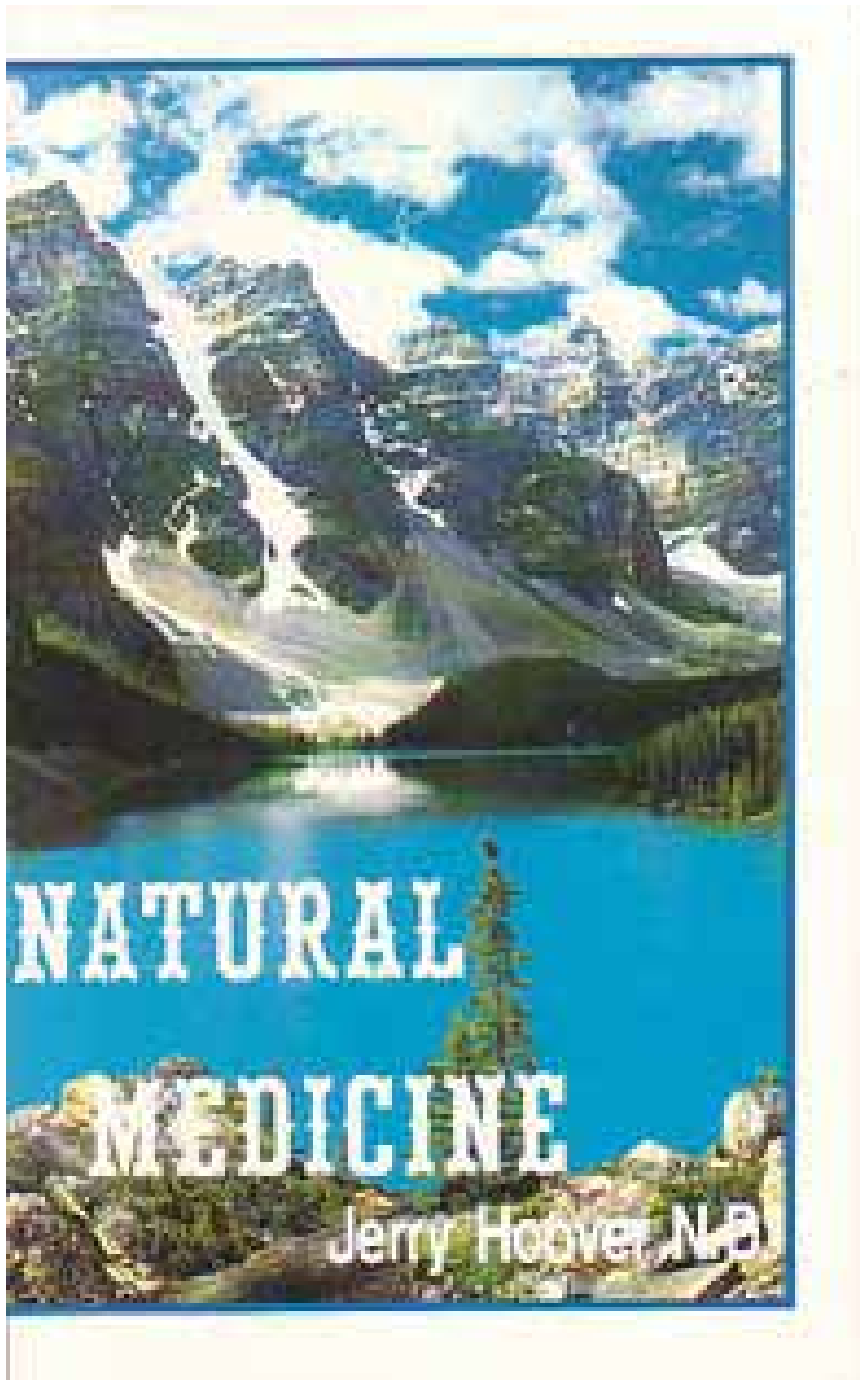


MEDICINA NATURAL



**Dr. Jerry
Hoover N.D**

Con
Introducción por
Dr. Mark D.
White D.C
Dr. Wayne
Pickering N.D.

PREFACIO

Como Profesional de la salud me siento emocionado con la información del doctor Hoover con parte en este.

El campo de la salud esta inundado con nueva información acerca de la salud siendo la mayor parte de esta información riesgosa y peligrosa. Esta información abarca desde nuevas drogas, cirugías de alta tecnología, a la efectividad de tratamientos naturales simples que la gente pueda hacer en casa. Esta puede ser una época de bastante confusión para la gente. ¿Cómo puede una persona diferenciar entre realidad y ficción con tanta información para examinar?

Creo que la respuesta a tan importante pregunta pueda hallarse en este libro. La gente necesita tener los hechos. Si entienden las leyes básicas de la salud, esto razonando de causa a efecto sabiamente podrán determinar la mejor respuesta de salud para el cuidado de sus problemas de salud.

Estos hechos han sido probados con el tiempo y son aplicables a todas las personas de todas las épocas. Ellas son las leyes que gobiernan el cuerpo humano. Estas leyes no pueden quebrantarse sin consecuencias y no pueden practicarse sin beneficios. En el ejercicio de mi practica medica he observado trabajando con cientos de pacientes, que aquellos que siguen éstas leyes de salud mejoran mucho mas rápido y mantienen su ajuste mucho mejor que aquellos que no lo hacen.

Los años de experiencia del Doctor Hoover el la enseñanza y practica de estas leyes de salud lo han hecho muy exitoso al compartirlas con otros.

Su estilo directo empleando terminologías sencillas hacen que sus planteamientos sean placenteros para su lectura al igual que claros y lógicos.

Aquellos que lean esta información tendrán una verdadera ventaja en la jungla de la salud de nuestra época.

No solo estarán provistas de las verdades sino que también disfrutaran de mejor salud en la medida que apliquen las verdades sencillas que han aprendido.

Dr. Mark D. White D.C.

“La voluntad de ganar” es mas importante que “la habilidad de ganar”.

Todos estamos diseñados para ganar; y para ganar, debemos mirar que es mas importante ahora. En mis años como medico naturópata y consejero de nutrición con licencia otorgada por el estado de la Florida, creo que lo importante ahora es que hagamos de la salud nuestra primera preocupación y no nuestro ultimo recurso. La mayoría de nosotros descuidamos nuestra salud por la búsqueda de la riqueza justamente para luego gastar nuestra riqueza en recuperar nuestra salud. La obra monumental del Dr. Jerry Hoover “MEDICINA NATURAL” esboza verdades sencillas para cuidar nuestra maquinaria milagrosa que llamamos cuerpo humano.

Considero que este libro saciara su búsqueda del placer agregando en última instancia alegría a sus años. Somos todos felices por designio y enfermos por negligencia. Si usted invierte en si mismo, nunca hará una inversión equivocada y los intereses simplemente siguen multiplicándose una y otra vez sin ningún gasto de administración.

Como orador internacional y de guía de millares, continuamente me llegan libros acerca de salud solicitando mi opinión y aprobación; y me complace ver que uno como este del Dr. Hoover pasa la prueba... respuestas directas y claras para mantenernos felices, saludables y bajo control.

Dr. Wayne Pickering N.D.

Dedicatoria

A nuestro creador quien nos ha otorgado un cuerpo maravilloso y una inmensa variedad de plantas medicinales para la restauración de nuestra salud.

A Ellen G. White, quien estuviera adelantada a su época en materia de salud en mas de cien años. Sus escritos han influenciado grandemente el contenido de este libro.

A todos aquellos médicos, enfermeras, dietistas, nutricionistas y trabajadores de la salud natural quienes están luchando para sanar con medios naturales.

A aquellos que han asistido a nuestros programas, conferencias y seminarios y han puesto en practica estos principios para recuperar su salud. Su éxito me estimulo mucho a publicar este libro.

A todos aquellos que tienen un interés en conservar o recobrar su salud física mediante el uso de los remedios naturales descritos en este libro.

A las múltiples que sufren y mueren sin sentido, sin información y sin saber que hay métodos sencillos disponibles, seguros y efectivos para corregir sus males y restaurar su salud.

RECONOCIMIENTOS

Agradecimientos especiales

El autor esta profundamente endeudado con un gran numero de autores de la salud quienes han hecho disponibles su valiosa información al público lector. Algunas cosas nunca pueden compensarse económicamente. A todas las grandes personas que me han animado y han contribuido con este libro de cualquier manera, hago llegar mi más sincero aprecio.

Doy gracias especiales a aquellos que sin reversa dieron su tiempo a la traducción y preparación de este libro al español: Josefina Cadavid de Ríos, Fabiola Escobar, Henry Jiménez y Juan Fernando Ríos.

Nota del autor

El material dentro contenido dentro de este libro no tiene la intención de ser prescriptivo o considerarse como consejo legal o medico. La información aquí contenida con enfermedad o terminología medica es únicamente con fines descriptivos y no se ningún "intento de cura". Los consejos relacionados con enfermedades deberán usarse en colaboración con un medico, naturópata y/o alguien que sepa de nutrición. No es la intención del autor diagnosticar o prescribir. La intención es solamente ofrecer información de salud para ayudarlo a cooperar con su medico en su búsqueda de salud. En el supuesto caso de que use esta información sin la aprobación de su medico, se estará auto recetando, que es su derecho constitucional, pero el editor y autor no asumen responsabilidad alguna.

PROLOGO

La Naturopatía es un sistema terapéutico que no utiliza drogas o terapia, pero emplea las fuerzas naturales como la luz, el aire, el agua, etc. Por lo tanto un medico Naturópata es un medico que solo emplea métodos naturales.

Cuando un naturista ve una persona padeciendo una enfermedad causada por la alimentación inapropiada, las bebidas y otros hábitos equivocados de salud, y sin embargo se niega a hablarle de esto, esta lastimando a su prójimo. Somos seres complejos, que funcionamos sobre niveles físicos, metales y espirituales. Los factores que mas influyen nuestra salud son los ocho remedios naturales: Aire Puro, Agua Pura, Luz Solar, Alimentos Naturales, Descanso, Ejercicio, Temperatura y Confianza en Dios.

He sido un defensor de la salud por más de 25 años. Todavía me acuerdo de la víspera de años nuevo, 1969, cuando resolví ser vegetariano; y desde entonces he seguido aprendiendo como usar efectivamente los remedios naturales para sanar.

La publicación de este libro fue la mejor manera en que podía familiarizarlo con las muchas formas naturales para mejorar la salud. Veo muchos a quienes ninguna cirugía o droga restaurará la salud. A pesar de todos los adelantos científicos, todavía dependemos humilde y lastimosamente de las fuerzas naturales de la naturaleza para proporcionar la salud abundante que muchos de mis pacientes han experimentado.

EL ESTILO DE VIDA **SALUDABLE** **DE UNA CAMPEONA DE** **NATACION DE 75 AÑOS DE** **EDAD**

La siguiente historia es tomada de Healthful Living, 1986 y reimpressa aquí por gentil permiso del autor:

“Catherine Cress de 75 años, se desliza a través del agua con una escasa onda. Podría estar demostrando el perfecto estilo pacho a una clase de natación.

“Puede nadar mas rápido que cualquier otra de su edad en el país. Puede nadar mas rápido que la mayoría de las personas mas jóvenes”.

Así escribió Pamela Livingston, escritora del Roswell Daily Record, Roswell, New México, en la edición de julio primero de 1985.

De 5´2” y 95 libras Catherine Cress es la nadadora de pecho mas veloz de los Estados Unidos en la categoría de 75 a 79 años.

En Milwaukee, en la primavera de 1985, rompió todas las marcas de los nadadores anteriores en categoría 75 – 79 años en el estilo pecho. Ella a recibido recientemente todo tipo de medallas por natación, lo mismo que cuando fue una joven de 15 a 20 años de edad.

Como logra Catherine Cress ahora de 76 años permanecer en forma para nadar tan extraordinariamente en estos encuentros.

Durante los últimos 18 años, ella a estado nadando una milla de 4 a 5 mañanas a la semana. Ella dice: “nunca pierdo por que nunca me enfermo. Durante 25 años no he visto un medico”. Dice Catherine: Tengo 76 años y vivo feliz de que mi cuerpo funcione tan perfectamente. Todas las personas a las que conozco de mi edad y mas jóvenes sufren de una u otra cosa, y toman todo tipo de drogas”.

¿CUÁL ES SU SECRETO?

Catherine Cress no tiene secretos. Pregúntele y ella le dirá por que es más saludable que sus colegas y la mayoría de la gente joven. Ella le dirá porque está en mejor que su madre cuando tenía su misma edad. La señora Cress no permanece en forma tan solo por el ejercicio regular... sino que... “deje la carne a los 15 años. Nunca como azúcar”.

“La mayoría de las veces como frutas, verduras, semillas y nueces crudas”.

“Yo pertenezco a una cooperativa alimenticia, y ahí compro mis frutas y nueces. La gente se traga todo tipo de vitaminas! Ellos me preguntan cuales tomo yo. Yo respondo: << ¡NINGUNA! >>”

Para probar cuan saludable es, Catherine me dijo: “Anoche me resbale en agua y caí en el garaje. Me levante y ni siquiera estaba lastimada. Mis huesos deben de ser fuertes”.

Para mayor prueba de su inusual salud, la señora Cress me dijo: “mi hijo es cirujano en Chicago. Cuando me examina mi presión arterial siempre es normal, mi temperatura es solo 36° C.

“He usado anteojos desde que tenia 53 o55 años. Mi familia dice <<consiga nuevos anteojos>>. Yo dije, << todavía puedo ver con estos>>. Tan solo quiero permanecer saludable por todo el tiempo de vida que me reste”.

INTRODUCCION

Cuando mencionamos vivir saludablemente, muchas personas lanzan un quejido. Inmediatamente piensan en alimentos sin sabor, ejercicios rígidos, reglamentos e infelicidad. Esto no es verdad; y este libro se a escrito para probarle que la verdadera felicidad esta en sentirse bien consigo mismo por que usted tiene el control de lo que le esta sucediendo.

Todos desean la felicidad, salud y libres de la amenaza de enfermedad e infección. Diariamente un incalculable número de personas muere a causa del Cáncer o del SIDA, den enfermedades coronarias, o de otra causa seria. Todas estas enfermedades pueden rastrearse a una fuente: la falta del mantener un sistema inmunológico saludable.

Todos tenemos dentro de nuestros cuerpos, un cierto sistema número de gérmenes; pero el cuerpo tiene un sistema inmunológico para protegernos de ellos. Mientras tengamos un fuerte sistema inmunológico, estos gérmenes no pueden desarrollarse en enfermedades amenazadoras de la vida. Sin embargo, si no fortalecemos nuestro sistema inmunológico o si lo debilitamos por involucrarnos con malos hábitos de la salud, entonces los gérmenes se multiplican, y nosotros sufrimos. El secreto para una vida sana es entonces aprender como fortalecer y mantener un sistema inmunológico saludable.

Muchas personas visitan nuestro Centro donde les enseñamos como fortalecer su sistema inmunológico comiendo apropiadamente, ejercitándose y absteniéndose de colocar cosas dañinas en el sistema del cuerpo decenas de estos pacientes nos dejan más felices, mas saludables y libres de enfermedades.

Margie es un ejemplo clásico de lo que un estilo de vida saludable puede hacer para mejorar su calidad de vida. Ella había padecido un embarazo toxémico durante los primeros años de su matrimonio, dejándola con una hipertensión crónica que eventualmente se desarrollo en una enfermedad cardiaca.

Cuando llego a mi tenia 30 libras de sobrepeso y padeció de ataque congenio al corazón. Tenía un pulso rápido, colesterol peligrosamente alto y había estado tomando medicamentos para la presión arterial por más de 30 años.

Inmediatamente la iniciamos en un programa de alimentos naturales, ejercicio, un programa de caminata diaria y agua destilada. Cuando ella leyó en la regencia medica acerca de los

efectos colaterales de las drogas que estaba tomando, decidió suspenderlas.

Durante el programa de 26 días Margie participó entusiastamente en todas las actividades: ella aprendió como cuidar mejor su cuerpo y como preparar alimentos deliciosos y nutritivos de una manera más saludable. Diariamente atendió las clases de salud para aprender como funciona su cuerpo y lo que requiere para mantener su salud. Estas son las mismas insinuaciones que usted aprenderá en este libro.

Al concluir el programa, había perdido 15 libras, estaba mas vital y mas feliz acerca del nuevo estilo de vida que había descubierto. Un año mas tarde, al momento de escribir en este libro ella se está sintiendo bien, , mantiene una presión arterial saludable, tiene un pulso bajo, y ha alcanzado su peso ideal de 148 libras. Ella también ha aprendido como manejar las tensiones de su vida, que afectan su condición cardiaca.

“Dios respondió a mis oraciones”, dijo ella, “cuando el me permitió aprender acerca de la dieta apropiada y del estilo de vida que todos deberíamos seguir si se tienen planes de vivir en la nueva tierra”.

En este libro, yo compartiré estos mismos principios de salud con usted. No hay formula mágica secreta, pero el seguir estos principios de salud produce resultados milagrosos. Si usted esta bajo de peso o tiene sobrepeso, padece de alguna enfermedad conocida o desconocida, los principios de salud esbozados en algunas páginas de este libro pueden revolucionar su vida.

TABLA DE CONTENIDO

Pág. N°

PREFACIO.....	2
DEDICATORIA.....	4
RECONOCIMIENTOS.....	5
NOTA DEL AUTOR.....	6
PROLOGO.....	7
ESTILO DE VIDA DE UNA CAMPEONA DE NATACION DE 75 AÑOS.....	8
INTRODUCCION.....	10
PRIMERA PARTE.....	15
CAPITULO 1- AIRE PURO.....	16
CAPITULO 2- AGUA PURA.....	25
CAPITULO 3- LA LUZ DEL SOL UN SANADOR NATURAL.....	36
CAPITULO 4- LOS ALIMENTOS NATURALES.....	51
CAPITULO 5- DESCANSO APROPIADO.....	74
CAPITULO 6- EL EJERCICIO ES PARA TODOS LOS CUERPOS.....	83
CAPITULO 7- LA TEMPERANCIA UN REMEDIO PARA LAS ENFERMEDADES.....	89
CAPITULO 8- CONFIANZA EN DIOS.....	94
SEGUNDA PARTE.....	101
CAPITULO 9- ACLARANDO EL PROBLEMA DE LA ANEMIA.....	102
CAPITULO 10- ALIMENTOS ACIDOS Y ALCALINOS.....	106
CAPITULO 11- APARTES DEL DIARIO DE UNA MAESTRA DE ESCUELA.....	110
CAPITULO 12- CONTROL DE NATALIDAD.....	115
CAPITULO 13- CORRIENTES ELECTRICAS.....	120
CAPITULO 14- DOSODORANTES Y ANTITRANSPIRANTES.....	123
CAPITULO 15- DOLORES DE CABEZA.....	125
CAPITULO 16- EL ACEITE DE OLIVA.....	128

CAPITULO 17- EL ALIMENTO FRESCO ES EL MEJOR.....	130
CAPITULO 18- EL AYUNO.....	133
CAPITULO 19- EL AZUCAR Y LA MIEL.....	137
CAPITULO 20- EL CANCER.....	143
CAPITULO 21- EL CHOCOLATE.....	153
CAPITULO 22- EL COLESTEROL.....	158
CAPITULO 23- ELIMINACION.....	161
CAPITULO 24- EL SISTEMA INMUNE.....	165
CAPITULO 25- ENFERMEDADES CARDIACAS.....	172
CAPITULO 26- FIEBRES ¿QUE HACER AL RESPECTO?.....	175
CAPITULO 27- LA ARTRITIS.....	177
CAPITULO 28- LA DIABETES.....	181
CAPITULO 29- LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y EL ALUMINIO.....	187
CAPITULO 30- LA HIPERTENSION.....	193
CAPITULO 31- LA LECHE ES DAÑINA PARA SU SALUD.....	202
CAPITULO 32- LA MENOPAUSIA.....	205
CAPITULO 33- LA OBESIDAD.....	216
CAPITULO 34- LA OSTEOPOROSIS.....	222
CAPITULO 35- LA PROSTATA.....	228
CAPITULO 36- LAS ARRUGAS.....	234
CAPITULO 37- LAS CALZAS DE AMALGAMA CON PELIGROSAS.....	236
CAPITULO 38- LAS HIERVAS.....	246
CAPITULO 39- LAS HIERVAS SON MEJORES QUE LAS DROGAS.....	250
CAPITULO 40- LAS VACUNAS.....	255
CAPITULO 41- LAS VITAMINAS QUE SU CUERPO NECESITA.....	261
CAPITULO 42- LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN MICROONDAS SON INSEGUROS.....	267
CAPITULO 43- LOS MINERALES QUE NUESTRO CUERPO NECESITA.....	270
CAPITULO 44- POR QUE DEBERIA. SER UN VEGETARIANO PURO.....	275
CAPITULO 45- PROTEJA SU CAPACIDAD AUDITIVA.....	280

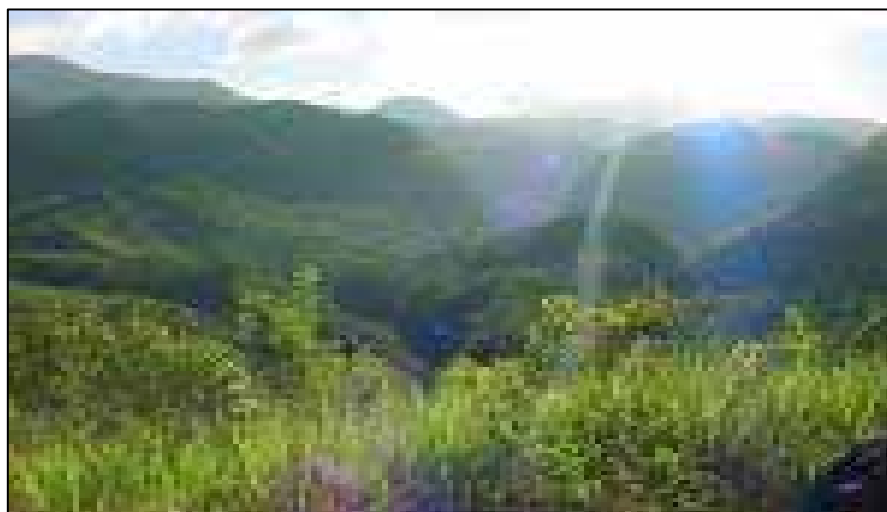
CAPITULO 46- SUPLEMENTOS VITAMINICOS Y MINERALES.....	283
CAPITULO 47- TESTIMONIO A FAVOR DEL ESTILO DE VIDA NATURAL Y SALUDABLE.....	285

PRIMERA PARTE

La primera parte de este libro examina cuidadosamente los 8 remedios naturales que todos podemos usar y de los cuales podemos sacar ventaja para mantener y mejorar nuestra salud. Estos 8 remedios naturales son: aire puro, agua pura, luz solar, alimentos naturales, descanso, ejercicio, temperancia y confianza en dios.

