio alguno**. Este último intentará destruirlo a través de su sistema inmunológico, dando como resultado una verdadera batalla entre antígenos y anticuerpos que se puede extender desde pocos días hasta toda una vida. El parásito **no mata al hospedador**<sup>1</sup>, pues él también moriría, **pero lo enferma** quitándole el suministro energético (glucosa) y otros nutrientes importantes como aminoácidos, minerales, vitaminas, hormonas, etc.

Pero el sistema inmunológico del ser humano **no siempre triunfa** en esta batalla, ya que los parásitos lo pueden confundir cambiando la producción de antígenos permanentemente o mimetizándose con células del hospedador. O pegando las células defensivas de éste a la capa externa del cuerpo del parásito, mientras "cambia" su piel y aprovecha para seguir su camino rumbo a estratos más profundos del hospedero, allí donde pueda sobrevivir y reproducirse con más tranquilidad. Todo esto dependerá si se trata de protozoos (parásitos unicelulares, como las amebas) o metazoos (helminthos o gusanos, como oxiuros o áscaris). Tanto tiempo llevamos en esta lucha que ya tenemos genes enfermos por parásitos, los cuales se transmiten de generación en generación, por ejemplo el gen de la anemia falciforme en zonas de malaria.

Y si ya todo esto le parece serio y se pregunta porque no existen planes de prevención y tratamiento de las parasitosis, agreguemos que la mayor parte de los parásitos **se transmiten en el útero materno** (y no solamente la toxoplasmosis o el chagas). Por eso es menester que la mujer y el hombre se desparasiten antes de la concepción. Veamos entonces cómo podemos **prevenir y curar** esta infección crónica desatendida por legos y profanos en materia de salud.

---

*1 Si nuestro sistema inmunológico está deprimido, sí puede matarnos.*

## PREVENCIÓN DE INFECCIONES PARASITARIAS

La mayoría de los parásitos se transmiten por **vía respiratoria**, por **vía oral** (alimentos mal lavados o alimentos parasitados, dado que la sociedad actual hace hincapié en combatir bacterias y, por ejemplo, la pasteurización no elimina parásitos), por **el agua** (la mayoría de los parásitos son resistentes al doro), a través de **las mascotas**, en **las relaciones sexuales**, etc.

Por ello es importante **lavarse las manos antes de comer** y sobretodo luego de haber **acariciado** o **estar en el hábitat de mascotas**. Dicho sea de paso, ellos deberían hacer vida de mascotas, fuera de nuestro hogar y jamás deberíamos dormir con ellos. También es importante mantener un plan de desparasitación anual en las mascotas, que su veterinario sabrá recomendarle. Con respecto a los **alimentos**, es siempre aconsejable dejar las **verduras** unos minutos en **remojo con vinagre** o bien hervirlas. Si se consume **carne**, prepararla **bien cocida**. El agua a tomar conviene que sea mineral o bien tratada y filtrada con ozono.

En lo que hace a relaciones sexuales, lo recomendable es el uso de **preservativo** y en caso de parejas que buscan hijos, **desparasitarse algunos meses antes**. Con respecto a la ropa de cama y de higiene personal, se recomienda dejarlas todas las mañanas **al sol**, ya que los huevos de parásitos mueren en contacto con la luz ultravioleta y el calor; si no pueden exponerse al sol, conviene **pasarles la plancha** día por medio (jabones y detergentes no matan parásitos).

Otra medida de prevención es mantener una **adecuada flora intestinal**, consumiendo diariamente alimentos **ricos en oxígeno**: verduras de hoja verde, fermentos naturales (kéfir, repollo, etc), algas (sobre todo espirulina, evitando consumirla en comprimidos y cápsulas, ya que esta cianobacteria pierde vitalidad). También debemos evitar el abuso de antibióticos; de ser imprescindibles, recuperar luego la flora bacteriana con bacilos indicados a tal fin.

Antes de pasar a los tratamientos, analizaremos algunos mitos y

conceptos acerca de los parásitos:

**Las parasitosis no son una enfermedad de la pobreza.** El hacinamiento en las grandes ciudades es hoy, junto al calentamiento global, al abuso de medicación química, al consumo de alimentos industrializados, etc, los factores que incrementan día a día las infecciones por parásitos en los países desarrollados. Obviamente también los países pobres sufren la situación, potenciada por malos hábitos higiénicos.

**El análisis de materia fecal no siempre da positivo.** El coproparasitológico puede dar negativo y sin embargo podemos estar parasitados.

**Los parásitos no son sólo esos gusanitos que viven únicamente en el intestino** y se curan de palabra o tomando dosis únicas de ajo o pastillas. **Son los seres vivos más antiguos e inteligentes del planeta.** Los parásitos buscan ir a lugares donde nuestro sistema inmunológico no los ataque; intentan alejarse del intestino y lo logran, pasando al hígado, y por circulación sanguínea alcanzan el pulmón, el corazón, los ojos, el cerebro, el sistema nervioso y las glándulas (páncreas, próstata, ovarios, etc), donde tienen asegurado el alimento.

**Desparasitarse aisladamente no sirve.** Se debe seguir un programa regular y familiar, dos o tres veces al año.

**Los parásitos unicelulares se dividen cada seis horas.** Imagínese la proliferación que podemos tener tras años de no desparasitarnos. Un dato: los helmintos (gusanos) ponen entre **180 y 250.000 huevos por día!!!** Sí, leyó bien, no es un error de impresión.

## CÓMO SABER SI ESTOY PARASITADO

Como dijimos, si no nos desparasitamos regularmente, todos sufrimos esta lucha inmune, y la perdemos muchas veces. Si vivimos en contacto



con los factores de riesgo antes mencionados, desparasitarnos será imprescindible. Si ha tenido diagnóstico de estrés, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, candidiasis, colon irritable, crisis de pánico, alergias y tantos otros, pruebe a desparasitarse y seguro encontrará alivio a estas manifestaciones. Si tenemos algunos de los siguientes síntomas, es seguro que tenemos que desparasitarnos:

- Fiebres periódicas a repetición, bajas (entre 37,2º y 39º)
- Alteraciones del apetito, como bulimia y anorexia
- Geofagia (tendencia a comer tierra en los niños)
- Astenia, cansancio y agotamiento súbito (más común antes del almuerzo y por la tarde)
- Necesidad imperiosa de dulces
- Digestión lenta
- Dolores tipo cólico (intestinal, hepático, menstrual, estomacal)
- Diarreas y estreñimientos alternados (irritabilidad del colon)
- Meteorismo (gases)
- Distensión abdominal
- Halitosis (mal aliento)
- Cefaleas
- Insomnio, sueño entrecortado, mal descanso, rechinar los dientes y bruxismo.
- Fobias sociales
- Tics nerviosos
- Convulsiones
- Pérdidas abruptas de la visión y la memoria
- Prurito anal, nasal, vulvar y ocular
- Urticarias
- Bronquitis y bronquiolitis (tos seca)

## DESPARASITADO GENERICO

Desde el punto de vista de muchas culturas antiguas y por experiencia personal, más que una desparasitación aislada, es necesario seguir **un plan anual y familiar** para lograr óptimos resultados.

Antes de iniciar una desparasitación, es necesario que la persona sepa



acerca de reacciones que son normales, leves y transitorias, al iniciar la toma de hierbas. Puede haber febrícula (desaparece en doce horas), mucosidad en nariz, garganta, oídos, bronquios (se debe a la muerte de parásitos en las vías respiratorias), eccemas en la piel, urticarias pasajeras, diarreas o flujos vaginales. Todo se debe al genuino proceso de curación interna. **Nunca hay que reprimir el síntoma.** En cambio se pueden reemplazar las hierbas antiparasitarias durante siete días, tomando en su lugar **barba de piedra** o **eucaliptus**. Cuando pasen totalmente los síntomas, se retoman las hierbas antiparasitarias.

La mejor recomendación de las hierbas, será siempre la que brinde un profesional en la materia, para su caso en particular. Sin embargo sabemos que es poca la formación e información en parasitología, por lo cual recomendaremos algunas hierbas que no poseen efectos colaterales, son inocuas y están avaladas por la legislación vigente.

Sugerimos el uso de extractos hidroalcohólicos, ya que las hierbas para infusión requieren dosis precisas. Estos extractos deberán ser de buena calidad, hechos a partir de plantas recolectadas en su justo momento y forma; de lo contrario estaremos perdiendo el tiempo.

Para mayor efecto desparasitante, se aconseja combinar una hierba de sabor **amargo** con otra **picante**. El amargo limpia al organismo a través de intestinos y vías urinarias, equilibra el pH y destruye algunos tipos de parásitos; en tanto el sabor picante mata otros tipos de parásitos y depura a través de la piel, acelerando el proceso. Existen hierbas amargas y picantes, frías y calientes, que elegiremos en función de nuestros síntomas.

Si usted sufre el calor, tiene acidez estomacal, llagas en la boca, necesidad de bebidas frías, cara roja, irritabilidad, ojos rojos, hipertensión... entonces necesitará tomar **hierbas frías**, por ejemplo **altamisa** (*Ambrosia tenuifolia*) o **nencia** (*Gentianella achalensis*) que son amargas, junto con **eucaliptus** (*Eucaliptus globulus*) o **suico** (*Tagetes minuta*) que son picantes. Como dijimos se combina **una amarga y una picante**.



Por el contrario, si sufre más el frío, tiene cara y labios pálidos, necesidad de alimentos y bebidas calientes, contracturas que se alivian con el calor... entonces necesitará tomar **hierbas calientes**, por ejemplo **artemisa** (*Artemisia vulgaris* u otras especies, ya que todas las artemisas son amargas y calientes), junto con **eucaliptus** (es fría y caliente al mismo tiempo) o **clavo de olor** (*Eugenia caryophyllus*) que son picantes.

Si siente síntomas confusos, fríos y calientes al mismo tiempo, puede usar una amarga caliente, junto a una picante fría. Por ejemplo, **artemisa** (*Artemisia vulgaris*) que es amarga caliente y **suico** (*Tagetes minuta*) picante fría.

La forma de tomarlas es tantas gotas diarias como kilogramos de peso tiene la persona, dividido en dos ingestas. Es decir, si alguien pesa sesenta kilos (60 kg) deberá tomar en total sesenta (60) gotas al día. Al combinar dos extractos, tomaría quince (15) gotas de cada uno, dos veces por día. Es conveniente hacer las tomas por la mañana en ayunas y por la tarde o antes de cenar, diluidas en medio vaso de agua.

Estas hierbas se tomarán todos los días durante **dos meses**. Lo más recomendable es hacer el proceso en primavera, verano y otoño, o sea **tres veces por año**, sobre todo para quien tenga mucha sintomatología, factores de riesgo, previo a un embarazo, consumo de aguas parasitadas, convivencia con mascotas, etc. En casos más leves, basta con hacer el proceso **dos veces por año**, en primavera y otoño, pero siempre durante dos meses.

Una vez por año, por ejemplo en primavera, al terminar la desparasitación, es conveniente realizar una **purga**, excepto niños, que puede ser con **aloe vera** o cualquier especie de aloes. Se corta una hoja fresca y se licua con cáscara y espinas, luego se cuele y se toma una taza de ese jugo, sin endulzar, por la noche al acostarse y por la mañana en ayunas. Si no da resultado (si no produce una diarrea), repetir la toma al día siguiente. Allí verá salir restos de parásitos



muertos y huevos. Otra hierba que se puede usar es el **ruibarbo**<sup>1</sup> (*Rheum palmatum*); 10 gramos de raíces en decocción de 4 minutos en medio litro de agua (hervir 10 gramos en medio litro de agua durante 4 minutos), dejar en reposo 15 minutos, colar y tomar por la noche antes de acostarse, no debiendo repetirse la toma.

Las **embarazadas no deben desparasitarse** y tampoco los **niños menores de dos años**, salvo expresa indicación de un especialista. Como dijimos antes, si comienzan los síntomas curativos antes nombrados, se suspenden los extractos iniciales y se pasa a **barba de piedra** o **eucaliptus** (uno de los dos), siempre en dosis diarias de una gota por kilo de peso, durante siete días. Luego se retorna a los extractos que se venían tomando antes.

Este simple plan lo mantendrá desparasitado y seguramente muchos síntomas "raros", preocupantes para usted pero desatendidos muchas veces por la ortodoxia médica, se aliviarán o desaparecerán. De todos modos, en esta era de información es importante leer más al respecto o consultar dudas con algún profesional en la materia.

Las hierbas antes recomendadas no son las únicas antiparasitarias, existen muchas más, simplemente se nombran estas por ser aceptadas por las normas vigentes y fáciles de encontrar; además por ser muy efectivas y desprovistas de riesgos. Aunque no está demás reiterar que las hierbas son seres vivos; si están en mal estado o mal preparadas, no lograremos el efecto esperado.

Para quienes deseen hacer un tratamiento más completo e integrado, se sugiere combinar las plantas medicinales con alimentos cotidianos como el ajo, la cebolla o las semillas de zapallo (ver apartado Arsenal Antiparasitario, más adelante).

También existen aparatos eléctricos que emiten una onda cuadrada (zapper), que usados todos los días ayudan a las hierbas en su función antiparasitaria. Estos aparatos funcionan básicamente con frecuencias

---

<sup>1</sup> *Planta componente del Tónico Herbario.*



bajas de onda cuadrada, que alteran el sistema nervioso del parásito, sin ningún riesgo para el ser humano. Existe suficiente información al respecto, así que invitamos a los interesados a profundizar el tema<sup>1</sup>. Igualmente, el aparato por sí sólo no funciona; son las hierbas quienes además de matar parásitos, nos brindarán un incremento de inmunidad para luchar cada vez con más efectividad contra los mismos.

Para finalizar, diremos que es recomendable en **invierno**, período en que los parásitos están en letargo en el medio ambiente y por tanto es más difícil parasitarnos, fortalecer y limpiar nuestro hígado y riñón. Es decir, **limpiar los filtros**, como hacemos con cualquier máquina. Esto hará que los órganos vitales encargados de la limpieza, filtren restos de parásitos muertos y demás tóxicos. Algunas buenas hierbas para esto son: **ortiga** (*Urtica dioica*), **zarzaparrilla** (*Smilax campestris*) y **cola de caballo** (*Equisetum giganteum*). Usar una o dos de estas hierbas y tomarlas en extractos, como se indicó anteriormente (en total una gota diaria por kilo de peso, repartidas en dos tomas), durante dos meses.

Por cierto, muchos temas importantes quedan por tratar respecto de los parásitos; este texto sólo pretende resumir lo básico y sensibilizar al lector sobre un tema poco claro y del que no abundan comentarios. Para quienes deseen realizar un tratamiento personalizado, se sugiere buscar ayuda profesional competente. Para quienes deseen profundizar, existe bibliografía especializada para médicos, información (buena y mala) en internet y cursos que se dictan a través de nuestra escuela.

*Omar Riachi*

*Director de la escuela de Fitoterapia y Medicina Tradicional Aborigen  
Kallawaya - [www.kallawaya.com.ar](http://www.kallawaya.com.ar)*

---

<sup>1</sup> Ver [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)



## **PARASITOS Y PROPOLEO**

---

La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleo; ya que éste llega a todo el organismo, a diferencia de los antiparasitarios de línea, que sólo transitan por el tubo digestivo. Estos efectos estarían mediados por los flavonoles, en especial el acetoxibetunol, y los ácidos fenolcarbónicos. También por la formación de compuestos de radicales bencílicos que surgen a partir de la presencia de los ácidos oxi y metoxibenzoicos. Influye mucho el propóleo en el metabolismo de muchas formas de parásitos por inducir la fosforilación de oxidación.

En las experiencias realizadas se ha mostrado igual o más efectivo que los antiparasitarios de línea; potenciándose ambos cuando se los usa juntos. El hecho de tener la presencia del antiparasitario en todo el organismo, lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como pueden ser las amebiasis, hidatidosis y giardiasis, por ejemplo. En el caso de amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que, reitero, los antiparasitarios de línea no se difunden a estos órganos.

Especial interés merece la giardiasis, tan frecuente y tan pocas veces diagnosticada. Ya sea por su localización alta, lo que hace que no se manifieste en los análisis; o por no estar presente en la memoria del médico al realizar los exámenes y la anamnesis. Muchísimas veces, pacientes portadores de esta parasitosis reciben tratamientos sintomáticos por otras patologías sin llegar al fondo de la cuestión ni hallar una solución para un crónico mal estado de salud.

Los cuadros más frecuentes provocados por giardias son las dermatitis, síndromes asmáticos, infecciones urinarias y cuadros respiratorios. Todos ellos en forma frecuente, con recaídas y resistentes a los tratamientos convencionales. También, por su localización en vesícula,



las giardias suelen provocar manifestaciones de hipofunción hepática, con dolores en la zona derecha, inflamación del hígado y sobre todo, mala digestión.

Si las giardias son identificadas, se procede a realizar un tratamiento con antiparasitarios de línea. Al estar éstas acantonadas en vesícula, es lógico pensar que el antiparasitario matará las que estén en el tubo digestivo y ninguna fuera de él. Las giardias sobrevivientes en vesícula, en poco tiempo harán una reinfección, volviendo los síntomas anteriores. En el caso del tratamiento con propóleos, al eliminar éste todas las giardias del organismo, se obtiene una curación total; quedando como posibilidad de reinfección solamente el ingreso de huevos de giardias desde el exterior. Uno de los inconvenientes para el diagnóstico de certeza de las giardias, es que solamente se puede hacer (si no aparecen en materia fecal) por sondeo y aspiración duodenal; procedimiento por demás engorroso y traumático, sobre todo en niños.

El propóleos, con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, se impone como un aliado ante los síntomas mencionados precedentemente (sobre todo si son refractarios a tratamientos convencionales), permitiendo realizar a posteriori un diagnóstico por eliminación. Las dosis para el tratamiento de giardiasis deberán ser ajustadas por el médico, de acuerdo al peso del paciente. Las mismas se darán en series de siete días, con intermedios de descanso, que permiten la eclosión de los huevos (que no son afectados por el propóleos) para que la siguiente serie encuentre a los últimos adultos.

## AMPLIO ESPECTRO

Si bien se vio el uso del propóleos en el ámbito de la giardiasis, es necesario aclarar que la experiencia hasta el presente lo indica como altamente efectivo en todo tipo de parasitosis. En nuestro país, las más comunes son oxiuros (el pequeño gusanito blanco), *áscaris lumbricoides* (gusano más grande, frecuentemente chato, al hallarlo, con una línea media) y giardias. Esto cubre el espectro "conocido", ya



que hay extensas zonas marginales con población que vive en precarias condiciones, en donde es frecuente que se conviva con otras parasitosis, por ejemplo amebas (que no siempre dan sintomatología precoz), hidatidosis (la temible tenia del perro que se la encuentra de casualidad, por algún otro estudio, en el ser humano, con pronóstico sombrío o al menos invalidante para el portador) y el sinnúmero de parasitosis tropicales del norte.

Es cierto que el parásito no ocupa cualquier hospedador, tanto los internos como los externos; pero cuando las condiciones de vida son muy precarias y se convive con los parásitos, todo ser vivo es hospedador obligado. En estos casos el propóleos llevará un gran alivio antes de la próxima reinfección. De no mediar un cambio en las condiciones ambientales, nada se cambiará a largo plazo. Como no se puede desde aquí cambiar políticas ni sensibilidades, se indicará el uso del propóleos como en cualquier otra patología, a partir del diagnóstico de certeza del laboratorio o de la sospecha de la parasitosis.

Normalmente las parasitosis tienen una altísima frecuencia en zonas rurales o poco pobladas. Ello hace que el médico de las ciudades no lo tenga en mente como práctica diaria; como no tiene presente una mordedura de víbora. Generalmente, es la madre del niño afectado la que diagnostica y sugiere el tratamiento al médico; y esta opinión debe ser tenida en cuenta.

La mayoría de las parasitosis cursan con síntomas indirectos y difusos. Se vio en giardias que podía haber dermatitis, síndromes alérgicos, náuseas, mala digestión, afectación de la función hepática. A ello se debe agregar la inquietud, mal dormir, rechinar de dientes (cosa que lleva a desgastarlos en forma irregular), picazón de nariz y ano, etc. En la práctica diaria, se observa que muchas personas que comienzan a consumir propóleos, manifiestan picazón en el ano los primeros días, para luego desaparecer. Es obvio que había parásitos que no estaban reconocidos y el propóleos los llevó más lejos hasta eliminarlos.

La mayoría de los parásitos se asientan en el tubo digestivo y ello facilita el tratamiento. Otros suelen ubicarse en vesícula, hígado u otros



*Cuerpo Saludable*

órganos donde no llegan los antiparasitarios de línea. Lo común con los parásitos intestinales es realizar dos series de tratamiento con propóleos, de siete días cada una, con un intermedio de cinco días. Ante la sospecha de parasitosis no intestinales, se deberá ampliar a una serie más, o todas las que sean necesarias, incluso aumentando las dosis.

La **dosis**, hablando de solución hidroalcohólica de propóleo al 10%, es de **una gota diaria por kilo de peso, repartida en dos o tres tomas diarias**, lejos de las comidas (ejemplo: una hora antes de desayuno, almuerzo y cena). Siempre realizar **series de siete días**, con **descanso de cinco días**.

En todas las parasitosis, tanto internas como externas, se indican las series con los descansos intermedios por la razón de que ningún antiparasitario elimina los huevos de los parásitos. Todos eliminan las formas adultas, quedando los huevos, que eclosionan a los 8 días y allí los encuentra la nueva serie, eliminándolos antes de una nueva postura. Por ello es que se debe respetar la segunda (o tercera) serie. También **se puede hacer el tratamiento sin el descanso de los cinco días**, ya que el mantenerlo permanentemente puede servir a otros fines como levantar las defensas, combatir un resfriado, etc.

*Dr. Julio César Díaz*

*Presidente de la Asociación Argentina de Apiterapia*

## PARASITOS Y PLATA COLOIDAL

---

La plata coloidal es un **poderoso antibiótico de amplio espectro** que inactiva las enzimas que **bacterias, hongos, virus y parásitos** usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su **asfixia tras pocos minutos**. Las formas pleomórficas (que tienen capacidad de adoptar distintas formas) o mutantes de estos organismos son también vulnerables. Muchos antibióticos matan solo pocos microorganismos causantes de enfermedades, pero el coloide de plata es conocido por su eficiencia sobre **centenares** de ellos.

Las propiedades **antibacterianas, antivíricas y desinfectantes** de la plata se conocen desde hace siglos. El uso antibiótico de la plata data de civilizaciones tan antiguas como la griega y la romana, que también utilizaban este metal para elaborar utensilios de cocina o recipientes donde almacenar y servir el agua. Ya entonces sabían que la plata **inhibe el crecimiento de los microorganismos** que dañan alimentos y bebidas. Los primeros pobladores del Oeste americano introducían un dólar de plata en los recipientes con leche para facilitar su conservación y evitar el crecimiento de **hongos y bacterias**.

De hecho en la actualidad se sigue confiando en la capacidad de la plata coloidal para eliminar una amplísima gama de organismos **patógenos** (las principales líneas aéreas del mundo utilizan filtros de agua en base a plata) e incluso para **potabilizar el agua**. Los rusos la utilizan para esterilizar el agua reciclada a bordo de las estaciones espaciales y la NASA eligió un sistema de tratamiento de aguas a base de plata coloidal para el shuttle o taxi espacial.

Tanto la medicina tradicional china como la medicina ayurvédica han usado la plata para prevenir y tratar **infecciones**, y también como **tónico rejuvenecedor**. Para la tradición médica hindú, la plata es muy eficaz en el tratamiento de afecciones hepáticas y también para "refrescar mente, emociones y cuerpo en padecimientos tales como



neuritis y neuralgia, inflamaciones de las membranas mucosas, enfermedades del sistema reproductor y mentales. Es asimismo afrodisíaca y útil en casos de debilidad".

Hasta mediados del siglo pasado era común entre los médicos occidentales el uso de la plata coloidal para el tratamiento de decenas de enfermedades cuyo origen fueran **virus, bacterias u hongos**, o para ayudar a cicatrizar heridas y quemaduras. Sin embargo, el desarrollo de los antibióticos de síntesis (en realidad toxinas producidas defensivamente por bacterias, como el caso de la penicilina) llevaron a este germicida natural a un rincón olvidado, del cual intentan rescatarlo médicos y profesionales de la salud de todo el mundo.

En 1914 la revista The Lancet publicó los resultados de un estudio con plata coloidal llevado a cabo en EEUU por el Dr. Henry Crookes que demostró su poder **germicida**. En aquel artículo el investigador afirmaba: "No conozco ningún microbio que no haya podido ser eliminado en laboratorio con plata coloidal en un lapso de 6 minutos, sin efectos secundarios negativos, aun utilizando las concentraciones más altas". Recientes investigaciones realizadas en la Universidad de California de Los Ángeles (EEUU) confirman que **bastan 6 minutos** o menos, desde el contacto con la plata coloidal para que el germen muera.

Lo que hace la plata coloidal es inactivar las enzimas que **bacterias, hongos, virus y parásitos** usan para su **metabolismo del oxígeno**; es decir, consigue inutilizar rápidamente el "pulmón químico" de dichos parásitos (y también de sus huevos y larvas), generándoles "asfixia". Por ese motivo, al contrario de lo que ocurre con los antibióticos sintéticos, el microorganismo no puede desarrollar **mecanismos de resistencia**, ni ningún tipo de mutación que le permita escapar de la acción germicida de la plata. Luego las células del sistema reticuloendotelial (parte del sistema inmune) logran expulsar del cuerpo los gérmenes ya muertos.

Por tanto, la plata coloidal funciona como un catalizador ya que su sola presencia hace que muchos microorganismos causantes de



enfermedades infecciosas **no puedan respirar y mueran asfixiados**. Y lo hace con centenares de gérmenes. Entre ellos, como demostró en 1988 el doctor Larry C. Ford (investigador de la Escuela de Medicina de la UCLA, EEUU), los streptococcus pyogenes (infecciones de la piel, impétigo, laringitis, fiebre escarlata, etc), streptococcus pneumoniae (neumonía, meningitis, sinusitis, otitis media, infección de oídos), streptococcus faecalis (infecciones urinarias, endocarditis, heridas infectadas, etc), streptococcus mutans (una de principales causantes de placa dental y caries), streptococcus gordonii (caries, endocarditis infecciosa, inflamación del corazón), staphylococcus aureus (neumonía, infecciones oculares, infecciones de la piel, furúnculos, impétigo, celulitis, heridas postoperatorias, meningitis, intoxicación alimentaria, osteomielitis, etc), escherichia coli (intoxicación alimentaria, infecciones urinarias, diarrea del viajante, diarrea en niños, infecciones respiratorias y heridas infectadas), haemophilus influenzae (otitis media, infección de oídos, neumonía, meningitis, sinusitis, infecciones de garganta, artritis supurativa en niños), enterobacter aerogenes (heridas infectadas, infecciones urinarias, bacteriemia y meningitis), klebsiella pneumoniae (infecciones del aparato respiratorio, infecciones hospitalarias, infecciones de las vías urinarias, heridas infectadas y bacteriemia), pseudomonas aeruginosa (infecciones de heridas y quemaduras, queratitis, neumonía, meningitis, infecciones hospitalarias, infecciones urinarias, etc), neisseria gonorrea, garnerella vaginalis, salmonella typhi y otros microbios patógenos entéricos como candida albicans, candida globata y malassezia furfur por citar sólo algunos.

Por ello, el Dr. Harry Margraf (bioquímico e investigador de la Universidad de Saint Louis, colaborador de la Universidad de Washington y pionero en la investigación de la plata) afirmó: "La plata coloidal es, sin duda, el mejor y más versátil controlador de gérmenes que tenemos". El Dr. Richard Davies, investigador de la Utah Silver University sobre el empleo de la plata coloidal en 37 países, declaró "En 4 años hemos descrito 87 nuevas aplicaciones en medicina. Estamos apenas empezando a entrever su utilidad para aliviar sufrimientos y salvar vidas".