CAPITULO 1

AIRE PURO



El aire es una mezcla invisible de gases sin sabor y sin olor que rodean la tierra. El aire al nivel del mar está compuesto por: 21% de oxígeno, 78% nitrógeno, 1% vapor de agua, bióxido de carbono, residuos de amoníaco, argón helio y otros gases raros. Experimentos han demostrado que la muerte ocurrirá por una inhalación prolongada de aire, cuando la proporción de oxígeno sea mucho mayor que la que se encuentra naturalmente en la atmósfera. Entonces nos damos cuenta que la mezcla llamada aire no es una combinación accidental, si no adaptada perfectamente por nuestro creador para suplir las necesidades del cuerpo humano.

La primera necesidad de todas las criaturas vivientes en esta tierra es el oxígeno. No se puede vivir sin él. El oxígeno debe de estar siempre presente en el aire que respiramos. Todos los trillones de células del cuerpo humano deben abastecerse constantemente de oxígeno, de otro modo, se debilitarán y morirán. A través de los fluidos de los tejidos, las células obtienen el oxígeno que necesitan y devuelven el bióxido de carbono que no necesitan. La transportación de oxígeno del aire externo a los tejidos celulares, y la evacuación del bióxido de carbono se realiza a través de los pulmones.

Nuestros pulmones son livianos y su textura es esponjosa. Si fuesen colocados en el agua flotarían. Normalmente respiramos

quince veces por minuto, inhalando cerca de una pinta (octavo de galón) de aire cada vez que respiramos. Los pulmones normalmente mantienen cerca de seis pintas de aire, así que aproximadamente una sexta parte de aire se intercambia cada vez que respiramos. Una persona que duerme, solo usa cerca del 10% de la capacidad de sus pulmones. El trabajo pesado incrementa el uso de los pulmones en un 50%. El cantante o el que toca instrumentos de viento usa sus pulmones casi hasta su máxima capacidad posible. (1)

EL AIRE ESTA CARGADO DE ELECTRICIDAD

El aire contiene electricidad. El aire que respiramos afecta al cuerpo como si estuviera cargado con electricidad. Esta energía eléctrica, absorbida por la sangre, es llevada a todas las partes del cuerpo. El aire que respiramos contiene tanto iones cargados negativamente, como iones cargados positivamente. Nuestros cuerpos necesitan una cantidad mayor de los iones negativos para una salud óptima. Mientras respiramos grandes cantidades de iones positivos (los malos), podemos sentir efectos adversos tales como: dolor de cabeza, obstrucción nasal, ronquera, fatiga, carraspera de garganta, mareo, etc. El respirar aire cargado negativamente (el bueno) producirá sentimientos de alegría y bienestar. Se ha demostrado que el aire cargado negativamente reduce el número de respiraciones y baja la presión arterial, mientras que el aire cargado positivamente hace exactamente lo opuesto. Un grupo de investigadores reporto que los pacientes que tienen alta presión arterial y respiran aire cargado negativamente reducen un promedio de 39 mmhg en la presión arterial sistólica.

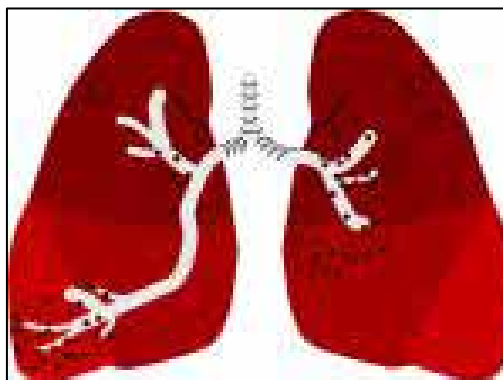


El aire cargado negativamente (el bueno) se halla en abundancia en el océano, en las montañas, al pie de las caídas de agua, ríos o riachuelos. Todo el aire de afuera tiene una gran cantidad de iones negativos. Es por eso que nos sentimos muy bien cuando vamos a acampar, o al océano. O si estamos fatigados, por una caminata corta al aire libre revivirá todo nuestro cuerpo. Hay mas de tres a cuatro mil iones negativos en un centímetro cúbico en el aire de montaña, pero solo 100 iones negativos en un centímetro

cúbico de aire en una oficina al final de una jornada de 8 horas. Los edificios o lugares encerrados, contienen mayormente iones positivos los cuales son perjudiciales para la salud. Todos los electrodomésticos, unidad de aire acondicionado, etc., usan los iones negativos y devuelven los positivos. Todo el aire que exhalamos está cargado positivamente; es por eso que una persona se adormece después de sentarse por un largo rato en un cuarto encerrado lleno de personas.

LOS PULMONES DEVULVEN GASES VENENOSOS POSITIVAMENTE CARGADOS

Tanto, la comida como el oxígeno son tomados por la sangre y a las células donde se convierten en calor y energía por un medio de proceso similar al de la combustión. Cuando el combustible común se quema, se forma un derivado: un gas o humo que es mortal y debe removerse. De igual manera, la



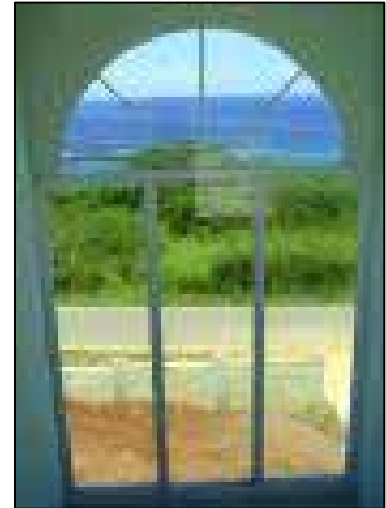
quemada de la comida y el oxígeno en las células producen un gas, ácido carbónico positivamente cargado que es llevado por los vasos linfáticos y la sangre a los pulmones para ser exhalado, librando así al cuerpo de daño. Si esta eliminación se detuviera por unos minutos, la vida cesaría. Cerca de 7,5 galones de ácido carbónico cargado positivamente es exhalado por una persona en una hora. Aproximadamente la tercera parte de los residuos venenosos del cuerpo, son eliminados por los pulmones. Debemos de preparar nuestro sistema de ventilación de modo que esos desperdicios salgan rápidamente, en vez de acumularlos en la habitación, habilitando siempre a nuestros pulmones de un buen abastecimiento de aire fresco y limpio, cargado negativamente.

Nuestra piel también necesita aire puro. La piel tiene millones de aberturas diminutas conocidas como poros. Una de las funciones de esos poros es el de respirar aire puro. Si cubrimos la piel de una persona con material como pintura y cerramos los poros, la persona podría asfixiarse en un corto periodo de tiempo.

El Dr. Kellogg, una autoridad en medicina natural, quien hacía énfasis en la adecuada ventilación de las casas, oficinas y aulas de

clases, estimaba que cada persona requiere por lo menos 3.000 pies cuadrados de aire puro por hora, para diluir los venenos exhalados de sus propios pulmones y piel. El dice que cualquier sistema de ventilación es inadecuado si no provee esta cantidad de aire a cada uno de los habitantes del domicilio. Los cuartos de los enfermos y los hospitales requieren dos o tres veces más aire, contando el incremento de contaminación.

Un viejo cirujano militar quien estuvo a cargo de grandes hospitales durante la guerra, relató una interesante experiencia ilustrando la importancia de dar al enfermo, especialmente personas con fiebre, una abundante cantidad de aire. El contaba, como en una ocasión en un gran hospital llegó a tener 320 casos de sarampión en la estación de invierno. El hospital se prendió y se quemó totalmente, todos los pacientes tuvieron que ser puestos en tiendas. Todos con excepción de dos o tres se recuperaron. Dijo que no tenía duda que el número de muertes hubiera sido de 30-40 por lo menos, si hubieran permanecido en el hospital.



Nadie pensaría en comer ningún alimento que otra persona haya masticado: sin embargo, no nos damos cuenta como el respirar aire encerrado y sucio, una y otra vez, envenenará nuestra corriente sanguínea y daña los pulmones. Para disfrutar de buena salud nuestras casas deben de tener plena ventilación (ventanas abiertas durante el invierno y el verano). Con nuestras casas modernas compactadas y unidades de aire acondicionado recirculando una gran cantidad de aire impuro de adentro, estamos privando a nuestros pulmones de aire puro. El oxígeno que el cuerpo obtiene del aire es muy importante para el mantenimiento de una buena salud. Sin abundancia de aire puro, el importante trabajo de normalizar la química de la sangre no se puede realizar con éxito y el individuo podría sufrir serias consecuencias.

“Evidencias científicas comprueban que el aire de adentro puede estar más seriamente contaminado que el de afuera de la ventana, incluso en ciudades grandes e industrializadas”, dice Dave Ryan, experto en aire contaminado y vocero de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) en Washington D.C.

CRISIS DE AIRE PURO EN LOS EDIFICIOS

En los años 70 hubo una crisis de energía y se presentó el gran movimiento de conservación, muchos de los edificios construidos, debían ser llamados ahorradores de energía. Las casas y oficinas nuevas se construyeron con menos ventanas. Llegó a ser la norma sellarlos para hacerlos de consumo económico de energía, dejando a sus ocupantes dependiendo de sistemas mecánicos, en vez de las ventanas abiertas para obtener ventilación y aire externo puro, cargado negativamente.

En edificios de oficinas grandes el problema es mucho peor. Un estudio de la Agencia de Protección al Ambiente de la calidad del aire interno, en varios edificios públicos halló una muestra común que contenía de 100 a 200 químicos diferentes a niveles que eran mucho más altos adentro que afuera. Algunos de esos químicos eran, pinturas, adhesivos, compuestos (masillas), vinilos, cables telefónicos, documentos impresos, muebles, disolventes varios, sintéticos, etc. También se hallaron muchos agentes biológicos peligrosos tales como: virus, bacterias, hongos, gérmenes, alga, polen, moho, etc. Estos agentes biológicos también pueden causar muchas reacciones alérgicas. La enfermedad legionaria y severos problemas respiratorios pueden ser también causados por estos agentes biológicos. Al inhalar el aire impuro, la sangre se envenena, se afectan los pulmones y se enferma el sistema completo.

Una clara conexión se estableció recientemente entre los edificios con ventilación pobre y la enfermedad. En un estudio de cuatro años realizado publicado en 1988, el instituto Walter Reed Army de investigación en Washington D.C., rastreó la salud respiratoria de reclutas de cuatro centros diferentes de entrenamiento de la armada. El estudio fue notable por que los sujetos eran un grupo altamente controlado. Fueron seleccionados al azar de todo el país; todos recibieron la misma inmunización; los soldados de un cuartel evitaban el contacto con los de otro; y en cada centro los soldados tenían las mismas actividades al aire libre, bajo las mismas condiciones. Adentro, sin embargo, algunos individuos vivían en barracas de ahorro de energía; y algunos vivían en barracas con ventanas abiertas. En cada campamento la incidencia de una enfermedad respiratoria aguda fue hallada por lo menos en un 45% más elevada en las barracas de ahorro de energía.

Las unidades de aire acondicionado solo toman el aire impuro positivamente cargado de los cuartos, lo enfrían y le añaden una pequeña porción de aire de afuera, y luego recirculan nuevamente en el cuarto. ¡Luego nos preguntamos por que no nos sentimos bien después de estar adentro todo el día! Nuestros antepasados no tenían aire acondicionado; por el contrario tenían cielos rasos y altos, ventanas grandes, que se abrían de lado a lado, y ventiladores para ayudar a mantenerse fresco en verano.

UNA MANERA NATURAL DE PURIFICAR EL AIRE

Una manera natural de purificar el aire en su casa u oficina es tener suficientes plantas en su casa, pues ellas toman el bióxido de carbono que exhalamos y lo convierten oxígeno. Una planta puede remover hasta el 87% de todas las toxinas de 100 pies cuadrados de espacio habitable en 24 horas. Así que, si su casa o oficina tienen 2.000 pies cuadrados usted necesita tener 20 plantas esparcidas equitativamente.



RESPIRACION INAPROPIADA

Millones de personas sufren de una gran variedad de dolencias que son parcialmente causadas por un abastecimiento insuficiente de oxígeno. El problema es que la mayoría de la gente no respira correctamente. Muchos son respiradores superficiales, únicamente llenan la parte superior de los pulmones. Cuando llenamos completamente los pulmones de aire, la parte baja de los pulmones empujará el diafragma hacia abajo, esta acción empuja el estomago hacia fuera. Si su estomago no sale cuando respira, es por que no está respirando correctamente.

El ejercicio estimula a una respiración más rápida y profunda. Su diafragma, una hora fibras musculosas en forma de cúpula que divide su tórax del abdomen, se contrae en cada respiración tirando hacia abajo, es así como se crea un sistema de absorción en la cavidad de su pecho que aspira el aire hacia los pulmones. Entonces cuando los músculos del diafragma se estiran y crecen, empujan hacia fuera. Estas fuerzas abren millones de células de aire que usted no usa en un estilo de vida sedentario. Una respiración vigorosa no sólo trae el oxígeno necesario para que la

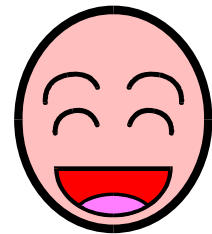
corriente sanguínea lo lleve a los tejidos, sino que fortalece y protege sus órganos de enfermedades y los mantiene aptos para la acción. La gran ventaja de la abundancia de ejercicio del pulmón, se ve con el hecho de que los cantantes profesionales sufren menos de infecciones pulmonares que los demás.

EL AIRE FRESCO Y LA JOVIALIDAD



Uno de los beneficios que los niños y los adultos reciben por estar constantemente al aire libre es la jovialidad. Se ha demostrado que el aire cargado positivamente (el malo) causa superproducción de hormonas de estrés llamada serotonina en los mamíferos.

Esta hormona esta relacionada con los cambios rápidos de temperamento. Así que, cuando nuestros hijos estén de mal humor, problemáticos o rebeldes, llévelos fuera a correr o jugar donde ellos puedan tomar una generosa dosis de aire puro cargado negativamente, para contrarrestar el estrés.



EL OXIGENO MATA A LAS CELULAS CANCERIGENAS

Las células cancerígenas no pueden vivir en presencia del oxígeno cargado negativamente. Cuando son expuestas al oxígeno mueren. (3) Eso me dice, que necesitamos aprender a respirar profundamente el aire puro del campo. Sabemos que el oxígeno ocupa el 21% de la atmósfera terrestre, sin embargo investigadores han hallado que este nivel ha bajado a menos del 15% en algunas áreas metropolitanas.

LAS HERIDAS SE CURAN MAS RAPIDO

Si es bien conocido el hecho de que las heridas expuestas al sol y al aire libre se sanan más rápidamente que cuando están vendadas. Incluso no hay herida que pueda curarse sin aire. Entonces, para que las heridas sanen pronto, lo más importante es que sean expuestas a una constante cantidad de aire puro.

EL MEJOR LUGAR PARA VIVIR



¡Contaminación en nuestro aire! Todo el mundo está preocupado por lo que la tecnología nos esta haciendo. Esto es especialmente verdadero en las ciudades, donde los tubos de escape de los carros, las industrias y el almacenamiento de basuras arrojan polución en el aire.

Así que el mejor lugar para vivir es el campo donde hay aire más puro. ¿Qué tipo de casa de campo es la mejor para vivienda? Una casa con estructura de madera es preferible a la de bloque la cual tiene a ser mas húmeda y fría. No arriende o compre una casa que no tenga suficientes ventanas y una ventilación entrecruzada. Árboles de sombra, matorrales densos alrededor de la casa no son saludables, pues previenen la libre circulación de aire. Asegúrese que la casa no este en ninguna clase de hueco. Cuidado con las casas en lugares bajos hundidos, pues tienen a ser lugares para desagüe; esto ayudará a prevenir el peligro de enfermedad a causa de humedad por terrenos bajos mal drenados.



EN CONCLUSIÓN

Una de las mejores declaraciones escritas que yo he encontrado respecto a la importancia del aire, es la escrita por un sobresaliente educador de la salud así: “Para tener una buena sangre tenemos que respirar bien- completamente, respiraciones profundas de aire puro, que llenen los pulmones de oxígeno y purifiquen la sangre. Le impartan un color brillante y envíen una corriente de vida a todas las partes del cuerpo. Una buena respiración calma los nervios, estimula el apetito y produce una digestión más perfecta; e induce a un sueño descansador... Si se

recibe una cantidad insuficiente de oxígeno, la sangre se mueve pesadamente, los desperdicios, la materia envenenada que debe ser expulsada por los pulmones es retenida, y la sangre se torna impura. No sólo los pulmones, sino también el estómago y el hígado son afectados. La piel pierde contextura; la digestión se retarda; el corazón se deprime; se nubla el cerebro; hay confusión en la mente; la tristeza se asienta sobre el espíritu; el sistema completo se deprime e inactiva, y se vuelve peculiarmente susceptible a la enfermedad.” (4)

Rápidamente usted puede darse cuenta, que la salud de todo el cuerpo depende en parte de la acción respiratoria de los órganos y la clase de aire que respiramos. El hombre puede vivir por semanas sin comida, días sin agua, pero solo minutos sin aire.

(1) *Sciense Newsletter* 85:374; June 13, 1964.

(2) *Zane Kime: Sunlight Could Save your Life*; pág., 192, 193: 1980.

(3) *Eddy, W.H., et al. “The Effect of Negative Ionization on Transplated Tumors”*; *Cancer res.* 1:245; 1951.

(4) *E.G. de White, Ministerio de Curacion, Pág. 272-273, 1905 (versión inglesa)*

CAPITULO 2

AGUA PURA



Este capítulo cubrirá los tres aspectos más importantes del agua: ¿Qué es el agua suave?, ¿Cuánta agua debemos tomar? y ¿Cómo debemos usar el agua externamente (hidroterapia) para la curación del cuerpo?

¿Cuál ES EL AGUA SUAVE PURA?

Con la excepción del aire puro, no hay otro elemento en la naturaleza que sea más importante en el sostenimiento de la vida como el agua suave pura. La composición química del agua suave pura es la representada por la formula H_2O , lo que significa que está compuesta por dos partes de hidrógeno y una parte de oxígeno. No tiene olor, color, ni sabor y ambos son transparentes.

¿Dónde podemos encontrar agua suave pura en nuestra sociedad quimicalizada hoy en día? El agua municipal contiene más de 700 químicos diferentes aunque las leyes federales sólo requieren análisis para 16 de ellos. Una investigación reciente indica que el cloro, que es usado por los proveedores de agua municipal para combatir las bacterias, es mucho más peligroso para la salud humana de lo que se asumía originalmente. Se ha

demostrado que es un factor contribuidor significativo en ciertos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

En 1987, en un complejo estudio realizado por el instituto nacional del Cáncer se concluyó que el riesgo de desarrollar cáncer en la vejiga crecía con el incremento en el consumo de bebidas que contienen agua superficial clorizada, que es la que sale del grifo en más de la mitad de las casas de familia en los Estados Unidos. (1) El cáncer en la vejiga principalmente afecta a los adultos y es la quinta causa de cáncer más conocida en los EE.UU. La incidencia de cáncer en la vejiga incremento en más del 50% desde 1950. En verdad, el agua clorizada mata la mayoría de los gérmenes y virus, pero también mata muchas células de nuestro cuerpo.

NO TOME AGUA QUE CONTENGA FLUORURO, QUIMICOS, METALES Y PESTICIDAS

E fluoruro es un derivado del flúor, un químico mortal para los humanos, y, aunque no sea peligroso en sumas pequeñas, mientras se acumula en el cuerpo humano, puede producir cáncer y/o otras enfermedades que pueden ser fatales. La pasta de dientes es la segunda fuente mas grande de flúor, después del agua que es el numero uno. El fluoruro combate casi todo. Su acción química es tal que todos sus recipientes deben de estar recubiertos con plástico o caucho, pues puede corroer todo material metálico. ¿Qué hará a los tejidos del cuerpo?