Al contrario que los antibióticos sintéticos que destruyen enzimas y

bacterias benéficas, la plata coloidal **no provoca daño alguno** ni a las enzimas ni a ningún otro componente del organismo humano. Y es así porque sólo ataca las enzimas de formas de vida unicelulares que son radicalmente diferentes a las de los organismos pluricelulares. Además, dentro del cuerpo humano la plata coloidal **no forma compuestos tóxicos** ni reacciona con otra cosa que no sea la enzima metabolizadora de oxígeno de un germen unicelular. Por tanto, no puede causar **rechazos o alergias** de ningún tipo.

## QUE ES LA PLATA COLOIDAL

La plata coloidal es una suspensión en agua destilada de **pequeñísimas partículas de plata** (nanopartículas que varían de 0,01 a 0,001 micrón de diámetro), cargadas eléctricamente. No se debe confundir al coloide de plata con el oligoelemento plata (estado cristalino) que se obtiene por método químico; el coloide de plata se obtiene por método físicoquímico (**electrólisis**). El estado cristalino es el estado de los objetos inanimados. La mayor parte de los fármacos se encuentran en estado cristalino y el cuerpo deberá convertirlos al estado coloidal para poder aprovecharlos, con la consiguiente ineficiencia energética y el inevitable desecho tóxico. Esto no ocurre en el estado coloidal, **estado natural de los seres vivos**.

Hoy en día, la plata se usa principalmente en estado coloidal, es decir, como una solución en la cual partículas de plata se hallan dispersas en agua. Las cantidades de plata necesarias para elaborar plata coloidal son mínimas (algunas partes por millón). El pequeño tamaño de las partículas de plata hace más efectiva la solución, al multiplicarse el área de contacto con los gérmenes.

La plata coloidal es el resultado de un proceso electrolítico en agua que atrae partículas submicroscópicas de plata de un trozo más grande de plata pura. Estas partículas **permanecen en suspensión** debido a la pequeña carga eléctrica de cada partícula. Dado lo diminuto de las partículas, la plata puede penetrar más fácilmente y difundirse por todo el cuerpo.





La efectividad de la plata coloidal contra bacterias, hongos y virus se ha mostrado repetidamente en test de laboratorio. En la medicina alternativa se usa frecuentemente como antibiótico natural. Las microscópicas partículas de plata suspendidas en agua son capaces de destruir **los microbios más resistentes a los antibióticos**.

La plata coloidal, al contrario que los antibióticos convencionales, **no destruye la flora intestinal benéfica** (disbacteriosis, que estimula la proliferación de hongos como la *Candida albicans* y generan la candidiasis crónica) **ni afecta hígado y riñones**.

La plata coloidal es un **antibiótico de amplio espectro**. Mientras la mayoría de los antibióticos usados en medicina eliminan alrededor de media docena de diferentes microorganismos, la plata destruye **centenares** de ellos. Se ha demostrado que la plata coloidal no sólo mata ciertas bacterias, hongos y virus e incluso células tumorales, sino que también estimula el **crecimiento óseo** (reduce en un 50% la convalecencia en caso de fracturas) y promueve la **curación de heridas**, aún en pacientes con serias **quemaduras**.

En presencia del coloide de plata, la mitosis celular (división replicativa) generará **células indiferenciadas**, que podrán adoptar la forma necesaria para cumplir con la reparación y cicatrización de tejidos que el organismo necesite. Esto explica la capacidad de la plata coloidal para **acelerar hasta en un 50% los procesos de curación** frente a accidentes.

La acción de la plata es **específica a ciertas estructuras celulares**. Cualquier célula que no posee una pared químicamente resistente se ve afectada por la acción de la plata, incluso las bacterias y otros organismos sin paredes celulares, como por ejemplo, los virus extracelulares. Puesto que las células de los mamíferos tienen un recubrimiento completamente diferente en sus células, la plata **no tiene efecto alguno** sobre ellas. Al contrario de los antibióticos convencionales (a los cuales la mayoría de los gérmenes se han vuelto resistentes), los patógenos **no pueden desarrollar tolerancia** a la plata coloidal mediante mutaciones.



La acción de la plata coloidal es muy evidente en casos de **sida**, cuando la supresión del sistema inmune deja al cuerpo sin defensas y el coloide de plata se convierte en una perfecta herramienta no tóxica, usada por su efecto **antibiótico de amplio espectro**.

Un investigador de la Brigham Young University (Utah, EEUU) envió muestras de plata coloidal a dos laboratorios diferentes, incluyendo el UCLA Medical Center (California, EEUU), que concluyeron: "la plata eliminó no solo los virus de HIV, sino todos los virus que fueron testeados en el laboratorio". De acuerdo con las normas de la FDA, el coloide de plata no puede ser utilizado para tratar al virus de HIV pero puede ser utilizado como un antibiótico para todas las enfermedades contraídas por HIV activo.

La Dra. Hulda Clark recomienda el uso de plata coloidal como **antiséptico** durante y después de la **higiene dental**. Unas gotas en el cepillo de dientes después de las comidas y una cucharada como enjuague, gárgaras o ingestión, resultan particularmente eficaz contra el **clostridium**. Esta bacteria (que suele residir en las endodoncias) produce en abundancia DNA similar al nuestro y contribuye al crecimiento de tumores.

El coloide de plata es prácticamente insípido y puede tomarse **oralmente** para combatir parásitos, candidas, herpes, fatiga crónica, estafilococos, estreptococos, herpes zoster y más de 600 afecciones virales y bacterianas. Es también exitoso en condiciones sépticas de la **boca**, como piorrea y tonsilitis. Aplicado en la **piel**, ayuda entre otras cosas en acné, verrugas, heridas abiertas y pie de atleta. En los **ojos** ayuda tanto en conjuntivitis como en otras formas de inflamación e infección de los ojos, que no sea picadura o irritación. Puede ser usado vaginalmente, analmente y atomizado en la **nariz** o **pulmones**.

A nivel **dermatológico**, se puede usar la plata coloidal sobre llagas, heridas, eccemas, quemaduras, acné, hongos, verrugas o infecciones. Obviamente que se debe trabajar sobre la causa profunda del problema de piel (proceso depurativo y cambio alimentario), pero en tanto se puede usufructuar el poder germicida y bacteriostático de la plata.

Basta con hacer topicaciones diarias, embebiendo una gasa o vendaje con plata coloidal.

En la naturaleza, cantidades pequeñas de plata resultan profilácticas o protectoras, ya que fortalecen el sistema inmunológico. El British Medical Journal también reporta que rápidamente remite inflamaciones y ayuda a la salud en general. Los **veterinarios** usan plata coloidal contra el temible **parvovirus** canino, y en otras enfermedades de pequeños y grandes animales.

La plata coloidal **no interacciona con ningún medicamento y su toxicidad para humanos es prácticamente nula**. Dos cucharaditas por día contienen menos plata que el límite admisible estipulado por la Organización Mundial de la Salud. La plata se excreta fácilmente del cuerpo, principalmente a través de la orina.

De acuerdo a la literatura médica, **no se conocen efectos secundarios** por el uso de la plata coloidal, nunca se han descripto casos de interacción con otras drogas, no produce adicción, no genera intolerancia, no tiene gusto, es inodora, no es tóxica, es segura en embarazo y lactancia, no afecta los ojos y no se deposita bajo la piel como otros compuestos de plata que causan manchas.

En resumen, la plata coloidal es un **poderoso antibiótico** contra virus, bacterias, parásitos y hongos. Tiene propiedades antiinflamatorias y es un antiséptico muy potente que protege naturalmente contra las infecciones. Ha sido utilizada por años por la profesión médica en todo el mundo y en centenares de enfermedades diferentes.

Por todo lo expuesto podemos concluir que la plata coloidal: mejora la digestión, elimina toxinas del cuerpo, estimula el drenaje linfático, mejora la oxigenación de las células, aumenta el flujo de energía corporal, fortalece el sistema inmune, ayuda a eliminar células tumorales, estimula el crecimiento óseo, favorece la curación de heridas y quemaduras, acelera los procesos de cicatrización, regenera los tejidos de forma rápida y efectiva, es un reconstituyente general del organismo y es beneficiosa durante el embarazo y para el feto.

## USO Y DOSIFICACION

La plata coloidal resulta muy versátil en su empleo. Es recomendada como **eficaz herramienta desparasitante**. Se puede ingerir para hacer enjuagues o gargarismos (a fin de prevenir o tratar infecciones bucales), para limpiar heridas o quemaduras (al contrario que otros antisépticos no produce dolor al ser aplicada sobre cortes o abrasiones), para tratar tópicamente la piel (acné, verrugas, pie de atleta, etc), o para lavar los ojos (incluso los de los bebés) en casos de conjuntivitis y otras formas de inflamación e infección ocular.

También se puede usar vaginal o analmente, atomizada por la nariz (así la plata coloidal llega más rápidamente al foco infeccioso cuando se padece bronquitis o infecciones pulmonares), vaporizada o como desodorante (la mayor parte del mal olor de pies o axilas es causado por las bacterias que metabolizan las sustancias excretadas por las glándulas sudoríparas y la plata coloidal las elimina por completo).

Personas adultas pueden ingerir **una cucharadita de té hasta tres veces al día**. Los niños pueden usar la mitad de esa dosis y los bebés necesitarían al menos 10 gotas por día. Esta dosificación debería mantenerse inicialmente durante **dos semanas** y luego se puede **reducir a la mitad**.

Al usar la plata coloidal como parte del **segundo andarivel del Proceso Depurativo**, se recomienda hacer series de **4 semanas** que se intercalarán con las demás herramientas sugeridas para la secuencia (propóleo, tinturas vegetales, arcilla, cina 3x, etc).

Durante la ingesta del coloide de plata, es normal (y deseable) que puedan darse síntomas de **crisis depurativas** (diarrea, fiebre, expectoración, mucosidad, fatiga, estados gripales, etc), como consecuencia de su efecto. Dichas crisis suelen ser breves (dos o tres días) y remiten espontáneamente si garantizamos el adecuado reposo y la correcta hidratación.

Para mejorar la absorción se recomienda mantener la plata coloidal en



la boca al menos **un par de minutos** antes de tragar. Es preferible tomarla a estómago vacío y esperar unos minutos antes de ingerir otros alimentos.

Una semana después de finalizar la ingesta, el efecto protector se desvanece, ya que los coloides de plata son eliminados de los tejidos por medio de riñones, intestinos y linfa. También puede aplicarse en gotas nasales y oculares (un par de gotas en cada ojo) en caso de conjuntivitis o irritación y en topicaciones sobre la piel (acné, verrugas, heridas, quemaduras) con el auxilio de gasas.

Se puede usar en **mascotas**: la cantidad a utilizar dependerá obviamente del tamaño; utilice un gotero para que llegue a la garganta o simplemente disuélvalo en el alimento o el agua. Hay experiencia en pequeños (parvovirus perruno, afecciones en aves y peces) y grandes animales (brucelosis, diarrea).

Para **conservar el agua**, basta usar **un par de cucharaditas de plata coloidal cada 4 litros de agua**. En caso de **aguas contaminadas** por gérmenes o bacterias, se puede duplicar la dosificación y se evitará la toxicidad de los antisépticos a base de cloro, cosa que también puede hacerse en piscinas y natatorios. También puede usarse una cucharadita de coloide de plata para la **conservación de alimentos**. La presencia de la plata en la comida, ayudará al proceso digestivo, evitará la fermentación de los almidones, el enranciamiento de las grasas y la putrefacción de las proteínas.

Almacene la plata coloidal en **frascos de vidrio** caramelo, en un lugar **fresco y oscuro**, nunca expuesta al sol, a **campos electromagnéticos** o en **refrigerador**. No poner en contacto la plata coloidal con **plástico o metales**; el plástico no conserva la plata en suspensión al anular su carga electrostática. La vida activa del coloide de plata es de unos **seis meses**. Siempre conviene **agitar antes de usar**

## ARSENAL ANTIPARASITARIO

---

Aquí hemos reunido distintos elementos de una **despensa saludable** que son útiles para mantener a raya a nuestros depredadores. Algo que siempre ha hecho la humanidad, a juzgar por hábitos ancestrales que llegan hasta nuestros días: **combatir parásitos con recursos caseros**. Si bien el tema nutricional está desarrollado en otros libros<sup>1</sup>, conviene aquí puntualizar algunas recomendaciones que tienen que ver con el manejo de aliados claves en el control y prevención de la parasitosis.

Por sentido común, **no debemos ingerir** aquellos alimentos que estimulan el desarrollo de los parásitos. Nos referimos a los productos lácteos en general, los azúcares refinados (sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa), las harinas (sobre todo las refinadas), los alimentos excesivamente dulces en general...

También por lógica **debemos intensificar** el consumo de alimentos con reconocido efecto antiparasitario: las semillas de zapallo (tenias, áscaris, oxiuros), el ajo (áscaris, oxiuros), la cebolla (áscaris, oxiuros), la zanahoria (oxiuros, áscaris, tenia), la granada (tenias), el arándano (oxiuros), las aceitunas y el aceite de oliva, la papaya (tenias, áscaris, oxiuros), el apio, el hinojo, etc.

En general todos los alimentos **amargos**, las **hojas verdes** y sobre todo los miembros de la familia de las **crucíferas**, son interesantes aliados para combatir parásitos: achicoria, alcaucil, apio, raíz de bardana, berenjena, berro, brócoli, cardo blanco, coliflor, diente de león, endibia, escarola, espárrago, hakuzai, hinojo, lechuga, nabo, ortiga, perejil, pimiento, puerro, rabanito, repollo, repollito de bruselas, rúcula, salsifí, etc.

---

<sup>1</sup> *Alimentos Saludables, Recetario Fisiológico, Nutrición Vitalizante y la web*



Respecto al **diente de león**, es bueno puntualizar su importancia como planta clave en la cuestión parasitaria. Como bien dice Raymond Dextreit, conocido naturista francés, más allá de combatir los parásitos, es importante crear **un medio que no les permita sobrevivir**. Una bilis abundante y bien equilibrada en sus componentes, impide el desarrollo de larvas y huevos. Siendo uno de los mejores estimulantes de la función biliar, la ingesta de diente de león es sumamente aconsejable en **todas sus formas**: raíces, hojas y flores en comidas, extractos y tinturas, etc.

Dado que las verduras de hoja son responsables de contagios, a causa de la ocasional presencia de huevos, larvas, quistes y parásitos unicelulares, es recomendable un **buen lavado** de las mismas. De allí el hábito de remojar las hojas en agua con vinagre o limón, lavándolas bien a continuación. En este sentido, es importante un buen **filtrado** del agua de consumo.

Respecto a la **clorofila** y su gran potencial desparasitante, aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinados (semillas gramíneas como los cereales) o de otras hojas verdes (ver Apéndice). Podemos directamente **masticar** sus hojas, o bien **licuarlas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando luego el exceso de fibra previo al consumo, mediante un colador. En este caso, asegurarse de comprimir bien el bagazo del colador con el dorso de una cuchara, a fin de extraer el máximo posible del jugo. No olvidar que el jugo de clorofila debe beberse **dentro de la media hora de su elaboración**, pues se degrada rápidamente su calidad. Por tanto es obvio que lo más sensato es hacerlos en casa.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para cultivarlos, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **plantas de hojas verde** como la **alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo (aporta los 23 aminoácidos) y depurativo. Si no

tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén**, la **borraja** o el **diente de león**, que por su textura a veces nos las incluimos en nuestras comidas.

El **repollo** es una hortaliza de elevado efecto antiparasitario. Es muy recomendable el jugo de repollo, tomando al menos 100cc diarios en ayunas, durante una semana; para mejorar su sabor puede adicionarse jugo de limón y/o zanahorias. También es útil el chucrut (repollo fermentado en sal) y el llamado yogurt de repollo (ver Apéndice). Justamente el uso de **fermentados no pasteurizados** (kéfir de agua, salsa de soja, miso, etc) es muy recomendable por su estimulación de la benéfica flora bacteriana, encargada de generar el control sobre los huéspedes parasitarios. En este sentido son aconsejables las **algas**, los **germinados** y el **agua enzimática** que se obtiene remojando los brotes durante 48 horas (rejuvelac). También es recomendable el consumo del **gel de la hoja del aloe**.

Dado que algunos de estos elementos suelen ser rechazados por las personas parasitadas (adictas a los sabores dulces), es bueno incluirlos en batidos y licuados, mezclados con frutas y leches de semillas. En general todas las **semillas** poseen principios activos útiles en estos casos, sobre todo consumidas con su piel.

Poco tenidas en cuenta y generalmente descartadas como basura, las semillas de todas los frutos de la familia de las **cucurbitáceas** (zapallo, calabaza, anquito, sandía, melón) contienen interesante principios terapéuticos y nutricionales. Poseen hasta **50% de ácidos grasos** (oleico y linoleico), prótidos ricos en **aminoácidos esenciales** (leucina y tirosina), oligoelementos (principalmente selenio y cinc) e interesantes principios activos. Nos referimos a la **cucurbitina** y la **cucurbitacina**, de probados efectos a nivel urinario y como vermífugo.

Estas sustancias bloquean la división de las células glandulares de la **próstata** (frenan la hipertrofia) y la desinflan. También desinflan la **vejiga** urinaria. A nivel **parásitos**, son efectivas contra **tenias** (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal),



**oxiuros y áscaris.** Las semillas también son útiles para **diabetes** (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como **tónico cerebral**. En el mismo sentido pueden usarse las **semillas de cítricos** (pomelo, limón, mandarina, naranja), simplemente licuando bien la fruta completa sin cáscara.

Para preparar leches con estas semillas, basta introducirlas en la licuadora con **poco agua** y si es posible con la "**placenta**" que acompaña a las semillas. Tras **licuar** unos minutos, se **cuela** con colador y el bagazo se vuelve a colocar en la licuadora con **algo más de agua**, realizándose un **segundo procesamiento** y posterior **nuevo colado**. Esta "leche" puede saborizarse a gusto y si bien se puede tomar a cualquier hora, es preferible por la noche al acostarse. Recordemos que la cucurbitacina, principio activo presente en las semillas y en menor medida también en la pulpa, es efectiva en casos de lombrices (tenias, áscaris, oxiuros) y su uso está exento de riesgos.

Otra técnica de desparasitado con **semillas de zapallo**, inicia con 12 horas de ayuno previo (comenzar la abstinencia de alimentos por la tarde, tomando luego solo agua). El día del tratamiento, se consumirá solamente una combinación de semillas de zapallo peladas (100g en niños y 200g en adultos), trituradas y mezcladas con miel. Para facilitar el licuado y la ingesta, puede adicionarse agua. Esta mezcla se dividirá en 3 porciones (desayuno, almuerzo y cena). Una hora después de la última ingesta, debe tomarse un purgante (batido de aloe, como se indicó en el tratamiento genérico) y observar luego la deposición. En caso de no advertir presencia de parásitos, repetir el tratamiento 2 o 3 días después.

La familia de las **liliáceas** también aporta un significativo efecto antiparasitario, dado la respuesta repelente de estos compuestos azufrados. Son conocidas las recetas en base a **cebolla** y **ajo** para combatir parasitosis intestinales. Es el caso de la **tintura de ajo**, que se toma diluida en agua o jugos, antes de las comidas. El ajo es probadamente eficaz contra tenias, oxiuros, giardias, trichomonas y amebas, siendo de **amplio espectro** y **muy bien tolerado** por el organismo. Además el ajo brinda otros beneficios importantes, al ser



fluidificante de la sangre: antihipertensivo, antioxidante, desintoxicante hepático, antitumoral, hipoglucemiante, inmunoestimulante...

Otros grandes aliados antiparasitarios bien aceptados son los **condimentos**, que desde tiempos inmemoriales la humanidad utilizó para controlar las parasitosis. Si bien casi todos tienen efectos interesantes, merecen ser destacados la cúrcuma, la pimienta, el estragón, el tomillo, la canela, el pimentón y los chiles en general (pimiento de cayena).

En materia de **hierbas** con efectos antiparasitarios, podemos citar entre otras: altamisa, artemisa, acedera, ajenojo, bardana, carqueja, paico, suico, uña de gato, yerba carnífera, cuasia amarga, helecho macho, cáscara de granada, genciana, ruda, diente de león, poleo, etc. Como ya hemos visto, el uso de las hierbas es recomendable en la medida que se respeten dosificaciones y continuidad del tratamiento. Esto último es esencial para cortar los ciclos reproductivos (los parásitos mueren, pero quedan los huevos que inician el proceso vital) y evitar generar reacciones de adaptación por parte de los bichos.

No olvidar el uso de hierbas para las prácticas purgantes, recomendadas luego de cada serie desparasitante. Se puede usar el **aloe vera** (todas las variedades son útiles a este fin). Se corta una hoja fresca y se licua completa, con la cáscara. Luego se cuele y se toma **una taza** de ese jugo, sin endulzar, **por la noche** al acostarse y **otra por la mañana** en ayunas. Si no da resultado (si no produce diarrea), repetir la toma al día siguiente.

También puede usarse una efectiva **mezcla purgante**, combinación equilibrada de cuatro hierbas depurativas (yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante, tan necesario luego de un trabajo desparasitante. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando sustancias tóxicas y parásitos. Las hierbas se cocinan brevemente y se toma **1/2 litro** de la decocción **por la noche** al acostarse y **1/2 litro por la mañana** al levantarse. Esa noche conviene cenar abundantes frutas y verduras. Luego por la mañana conviene ingerir jugos de clorofila y/o kéfir de agua, a fin de



estimular la regeneración de flora intestinal. Si no se advierte efecto laxante (diarrea), repetir al día siguiente. El momento ideal para purgar es luna llena.

A nivel homeopático se puede citar la **Cina 3X**, como antiparasitario de amplio espectro. Se recomienda un tratamiento de 10 gotas antes de almuerzo y cena durante una semana, descansando una semana y repitiendo en la siguiente. Sobre el **propóleo** ya nos hemos ocupado previamente.

El uso de la **arcilla** como antiparasitario, es algo que los animales y las personas en estado "salvaje", hacen en forma intuitiva. La arcilla estimula la eliminación de parásitos, tanto los unicelulares (amebas), como los gusanos, y sus toxinas, mineralizando el organismo debilitado. Se ingiere apenas una cucharadita (tamaño café) de arcilla en polvo disuelta en medio vaso de agua mineral, durante 14 días corridos en ayunas. Posteriormente descansar 7 días y luego continuar 7 días si y 7 días no. En el caso de las mujeres que tienen la menstruación deben dejar de ingerirla durante esos días. Luego continuar normalmente.

Otro recurso antiparasitario es el **café**, sobre todo utilizado en forma de **enema**, mediante una pera para ducha rectal, tal como se ha indicado previamente. Uno de los efectos de la infusión de café es destruir los áscaris y sobre todo estimular el flujo biliar hacia los intestinos. Hemos visto que la bilis crea condiciones que impiden el desarrollo de parásitos y larvas.

Por último debemos referirnos al **zapper** (término inglés que significa "tiroteo"), dispositivo electrónico que elimina bacterias, hongos, virus y parásitos alojados en nuestro organismo. Básicamente es un generador de frecuencias biológicas cuyos armónicos superiores **destruyen todos los microorganismos patógenos por resonancia**. De la misma manera que un cristal puede estallar a una frecuencia determinada, los parásitos, hongos, virus y bacterias tienen frecuencias de resonancia establecidas; al ser atacados con dichas ondas, mueren y son eliminados por nuestro sistema inmunológico.

El zapper no cura, pero al matar el exceso de parásitos, ayuda y **facilita al organismo a curarse por sí solo**, sin necesidad de químicos o drogas que pueden afectar otros órganos. El zapper mata hongos, virus, bacterias y parásitos en el organismo por resonancia; pero además actúa **incrementando la capacidad de defensa del sistema inmunológico**, ya que polariza positivamente las membranas celulares, aumentando su potencial y mejorando así las defensas naturales del organismo.



El zapper **Biogen2** funciona con **dos frecuencias** (baja y alta) estipuladas por la Dra. Hulda Clark, creadora e investigadora de este revolucionario sistema, que cubren amplios espectros de frecuencias de la mayoría de los microorganismos que nos enferman. Este aparato emite ondas cuadradas de dos frecuencias distintas, frecuencias especialmente calculadas para cubrir un espectro muy amplio de microorganismos

patógenos como hongos, parásitos, virus y bacterias. El equipo se provee<sup>1</sup> con terminales para conectar a las muñecas y opcionalmente con terminales para los pies y para mascotas.

---

<sup>1</sup> Ver [www.prama.com.ar](http://www.prama.com.ar) y [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)

## CAPITULO 7

# ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

**Limpiar y no ensuciar**  
**Tipos de desechos**  
**PROCESO DEPURATIVO BÁSICO**  
**Limpiar**  
**No ensuciar**  
**¿Con esto basta?**  
**¿Objetivo o yapa?**



En presencia de un **organismo sobrecargado** de toxinas, y más aún, si dicho estado de sobrecarga es de **antigua data**, la pregunta resulta obvia: ¿por dónde empiezo? Por cierto, cada organismo es distinto y reacciona en forma diferente, pero en todos los casos **la necesidad imperiosa** es una: **limpiar para restablecer el orden perdido**.

## LIMPIAR Y NO ENSUCIAR

Es por ello que, a modo de **estrategia inicial**, hablamos de un **proceso depurativo básico**. Dicho conjunto de acciones, está basado en dos aspectos imprescindibles y complementarios, que **van bien para todos: evacuar los antiguos** desechos acumulados y **evitar que penetren nuevos** desechos, **sin dejar de satisfacer** las necesidades orgánicas. Tal como ilustra al inicio el ejemplo del **automóvil con su motor carbonizado**, ambas cosas (**limpiar y no ensuciar**) deben realizarse **al mismo tiempo**.

Quién haya realizado alguna cura depurativa, habrá constatado la cantidad de toxinas que pueden acumularse en el cuerpo. Cuando el organismo ve **sobrepasada su capacidad de eliminación**, no tiene más remedio que **almacenar** la escoria tóxica remanente, rogando que en algún momento se produzca la pausa que permita **ocuparse de evacuar** los desechos.

Esta pausa sería el antiguo y olvidado hábito del **ayuno**, o bien una **crisis depurativa** (el caso de una gripe). Pero como los **ayunos no se hacen** y las **crisis se reprimen** con fármacos, los remanentes tóxicos se **incrustan cada vez más** en las profundidades de los tejidos, encapsulados en líquidos o cuerpos grasos para evitar que generen daño.

Esta lógica corporal (homeostasis) de **no contaminar el resto del organismo**, es similar a la que usamos en casa cuando hay huelga de recolectores de basura. Mientras esperamos que se restablezca el servicio, depositamos los residuos en bolsas gruesas, para evitar que



contaminen la vivienda. Como el cuerpo no dispone de bolsas de consorcio, echa mano a la **grasa corporal** (captura lipógena) o a la **cristalización** (cálculos hepáticos) para **encapsular y aislar toxemia**.

## EL CAMINO DE SALIDA

Al iniciar el proceso de evacuación de desechos acumulados en el tiempo, es importante tener en claro la **lógica funcional del organismo**, a fin de **actuar en sintonía**, sin contravenir sus leyes fisiológicas. En este sentido, cuando el cuerpo dispone de tiempo y espacio, comienza a remover los desechos incrustados en los tejidos, para que sean volcados a los fluidos (sangre y linfa). Luego, dichos fluidos descargan la toxemia en los respectivos órganos de eliminación (emuntorios), buscando el natural camino de salida al exterior.

Esto nos permite establecer un orden de prioridades en la tarea depurativa: en primer lugar **despejar las puertas de salida** (emuntorios) y luego **remover los desechos incrustados** en los tejidos. Si no tenemos en cuenta este detalle, el **desprendimiento de viejas toxinas** generará una **masa demasiado voluminosa** para **emuntorios insuficientemente operativos**. En otras palabras: es preferible comenzar por **depurar los órganos de eliminación**, antes de poner en circulación la **toxemia incrustada en los tejidos**. Es por ello la recomendación del **proceso depurativo básico**.

Teniendo en cuenta esta lógica corporal, vemos lo **peligroso** que resulta una **severa dieta adelgazante** en una **persona obesa que no cuente con emuntorios funcionales**. El sobrepeso crónico es una clara señal de **profunda** intoxicación orgánica.

Los **depósitos grasos** representan el intento del organismo por **aislar la masa tóxica** que lo agobia. Si la persona no activa previamente los órganos de eliminación, la **brusca combustión** de adiposidad (algo positivo) puede convertirse en **causa de colapso** (algo negativo), dada la marea de venenos que comenzarán a circular por el organismo.





En este sentido es importante la puntualización que realiza el Dr. Julio César Díaz y que tiene que ver con la **intoxicación generada por fármacos** ingeridos en exceso tiempo atrás: *"Los medicamentos y los químicos en general, son solubles en grasa y antes de ejercer una acción sobre el organismo, saturan dicho tejido adiposo. O sea que en los tejidos de una persona obesa, además de químicos tóxicos, es probable que también se encuentren almacenadas dosis importantes de sedantes, corticoides, analgésicos y otras drogas consumidas en exceso mucho tiempo atrás. Cuando la persona baja de peso rápidamente, estas sustancias se vuelcan al torrente sanguíneo y producen el efecto para el cual fueron concebidas, pero que ahora está fuera de contexto. Es un tema grave, demasiado frecuente en la práctica clínica y generador de muchas urgencias médicas"*.

## EVACUAR CON CRITERIO

Hay por cierto infinidad de técnicas para activar las funciones de los órganos de eliminación. En los capítulos precedentes hemos detallado **las más simples y efectivas para cada emuntorio**, siguiendo dos criterios fundamentales: que resulten de **sencilla ejecución hogareña** y que se encuentren **desprovistas de riesgos**.

Es importante evaluar nuestro **estado energético** antes de decidir la **velocidad del trabajo depurativo**. La tarea de eliminación **consume energía vital** y dicha disponibilidad será la que marque el ritmo del proceso. Si el estado energético de la persona es bueno, se podrán estimular sin problemas **varios emuntorios al mismo tiempo**. En casos más críticos, donde el cuerpo lleva mucho tiempo de agobio y no hay buena energía vital, conviene trabajar **un emuntorio por vez** para evitar el riesgo de agotamiento por exceso de exigencia.

También tiene mucho que ver el **nivel de actividad** de la persona en cuestión; si está sujeta a **intensa actividad**, con más razón deberá **actuar con prudencia**. En cambio, si puede **permitirse un período de reposo o retiro** (palabras casi olvidadas en estas épocas, en que confundimos vacaciones con aturdimiento y excesos gastronómicos), dicha condición permitirá que la persona concentre su potencial

energético en el **trabajo simultáneo sobre varios emuntorios**.

Es bueno aclarar que, aunque la persona esté **estimulando un órgano por vez**, puede advertir **reacciones eliminatorias** aparentemente **no relacionadas** con el emuntorio en cuestión. Lengua pastosa, mal aliento, sudoración fuerte, evacuaciones malolientes, erupciones dérmicas, caspa, picazón, vista nublada; son algunos **síntomas comunes** a cualquier proceso depurativo.

Incluso se puede notar el **recrudescimiento** de síntomas de las **enfermedades crónicas** que estamos combatiendo, haciéndonos pensar que estamos peor que antes. Pero esto es algo **normal de la lógica depurativa** y nadie mejor que el mismo organismo para dirigir el ritmo del proceso evacuatorio.

Otra cuestión a tener en cuenta es el **tiempo** que toman estos procesos. Generalmente estamos combatiendo intoxicaciones que vienen de **décadas de acumulación**, o el **mal funcionamiento crónico** de emuntorios. Es irracional pensar que un par de semanas bastarán para volver todo a la normalidad.

Los tiempos dependerán de la **cronicidad** de los males y las acumulaciones. Es necesario ser coherentes y conscientes de nuestra realidad. Por una vez en la vida estamos tomando "**el toro por las astas**" y debemos hacer **pacientes esfuerzos** para revertir años de errores.

Experiencias personales y numerosos testimonios, permiten interpretar mejor lo que estamos diciendo. Citamos el caso de varias personas que venían llevando **muchos años de fuerte consumo de lácteos**, algo bastante habitual en nuestra cultura. Luego de **semanas de Proceso Depurativo básico**, encontraron algo inédito: sus camisetas de dormir se manchaban con una tonalidad beige en la zona de la espalda. En algunos casos esta excrecencia persistía, aún **un año después de haber dejado el consumo de lácteos**. Es decir que a través de la piel se continuaban exudando, lenta pero inexorablemente, antiguas toxinas internalizadas en los tejidos.

Hemos visto que las **plantas medicinales** son grandes aliadas de los procesos depurativos. Las hay para cada órgano en cuestión y para cada circunstancia. Pero siempre debemos ser **parsimoniosos con las dosis**, privilegiando **constancia y paciencia**. Las hierbas cumplen mejor su cometido si utilizamos **dosis bajas** pero **continuas**. Por ello la recomendación de algunos preparados **homeopáticos** que trabajan en este sentido. Es común pensar que **fuertes dosis** aceleran el proceso; pero arriesgamos desencadenar **reacciones demasiado violentas** que **irritan** y **fatigan** los emuntorios. No conviene provocar este tipo de efectos; y si llegamos a esa situación, es aconsejable **detener el consumo** y **retomar** luego con **dosis pequeñas**.

## TIPOS DE DESECHOS

Dado que los desechos no son todos iguales, conviene hacer una puntualización sobre los **tipos de materia tóxica** que se mueven en el organismo, a fin de tener mayores elementos de evaluación y diagnóstico para transitar con soltura el camino de la depuración corporal. Reconocer **que tipo de desecho predomina** en nuestro organismo, nos permitirá actuar con **mayor eficacia** y visualizar mejor el funcionamiento interconectado de los órganos de eliminación.

Básicamente podemos hablar de dos tipos principales de desechos: los **cristales** y los **coloides**. Veremos las características de cada uno, como se detectan, su origen y sobre todo como es su **ciclo de eliminación**. Al entender cómo opera el mecanismo de derivación entre los emuntorios, podremos individualizar mejor los **órganos a estimular**.

### LOS CRISTALES

Se trata de partículas duras, afiladas y **solubles** en líquidos. Ejemplos: lagañas, cristales de ácido úrico que punzan como agujas o arenillas que sentimos en articulaciones, riñones y vesícula. Sus acumulaciones generan **crisis dolorosas** y **sin producción de fluidos**. Ejemplos: reumatismo, ciática, cálculos, neuritis, eccemas secos, etc.

Básicamente los cristales son consecuencia de los residuos generados por el **metabolismo proteico**, sobre todo de la proteína animal (ácido úrico), aunque también pueden producirse por **acidificación orgánica, desequilibrio de minerales** (carencia de magnesio, exceso de fósforo) y **abundancia de refinados** (sal blanca, azúcar blanca, harina blanca).

Los cristales se evacuan principalmente a través de **riñones y glándulas sudoríparas**, en este orden. Secundariamente pueden excretarse por las **mucosas** (estómago, vías respiratorias, útero, etc). Esta tarea se ve beneficiada por el **aporte de líquidos**, que ayudan a su disolución, y obviamente por la eliminación de los alimentos generadores de estos desechos.

## LOS COLOIDES

Se trata de sustancias blandas, que **no se disuelven** en líquidos. Ejemplos: flema, sebo, mucosidad. Su acumulación **no genera crisis dolorosas**, pero sí **producen fluidos**. Ejemplos: asma, bronquitis, sinusitis, eccemas húmedas, acné, leucorrea, etc. Principalmente son consecuencia del exceso de **lácteos, glúcidos** (harinas, almidones mal degradados, azúcares refinados), **gluten** (proteína del trigo) y **grasas calentadas** (frituras, aceites refinados e hidrogenados).

Los coloides se evacuan principalmente, en este orden, a través de **hígado, intestino y glándulas sebáceas**, siguiendo en última instancia el camino de **vías respiratorias y mucosas uterinas**. La tarea de eliminación se beneficia de la **ausencia temporal de líquidos**. Dicha situación estimula el mecanismo de transferencia desde la linfa (fluido en el cual tienen tendencia a acumularse) hacia la sangre. Al igual que en el caso de los cristales, esto se complementa con la eliminación de los alimentos que la generan.

Es importante comprender el **mecanismo de transferencia** que se produce entre los distintos órganos de eliminación ante un estado de saturación tóxica. Si bien los **órganos principales** tienen mayor capacidad de procesamiento de desechos, **cuando están superados**



*Cuerpo Saludable*

intentan **derivar** ese flujo hacia los órganos secundarios. Ejemplo, la persona con cristales, que tenga colapsada la función renal, advertirá que intensifica la sudoración.

Colaborando con este mecanismo de derivación, toda práctica que estimule la transpiración no hará más que facilitar la tarea orgánica. En este sentido y por su capacidad excretora, **la piel** será siempre una **buena aliada de los órganos internos** en cuanto a la tarea de drenaje. Desde la antigüedad se comprendía esta lógica corporal y por ello la práctica de sudoración, sangrados, ventosas y emplastos.

## EL PROCESO DEPURATIVO

---

Habiendo visto los principales mecanismos y leyes de la depuración orgánica, estamos en condiciones de evaluar puntos críticos, tipos de desechos predominantes y órganos a estimular. Pero más allá de las particularidades de cada persona, veremos a continuación un conjunto de recursos que pueden utilizarse simultáneamente, con cierta seguridad e indudables beneficios en todos los casos. Nos referimos al **Proceso Depurativo básico**, un abordaje efectivo, basado en **dos líneas de acción** bien identificadas: **limpiar y no ensuciar**.

Es obvio que cada persona responde a una particularidad y a una historia que la diferencia del resto. No será lo mismo un individuo que ha siempre cuidado su estado general, a una persona con **ensuciamiento corporal crónico**, que por años no ha realizado ninguna tarea depurativa, cosa por demás frecuente hoy día. Por cierto, tampoco serán iguales las reacciones orgánicas frente al trabajo depurativo, pero **en ningún caso resulta contraproducente actuar**. Es más, a **mayor cronicidad y gravedad, mayor necesidad de intensificar la tarea**.

Esto nos lleva a reiterar que siempre **es mejor contar con la supervisión de un profesional** para llevar adelante estas prácticas eminentemente caseras. **El problema es encontrar un profesional que maneje estos conceptos** y estas temáticas, en muchos casos ignoradas u olvidadas. Un ejemplo de esto es la "negación oficial" de los cálculos hepáticos, las burlas disuasorias frente a los lavajes intestinales o la casi nula consideración de las parasitosis, acusando a los pacientes de "delirio parasitario" frente a obvios falsos negativos de estudios inadecuados. De allí la importancia que estos temas sean retomados seriamente por la ortodoxia médica, a fin de lograr el necesario enriquecimiento del arsenal terapéutico, frente a los nuevos desafíos de nuestra cambiante realidad.



Mientras tanto, las personas **deben ocuparse** sin dilaciones de resolver sus problemas, ya que **es su propia calidad de vida la que está en juego**. Si no se resuelve la causa profunda del desorden, será inevitable seguir **“chapaleando en el barro”** de los síntomas y sus nefastas consecuencias. La cuestión **está en nuestras manos**: los de “afuera” son “de palo”...

Muchas veces nos encontramos con gente que **duda en iniciar estas prácticas depurativas**, temerosas de sufrir algún efecto negativo en la experiencia. Sin embargo, esas mismas personas **ignoran, total o parcialmente, los efectos secundarios, seguros y probados, de los medicamentos y las prácticas ortodoxas** a las que están siendo sometidos. Es el caso de individuos sometidos al agresivo arsenal oncológico (quimio o radioterapia) y que duda por eventuales efectos de un preparado herbario desintoxicante.

Más que “efectos negativos”, estas prácticas depurativas generarán sensaciones causadas por las **positivas reacciones de la vital energía corporal** que ha despertado: fiebre, erupciones, mucosidad, náuseas, diarreas, sudor fuerte, etc. Sensaciones que siempre deberán ser comprendidas y soportadas con **paciencia y perseverancia, y nunca reprimidas**.

Cuanto **más rápido aparecen los síntomas depurativos**, quiere decir que **mayor es la energía vital** disponible en el organismo y por tanto **más rápida será la recuperación**. Por otra parte, cuanto **más intensas sean las crisis**, lejos de sentir temor, debemos comprender que **mejor será la resolución del problema**.

Por tanto es fundamental comprender esto y **no reprimir ningún síntoma**. El organismo invierte mucha energía en estos procesos y al reprimirlos, estamos anulando el fisiológico trabajo orgánico y volviendo todo a foja cero. Lo mejor en estos casos es **“desenchufarse”** y, tal como hacen los animales, **retirarse de la actividad**, buscando el ayuno y el reposo reparador. El mundo puede funcionar sin nosotros por unos días y mejor funcionará con nosotros a pleno y no a media máquina.

## LIMPIAR Y NO ENSUCIAR

Como bien resumió el médico alemán Carlos Kozel (1890-1989): **“Curar es limpiar”**. Por lo tanto no podemos pretender solución efectiva de ningún problema de salud, sin resolver el colapso tóxico que ha sido causa profunda del síntoma, luego convertido en “enfermedad”.

Otra cuestión importante a comprender cuando abordamos un proceso como el aquí propuesto, es que **solo el cuerpo cura**. En realidad nuestra función “curativa” se limita a **crear las condiciones** para que el propio organismo, a través del trabajo mancomunado de billones de células, pueda realizar las tareas de **reparación, limpieza, regeneración y restablecimiento del equilibrio fisiológico perdido**. Es algo que la inteligencia corporal viene haciendo a la perfección desde hace millones de años... siempre y cuando **el hombre lo permite**. O sea que basta con que retiremos y dejemos de colocar **“palos en la rueda”**, que obstaculizan la tarea de la **inmensa inteligencia y sabiduría corporal** que nos anima. Por todo esto, un **eficiente abordaje depurativo** implica **transitar seis andariveles en forma simultánea**. Nos referimos al **“limpiar”**: la **depuración de los órganos** más comprometidos (intestinos e hígado, en ese orden), el **desparasitado**, la **purificación de los fluidos** (sangre, linfa) y la **oxigenación** del medio interno. A ello se suma el **“no ensuciar”**: hacer un **reposo digestivo** semanal y el imprescindible **cambio nutricional**.

### LOS SEIS ANDARIVELES DEPURATIVOS

|   |                            |                               |
|---|----------------------------|-------------------------------|
| 1 | <b>Limpiar órganos</b>     | Intestinos - Hígado - Riñones |
| 2 | <b>Desparasitar</b>        | Antiparasitarios en secuencia |
| 3 | <b>Depurar fluidos</b>     | Tónico Herbario - Zeolita     |
| 4 | <b>Oxigenar</b>            | Movimiento - Agua oxigenada   |
| 5 | <b>Reposo digestivo</b>    | Jornada semanal frutal        |
| 6 | <b>Nutrir sin ensuciar</b> | Alimentación fisiológica      |





Muchas personas que se asoman temerosas a este tipo de abordaje, deciden ir probando alguna cosa por vez. Claro que hacer sólo alguna de estas prácticas es siempre **mejor que nada**, pero si pretendemos resolver un problema crónico, debemos considerar un **abordaje integrado y sinérgico**, lo cual nos garantiza la **máxima eficiencia reparadora**, en tiempo y profundidad.

Un ejemplo. Desparasitar es siempre bueno y todos lo necesitamos. Pero si uno sólo desparasita, estará generando **mortandad de parásitos** y este **materias tóxicas** debe ser administrado por **órganos ya colapsados** a causa de la invasión parasitaria que se combate. Por ello la necesidad de contar con **órganos depurativos limpios y bien funcionales**. En esto ayudan las limpiezas, el ayuno y los depurativos (Tónico herbario, Zeolita, Baplaros, etc).

Siguiendo con el ejemplo anterior, poco sentido tiene **matar parásitos** si al mismo tiempo estamos **estimulando su desarrollo** a través de una **alimentación ensuciante** con lácteos, harinas, refinados, carnes, exceso de cocidos, etc. Este enfoque nos obliga a ser responsables con lo que hacemos o dejamos de hacer; **somos nosotros los que manejamos la intensidad y la eficiencia de un proceso depurativo**.

## **ANDARIVEL 1: LIMPIAR ORGANOS**

Sin que haya mucho lugar a dudas, prioritariamente debemos ocuparnos de los **emuntorios principales: intestinos e hígado**, en ese orden. Casi todo el ensuciamiento cotidiano ingresa al cuerpo a través de los **intestinos** y luego, con la complicidad de una mucosa permeable, pasa al **hígado**. Por esta razón, son los órganos que concentran **mayor agresión y más acumulación tóxica**. Si deseamos resultados efectivos y rápidos, debemos tratar estos órganos en forma prioritaria y en una secuencia determinada por la lógica depurativa.

En primera instancia es necesario asegurar la **total ausencia de obstrucciones a lo largo del tubo intestinal**. Esto lo exige el



recorrido evacuatorio que deberán realizar luego los desechos que se expulsarán desde el hígado. Los **cálculos biliares** que se drenarán tras la limpieza hepática profunda, es **materia sumamente tóxica**; de encontrar freno en su recorrido intestinal, provocaría una **peligrosa reabsorción de toxemia** a través de la natural función intestinal.

Si bien ya hemos visto ambas técnicas depurativas (intestinal y hepática), conviene aquí realizar algunas precisiones. Tras realizar la limpieza intestinal inicial, sea por lavaje colónico o por el método con agua salada, conviene **no dejar pasar más de una semana** hasta encarar la primera limpieza hepática profunda.

Luego de este primer par de acciones, debe realizarse el **lavaje intestinal** que asegure la total eliminación de los desechos evacuados por el hígado. Esto se puede hacer con el método de agua salada. Existiendo la indudable necesidad de otra **limpieza hepática**, siempre conviene **dejar transcurrir al menos un mes** de pausa, a fin que el hígado se recupere luego de tanta movilización tóxica.

Normalmente, las **acumulaciones hepáticas nunca antes evacuadas**, suelen requerir **varias sesiones** de limpieza. A veces puede parecer que las primeras limpiezas arrojan un resultado negativo; en realidad lo que sucede es **un primer movimiento interno de los cálculos biliares**, advirtiéndose mayor eliminación en las limpiezas posteriores. Solo la ausencia de cálculos en la materia fecal tras varias limpiezas, indica que **la depuración hepática profunda ha concluido**. En este caso, y a nivel preventivo, bastará luego con **una limpieza de mantenimiento anual**.

Otra recomendación importante es **no abandonar o interrumpir la secuencia de limpiezas hepáticas**. Como haríamos nosotros frente a una acumulación de desechos, el hígado ha ido alojando la escoria tóxica **al fondo**, o sea "lejos de la puerta principal", para que no interfiera con su función cotidiana. Frente a la propuesta limpiadora, el hígado irá desplazando los cálculos **hacia la salida**. Abortar el proceso sería obviamente **contraproducente**. O sea, si empezamos a mover "mugre vieja", lo mejor es concluir el proceso.

## ANDARIVEL 2: DESPARASITAR

En el capítulo precedente hemos visto detalladamente distintos abordajes para combatir las parasitosis. Como bien se expresara allí, el desparasitado es un trabajo **periódico y permanente**, ya que estamos en continuo contacto con nuestros depredadores naturales. La periodicidad de estas prácticas y la calidad de nuestra nutrición, determinarán el grado de invasión parasitaria con el cual convivimos y las consecuencias que experimentamos.

Como en el caso de las limpiezas recién analizadas, lo más común es que el lector se enfrente **por primera vez** con esta temática, de la cual podrá tener vagos recuerdos infantiles si es algo mayor. Lo que era habitual hasta promediar el siglo pasado, hoy es "cosa de viejos". Así que deberemos **aprender y practicar** las principales técnicas naturales.

Dado que la temática de los parásitos es vasta, poco investigada y sobre todo, no relacionada con nuestros modernos desequilibrios (mucosa permeable, debilidad inmunológica, agotamiento hepático, desorden alimentario, etc), **el lector deberá ir aprendiendo, experimentando y alternando distintas opciones.**

En general, recomendamos **abordar el tema desde distintos ámbitos contemporáneamente**: alimentos, extractos vegetales, propóleo, etc. Obviamente el abordaje múltiple **incrementa la eficiencia** del proceso y al mismo tiempo **la magnitud de las reacciones** (saludables) que se experimentarán.

Por ello cada uno deberá ir regulando el arsenal de prácticas, según su tolerancia individual. Como en el caso de las compras, hay quienes prefieren pagar en cómodas cuotas con intereses y otros que optan por abonar al contado y con descuento!!! Pero lo que **no debemos hacer** es **pasar por alto el abordaje antiparasitario.**

Resumiendo, podemos comenzar con una serie de **propóleo** en gotas (excelente anti giardias), luego una serie de **tinturas vegetales** (el

caso de altamisa y suico, combinadas), después una serie de **arcilla** (ingesta), a continuación una secuencia del homeopático **cina3X**, intercaladamente un mes de **plata coloidal** (tal vez el desparasitante más fisiológico, ver monografía en capítulo anterior), a continuación otra serie de **propóleo**, luego otra de **tinturas** (como genciana y eucaliptus)... y así sucesivamente. Siempre hacer un purgado depurativo al final de cada serie de tomas, con **hojas de aloe** o con la **mezcla purgante**, siempre que ya no estemos haciendo otras limpiezas intestinales como parte de los andariveles depurativos.

En cualquier caso, es siempre importante **evitar la represión** de eventuales síntomas: fiebre, congestión de vías respiratorias, estado gripal, migrañas, náuseas, sensaciones depresivas... Cada uno puede ir manifestando alguno de estos síntomas, **en relación a la intensidad de su parasitosis y al abordaje elegido**. Los síntomas pueden darse aislados o combinados y generalmente en crisis que no exceden el **ciclo de 7 días**. En cualquier caso, serán siempre señal de un acertado efecto sobre los parásitos y de la correspondiente mortandad generada.

He aquí un cuadro indicativo, con una **sugerencia de recursos** a utilizar en secuencia y los tiempos de cada proceso. Es solo una orientación: el "orden de los factores **no altera el producto**" y puede adecuarse a la disponibilidad de los elementos. Ya hemos visto indicaciones más precisas sobre la utilización de cada elemento en particular. Es importante comprender que se trata de un proceso de **mediano y largo plazo**, que requiere paciencia y constancia, si pretendemos resultados liberadores.

| <b>RECURSO ANTIPARASITARIO</b>       | <b>DURACIÓN</b> |
|--------------------------------------|-----------------|
| <b>Propóleo</b>                      | 5 semanas       |
| <b>Plata coloidal</b>                | 4 semanas       |
| <b>Tinturas (ej: altamisa+suico)</b> | 2 meses         |
| <b>Plata coloidal</b>                | 4 semanas       |
| <b>Arcilla</b>                       | 4 semanas       |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Plata coloidal</b>                     | 4 semanas |
| <b>Cina 3x</b>                            | 3 semanas |
| <b>Plata coloidal</b>                     | 4 semanas |
| <b>Propóleo</b>                           | 5 semanas |
| <b>Plata coloidal</b>                     | 4 semanas |
| <b>Tinturas (ej: genciana+eucaliptus)</b> | 2 meses   |

### ANDARIVEL 3: DEPURAR FLUIDOS

Al trabajar en la eliminación de tanta escoria orgánica y parasitaria, es inevitable la **transferencia tóxica** sobre **sangre, linfa y fluido extracelular**. Por ello, la necesidad de **aliviar dicha toxemia** mediante elementos depurativos naturales. Si bien hay muchos vegetales y minerales de marcado efecto limpiador, frente a esta significativa movilización de **acumulación crónica generalizada**, conviene echar mano a **sinérgicos y probados** elementos desintoxicantes. Dada su sencilla disponibilidad en nuestro medio, nos referiremos aquí al Tónico Herbario, la Zeolita y el homeopático Baplaros.

#### TÓNICO HERBARIO

Se trata de una antigua fórmula de los nativos canadienses, que se ha revalorizado últimamente como arma para combatir el cáncer y otras dolencias crónicas y degenerativas: el **Tónico Herbario** ó **Essiac**. Si bien existen monografías específicas sobre el tema<sup>1</sup>, veamos aquí los **principios de sus cuatro componentes**, la **profunda acción que generan en el organismo** gracias a su sinérgica combinación, y las **indicaciones de consumo**.

***Bardana (Arctium lappa):*** Es el componente principal. Ha demostrado ser un poderoso purificante de la sangre y la linfa. Estimula la

---

<sup>1</sup> Ver "Tónico Herbario: energético depurador" y "Cáncer: cura natural herbaria" en [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)



*eliminación de toxinas, el funcionamiento hepático y el sistema digestivo. Contiene inulina, que fortalece órganos vitales como hígado, páncreas y bazo. También reduce la mucosidad y evita la formación de cálculos. Promueve el flujo de bilis y elimina el exceso de fluido en el cuerpo. Ayuda a remover infecciones del tracto urinario, hígado y vesícula. Su contenido en vitamina A y selenio ayuda a eliminar radicales libres y el cromo regula los niveles de azúcar en sangre.*

***Acedera*** (*Rumex acetosella*): *Ha sido un remedio casero contra el cáncer durante mucho tiempo en Europa y América. Alivia las úlceras internas y aplicada sobre la piel ayuda a resolver problemas como eccemas y soriasis. Su riqueza en vitaminas y oligoelementos minerales, nutre el sistema glandular. Contiene silicio, elemento necesario para los nervios y la capa de mielina que los protege. Limpia la sangre y mejora la función de hígado y páncreas, estimulando el crecimiento de tejido nuevo. Reduce el daño causado por las quemaduras de radiación y aumenta la resistencia a los rayos X. Mejora el funcionamiento del sistema circulatorio, intestinal y respiratorio. Ayuda en la remoción de depósitos extraños en las paredes de los vasos sanguíneos. Aumenta el nivel de oxígeno en las células.*

***Olmo*** (*Ulmus fulva*): *Como tónico, fortalece órganos, tejidos y membranas mucosas, especialmente pulmones y estómago. El principal componente es un mucílago que contribuye a la eliminación de desechos tóxicos. Ayuda a nutrir y restaurar el plasma sanguíneo y la linfa. Promueve la curación rápida de quemaduras y laceraciones. Mejora el estado de la flora intestinal y calma el asma. También alivia la acidificación corpórea.*

***Ruibarbo*** (*Rheum palmatum*): *Actúa como laxante suave (estimula la secreción de bilis hacia los intestinos) y purga el organismo (especialmente el hígado) de toxinas y desechos. Contiene ácido málico, que mejora la oxigenación del organismo, ablanda los cálculos biliares y estimula el proceso de curación. Posee una sustancia (rhein) que inhibe la acción de bacterias que provocan afecciones como la candidiasis intestinal. Ayuda a reducir fiebre e inflamación. Estudios demuestran que posee propiedades antibióticas y antitumorales.*



Esta combinación herbaria **genera las siguientes acciones** dentro del organismo:

1. *Previene la acumulación de depósitos grasos en el sistema circulatorio, hígado y riñones.*
2. *Regula los niveles de colesterol al transformar azúcares y grasas en energía.*
3. *Destruye los parásitos en el sistema digestivo y a través del cuerpo.*
4. *Contrarresta los efectos del envenenamiento por aluminio, plomo, mercurio y otros metales tóxicos.*
5. *Fortalece y tonifica músculos, órganos y tejidos.*
6. *Fortalece y da flexibilidad a huesos, articulaciones, ligamentos, pulmones y membranas, haciéndolos así menos vulnerables al estrés o a las lesiones por él causadas (el caso de úlceras).*
7. *Nutre y estimula el sistema nervioso y el cerebro.*
8. *Promueve la absorción de fluidos en los tejidos.*
9. *Remueve la acumulación tóxica en los canales grasos, linfáticos, digestivos, renales y medulares.*
10. *Neutraliza los ácidos (gastritis) y elimina toxinas en el intestino.*
11. *Descongestiona los canales respiratorios al disolver y expeler mucosidades.*
12. *Alivia la tarea desintoxicante del hígado al convertir a las toxinas grasas en sustancias solubles en agua, que luego pueden ser fácilmente eliminadas por los riñones.*
13. *Ayuda al hígado a producir lecitina, la cual construye la mielina, material graso que envuelve y protege las fibras nerviosas.*
14. *Elimina depósitos de metales pesados en los tejidos, especialmente en las articulaciones, reduciendo inflamaciones y tensiones.*
15. *Mejora las funciones del páncreas y el bazo, aumentando la efectividad de la insulina.*
16. *Purifica la sangre.*
17. *Aumenta la producción de glóbulos rojos.*
18. *Aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno, al incrementar el nivel de oxígeno en las células de los tejidos.*
19. *Mantiene el equilibrio entre sodio y potasio en el cuerpo, regulando el fluido dentro y fuera de cada célula; de esta manera las células son alimentadas con nutrientes a la vez que se limpian.*
20. *Convierte los oxalatos de potasio y calcio en una forma menos dañina, haciéndolos solventes en la orina. Además regula la cantidad de ácido oxálico que llega a los riñones, reduciendo de esta manera el riesgo de formación de cálculos en vesícula, riñones o tracto urinario.*
21. *Impide que las toxinas puedan llegar al cerebro.*
22. *Protege al cuerpo contra la radiación (rayos X).*
23. *Alivia el dolor, aumenta el apetito, provee más energía y brinda sensación de bienestar.*



24. *Aligera la curación de las heridas, regenerando las áreas dañadas (ulceraciones).*
25. *Aumenta la producción de anticuerpos (linfocitos y células T), con lo cual se potencia el sistema inmunológico.*
26. *Inhibe el crecimiento y posiblemente destruye los tumores benignos.*
27. *Protege las células en contra de los radicales libres.*

El Tónico Herbario se realiza con hierbas totalmente libres de contaminación. Algunas provienen de cultivo orgánico y otras son de plantas espontáneas. La mezcla de las cuatro hierbas se ofrece en sobres de **50 gramos**, con el cual pueden prepararse **2 litros** de Tónico Herbario. El Tónico ya preparado se ofrece en botellas de vidrio oscuro de **500cc**; pero al no tener conservantes, requiere cadena de frío (heladera) para su preservación por 4 o 5 semanas. Por esta razón es más práctico y seguro **prepararlo caseramente**, a fin de garantizar la cadena de frío.