“En los últimos años los profesionales en la salud publica se están preocupando más y más sobre la presencia de químicos tóxicos en nuestra agua potable, particular-mente los metales pesados, químicos y pesticidas. Estas substancias son extremadamente difíciles de remover una vez se hayan unido al agua.” (2) De acuerdo con el concilio Económico de Prioridades, 8 de 10 americanos viven cerca de un campo o fuente de desperdicios tóxicos. Estos lugares tóxicos pueden contaminar el agua del suelo. (3) El contaminante, TCE (comúnmente usado para quitar la grasa de los metales) ha aparecido en los lugares más inesperados. La mitad de la provisión de agua de Silicón Valley, esta contaminada por él. Esto ha detenido a la gente de usar agua potable de Amana, Iowa, y New Brighton, Minnesota. En Green Bay Wisconsin, los residentes han solicitado pozos de emergencia. La

Agencia de Protección Ambiental (EPA) reporto que el TCE ha contaminado en manera significativa uno de cada diez de los grandes sistemas de agua de suelo.

Cuarenta y dos millones de personas – uno de cada cinco americanos se sirve de sistemas públicos de agua, consume sumas peligrosas de plomo en el agua potable. (4) ¿Puede una persona diferenciar el agua buena de la mala por su sabor? Muchos químicos y tóxicos son sustancias sin olor ni sabor. No hay posibilidades de detectarlos. Su agua puede estar llena de niveles de plomo tóxicos y usted nunca podría saberlo. El plomo no puede verse. Tampoco es recomendable tomar agua en recipientes plásticos pues los químicos de los plásticos penetran en el agua. Es por eso que mucha del agua destilada que compramos en recipientes plásticos sabe mal.

Una advertencia acerca del agua de grifo – la mayoría de la gente piensa que su ciudad es la responsable de darles agua sana. Pero eso no es así. Una corte federal ha decretado que la ciudad no puede ser responsable por la pureza y calidad del agua potable.

Por lo menos 4.200 casos de cáncer en la vejiga y 6.500 casos de cáncer en el recto en los EE. UU. cada año, pueden ser resultado directo por tomar agua con cloro. Robert Morris, del colegio medico de Winconsin, llego a esta conclusión después de evaluar entre el cáncer y el consumo de agua con cloro. El periódico americano de salud publica, Julio, 1.992. Obviamente necesitamos buscar otras fuentes para el suministro de agua, considerando que sólo la mitad del uno por ciento del agua en nuestra casa es usada para tomar o para cocinar. ¿Qué sabemos del agua embotellada? En una encuesta se halló rastros de carbón tetraclorado y otros disolventes en 48 de 93 muestras que fueron examinadas en 1987. El agua embotellada es menos vigilada que la del grifo. Así que, ¿Dónde podemos hallar agua suave pura?

AGUA DESTILADA ES AGUA SUAVE PURA



El agua destilada es la que ha sido calentada y convertida en vapor, así es que virtualmente todas sus impurezas quedan atrás, pues son incapaces de convertirse en vapor. Entonces los vapores de agua son enfriados resultando agua destilada. El agua destilada no tiene saber, color, olor, bacteria, metales pesados, ácidos, minerales inorgánicos, tóxicos químicos, venenos, etc. El agua de lluvia también es agua destilada, pero llega a contaminarse mientras cae del espacio; así que el agua destilada es el agua más pura que se puede conseguir. Un simple experimento que puede probarse es hervir una olla con agua. Déjala hervir hasta que toda el agua se haya convertido en vapor. ¿Qué ha quedado en el fondo de la olla? Depósitos minerales compuestos blancos. Mientras mas dura este el agua, mas minerales contiene; y mientras menos minerales, más suave el agua. El agua destilada no contiene minerales, encontramos así el agua más suave posible. Otra unidad de filtro que provee agua suave es de Osmosis Inversa.

LOS MINERALES INORGANICOS SON PERJUDICIALES PARA EL CUERPO HUMANO

El agua regular consiste en minerales inorgánicos los cuales son asimilados por el cuerpo. Los únicos minerales que el cuerpo puede asimilar son los minerales orgánicos. Todos los minerales inorgánicos deben eliminarse o causaran con el tiempo problemas de salud. Existe una diferencia entre hierro pulverizado (inorgánico) y el hierro hallado en las plantas (orgánico). Los minerales inorgánicos son excelentes para las plantas quienes lo consten y lo convierten en minerales orgánicos que nuestros cuerpos pueden usar. Las plantas también toman el agua que es tomada para regar nuestras frutas y vegetales y la convierten en agua destilada. Por ejemplo una manzana consiste en un 83% de agua destilada. Cuando consumimos aguas duras saturadas con calcio, magnesio, hierro, cobre y silicona, etc. No nos damos cuenta que nuestro cuerpo esta incapacitado para asimilar dichos minerales orgánicos. Estos sólidos o minerales se depositan en las coyunturas como artritis, en las paredes intestinales causando constipación, y causando endurecimiento a lo largo de las arterias. Los riñones

enrollan estos depósitos minerales en pequeñas piedras, que llegan a ser muy grande para circular por los conductos, llamándose cálculos. Los depósitos de calcio se sedimentan en los compartimentos del corazón y sus válvulas haciéndose necesaria la cirugía del corazón. Los depósitos del calcio internos en el oído causan sordera. Cirujanos habilidosos pueden hoy remover esos depósitos y en muchos casos restaurar la audición. Los depósitos minerales frecuentemente cubren el lente cristalino de los ojos con una fina lámina que puede resultar en cataratas. (5)

EL AGUA DESTILADA PUEDE RESTAURAR LA SALUD

Posiblemente usted haya escuchado que el agua destilada puede absorber los minerales buenos del cuerpo. No es así. Los únicos minerales que el agua destilada puede absorber son los minerales inorgánicos que el cuerpo no puede usar. El agua destilada no absorberá minerales orgánicos que forman parte de la estructura del sistema celular. Una vez que el mineral orgánico llega a ser parte de la estructura de la célula, no puede ser absorbido. Mientras el agua destilada entra en el cuerpo, siendo tan pura, comienza a recoger los depósitos minerales inorgánicos que haya acumulado en las coyunturas, paredes arteriales o en donde se hayan formado, y comienzan a expulsarlos. Los cálculos en los riñones y la vesícula se empequeñecen hasta que pueden pasar por los conductos. Poco a poco los dolores de artritis se reducen mientras que las coyunturas se tornan flexibles y movibles. Las arterias gradualmente se tornan elásticas y la presión de la sangre tiende a ser más normal, esto mientras los minerales inorgánicos son removidos del cuerpo. Personalmente he visto a muchos de mis pacientes, quienes se cambiaron al agua destilada y modificaron sus dietas, totalmente recuperados de muchos de estos problemas de salud.

Nota: Para aquellos que pueden comprarla, yo les animo fuertemente a que compren un buen destilador de agua o un sistema de filtro de osmosis inversa. De agua embotellada, he probado muchas; la destilada es la más pura con la de osmosis inversa de segunda. La desventaja más grande de ambas es que vienen envasadas en plástico y los químicos en los plásticos penetran en el agua. Es por eso que mucha parte del agua que usted compra en las tiendas tiene mal sabor. Los frascos de vidrio es lo mejor. Así que, si usted no puede comprar un destilador tome

sus envases de vidrio y llénelos en las maquinas que filtran por osmosis inversa en los supermercados.

¿CUANTA AGUA DEBEMOS DE TOMAR?

Se recomienda generalmente que una persona sedentaria tome un mínimo de 8 vasos de 8oz. De agua al día que son dos litros. Si usted tiene sobre peso, entonces necesitara mas; un niño



pequeño necesitaría menos. Por supuesto, si usted esta trabajando afuera al calor del sol y esta sudando considerablemente necesita más. Una prueba simple para saber si esta tomando suficiente agua, es la de si su orina es clara y poco olorosa, entonces esta tomando suficiente agua. Si su orina es oscura y tiene muy mal olor, entonces usted necesita tomar mas agua. La única excepción seria en alguien que este tomando medicina lo cual cambiaria el color de la orina. A mucha gente no le gusta el agua; prefieren tomar café, té, chocolate, gaseosas, alcohol, etc. Que son nocivos para su cuerpo. Estas cosas deben eliminarse; no son naturales. Si nuestro buen hubiera querido esas cosas para nosotros, las hubiera llovido del cielo.

El agua suave pura es el mejor líquido para nuestro cuerpo; no hay nada mejor. El agua es el principal elemento químico de su cuerpo, comprendiendo aproximadamente el 65% del peso del cuerpo de un adulto masculino, y el 55% de un adulto femenino. Nuestra sangre es espesa y circula con mayor dificultad (causando presión alta), provocando problemas no solo en el cuerpo de los órganos y tejidos, sino también al corazón mientras bombea a todas las partes del cuerpo.

El agua es el elemento más transitorio dentro del cuerpo. Se elimina de cuatro maneras: los pulmones, la piel, los riñones, y los intestinos. El tomar una suma adecuada de agua ayuda a remover de la sangre los materiales más impuros, dejando la sangre más limpia para la construcción de los tejidos y una mejor salud.

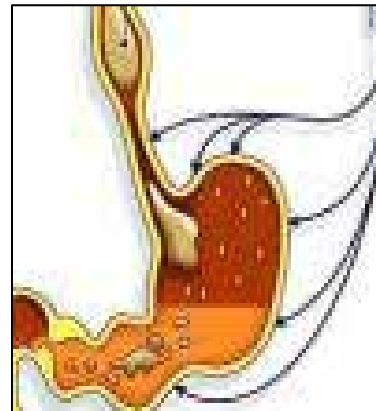
PERDEMOS CERCA DE TRES LISTROS DE AGUA AL DIA



Nuestros cuerpos pierden un promedio de tres litros de agua al día. Cada vez que parpadeamos nuestros ojos perdemos agua. Cada vez que respiramos nuestros cuerpos pierden agua. Sople sobre un espejo, y observe la humedad que viene de los pulmones. Una persona sedentaria transpirara cerca de dos vasos de agua al día. Al tomar dos litros de agua al día y un litro de comida que comemos (el 83% de una manzana es agua), estaremos reemplazando el agua que perdemos cada día. Se requieren 2.500 galones de agua al día (40.000 vasos) para mantener los órganos del cuerpo funcionando apropiadamente, si no fuese por el método sin igual del cuerpo para conservar los líquidos. Esto se logra por los riñones que son un sistema de filtro maravilloso. Nuestros pesan 4-6oz., cada uno, tienen cerca de 4-1/2 pulgadas de largo y 2-3 pulgadas de ancho, los cuales procesan una suma equivalente de sangre a toda la que esta en el cuerpo humano (cerca de cinco litros) cada cuatro a cinco minutos. Estos pequeños filtros saben exactamente que sustancias permiten pasar, y reabsorben los líquidos después que los venenos han pasado a la vejiga como la orina. Los niños excretan de litro a litro y medio de orina cada día, si el cuerpo esta recibiendo suficiente agua (8º o más vasos al día).

¿CUANDO DEBEMOS TOMAR AGUA?

El mejor tiempo para tomar el agua es de dos a más vasos de agua tan pronto se levante en la mañana. Nunca debemos tomar agua mientras comemos pues esto disuelve el acido clorhídrico en el estómago. Al acido clorhídrico le será mas difícil deshacer la comida, causando que la comida se quede por mas tiempo en el estomago, provocando indigestión, úlceras, etc. Debemos de esperar por lo menos una hora luego de haber comido para tomar agua y no menos de 30 minutos antes del alimento. También es aconsejable que no se tomen líquidos de ninguna clase que estén

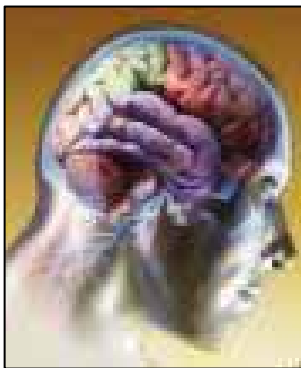


muy calientes o muy fríos, pues los extremos son debilitantes para el estomago.

El agua es necesaria para ayudar a regular nuestra temperatura. Nuestra piel cubre aproximadamente 3.000 pulgadas cuadradas y recibe una tercera parte de toda la sangre que circula en el cuerpo. La manera como regula el calor del cuerpo es abriendo los vasos sanguíneos y enfriándose a si misma por los millones de glándulas de sudor de nuestra piel. Si usted esta trabajando bajo el sol ardiente todo el día, puede perder más de dos litros de agua a través de la transpiración de su piel.

El agua también es un lubricante, que previene la fricción entre las coyunturas y los músculos. Durante el trabajo manual, el cuerpo es estirado, torcido, y doblado en formas que no fueran posibles sin la presencia del agua, tal como el líquido sinovial que rodea la rodilla.

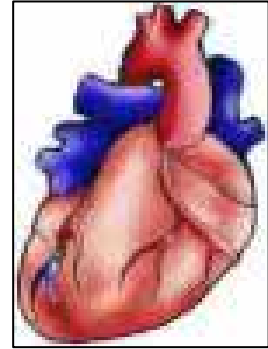
LA FALTA DE AGUA PUEDE CAUSAR LOS SIGUIENTES PROBLEMAS DE SALUD



Nuestro cerebro tiene un 80% de agua. Cuando no tomamos suficiente agua, nuestro cerebro se deshidrata y nos da dolor de cabeza. Ya habido pacientes que fueron admitidos en el hospital por que estaban tan mal que sus familiares creyeron que tenían una crisis nerviosa. Después de chequearlos un poco, sus doctores hallaron que estaban deshidratados. Al suministrarles tan solo líquidos (mezcla de agua y sal) sus problemas mentales desaparecieron en cosa de horas.

Nuestra sangre es 78% agua, y una de sus funciones es evacuar los desperdicios del cuerpo. Si una persona no toma suficiente agua la sangre se espesa con una gran concentración de desperdicios en la corriente sanguínea, causando dolores de cabeza mientras circula por el cerebro. También puede provocar sensaciones de ardor mientras se orina, al llegar a ser muy fuerte por la falta de agua en el conducto urinario. Estas concentraciones fuertes de desperdicios pueden también causar cálculos en los riñones e infecciones en el riñón y vejiga.

Una de las cosas más importantes que debemos recordar acerca del agua es el efecto en el corazón y la corriente sanguínea al tomar poco agua. La deshidratación espesa la sangre y aumenta el trabajo del corazón y de todo el sistema circulatorio. Esto puede causar alta presión, embolias, paros y ataques al corazón. Si usted desea tener un corazón saludable, tome suficiente agua y mantenga su corriente sanguínea libre para que corra. La constipación es otro problema causado por la falta de agua. La material fecal en el largo colon debe estar humedecida y suave; pero si usted no está tomando suficiente agua el cuerpo reabsorberá el agua impura del material fecal, endureciéndola, causando constipación y hemorroides. La falta de agua también puede causar inflamación en los tobillos, psoriasis de la piel (manchas rojas con escamas blancas), problemas de los ojos, fatiga, etc.



La mayoría de nosotros nos preocupamos mucho por nuestra apariencia externa tanto que nos bañamos regularmente, nos ponemos ropa limpia y olemos bien. Pero ¿Qué sucede dentro de nuestros cuerpos? Tal como se usa el agua para mantener nuestros cuerpos limpios externamente, es aun más importante el uso interno de suficiente agua (8 vasos) para mantener limpios. Una persona que tenga un cuerpo lleno de acumulaciones de desperdicios no tendrá buena salud. Así que, para una salud óptima tómese por lo menos 8 vasos de agua al día.

¿COMO USAMOS EL AGUA EXTERIORMENTE (HIDROTERAPIA) PARA EL CURAR EL CUERPO?

BAÑANDONOS DIARIAMENTE PARA TENER UNA ÓPTIMA SALUD

La aplicación externa de agua es una de las más fáciles y satisfactorias maneras de limpiar el cuerpo y regular la circulación de la sangre. Un baño tibio abre los poros de la piel y ayuda en la eliminación de impurezas. Ambos baños, el tibio y el neutral, alivian los nervios y estabilizan la circulación. La piel tiene millones de poros por donde circulan constantemente una corriente de venenos que son dejados en la piel. Si la persona no se baña regularmente, los venenos que son dejados en la piel. Si la persona no se baña regularmente, los venenos continuaran acumulándose y causaran muchos problemas de salud. Nota: su la ropa interior no se cambia diariamente, las impurezas de la ropa serán reabsorbidas por los poros de la piel; así regresan a la corriente sanguínea, poniendo un peso adicional en los órganos internos de eliminación, causando muchas veces infecciones y dolencias.

DUCHA O BAÑO FRIO BUEN ESTIMULANTE

La gran mayoría de personas podrían tener un beneficio tremendo de una ducha o baño frío o baño tibio cada día. Esto mejoraría nuestra circulación al traer la sangre a la superficie. También vigoriza el cuerpo; y después de secarse se siente magnífico.

COMPRESAS DE PAÑO CALIENTE AL CUELLO

Coloque un paño de algodón mojado frío alrededor del cuello, luego cubra bien con la franela seca para prevenir la circulación de aire. El cuerpo calentara el paño húmedo y entonces tendrá una prolongada aplicación suave de humedad caliente. La mejor ocasión para hacerlo es en la noche justamente antes de acostarse, déjelo toda la noche, quíteselo en la mañana. La compresa quedará seca. Tan pronto la remueva, refriéguese el cuello con el paño escurrido de agua fría. Esta compresa es muy buena para dolores de garganta, la ronquera, la amigdalitis, la laringitis, la inflamación

del condicho de Eustaquio (tubo auditivo), etc. Esta compresa también puede usarse en la inflamación de las rodillas, codos, tobillos, etc.

BAÑO DE PIES FRIO Y CALIENTE

Simplemente llene dos recipientes grandes. Llene uno con agua caliente y otro con agua helada. Primero sumerja los pies en el agua caliente por 3 minutos, luego en el agua helada por 1 minuto. Hágalo tres veces cada una y luego termine con el agua fría. Estos baños de pies alternando caliente y frío es muy bueno para la circulación en los pies, ayudando a remover los líquidos retenidos en los pies, para aquellos con grado frío o bajo de fiebre, etc. El alternado caliente y frío aumentara las células blancas del cuerpo, lo cual ayudara a levantar el sistema inmunológico, y mejorar su salud en general. Este baño caliente y frío puede aplicarse en las piernas, manos, brazos, etc.

BAÑO DE BAÑERA PARA DISMINUIR FIEBRE

Si alguien tiene fiebre de aproximadamente 102 grados F. (39°C) póngalo en la bañera llena de agua a una temperatura de 98 grados F. (36.7°C), aproximadamente y esto le bajara la fiebre. Nunca use la bañera con agua fría pues esto llevaría sangre de las extremidades hacia el tronco del cuerpo lo que causara congestión en la sangre.

Estos son solo unos cuantos métodos de usar el agua externamente para mejorar su salud. Para mayor información en esta área, yo recomiendo altamente el libro de Home Remedies (remedios caseros), por los Drs. Calvin y Agatha Tras, publicados por New Lifestyle Books, Seale, AL., 36875 U.S.A.

- (1) *National Cancer Institute 79:1269, 1987.*
- (2) *S. Environmental Protection Agency, Is Your Drinking Water Safe?*
- (3) *American Demographic, Jan. 1987*
- (4) *Lead Astray: The Poisoning of America, Discover, Dec. 1.987.*
- (5) *Allen Banik, The Choice Is Clear, Pág. 10-12, 1989.*

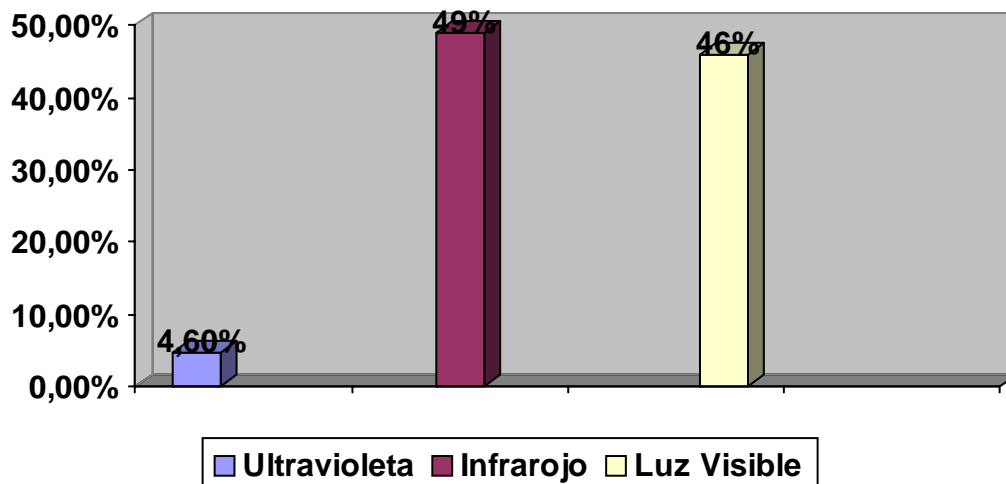
CAPITULO 3

LA LUZ DEL SOL UN SANADOR NATURAL



El sol es uno de los agentes curativos naturales. Le toma 8 minutos a los rayos solares para llegar a la tierra. El 54% de la luz que alcanza a la tierra es invisible. El 49% luz infrarroja y el 4.6% es ultravioleta. La luz visible que llega a la tierra es del 46%.