Últimamente se ha difundido la versión del Tónico Herbario en **solución hidroalcohólica**. Esta presentación evita la necesidad de conservación en frío y es ideal para viajes, evitando interrumpir una secuencia de ingesta por ausencia del hogar. De todos modos, siempre **la mayor efectividad depurativa se logra consumiendo la decocción en agua**.

### **Preparación y consumo**

Cuando se debe preparar el Tónico a partir del sobre con la **mezcla de hierbas**, se necesitan los siguientes elementos: una olla (de acero inoxidable ó enlozado en buen estado, evitando el uso de aluminio, cobre ó hierro) con tapa, un colador de malla fina, un embudo, botellas de vidrio de color con buenas tapas y algo más de dos litros de agua (para compensar la evaporación). Las indicaciones originales hablan de agua destilada (desmineralizada), aunque se obtienen buenos resultados usando agua común. Los pasos a seguir son:

- \* Llevar a ebullición el agua en el recipiente tapado.
- \* Agregar la mezcla de hierbas, revolver, tapar y mantener el hervor con fuego mínimo durante **10 minutos**.
- \* Apagar el fuego, destapar, raspar los restos de los costados del



recipiente, mezclar y volver a tapar.

\* Dejar el recipiente tapado y en reposo durante **12 horas**. Este período resulta clave para la extracción de ciertos principios activos de las hierbas.

\* Encender nuevamente el fuego y cocinar durante **20 minutos**, sin que llegue a hervir. Para evitar llegar al punto de ebullición, se sugiere la colocación de un difusor de calor bajo la olla.

\* Apagar el fuego y colar de inmediato la decocción. Luego colar por segunda vez para eliminar los restos de hierbas. Es normal que pueda quedar algún residuo sólido en el fondo, lo cual no es un problema.

\* Utilizando el embudo, introducir el líquido aún caliente en las botellas, previamente esterilizadas (hervidas o enjuagadas con agua oxigenada 10 vol), cerrando luego herméticamente.

\* Cuando las botellas se hayan enfriado, colocarlas en heladera. Dado que el tónico así obtenido no posee ningún conservante externo, resulta esencial la higiene de todos los elementos utilizados en la elaboración. En el caso de las botellas, que pueden reutilizarse indefinidamente, deben ser siempre lavadas y esterilizadas (por hervor o enjuague con agua oxigenada 10 vol).

Una vez preparado según las instrucciones, el Tónico debe mantenerse **siempre en heladera** y puede conservarse en heladera durante algo más de **un mes**. Por ello es importante no preparar mayor cantidad que la necesaria para dicho período. Si se advierte la formación de hongos en superficie (sedimentos en el fondo es algo normal), desechar el contenido de la botella. Sacudir la botella antes de consumirlo. Puede tomarse frío o dejarlo unos minutos a temperatura ambiente (nunca exponerlo a fuentes de calor). Las dosis aconsejadas son las siguientes:

**Como preventivo o para mantenimiento: 4 cucharadas** soperas **por la noche**, antes de acostarse y dejando transcurrir al menos 2 horas desde la cena. En esta dosis, **dos litros** (ó un sobre) alcanzan para **dos meses** de uso. El Tónico forma parte de muchos programas de desintoxicación, como el Proceso Depurativo, en el cual se lo sugiere a **doble dosis al menos el primer mes** y luego a dosis simple (toma nocturna) en el resto del proceso.

**En caso de afección o acumulaciones crónicas:** duplicar la dosis, tomando **4 cucharadas por la mañana** en ayunas y otras **4 cucharadas por la noche**, a estómago vacío. En esta dosis, **dos litros** (ó un sobre) alcanzan para **1 mes** de uso. Personas con cáncer de estómago deben diluir su dosis, en el momento de ingerirla, con igual cantidad de agua destilada. Esta **doble dosis** puede usarse, según la gravedad, varios meses, pero al menos debe sostenerse durante el primer mes de ingesta.

La razón por la cual la toma **más importante** del Tónico Herbario debe ser **por la noche**, tiene que ver con la correcta difusión de sus principios activos en el organismo. Para que sea efectivo, el Tónico debe pasar rápidamente al sistema circulatorio, utilizando **todo el flujo sanguíneo para la tarea de distribución corporal**. Esto ocurre solamente en el reposo nocturno, ya que la masa muscular no reclama aporte sanguíneo. Por ello la menor efectividad de la toma matutina, que sirve como un refuerzo de la toma principal. Por eso también es importante que se haya concluido el proceso digestivo (aproximadamente dos horas), otro importante consumidor de flujo sanguíneo.

Además si se ingiere el Tónico sobre la comida, el organismo lo procesa como alimento y entonces no cumple la función prevista. Aunque no se tome el Tónico, es sumamente beneficioso para la función corporal, **dejar pasar un par de horas entre la cena y el reposo nocturno**. Esto mejora la digestión del alimento, la calidad del sueño y todas las tareas depurativas y reparadoras. Por ello vale la pena el esfuerzo de ajustar nuestras actividades y horarios a esta importantísima necesidad corporal.

Respecto a la versión en solución hidroalcohólica (gotero), se recomienda la ingesta diaria de al menos **gota por kg de peso**, diluida en un poco de agua. Siempre el mejor momento para la ingesta es al acostarse, por la noche, a estómago vacío.

Dado que este preparado nunca ha evidenciado efectos secundarios, ni tampoco interacciones con otros medicamentos, puede



complementarse con cualquier tratamiento convencional. Única **contraindicación** a nivel preventivo es el uso por parte de embarazadas y menores de dos años, por ausencia de estudios al respecto y de **personas trasplantadas**, dado que deben deprimir su inmunología (lo cual evidencia lo antifisiológico de esta "solución").

## BAPLAROS

El **Baplaros R** es una formulación elaborada con **técnicas homeopáticas**, en base a extractos de tres hierbas de amplio efecto desintoxicante, digestivo y antitumoral. Este preparado **complementa** perfectamente la acción del **Tónico Herbario** antes descrito. Veamos las propiedades individuales de cada hierba, teniendo en cuenta que por sinergismo, se **potencian sus efectos** en el preparado.

**Carqueja** (*Baccharis crisper*): *Es aconsejada para congestiones e inflamaciones del hígado y la vesícula, ictericia, cirrosis, litiasis, cólicos hepáticos, cálculos renales, dispepsias de toda índole. Es coadyuvante en el tratamiento de afecciones genitourinarias. Es afrodisíaca.*

**Llantén** (*Plantago major*): *Útil en bronquitis, catarro bronquial, asma, tuberculosis pulmonar y neumonía. Enjuagues bucales y gárgaras se emplean en inflamaciones bucales, de encías, faringe, amígdalas y laringe. Usado en colitis, diarrea, estreñimiento crónico, inflamación de riñones y vejiga, úlceras y hemorroides. Externamente se emplea para afecciones oculares, úlceras varicosas, heridas, quemaduras y picaduras.*

**Romero** (*Rosmarinus officinalis*): *Estimula el sistema nervioso pero es sedante, calmando palpitaciones y vértigo. Es útil en casos de hipotensión, desórdenes circulatorios y menstruales, debilidad física, digestión difícil, flatulencia (gases), espasmos, problemas hepáticos y biliares, nivel elevado de colesterol, congestión de vías respiratorias, dolores reumáticos y migrañas. También posee propiedades antisépticas y antioxidantes.*

En cuanto al **consumo** del Baplaros, digamos que se pueden tomar

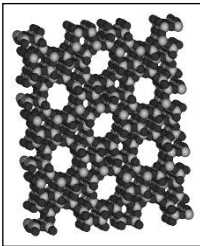


Cuerpo Saludable

**10/12 gotas**, hasta **tres veces por día**. Se administran en forma **sublingual**, pues a través de la mucosa bucal se logra la **asimilación más eficiente**.

## ZEOLITA

Se trata de un mineral (clinoptilolita) de origen volcánico, formado naturalmente a partir de **cenizas y agua de mar**, que también se halla presente en los plegamientos andinos. Antiguamente era **muy utilizado en Asia** (China, Rusia, India) como suplemento natural para promover la salud y el bienestar orgánico. Actualmente también es muy usado a nivel industrial, para purificación de agua y aire, como depurador en la industria alimentaria, para fertilización agrícola y como suplemento mineral en nutrición animal.



Su estructura cristalina está formada por tetraedros que dan lugar a una red tridimensional, en la cual cada átomo de oxígeno es compartido por dos átomos de silicio (tectosilicato). Estas estructuras forman jaulas o canales que permiten el movimiento interno de iones y moléculas, convirtiendo a la zeolita en un verdadero **tamizador** molecular.

En modo inocuo, la zeolita en solución acuosa, permite **liberar al organismo** de metales pesados, toxinas y contaminantes de distintos orígenes. La zeolita **equilibra el pH** orgánico, al evitar la dispersión de iones ácidos y tiene un demostrado efecto **antioxidante e inmunoestimulante**<sup>1</sup>. Se trata por tanto de un suplemento totalmente natural y no tóxico, ideal para uso seguro a largo plazo.

---

<sup>1</sup> Ver "Suplementos dietéticos con zeolita clinoptilolita activa en inmunodeficiencia: efectos sobre el sistema inmunológico". Ivkovic S, Deutsch U, Silberbach A, Walraph E, Mannel M. Ivkovic S, Deutsch U, Silberbach A, E Walraph, Mannel M. Megamin GmbH, Berlin, Germany Megamin GmbH, Berlín, Alemania, Adv Ther. 2004 Mar-Apr; 21 (2):135-47. Fuente <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>. Ver también en [www.zeolitewellness.com/natural-cellular-defense/studies.html](http://www.zeolitewellness.com/natural-cellular-defense/studies.html)

La particularidad de la zeolita es su **carga eléctrica negativa**, con lo cual atrae metales pesados y toxinas (mercurio, plomo, cadmio, arsénico, etc), que habitualmente poseen **carga positiva**. La carga negativa también ayuda a la distribución de minerales útiles (calcio, sodio, magnesio, etc) y del ácido generado por los iones de hidrógeno (de allí que se lo considere un buffer del pH o un tampón alcalino).

El poder quelante de la zeolita está basado en su capacidad de **discriminar entre moléculas útiles y tóxicas**; se une fácilmente con los metales pesados y tóxicos (generalmente pequeños y eléctricamente muy cargados) y tiene escasa o nula afinidad con las estructuras útiles (más grandes, livianas y con carga débil). Esto explica que la zeolita pueda **quelar**<sup>1</sup> moléculas tóxicas como el arsénico (diámetro 1,8 Å) y en cambio no actúe sobre moléculas de minerales útiles como el potasio (diámetro 2,8 Å). Una vez cumplido su objetivo (captar elementos nocivos), la zeolita cargada de sustancias tóxicas abandona rápidamente el organismo, sin dejar señas.

Siendo la zeolita un aluminosilicato, vale aclarar que sus moléculas de aluminio están rodeadas por átomos de oxígeno, por lo cual no pueden pasar al organismo (aluminio no intercambiable) y en cambio pueden absorber moléculas de aluminio tóxico presente en el cuerpo.

## Forma de utilización

**Proceso depurativo enérgico:** 10 gotas (hasta 15 en casos de intoxicación severa), 3 veces al día, durante 4 a 6 semanas.

**Mantenimiento depurativo:** 3 a 5 gotas (en niños basta un par de gotas), 3 veces al día.

**Recomendaciones:** Disolver las gotas en líquidos o jugos. Es compatible con los alimentos, no siendo necesario alejar su ingesta de las comidas. No dejar pasar más de 6/7 horas entre cada toma. Previo al consumo, agitar enérgicamente la solución, pues tiende a sedimentar

---

*1 El término quelar viene del griego khelé (tenazas), ilustrando la capacidad de ciertas sustancias para capturar moléculas.*



con facilidad. La zeolita es un compuesto altamente estable, no siendo afectado por el calor o el frío. Mientras se consume zeolita, mantener una buena hidratación, consumiendo adecuada cantidad de frutas y hortalizas, bebiendo bastante líquido y realizando otras prácticas depurativas complementarias (limpieza de órganos, desparasitado, depuración con vegetales, ayunos frutales, nutrición vitalizante).

**Contraindicaciones:** No utilizar cuando se consumen fármacos que contienen metales como litio o platino, ya que serán quelados por la zeolita. Esta capacidad quelante (arrastre de material tóxico) hace que la zeolita pueda interferir con la quimioterapia convencional.

**Efectos secundarios:** Puede generar deshidratación leve, a raíz de la mayor demanda de agua en el proceso químico de limpieza, lo cual se neutraliza con adecuada hidratación. Algunas personas, con alta carga tóxica en el organismo, pueden experimentar ligeras náuseas, que remiten rápidamente.

#### **ANDARIVEL 4: OXIGENAR**

Resulta tan evidente la carencia de oxígeno en los organismos crónicamente ensuciados, que hemos incluido este andarivel del Proceso Depurativo, a fin que las personas prioricen la reversión del habitual y peligroso cuadro de anaerobia interna. Este factor causal de la mayoría de los problemas de salud, pasa generalmente inadvertido por la ortodoxia médica. De allí la importancia de comprender la función del oxígeno, los inconvenientes que genera su carencia y las herramientas disponibles para revertir el problema.

Con justa razón se le atribuye tanta importancia al agua y a la hidratación, dado su rol clave en la constitución y en el funcionamiento orgánico. Pero mientras se toma consciencia que dos terceras partes de nuestro organismo están constituidas por agua, no parece otorgársele la misma trascendencia al hecho que el oxígeno es el elemento que compone el **65% de nuestra estructura física**. Por el contrario, tanto se habla y se manipula acerca de la necesidad de calcio, cuando este mineral forma apenas el 1,38% del organismo.



Quién se adentra un poco en la función orgánica y celular, comprende que **todo gira en torno al oxígeno**, el elemento más abundante en la corteza terrestre: un 20,9% del aire (en volumen) es oxígeno. Es el elemento esencial en los procesos de respiración de la mayor parte de las células vivas y en los procesos de combustión. Es uno de los elementos más importantes de la química orgánica, indispensable en el ciclo energético de los seres vivos, y esencial en la respiración celular de los organismos aeróbicos, como los seres humanos.

El oxígeno respirado por los organismos aerobios (liberado por las plantas mediante la fotosíntesis), participa en la conversión de nutrientes en energía (el oxígeno es usado durante la oxidación de la glucosa) y es imprescindible para la vida. Todas las células del cuerpo humano precisan del oxígeno para poder vivir, pues interactúa con elementos químicos, nutrientes, vitaminas y minerales para que el organismo obtenga adecuados niveles de energía. Pero el cuerpo **no puede almacenar oxígeno**, por lo tanto, es necesario abastecer las células con un **suministro regular de oxígeno**.

De allí la importancia de una adecuada respiración, aunque veremos luego que esto no es todo. Cada inhalación contiene normalmente 21% de oxígeno; de esta cantidad el organismo utiliza una cuarta parte para generar energía y el sobrante (16%) es expulsado en cada exhalación. El oxígeno que es inhalado hacia los alvéolos, es recogido por la sangre alrededor de estos sacos de aire, transportándolo de regreso al corazón y a todo el cuerpo. A medida que el oxígeno es absorbido por la sangre, el dióxido de carbono es eliminado como producto de desecho, regresando a los pulmones y siendo exhalado fuera del cuerpo.

Una buena oxigenación no solamente permite mantenernos vivos, sino que, promueve la salud en general. Es sabido que el organismo puede trabajar con algunas carencias; el ser humano puede resistir sin alimento varias semanas, sin agua, varios días, pero **solamente puede sobrevivir unos minutos sin oxígeno**. Al no recibir la cantidad adecuada de oxígeno, las células comienzan un deterioro importante, y de no recibir oxígeno mueren definitivamente, sin la posibilidad de regeneración.



Uno de los síntomas más comunes de falta de oxigenación, es sentirse desganado, mareado o con la necesidad de bostezar constantemente. Esta simple falta de oxígeno en el organismo, provoca pérdida de concentración, problemas de aprendizaje y malestar en general. Es sencillo comprobar cómo esos síntomas remiten tras una caminata en un entorno arbolado. Normalmente el corazón humano bombea un promedio de 70 veces por minuto. Los pulmones respiran aproximadamente 14 veces por minuto.

El sistema respiratorio es también sensible a los niveles de acidez corporal, influyendo sobre las funciones cerebrales, que a su vez controlan la respiración. La falta de oxígeno puede resultar en muerte clínica y eventualmente en muerte biológica. También existe una relación entre la cantidad de oxígeno que maneja el organismo y el metabolismo del sistema digestivo. Más oxígeno tenga disponible el organismo, mejor funcionará el proceso digestivo. Además del aire, también recibimos oxígeno en nuestra cadena alimentaria a través de los **vegetales frescos y crudos**.

## RESPIRACION Y OXIDACION

Todos los procesos de la vida están relacionados a procesos de oxidación y reducción. Cada célula de nuestro cuerpo depende de la sangre para su provisión de oxígeno. La cantidad de oxígeno en la sangre que circula por las arterias, determina la vitalidad y la salud celular, condiciones que dependen del aporte de oxígeno a través del fluido sanguíneo. Si la respiración es defectuosa, no se oxigena bien la sangre. Por otra parte, el proceso respiratorio también estimula los procesos eléctricos de cada una de las células. En ese sentido, puede decirse que el verdadero órgano de la respiración no es otro que... **la sangre!** Y los pulmones no pasan de ser el lugar donde ésta se lleva a cabo.

El aporte de oxígeno es sólo un aspecto de la función respiratoria, que comprende también la expulsión del anhídrido carbónico. Las células no disponen de ningún otro medio para desembarazarse de los restos que producen, fuera de arrojarlos a la sangre; dicha purificación tiene lugar





especialmente en **los pulmones**. Además, en pulmones mal ventilados, innumerables gérmenes (anaeróbicos) pueden desarrollarse en la oscuridad tibia y húmeda que les resulta favorable. El bacilo de Koch, por ejemplo, no resiste la presencia del oxígeno. La respiración correcta, al asegurar la ventilación completa de los pulmones, inmuniza contra la tuberculosis. Ya en 1783 el Dr. Caillens descubrió el uso de oxígeno para contrarrestar los efectos de la entonces llamada tisis pulmonar.

La buena respiración también activa el **sistema linfático**, componente clave de nuestro organismo por ser vía de eliminación de las toxinas y parte esencial de nuestro sistema inmunológico. Todas las células están rodeadas de líquido extracelular y linfa. Pero mientras la sangre es bombeada por el corazón, la linfa (también llamada "sangre blanca") sólo es impulsada por la actividad muscular y por la respiración. O sea que aquí también dependemos del movimiento y la actividad física.

El doctor Otto Warburg, premio Nobel en 1931 y director del Instituto Max Planck de Fisiología Celular, investigó los efectos del oxígeno sobre las células. Y logró transformar **células sanas en cancerosas** con solo **reducir la cantidad de oxígeno** que recibían las mismas. Esto explica en cierto modo, el hecho que uno de cada tres norteamericanos contraiga cáncer, mientras que entre los deportistas estadounidenses, esa proporción es uno cada siete.

Otro aspecto importante al analizar la cuestión de la oxigenación orgánica, tiene que ver con las numerosas y omnipresentes parasitosis internas. Si bien la cuestión es abordada aparte, es clave comprender que la mayoría de nuestros "huéspedes animados" son seres **anaeróbicos**, o sea que en su metabolismo no utilizan oxígeno, elemento que **les resulta tóxico**. En este sentido, es claro que tanta **parasitosis interna** es fisiológicamente desarrollada por **ambientes carentes de oxígeno**.

El **ambiente contaminado** de las grandes ciudades conspira contra el adecuado nivel de oxígeno orgánico proveniente de la respiración. Frente al natural 20% de oxígeno atmosférico, en aéreas polucionadas



se llega a la mitad de dicha concentración. A esto se suma la presencia de **tóxicos ambientales**, el malsano **hábito del cigarrillo** y la obligada **aspiración pasiva** del humo de los fumadores. Entonces, por una cuestión de preservación instintiva (absorber menos contaminantes), la respiración se nos hace más lenta y superficial. Y ni hablar de la contribución negativa que en materia de baja oxigenación, nos aporta el moderno **estilo de vida sedentario**.

A todo ello se suma la reducción de oxígeno en las **aguas potabilizadas** (el cloro elimina oxígeno) **y entubadas** (no tienen contacto con el aire). Pero lo más importante es la dramática disminución del **oxígeno alimentario**, a causa del moderno consumo masificado de **alimentos cocinados y procesados**. La cocción reduce el natural contenido de oxígeno de los alimentos crudos. Por su parte, la necesidad de conservación en la industria, estimula el uso de procesamientos que incrementan la deficiencia de oxígeno en los alimentos. Otro detalle no menor es el moderno **consumo cotidiano de antibióticos** (fármacos, alimentos, aguas de consumo) que hace estragos en las bacterias aeróbicas (productoras de oxígeno) de la flora intestinal.

En general, el moderno **estilo de vida tóxico** (alimentación basura, contaminación ambiental) conspira también contra el adecuado nivel de oxígeno plasmático. Las células sanguíneas, cuya función principal es el transporte de oxígeno en el cuerpo, se convierten obligadamente en un **sistema de eliminación** de residuos tóxicos, ineficiente por cierto. Esto termina configurando el ya denunciado cuadro de ensuciamiento corporal crónico, donde es fácil advertir que conviven la anaerobia, la acidosis y el bajo nivel vibracional. De allí la necesidad de abordar el Proceso Depurativo, perfectamente complementado con prácticas y recursos oxigenantes.

## LA IMPORTANCIA DEL CRUDO

Muchos podrán pensar que la naturaleza todo lo prevé y por tanto basta con respirar bien (cosa que veremos a continuación). Es más, hay personas que pueden vivir solo en función a la respiración, captando del



aire inhalado todo aquello necesario para la vida y sin necesitar alimentos físicos (practicantes del pranayama, respiratorios, pránicos, meditadores, etc). Pero lo que la naturaleza no puede prever es la modificación antifisiológica de nuestros hábitos alimentarios.

En este sentido, nuestros **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas) garantizan el **adecuado aporte de agua y oxígeno**, y su correcto metabolismo nutricional. Pero hace unos 10.000 años (apenas instantes en un proceso evolutivo de cinco millones de años), al dominar la agricultura, el ser humano recurrió a los granos amiláceos como sustento nutricional. La producción y el fácil almacenamiento, convirtió a cereales y legumbres en reaseguro de supervivencia frente a las frecuentes carencias alimentarias y permitió sostener la vida aún en lugares climáticamente adversos para el ser humano.

El desarrollo de la agricultura y la ganadería, marcó un hito en la evolución humana; pero lejos retornar a la esencia fisiológica en lo alimentario (somos frugívoros), nuestros antepasados incorporaron estos **recursos de supervivencia** al acervo cultural, por diversas razones que exceden al tratamiento del tema. Y esto, si bien permitió el desarrollo de muchas civilizaciones, también se convirtió en fuente de problemas, dado que no poseemos habilidades fisiológicas para consumir importantes cantidades de granos amiláceos, cosa que sí poseen animales evolucionados en función a ellos (granívoros).

Si bien el tema se desarrolla aparte, la oxidación de altos niveles de azúcares aportados por los granos, genera **gran demanda de oxígeno**, cuya satisfacción es problemática para los humanos, dado nuestra **limitada bomba circulatoria** (el corazón de los granívoros representa el 10% de su peso total, algo así como 7kg en un humano) y nuestra **reducida incorporación de oxígeno** (no volamos ni tenemos sacos alveolares, como los granívoros).

Cuando ingieren granos amiláceos, los granívoros ponen en marcha mecanismos fisiológicos adecuados al torrente de azúcares que circulará en sangre. En primer lugar las aves hacen un **gran consumo de energía** en actividades exigentes como el vuelo. Por otra parte,

disponen de una **estructura cardiopulmonar de alta eficiencia**, que les permite resolver dos cuestiones básicas: mantener semejante cantidad de azúcar en movimiento u atender la elevada demanda gaseosa del metabolismo de los hidratos de carbono.

El ser humano es sedentario y no realiza (menos hoy día) esfuerzos que por intensidad y duración demanden tanta energía como el vuelo de las aves. Esto trae aparejada la necesidad de **disipar el exceso de azúcar circulante**, por lo cual se advierte abundante calor en el cuerpo tras su consumo. Esto acarrea hiperactividad del páncreas, que debe poner en marcha, con el auxilio del hígado, un mecanismo para convertir rápidamente el azúcar simple en glucógeno de reserva. Este proceso debe invertirse nuevamente en caso de necesidad, volviendo a convertirse el azúcar de reserva (glucógeno) en azúcar simple (glucosa).

El carbono y el hidrógeno que componen las cadenas de los azúcares, terminan convirtiéndose (por oxidación) en dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y agua (H<sub>2</sub>O). La cantidad de oxígeno necesaria para llevar adelante el metabolismo gaseoso, **exige al sistema respiratorio** de manera continua. Por esa razón los pájaros están dotados de los sacos aéreos, especies de estructuras suplementarias de los pulmones, que les permiten almacenar e insuflar el **suplemento de oxígeno** necesario para la oxidación del abundante volumen de carbono e hidrógeno circulante en sangre.

El aparato cardiopulmonar humano es sometido a dura exigencia tras una comida de granos. En el caso de personas sedentarias, esto generará una demanda energética y una toxemia adicional, que a largo plazo termina desvitalizando al individuo. La **fatiga** y el **desgaste cardiopulmonar** son moneda corriente en los grandes consumidores de cereales. Esto resulta fácil de comprobar, a través de la amplificación del pulso cardíaco durante la digestión y el incremento de las pulsaciones, como si se hiciese un ejercicio físico importante.

En síntesis: para combatir el estado de anaerobia, debemos nutrirnos con **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas, semillas), **evitando la**

**cocción.** Como vimos, el proceso de cocimiento **reduce el natural contenido de oxígeno** de los alimentos crudos. Por su parte, la necesidad de conservación de la escala industrial, estimula el uso de procesamientos que **incrementan la deficiencia de oxígeno** en los alimentos. La dieta promedio tiende a ser muy deficiente en su aporte oxigenante. Otro detalle no menor es el moderno **consumo cotidiano de antibióticos** (fármacos, alimentos, aguas de consumo) que hace estragos en las bacterias aeróbicas (productoras de oxígeno) de la flora intestinal.

Por todo esto, **el cambio de hábitos alimentarios se hace imprescindible**, a fin de mejorar el **aporte oxigenante** a través de **alimentos vitalizantes**. Pero a veces **puede no ser suficiente** para revertir una carencia crónica. Por tanto también debemos conocer y utilizar otros recursos oxigenantes, como la respiración profunda y el agua oxigenada.

## EL MOVIMIENTO Y RESPIRACION

Resulta obvia la necesidad de incrementar la oxigenación interna, para mejorar el metabolismo digestivo, contrarrestar las parasitosis anaerobias, optimizar la función celular y poder drenar la toxemia circulante. Por tanto, toda actividad física que practiquemos, será netamente favorable y ausplicable: caminar, correr, pedalear, nadar, etc. La mejor actividad física es siempre "aquella que se hace". Lo importante es el ritmo (algo cada día) y la continuidad (todos los días). Por ello es recomendable ponerse metas pequeñas pero sustentables en el tiempo.

Es poco productivo entusiasmarse con rutinas intensas y abonos de gimnasios, que luego no podemos sostener a causa de obligaciones y distracciones varias. Más vale comenzar con **al menos 30 minutos diarios de caminata** a buen ritmo, pero hacerlo **todos los días**. Buscar actividades que sean agradables, ya que esto no es para "sufrir" o "extenuarse". Tratar que el ámbito sea placentero y que podamos articular la actividad con nuestra rutina cotidiana, siendo siempre preferibles los momentos de amanecer y atardecer.



Obviamente hay prácticas especialmente recomendables por su aspecto oxigenante. Una de ellas es el **yoga**, pues combina el movimiento muscular y el ritmo respiratorio. En las asanas (posturas), las posiciones sostenidas en el tiempo, posibilitan un adecuado drenaje sanguíneo de los músculos comprimidos. Este efecto "esponja" permite que el tejido muscular se vacíe al armar la postura; por el contrario, al desarmar la postura, posibilitamos que **nueva sangre oxigenada** irrigue adecuadamente al músculo.

Otra cuestión importante de las asanas, es el manejo del **ritmo respiratorio**. Si bien hay varias técnicas<sup>1</sup>, en general el tiempo asignado a la expiración es el doble de la inspiración, mientras que se suele sugerir una sostenida pausa intermedia. Estos tiempos permiten oxigenar mejor la sangre y activan el sistema linfático, favoreciendo tanto el drenaje de desechos gaseosos por vía pulmonar, como de toxemia sólida mediante el drenaje linfático. Por último, y esto no es menos importante, la respiración es un formidable medio de autorregulación física y psíquica, ya que incide sobre los estados emotivos y permite canalizar emociones.

En lo personal, además de las caminatas, he buscado armar una secuencia completa de 40 minutos para hacer diariamente en casa, temprano en la mañana, antes de la actividad cotidiana. Hago unas **respiraciones profundas** (oxigenan), una serie de **movimientos de chi kung** (movilizan la energía) y luego una serie de **asanas de yoga** (posturas y contraposturas). Con apenas 40 minutos, uno queda listo para la actividad cotidiana, habiendo movilizado y oxigenado el organismo, cosa que complemento luego con **30 minutos de caminata** a buen ritmo.

## OZONO Y PEROXIDO

La medicina, en sus niveles más holísticos, ha comenzado a advertir la necesidad de mejorar la oxigenación interna y por ello se están

---

<sup>1</sup> Ver técnicas de Respiración Consciente y Respiración Profunda en apartados "Los pulmones" y "La linfa".



desarrollando terapias oxigenantes basadas en el uso del ozono (O<sub>3</sub>) y el peróxido de hidrógeno (PH) o agua oxigenada (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>). Si bien los primeros registros del uso del oxígeno en medicina refieren al francés Caillens que en 1783 ya administraba inhalaciones de oxígeno para curar pacientes con tisis (antigua denominación de la tuberculosis), recién en 1915 el alemán Albert Wolff se convirtió en el primer médico en utilizar ozono para tratar enfermedades de la piel. Justamente en Alemania se comenzó a usar el ozono en los años 50 para el tratamiento de enfermedades como cáncer, esclerosis múltiple, diabetes, autismo, Parkinson y parálisis cerebral, desarrollándose técnicas como la cámara hiperbárica (alta presión) o las infusiones en sangre.

La eficiencia del oxígeno como agente terapéutico quedó en evidencia cuando en 1931 el Dr. Otto Warburg ganó el Premio Nobel al probar que los virus (anaeróbicos) no pueden existir ni proliferar en un ambiente con altos niveles de oxígeno. Warburg también demostró que **privando de oxígeno a una célula por algunas horas, ésta se volvía cancerosa**. La experiencia lo llevó a concluir que **la causa principal del cáncer es la insuficiencia de oxígeno a nivel celular**. Por el contrario, los tumores cancerosos disminuyen de tamaño cuando se les pone en contacto con oxígeno. Medio siglo después, el oxígeno volvió a ser tomado en cuenta, por médicos alemanes y estadounidenses en la lucha contra el Sida. Los resultados de las infusiones de ozono en sangre para revertir esta patología, fueron notables, pese a lo cual su utilización no fue autorizada por el ente regulador de la salud en EEUU, al considerarla todavía "en estadio experimental".

Madison Cavanaugh en su libro "La cura en un minuto" explica muy bien la paradoja del oxígeno: *"Microorganismos, parásitos, virus, bacterias y agentes patógenos que causan enfermedades, no pueden sobrevivir en un ambiente rico en oxígeno. Por tanto, un organismo adecuadamente oxigenado se hace inmune a gran cantidad de afecciones y puede combatir eficazmente los desórdenes ya existentes. Las células normales que necesitan oxígeno para mantener sus funciones, se desarrollan y se hacen más eficientes en un ambiente*



*adecuadamente oxigenado. El organismo en general rejuvenece y recibe incontables beneficios, como la potenciación de la eficiencia inmunológica. La única razón por la cual no se adopta esta poderosa y económica herramienta, es justamente la falta de incentivos financieros para hacerlo. El ozono y el PH son sustancias no patentables y baratas”.*

El ozono (O<sub>3</sub>) y el PH (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>), son las sustancias más simples para oxigenar eficazmente el cuerpo y sus mecanismos de acción son similares: al ingresar al organismo, ceden el átomo extra de oxígeno, generando un ambiente rico en dicho elemento. Además del uso medicinal, el ozono se usa desde hace un siglo como purificador del agua para consumo, dado que elimina bacterias y virus. Embotelladoras de agua e industrias alimentarias lo utilizan para proteger y purificar alimentos. Mientras que el ozono requiere administración médica o un equipo para ozonizar el agua, el PH (agua oxigenada) es la forma más sencilla para oxigenar caseramente el organismo.

## El peróxido de hidrógeno

El **agua oxigenada** (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>), técnicamente conocida como **peróxido de hidrógeno** (PH), se desarrolló en la década de 1920 con el objetivo de contener infecciones y gangrenas de soldados en el frente de batalla, beneficio que se hizo evidente durante la 2ª Guerra Mundial. Siendo un producto versátil y útil en el hogar, no se lo difunde adecuadamente, tal vez porque es simple de obtener y no genera gran rentabilidad. En nuestro contexto depurativo, el agua oxigenada tiene la virtud de ser un práctico bactericida, un eficaz recurso desparasitante y sobre todo, un eficiente aportante de oxígeno.

Dado que el PH es simplemente agua con un átomo extra de oxígeno, al ingresar al organismo libera dicho átomo y eleva la concentración de oxígeno, lo cual acredita sus propiedades germicidas, viricidas, antisépticas, desinfectantes y desodorizantes. Muchos creen que se trata de una sustancia artificial, desconociendo que **el PH se produce naturalmente en el cuerpo** y es **parte esencial de los ciclos naturales**. Incluso la **leche materna** y sobre todo el **calostro** de los primeros días, tiene **gran concentración de PH**, lo cual explica su





acción estimulante sobre la inmunología y los procesos metabólicos del bebé. Otro productor natural de PH es la **miel de abejas**, rica en enzima peroxidasa, gracias a la cual puede generar PH; esto permite comprender mejor su poder bactericida y germicida, obviamente siempre y cuando no haya sido calentada (las enzimas se inactivan por sobre 50°C).

El PH permite al organismo regular la **correcta función de las membranas biológicas**. Es esencial su función como **regulador hormonal**, para que el organismo produzca adecuados niveles de progesterona, estrógenos y tiroxina. También es clave en la **regulación del azúcar en sangre** y de los mensajeros químicos que operan en el **cerebro** y en el **sistema nervioso**.

En la naturaleza, el **agua de arroyos** que fluyen con rapidez, posee altos niveles de PH, lo cual le confiere el característico sabor fresco y limpio. Por el contrario, el agua estancada tiene bajo contenido en oxígeno y es caldo de cultivo de bacterias. En famosos manantiales de **aguas curativas** (Himalaya, Lourdes) también se advierte la presencia de altos niveles de PH, detectables también en el **agua de lluvia** que tan bien hace a los vegetales. Incluso algunos agricultores orgánicos agregan PH al **agua de riego** de sus cultivos, para obtener mejores rendimientos. Del mismo modo, los criadores de animales y mascotas tienen en el PH un aliado económico y sencillo de administrar, a través de los **bebederos**.

*Como explica Cavanaugh, "el cuerpo humano produce constantemente PH. El sistema inmune lo utiliza para oxidar invasores como virus, parásitos, bacterias y hongos. Sin embargo, los organismos carentes de oxígeno son incapaces de producir por su cuenta suficiente peróxido. Allí radica la importancia de suplementar a través del agua oxigenada. Además de generar el buen desarrollo de las benéficas bacterias aeróbicas, el adecuado nivel de oxígeno interno tiene fundamental importancia en la correcta función tiroidea, en el equilibrio hormonal y en la eficiencia inmunológica".*

El Dr. William Douglass en su libro "Peróxido de hidrógeno: milagro



médico" va más allá al decir: *"Las células que combaten las infecciones, llamadas granulocitos, producen PH como primera línea de defensa contra todo tipo de organismos invasores (parásitos, virus, bacterias). Ningún otro componente químico se asemeja al peróxido en la importancia para la vida del planeta".*

Haciendo un poco de historia, durante la 1ª Guerra Mundial los médicos usaron inyecciones intravenosas de PH para tratar exitosamente la neumonía y fue el arma exitosa para combatir la epidemia que estalló poco después de la guerra. Otro pionero en el uso de esta sustancia fue el sacerdote Richard Willheim, quién creó en los años 40 un instituto para difundir sus beneficios terapéuticos, tras comprobar su efectividad en enfermedades como la poliomielitis, afecciones mentales causadas por bacterias y problemas de la piel. En los años 50 el Dr. Reginald Holman comprobó la desaparición de tumores en animales, por simple administración de PH en el agua de beber. En los años 60 se popularizó el uso del PH en Alemania, Rusia y Cuba, mientras que las sociedades médicas estadounidenses desalentaron su empleo y excluyeron su enseñanza en las universidades.

El mito de la oxidación

Además de las obvias aristas comerciales, una de las cuestiones que despierta controversia médica en el uso de las terapias oxigenantes (ozono, PH) es el **potencial riesgo oxidativo**. La oxidación es el proceso que provoca herrumbre en los metales, ennegrecimiento en una manzana recién cortada o enranciamiento de aceites. Los científicos adscriben a este fenómeno la génesis del envejecimiento prematuro y por ello se recomienda tanto el consumo de antioxidantes.

Veamos algunos conceptos. En primer lugar la oxidación es un proceso de transferencia de electrones, que modifica la característica de las sustancias involucradas. Si bien estos procesos se relacionan con la presencia del oxígeno, puede darse oxidación sin intercambio de oxígeno. La respiración es un proceso clásico de oxidación, tanto en humanos (oxigenación de la sangre en los pulmones) como en vegetales (es el proceso que genera la fotosíntesis).



En la medicina ortodoxa se considera que incorporar elementos oxigenantes como el ozono y el PH, pueden generar compuestos reactivos conocidos como **radicales libres**. Se define al radical libre, como un átomo que posee un número impar de electrones y a fin de equilibrarse buscar "robar" de otra molécula el electrón faltante, lo cual puede poner en marcha una cascada de eventos (cascada radicalar), ya que las moléculas "robadas" intentarán a su vez reequilibrarse. Este proceso sirve de sostén causal al envejecimiento precoz y a la recomendación del consumo de suplementos antioxidantes.

Sin embargo, **los radicales libres no son necesariamente malos**. Es más, muchos de ellos son **esenciales a la vida**, como el radical superóxido o el radical hidroxilo, que se producen en el organismo para proporcionar energía a la célula. Las cascadas radicalares son desencadenadas por el sistema inmune como medio para eliminar virus, bacterias y hongos. Los radicales libres juegan un papel crucial en la **regulación hormonal**, se producen en cantidades elevadas durante el ejercicio físico vigoroso y también lo generan, como efecto no deseado, medicamentos de uso corriente como el paracetamol.

Los estudios de la medicina biooxidativa muestran en balance **el efecto más bien benéfico de las cascadas radicalares**, por su fuerte actividad bacteriostática, antiviral y antifúngica sistémica. Por ello recomiendan acompañar estas terapias con **dietas libres de proteína animal** (el metabolismo cárnico produce una carga adicional innecesaria de radicales libres) y **alto consumo de vegetales** (aportan principios equilibrantes y antioxidantes).

Pero además, hay un detalle no menor que lo aclara perfectamente Cavanaugh en su libro: *"Pocos saben que cada célula humana está envuelta por una **capa enzimática** que la hace **resistente a la oxidación**. Por su parte, bacterias, virus y microorganismos causantes de enfermedades, **no poseen esta capa enzimática** y por eso se oxidan al contacto con el oxígeno liberado por el ozono o el PH. El Dr. Frank Shallenberger, especialista en pacientes con Sida, afirma que el uso de estos elementos oxigenantes incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, que neutraliza los radicales libres en*



Cuerpo Saludable

*exceso y mejora por tanto la inmunidad celular”.*

## USO DEL AGUA OXIGENADA

La utilización del agua oxigenada es sencilla y confiable, siempre que se respeten **calidades** (grado alimentario) y **dosificaciones** (usar solo al 3%), estando apenas contraindicada en pacientes trasplantados, ya que el PH estimula el sistema inmune y ello puede generar rechazo hacia el órgano “extraño” al cuerpo. Si bien su campo de aplicación es muy vasto, aquí nos ocuparemos principalmente de su consumo como eficaz bactericida y desparasitante.

Del mismo modo, nos referimos solamente al uso interno del **PH grado alimentario al 3%** (10 volúmenes), desaconsejándose el uso interno del agua oxigenada grado farmacéutico (es solo para uso externo), por contener estabilizantes químicos como acetanilida, fenol, estannita sódica y fosfato tetrasódico. Más tóxica aún es el agua oxigenada grado esteticista, empleada en peluquerías para aclarar el cabello, pues contiene estabilizantes como la lejía.

En su libro “El envejecimiento humano, oxigenación”, el ingeniero químico brasileño Francisco Antunes brinda indicaciones precisas acerca de su administración para ingesta: *“En el torrente sanguíneo el PH se descompone en agua y oxígeno libre, acrecentando considerablemente su nivel en el plasma sanguíneo. Se puede comenzar **usando diariamente de 10 a 20 gotas de agua oxigenada** 10 volúmenes, diluidas en un vaso de agua que conviene beber lejos de las comidas. Una dosis de 10 gotas de PH 10 volúmenes, corresponde a 20cc de oxígeno puro que se introduce en el organismo y se libera en las reacciones que ocurren dentro. Es fácil comprobar la ausencia de contraindicaciones en este mecanismo sencillo, ya que no hay intoxicación, intolerancia o cualquier acción negativa. En tratamientos curativos o preventivos recomiendo hasta gota de PH 10 volúmenes por cada kilo de peso del paciente, aumentando o reduciendo la dosis en función a los resultados”.*

En el marco del **Proceso Depurativo**, se recomienda comenzar por



**20 gotas diarias** diluidas en un poco de agua, tratando de generar **absorción sublingual**. De ese modo, al traspasar la mucosa, el oxígeno se difunde en forma más eficiente a través del flujo sanguíneo. Paulatinamente y atendiendo a las crisis, se debe ir aumentando la cantidad de gotas diarias, hasta un máximo de **gota por kilo de peso**.

Por su efecto oxidante y aniquilador de microorganismos patógenos, el uso del PH puede (y debe) generar una cierta **crisis depurativa**, cuya magnitud dependerá siempre del estado general de la persona. **Esto no es una mala señal**, al contrario; son los síntomas del llamado efecto Herxheimer. El cuerpo simplemente está **desechando patógenos muertos y limpiándose en profundidad**. Puede haber **diarrea** y a veces puede manifestarse alguna **sensación nauseosa**. La persona se sentirá mucho mejor después de la diarrea, que no es causada por ninguna bacteria o virus, ni es un efecto secundario. No se debe tomar ningún anti diarreico; **la diarrea desaparecerá sola** cuando los patógenos hayan abandonado el organismo. También puede haber episodios de picores, eccemas, gases intestinales, etc. Son todas manifestaciones del **efecto desparasitante**.

Otro uso del agua oxigenada grado alimentario, es la **potabilización de agua** de origen dudoso durante viajes o paseos. Para estar seguros, basta echar algunas gotas y esperar unos minutos antes de beber, a fin que se produzca la eliminación de eventuales bacterias nocivas. En este sentido y a fin de evitar confusiones, vale aclarar que el PH no daña las bacterias benéficas del organismo (flora intestinal), dado que son aeróbicas y por tanto se benefician de un ambiente rico en oxígeno. El daño lo sufren los microorganismos anaerobios.

Veamos a continuación otras posibilidades del agua oxigenada, para utilizarla eficazmente en el hogar:

- 1. Una cucharada de agua oxigenada, usada para gárgaras, mantenida en la boca durante algunos minutos y luego eliminada, mata gérmenes bucales, blanqueando los dientes.*
- 2. Mantener los cepillos de dientes en solución de agua oxigenada, evita la proliferación de bacterias que causan gingivitis y otros problemas bucales.*
- 3. Un poco de agua oxigenada en un paño, desinfecta las superficies mejor que cualquier otro producto; excelente para cocinas y baños.*



## Cuerpo Saludable

4. *Utensilios para manipulación de alimentos se pueden desinfectar luego de su uso, con un poco de agua oxigenada, que elimina cualquier bacteria o germen, incluida la salmonella.*
5. *Aplicada en los pies evita los problemas de hongos que causan afecciones y mal olor.*
6. *Aplicada en las heridas, coagula hemorragias, evita infecciones y ayuda en la cicatrización; aún en casos de gangrena.*
7. *En una mezcla a partes iguales con agua pura, puede ser goteada en la nariz, en caso de resfriados y congestiones respiratorias; solo se debe retener algunos instantes y luego sonarse, lo cual mata gérmenes y otros microorganismos nocivos.*
8. *Un poco de agua oxigenada en el agua de la bañera ayuda a mantener la piel saludable, pudiendo ser usada en casos de micosis u hongos.*
9. *Ropas que requieran desinfección (toallas, pañuelos, etc), o aquéllas en contacto con secreciones corporales y sangre, pueden ser totalmente desinfectadas si se remojan en una solución conteniendo agua oxigenada, antes del lavado normal.*
10. *En caso de semillas que puedan contener hongos o aflatoxinas, basta remojarlas 20 minutos en agua con algunas cucharadas de PH, enjuagando luego.*

## OZONIZAR AGUA Y AIRE

El **ozono** (O<sub>3</sub>) y el **PH** (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>), son las sustancias más simples para **oxigenar eficazmente el cuerpo** y sus mecanismos de acción son similares: al ingresar al organismo, ceden el átomo extra de oxígeno, generando un ambiente rico en dicho elemento. Además del uso medicinal, el ozono se usa desde hace un siglo como purificador del agua para consumo, dado que elimina bacterias y virus. Embotelladoras de agua e industrias alimentarias lo utilizan para proteger y purificar alimentos.

El **ozono** es una forma especial de oxígeno, compuesta por tres átomos del mismo y que se representa como O<sub>3</sub>, a diferencia del oxígeno normal atmosférico, compuesto por dos átomos de oxígeno y representado por O<sub>2</sub>. Se produce de manera natural en las altas capas de la atmósfera mediante la acción de los rayos ultravioletas sobre el oxígeno atmosférico, formando la conocida capa de ozono. También se genera naturalmente durante las tormentas, debido a **descargas**



**eléctricas** de alto voltaje (clásico “olor a lluvia”), método utilizado para su generación artificial a través de pequeños **aparatos de uso doméstico**.

El **ozonizador de agua** es un dispositivo muy útil en el hogar, ya que purifica el agua de consumo. El ozono es un poderoso desinfectante natural, muy usado en el tratamiento de agua potable, y no tiene competencia en la lucha contra bacterias, virus y hongos, matando los microorganismos y eliminando la materia orgánica sin dejar residuos. Siendo un dispositivo eléctrico portátil, basta colocar la piedra difusora en un recipiente, durante 5 minutos por cada litro de agua a purificar. Esta agua ozonizada es ideal para beber, lavar verduras, preparar alimentos, desinfectar heridas, problemas de piel, gastritis digestivas, higiene bucal e íntima y para desinfectar objetos en general.

El **ozonizador de aire**, también eléctrico y portátil, permite mejorar en distintos ambientes la calidad del aire que respiramos, ya que su poder oxidante produce un efecto fulminante en la población bacteriana, eliminando olores y generando una benéfica ionización del ambiente. El ozonizador brinda acción microbicida (evita contagios), bactericida (mata bacterias), bacteriostática (impide la reproducción), esporicida (útil en asma y alergias), viricida (inactiva virus), fungicida (destruye hongos como las cándidas), desodorante (elimina olores) e ionizante (genera saludables iones negativos). Se puede dejar encendido todo el tiempo, siendo conveniente apagarlo cuando ya se percibe el característico “olor a lluvia”.

#### ADVERTENCIA IMPORTANTE

Es natural que ante tanta evidencia, el lector se sienta atraído para experimentar los beneficios de la oxigenación, mediante cualquiera de los recursos aquí tratados. Y esta bueno que ello ocurra, pero no debemos perder de vista dos cuestiones importantes. En primer lugar, si bien es siempre positivo oxigenar, debemos considerar a este abordaje **sólo como una herramienta más** del Proceso Depurativo, evitando la ingenuidad de pensar en términos de: *“total, como estoy oxigenando, puedo seguir conviviendo con hábitos de vida insanos”*. La



oxigenación es parte indivisible de un proceso basado en "limpiar y no ensuciar", que requiere la rectificación del estado de crónico ensuciamiento.

Así como debemos depurar la estructura orgánica y utilizar el alimento más fisiológico posible, también debemos apuntar a **la relajación**, ya que el **estrés** es una condición que **promueve la anaerobia interna** y por tanto el caldo de cultivo ideal de las modernas enfermedades. Y esto tiene una explicación absolutamente fisiológica y objetiva, que desarrolla el Dr. Bruce Lipton (biólogo celular de Harvard) en su ya clásico libro "La biología de la creencia".

Nuestro sistema nervioso autónomo se compone a su vez de los sistemas simpático y parasimpático. En circunstancias normales, las células están bajo la influencia del sistema parasimpático y llevan adelante sus funciones habituales, estando "abiertas", o sea **permeables para recibir oxígeno**, absorber nutrientes y eliminar desechos. En este escenario, que debería ser nuestro estado natural, los abordajes oxigenantes funcionan, ya que la célula está en condiciones de recibir oxígeno.

Ahora bien, cuando estamos sometidos a una situación estresante (generalmente convertimos algo en estresante, más que nada por una distorsionada percepción del evento, que por el inherente peligro de la situación), el control pasa a manos del sistema nervioso simpático, que nos prepara eficiente y fisiológicamente para la reacción de "luchar o escapar".

Además de cientos de cambios químicos (incremento del pulso, dilatación de pupilas, vasoconstricción, etc), lo que aquí nos interesa es el "cierre" de las células, cuya membrana se hace impermeable, en preparación a la respuesta biológica. Esto hace que la célula **sea incapaz de recibir oxígeno**, aunque este elemento fluya en abundancia; esto explica la ineficiencia de un abordaje oxigenante en un contexto estresante.

En condiciones normales, el evento estresante (peligro real) ocurre en



contadas ocasiones y por períodos breves, frente a los cuales la incorrecta función celular tiene **efectos casi intrascendentes**. Ahora bien, si la situación de estrés es causada por una percepción distorsionada de la realidad (creencias, suposiciones, temores, etc), los periodos se hacen **abundantes y crónicos**. Entonces el “bloqueo” celular se convierte en un gran **problema cotidiano**, ya que la célula no recibe oxígeno, no absorbe nutrientes, no elimina desechos y no cumple con su función básica ni con su ciclo reproductivo.

Por tanto si no resolvemos la causa profunda del problema (en este sentido son de gran ayuda la limpieza hepática profunda, el desparasitado y la modificación de hábitos nutricionales), la **prolongada exposición al estrés** favorecerá la instalación de estados patológicos, frente a los cuales **será relativo el efecto de un abordaje oxigenante**. De nuevo: no hay panaceas, sino herramientas que debemos usar sinérgica y complementariamente, tal como indicamos en el Proceso Depurativo. Y el oxígeno no es una excepción.

## **ANDARIVEL 5: REPOSO DIGESTIVO**

Todos los ritmos naturales parecen seguir la ley del péndulo, es decir, del ritmo; así existe la ley de que **toda actividad debe ir acompañada del reposo**. Es fácil comprobar que quien deja de reposar por la noche, perjudica su salud.

Cuando se está enfermo, el tratamiento básico en la antigua medicina se basaba en tres pilares fundamentales: el reposo, la dieta y la medicación; ésta última solo en caso que fallaran los otros recursos. Pero hoy se ha olvidado tanto el reposo como la dieta y se pretende solucionar todo a base del mágico medicamento. Así, poco a poco va cayendo en el olvido este importante pilar mantenedor de la salud y firme apoyo en la recuperación de la misma.

Es obvio que la sociedad occidental moderna **come en exceso**. No se hace suficiente ejercicio para conseguir la comida y la costumbre de hacer varias y abundantes comidas al día, resulta excesiva para



cualquier aparato digestivo. Es necesario, por tanto, tener en cuenta el reposo digestivo como el máspreciado de los reposos, y así ha estado considerado desde la antigüedad.

La práctica del **ayuno** era algo **habitual** en las culturas ancestrales e incluso estaba **prescripto** en las antiguas tradiciones religiosas, como condición necesaria para **purificar el cuerpo** ante las prácticas espirituales. Dada la necesidad biológica del organismo de **contar con suficiente energía para poder evacuar la toxemia acumulada**, el reposo digestivo es algo que nos puede ayudar muchísimo para recuperar el equilibrio perdido y eliminar obstrucciones de vieja data.