Luz Invisible



A través de la historia se ha registrado que el hombre ha vivido y trabajado al aire libre expuesto a toda la luz del sol. En la sociedad moderna de hoy, millones viven en las ciudades, trabajan encerrados en fábricas u oficinas. Vivimos en un ambiente de vidrio, donde la mayor parte del día estamos detrás de la ventana, lo que deja fuera la luz ultravioleta que es curativa para el cuerpo. La luz fluorescente o incandescente es usada en las oficinas, escuelas y fábricas. Esta clase de luz es totalmente diferente de la que proviene de la luz solar natural. La luz natural directa y completa alcanza hasta 10 veces más intensidad comparada con lámparas fluorescentes a una distancia de 10-12 pulgadas.

LA LUZ DEL SOL FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLOGICO DEL CUERPO

Hoy en día se cree que la enfermedad puede ocurrir solo cuando nuestro cuerpo falla en mantener el delicado balance de poder entre nuestro cuerpo y los organismos que producen la enfermedad. Es así, pues encontramos gente con gérmenes capaces de causar una infección y sin embargo aparentemente están libres de ella. El sistema inmunológico del cuerpo es lo suficientemente fuerte para detener el desarrollo y crecimiento de ellos.

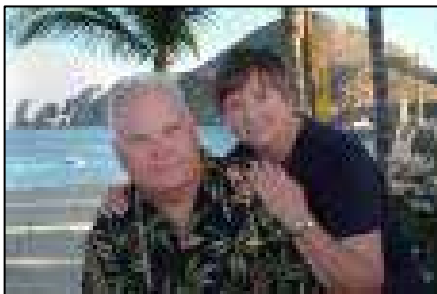


Estudios han demostrado que la exposición natural al sol aumenta el número de células blancas en la sangre humana. Los linfocitos son las células blancas de la sangre que mas se reproducen, siendo la que juega el papel más importante en contra de la invasión de gérmenes en defensa del cuerpo.

Debido a que los linfocitos aumentan en número después de los tratamientos de luz solar, los anticuerpos, su producto de defensa, también aumentan en la sangre. (1) La luz ultravioleta también tiene un efecto en los órganos internos. El páncreas, el estomago, el hígado, los riñones y las glándulas adrenales son aparentemente beneficiados por los tratamientos de luz. El efecto parece ser el resultado de la estimulación del sistema nervioso simpático.

LA LUZ SOLAR COMBATE EL CANCER

La luz del sol puede acelerar el metabolismo del cuerpo para eliminar los venenos tóxicos que el cuerpo ha acumulado. La luz ultravioleta te ayudara a removerlos. En consecuencia al ayudar en la eliminación de muchos agentes cancerígenos, la luz del sol puede reducir la aparición del cáncer. (2)



Estudios han demostrado que mientras se aumenta la cantidad disponible de luz solar, la aparición interna del cáncer se reduce. La cantidad total de muertes en varios estados americanos y varias provincias canadienses se ha comprobado que disminuyen con el incremento de la luz solar disponible. (3)

La luz del sol incrementa el uso de oxígeno en los tejidos. Esto puede ser un estimulante importante para el sistema inmune especialmente en la producción de anticuerpos. A muchos tipos de células. A muchos tipos de células cancerígenas no les gusta el oxígeno, y cuando son expuestas a una buena concentración de este comienzan a disminuir su crecimiento y división hasta que se detienen completamente. (4) De este modo indirecto, la luz del sol puede batallar en contra del cáncer, estimulando el sistema inmune y aumentando el oxígeno en los tejidos.

En los humanos, la evidencia de que la luz está relacionada con la formación del cáncer está llamando la atención. Cuando la glándula pineal de los humanos se calcifica, disminuye la producción de melatonina. Esto, a su vez, estimula la producción de estrógeno, que causa un aumento en la cantidad de cáncer en el seno. Más del 60% de los americanos tienen las glándulas pineales calcificadas cuando tienen más de 50 años, mientras en el Japón solo un 9.9%, y, en Nigeria 5% de las personas de más de 40 años. Siendo que la aparición de cáncer en el seno es bajo en el Japón y sur de África y alto en norte América, significaría de acuerdo con el Dr. Kime, M.D. que las pineales calcificadas están asociadas con la creciente aparición del cáncer en el seno. Las causas de la calcificación de las glándulas pineales aun no se han esclarecido. La baja intensidad en la luz que el ojo humano recibe mientras está

dentro de las casas combinado con la falta de estimulación de la glándula pineal, pueden ser los factores que contribuyen a la calcificación de la glándula pineal. (5)

¿PUEDE LA LUZ SOLAR CAUSAR CANCER?

Algunos seres humanos son muy sensibles a la luz del sol y pueden quemarse fácilmente. Personas blancas, rubias, y pelirrojas parecen ser las más afectadas por las quemaduras crónicas. Los pacientes con cáncer en la piel parecen muy sensibles a la luz del sol. Ellos se queman más fácilmente y el área afectada toma más tiempo para sanar. Ellos también tienen mayor dificultad para broncearse. El concepto médico actual presenta el sol como destructivo, responsable del envejecimiento de la piel y capaz de causar el cáncer en la piel. Investigaciones que parten de este concepto proveen información del sol y su relación con la salud humana. No se puede negar que el sol juega un papel en el envejecimiento y en el cáncer en la piel, pero ¿es él el principal contribuyente?

El Dr. Zane Kime, M.D., autor del libro *La luz del Sol Puede Salvar su Vida*, llegó a convencerse más mientras estudiaba la información de la investigación, de que la dieta altamente refinada del oeste, particularmente con aceites refinados, juega un papel primario en el desarrollo del cáncer en la piel, y que la luz del sol es solo un acelerador del problema. El consumo de aceites de ensaladas y cocina ha incrementado drásticamente desde 1909 cuando el aceite era consumido en proporción de 1.5 libras por persona por año. En el año de 1972, este índice subió a 18 lb. Hoy día este índice es más de 58 lb. por persona, hay muy poca duda en la documentación de la investigación, de si la existencia o no de una dieta alta en grasas promueve un riesgo más alto, y la aparición más temprana del cáncer en la piel debido a la luz ultravioleta. No solamente el cáncer de la piel si no también el cáncer de seno y el de colon, parecen ser aumentados por una dieta alta en grasas. (6) No solo el aceite (grasas) saturado estimula la formación si no los no saturados o polisaturados serán lo mismo en muchos casos. En la literatura científica, los aceites (grasas) poli- insaturados han demostrado una aparente estimulación en la formación más rápida de cáncer que la hecha por los aceites (grasas) saturados. (7).

La nutrición y la luz del sol están íntimamente relacionadas. La luz del sol en la piel produce ciertas hormonas y nutrientes como la vitamina D. a menos que tengamos una dieta apropiada, la luz del sol tiene un efecto enfermizo en la piel. Esto debe enfatizarse: Los baños de sol son peligrosos para la salud de quienes estén en la dieta corriente americana alta en grasas la cual es 45% grasa o en quienes no haya un consumo abundante de vegetales, granos enteros y frutas frescas. No es sólo dieta de grasas la que promueve la formación de cáncer en la piel, sino la grasa de aceites aplicados directamente en la piel. Es por eso que las lociones, cremas o aceites para baños de sol no pueden recomendarse, pues ellas estimulan la formación del cáncer. Se ha comprobado que la grasa del aceite poliinsaturado inhibe al sistema inmune. Es tanto, que aun los investigadores están usando la grasa poliinsaturada en las dietas de los pacientes de transplante de riñón o implante de piel tomada de otras personas, para que sus cuerpos no rechacen los tejidos extraños.

LA LUZ DEL SOL REDUCE EL COLESTEROL

El colesterol es una sustancia que se halla solo en la carne, aves y productos animales tales como los huevos, leche y queso. El colesterol no se halla en las frutas, vegetales, nueces y granos, etc. Nuestros cuerpos producen colesterol de las grasas, aceites, azúcares y proteínas. El colesterol es miembro de la familia esteroide. Fue en 1.904 cuando un científico investigador descubrió que la luz del sol podía transformar el colesterol en vitamina D. la piel tiene una rica cantidad de colesterol, y este colesterol se mueve constantemente entre la piel y la corriente sanguínea. Si se remueve la piel, entonces el colesterol de la sangre se mueve hacia la piel para reemplazar el colesterol perdido.

Se ha hallado que no solo la luz del sol causa una significativa y pronta reducción en la cantidad de colesterol total metabolizado de todo el cuerpo. Cuando la piel es expuesta a la luz del sol, el colesterol es destruido tan rápidamente y una magnitud tal que la suma total de colesterol del cuerpo es reducida. Se hizo un estudio usando 30 pacientes quienes tenían endurecimiento en las arterias. Cada uno de estos pacientes bajo su nivel de colesterol después del primer tratamiento de luz del sol. Otros estudios con más cantidad de pacientes comprobaron similares resultados.

LA LUZ SOLAR REDUCE LA PRESION ARTERIAL

Un estudio hecho en la universidad de Tulane sobre los efectos de la luz ultravioleta en la presión arterial, había una marcada reducción de la presión arterial que duro de 5-6 días. En otros estudios hechos en diferentes individuos, la presión arterial cayó un promedio de (6 mmHg en la sistólica y 8 mmHg en la presión diastólica) después de un solo tratamiento de luz solar. En individuos con alta presión arterial el efecto es más rotundo. A algunos pacientes la presión sistólica les ha bajado hasta 40 mmHg y diastólica hasta 20 mmHg. (8)

Al contrario de las opiniones sostenidas más comunes, la presión arterial diastólica no es aparentemente más importante que la presión arterial sistólica. Se cree que la presión arterial sistólica se aumenta por la edad. Pero el famoso estudio Framingham mostró que los ancianos con una presión sistólica alta tenían una mortalidad significativamente mas lata que sus contemporáneos con la presión sistólica mas baja. (9)

LA LUZ DEL SOL REDUCE EL AZUCAR EN LA SANGRE

La exposición a la luz del sol parece tener un efecto similar a la insulina causando la reducción del azúcar en la sangre. Esta reducción es mínima en personas normales, pero muy significativa en diabéticos. La luz del sol facilita la absorción de glucosa en las células del cuerpo y estimulan el cuerpo a convertir el azúcar en la sangre (glucosa) en azúcar almacenada (glucógeno), que es almacenado en el hígado y en los músculos. El glucógeno es la reserva de energía del cuerpo que puede volver a ser cambiada instantáneamente en glucosa para responder a la demanda normal o alguna condición de emergencia.

La luz del sol remueve el azúcar en la sangre aumentando los niveles de glucógeno. Debido a este dramático efecto, un diabético puede necesitar ajustar su dosis de insulina cuando este siguiendo un programa de baños de sol por que combinado con insulina puede tener un efecto hipoglicémico muy potente. Un diabético debe tomar baños de sol con precaución, mediante una graduación en la reducción de la dosis de insulina para evitar una reacción hipoglicémica. (10)

LA LUZ SOLAR MEJORA LA ARTRITIS

Hallamos que desde siglos atrás el uso de la luz solar ha mejorado la artritis. El calor de los rayos afloja las tiasas y dolorosas coyunturas y pueden tener un efecto relajante en general. La luz del sol también restituye el sistema inmune del cuerpo. En Rusia los tratamientos solares son dados rutinariamente a los mineros debido a su efecto benefactor. En un estudio hubo una reducción definitiva en la artritis de aquellos mineros quienes recibieron los tratamientos del sol. (11)

A un grupo de niños que padecía de una aguda artritis le fue suministrada Cortisona, mientras que a otro grupo similar le fue dado tratamiento de luz solar. Los síntomas de artritis en aquellos que tomaron cortisona disminuyeron rápidamente, pero la gente en este grupo también era más susceptible a las infecciones y sufrió más efectos colaterales de la cortisona. Aunque los síntomas artríticos del grupo que recibía los tratamientos solares disminuían poco a poco, el alivio era un hecho. La resistencia a la infección se incrementaba, y por supuesto, ninguno sufría de los efectos colaterales que acompañaban los tratamientos de cortisona. (12)

VITAMINA D

Descubrimos recientes revelan que la vitamina D no es tanto vitamina como mas bien hormona. Mientras nos concientizamos de las complejas funciones de la vitamina D como una hormona, necesitamos considerar seriamente el consumo de los suplementos con Vitamina D en nuestras comidas, tales como la leche, alimentos para bebés, bebidas, cereales preparados, harina, margarina, etc. Con toda esa suplementación, el promedio per capita que se consume es de 2.435 U. I. por día o seis veces la dosis recomendada de 400 U. I. por día. (13)

El consumo de Vitamina D en la dieta de una mujer en embarazo ha causado calcificaciones en los riñones y retardo mental en los bebés. (13) Los hijos de madres que toman Vitamina D adicional en su dieta pueden nacer con cierto tipo de debilidad congénita del corazón. (14)

Muchas autoridades han recomendado que la Vitamina D sea removida de nuestros alimentos. El Dr. Kinden, que dio un reporte de la universidad de Tromso, señaló: "Se debe tratar de restringir el consumo de Vitamina D, de todas las fuentes". También recomendado que la Vitamina D no debiera añadirse como suplemento a los alimentos de la Asociación Medica Británica (1950), el boletín de Nutrición del Canadá (1953), y la academia de Pediatras (1963), (1965).

De la Universidad de Tromso en Noruega vino un reporte diciendo que el consumo por largo tiempo de Vitamina D, aunque sobrepase escasamente las 400 U. I. recomendadas, pueden estimular un ataque al corazón. Y no solo eso sino también enfermedades degenerativas en las coyunturas y artritis. (15)

En un estudio hecho en Inglaterra, la Vitamina S obtenida al exponer la piel a la luz del sol era muy superior a la obtenida por su ingestión oral. (16) Potamina D es la natural, la luz del sol. No existe reporte científico que haya demostrado que una dosis toxica de vitamina D haya sido obtenida de la luz solar.

LA GLANDULA PINEAL Y LA LUZ SOLAR

Una investigación realizada en el instituto nacional de salud ha revelado que una pequeña glándula cerca del centro del cerebro actualmente responde al entrar luz a los ojos. Esta respuesta es independiente de y separada del proceso normal del visual. Bajo el estímulo de la luz al entrar al ojo, esta glándula, llamada pineal, controla la síntesis y suelta sustancias químicas (hormonas, enzimas) en la corriente sanguínea para llevar a cabo cada uno de los sitios señalados en el sistema neuro-endocrino incluyendo el cerebro, la pituitaria y las gónadas. (17)

LA LUZ SOLAR DESTRUYE LA BACTERIA

Las manchas en la piel pueden removerse con la luz solar. Cuando las glándulas del sudor son obstruidas e infectadas, la luz del sol puede ayudar a esterilizar el área. Las células muertas en la capa superior de la piel tienden a bloquear las glándulas del sudor; la luz del sol promueve la remoción mas rápida de la capa superior de la piel, permitiendo que las glándulas del sudor se vacíen, disminuyendo así la congestión. Las heridas al recibir tratamientos

de luz solar demuestran una curación más rápida y tienen mayor suministro de sangre. (18)

La exposición a la luz solar ayuda a la resistencia de la piel contra la enfermedad, al matar aquellos gérmenes que están en la superficie de la piel. Las ondas ultravioleta que llegan a la tierra varían en longitud. Mientras más cortas sean las ondas de luz ultravioleta son más bactericidas, penetrando la capa superficial de la piel y eliminando las bacterias de dichas capas. No solamente tiene el sol un efecto bactericida en la piel, sino que convierte los aceites en la piel en agentes bactericidas. Aún los vapores que surgen de los aceites naturales de la piel (después de ser expuesta al sol) pueden combatir las bacterias.

Estudios recientes que examinan el valor de la luz ultravioleta en la desinfección del agua demostró que si la irradiación era lo suficientemente fuerte y el flujo del agua era lento, el agua podía purificarse satisfactoriamente. Científicos al reportar los resultados de un estudio, concluyeron que los rayos ultravioletas del sol son un factor importante en la purificación natural del agua debido a su efectividad en la eliminación de la E. Coli. Al tomar muestras de residuos depositados en el mar, se ha demostrado que la luz solar puede eliminar los microorganismos E. Coli. A profundidades de 12 pies en aguas saladas. (19) En otro estudio, hecho aproximadamente 10 años después, los lagos de estabilización de desperdicios fueron expuestos a la luz solar, y los investigadores concluyeron que la luz solar ultravioleta es verdaderamente importante, aunque pocas veces apreciada, en la purificación natural del agua. (20)

LA LUZ SOLAR Y LAS HORMONAS SEXUALES

El día de 24 horas está dividido en periodos de luz y oscuridad. Esta división aparenta ser un factor importante en la producción de hormonas. Si esta división de luz y oscuridad es cambiada, afectará el balance hormonal. Cuando los humanos son mantenidos en la oscuridad, tanto como los niños que son ciegos, llegan a la madurez sexual más pronto que los que no son ciegos. (21)

En las últimas décadas los americanos se han movido de la vida de campo a las ciudades y a una encerrada en fábricas u

oficinas. La luz eléctrica provee solo una décima parte de la luz de afuera bajo la sombra. Durante el mismo periodo de tiempo mientras los americanos se han encerrado, al edad cuando los niños maduran sexualmente se ha disminuido.

La luz solar afecta el balance hormonal del cuerpo de dos maneras: al estimular la producción glandular cuando la luz pasa a través del ojo al cerebro, y al producir hormonas directamente en la piel. Cuando la luz entra en el ojo, estimula los nervios de atrás en el ojo enviando impulsos al cordón dorsal. De hay el impulso es devuelto hacia el cerebro a un pequeño órgano llamado glándula pineal. La glándula pineal produce una hormona llamada melatonina. Esta hormona afecta al cerebro y otras glándulas como la pituitaria, adrenales, ovarios y testículos. También parece tener control de varias funciones glandulares, como por ejemplo, puede detener los ovarios de su ovulación y puede retrasar la madurez sexual. Cuando la luz del sol toca la piel, produce hormonas sexuales en la misma piel. Reportes de investigaciones comprueban que la luz solar produce una sustancia como el estrógeno en la piel la cual se mueve a la sangre. Eleva las hormonas femeninas, y las masculinas se incrementan más aún. Cuando el pecho o la espalda son expuestos a la luz del sol, las hormonas masculinas pueden incrementarse en un 120%. (22)

SUFICIENTE LUZ SOLAR NOS DA UN ESPIRITU BRILLANTE

Los baños de sol mejoran la salud en general, estimulan el apetito, dan un sentimiento de bienestar, y nos habilitan para dormir en la noche. La próxima vez que este bajo estrés, salga a caminar bajo el sol y observe lo que hará por usted. Aquellos que tomen ventaja del clima recibiendo baños de sol hallaran que el sol tiene un efecto obtenido al recostarse, relajarse o el simple descanso. En un estudio hecho en la universidad de Illinois, se observaron los efectos de los tratamientos de luz solar en la conducta de los estudiantes. A los estudiantes a quienes les fueron dados tratamientos de luz solar demostraron un mayor interés en sus clases, atendían a las clases más regularmente y se veían más despiertos durante el día. Ellos votaron unánimemente



continuar con los tratamientos de sol luego del experimento. Ha sido demostrado que estos tratamientos de luz solar actualmente afectan el cerebro y pueden ayudar al balance de los impulsos de los nervios. La luz del sol puede alterar el fluido del ácido clorhídrico lo que puede ser la razón por la cual el estómago y las úlceras duodenales responden tan favorablemente a las terapias de luz. Las glándulas adrenales contienen más adrenalina después de los tratamientos de sol, a lo que se le puede acreditar la habilidad de resistir el estrés luego de dichos tratamientos. Se ha demostrado que en ciertas áreas donde se uno obtiene una limitada cantidad de sol, como en Alaska en el invierno, existe un alto nivel de suicidios.

Para una salud óptima salud óptima, viva en una casa que este localizada en un lugar alto, seco con buena cantidad de ventanas manteniendo la sombra de los árboles a una suficiente distancia de la casa para que reciba suficiente sol.

Cuando se le permite al sol brillar en la piel rápidamente almacena una tremenda cantidad de energía en el cuerpo. Millones de puntas nerviosas absorben la radiante energía del sol y la transmiten a todo el sistema nervioso del cuerpo. Es por eso que uno se siente tan lleno de energía y de vida después de un baño de sol. Una cantidad generosa de sol produce una disposición jovial. A menudo los pacientes con los que trabajo comentan cuan maravilloso es se siente después de una serie de baños solares.

BAÑOS DE SOL



El baño de sol debe tomarse preferiblemente en la mañana cuando el aire esta limpio y el calor no esta tan fuerte. En el verano debe de tomarse temprano, como a las ocho. En climas fríos puede tomarse en la tarde. Se debe tener cuidado previniendo el recalentamiento o los escalofríos. Para evitar la insolación, es necesario comenzar exponiéndose un poco y luego incrementar el tiempo gradualmente

al pasar los días. La luz ultravioleta a comprobado ser la mas restauradora de la salud. Desafortunadamente, es también de las más eliminadas al ser filtradas por el vidrio, los lentes o la ropa. La parte más importante de nuestro cuerpo donde los rayos ultravioletas deben de llegar son los ojos. Los lentes o gafas regulares no permitirán penetrar los rayos ultravioletas (los rayos curativos del sol) en los ojos. Así que, cuando se este asoleando no use lentes solo cierre sus ojos y mire al sol para que los rayos ultravioletas puedan penetrar los párpados. Seria muy bueno hacer esto por lo menos dos veces al día por cinco minutos cada vez. Esto es especialmente bueno para las mujeres con desequilibrio hormonal (durante el ciclo mensual), y para cualquiera con desorden nervioso. Durante el baño de sol la cantidad de rayos ultravioletas disponibles depende de la localización en la tierra y la estación. Mientras mas sea la atmósfera que tenga que atravesar menos rayos alcanzarán la tierra. En el invierno hay menos rayos ultravioletas disponibles mientras en el hemisferio norte esta hacia el lado opuesto del sol; entonces la mejor hora para bañarse de sol es entre las 10 A.M. y las 2 P.M. en el verano la luz ultravioleta esta disponible más tiempo, por eso es mejor bañarse de sol entre las 8 A. M. y las 4 P. M.