El ayuno consiste en generar un período **sin trabajo digestivo ni exigencia metabólica**, durante el cual, el organismo pueda **concentrar todo su potencial** en la tarea de eliminación. Incluso hay gente que realiza un **reposo digestivo diario**, con solo **cenar muy temprano** y **desayunar tarde**, lo cual deja un periodo de **14/15 horas sin exigencia digestiva**.

Si bien hay muchas formas de ayuno, sugerimos aquí un método **sencillo de realizar** (no se necesita pasar privaciones) y **totalmente seguro** (no tiene contraindicaciones ni requiere supervisión externa, como otro tipo de ayunos): el **ayuno semanal frutal**.

Esta saludable práctica permite **reducir casi a cero** la habitual exigencia metabólica, en razón de ingerirse sólo el alimento **más fisiológico** y de **más fácil asimilación**: la **fruta**. Además garantiza el **aporte enzimático** de las frutas, vital para los procesos depurativos. La eficacia del método se basa en su **regularidad**, por lo cual debemos abordarla con **constancia** y **perseverancia**.

La técnica consiste en satisfacer nuestro apetito, **un día a la semana, exclusivamente con frutas**. Conviene elegir un **día fijo**, durante el cual desarrollemos **poca actividad**. Una buena opción es el **sábado**, que está a caballo entre la semana laboral y el domingo familiar. Durante ese día, cuando sentimos apetito, nos limitamos a ingerir solamente frutas. Podemos ingerir toda la fruta que deseamos, pero de



**un solo tipo por vez** (no mezclar variedades en la misma ingesta, a fin de minimizar la exigencia digestiva), bien **madura**, de **estación** y si es posible, de producción **local** y **orgánica**.

**Cualquier fruta va bien.** En el caso de la **banana**, valen algunas recomendaciones. Por ser una fruta exótica en muchas latitudes, es casi imposible conseguirla madurada en la planta. Además, siendo una fruta rica en almidón, demanda mayor exigencia metabólica. Por ello, si la consumimos durante el ayuno, tratar que sea fruta **bien madura** y tener la precaución de **masticarla e insalivarla** muy bien. Durante el ayuno, también podemos adicionar **infusiones** de hierbas depurativas. En **época invernal** o cuando sentimos frío, además de **reposar bien cubiertos**, se puede hacer uso de **caldos de verdura** (sólo el líquido) con el agregado de **especies caloríficas** (jengibre, pimienta de cayena).

Si nos sentimos con ganas, lo ideal es prolongar la depuración un día más: el domingo. Tratemos de usar este tiempo para la **introspección**, el **reposo** reconstituyente y para **percibir** cómo el cuerpo responde al sosiego. Podemos tener los **síntomas** de un **profundo proceso de purificación**: lengua pastosa, sabor a alquitrán en la boca (aunque no fumemos), fuerte olor corporal, micciones frecuentes y urticantes, abundantes evacuaciones, eventuales mareos y dolores de cabeza. Ello es bueno; indica que el cuerpo tiene **energía vital** y está **removiendo sustancias acumuladas** en el tiempo y ello es **lo mejor que nos puede suceder**. Luego nos sentiremos **aliviados** y con **mayor energía**.

Una recomendación útil: cuidar que las comidas **anterior** y **posterior** al ayuno sean livianas y poco elaboradas, **sin** refinados, cocidos, lácteos, ni productos cármicos y con **predominio** de verduras, frutas y algas. Puede licuarse la ingesta (en forma de sopa, que incluso puede hacerse "calentita", con agua a 70°C) para mejorar la tolerancia en intestinos irritados, usándose a discreción como primer plato o como monodieta durante algunos días. También una **banana bien madura y bien masticada** es recomendable para este fin. Si somos **constantes en la práctica** de este tipo de reposo digestivo, **los**



**resultados serán evidentes** y luego sentiremos placer respondiendo al pedido del organismo por un... **sábado de gloria!!!**

## **ANDARIVEL 6: NUTRIR SIN ENSUCIAR**

A los **cinco carriles depurativos** que vimos, se agrega el **sexto** y muy relevante: el **cambio nutricional**. Hemos visto como **evacuar los antiguos desechos** acumulados. Pero esto sirve de poco si **seguimos introduciendo nuevos desechos** y **no logramos satisfacer las necesidades orgánicas**. Por ello la conveniencia de adoptar una **alimentación nutritiva** pero **no ensuciante**.

Precisamente de eso tratan nuestros libros **Alimentos Saludables, Recetario Fisiológico** y **Nutrición Vitalizante**, que abordan específicamente esta amplia temática, orientan en planificación y brindan recetas. Dado que no podemos exceder aquí el ámbito de la obra, nos limitaremos a realizar **algunas precisiones nutricionales** que faciliten la introducción a este rubro, principal **responsable del cotidiano ensuciamiento**.

### ALIMENTOS QUE CURAN, ALIMENTOS QUE MATAN

Como se habrá podido observar en las indicaciones nutricionales para cada emuntorio, hay **una serie de coincidencias en las recomendaciones**. Se advierten reiteraciones entre los **alimentos saludables** y también entre los **no saludables**, para **nada casuales** y perfectamente **razonables** a la hora de usar el **sentido común** y la **lógica**.

El hecho que habitualmente consumamos **pocos alimentos del primer grupo** y **muchos del segundo**, desnudan claramente la **causa profunda** de nuestros problemas. Los **cotidianos y añejos errores nutricionales**, convertidos en arraigados hábitos de los cuales generalmente **no somos conscientes** y cuyo daño venimos **acumulando por décadas**, tienen un doble efecto nocivo en nuestra salud: **mala calidad de renovación celular** y **alta producción de toxinas**.



Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no **rectificamos los hábitos nocivos** que nos **atiborran de tóxicos** y nos **privan de sustancias esenciales** para la buena química corporal. Si **nos damos cuenta** de esto (y modificamos hábitos), habremos hallado **la génesis** (y al mismo tiempo la solución) de gran parte de los modernos problemas de salud. Más que hablar de “**enfermedades**”, habría que hablar de una **combinación de factores**:

- **Malfunción de los órganos de eliminación** (sobre todo intestino permeable e hígado y riñones colapsados)
- **Ensuciamiento corporal crónico** (sobrecarga tóxica, mucosa permeable, parasitosis)
- **Estado de acidosis** (desequilibrio ácido-alcalino)
- **Baja inmunología** (por estrés, carencias de nutrientes, excesos de toxemia...)
- **Flora intestinal desequilibrada** (por antibióticos alimentarios y medicinales, alimentos refinados y aditivados, carencia de fibra, parasitosis...)
- **Disfunciones hormonales** (menopausia, andropausia, resistencia a la insulina...)
- **Exceso de fósforo** (por lácteos, gaseosas, conservantes, fertilizantes...)
- **Carencia de nutrientes esenciales** (magnesio, silicio, AGE, enzimas, vitaminas, oligoelementos, mucílagos...)
- **Represión de síntomas** (abuso de medicamentos)
- **Exceso de estímulos** (falta de reposo adecuado)
- **Sedentarismo** (falta de actividad física)

Para resolver esto, es obvio que **debemos corregir el desorden nutricional** responsable de tal caos orgánico. Tan importante como las cosas que **conviene introducir** en la dieta, son aquellas que **deben eliminarse**. A menudo los beneficios de los nuevos aportes, son neutralizados por el nefasto efecto de los **alimentos artificializados y ensuciantes** que ingerimos a diario.

Debemos tomar conciencia que el organismo **se renueva diariamente** (en un año cambiamos el 98% de los átomos del



cuerpo), y la **calidad de renovación** depende de la **calidad de nutrientes** que ingerimos. Es como si tuviésemos una fábrica modelo, comprásemos **materia prima defectuosa** y pretendiésemos que se hagan **productos perfectos**. Nuestros operarios no podrían **hacer milagros**.

El organismo **tampoco puede hacer milagros: mala calidad** de nutrientes implica **mala calidad** de células nuevas, **mala calidad** de los órganos que se renuevan y consiguiente **aumento de la toxemia** corporal por **malfunción orgánica** y **acumulación cotidiana**. Por tanto resulta importante aprender a identificar los **alimentos ensuciantes** o **no fisiológicos**, para **limitarlos** o **descartarlos** de la dieta cotidiana, la cual debería basarse en alimentos más **genuinos** y mejor **adaptados a nuestra natural capacidad digestiva**.

El **alimento fisiológico** es aquel que puede ser **correctamente procesado** por las enzimas digestivas, las mucinas y la flora intestinal; en resumen: el **alimento ancestral**. Definimos al alimento fisiológico como aquel que **nutre, energiza, vitaliza y depura, sin requerir procesamiento y sin generar ensuciamiento**. El Dr. Jean Seignalet lo define como aquel adaptado a nuestro sistema digestivo originario. Dado que el ser humano no es granívoro, herbívoro, carnívoro ni omnívoro, y que genéticamente nuestro ADN es 99% chimpancé (animal frugívoro), nuestra fisiología digestiva está diseñada y preparada para **frutas, hojas, semillas, raíces..., todo en crudo**.

Pero hace miles de años, por una simple cuestión de **supervivencia**, el ser humano tuvo que **adaptarse** a la **proteína animal** (cárnicos, lácteos), a los **amiláceos** (cereales, tubérculos) y a la **cocción** (para poder digerir esos alimentos no fisiológicos). Como es obvio, **adaptación no es normalidad**. Además, luego la **tecnología** nos introdujo en las últimas décadas el alimento **industrializado y procesado**, con el artificial aporte de la **síntesis química**, completándose un esquema tóxico y adictivo, **causa profunda del proceso de ensuciamiento crónico**.

Por suerte hoy disponemos de numerosas **opciones fisiológicas y**



**saludables**, que nos permiten resolver inteligentemente este desorden crónico. Pero ante todo debemos reconocer los alimentos que **debemos evitar** en nuestra despensa cotidiana y por otra parte tener en claro lo que **debemos privilegiar** cada día.

## LOS ALIMENTOS ENSUCIANTES

Resulta obvio que el **alimento moderno**:

- No es fisiológico y no se digiere correctamente
- Genera excesos y carencias nutricionales
- Consume energía y no proporciona vitalidad
- Es adictivo y difícil de dejar
- Genera mucha toxemia y ensuciamiento crónico

El **grado de eliminación** de estos alimentos de nuestra rutina diaria, será directamente **proporcional al beneficio depurativo** que pretendamos lograr. **No por caso estamos mal** y no por caso **los alimentos ensuciantes representan la base de nuestra moderna dieta** industrializada: los consumimos en grandes volúmenes, todo el año y muchas veces al día. La decisión (y el beneficio) está sólo **en nuestras manos** (y bocas).

En primer lugar pasaremos revista a aquellos **alimentos ensuciantes**, que deberíamos **descartar** de nuestra ingesta diaria o al menos **reservarlos para excepciones** (fines de semana o eventos sociales); no es importante la **excepcionalidad** sino la **cotidianeidad** de su ingesta.

**Refinados y azúcares industriales** (azúcar blanca, jarabe de maíz de alta fructosa, harina blanca, arroz blanco, aceites refinados, sal refinada, etc) y los alimentos que los contienen (alimentos industrializados, gaseosas, panificados, copos de cereales, golosinas, productos dietéticos...)

**Margarinas** (aceites vegetales hidrogenados) y los numerosos productos masivos que los contienen (helados, lácteos, golosinas, papas fritas, panificados...)

**Almidones de alimentos no fisiológicos** (cereales, tubérculos como



papa o batata), por la estimulación sobre hongos y parásitos, por su aporte al ensuciamiento corporal, por su influencia en el desorden glucémico (resistencia a la insulina), por su manipulación transgénica (trigo, maíz) y por su condición de fuertemente adictivos

**Soja** en forma de porotos, harinas, texturizados, aceites refinados, proteína aislada o jugos (leche de soja); existe profusa evidencia científica de los problemas que ocasiona su consumo regular

**Alimentos cocinados** por encima de los 100°C (punto de ebullición del agua), dada la generación de compuestos artificiales (cancerígenos y mutagénicos) y la reacción defensiva que realiza el cuerpo (leucocitosis post prandial)

**Edulcorantes, conservantes y aditivos sintéticos**, y los numerosos alimentos de uso masivo que los contienen, dado que "engañan" al cuerpo (provocan hipoglucemia y obesidad), inhiben la química corporal (flora, hígado) e intoxican

**Productos animales de cría industrial** (feedlot, estabulación, piscicultura, pollos de jaula...) incluidos lácteos y sus derivados Si bien los fundamentos de la problemática de los lácteos exceden el marco de esta obra<sup>1</sup>, hemos visto a lo largo del libro **muchas objeciones** a su uso, por distintos motivos. A modo de resumen podemos decir que su ingesta genera evidentes perjuicios: **agotamiento inmunológico, desorden mineral y hormonal, reacciones alérgicas, daños circulatorios, congestión mucógena, desequilibrio de flora y mucosa intestinal, estreñimiento, consumo adictivo** y sobre todo, **toxemia**.

En contrapartida, los lácteos **no aportan nutrientes "esenciales"**. El solo hecho de experimentar con **15 días de abstinencia total** (tranquilos, nadie se muere ni pierde los dientes por ello!!!), y su posterior **reintroducción**, nos permitirá obtener una **respuesta absolutamente personalizada e inequívoca** de nuestro organismo.

Además de evitar el **tabaco** (cuyos daños corporales son por demás conocidos) y el **alcohol**, en un proceso depurativo resulta esencial

---

<sup>1</sup> Ver libro "Lácteos y trigo" y sitios recomendados en [www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)





prescindir de muchos **fármacos** aparentemente **inofensivos** y hasta **socialmente vistos como necesarios**. Nos referimos a antibióticos, antiácidos, antiinflamatorios, analgésicos.

Los efectos secundarios de estos productos son numerosos. Fundamentalmente afectan el equilibrio de la flora y la mucosa intestinal, deprimen la inmunología e inhiben la síntesis de nutrientes claves para la química corporal. Quedan **fuera de esta consideración, las medicaciones específicas de tratamientos convencionales**.

## LOS ALIMENTOS DEPURATIVOS

Entendemos que la base para organizar una alimentación fisiológica y saludable, pasa por la correcta **organización de la despensa** alimentaria. **Lo que hay** en la despensa **es lo que se acaba consumiendo**; de allí la importancia de su composición. Por tanto: no comprar aquello que **resulta inconveniente** para nuestra salud, ya que a la larga lo utilizaremos.

En cambio, es importante tener **buena existencia** de aquellos **alimentos que debemos consumir diariamente**. El hecho de identificar los **alimentos por grupos**, nos permitirá utilizarlos en forma racional, hasta familiarizarnos intuitivamente con ellos, **evitando así errores e improvisaciones**. Esto nos dará la necesaria flexibilidad para ir adecuando la nutrición a los **variables requerimientos personales y estacionales**.

Otra finalidad de **identificar los grupos alimentarios** de la despensa, tiene que ver con la conveniencia de ingerir **algo de cada grupo** a lo largo del día. Esto resulta básico para garantizar una nutrición **sin riesgos de excesos o carencias**. También la identificación de los grupos nos permitirá realizar una adecuada **variación** de los elementos de cada grupo. No hay alimento perfecto y **cada uno tiene lo suyo**, razón por la cual es aconsejable **rotar y alternar** los integrantes de cada grupo. Además, al trabajar una **diversidad** de alimentos, **el consumo será menor** y esto nos

conducirá a la **frugalidad alimentaria**.

### Los grupos esenciales

Los tres **grupos esenciales** y **prioritarios** en una despensa saludable deberían ser **frutas, hortalizas** y **semillas**. En frutas no hay excepciones. En hortalizas y semillas, debemos evitar las de alto contenido amiláceo (papa, batata, cereales), reconocibles porque no pueden consumirse crudas en su estado original.

Todos los elementos de estos grupos esenciales son recomendables. En el caso de los vegetales frescos, son preferibles aquellos **del lugar, de la estación** y **madurados naturalmente**. También es recomendable consumirlos preferentemente **crudos** o **ligeramente cocidos**, salvo los amiláceos (papa, batata) que **no son fisiológicos**. Los vegetales secos (frutas pasas, verduras deshidratadas) deben reservarse para el consumo fuera de estación.

En materia de **frutas**, podemos citar ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, coco, damasco, dátil, durazno, frambuesa, frutilla, granada, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, manzana, mango, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, papaya, pera, pomelo, sandía, tuna, uva, zarzamora...

En cuanto a **hortalizas**, aceituna, acelga, achicoria, ajo, apio, berenjena, berro, borraja, brócoli, cebolla, coliflor, diente de león, endibia, escarola, espinaca, hakusay, hinojo, lechuga, nabo, ortiga, palta, pepino, perejil, pimienta, puerro, rabanito, remolacha, repollo, repollito de bruselas, rúcula, tomate, zanahoria, zapallito, zapallo...

Respecto a las **semillas**, el alimento más concentrado y más fácil de conservar, transportar y consumir, **todas son buenas**. Algunas podemos consumir las directamente o siempre mejor **activadas** (remojar durante la noche). Nos referimos a almendra, chía, cajú, coco, girasol, lino, maní, nueces, pará, pistacho, sésamo, zapallo).



Otras semillas requieren la **germinación** (alfalfa, amaranto, amapola, fenogreco, lenteja, quínoa, sarraceno...). Las semillas pueden dar lugar a saludables licuados sustanciosos, sopas licuadas, leches, mantecas y quesos vegetales... y combinan muy bien con frutas y hortalizas. Este grupo esencial nos garantizará la adecuada provisión de **grasas y proteínas de alta calidad**.

Si privilegiamos estos grupos, **totalmente fisiológicos**, estaremos garantizado el **vitalizante y depurativo aporte nutricional, energético, enzimático y protector del organismo**. Como indica

#### Aporte de vegetales y semillas

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| Agua biológica     | Clorofila              |
| Enzimas            | Fibra                  |
| Vitaminas          | mucilagos, pectina     |
| Minerales          | Hidratos de carbono    |
| Ácidos grasos      | glucosa, fructosa,     |
| omegas 3 y 6       | inulina, almidón       |
| Aminoácidos libres | Antioxidantes          |
| material proteico  | caroteno, licopeno,    |
| Ácidos orgánicos   | luteína, flavonoides   |
| cítrico, málico    | Antitumorales          |
|                    | antocianina, catequina |

el recuadro anexo, nada puede faltar en el organismo si diariamente ingerimos elementos de estos tres grupos, rotando y variando en el consumo.

Otros dos grupos de alimentos, que muchos califican como

importantes, son **cereales y legumbres**. En primer lugar conviene considerar que los granos con **alto contenido en almidón** (forma práctica de considerar a los cereales) no están adaptados a nuestra fisiología **digestiva y metabólica**.

Hemos visto que los humanos no disponemos de las características digestivas de las aves, principales animales **granívoros**. Aunque el hombre, por cuestiones de supervivencia desarrolló mecanismos (molienda, leudado, cocción) para suplir la ausencia de buche y estómago molturador, no puede resolver otras cuestiones que a la larga **afectan su salud**.

Al recurrir a la **cocción** como mecanismo para convertir el indigesto almidón en azúcares simples asimilables, se genera la inevitable **pérdida del paquete enzimático** que naturalmente acompaña al almidón en el interior del grano. Esta carencia debe ser compensada



por el aporte de **enzimas orgánicas**, lo cual **estresa al páncreas** cuando la demanda es **cotidiana y abundante**.

Por otra parte, si no se realiza un correcto procesamiento, el almidón (crudo) se convierte en importante fuente de toxemia corporal. Dicha situación es favorecida por la **excesiva permeabilidad intestinal**, que permite el **rápido paso de las moléculas intactas de almidón al flujo sanguíneo**, causando gran cantidad de padecimientos crónicos.

Pero aún cuando el desdoblamiento de los almidones se haga en forma correcta, la **elevada densidad** en materia de carbohidratos que tienen los cereales, resulta inadecuada para nuestra fisiología. El **aparato cardiopulmonar** es sometido a dura exigencia. En el caso de personas sedentarias, esto generará una **demanda energética** y una **toxemia adicional**, que a largo plazo termina **desvitalizando** al individuo. La **fatiga**, la **resistencia a la insulina** y el **desgaste cardio-respiratorio** son moneda corriente en los grandes consumidores de cereales.

A todo ello se agrega el **factor adictivo**, generado por su consumo crónico y abundante (ver informe **¿Por qué cuesta cambiar?**). En la papa y el trigo se han aislado compuestos de efectos adictivos (benzodiazepinas activas, similares a las usadas en medicamentos como el valium) tanto por su acción calmante como por activar circuitos cerebrales de recompensa (liberación de dopamina, tal como la marihuana, la heroína y la cocaína). De allí **la dificultad para dejar estos alimentos**.

Por todo esto, en un proceso depurativo es aconsejable **limitar al máximo su consumo**, usando con moderación **granos con bajo contenido amiláceo** (quínoa) y privilegiando su uso como semillas, bajo forma de **germinados** (lentejas) o **pastos de brote** (avena).

## **Los grupos complementarios**

Luego se ubican otros **grupos complementarios** de una despensa



saludable: proteínas, algas, aceite, condimentos, endulzantes, bebidas y suplementos.

A nivel **proteínas**, consumiendo variedad, complementación y rotación de los alimentos antes citados, **no puede haber carencias**; por el contrario, el problema moderno es el exceso proteico y sus formas coaguladas. No olvidemos que la real necesidad del organismo son los **aminoácidos libres** (fuentes vegetales) y no las proteínas coaguladas (fuentes animales). En caso de **eventual necesidad**, se puede recurrir siempre a polen de abejas, algas espirulina, algún huevo casero (evitar cocinar la yema en exceso, ya que la coagulación ralentiza el proceso digestivo) o simple y saludablemente: **más semillas...**

Las **algas** aportan minerales, vitaminas, fibra soluble y excelentes efectos protectivos (antitumorales, reguladoras de flora y tiroides, depurativas, adelgazantes...). A las de mar (verduras espontáneas del lecho marino) se agregan las de agua dulce (espirulina). Se usan en planchas o escamas (nori), polvo (kelp, espirulina, agar agar) u hojas secas que deben macerarse previamente (cochayuyo, hiziki, kombu, nori, wakame).

Los **aceites** son la principal fuente de ácidos grasos esenciales, razón por la cual deben ser de **presión en frío, sin refinación, usados en crudo** (sólo el de oliva es recomendable para exponer a temperatura) y estar preservados de luz, aire y calor. Los únicos aceites confiables en el país son oliva, girasol, chía, lino y sésamo. Se sugieren combinaciones equilibradas en sabor y omegas, como el **oliva/girasol/lino**. Por otra parte, el mayor consumo alimentario de semillas, irá disminuyendo la necesidad de aceites.

Los **condimentos** aportan gran cantidad de beneficios, sugiriéndose el uso de mucha variedad y poca cantidad. Podemos usar ajedrea, ají, albahaca, azafrán, canela, cardamomo, cayena, clavo de olor, comino, coriandro, cúrcuma, jengibre, mostaza, nuez moscada, páprika, perejil, pimentón, pimienta, romero, tomillo... Pero sin dudas que el principal condimento es la **sal marina no refinada** (residuo sólido del plasma marino), cuya pureza está garantizada por los cristales de roca (**sal**



**andina**), que se disuelven y se usan en forma de **salmuera**. También podemos usar limón, vinagres naturales, salsa de soja y miso (sin pasteurizar).

En materia de **endulzantes** podemos usar transitoriamente y con moderación: azúcar integral mascabo, miel de abejas o harina de algarroba, sin dejar de lado el saludable efecto dulcificante de las frutas pasas (dátiles, higos, pasas de uva). Recordemos que los edulcorantes (aunque naturales) “engañan” al cuerpo, generando hipoglucemia y obesidad. También las especies (vainilla, cacao, cardamomo, jengibre, salmuera) estimulan la percepción dulce.

Respecto a **bebidas**, sin dudas debemos priorizar el agua, sin olvidar que **frutas y hortalizas son la mejor fuente de agua biológica** (agua destilada); pudiendo utilizarse las terapéuticas infusiones de hierbas, el saludable kéfir de agua que regenera la flora intestinal o el agua enzimática. No demonizar mate, té o café, siempre que se consuman con moderación, se usen buenos ingredientes (yerba de secado natural, sin saponinas aditivadas; té verde o rojo; café en granos sin torrar) y no se acompañen con elementos nefastos (endulzantes, lácteos, harinas).

Por último, inicialmente y hasta reordenar la química corporal, se puede hacer uso de una serie de **complementos naturales**, con distintos efectos: **mineralizantes** (algas, polen o pan de abejas, levadura de cerveza, furikake, maca), **depurativos** (tónico herbario, zeolita, homeopático Baplaros, tinturas de cardo mariano, genciana o alcaucil), **inmuno estimulantes** (propóleo, equinácea, harina de vino, hongos shiitake), **regeneradores de flora** (kéfir de agua, chucrut, kimchi, algas, agua enzimática) y **alcalinizantes** (limón, ortiga, diente de león).

¿CON ESTO BASTA?

No. Para conseguir un resultado depurativo y saludable a partir de esta propuesta nutricional, hay otras cosas que deben ser tenidas en cuenta, dado que la **mala metabolización**, aún de un buen alimento, **genera**



**toxemia.** En este sentido, resumimos una serie de consejos básicos para favorecer el correcto proceso metabólico de nuestra comida.

**Personalizar la nutrición.** Es imposible determinar las necesidades alimentarias reales de una persona, dado que influyen muchas variables: edad, actividad física, arquetipo biológico, época del año, lugar de residencia, clima, tipo de alimento, etc. Es ridículo pensar en término de gramos o calorías de alimento. Por tanto nadie mejor que uno para evaluarse a partir de una mayor sensibilidad y un buen equilibrio orgánico. Será el nivel energético el mejor parámetro para saber cómo vamos.

**Respetar los ciclos naturales.** A lo largo del día, el cuerpo tiene momentos específicos para sus funciones orgánicas y debemos respetarlos. Se recomienda un desayuno tardío (las primeras horas son de eliminación), un almuerzo importante (es cuando tenemos máxima potencia digestiva) y una cena temprana y liviana (al acostarse, la digestión debe estar concluida). Tampoco será similar nuestra necesidad de nutrientes en luna llena que en luna nueva, o en invierno que en verano.

**No comer cansados, tensos o sin apetito.** Ambos estadios conspiran contra una buena metabolización. Es bueno relajarse y descansar un momento antes de comer. El metabolismo se verá favorecido si reverenciamos el alimento que nos llega y si comemos en ambientes tranquilos y distendidos. También resulta aconsejable atender a las señales de demanda interna, regulando las cantidades en lugar de comer por hábitos mecánicos.

**Incrementar la actividad física y el reposo.** Parecen cosas contradictorias, pero no lo son en absoluto. La actividad física, escasa hoy día, favorece los procesos depurativos y metabólicos. Por su parte el adecuado reposo, sobre todo el nocturno, también facilita los procesos regenerativos, metabólicos y desintoxicantes.

**Tenemos paciencia.** No olvidemos que al seguir estos lineamientos, estamos removiendo hábitos culturales muy arraigados y estamos



saliendo de la adicción a los opiáceos presentes en productos de consumo masivo como lácteos y trigo. O sea que podemos vernos expuestos a verdaderas "crisis de abstinencia". Pero al mismo tiempo podremos remover el estado de obnubilación mental que nos impide establecer prioridades.

**Evitar la represión de síntomas.** Estamos condicionados a reprimir las variadas formas que tiene el organismo para resolver nuestro desorden interno. Fiebre, sudor, gripe, hipertensión, colesterol, anemia, hemorroides... no son más que síntomas del desorden e intentos de adaptación por parte del cuerpo. No hay que luchar contra esos síntomas, sino entender las causas profundas que los generan y trabajar las sugerencias aquí propuestas, a fin de restablecer el orden natural.

**Tener en cuenta las Cinco P:**

**Perseverancia:** estamos removiendo décadas de condicionamiento y ello requiere mucha determinación.

**Pequeños Pasos:** vayamos haciendo un cambio a la vez, a fin que el organismo pueda irse adaptando a las variaciones.

**Paciencia:** estamos saliendo de adicciones y ello nos generará cierta irritabilidad y hasta ciertas "trampas" mentales.

**Plasticidad:** siempre algo es mejor que nada; no demoremos el comienzo esperando tener todo resuelto.

Es importante tener presente que **no hay soluciones "mágicas"**.

**Solo una suma de factores** -entre ellos la toma de conciencia y nuestra voluntad- puede devolvernos el **equilibrio** y la **plenitud**. Tenemos derecho natural a ese estado; y lo lograremos si dejamos de resignarnos a la mediocridad. También debemos tener en cuenta que **nada cura del exterior, hacia el interior**; el verdadero orden se logra **desde el interior, hacia el exterior**.

Otra cuestión importante. **El organismo tiene solo dos estadios posibles: orden o desorden.** Obviamente hay grados diferentes de desorden y por eso las distintas manifestaciones resultantes. Pero frente al desorden, el conglomerado de células que cooperativamente





forman nuestro organismo, siempre intentará volver lo más rápido posible al estado de orden o equilibrio, por vía de la homeostasis<sup>1</sup>. **Solo basta cooperar con esta energía de retorno al orden y no obstaculizarla.**

## ¿Y COMO HACEMOS CON LOS NIÑOS?

Muchas veces los padres dudan si los niños necesitan el Proceso Depurativo o bien no tienen claro cómo introducirlos en esta vivencia higiénica y saludable. Es un tema recurrente que los padres manifiesten impotencia para introducir los necesarios cambios de hábitos en el grupo familiar. Generalmente alguien de la pareja toma contacto con la propuesta del Proceso Depurativo y experimenta sus beneficios, pero luego tropieza con la dificultad de la implementación familiar. Y eso suele suceder aún en el caso en que los dos miembros de la pareja vayan en sintonía tras el cambio y deseen practicarlo con los niños.

Dado que no hay soluciones mágicas ni formulas que sean para todos, es esencial ver la situación en contexto. Solamente entendiendo el cómo y el porqué de las cosas, podremos disolver la matriz del condicionamiento y la estructura que subyace. Todo tiene una causa y toda causa un efecto. De nada sirve echar culpas al entorno: familiares y amigos que traen cosas insanas a casa, o escuelas que promueven lo dañino. Y lo más importante a considerar: las parejas en disonancia. Esta es justamente la primera cuestión a comprender y remediar.

## PADRES SEPARADOS

Tal vez la situación más complicada y perjudicial a la hora de implementar cambios en el ambiente familiar, es la de padres que viven separados y se alternan en la tenencia de los niños. Es obvio que están separados porque no piensan igual y seguramente no han logrado consenso en cuestiones básicas de la convivencia. Pero al estar

---

*1 Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo, mediante la rápida captación de los cambios y la respuesta para compensarlos.*



influyendo separadamente sobre la formación de sus hijos, debieran priorizar el beneficio del niño, deponiendo actitudes inflexibles en pos del bienestar psicofísico del ser que juntos han traído al mundo y cuya responsabilidad comparten.

Son habituales las consultas de papás o mamás que comprenden y vivencian el beneficio de los cambios que introducen en los niños, pero sienten impotencia por la inversión de tendencia en los días en que el chico convive con el otro genitor.

Es comprensible que cada padre crea estar haciendo lo mejor para su hijo y que no hay verdades absolutas, pero lo que deben esforzarse en comprender los padres, es el nivel de daño que sus contradicciones generan sobre el ser en desarrollo.

Los niños son esponjas que absorben de los modelos que tienen a mano; y esas discrepancias van a crear mecanismos de supervivencia que indefectiblemente condicionarán su equilibrio futuro. Es ahí donde se generan las bases de los futuros problemas conductuales y emocionales. Y en un planeta donde impera la ley de causa y efecto, nadie puede ignorar el karma que estaremos generando con estas actitudes egocéntricas que no privilegian el desarrollo armónico del nuevo ser.

## PADRES EN DESACUERDO

A veces estas situaciones se viven igualmente en parejas que conviven bajo el mismo techo. Y aquí predomina la divergencia en contemporáneo, a diferencia del mensaje alternado que dan los padres separados. Pero los efectos son similares. Y obligan a los niños a tomar partido y protagonismo, acelerando su desarrollo, cuando en realidad están viviendo una etapa natural de formación y experimentación.

Es bajo estas circunstancias que debe aflorar toda la madurez de los padres, para en modo adulto poder consensuar un marco de estabilidad formativa que beneficie la maduración de sus hijos. Es muy evolutivo que aún en la desavenencia, haya un paso al costado a favor del

miembro de la pareja que esté en condiciones de aportar más beneficio al niño, lo cual implicará un saludable y benéfico ejercicio de manejo del ego y las emociones.

En este sentido es bueno comentar un caso reciente, que ilustra el concepto. El niño de 4 años padecía un cuadro dérmico con brotes de ronchas, picores insoportables y erupciones. Pese a las distintas evaluaciones médicas, diversos testeos de intolerancia alimentaria, medicaciones y correcciones nutricionales, el problema seguía sin solución. En el ínterin, la madre, afectada por tiroidismo y bartolinitis, da con el Proceso Depurativo y decide probarlo para sí misma. Advirtiendo rápidos y constatables beneficios (pudo dejar la levo y remitió la bartolinitis), piensa en aplicarlo a su hijo, pero tropieza con la desconfianza de su marido, sobre todo frente a la propuesta materna de interrumpir la medicación.

Y es aquí donde surge lo constructivo: la madre pide un tiempo para experimentar la vía depurativa (4 meses), a lo cual el padre accede, otorgando el periodo de gracia, pero sin mucha convicción, más que nada apuntando al alivio de su hijo que seguía con crisis de picores e irritaciones. Lo que siguió fue una espectacular y rápida respuesta regenerativa, con obvia crisis depurativa (otitis, mocos, etc), que el padre no podía creer. Fue gracias al paso al costado que dio el padre, que se pudo generar el ámbito resolutivo que benefició al grupo familiar.

## PADRES EN SINTONIA

Pero también los padres en sintonía y que coinciden en la necesidad de implementar cambios de hábitos, suelen encontrarse confundidos y sin claridad a la hora de integrar prácticas depurativas y sobre todo nuevas pautas alimentarias en los niños.

Aparece una falsa sensación de autoritarismo, donde los padres consideran al cambio de hábitos como una imposición, que coarta la libertad de los niños. También afloran temores de que sus hijos pasen a ser "moscas blancas" que discriminarán sus ambientes de amigos y



compañeros de escuela. Y tampoco entienden por qué los niños siguen aferrados a los alimentos insanos (pizza, hamburguesas, panchos), cuando queremos que lógicamente compartan nuestros nuevos y saludables hábitos de alimentación fisiológica.

Hay que comprender que los niños han tenido acceso a los hábitos insanos con nuestra anuencia y por tanto hemos sido responsables, por acción u omisión, de lo sucedido. Y ahora, como ocurre en cualquier situación de la vida, se hace necesario rectificar el error. No es cuestión de sentirse culpables (los errores son parte del proceso de aprendizaje natural en este plano), pero lo que no podemos es entrar en la resignación y la impotencia. "Rectificar es de sabios" dice el proverbio y es allí donde hay que enfocar las energías.

#### COMO SE CREAN ADICCIONES

Es momento que los padres tomen consciencia de la magnitud del estado de cosas al que hemos llegado, con el condicionamiento alimentario y la permisibilidad de los hábitos sociales. El informe "**Por qué cuesta cambiar**" (ver en nuestra web) tiene todas las respuestas y he aquí un breve resumen que permite comprender la fuerte influencia de nuestra permisividad.

*El JMAF (jarabe de maíz de alta fructosa, omnipresente en la producción industrial de alimentos) genera reacción similar al consumo de morfina, da sensación de placer (libera dopamina), activa el circuito de recompensa (como la cocaína) y lo peor, genera aversión por la comida saludable.*

*La leche vacuna y sus derivados aportan péptidos opiáceos similares a la morfina (beta casomorfina, alfa caseína exorfina, etc), que afectan el peristaltismo intestinal (estreñimiento), incitan al consumo de alcaloides estimulantes que neutralicen la apatía resultante (cafeína), generan obnubilación mental (incapacidad para tomar decisiones) y provocan adicción.*

*La sacarosa (azúcar de caña refinada) se une a los mismos receptores opiáceos que la cocaína.*

*Cien gramos de carne cocida contienen la misma cantidad de carbolinas*



## Cuerpo Saludable

*(adictivas y mutagénicas), que el humo de 1.050 cigarrillos.*

*Las papas fritas estimulan la secreción intestinal de endocannabinoides, análogos al cannabis (marihuana) y con similares efectos.*

*Los cereales y las papas contienen benzodiazepinas activas (principio activo de ansiolíticos como Rivotril, Diazepam o Valium) que tienen efecto calmante al estimular el neurotransmisor que activa mecanismos de recompensa y placer, tal como hacen la heroína, morfina o marihuana.*

*La carne genera efecto euforizante por acción del ácido úrico (producto del metabolismo), que para nuestra fisiología corporal es molecularmente equivalente a la cafeína (un bife de 100 gramos equivale a 5 tazas de café expreso de bar).*

*El GSM (glutamato monosódico, también omnipresente en la producción industrial de alimentos, porque opera como resaltador de sabor y adictivo) está asociado con déficit de atención (DDA), adicción, alcoholismo, alergias, esclerosis lateral amiotrófica, Alzheimer, asma, fibrilación auricular, autismo, diabetes, resistencia a la insulina, depresión, mareos, epilepsia, fibromialgia, golpe de calor, hipertensión, hipotiroidismo, hipoglucemia, síndrome de intestino irritable, inflamación, migraña, esclerosis múltiple, obesidad, tumores en hipófisis, ataques de pánico, rosácea, trastornos del sueño, problemas de oído (tinnitus) y problemas de visión.*

*Los parásitos (abundantes en niños) manipulan la conducta del huésped y son los promotores de nuestra apasionada demanda de elementos que satisfacen sus necesidades (azúcares, por ejemplo).*

*La ingesta regular de carne genera la presencia de compuestos en el cerebro (putrescina) que actúan como inhibidores de enzimas (glutamato decarboxilasa), lo cual influye sobre el comportamiento y explica conductas neuróticas, agresivas y hasta manifestaciones epilépticas.*

## COMO RESOLVER ADICCIONES

Todo esto permite comprender la fuerza adictiva que hemos, inconscientemente por cierto, dejado instalar en los niños. Y ahora es cuestión de rectificar el error, usando el abanico de recursos y



herramientas que nos aporta el **Proceso Depurativo**. O sea que se debe pensar en un trabajo conjunto de acciones depurativas (mezcla purgante para limpiar intestinos, aceite de oliva para limpiar el hígado, desparasitantes en secuencia, agua oxigenada, tónico herbario) y nutricionales (licuados, frutas, jugos verdes). Es muy importante la acción de los jugos verdes o jugos de clorofila (ver monografía Licuados), que además de desparasitar y oxigenar, calman la ansiedad ante la ausencia de adictivos (harinas, cocidos, cárnicos).

Aquí recibimos niños con sus padres y este tema se trabaja desde varios ángulos. Es notable comprobar cómo los niños vivencian el proceso de cambios de hábitos con las mismas crisis de abstinencia que los adultos. Y también llega a hacerse necesario el uso del homeopático Valeriana, que con diluciones del principio activo, permite calmar el sistema nervioso central.

Y sobre todo son necesarias referencias hogareñas claras. Los chicos referencian y responden mucho a la coherencia y al mensaje de los adultos del entorno. Vemos aquí que los niños se enganchan mucho cuando los guías comparten las elaboraciones y los hábitos nuevos. Les entusiasma el ser creadores de lo que consumirán luego.

Pero todo esto puede ser fuertemente potenciado por algo necesario: **empezar pidiendo perdón**. Es espectacular el efecto que consigue una tranquila reunión familiar, en la cual papá y mamá sinceran la situación frente a los niños y se disculpan por las influencias generadas. Manifiestan claramente no haber tenido información previa sobre la situación tóxica y adictiva de los hábitos alimentarios que llevaron adelante, tal vez similares a los que sus propios padres emplearon con ellos. Hábitos que crearon problemas de salud en ellos y en los niños.

Por todo ello, piden disculpas a los niños por los daños y las insanas influencias generadas. Y muestran estar rectificando el camino con los nuevos abordajes, que los ofrecen también para que ellos puedan beneficiarse y resolver sus desórdenes. Esto, que puede parecer algo menor, tiene un gran efecto desarmante sobre niños y adolescentes, que evita actitudes de rebeldía y de conflicto a la hora de instrumentar



nuevos hábitos depurativos en el grupo familiar.

Sabemos que no es tarea fácil, pero tenemos muchos estímulos para perseverar en la misión. En primer lugar porque es la forma concreta de rectificar y cancelar los errores inconscientemente cometidos. En segundo lugar porque no hay mejor incentivo que hacerlo por los nuevos seres que hemos traído al planeta.

## EL PROCESO PARA NIÑOS

Ante todo, es bueno comenzar introduciendo a los niños en una disciplina horaria y en hábitos metódicos. Nuestro sistema celular responde a ritmos circadianos precisos: se beneficia con las rutinas y se estresa con el desorden horario. He aquí algunas sugerencias acerca de los seis andariveles para niños menores de 6 años.

### **LIMPIEZA INTESTINAL (ANDARIVEL 1)**

Si bien no hay reglas fijas, en los primeros años puede no ser necesario el lavaje colónico. En estos casos podemos usar la **mezcla purgante**, un compuesto vegetal de acción eficiente y no agresiva. Es esencial que el niño tenga movilidad intestinal cotidiana y que haya un movimiento natural a primera hora de la mañana. Si ello no ocurre durante el día, suministrar por la noche un vaso de mezcla purgante, que debe hacer efecto en unas dos horas de tiempo. Si esto no funciona, es un claro indicativo de la necesidad de algo más profundo, como un **lavaje colónico**. La regularidad intestinal es la base de una eficiencia fisiológica y de no haberla, debe ser un saludable hábito a introducir en los niños. Del mismo modo, reconectarlos con la memoria celular de la **posición evacuatoria en cuclillas** (algo que los niños traen consigo y que nosotros pervertimos). Un banquito para elevar las piernas, puede ayudar a compensar la posición antinatural del inodoro clásico.

### **LIMPIEZA HEPÁTICA (ANDARIVEL 1)**

Es siempre recomendable, dada la congestión que recibe este órgano clave. Dado que muchas veces los niños pequeños no pueden llevar adelante la limpieza hepática profunda, se recomienda comenzar con un método blando pero eficiente, usado popularmente en la cuenca

mediterránea y basado en el **aceite de oliva**. Consiste en ingerir diariamente en ayunas, una cucharada sopera de aceite de oliva extra virgen, aderezada con gotas de jugo de limón. Esto se complementa durante la jornada, con la ingesta de un par de **manzanas**, que ayudarán a mantener blandos los desechos hepáticos, evitando molestias. Esto debe sostenerse durante dos semanas (15 días) y hacerse, al comienzo, una vez al mes.

### **LIMPIEZA RENAL (ANDARIVEL 1)**

Suministrar diariamente un vaso con la infusión de la **hierba del día** (tibía o caliente) en la rotación del Proceso Depurativo (cola de caballo, yerba meona, ortiga o diente de león).

### **DESPARASITADO (ANDARIVEL 2)**

Se sugiere comenzar en los pequeños con la **plata coloidal**. Se ingiere cada día una gota por kg de peso, disueltas en un poco de agua. Esta ingesta se mantiene durante 30 días. Luego se prosigue la secuencia con otras herramientas del andarivel (**propóleo, tinturas, arcilla, Cina 3X**). Evitamos en los niños comenzar con el sabor fuerte del propóleo, que podremos suavizar diluyendo en jugo de naranja. Además de la secuencia, deberíamos usar: **jugos verdes** (ver Apéndice), **leches de semillas antiparasitarias** (zapallo, sandía, melón, cítricos) y elementos de la **despensa desparasitante**,.

### **LIMPIEZA DE FLUIDOS (ANDARIVEL 3)**

Suministrar cada noche, antes de dormir y una hora después de comer, un par de cucharadas soperas del preparado **Tónico Herbario**, que permite purificar sangre y linfa, además de lograr otros efectos depurativos en órganos claves. En niños con problemas de contaminación con metales pesados (mercurio, plomo, etc) se puede dar también la **zeolita**, a razón de hasta 30 gotas diarias disueltas en agua o jugos.

### **OXIGENACIÓN (ANDARIVEL 4)**

Suministrar **agua oxigenada grado alimentario**, comenzando a razón de 10 gotas diarias, disueltas en un poco de agua. Esta dosis se puede ir incrementando en la medida que el niño vaya tolerando tal



aumento (más cantidad de gotas, mayor reacción por mortandad de microorganismos parásitos, como los hongos cándida), hasta llegar a gota por kg de peso.

### **JORNADA FRUTAL (ANDARIVEL 5)**

Es sencillo y fisiológico habitar a los niños a realizar un día a la semana donde solo se ingieran frutas frescas, en la cantidad y variedad que deseen. El poder disolvente del agua de las frutas es una gran ayuda para desintoxicar el organismo.

### **ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA (ANDARIVEL 6)**

En la rutina nutricional, utilizar buena variedad y rotación de **frutas, hortalizas, algas** y **semillas activadas**, tratando que sea todo prevalentemente crudo. Las leches de origen animal y sus derivados, se pueden reemplazar por **leches de semillas**, que también permiten suplantar a dichos derivados. Los **licuados** representan una técnica sencilla y eficiente para introducir nuevos elementos y novedosas combinaciones, que sorprenderán gratamente al paladar de los niños y los harán olvidar los hábitos anteriores. Es importante que los padres involucren a los niños en las preparaciones y les permitan aportar su creatividad natural, a fin de que se sientan protagonistas de la elaboración de lo que comerán.

#### **RUTINA DIARIA SUGERIDA PARA NIÑOS**

| <i>HORA</i> | <i>NUTRICION</i> | <i>DEPURACION</i>                                   |
|-------------|------------------|---|
| 7,30        |                  | <b>Agua oxigenada:</b> 10 gotas, andarivel 4        |
| 8,00        |                  | <b>Aceite oliva:</b> cucharada c/limón, andarivel 1 |
| 8,30        | DESAYUNO         |   |
| 10,00       |                  | <b>Hierba renal:</b> vaso diario, andarivel 1       |
| 11,00       |                  | <b>Plata coloidal:</b> gota/kg, andarivel 2         |
| 12,30       | ALMUERZO         |   |
| 16,30       | MERIENDA         |   |
| 20,30       | CENA             |   |
| 22,00       |                  | <b>Tónico Herbario:</b> dosis, andarivel 3          |

## **CRISIS DE ASTINENCIA**

Es bueno tener siempre a mano un gotero de **valeriana** en dilución homeopática, para utilizar en caso de inconvenientes para conciliar el sueño, manifestaciones de crisis depurativas (dolores de cabeza, picores) o crisis de abstinencia ante la ausencia de opiáceos alimentarios (lácteos, cereales, proteína animal, cocidos). Se recomienda usar unas 10 gotas sublinguales, cuando se haga necesario. Otro elemento para calmar la ansiedad y la crisis de abstinencia por alimentos adictivos, es el **jugo de clorofila** o jugo verde (ver Apéndice).

## **CONCLUSION: ¿OBJETIVO O YAPA?**

Al transitar este camino, veremos cómo remiten, uno a uno, nuestros habituales problemas de salud. Seguramente, muchos habrán emprendido este recorrido, motivados por el deseo o la necesidad de resolver un padecimiento serio (cáncer, diabetes, tiroidismo, etc). En estos casos la enfermedad habrá servido como la "zanahoria" que hace caminar al "burro". Pero ahora, con el problema solucionado, tendrán la constatación que resolver un padecimiento crónico es **algo muy sencillo y al alcance de cualquiera**.

Lo que al principio parecía una **odisea**, se convirtió en un **enriquecedor paseo**. La persona vivenció y experimentó la capacidad autocurativa de su organismo y tomó consciencia del poder regenerativo del cuerpo. Ahora observa todo desde **un escalón más elevado**. Percibe la realidad de una manera menos distorsionada. O sea, **evolució**.

Ahora la persona comienza a ir por la vida con el "parabrisas limpio". Antes conducía con el "parabrisas embarrado" y por tanto los "accidentes" eran moneda corriente. Quién percibe la realidad a través de un **vidrio sucio**, seguramente se la pasará embistiendo obstáculos, simplemente porque no ve claro el camino.

En cambio, quién observa a través de un **vidrio limpio**, difícilmente



*Cuerpo Saludable*

tenga accidentes, que en el terreno de las relaciones humanas, significan conflictos, agresiones, entornos amenazantes y actitudes mezquinas.

Y esto que podría parecer el “bonus track” o la “yapa”, es en realidad el objetivo primario de la experiencia que propuso la existencia, como camino de aprendizaje y evolución: **ser una persona más evolucionada, una mejor persona.**

# APÉNDICE

**Masaje de zonas reflejas**  
**Cultivo casero del kéfir**  
**Producción casera de clorofila**  
**Bibliografía consultada**

## MASAJE DE ZONAS REFLEJAS

---

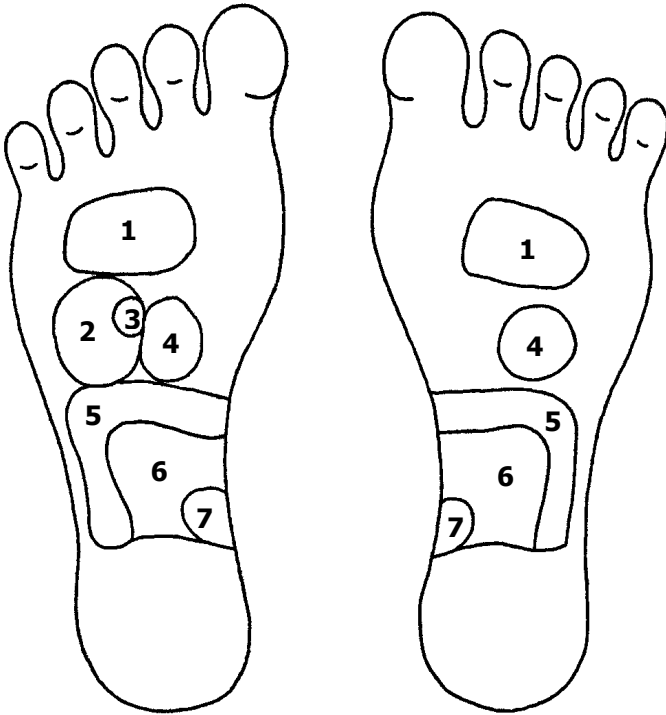
En las plantas de los pies tenemos puntos reflejos de **todos los órganos del cuerpo**, dada la conexión con los meridianos energéticos que recorren el organismo. Mediante el masaje de dichas zonas reflejas, se **mejora la irrigación del órgano** correspondiente y se logra una **sencilla estimulación**.

El masaje<sup>1</sup> se realiza con **el dedo pulgar**. Untar previamente la zona a masajear con algún aceite vegetal, a fin de facilitar la tarea. En los dibujos de las páginas siguientes se indican solamente los órganos que tienen relación con el proceso de desintoxicación. La zona precisa de un **órgano comprometido** resulta **fácil de localizar**, por ser generalmente **dolorosa a la presión**. Comenzar con **un minuto y presión suave**. Poco a poco ir **aumentando la presión y la duración** hasta llegar a **cinco minutos** en cada punto a estimular. Es importante hacerlo todos los días en forma regular.

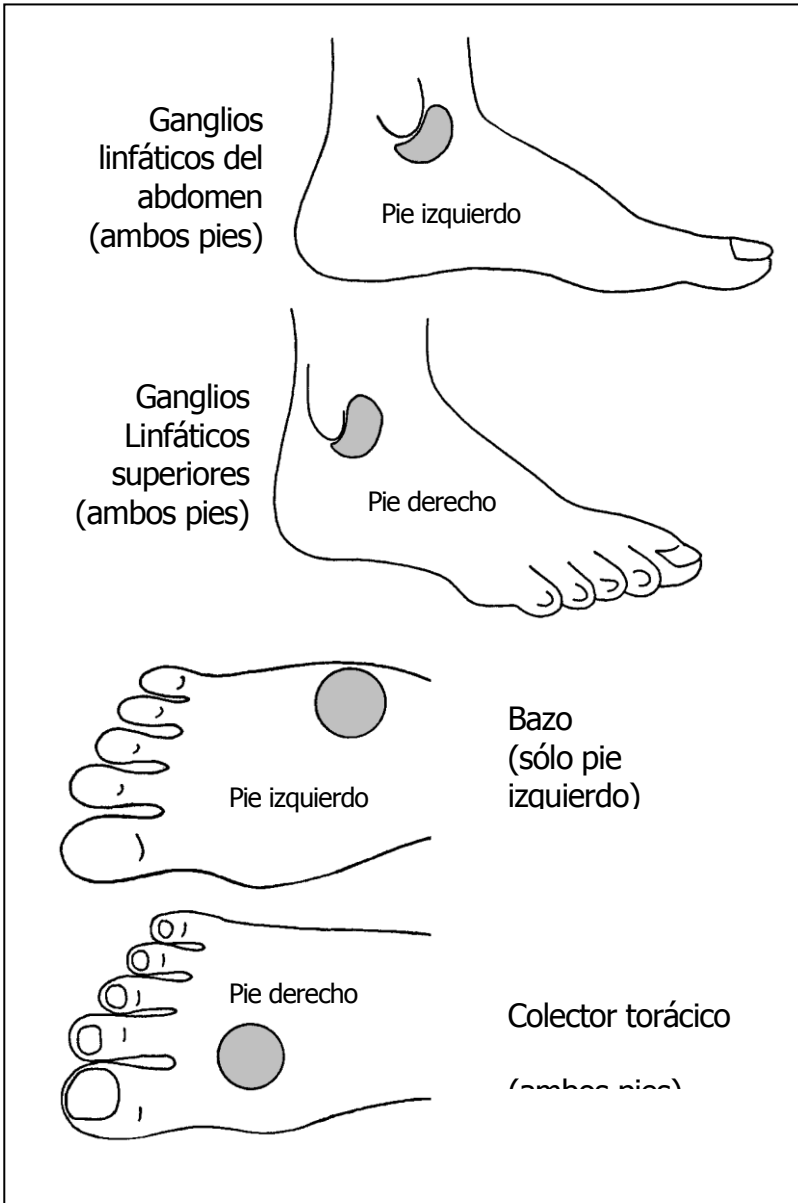
Pueden trabajarse todas las zonas indicadas en los dibujos, pero se recomienda hacerlo en **forma progresiva** para evitar una liberación masiva de toxinas a los fluidos. Los primeros efectos no tardan en percibirse. A veces pueden observarse reacciones pasajeras. En ocasiones pueden ser necesarios **varios días para obtener resultados** efectivos. También es útil **friccionar diariamente los pies sobre rodillos de madera** específicos para este uso y que aportan una estimulación generalizada.

---

*1 Basado en el libro "Las toxinas, cómo eliminarlas del organismo".*



- 1 - Pulmones
- 2 - Hígado
- 3 - Vesícula biliar
- 4 - Riñones
- 5 - Colon
- 6 - Intestino delgado
- 7 - Vejiga



## CULTIVO CASERO DEL KÉFIR

---

Los nódulos de kéfir<sup>1</sup> pueden **cultivarse caseramente en distintos medios** y con similares efectos benéficos para el organismo: leche de semillas, agua, jugo de uva o de otras frutas con alto contenido de azúcar. Cuando se parte de leche, se obtiene una especie de yogurt líquido. Si se usa agua, se logra una bebida similar a una limonada gasificada (el popular kvas de los rusos). Al utilizar jugo de uvas, se obtiene una bebida muy similar al champagne. Aquí veremos las técnicas de cultivo en agua (el más sencillo de realizar), en leche de semillas y en jugo de uvas.