INSOLACION

Durante el baño de sol deberá usted sentirse muy bien. No deberán de existir sentimientos de depresión o incomodidad. Si como resultado del exponerse al sol, se siente débil, muy caliente o hay síntomas de dolor de cabeza, suspéndalo inmediatamente. El grado de daño en la piel depende en la concentración de rayos ultravioletas, durante la exposición, y la cantidad de pigmento dentro de la piel del individuo. Los rubios, blancos y pelirrojos son particularmente susceptibles. Al exponerse repetidamente a la luz solar, la mayor parte de las personas desarrollan una cantidad de pigmento en la piel (bronceada) convirtiéndose menos susceptibles a la quemadura mientras que el exceso de pigmentos dure. Las drogas, los cosméticos y jabones pueden también sensibilizar la piel convirtiendo las quemaduras en un verdadero problema. No debeos temer sudar, ya que el sudor ayuda al enfriamiento del cuerpo y elimina toxinas. Tomamos en consideración, cuando tomamos baño de sol, la hora del día, el lugar, la estación del año, la latitud y la altura sobre el nivel del mar. Las quemaduras pueden ocurrir más

rápido en lugares altos como Denver, Colorado, que al nivel del mar, pues los rayos solares tienen una milla menos de atmósfera que atravesar. Si uno se asolea en la playa, seguramente se quemará más rápidamente que en el patio de su casa. La cantidad de luz ultravioleta reflejada del medio ambiente puede hacer la gran diferencia. La nieve refleja cerca del 86% de ultravioleta, la arena seca 17% y la hierva 2.5%. El agua es un pobre reflector de luz ultravioleta.

La reflexión de los rayos solares a través de un claro y azul espacio celeste puede duplicar los efectos de los rayos que provienen del sol. Otra cosa para recordar es que la piel mojada se quemara más rápidamente que la piel seca. Mientras se da un baño de sol no use lociones de ninguna clase, cremas, agentes bronceadores, etc. Los protectores de piel contienen ingredientes bronceadores que pueden producir cáncer en la piel. La Dr. Lyle Cartwright, de la Universidad del Centro Medico de California en San Diego, hallo tumores y cambios en la piel de ratas en laboratorios donde se les cubrió de ingredientes bronceadores y se les expuso al sol. Los investigadores reportaron que el 100% de los ratones los cuales se les había aplicado protectores de piel y una dosis igual de luz solar de una hora al medio día en un clima templado, desarrollaron tumores. Los ratones que no fueron tratados con agentes protectores de la piel, pero que le fueron suministradas largas horas de sol, no desarrollaron tumores. (Noticias Medicas Americanas, Junio 24, 1983, p. 18). Una piel limpia es lo mejor para el baño de sol (la luz solar natural es lo mejor para el baño de sol). No existen lámparas del sol que puedan igualar a nuestro sol natural. Algunas son diferentes a la luz del sol y pueden ser perjudiciales. La luz es un nutriente tanto como el alimento; la clase errónea puede enfermarnos, y la clase correcta puede mantenernos sanos.

LOS PROTECTORES DE PIEL Y LOS TUMORES

El acido Urocánico encontrado en los protectores de piel: lociones de cuerpo, bases para el maquillaje, (cosméticos), pueden estimular el desarrollo de tumores. Animales de laboratorio expuestos a lámparas de sol después de aplicaciones de acido Urocánico fueron hallados con cuatro veces más tumores que los que no fueron tratados con acido Urocánico. (Tribuna Médica, Abril 18, 1991).

- (1) Zabaluyeva, A.P., et al: "The Mechanism of adaptogenic Effect r Ultraviolet", *Vestn Aked Med. Nauk* #323, 1975
- (2) *Ibib.*
- (3) Apperly, F.L.: "The Relation of Solar Radiation to Cancer Mrotality in North America". *Cancer Research* 1:191, 1941.
- (4) Rueckert, R.R. and Mueller, G. C.: "Effect of Oxygen Tension and Hela Cell Growth", *Cancer Research* 20:944, 1960
- (5) Zane Kime, M. D., "Sunlight Could Save Your Life", p. 219-220; 1980.
- (6) *Ibid*, pp. 93, 94.
- (7) *Ibid.*
- (8) Zane Kime, "Sunlight Could Save Your Life", pp. 33-67, 1980.
- (9) W.B. Kennel "Role of Blood Pressure in Cardiovascular Disease: The Framingham Study", *Angiology* 26:1, 1975.
- (10) Zane Kime, "Sunlight Could Save Your Life", pp. 33-67, 1980.
- (11) Dantsig, N. M., "Ultraviolet Radiation", Moscu, 1966. (Un libro en idioma Ruso).
- (12) Karacheutswa, T. V., and Khodakova, I. L.: "About the influence of UV Erythema Therapy on the Course Of Rheumatism and the functional State of the Cortex of Children", *Vop Kurort Fizicter* 36:125, 1971
- (13) Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics: "Vitamin S Intake The Hypercalcemic Syndrome", *Pediatrics* 35:10:22, 1965.
- (14) Friedman, W. F., "Vitamin D as a Cause of Supravalvular Aortic Stenosis Syndrome", *American Heart Journal*, 73: 718, 1967
- (15) "How much Vitamin D is too Much?", *Medical World News* pp. 100-103, January 13, 1975

- (16) Zane Kime, "Sunlight Could Save Your Life", p. 152, 1980.
- (17) Wortman, R. J., and Axelrod, J., *Scientific American* 213:1, July 1965
- (18) Pannuzio, O. N.: *Ulceras Varicosas y Rayos Ultravioletas*, *Sem. Med.* 110: 116-172, 1957.
- (19) Gameson, A. L. H. and Saxon, J. R.: *Field Studies on Effect of Daylight on Mortality of Coliform Bacteria*, *Water Res.* 1:279, 1967
- (20) Calkins, J. et al: "The Role of Solar Ultraviolet Radiation in Natural Water Purification", *Photochem Photobiol* 24:49, 1976.
- (21) Zacharias, L. y Wurtman, R. J.: *Blind and Menarches*, *Obstet Gynec.* 33:603, 1969
- (22) Wurtman, R. J., *The effects of Light on man and other Mammals*, *Ann Rev. Physical* 37:467, 1975.

CAPITULO 4

LOS ALIMENTOS NATURALES



¿Qué son los alimentos naturales? Son alimentos que son naturales, tales como manzanas, las papas, las almendras, etc. No se les ha adicionado colorantes, sabores artificiales o preservativos; y son alimentos que no han sido refinados, tales como la harina blanca o el aceite de maíz.

UN SEÑOR DE 142 AÑOS DE EDAD

En 1980, en el periodo Los Ángeles Times y el Weekly World News publicaron artículos acerca de Wu. Yunging, un hombre que vivía en la china. El Señor Yunging fue una persona extraordinaria, pues tenía 142 años. ¿De qué se suponen ustedes consistía su dieta? El declaró que comía maíz, arroz, papa dulce, frutas y vegetales. En otras palabras, él no comía carne, leche, huevos, aceites refinados, azúcares, etc. El alcanzó la edad 142 años porque se alimentaba de la clase de alimentos que Dios originalmente dio a la humanidad para que viviera en el jardín del Edén. Esas comidas fueron frutas, nueces, granos y vegetales o plantas que tuvieran semilla.

LA DIETA ES LA MAYOR CAUSA DE LA ENFERMEDAD

Un reporte de 712 páginas de la Dirección General de Cirujanos de los EE.UU. en 1979, que citó más de 2.000 estudios científicos de todo el mundo, fue compilado por más de 200 doctores, nutricionistas y bioquímicos, llegando a la conclusión que la dieta normal americana es peligrosa.

De los 2.1 millón de americanos que murieron el año pasado, el reporte decía que 1.5 millones por causas asociadas con la dieta. El reporte demostró que la mayoría de la gente debía reducir el consumo de grasa, especialmente la grasa saturada, tales como la de los huevos, mantequillas y las carnes rojas. Sugería más vegetales y frutas, más granos integrales y cereales. El reporte recomendaba los granos secos y alverjas para ser usadas como fuente de proteínas para remplazar algunos productos animales.



El reporte dice que la dieta con grasa incrementa el riesgo de obesidad, algunos tipos cáncer, cálculos en la vesícula y problemas del corazón.

También dice que los niveles excesivos de colesterol están asociados fuertemente con los ataques al corazón, debiendo reducirlos limitando el consumo de alimentos de origen animal, tales como los huevos, los productos lácteos, la carne, aves y pescado.

Nuestros alimentos ahora nos están matando poco a poco. Más de 4.000 ataques al corazón ocurren cada día en los Estados Unidos. Cada 50 segundos se descubre un nuevo diabético. La mitad de los americanos de más de 40 años tiene alta presión arterial.

Estás enfermedades no se hallan en el 75% de los habitantes del mundo. ¿Por qué? Porque a los americanos les gusta comer, comen demasiado; comen alimento indebidos como carne, la leche, los huevos, azúcar, alimentos procesados y refinados.

“Usted es lo que Usted come”. Los alimentos naturales sin adulterar, tal como vienen del Creador, son los alimentos que dan energía, salud y vida. De otra parte de los productos refinados traen fatiga, enfermedad y muerte. Aunque el hombre haya tratado, ¿Podrá mejorar el alimento natural que Dios nos a dado? ¿Qué deberán comer los americanos para poder conservarse sanos? Simplemente esto, “mientras más natural, mejor”, Harina integral en vez de harina blanca; arroz integral en vez de arroz blanco; duraznos frescos en vez de envasados o enlatados; frijoles y nueces en vez de carne; higos secos en vez de barras de chocolate, etc.

ALIMENTOS NOCIVOS QUE DESTRUYEN SU SALUD

Existe una gran variedad de alimentos naturales buenos que consumirá mucho tiempo mencionar. Pero existe una cantidad limitada de alimentos no naturales, y específicamente la mayoría de ellos, los cuales se usan mayormente y entonces procederé a explicar porque no deben ser usados.

GRUPO-toda clase de carnes, esto incluye el pollo y el pescado.

GRUPO II-todos los productos animales: Quesos, helados y huevos. (La leche, discutida en el capítulo 30.

GRUPOIII- El alcohol, el café, el té, las colas, el chocolate, los polvos de hornear y las sodas tratados en el capítulo 7.

GRUPOIV-Todos los condimentos tales como la pimienta, nuez moscada, la canela, etc.

GRUPOV-Todos los aceites y grasas refinadas.

GRUPOVI-Todos los azúcares refinados, almíbar de maíz, azúcar de dátiles, etc. (tratado en el capítulo 30

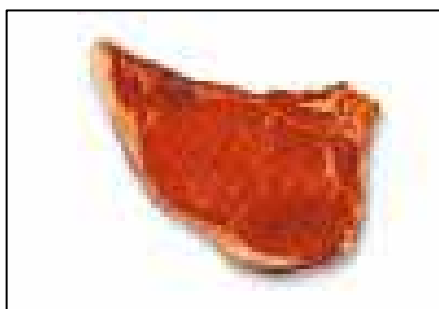
GRUPOVII-Todos los granos refinados, tales como la harina blanca , el arroz blanco, etc.

GRUPOVIII-Todas las vitaminas y suplementos minerales (tratados en el capítulo 42).

Después del cubrimiento de estos alimentos nocivos y de como perjudican el cuerpo, la última sección de este capítulo será de simples reglas para comer alimentos naturales.

GRUPO I- TODA CLASE DE CARNES

El cuerpo del hombre no fue diseñado para comer carne. Miremos unos simples aspectos fisiológicos sobre el comer carne. Un diente carnívoro es largo cortante y puntiagudo para desgarrar y cortar la carne. Una mandíbula de carnívoro solo se mueve hacia arriba y abajo, para morder y desgarrar. La del hombre se mueve



vertical y horizontal o sea de lado a lado para moler. La saliva del hombre es alcalina para la digestión de almidones. Los intestinos del carnívoro son tres veces la longitud de su tronco, para facilitar una rápida expulsión de desperdicios, de otro modo rápidamente se pudrirán.

Los intestinos del hombre son doce veces más largos que su tronco y diseñados para mantener la comida en el cuerpo hasta que todos sus nutrientes sean extraídos .El hígado y los riñones de un carnívoro están capacitados para eliminar grandes cantidades de ácido úrico mientras que el hígado y los riñones del hombre tienen sólo capacidad de eliminar pequeñas cantidades. La orina del carnívoro es ácida. La orina del hombre es alcalina. La dieta perfecta (Dieta puramente vegetariana) fue dada Adán y Eva en el jardín del Edén (Génesis 1:29). ¿Podremos mejorar la dieta perfecta de Dios al comer carne? No, la carne trae consigo enfermedades, falta de energía y acorta el tiempo de vida. Todos aquellos que vivieron antes del diluvio duraban de setecientos a novecientos años de vida (Génesis 5:5); mientras que después del diluvio, cuando Dios finalmente permitió comer carne (Génesis 9:3) su tiempo de vida fue grandemente reducido. (Compare Génesis 5:3-32 con Génesis 11:10-26).

Considere al elefante. ¿Cuánta carne consume? Ninguna, el elefante dura más de cien años, porque es vegetariano. Mientras los animales carnívoros como el gato y el perro viven de 10-15 años. ¿Cuál es el animal más fuerte de mundo? Los más usados por siglos debido a su resistencia y fortaleza son: el elefante, el búfalo de agua, los camellos, las mulas y los caballos; todos ellos tienen una cosa en común, son vegetarianos. El león, que solo come carne tiene muy poca resistencia, pues duerme aproximadamente 20 horas diarias.



PESTICIDAS EN LOS ALIMENTOS

La presencia de por lo menos un residuo de pesticida en los alimentos es un hecho inescapable de la vida. En los alimentos vegetarianos se encuentran menos residuos de pesticidas que en las carnes u otros productos animales. Los lácteos son productos que generalmente contienen 2/5 partes de los residuos de pesticidas hallados en las carnes; los vegetales con hojas contienen únicamente 1/24 de los pesticidas hallados en la carne. Nathaniel Altman's – Total Vegetarian Cooking, p. 21, 1981.

SE HALLA MÁS BACTERIAS EN LA MAYORÍA DE LAS CARNES QUE EN EL ESTIÉRCOL

La carne es cadáver, las cosas muertas deben ser enterradas y no ser puestas en nuestros estómagos. El sabor de la carne es debido al ácido úrico que se halla en la carne. ¿Qué es ácido úrico? Es uno de los desechos o excrementos del cuerpo, o dicho simplemente la orina del animal. El ácido úrico no es lo único malo de la carne. Otro elemento nocivo es la bacteria putrefacta hallada en la carne. Las bacterias en las carnes son idénticas a las del estiércol y son más numerosas en algunas carnes que en el mismo estiércol fresco. Un conteo microscópico de bacterias se realizó en varias clases de carnes, para que la gente pudiera conocer lo que adquiere cuando come carne (1) Ver tabla.



Fuente	Bacteria por gramo
Filete de res	1.500.000
Carne de res enlatada	31.000.000
Hamburguesa	75.000.000
Hígado de cerdo	95.000.000
Estiércol de ternera fresco	5.000.000
Estiércol de cabra fresco	20.000.000
Estiércol de caballo fresco	25.000.000

UNA DIETA ALTA EN CARNES Y TAMBIEN ALTA EN GRASAS ES LA MAYORIA DE EMBOLAS, ATAQUES AL CARAZÓN, Y CÁNCER

La carne es una fuerte incompleta de nutrición como consecuencia, sostenerse en una dieta a base de carne es más bien riesgoso para la salud humana. No sólo es riesgosa por lo que no tiene sino por lo que contiene como: Exceso de proteínas, grasa, colesterol, sangre, gusanos, microbios y virus de cáncer. (2)

En 1985, tres de cada cuatro personas en la dieta americana murió de una enfermedad cardiovascular, (paras y ataques al corazón) o cáncer. Nunca habíamos muerto tan masivamente de paros y ataques al corazón y cáncer hasta después de la primera guerra mundial, cuando hubo poder adquisitivo para obtener dietas altas en grasas, pescado, aves, huevos y alimentos procesados. Allá en 1960, después de la invasión quedaron suficientes evidencias para expresar una nota editorial de la Journal of American Medical Association la cual decía: una dieta vegetariana puede prevenir el 90% de nuestra enfermedad trombo embolica (aparición de coágulos de sangre en la cabeza, corazón, y piernas) y el 97% de las oclusiones coronarias. (3)

Casi todos saben que los americanos hoy en día comen demasiadas grasas. Cerca del 40-45% de las calorías consumidas por el americano corriente son provenientes de grasa. La carne especialmente la roja, es la fuente más grande de grasa de la dieta americana. Para conocer los porcentajes de grasa de ciertos productos animales, vea la siguiente tabla.

PRODUCTO ANIMAL (% Total de calorías)	CONTENIDO DE GRASA
Res	65-80%
Cordero	75%
Jamón	80%
Perro caliente	85%
Leche entera	50%
Queso	60-85%
Queso crema	90%

El Dietary Guideline Advisory Committee (Comité de Consejo Dietético) propuso un consume límite de grasas del 10% de calorías en 1990. La Asociación Americana del Corazón apoyo totalmente esa propuesta. Si los americanos redujeran el consumo de grasas al 10%, veríamos una reducción considerable en los paros y ataques al corazón, diabetes y cáncer.

LAS GRASAS Y EL CÁNCER

Las poblaciones con altos índices de cáncer fueron siempre consumidores masivos de grasa. La Academia de Ciencia de EE.UU. en Washington, D.C., dice: “De todos los factores dietéticos que han sido asociados con la epidemia del cáncer en diferentes lugares, la grasa ha sido la más completamente estudia y produce la más grande de asociación directas.” En 1990, más de 510.000 personas murieron de cáncer en los EE.UU., 1.397 personas diarias, o una cada 62 segundos. El Instituto Nacional de Cáncer y la Sociedad Americana de Cáncer ha demostrado claramente que con el aumento de consumo de carne y alimentos grasosos hay mayor aparición de cáncer de varios tipos. (4) Las mujeres que comen carne diariamente tienen cáncer cuatro veces más que comen carne menos de una vez a la semana. (5) Las grasas elevan el colesterol e impiden la circulación conllevando a paros y ataques al corazón. Las grasas aumentan las probabilidades de contraer cáncer. Las grasas incrementan las posibilidades de adquirir diabetes. Las grasas reducen la fortaleza muscular. Los animales almacenan los venenos en sus grasas retardan la digestión. Las grasas engordan.

ANIMALES CANCEROSOS VENDIDOS COMO ALIMENTO

A pesar de la creciente evidencia de la similitud de los virus cancerígenos de hombres y animales, se permite vender los animales enfermos con sólo remover el área obviamente afectada por cáncer. Cada año millones de reses que son vendidas para alimento se les encuentran tumores malignos en los ojos cuando habían sido sacrificadas. Sin embargo, después de rechazar sólo las cabezas los cuerpos son vendidos como alimento.

Es imposible que toda la carne sellada “Grado A” o de “primera clase” haya sido inspeccionada. Una planta procesadora en Georgia, procesa 85.000 pollos al día con ocho inspectores por turno, lo que significa que a cada uno le tocaría más de 10.000 gallinas diarias.



Ralph Nader acusa al departamento de Agricultura de los EE.UU. de favorecer a los súper procesadores fallando así a los indefensos americanos de la carne mala, aves contaminadas y pesticidas tóxicos. En la mayoría de los estados, los inspectores sin supervisión, quedan sometidos a intimidación y soborno. Como resultado, rutinariamente aprueban procesar animales clase “4 – D”, que son animales muertos, muriendo, inhábiles o enfermos. (6)

EL POLLO – NO LO COMA

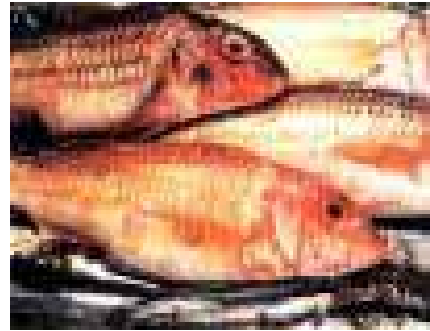


El pollo hoy en día es criado comercialmente con muchas drogas! Son agolpados en jaulas muy pequeñas; no se les permiten que toquen tierra ni hagan ejercicio; están llenos de enfermedades como el cáncer. Los pollos comprados por los consumidores están altamente contaminados por microorganismos intestinales, especialmente la E. Coli. Si a esos pollos se les ha suministrado antibióticos, esos gérmenes usualmente se vuelven resistentes a los antibióticos. (7) En adición a los antibióticos e infecciones contagiosas, en ocasiones también

son sometidos a cuidados contaminados. Los pollos y huevos fueron contaminados por bifelinas polycloninadas en Idaho y Montana en el 1979.

EL PESCADO – BUENO PARA EL ACUARIO, NO PARA USTED

Muchos son los peces que están llenos de químicos tóxicos que han sido botados en nuestros lagos y océanos. Virus humanos presentes en aguas contaminadas son hallados en los peces, y puede ser transmitido al hombre sin afectar al pez en el intercambio. Estos organismos han sido hallados en número sin precedentes e incluyendo el polio humano, el virus coxsackie y el virus común.