### CULTIVO DE KÉFIR EN AGUA

Utilizar un recipiente de vidrio, preferentemente de boca ancha. En cuanto al tamaño, tener en cuenta que el líquido no debe ocupar más de 2/3 del volumen, pues se necesita dejar espacio libre para el aire. Colocar en este orden:

- **3 cucharadas de nódulos hidratados de kéfir:** Para facilitar el proceso de colado, conviene confinar los nódulos en una bolsita de tul o gasa.
- **50 gramos de azúcar:** Es preferible utilizar azúcar integral mascabo (5 cucharadas soperas colmadas), cuyo sabor realza el producto final. La función del azúcar es estimular el trabajo de los nódulos y activar el proceso de fermentación. Cuando los nódulos trabajan correctamente, el sabor dulce casi desaparece. Dado que el trabajo de los nódulos tiene directa relación con la temperatura, a más calor, consumirán más rápidamente el azúcar. El resultado final debe ser una bebida escasamente dulce.
- **2 higos secos troceados:** También pueden usarse dátiles, pasas de uva u otras frutas secas. Su función es neutralizar la fermentación alcohólica y saborizar.
- **1/2 limón entero:** Lavar bien para evitar presencias indeseables en el

---

<sup>1</sup> Disponibles en [www.prama.com.ar](http://www.prama.com.ar)



cultivo.

- **1 litro de agua pura:** Evitar agua clorada o de origen dudoso.

Remover bien con cucharón de madera o plástico. Tratar de evitar los metales. Tapar el frasco con un lienzo, sujetado con una banda elástica, y dejar 24 horas en reposo en un lugar templado (lo ideal es una temperatura de 20 grados) y protegido de la luz solar directa. El cultivo también puede realizarse con el frasco tapado herméticamente (siempre cuidar que haya un tercio de espacio vacío), en cuyo caso se obtiene un producto más carbonatado, es decir más burbujeante.

Al cabo de 24 horas, remover nuevamente y dejar macerar por otras 24 horas. Luego extraer los nódulos, descartar lo que ha crecido y utilizarlos para iniciar el cultivo sucesivo. Colar el líquido remanente, exprimir el limón y envasar en una botella para su posterior consumo.

El resultado final del cultivo debe ser siempre **escasamente dulce** y **ligeramente ácido**. El crecimiento de los nódulos en el cultivo, es decir su multiplicación, es el mejor indicador de la correcta actividad del fermento y de la calidad del cultivo. Si no aumentan sensiblemente en cada cultivo, algo se está haciendo en forma incorrecta o alguna sustancia o cuestión energética está afectando a los sensibles nódulos. Como el kéfir de agua resulta más agradable fresco, se aconseja conservarlo en heladera. Si se tapa la botella con un corcho, se obtendrá un producto más burbujeante.

## CULTIVO DE KÉFIR EN LECHE VEGETAL

El kéfir de leche vegetal es muy fácil de hacer, cultivando en un frasco la proporción de **3 cucharadas de nódulos frescos por litro de leche de semillas de textura consistente**. Esta leche se logra procesando una taza de semillas activadas por litro de agua, según las instrucciones que veremos más adelante. Probar inicialmente con leche de almendras, girasol, maní ó sésamo. Menos cantidad de nódulos genera un kéfir poco ácido y viscoso; más nódulos, más acidez y menos viscosidad. No lleva otro ingrediente.



El cultivo se deja a temperatura ambiente (20°) unas 24-48 horas; a mas temperatura, menos tiempo de cultivo; más tiempo en caso de baja temperatura. El frasco tapado (nunca hermético) dará como resultado un kéfir más carbonatado (burbujeante); no olvidar dejar al menos ¼ del frasco vacío para la actividad gaseosa. Una vez concluido el proceso, se cuela para separar los granos y el cultivo debe conservarse en heladera. Los nódulos no deben lavarse muy seguido, apenas un enjuague con agua fría cada 15 días.

### CULTIVO DE KÉFIR EN JUGO DE UVAS

Con los mismos nódulos del kéfir de agua podemos preparar una bebida con jugo de uvas. Si usamos uvas negras, al cabo de un tiempo los nódulos del kéfir adoptan un tono oscuro por los pigmentos presentes en las uvas. Para preparar el kéfir de uva se coloca en un recipiente de vidrio con cierre hermético:

- una parte de jugo de uva y una parte de agua.
- nódulos hidratados de kéfir en relación **3 cucharadas por litro**.
- como adicional se pueden añadir hojas de menta fresca.

No llenar más de 2/3 partes del recipiente, cerrar la tapa y dejar fermentar durante 24 horas. Al colar obtendremos una bebida parecida a un vino espumante, por su contenido burbujeante. Cuando se realiza kéfir de uva, puede usarse jugo de uva embotellado, siempre y cuando sea jugo puro, sin ningún conservante añadido. Pero usando jugo de uvas recién exprimidas se tiene la ventaja de añadir beneficiosos hongos y bacterias, presentes en la piel de las uvas maduras naturalmente. Puede usarse jugo de uvas blancas o negras, según el sabor deseado.

Utilizando jugo de uvas verdes (inmaduras), se puede obtener un auténtico y saludable champagne alternativo, cuyo sabor se asemeja al champagne real. Para esto se necesita combinar una parte de jugo de uvas verdes y tres partes de jugo de uvas maduras. Una opción al jugo de uvas verdes inmaduras es el jugo de limón; añadir el jugo de un limón por cada medio litro de jugo de uvas y fermentar normalmente.



## CONSERVACIÓN DE LOS NÓDULOS DE KÉFIR

Mantenidos bajo cultivo periódico, los nódulos pueden vivir eternamente y su reproducción nos asegura provisión permanente. Si debe interrumpirse el cultivo periódico por viajes o ausencias, hay técnicas para preservar el estado de los nódulos.

**En húmedo (por algunos días):** Por una semana se pueden dejar los nódulos en agua azucarada, dentro de un recipiente cerrado y con suficiente espacio vacío. Para reactivarlos, se los enjuaga brevemente y se inicia el cultivo. Por una semana también se los puede congelar, siempre que estén bien escurridos y colocados en una bolsa de plástico o frasco de vidrio. Mientras más baja sea la temperatura de congelamiento, mejor se mantienen sus propiedades. Para reactivarlos conviene macerarlos 12 horas en agua azucarada antes de iniciar el cultivo.

**En seco (varios meses):** Para secar los nódulos de kéfir, se extienden sobre un plato, se cubren con una servilleta de papel y se colocan en un lugar ventilado. El tiempo de secado dependerá de la ventilación y la humedad ambiente. Están bien secos cuando se los nota cristalizados y nada pegajosos. Así pueden durar varios meses. Para hidratar los nódulos secos, bastará ponerlos en agua azucarada a temperatura ambiente, durante 12 horas.



## PRODUCCION CASERA DE CLOROFILA

---

Si buscamos algo que permita ilustrar y manifestar la condición del alimento vivo, deberíamos pensar en la clorofila, normalmente asociada a las hojas verdes y los germinados. Su similitud molecular con la sangre, es otro elemento objetivo que aporta claridad a la hora de considerar preconceptos y estructuras dogmáticas.

Uno de los principales atributos de los vegetales, es la captación de energía fotónica y la consecuente generación de **clorofila** (transformación de energía luminosa en energía química). La estructura molecular de la clorofila es exactamente igual a la **hemoglobina sanguínea**, con la diferencia que la clorofila tiene un ion central de **magnesio** en lugar de **hierro**. De hecho, es la clorofila la causa de la **riqueza en magnesio** de los vegetales y en especial de las hojas verdes. La clorofila es estructuralmente similar a la hemoporfirina, precursor de la **hemoglobina**, responsable del **transporte de oxígeno en la sangre** y cuya deficiencia se asocia a anemia.

La **clorofila** posee efecto **antianémico**, por su capacidad de generar plasma sanguíneo con gran eficiencia. Otros efectos benéficos son: **aporte de oxígeno** al medio celular, efecto **antiparasitario** y elevado **potencial depurativo** (es la base de efectivas curas desintoxicantes). En las **verduras de hoja**, el color verde delata la presencia de clorofila, pero otras hortalizas también contienen clorofila, como la zanahoria, aunque enmascarada por los carotenoides (beta-caroteno) que dan color naranja. Una de las razones por la cual se **germinan semillas**, es poder **cultivar hogareñamente** tiernas hojas fijadoras de la benéfica **clorofila** (aún en un décimo piso). Por ello se usan semillas gramíneas como **trigo, avena, cebada o centeno**. Dado que el proceso lleva varios días, la semilla necesita el aporte nutricional de **la tierra**.

El objetivo de cultivar estas hojas verdes, si no se tiene acceso a hojas espontáneas, es acceder a la elevada concentración de **clorofila** sintetizada por la pequeña planta. El poder **depurativo, oxigenante y**

**regenerador** de la clorofila es enorme. Estos pigmentos presentes en vegetales terrestres y marinos (algas), están especializados en captar **energía luminosa** (fotones) para convertirla en **energía química**.

El potencial de la **hierba de germinados** saltó a la luz en la década del 60, mientras se estudiaban fuentes alimentarias para la cría animal, definiéndose a la hierba de trigo (wheat grass) como **el alimento más rico, enzimático y concentrado de la Naturaleza**. Luego comenzó a ser utilizada por terapeutas naturistas como la Dra. Wigmore o el Dr. Moerman para **curar enfermedades como el cáncer**.

Por efecto de la **clorofila** sintetizada por los germinados en general y especialmente en las hojas tiernas, su consumo nos aporta **gran cantidad de beneficios**. La clorofila hace más eficiente la respiración y el metabolismo celular, activándose las **funciones regenerativas, depurativas y curativas**. Permite: depurar la sangre, eliminar toxinas del cuerpo, alcalinizar el organismo, controlar infecciones, crear un ambiente adverso para virus y parásitos, cicatrizar heridas, reducir la presión sanguínea, hacer más eficiente el ciclo de la insulina, mejorar la actividad tiroidea, modular mejor el colesterol, mejorar estados degenerativos como las esclerosis y sobre todo reducir la **ansiedad** y la **crisis de abstinencia** cuando dejamos de consumir cereales, lácteos y cocidos.

En el jugo de estas hojas de germinados, recogidas entre el 7º y el 10º día de cultivo, el **70% es clorofila**. Si bien **todas las hojas verdes contienen clorofila**, la hierba joven de los brotes tiene **20 veces más concentración: 100g de hierba de germinado equivale a 2kg de la mejor verdura**.

Pero el secreto de las jóvenes hojas no pasa solo por la clorofila; los científicos han detectado la presencia de más de **cient sustancias** conocidas: poseen 11 veces más calcio que la leche, 5 veces más hierro que la espinaca, 5 veces más magnesio que la banana, 60 veces más vitamina C que la naranja, 45% más proteína que la carne y todos los aminoácidos esenciales.

Pese a todos sus atributos, la hierba de germinados **nunca pudo ser comercializada e industrializada**, ya que estos méritos solo se observan en la **hoja fresca** del brote o en el **jugo**, dentro de la hora de extracción. Por eso la necesidad de **cultivarla en casa**, y cortarla fresca, **a medida que se la consume**. Tampoco puede ingerirse en **dosis elevadas**, dado su densa concentración nutricional.

Aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado. Si bien existen jugueras especiales para extraer su néctar, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinado (o de otras hojas verdes) es **masticando** sus hojas (cero pérdidas) o bien **licuándolas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando el exceso de fibra previo al consumo, comprimiendo bien el bagazo mediante un colador o usando un filtro de tela, a fin de extraer lo máximo posible del jugo.

Es obvio que quien disponga de dispositivos específicos de extracción del jugo de clorofila (manuales o eléctricos) y del tiempo que demanda su operatoria, que los use. Pero en la ecuación costo/beneficio y a fin de no "espantar" a los recién iniciados, lo más sencillo es la técnica del licuado. No olvidar que el jugo de clorofila debe beberse **dentro de la media hora de su elaboración**, pues se degrada rápidamente su calidad vibracional. Por tanto es obvio que no resulta sensato adquirir jugos de clorofila industriales e importados, plenos de conservantes.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para cultivarlos, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **plantas de hojas verde** como la **alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo (aporta los 23 aminoácidos) y depurativo.

Si no tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén**, la **borraja**, la **achicoria salvaje** o el **diente de león**, que por texturas y sabores fuertes, a veces nos somos adeptos a incluirlas en nuestras comidas.

## **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

---

- . Alimentación racional humana - Juan Esteve Dulin - 1972 Editorial Cultura Humana
- . Apiterapia hoy en Argentina y Latinoamérica - Dr. Julio Díaz - 2004 Librería Apícola
- . A toda salud - Harvey y Marilyn Diamond - 1989 Sperling & Kupfer Editori
- . Aprendo yoga - André Van Lysebeth - 1985 Ediciones Urano
- . Ayuno con zumos y desintoxicación - Steve Meyerowitz - 2005 Obelisco
- . Azúcar, azúcar - Dr. M.O.Bruker - 1994 Integral
- . Buen provecho - U. Pollmer, A. Fock, U. Gonder y K. Haug - 2002 Digi Ediciones
- . Candidiasis crónica - Cala H. Cervera - 2003 Robin Book
- . Comer con inteligencia - Kathy Bonan e Yves Cohen - 1994 Sudamericana
- . Come tus genes - Stephen Nottingham - 2004 Paidós
- . Comiendo para la consciencia - Gabriel Cousens - 2000 North Atlantic
- . Como leer el cuerpo - Wataru Ohashi - 1995 Ediciones Urano
- . Comprender las enfermedades graves - Dr. Christopher Vasey - 1991 Ed. Sirio
- . Cronobiología alimentaria - Luc Hourdequin - 1995 Ibis
- . Cuerpo radiante - Dr. Bernard Jensen - 2002 Editorial Océano
- . Curación con omega 3, 6 y 9 - Profesor De Miguel - 2007 Masters
- . Curación natural - Michio Kushi - 2001 Publicaciones GEA
- . Curación y vitalidad por el equilibrio ácido básico - Christopher Vasey - 1992 Urano
- . Curas de frutas - Christopher Vasey y Johanna Brandt - 2006 Editorial Océano
- . Descubrir el cohayuyo - Dr. Pedro Ródenas - 2003 RI
- . Dieta para estar en la zona - Dr. Barry Sears - 1996 Urano
- . Ecología en nuestro intestino - Dr. Frederic Viñas - 1992 Revista Cuerpomente
- . El detective en el supermercado - Michael Pollan - 2009 Temas de hoy
- . El gran libro del kéfir - Dr. Jorg Zittlau - 2003 Obelisco
- . El futuro de los alimentos - Brian J. Ford - 2000 Blume
- . El inverosímil mundo de los parásitos - Dr. Carlos A. Rau - Edición propia
- . El libro de las proteínas vegetales - Montse Bradford - 2003 Océano
- . El manual de cocina natural - Claude Aubert - 1992 Red Edizioni
- . El médico naturista opina - Pedro Ródenas - 2000 Océano
- . El mundo según Monsanto - Marie M. Robin - 2008 Península
- . El peso ideal con combinaciones de alimentos - Gudrun Dalla Via - 2006 Océano
- . El poder curativo de la arcilla - Cote Framis - 2007 Océano
- . El poder curativo de los alimentos - Annemarie Colbin - Robin Book
- . El poder psíquico de los alimentos - Christian Brun - 2007 Sirio
- . El poder medicinal de los alimentos - Dr. Jorge Pamplona Roger - 2003 Ed. Safeliz
- . El tao de la nutrición - Clara Castellotti - 2005 Dilema Editorial
- . El tao de la salud, el sexo y la larga vida - Daniel Reid - 1989 Ediciones Urano
- . En forma por la vida - Harvey y Marilyn Diamond - 1988 Sperling & Kupfer Editori



## *Cuerpo Saludable*

- . Enciclopedia de frutas, vegetales e hierbas - John Heinerman - 1998 Prentice Hall
- . Enciclopedia de las plantas medicinales - Jorge Pamplona Roger - 1996 Ed. Safeliz
- . Enciclopedia de los alimentos - VVAA - 2002 Boroli Editore
- . Enciclopedia de medicina natural - M.Murray/J.Pizzorno - 2003 Tutor
- . Enciclopedia familiar de la alimentación - A. Burnat y M. Miserachs - 2002 RBA
- . Enzimas para la salud - Dr. Sven Neu y Dr. Kart Ransberger - 1992 Mandala
- . Eterna juventud, vivir 120 años - Ricardo Coler - 2008 Planeta
- . Fundamentos de nutrición normal - Laura López y Marta Suarez - 2003 El Ateneo
- . Grasas y salud - S. Barrio Healey - 2002 Lima, Perú
- . Grasas que matan, grasas que curan -
- . Guía de vitaminas curativas - Dr. Carlos Rojas - 1997 ME Editores
- . Guía completa de los alimentos saludables - Amanda Ursell - 2001 El Ateneo
- . Guía para utilizar vitaminas y minerales - M.Pandiani/D.Watts - 1991 T.Nuove
- . Guía para una nutrición evolutiva - Dr. Jorge Esteves y Hernán Salas - 1995 Salbe
- . Hierbas y plantas curativas - Jorge Fernandez Chiti - 1999 Ediciones Condorhuasi
- . Higiene intestinal - Dr. Soleil y Christian Tal Schaller - 2001 Ediciones Obelisco
- . La alimentación como medicina - Sr. Dharma Singh Khalsa - 2004 Urano
- . La alimentación, la tercera medicina - Dr. Jean Seignalet - 2005 RBA Integral
- . La alimentación natural - Nico Valerio - 1992 Mondadori
- . La Argentina fermentada - Matías Bruera - 2006 Paidós
- . La comida que salvará su vida - Erwin Moller - 1998 Grijalbo Mondadori
- . La ciencia de la nutrición - Arturo Capdevila - 1963 Omeba
- . La cocina de la salud - Víctor Bianco - 1992 Edición propia
- . La cocina y los alimentos - Harold McGee - 2008 Debate
- . La cura de desintoxicación - Werner Meidinger - 1999 Ediciones Robin Book
- . La cura para todas las enfermedades - Hulda R. Clark - 1995 New Century Press
- . La cura se encuentra en la cocina - Dra. Sherry Rogers - 1996 Publicaciones GEA
- . La dieta de Matusalen - Patricio Uribe - 2001 Editorial Planeta
- . La dieta ética - David Román y Estrella Vilaplana - 2002 El Vegetariano
- . La gran guía de los alimentos - Universidad de Liebig, Alemania - 1989 Integral
- . La hierba del trigo - Ann Wigmore - 2000 Océano
- . La nueva cocina bio - Valerie Cupillard - 2005 Océano
- . La nueva cocina energética - Montse Bradford - 1999 Océano
- . La nutrición ortomolecular - Cala H. Cervera - 2003 Robin Book
- . La revolución de los farmanutrientes - Dr. Richard Firshein - 2000 Editorial Edaf
- . La salud está en su despensa - Dra. M. Mejías y A. Afallo - 2007 Editorial Edaf
- . La salud y los AGE - Dr. Michel Odent - 1991 Urano
- . La salud y los condimentos - Dr. Hermann Gerhard - 1983 Lidium
- . La verdad sobre la comida - Jill Fullerton Smith - 2007 Salamandra
- . Las fuentes de la alimentación humana - Desire Merien - 1992 Higiene Vital
- . Las grasas esenciales y mortales - Andrés Morón Moreno - 2008 Díaz de Santos
- . Las plantas que curan - Dr. J.Caribé y Dr. J.M.Campos - 1999 Errepar





*Cuerpo Saludable*

- . Las siete supermedicinas - John Heinerman - 1998 Paidós
- . Las toxinas: cómo eliminarlas del organismo - Dr. Christopher Vasey - 1992 Urano
- . Las verduras del mar - Montse Bradford - 2001 Editorial Océano
- . Leche y queso - Claudio Corvino - 2007 Macro Edizioni
- . Limpieza de los tejidos a través del intestino - Dr. Bernard Jensen - Editorial Yug
- . Limpieza hepática y de la vesícula - Andreas Moritz - Ediciones Obelisco
- . Limpieza intestinal con agua salada - J. Calmet Fontanet - 1990 Cuerpomente
- . Los alimentos contra el cáncer - Dres. R.Beliveau y Denis Gingras - 2007 El Ateneo
- . Los alimentos que curan - Patricia Hausman y Judith Hurley - 1993 Urano
- . Los alimentos: medicina milagrosa - Jean Harper - 1994 Grupo Norma
- . Los germinados - Claude Gelineau - 1990 Red Edizioni
- . Los lácteos y las cien enfermedades que producen - Dr. Jorge Esteves
- . Los nuevos desayunos naturales - Mercedes Blasco - 2000 Océano
- . Los secretos de las etiquetas - Caludi Mans - 2007 Ariel
- . Los vitanutrientes - Robert Atkins - 1999 Grijalbo
- . Manual de medicina naturista - Dr. Josep Berdonces - 2004 Editorial Océano
- . Manual de nutrición familiar - Patrick Holford - 1990 Tecniche Nuove
- . Manual de sanación tibetana - Thomas Dunkenberger - 2002 Uriel
- . Medicina oriental - Naboru Muramoto - 1993 Publicaciones GEA
- . Microbiología y Parasitología Médicas - Llop/Dapena/Zuazo - C. Medicas La Habana
- . Nuestros alimentos según las escrituras - Hemilce López - 1992 Kier
- . Nutrirse y vivir - Martine Catani - 1992 Urano
- . Obesos y famélicos - Raj Patel - 2008 Marea
- . Prandiología patológica - Arturo Capdevila - 1960 Editorial Viracocha
- . Parasitología clínica - Antonio Atias - 1993 Mediterráneo
- . ¿Qué comemos? - Pere Puigdomenech - 2004 Planeta
- . Que tu alimento sea tu medicina - Alex Jack - 1992 Gea
- . Remedios milagrosos - Jean Carper - 1998 Ediciones Urano
- . Restaure su salud - Ann Wigmore - 1991 Foster
- . Rico en fibra - Iona Purti - 2008 Océano
- . Sabemos comer? - Dr. Andrew Weil - 2001 Ediciones Urano
- . Salud y larga vida por la alimentación - J.Rodriguez y A.Sanchez - 1994 Terapión
- . Salud y medicina natural - Andrew Weil - 1998 Ediciones Urano
- . Salve su cuerpo!!! - Catherine Kousmine - 1992 Tecniche Nuove
- . Savia de vida - Sara Teubal - 1997 Errepar
- . Sistema curativo por dieta amucosa - Arnaldo Ehret - 2007 Kier
- . Sugar blues - William Dufty - 1992 Gea
- . Tratado de fitofármacos y nutraceúticos - Dr. Jorge Alonso - 2004 Editorial Corpus
- . Ultra metabolismo - Dr. Mark Hyman - 2006 Norma
- . Vivir sin acidez - Hannelore Fischer Reska - 2004 Editorial Océano
- . Vivir sin azúcar - Luisa Marín Rueda - 2004 Océano



Cuerpo Saludable

## ACERCA DEL AUTOR



**Néstor Palmetti** desarrolló su actividad profesional a nivel nacional e internacional en periodismo y publicidad. A partir de 1992 se introdujo en la vida natural, haciendo experiencias en agricultura biológica, apicultura orgánica, hierbas medicinales, técnicas depurativas, macrobiótica, yoga, naturismo, chamanismo, orinoterapia y nutrición. En 1997 inició un emprendimiento familiar y artesanal, **Productos Naturales PRAMA** ([www.prama.com.ar](http://www.prama.com.ar)), destinado a la

producción y distribución de alimentos saludables, el cual funciona en Villa de Las Rosas, Traslasierra, Córdoba. Luego se graduó como "Técnico en Dietética y Nutrición Natural".

Tras varios años de difundir la temática del necesario proceso de desintoxicación corporal, en 2010 concreta un ámbito que ofrece las condiciones para llevarlo a la práctica: el **Espacio Depurativo** de Villa de Las Rosas ([www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar)). Allí se brinda asesoramiento, asistencia, supervisión, entrenamiento y capacitación para llevar una vida más higiénica y saludable. En el **Espacio Depurativo** se realizan entrevistas de orientación, talleres intensivos y temáticos, limpiezas asistidas, retiros depurativos, alojamiento y alimentación fisiológica. Contacto: [info@nestorpalmetti.com](mailto:info@nestorpalmetti.com)

### LIBROS PUBLICADOS

**Alimentación Depurativa** - Editorial Antroposófica

**Alimentación Viva** - Editorial Kier

**Alimentos Saludables** - Edición propia

**Cuadernos** (Cáncer, Parásitos, Carencias) - Edición propia

**Cuerpo Saludable** - Edición propia

**Depuración Corporal** - Editorial Kier

**El Proceso Depurativo** - Edición propia

**Grasas Saludables** - Edición propia

**Intestinos Saludables** - Editorial Kier

**La Sal Saludable** - Edición propia

**Lácteos y Trigo** - Edición propia

**Nutrición Vitalizante** - Edición propia

**Plantas Saludables** - Edición propia

**Recetario Fisiológico** - Edición propia



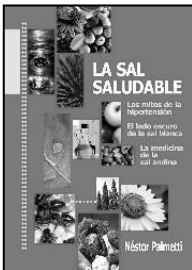
## Nutrición Vitalizante: novedoso manual de la comida viva

Esta evolución de Nutrición Depurativa profundiza en la relación tan indiscutible como desconocida, entre vitalidad alimentaria y salud. **Nutrición Vitalizante** detalla los daños que cotidianamente generamos a nuestros alimentos mediante la cocción y sus efectos perjudiciales sobre la salud. Nos ayuda a organizar el cambio hacia una alimentación viva. Cómo manejar la despensa, la cocina, los procesos y la planificación cotidiana. Cómo elaborar, germinar, licuar, condimentar, fermentar y deshidratar. Con variadas y gustosas recetas. La nueva edición incluye el **Recetario Fisiológico**. Este abordaje también está resumido en la publicación **Alimentos Saludables** que incluye el **Recetario Fisiológico**. 480 páginas.



## Guía para nutrir el Proceso Depurativo el Recetario Fisiológico

Esta publicación reúne las recetas utilizadas en la cocina y los talleres de **Cocina sin cocina del Espacio Depurativo**. Inicialmente se desarrolla un menú de cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda, cena) orientado a las disponibilidades vegetales de primavera/verano. Posteriormente se desarrolla de igual modo otro menú elaborado en función a los vegetales disponibles en la temporada otoño/invierno. En el apéndice se compilan recetas de preparaciones que pueden utilizarse indistintamente y que sirven como estructura base de este recetario. 88 páginas.



## Los mitos de la hipertensión: Las sales que matan o curan

Tal vez parezca exagerado un libro para hablar de algo tan simple como la sal. También puede resultar inverosímil que a través de una sustancia tan sencilla y abundante podamos enfermar, o bien mejorar la calidad de vida y reequilibrar el organismo. Por tanto resulta esencial conocer a fondo lo que sucede con esta sustancia, tan apreciada en la antigüedad y tan denostada en nuestros días. **La Sal Saludable** aborda temas como: Los mitos de la hipertensión, El lado oscuro de la sal blanca, La medicina de la sal andina, La visión de otros médicos y Consejos de uso. 88 páginas.



Es un programa que facilita el tránsito de los seis andariveles depurativos. Esto permite recuperar el orden corporal, la energía y la plenitud emocional.

Los andariveles depurativos prevén:

limpiar órganos, desparasitar, depurar fluidos, oxigenar, realizar pausas digestivas y abordar una nutrición fisiológica.



Un ámbito profesional que brinda asistencia, asesoramiento, supervisión, entrenamiento y contención para poder gestionar y sostener el Proceso Depurativo.



Villa de Las Rosas - Traslasierra - Córdoba - (03544) 494.871 - 483.552  
[www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar) - [reservas@espaciodepurativo.com.ar](mailto:reservas@espaciodepurativo.com.ar)