SI NO COMO CARNE ¿DE DONDE OBTENDRE MIS PROTEINAS?

La proteína es el elemento más complejo del alimento, y su asimilación y utilización son muy complicadas. El alimento más difícil de digerir de todos es la proteína. Cuando se ingiere la proteína, toma más energía para pasar el proceso de digestión que adquiere otro alimento. La proteína no es acumulada en cuerpo al ingerirla. La proteína es formada aminoácido del alimento. Primero tiene que ser digerida y dividida en los componentes aminoácidos. El cuerpo entonces puede usar estos aminoácidos para construir las proteínas necesarias.

Existen 23 aminoácidos diferentes que se han descubierto. Quince de ellos pueden ser producidos por el cuerpo; y ocho son llamados esenciales. No existen aminoácidos esenciales en la carne que no haya sido de las plantas, o que los humanos no puedan concebir de las plantas que se comen. Si usted come frutas, vegetales, nueces y granos regularmente, usted está recibiendo todos los aminoácidos necesarios para que el cuerpo produzca las proteínas necesarias.

Los alimentos vegetales contienen todos los aminoácidos necesarios para hacer proteína, de acuerdo con Suzanne Havala, autora del documento sobre dietas vegetarianas de la Asociación Dietética Americana. Ella dice que no es necesario continuar con la “combinación” de plantas para completar la proteína. El comer una variedad de materia vegetal y tomar las suficientes calorías para satisfacer las energías necesitadas es la mejor manera que la dieta vegetariana es saludable. También declara que la creencia de que consumo de productos animales es necesario para una alimentación saludable está simplemente basado en una combinación de hábito y cultura.

Los americanos comen demasiadas proteínas, de 80 a 125 gramos diarios. El cuerpo recicla aproximadamente el 70% de sus proteínas y pierde cerca de 23 gramos diarios, son 8/10 de onza. Esto se pierde en el material fecal, la orina, el pelo, la piel y la transpiración. La RDA (Recomendación Diaria Americana) requiere 56 gramos de proteínas diarios, de lo cual yo pienso aun muy alto. Creo que de 30- 35 gramos al día es más que adecuado. La gente Unza y medio billón en Hindúes comen muy poca proteína y no tienen diferencia de proteína. Los estudios demuestran que el exceso de proteína en la dieta es nocivo, contribuye al desgaste de los riñones, osteoporosis, artritis, enfermedad del corazón, cáncer, etc.

3.000 MÉDICOS RECOMIENDAN ELIMINAR LA CARNE Y LÁCTEOS

Bien, eliminen la leche y la carne, aconseja un grupo de médicos. El Comité de Médicos por Medicina Responsable anunció un nuevo ataque, llamado: “Cuatro Básicos”, urgiendo al departamentote Agricultura de EE. UU. Para que reemplace la antigua tabla de 35 años, con nuevos grupos que se concentren en frutas, vegetales, legumbres y granos integrales, las carnes y lácteos como productos opcionales. ¿ Quienes conforman este Comité de Médicos por una Medicina Responsable? Son un grupo de 3.000 médicos dedicados a la medicina preventiva. ¿Porqué han recomendado un cambio tan drástico de nuestro cuarto grupo de alimentación



tradicional? Ellos conocen las sorprendentes evidencias que los vegetales no sólo producen el alimento adecuado sino también una nutrición superior. Como uno de los miembros del comité, el Dr. Denis burkitt, un Cirujano Irlandés, declaró, “El conocimiento sobre la dieta y estilos de vida a los cuales estamos genéticamente marcados nos dirigirá a la prevención de la enfermedad”.

CUATRO NUEVOS GRUPOS DE ALIMENTOS PROPUESTOS



Granos- panes, pastas, cereales, maíz, millo y cebada ricos en fibra, carbohidratos complejos, proteína, siete vitaminas y el zinc.



Vegetales- Todos proveen nutrientes esenciales, Incluyendo la vitamina C, la beta-caroteno, la riboflavina, el hiero, calcio y fibra.

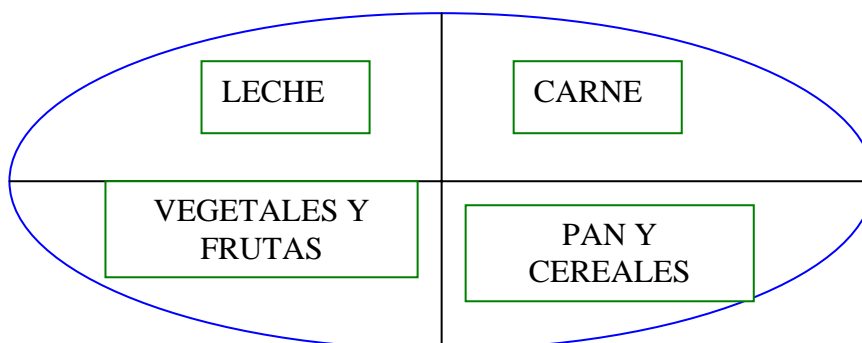


Legumbres- fríjol, alverjas y lentejas son buenas fuentes de proteína, fibra, hierro, calcio, zinc y vitaminas B.



Frutas-Ricas en fibra, vitamina C. y beta carotenos. Escoja las frutas enteras en vez de jugos, que no contiene casi fibra.

LOS CUATRO BÁSICOS DEL HOMBRE



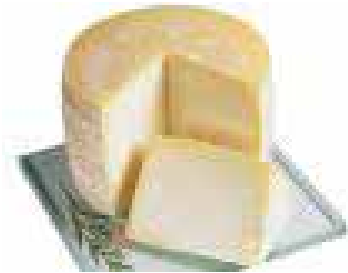
LOS CUATRO BÁSICOS DE DIOS



Quando usted come granos y vegetales, usted está comiendo alimento de primera mano; pero cuando come carne; está tomando los granos y los vegetales de segunda mano. El único efecto que tiene el comer carne en la salud es que la deteriora.

GRUPO II – TODOS LOS PRODUCTOS ANIMLES, EL QUESO, LOS HELADOS Y LOS HUEVOS (LECHE, TRATADA EN EL CAPITULO 31)

El queso tiene efectos nocivos sobre su cuerpo. Como sabemos que la leche es nociva para nuestra salud, es la razón por la cual es cuajada y duro lo son doblemente, sabiendo que son concentrados y leche fermentada.



El cuajo es usado para cortar la leche para hacer el queso. El cuajo es obtenido de las paredes estomacales del ternero, corderos, cabras o cerdos. Durante la fermentación o corte del queso, un grupo mixto de microorganismos crecen en la leche cuajada o cortada. La proteína, la grasa y los carbohidratos son los principales nutrientes afectados durante ese proceso. La porción de proteínas del queso es fermentada en péptidos, aminos, amoníaco, indolo y escatol. La grasa del queso es hidrolizada a un irritante ácido grasoso. Los carbohidratos de la leche, principalmente la lactosa es convertida a ácido láctico por putrefacción. La mayoría de los productos de fermentación son tóxicos e irritantes, incluyendo los ésteres, los ácidos y algunas de las aminos.

El virus del polio puede sobrevivir en los quesos todo el tiempo de duración del producto. La mayoría de los quesos son hechos con leche sin pasteurizar. Organismos como el estafilococo, la salmonera, y la brucilla pueden vivir largos periodos de tiempo en el queso. Un número de epidemias, al igual que envenenamientos por alimentos han sido relacionados con el queso. (10)

EL HELADO Y SUS EFECTOS NOCIVOS EN EL CUERPO

Como bien sabemos, el helado es usualmente hecho de leche, azúcar y huevos. También sabemos que estos son nocivos para la salud. ¿Pero cuantas personas saben de los otros ingredientes que se encuentran en los helados? la mayoría de los productos de helados toman ventaja del hecho que no son obligados legalmente a enumerar todos los aditivos que usan para hacer el helado. Dando prioridad a la estabilidad del congelamiento, efectividad de costos y sabor, mezcla químicos que son empacados y vendidos como helados, pero no tienen el nombre verdadero, llamándolo con un nombre que no le pertenece. De acuerdo con la revista Arrow de septiembre de 1985, según análisis de laboratorios se ha descubierto que los siguientes ingredientes pueden encontrarse comúnmente en los helados más económicos.



El Dietilo glucol: químicos barato usados como emulsificador (usado para unir dos ingredientes en suspensión) en vez del huevo; es el mismo químico usado para sostener temperaturas en radiadores de automóviles y como removedor de pintura.

1. Piperronal: usado como sustituto para la vainilla; químico para matar piojos.
2. Aldehído C17: usado como saborizante de cereza; líquido inflamable usado como anilinas para teñir plásticos y artículos de caucho.
3. Etilo-acetato: usado para darle al helado sabor a piña; usado como limpiador de textiles y cueros, sus vapores son reconocidos como causa de daño crónico en los pulmones, hígado y corazón.
4. Butiraldehído: usado para dar sabor a nuez; este es un aceite disolvente de pintura.
5. Amilacetato: usado para dar sabor a banano; también usado como aceite disolvente de pintura.

6. Bencilacetato: usado para dar sabor a frambuesa; también como nitrato disolvente.

Tal como la revista lo indica “la próxima vez que usted esté tentado por un sundae o una banana split u otro helado, piénselo como mezcla de anticongelante (refrigerador de radiadores), aceite de pintura, removedor de cuero y mata piojos”.Y si esto se le ha puesto a un helado, que se le hará al color, sabor, contextura de otros cientos de alimentos exhibidos en los supermercados?

LOS HUEVOS Y SU EFECTO NOCIVOS SOBRE EL CUERPO

Los huevos no son un alimento natural, siendo que proviene de una fuente animal contiene muchas enfermedades. Con la cocción ordinaria o común de huevo, aún sea cocidos, fritos u horneados, generalmente no logra matar la bacteria, tal como la salmonera.



Un gran número de alergias son producidas por el uso de los huevos. Alergias de la vejiga, pareciendo la cistitis, uretritis, varios tipos de inflamaciones de la piel, síntomas gastrointestinales, aún alergias de las conjuntivas, (enrojecimientos de los ojos) resultan por el consumo de huevos.(11)

Hasta alergias cerebrales se han acreditado al consumo del huevo trascendiendo hasta la pérdida de la vista, junto con dolores de cabeza, urticaria, amnesia parcial.(12) Los huevos son altos en colesterol , lo cual conlleva a paros y ataques al corazón. Hay más colesterol en tres huevos que en dos libras de hamburguesa; al huevo se le acredita 1/3 de todo el colesterol ingerido en América. Para una salud óptima necesitamos eliminar los huevos de nuestra dieta, y dejar que los huevos cumplan su misión al ser creados, sacar pollos.

GRUPO III- ALCOHOL, CAFÉ, TÉ, COLAS, CHOCOLATES, POLVO DE HORNEAR Y SODAS (TRATADOS EN EL CAPITULO 7 EXCEPTO EL CHOCOLATE QUE ESTÁ COMENTADO EN EL CAPITULO 21)

Los condimentos contienen cantidades variadas de químicos irritantes. Los tres tipos de pimientas (roja, negra, blanca) han demostrado causar hemorragias en el estómago. De acuerdo con científicos de la universidad de Texas, la pimienta negra y la cúrcuma alteran los cromosomas de las células permanentemente, de una manera tal que altera la habilidad de las células normales para reproducirse. “El curry y otros condimentos picantes puede causar daños en los riñones particularmente cálculos”. (13) Existen varios condimentos y especias que contienen ácidos o aceites volátiles, que son potenciales nocivos para los riñones. Entre ellos el vinagre, el jengibre, maza, las masillas y la canela; algunas especias adicionales, irritantes al cuerpo no deben de ser usadas como: los clavos, semillas de anís, alcaravea o caraví, mostaza, ají pajarito, páprika, carabao, nuez moscada, semilla de amapola, el curry molido, etc.



GRUPO V- ACEITES REFINADOS

Los aceites son nocivos para el cuerpo. La mayoría de vegetales contienen un poquito de grasa, sin embargo, la tecnología de alimentos modernas ha hecho posible remover químicamente esas grasas naturales y procesarlas como aceite. Doce mazorcas procesadas producen una cucharada de aceite de maíz. Durante el proceso toda la fibra, las vitaminas, los minerales, las enzimas, etc. se remueven del maíz dejando sólo el aceite que es 100% grasa. El aceite de cualquier clase sea de maíz, de oliva, cartamo, etc; no es natural sino nocivo. Si Dios hubiera querido que usáramos aceite de maíz habría puesto un grifo en la tusa de la mazorca.

Todas las grasas refinadas son una carga para el cuerpo, espesan la sangre disminuyendo la circulación lo cual afecta el corazón y los vasos sanguíneos. Estos aceites contribuyen al aumento de peso, diabetes, formación y cálculos de la vesícula; y en recientes estudios se relaciona con el cáncer en los senos y el colon. (14).

GRUPO VI- TODOS LOS AZUCARES REFINADOS **DISCUTIDOS EN EL CAPITULO 19**

GRUPO VII- LOS GRANOS REFINADOS

Los granos refinados son dañinos para el cuerpo. Los granos fueron hechos de tal modo que las vitaminas y los minerales se encuentran concentrados casi enteramente en la corteza exterior. Cuando los procesan se remueve la parte exterior dejándolos blancos, con lo cual los privan de las



vitaminas y minerales. La porción central tiene almidón y proteína, estos dos elementos son difíciles de digerir sin el acompañamiento de los minerales y las vitaminas. La transformación del trigo en harina blanca le elimina la mayor parte de la fibra; 40% del cromo, 86% del manganeso, 76% del hierro y 96% del cobalto, 68% del cobre, 78% del zinc y 48% del molibdeno. Todos estos minerales y celulosas, son fundamentales para el cuerpo humano. El proceso de transformación también destruye un alto porcentaje de las vitaminas. El blanqueado es todavía otro proceso que destruye más vitaminas y minerales del grano.

Los granos naturales tales como trigo entero, la cebada, el maíz, la avena, el arroz y el centeno son lo que necesitamos para nuestra nutrición apropiada. Pero cuando son procesados se vuelven casi inservibles.

GRUPO VIII-TODOS LOS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES, TRATADOS EN EL CAPITULO 46

NORMAS SIMPLES PARA COMER ALIMENTOS NATURALES

Desayune como un rey; almuerce como un príncipe y cene como un pordiosero. Ingera sus alimentos a horas regulares; y entre comidas no coma nada. Es mejor si transcurren 5 horas entre una comida y otra. Dos comidas al día, el desayuno y el almuerzo son mejores que tres para aquellos que tengan un metabolismo lento, quienes estén con sobrepeso y quienes tengan un trabajo



sedentario o quieran hacer muy poco ejercicio físico. Las cenas tardías, justamente antes de acostarse, son particularmente dañinas, ya que la mayor parte del alimento consumido es almacenado como grasa al día, la tercera comida debería ser liviana e ingerida con varias horas de anticipación a la hora de ir a la cama.

Como aprendimos en el capítulo sobre el agua, no deberíamos tomar líquidos con los alimentos. Nuestra agua puede ser tomada hasta media hora antes de comer o una hora después de comer.

Los beneficios provenientes de los alimentos dependen de la calidad de alimentos que se coman. Una buena alimentación desarrolla una buena sangre, y un alimento pobre desarrolla sangre pobre. Nunca consuma frutas o verduras descompuestas se fermentan en el estómago y envenenan la sangre.

La dieta ideal deberá tener un equilibrio del 80% del total de calorías como carbohidratos como grasa y 10% del total de calorías como proteínas. La dieta ideal deberá contener al menos un 50% de alimento crudo, ya que el alimento crudo es alimento vivo.

Si alguien está enfermo necesitará comer casi todo su alimento en forma cruda. Tome un grano de una mazorca cocida y siémbrelo y no crecerá; el alimento cocido es alimento muerto. Cuando cocinamos el alimento destruimos muchos minerales y vitaminas y todas las enzimas. Para información más detallada sobre este tema véase “EL ALIMENTO FRESCO ES EL MEJOR” en el capítulo 17.

COMBINACION DE ALIMENTOS

Hoy en día en el mercado hay muchas buenas tablas sobre combinación de alimentos y cada una promueve una combinación de alimentos y cada una promueve una combinación diferente de alimentos. Muchas de estas tablas son bastante complicadas y defienden la posición de no mezcla una fruta dulce (manzana) con una fruta ácida (naranja). Yo creo que esto es válido si usted tiene un estómago muy débil, pero esto no es aplicable a la mayoría de las personas. Mi tabla es bastante simple y fácil de entender. Hay tres características diferentes de una verdadera fruta y una verdadera verdura. Una fruta verdadera tiene semilla dentro de si y una verdura no la tiene. Una fruta verdadera sólo puede comerse cuando está completamente madura mientras que una verdura legítima puede comerse en cualquier etapa del crecimiento. Una fruta verdadera crece sobre árboles, viñedos, etc. Una verdura real no crece sobre nada, tales como zanahoria, cebollas, repollo, etc. Es mejor no comer frutas y verduras en la misma comida por la siguiente razón:

Las frutas gastan 1-2 horas en su digestión, mientras que las verduras toman de 3-4 horas para digerirse. En consecuencia cuando se comen juntas, en la misma comida, las frutas no pueden dejar el estómago hasta que las verduras hayan sido digeridas

En la mayoría de los casos ocurre una fermentación en el estómago porque se retienen las frutas. También tenemos un grupo de alimentos llamados NEUTRALES, y estos pueden mezclarse sea con frutas o verduras. Estos alimentos neutrales son granos, nueces y frutas-verduras. Alimentos tales como el pepino, es una fruta-verdura porque tiene características tanto de fruta (tiene semillas en su interior) como de verdura (puede ser comida en cualquier etapa del crecimiento). Siguiendo esta tabla de

combinación de alimentos, usted tendrá muy pocos problemas de indigestión, gases, ardor o estreñimiento.

FRUTAS	ALIMENTOS NATURALES FRUTAS VERDURAS (Tienen características de los dos grupos y pueden combinarse con cual quiera de ellos)	VERDURA
Manzanas Peras, fresas, uvas, higos, duraznos, naranjas zanahoria	Calabazas, pepinos, pimientos, quibombos, berenjena, ahuyama,	Papas, nabos, cebollas, repollo, lechugas,
mangos, cerezas, coli-	yama, alverja, todos	chirivias, apio,
albaricoques, aguacates.	los frijoles frescos o verdes.	flor, brócoli, todos los verdes, etc.

GRANOS

Trigo, maíz, centeno, Cebada, arroz, avena.

NUECES

Almendras, nueces del brasil, Pacanas cascanueces, nuez del nogal Americano, ajonjolí, Avellanas, marañón, etc.

MUERTE “NATURAL” Y SUS CAUSAS

Para cerrar este capítulo, quiero compartir con ustedes una historia típica que ocurre muchas veces cada día aquí, en los Estados Unidos.

La mayoría de los americanos con sus poderos hábitos dietéticos están matando a si mismos millares cada día. Usted no tiene que ser uno de ellos, La mañana de su 45o. cumpleaños, JUAN PERICO se levantó al sonido de unos truenos. Mirando a través de la ventana vio escrito en letras de fuego en el firmamento: “ALGUIEN ESTA TRATANDO DE MATARLO JUAN PERICO”. El no cuestionó el mensaje. Su único interrogante fue ¿”Quién”?

Ya en la mesa del desayuno, mientras echaba sal a sus huevos fritos, él le dijo a María, su esposa, “Alguien está tratando de matarme”. ¿”Quién”? preguntando ella con horror.

Juan lentamente revolvió la crema y él en su café y meneó la cabeza. “NO LO SE”, él replicó.

Camino a la oficina JUAN trató de pensar en una forma para eludir su posible asesino, pero la ansiedad de ahorrar tiempo, pasándose los semáforos y cambiando de carriles lo mantuvo totalmente ocupado.

Ni ahora, una vez tras su escritorio, podría encontrar un minuto para solucionar el misterio, con el ajetreo del teléfono repicando, memorandos urgentes y los problemas y decisiones, amontonándose como todos los días. No fue sino hasta después de su segundo martini durante el almuerzo que el terror absoluto de su posición fue claro. Fue todo cuando pudo hacer para terminar de comer su asado de carne a la braza. “No puedo sobrecargarme de terror” se dijo asimismo mientras encendía su habano. “SIMPLEMENTE YO DEBO VIVIR COMO ES **HABITUAL**”.

De manera que él trabajó hasta las 7, como era **HABITUAL**. Condujo hasta su casa a excesiva velocidad como era **HABITUAL**. Tomó una abundante cena como era **HABITUAL**. Tuvo sus dos cócteles como era **HABITUAL**. Tomó sus dos cápsulas para dormir como era **HABITUAL** con el fin de lograr sus seis horas de sueño como era **HABITUAL**.

Con el paso de los días, él, virilmente se apegó a su rutina. Su orgullo creció mientras lograba seguir viviendo por años. Pero como ha de sucederles a todos los hombres, la muerte finalmente visitó a JUAN PERICO. Le llegó un día particularmente ocupado detrás de su Escritorio. Él tenía 54 años. Su acongojada viuda exigió una autopsia completa, que mostró tan sólo: enfisema, arteriosclerosis, úlceras duodenales, neurosis cardíaca, aneurisma vascular cerebral, edema pulmonar, obesidad, deficiencia circulatoria y un principio de cáncer.

“Cuan contento se habría sentido Juan”, dijo la viuda, sonriendo orgullosamente a través de sus lágrimas, “de saber que él murió de causas naturales”

LA FORMA NATURAL ES LA FORMA SALUDABLE

Los alimentos naturales estimulan la vida, promueven la fuerza y resistencia y contribuyen a restaurar la salud perdida. Los alimentos artificiales causan enfermedades y decaimiento. Encontrará los alimentos naturales cerca de la naturaleza, en los jardines y huertos. Encontrará los alimentos artificiales en los estantes del supermercado, conservados y empacados en bolsas, cajas o latas.

No es ningún sacrificio en absoluto, comer alimentos naturales. Es tan sólo otro paso hacia un cutis sin manchas, una nueva revitalización en su caminar y una nueva luz en sus ojos. Es un paso hacia un corazón robustecido y una dentadura sin manchas. Es tan sólo otro paso hacia noches de sueño tranquilo y nueva energía cada mañana. Es tan sólo otro paso hacia la salud abundante que usted siempre ha deseado.

- (1) Hofman, J.M. Ph.D. "The Missing Link" pg. 134, 1984.
- (2) Scharffendrg, John A. , *Problems With Meat*, Woodbridge Press Pub. Co. , Santa Bárbara, Calitornia, 1979, Pg.101
- (3) Editorial, J.A.M.A., June 3, 1916, pg. 134
- (4) *Time*, Feb 2, 1976, pg. 43
- (5) Hirayama, T. paper presented at conference on Breast. Cancer and Diet, U.S. Japan Cooperative Cancer Research Program, Fred Hutchinson Cáncer Center, Seattle, Washington, March 14- 15, 1977.
- (6) *Time*, August 2, 1971, Pg 46.
- (7) One Man`s Meat *The Sciences*, 19:2-3, Nov. 1979.
- (8) Frequency of Fish Tumors Found in a Polluted Watershed as Compared to Non-polluted Canadian Waters. *Cáncer Research* 33:189-198, Feb, 1973.
- (9) *Diphyllobothriasis*, *American Family Physican*, 20 (3) 127-128, Feb, 1973.
- (10) Cheddar Cheese as a Vehicle of Viruses, *Journal of Dairy Science* 64(10) 1329-1331.
- (11) Thrash, Agatha L. Calvin MD`s. *The Animal Connection*, pg. 7 .1983.
- (12) Transient Crebral Ischemia Attacks Related to Egg Consumption. *Postgraduate Medical Journal* 57: 642-644, Oct, 1981.
- (13) Murphy, K. J. Sauce, Spices, and the Kidney. *British Medical Journal* 3:770, sept 25, 1971.
- (14) Broitman, S. (1977) Polyunsaturated Fat, Cholesterol and Tumorigenesis *Cancer* 40:2455-24-59.

CAPITULO 5

DESCANSO APROPIADO

EL INSOMIO Y LAS DROGAS PARA DORMIR

Casi 100 millones de americanos ocasionalmente padecen de insomnio; y otros 20 millones se quejan de problemas crónicos para dormir. Siete u ocho veces más mujeres que hombres se quejan de dificultades para dormir. Los americanos consumen cerca de 600 toneladas de pastillas para dormir al año. Los efectos colaterales de los medicamentos para dormir son demasiado numerosos para mencionar, pero unos cuantos ejemplos son: depresión, salpullido de la piel, coordinación deficiente, problemas digestivos, dificultades respiratorias, etc.



Para las personas que duermen bien, es difícil comprender el insomnio, el buen durmiente se acuesta, cierra los ojos y se duerme. La experiencia del insomnio es decididamente diferente. Este se acuesta, cierra los ojos sólo para empezar una lucha nocturna para obtener suficiente sueño que le permita funcionar al día siguiente. Las emociones y la ansiedad son los grandes enemigos del sueño y las causas más comunes de insomnio. El desespero por una noche de buen sueño lleva al insomne a tomar pastillas para dormir.



La amenaza a la buena salud que está encerrada en una droga provocante de sueño aparente no es considerada. La reacción tóxica es inmediata y los efectos colaterales se pueden presentar con una sola tableta de manera que si aumenta la dosis a dos tabletas eventualmente se podrán requerir 3^o 4 tabletas para que duerma profundamente durante la noche. Y la idea de siquiera

intentar dormir sin su cuota nocturna le causa un terrible sentimiento de inquietud.

Mientras tanto, en vez de un día de completo bienestar y de mantenerse despierto, el insomne drogado pasa con los ojos nublados y exhaustos en el trabajo. Aún sus reacciones emocionales han sido cambiadas. Es difícil conllevarse con él, carece de entusiasmo y se muestra desinteresado por la vida. Su esposa le altera los nervios y los hijos también lo vuelven nervioso. Antes estaba infeliz por dos o cuatro de las horas en que debía estar durmiendo; pero ahora se siente miserable por las diez y seis horas que pasa despierto.

UN DESCANSO APROPIADO ES ESENCIAL

El descanso es uno de los sanadores más esenciales conocidos por el humanidad. Cuando usted se enferma, ¿Qué es lo primero que hace? Usted se acuesta en su cama la mayor parte del día al igual que la noche completa hasta que se recupera, porque el poder restaurador del descanso es la clave para la salud.

Cada capacidad corporal requiere de descanso después de un esfuerzo. Aún su cuerpo- descansa después de cada latido. Usted descansa al Final de cada respiración. Sus músculos requieren de relajamiento después de cada contracción. Durante las horas del sueño el cuerpo permanece ocupado recargándose así mismo. Nuestros cuerpos son muy parecidos a una batería; se descargan durante el día y necesitan recargarse durante la noche. La gente más vital que yo conozco es muy consistente con su descanso.

Uno de los objetivos del sueño es la reparación de las pérdidas y daños causados por el trabajo. Cuando estamos despiertos, comemos al igual que trabajamos: es decir, consumimos al igual que restauramos nuestro almacenamiento de energía. Pero el alimento que consumimos no es disponible como energía hasta que haya llegado a ser parte de la célula viviente.

El alimento en el estómago, en la sangre y en los fluidos corporales no se agrega a nuestro almacén de energía hasta que llegue a ser parte del cuerpo Después de digerido, debe ser asimilado; este trabajo es realizado principalmente durante el sueño. Cuando la célula esté completamente descansada, está

completamente llena con diminutas partículas de energía. Una célula cansada muestra una gran reducción del número de partículas energéticas.

Desde la invención de la televisión millares de personas no toman suficientes horas de sueño. Se acuestan tarde, se levantan temprano para ir al trabajo, y a la media tarde tiene que hacer un verdadero esfuerzo para mantenerse despiertos. No se puede enfatizar suficientemente la importancia del sueño, porque es durante las horas de descanso del sueño que el cuerpo reconstruye sus tejidos. Una de las razones por la cual tantas personas sufren de crisis nerviosas es porque tratan de sobrepasar sus límites. Siempre están en funcionamiento sin un descanso adecuado, hasta que la maquinaria corporal se desbarata bajo la carga. Tome



tiempo para replantear su vida; tome tiempo para descansar. Salga y siéntese en una silla sin hacer absolutamente nada. Si la sola mención de esto suena nefasto, entonces usted es quien realmente necesita cambiar su actitud hacia el descanso adecuado. Uno no siempre

tiene que dormir con el fin de descansar. Un cambio de ritmo, haciendo algo diferente, le traerá descanso a su mente y a su cuerpo.

Si su trabajo diario es sentarse detrás de un escritorio todo el día, el descanso para usted podrá ser salir a trabajar en la huerta en la tarde mientras que para un granjero, que trabaja todo el día tendrá su descanso sentándose en una cómoda silla y leyendo un buen libro.

EL DESCASO PARA LA TENSION O FATIGA

La tensión aumenta en la medida que avanza al día hasta que llega a su máximo punto durante las últimas horas de la tarde. Si se alcanza esta punto día tras día, semana tras semana, los resultados podrían llegar a ser insoportables. Pero si la persona toma un pequeño descanso al medio día con una corta siesta antes del almuerzo, baja la tensión y se despierta para el trabajo de la tarde con unos nervios muy relajados. La misma norma se aplica a las madres jóvenes que crían niños, son amas de casa y mantienen una activa vida social. Mi consejo a estas madres es que tomen

siestas con sus niños, porque esto reducirá grandemente sus tensiones y fatigas.

DESCANSO PARA SUS OJOS Y OIDOS

Para protegerse los ojos, tenga cuidado que la luz venga por encima de su hombro durante su lectura o trabajo, y no directamente a sus ojos. Asegúrese de tener bastante luz. No trate de leer en habitaciones con pobre iluminación. La luz fluorescente daña los ojos ya que titilan 60 veces por segundo. En la medida en que sea posible use la luz natural para leer y trabajar. Si tiene que pasar muchas horas leyendo déle a sus ojos un descanso ocasional mirando por la ventana, cerrándolos o haciendo algún ejercicio con ellos.

Varias formas de ruidos presentes en nuestra era moderna constituyen uno de los grandes enemigos del descanso. El ruido actúa como un irritante constante a todo el sistema nervioso del cuerpo, bien sea que estemos dormidos por la noche, o durante el día cuanto estamos despiertos. Ochenta decibeles representan el nivel en que el ruido continuo o prolongado puede provocar pérdida auditiva.

Conversación normal	60db.
Tráfico en horas pico; TV	80db.
Licuada casera	90db.
Metro	100db.
Aeropuerto	120db.
Disparo de escopeta	140db.



Se ha demostrado que el ruido aumenta el nivel del estrés en aquellos que están continuamente expuestos a él.

Aquellos que trabajan 20 años o más cerca de equipos ruidosos tienen cinco menos años de vida que aquellos que trabajan en áreas más silenciosas de la misma empresa. La televisión casi consistentemente eleva el nivel de hormonas del estrés en la sangre cualquiera sea la programación. La música rock, también se ha demostrado como causante de efectos negativos sobre el nivel de estrés del cuerpo.

¿CUANTO SUEÑO NECESITAMOS?

El requerimiento de sueño varía con la edad. Un bebé duerme la mayor parte del tiempo.

Un niño pequeño antes de cumplir los 6 necesita cerca de 14 horas de sueño al día. Un niño en edad escolar necesita al menos doce horas, y un adolescente debería tener de 9 a 10 horas de sueño al día. Tanto sueño no es necesario para individuos de mayor edad pero si lo es para la gente joven. El adulto necesita tan sólo reparar el desgaste diario de tejidos, mientras que los jóvenes requieren adicionalmente mucha energía para el crecimiento y desarrollo. Sin embargo, las estadísticas demuestran que los buenos durmientes entre las personas de edades avanzadas son aquellos que más viven. Los requerimientos de sueños podían cambiar temporalmente. Durante una enfermedad, embarazo o estrés, una persona podrá necesitar más sueño.



Cuando la ansiedad, cuidados y preocupaciones comerciales son llevados a la cama, el sueño durante las primeras horas no es refrescante y el tiempo de dormir necesariamente se extiende. La ocupación durante el día de igual manera regula la cantidad de sueño durante la noche. Los trabajadores intelectuales, y aquellos que padecen severa tensión nerviosa, requiere de considerable sueño: su cansancio es mental y nervioso y el sueño es la única forma de descanso que es beneficio. Las personas que realizan trabajos manuales, usualmente no duermen de inmediato al retirarse y no requieren de tantas horas de sueño.

ESTADOS DEL SUEÑO

El sueño está clasificado en dos estados distintos: movimiento rápido del ojo (R.E.M) que es el primer estado y el movimiento no rápido del ojo (N.R.E.M) que es el segundo estado y constituye el 75 por ciento del sueño normal. El N.R.E.M esta dividido en cuatro estados. El primer estado es un sueño ligero y la persona se despierta con facilidad en esta



etapa. El estado dos del N.R.E.M es un sueño más profundo con una reducción de los latidos del corazón y frecuencia respiratoria Al igual que una disminución de la temperatura. El estado tres del N.R.E.M se inicia de 20- 40 minutos después de iniciado el sueño y los procesos corporales siguen disminuyéndose. El estado cuatro empieza alrededor de 10 minutos más tarde; este es el sueño más profundo y cualquiera que se despierte en esta etapa estará temporalmente confundido.

Después de una hora aproximadamente de haberse iniciado el sueño, el durmiente rápidamente avanza a través de tres estados hasta llegar al sueño profundo, entonces se inicia un proceso regresivo hasta que se devuelve al estado de sueño ligero. Este periodo de sueño (estados 1, 2, 3, 4, 3, 2, y R.E.M.) se completa dentro de 70- 80 minutos después de haberse dormido. Este ciclo completo se repite 4 a 5 veces en la noche. El 2º ciclo usualmente dura 110 minutos y el 3º ciclo alrededor de 120 minutos, pero los ciclos posteriores son más cortos, aproximadamente 90 minutos cada uno.

Es por esto que a media noche usted se despierta (está usted en la etapa ligera) y le requiere algún tiempo volver a dormirse. Si el teléfono suena y lo despierta durante la etapa 1ª etapa, el estado ligero, usted estará alerta, pero si el teléfono suena y lo despierta durante el 4ª estado, el estado profundo, le requiere algún tiempo ordenar sus pensamientos. Algunas personas, despertadas durante la etapa profunda, responden al teléfono y a la mañana siguiente ni siquiera recuerdan haber tenido una llamada telefónica durante la noche.

METODOS NATURALES PARA AYUDARSE A DORMIR

“El sueño de un hombre trabajador es dulce” (Eclesiastés 5:12) Sólo aquellos que usan sus músculos durante el día en trabajo físico pueden disfrutar de un dulce sueño en la noche. Si usted es un trabajador sedentario, entonces por la tarde pase al menos una hora en las afueras, haga una caminata, pade el césped, lave el carro, trabaje en el jardín, pinte el garaje, etc.; haga algún tipo de trabajo físico antes de irse a la cama.



La regularidad es importante para desarrollar buenos patrones de dormir. Levantándose a la misma hora todos los días le ayudara a dormirse a la misma hora todas las noches. Acostarse a una hora temprana beneficiará grandemente nuestra salud. Se ha observado que la temperatura y vitalidad corporal están en su nivel más bajo alrededor de las 2.a.m. y por esta razón cada hora de sueño antes de la media noche equivale a dos horas. Y cada hora después de la media noche equivale a una. El dormir extra los fines de semana interrumpe el reloj biológico causando mayores dificultades para dormirse.

El tabaco, la cafeína (como se le encuentra en el café, el té y las colas), el chocolate, el azúcar alimentos grasos, preservativos químicos, aditivos, etc., pueden estimular el cuerpo causado insomnio. Es cierto que al principio la comida le hace dormir, desviando la sangre de la cabeza; pero interfiere con el sueño, más tarde por la noche.

Cuando se toma una comida abundante antes de ir a la cama, la comida tiene que ser digerida y el estomago no recibe su descanso apropiado. Se interrumpe el sueño, el cerebro y los nervios se causan, el apetito para el desayuno se menoscaba, todo el sistema carece de vitalidad y no se encuentran listos para los quehaceres del día. Si se acuesta con un estomago vacío, frecuentemente, le podrá ir bien con 6 o 7 horas de sueño; pero si se acuesta después de una comida abundante, necesita de 8- 10 horas de sueño.

Una abundancia de aire fresco en la alcoba, desempeña un papel importante en el efecto rejuvenecedor del sueño. Su cuerpo esta trabajando menos, y el aire que respira es utilizado para restaurar y reconstruir tejidos corporales. En consecuencia, asegúrese de que haya una corriente de aire exterior (aún en el invierno) entrando en su habitación mientras esté durmiendo. Si no tiene aire fresco por la noche, tendrá la tendencia a despertarse cansado y exhausto.

Los baños de temperatura neutral entre 92-95°F (33.3°C-35°) durante 10 minutos o más son excelentes para relajar y calmar la mente para prepararlo a uno para el sueño. Las plantas aromáticas: lúpulo o manzanilla, usualmente le ayudarán a dormir. Haga hervir 8 onzas de agua destilada, apáguele el color, agregue

1 o 1-1/2 cucharaditas de hierba y déjelo reposar en infusión por 20 minutos. Cuélelo y tómelo media hora antes de irse a dormir.

La posición más saludable para dormir es sobre el costado derecho, con las extremidades extendidas al máximo. Esta posición evita la presión sobre el corazón, mantiene el hígado pesado (que es el órgano más grande del cuerpo) hacia abajo, y le brinda al estómago la máxima libertad. Mientras se está acostado de lado la almohada debe ser de tamaño apropiado para mantener la cabeza en su posición natural con respeto a los hombros. No debería usar más de una almohada. El propósito es estar en la posición más correcta para que la columna permanezca recta. Contrario a la creencia popular, el colchón no debe ser duro si no medio blando. El mejor tipo de almohada es una almohada de espuma. O se puede utilizar un colchón duro con una delgada capa de espuma tipo “caja de huevos” encima.

LA RECREACION ES UNA FORMA DE DESCANSO

La recreación es una forma vigorizante de descanso. De tanto un cambio de actividad es necesario. Necesitamos variedad en nuestras vidas; es por esto que ocasionalmente es bueno escapar



de la rutina normal, como un fin de semana en las montañas o un camping en la playa.

Comiendo una buena comida natural cocida en un fuego campestre, durmiendo en la inmensidad exterior, respirando bastante aire fresco, alejados de todos los ruidos del tráfico, como sirenas, descansando y disfrutando del canto de los pájaros, absorbiendo el sol, o nadando en el océano o lago; son varias de las formas de relajarse y descansar.

Las grandes inmensidades del exterior fueron creadas para que disfrutáramos más de ellas; el único problema es que no tomamos ventaja de ello más a menudo. Es triste decirlo pero muchas personas nunca sacan tiempo de su agitada agenda para disfrutar de las mejores cosas de la vida. Nuestra sociedad

americana es demasiado materialista; quiere adquirir más y más y entonces tiene que pasar la mayor parte de su tiempo manteniendo y cuidados todas las pertenencias que los han entrampado.

Recientemente regresé de pasar un mes haciendo obra misionera en Guatemala. La gente allí tiene muy poco, el ingreso promedio de un trabajador ordinario es alrededor de U.S.\$ 60.00 al mes. Pero yo observé algo inusual: la mayoría de los guatemaltecos son felices. Desde entonces he llegado a la conclusión que cuanto más se tiene, menos feliz se es. Tal vez aquí en Estados Unidos, tenemos nuestras prioridades invertidas. Después de todo, si muchas cosas materiales no le hacen feliz a uno, ¿Entonces para qué tener tantas?

CAPITULO 6

EL EJERCICIO ES PARA TODOS LOS CUERPOS



En el mundo biológico el movimiento intencional es vida: la inactividad es muerte. La acción es una ley de nuestro ser y las funciones del cuerpo deben seguir continuamente. La mayoría de la gente se oxida en vez de desgastarse. La profesión médica ha sido lenta en reconocer este hecho.

Al principio de este siglo si una mujer iba al hospital a dar a luz, probablemente se le mantendría allí por 4 semanas; hoy en día a una madre se le permite salir caminando de la sala de partos si así lo desea. De hecho, se le anima a que camine inmediatamente después del parto.

Los médicos ahora están recetando el ejercicio como parte del programa para acelerar la recuperación de los pacientes de cirugía y maternidad, para prevenir de esta manera coágulos de sangre, cálculos renales y pérdida de calcio de los huesos de los pacientes en cama. Si bien el trabajo muscular fortalece grandemente la fuerza física (hay 633 músculos en el cuerpo), las invenciones humanas han dejado poca necesidad para el uso de los músculos. La mayor parte de la labor de nuestro país es realizada por maquinas que se mantienen afinadas para el trabajo por unos pocos expertos. Los

músculos grandes del cuerpo son poco usados después de la infancia y la pre-adolescencia. Hace 100 años era un verdadero trabajo tan sólo tomar un baño. Se tenía que llevar el balde afuera a una bomba de mano y bombear el agua, entonces se tenía que calentar el agua sobre la estufa (eso necesita más leña para calentarlo), y luego vaciar el agua a la tina. Por supuesto, después del baño se tenía que vaciar la gran bañera, balde por balde. ¡Cuánto trabajo sólo para darse un baño!

¿EXACTAMENTE QUE HACE EL EJERCICIO POR UNO?

El **EJERCICIO** reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.

El **EJERCICIO** aumenta la eficiencia de los pulmones y ayuda a aquellos con asma.

El **EJERCICIO** ayuda a mejorar la artritis.

El **EJERCICIO** ayuda a los obesos.

El **EJERCICIO** mejora las venas varicosas.

El **EJERCICIO** ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer en las mujeres.

El **EJERCICIO** ayuda a combatir la osteoporosis.

El **EJERCICIO** ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad.

El **EJERCICIO** ¿Cuál es el mejor?

Programa de **EJERCICIO**- manténgalo sencillo.

EL EJERCICIO REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIACA

El ejercicio ayudará a mejorar la flexibilidad de músculos y vasos sanguíneos, cambiándolos de tejidos delgados y flácidos a fuertes y firmes. El ejercicio aumenta la frecuencia de su corazón en varias formas. Gradualmente el corazón se volverá más fuerte y bombeará más sangre en cada latido, lo cual reducirá el número de latidos necesarios para suplir su cuerpo con sangre vital para la vida, reduciendo en consecuencia su pulso.

Si usted es una persona sedentaria, su corazón late 70-80 veces por minuto mientras está en descanso, y bombea de 2-3 onzas de sangre con cada latido. Si está acostumbrado a ejercitarse, su pulso largo y contracciones más fuertes pueden bombear tanta sangre en 60 latidos como el latido débil del corazón lo hace en 80 latidos. Un ahorro de 20 latidos por minuto equivale a un ahorro de 1.200 latidos en una hora o 29.000 latidos al día.

“Aquellos que no se ejercitan tienen dos veces más riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca que aquellos que se ejercitan regularmente” dice el Doctor Carl Caspersen, Ph. D, M p H, epidemiologista del ejercicio para el Centro de Control de Enfermedades en Atlanta. El ejercicio aumenta la cantidad de sangre bombeada por latido del corazón al igual que la cantidad de sangre que circula en el cuerpo. “EL corazón ejercitado es en consecuencia más eficiente, transporta más oxígeno a las células del cuerpo y con facilidad”, explica el Doctor Carpesen.

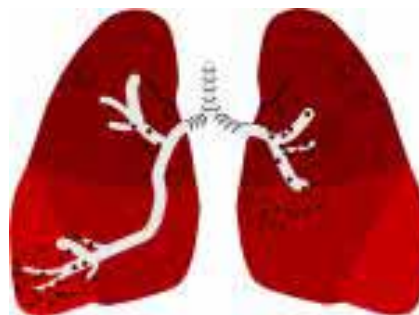
Considere la cantidad de trabajo que el corazón promedio realiza cada periodo de 24 horas. Late más de 100.000 veces y bombea cerca de 4.000 galones de sangre. EL pulso promedio o latidos del corazón es 70-80 latidos por minuto. Los atletas pueden tener una reducción de frecuencia cardíaca a 35-40 latidos por minuto. La frecuencia cardíaca de una mujer es generalmente más alta que la de un hombre. Los niños y los bebés tienen una frecuencia aún más alta, de 80-150 latidos por minuto.

El corazón descansa entre un latido y otro; por supuesto que el intervalo entre latidos es de tan sólo medio segundo. Pero es suficiente, y he aquí la razón. A una frecuencia de 70 latidos por minuto, el corazón descansa aproximadamente la mitad del tiempo y trabaja la otra mitad. Durante un día entero eso de 12 horas de descanso. Eso no está mal, aun si está dividido entre latidos. Pero si sube la frecuencia cardíaca, los latidos extras disminuyen el periodo de descanso, y el intervalo entre latidos es acortado. De manera que cuando el pulso está trabajando más de lo que está descansando. A un promedio de 90 latidos por minuto, estaría trabajando dos terceras partes del tiempo y descansando una tercera parte.

En un estudio realizado en 55.000 hombres entre 25 y 64 años de edad que estaban inscritos en el plan de seguro de salud de Nueva York, se demostró que los ataques cardíacos, cuando ocurrían, eran más letales en hombres sedentarios que en aquellos activos. El ejercicio también aumenta el tamaño y número de sus vasos sanguíneos, reduciendo de esta manera su presión sanguínea, y hay estudios que han demostrado que el regular, puede reducir los niveles de colesterol sanguíneo.

EL EJERCICIO AUMENTA LA EFICIENCIA DE SUS PULMONES Y AYUDA A AQUELLOS CON ASMA

El ejercicio aumenta la frecuencia de sus pulmones, acondicionándolos para que procesen más aire con menos esfuerzo, haciendo disponible – más oxígeno a las células del cuerpo. Normalmente, una persona inhalará alrededor de 500 pulgadas cúbicas de aire cada minuto. Si están caminando a una velocidad de 4 millas por hora, su consumo de aire aumenta a cerca de 2.5000 pulgadas cúbicas por minuto.



Se debe animar a los asmáticos atener un programa continuo de ejercicio físico. De acuerdo a un informe del Comité de Terapia de Rehabilitación de la Academia Americana para alergias, los períodos cortos de ejercicio de uno a dos minutos pueden abrir los pulmones apretados.

EL EJERCICIO AYUDA A MEJORAR LA ARTRITIS

“Los artríticos pueden hacer ejercicio”

Un estudio que se ha estado realizando durante 5 años en la Universidad de Missouri, Columbia, Centro de Artritis Multipropósito está examinando los efectos de los ejercicios aeróbicos en personas, bien sea con artritis reumatoidea u osteoartritis. La mayoría de aquellos que participan en los programas de ejercicios de 12 semanas han demostrado una capacidad mayor para el aeróbico y han dicho que sienten menos dolor y rigidez en sus articulaciones. (1)

EL EJERCICIO AYUDA A LOS OBESOS

El 62% de la población de este país tiene exceso de peso y porcentaje sigue creciendo. ¿Por qué? Dos razones principales son: Demasiada comida inapropiada y falta de ejercicio. Una persona con 50 libras de más es como un individuo con un saco de cemento de 50 libras sobre su espalda. ¿Puede imaginarse a alguien cargando un bulto de cemento todo el día? ¡Le agotaría la energía! Esta es la razón por la que rara vez se ve a una persona con considerable exceso de peso haciendo una larga caminata o siendo

muy activo; porque el simple hecho de levantarse del sillón es una obra titánica.

La obesidad es causada simplemente por comer más alimentos grasos y vitales que la que el cuerpo puede usar en su programa de energía, y el cuerpo almacena el exceso de alimento como grasa. Un programa moderado de ejercicio para los que están considerablemente pasados de peso y uno vigoroso para los que están ligeramente pasados de peso ayudará al cuerpo para gastar más de esa energía para que no pueda almacenarse como grasa corporal.

Cuando se ejercita, se absorbe más oxígeno quemando más grasa y desperdiciando del cuerpo ayudándole de esa manera a perder peso. Esa es una razón importante por la que es fundamental realizar el ejercicio en las afueras al aire libre donde hay mayor porcentaje de oxígeno. El ejercicio también ayuda a regular la actividad del hipotálamo, que está ubicado en el cerebro y controla el apetito y consumo de alimento. Esta es una razón por la que una persona que se ejercita regularmente comerá menos.

EL EJERCICIO MEJORA LAS VENAS VARICOSAS

Varias cosas contribuyen a la formación de venas varicosas. Una es ocupacional, donde una persona tiene que pararse sobre sus pies un alto porcentaje del tiempo; otra razón es el estreñimiento; y el tercer factor es la falta de ejercicio, especialmente del pie. La varicosidad severa no tiene cura, pero sí algún alivio. Un ejercicio sencillo y que es excelente para las venas varicosas es pararse sobre los dedos, simultáneamente alzar los brazos y tratar de tocar el techo. Este ejercicio deberá repetirse constantemente durante 5 minutos y deberá hacerse de mañana, mediodía y tarde de igual manera antes de acostarse por la noche.

EL EJERCICIO AYUDA A PREVENIR CIERTOS TIPOS DE CÁNCER EN MUJERES

“Los estudios demuestran que las mujeres inactivas tienen 1/2 veces más riesgo de desarrollar cáncer del sistema reproductivo y casi dos veces el riesgo de desarrollar cáncer del seno que aquellas que hacen ejercicio”, dice Rose E. Frisch, Ph.D., profesora asociada en la Escuela de Salud Pública de Harvard, Boston. ¿Cuál

es la razón? Los científicos hipotetizan que la reducción de grasa corporal de los habitantes practicantes de ejercicios resulta en una baja producción de estrógeno al igual que un estrógeno menos potente que el encontrado en quienes no hacen ejercicio. Esto a su vez causa que las células en los senos y útero se dividan con menos frecuencia, reduciendo el riesgo de formación de tumor.

EL EJERCICIO AYUDARA A COMBATIR LA OSTEOPOROSIS

El ejercicio ayudara a combatir la osteoporosis. El hueso es un tejido viviente y dinámico compuesto de proteínas gelatinosas engranadas llamadas colágeno (de que se puede hacer gelatina) en la cual las sales minerales del calcio, fósforo y magnesio se retienen. (2) Si deseas huesos densos y fuertes, debes seguir siendo activa. La inactividad causa que los huesos pierdan minerales y se vuelvan débiles, causando osteoporosis. Los astronautas pierden minerales durante sus vuelos espaciales, pero tan pronto terminan su misión y empiezan a ejercitarse de nuevo, recuperan la pérdida. Esta recuperación sin embargo no iguala la cantidad perdida.

EL EJERCICIO AYUDA A ALIVIAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

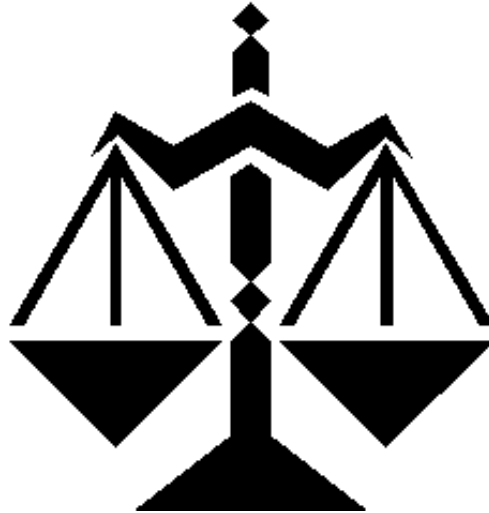
De acuerdo a Diana Kenep, consejera académica de atletismo, en PENN STATE UNIVERSITY “durante períodos altos de estrés el cuerpo desarrolla hormonas y otros químicos en la sangre.



El ejercicio los disuelve e induce un período de profunda relajación física y emocional que entra en efecto 90 minutos después de un vigoroso período de entrenamiento.

CAPITULO 7

LA TEMPERANCIA UN REMEDIO PARA LAS ENFERMEDADES



“Todo hombre que lucha por la perfección es temperante en todas las cosas.” 1 Corintos 9:25. Nuestros problemas y enfermedades con frecuencia son el resultado de nuestros hábitos intemperantes. Un hombre no muere; el se mata a si mismo, una persona saludable y feliz es aquella que este física, mental y espiritualmente bien equilibrada.

La temperancia significa auto control o moderación en la complacencia de las cosas buenas y la abstinencia de aquello que es dañino. Para un mejor entendimiento de la temperancia, dividiré este capitulo en dos secciones. La Primera Parte, tratara sobre la moderación en las cosas buenas; y en su Segunda Parte, me referiré a la abstinencia de aquello que es dañino.

PRIMERA PARTE – MODERACION CON LAS COSAS BUENAS

En un capitulo anterior aprendimos que la luz solar es muy saludable para el cuerpo, pero demasiado sol dará como resultado una insolación; demasiado ejercicio causara agotamiento; dormir demasiado hace que la persona se vuelva perezosa; demasiado dinero causa que uno se vuelva egoísta; demasiada diversión causa que uno se vuelva irresponsable, demasiada lectura puede arruinar

los ojos; ir muy deprisa puede causar crisis nerviosa, y demasiada comida puede causar obesidad. Claramente podemos ver que todos necesitamos un poco de luz solar, algún ejercicio, algo de comida, etc., pero demasiado ya se vuelve dañino. Si un poquito es bueno, eso no quiere decir que a mayor cantidad será mejor. Esto es especialmente verídico cuando se trata de comida. Necesitamos moderación en todas las cosas buenas y estaré tratando no más de tres cosas especiales: la moderación en la alimentación, la higiene y la diversión.

LA MODERACION EN LA ALIMENTACION

La mayoría de los obesos pueden mejorar su situación simplemente reduciendo su consumo de alimentos y aumentando la actividad física. Comer demasiado puede ser la causa raíz de cualquier cantidad de enfermedades desde la indigestión gástrica, obesidad, enfermedades del corazón, etc. Cuanto menos activo sea un individuo, tanto menos alimento requiera. Comer demasiado no solo coloca carga indebida sobre los órganos digestivos, si no que debilita todo el sistema corporal haciéndolo mas propenso a las enfermedades. Una persona que puede controlar su apetito es un individuo auto-disciplinado.

LA MODERACION EN LA HIGIENE

La higiene personal es actualmente otro tipo de moderación, higiene del cuerpo y la ropa. Nadie quiere estar cerca de otra persona quien con regularidad no se baña o lava su ropa. La higiene de la casa y pertenencias es también importante. ¿Alguna vez ha tenido la desafortunada experiencia de visitar a alguien cuya casa estaba tan sucia y desordenada que a duras penas podía usted pasar de la puerta delantera? Muchas enfermedades son el resultado de un pobre aseo. Estrechamente relacionado con la higiene está el orden armonía general. El mantener las cosas organizadas y en orden es estimulante de nuestra actividad mental.

LA MODERACION EN LA RECREACION

El máximo entretenimiento en Estados Unidos es la Televisión. El niño promedio mira más de 40 horas de televisión a la semana. Eso suma casi 6 horas diarias. Esto no puede

considerarse como moderación y es por eso que estamos teniendo tantos problemas con nuestra juventud hoy en día por: la violencia, la permisividad sexual, la falta de respeto, la mentira, el robo, etc. ¿Qué podemos esperar cuando ellos ven esto en la televisión por mas de 40 horas cada semana? La televisión es un elemento muy pobre como sustituto para el entretenimiento.



¿Que paso con los días cuando las familias hacían cosas juntas, como el ciclismo, acampar, ir de caminata, padre e hijo construyendo algo juntos, madre e hija, haciendo pan o un vestido? ¿Qué hacen la mayoría de las familias juntas hoy en día? Ellos, ven televisión juntos, pero no hay comunicación entre ellos; todo es de una sola vía. La televisión les está comunicando su sistema de creencias negativas. ¿Por qué tenemos poca habilidad de lectura? ¿Por qué tenemos una visión tan negativa a la vida? ¿Por qué padecemos exceso de peso y falta de estado físico adecuado? ¿Por qué nuestra capacidad de concentración es tan corta? ¿Por qué la vida actual parece tan aburridora? La respuesta a todas estas preguntas y muchas más es: **LA TELEVISION**. Como país no hemos sido selectivos en cantidad y calidad de los programas de T. V. que vemos. La Biblia nos dice que lo que sembramos, cosechamos; y nosotros aquí en Estados Unidos estamos cosechando ahora los resultados de una inapropiada programación de televisión. Que Dios nos ayude a ver nuestros errores.

SEGUNDA PARTE - EVITANDO AQUELLO QUE ES DAÑINO

La segunda parte de la definición de temperancia es “Evitando aquello que es dañino”. Literalmente hay miles de cosas que son dañinas pero examinaremos sólo unas cuantas de estas. Todos sabemos que debemos evitar cosas como: el alcohol, el tabaco y las drogas. Son venenosos al cuerpo y deberíamos mantenernos alejados de ellos. Considerando que ya sabe usted esto, no seguiré haciendo mención de ellos. Lo que quiero compartirle ahora, son las cosas de las cuales tal vez no este consciente que sean dañinas a su cuerpo. He escogido 6 de estos elementos y los examinaremos. Son: café, té, colas, chocolates, polvos de hornear y soda.

EFFECTOS NOCIVOS DEL CAFÉ, TE, COLAS Y CHOCOLATE



Todos estos contienen metilxantinas que pueden causar daño físico y fisiológico. Todas las metilxantinas han sido asociadas con daño a los cromosomas y deformidades en los hijos de los usuarios; y el cáncer es más común en aquellos que usan metilxantinas, especialmente el chocolate, que podrá empezar

desarrollando quistes y tumores fibrosos, especialmente en el pecho, en la así llamada **ENFERMEDAD FIBROQUÍSTICA**. Las metilxantinas tienen la capacidad de alterar, incluso el protoplasma de las células, adherirse o concentrarse en las células por un desconocido periodo de tiempo. Los efectos empiezan poco después de ingerir la bebida que los contiene y dura aproximadamente cuatro horas. Algunos de los síntomas pueden ser: desequilibrio corporal, aceleramiento del ritmo cardíaco, insomnio, fatiga, temblor de los dedos, dolor de cabeza, inquietud, irritabilidad, depresión y alteraciones gastrointestinales. (2)

Si uno está acostumbrado al uso habitual de café, té, colas o chocolate, uno puede sentirse menos alerta, menos contento, más somnoliento e irritable cuando hay una demora en obtener estos productos. Lo alarmante es que más del 90% de la población estadounidense usa cafeína, que se encuentra en café, té y colas. El café descafeinado y el té contienen más sustancias nocivas que el café normal. Una nota especial sobre el chocolate – está contaminado por insectos, (principalmente cucarachas), roedores y otros contaminantes. El excremento animal, visible o sólido no debe exceder de 10 mg. por libra. Para el polvo de chocolate y barras prensadas, no debe haber más de 75 fragmentos de insecto en 3 cucharadas soperas de polvo. Todo esto está permitido de acuerdo al folleto publicado por el departamento de Salud, Educación y Bienestar del gobierno americano, titulado “LOS NIVELES DE DEFECTOS DE ELABORACION DE LOS ALIMENTOS”.

EFFECTOS NOCIVOS DE LOS POLVOS DE HORNEAR Y LA SODA

El uso de sodas y polvos de hornear es nocivo. La soda causa inflamación del estómago y se come el revestimiento del estómago. La soda también reduce los jugos pancreáticos que se usan para la digestión; y todos los polvos de hornear dejan un residuo de soda y bicarbonato de soda que destruye las vitaminas. El polvo de hornear de alumbre deja un residuo de sales de Glauber (sulfato de soda) e Hidrato de aluminio, (que por si es venenoso para el cuerpo). Los crémores tártaros en polvos de hornear dejan residuos de soda de tártaro y potasio -sales de Rochette-. Los polvos de hornear fosforitos dejan residuos de fosfato de cal y soda. (3) Algunas tiendas de salud venden un polvo de hornear que se les ha dicho es un polvo de hornear saludable y no dañino. Esto no es verdad NUNCA ha habido en el mercado un polvo de hornear que no deje un residuo de soda.

RESUMEN

Nuestros cuerpos no nos pertenecen, para tratarlos como nos plazca, para estropearlos por hábitos que conllevan a su descomposición. El maravilloso mecanismo del cuerpo humano no recibe la mitad del cuidado que con frecuencia se brinda a una mera maquina inanimada. Nuestros cuerpos pertenecen a Dios, el ha organizado cada fibra y nervio y cada tendón y cada músculo y mantendrá nuestros cuerpos en perfecta salud si estamos dispuestos a cooperar con El siendo temperantes y obedientes a sus leyes naturales de salud.

(1) Medical World News, March 19, 1979.

(2) Psychopharmacology in the practice of Medicine by Murria E. Janik. Review in Journal of Family Practice 4(6): 1180-1888, 1977.

(3) Hoffman, Jay Ph.D., The Missing Link, pag 83, 1984

CAPITULO 8

CONFIANZA EN DIOS



El estrés es una de las mayores causas de enfermedades y muerte en nuestra sociedad moderna. El temor y las preocupaciones están minando nuestras fuerzas vitales. 32 millones de personas aproximadamente, 15% de los estadounidenses requiere algún tipo de servicio de salud mental.



Adicionalmente, aproximadamente el 25% de la población estadounidense sufre de severo estrés emocional; esto quiere decir que un 40% de la población estadounidense tiene severos problemas emocionales.

He descubierto que los problemas son a menudo el resultado de hábitos y decisiones erróneas de uno mismo. Los grandes poderes intelectuales y espirituales no son resultado de la casualidad; son fruto del esfuerzo. Muchas de las enfermedades que padecen los hombres

son el resultado de la depresión mental. Cierta tipo de pensamientos producen hormonas que tienden a destruir la salud de la mente y quebrantar las fuerzas vitales. Esto incluye el odio, la ansiedad, los celos, la ira, el temor, la envidia, la excitación, la estimulación sexual prolongada o anormal, la ambición excesiva, la preocupación, la culpa, etc. Lleve sus culpas a Dios en oración. El perdonara sus pecados si usted se lo pide. He aquí la promesa que se encuentra en la Biblia en 1ª de Juan 1:19 “Si confesamos nuestros pecados, El es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”.

La condición de la mente afecta la salud en un mayor grado de lo que muchos se percatan. La gente que siempre frunce el ceño, se preocupa, pierden la paciencia rápidamente, retienen resentimiento o que siempre están tensos, están causando que circulen a través de su cuerpo venenos tóxicos. En la medida en que las glándulas suprarrenales segregan adrenalina (la que es muy toxica si no se elimina mediante el uso) en la corriente sanguínea, causando muchos efectos colaterales, como dolores de cabeza, úlceras, alta presión arterial, etc. Por ejemplo si usted es atacado por un perro sus glándulas suprarrenales inmediatamente segregan adrenalina en su sistema para proporcionarle fuerza súper natural para correr o pelear. Sin embargo, cuando se ofusca o se siente infeliz, esta glándula suprarrenal bombea nuevamente adrenalina en su sistema y si usted no utiliza esta adrenalina, se vuelve toxico y afecta los órganos internos del cuerpo. Es entonces muy importante, que usted aprenda a llevar sus problemas a Dios y El le ayudara a disiparlos alegremente y le ayudara a controlar su genio para que las glándulas suprarrenales no vacíen adrenalina a su sistema. Pero si usted se disgusta, efectúe una caminata rápida, corte leña, etc. Para ayudar a eliminar parte de la adrenalina toxica.

LAS ACTITUDES ERRONEAS PUEDEN CARUSAR ENFERMEDADES

Algunas veces las enfermedades son producidas y frecuentemente agravadas, por la imaginación. He conocido personas que habían tenido males menores y sufrían de tanta autocompasión que si el periodo de recuperación normal para su edad era de 6 semanas, a ellos les tomaba 3 – 4 meses para recuperarse. He conocido otros que padecían males serios, a quienes se les pronosticaba solo unos cuantos meses de vida, pero

estas no sufrían de autocompasión. Eran luchadores; ellos decían, “de ninguna manera doctor, Yo voy a ganarle la batalla a este cáncer”. Y muchos lo lograban. Una actitud mental positiva nos



puede sanar, o una negativa nos puede llevar a la tumba. La población estadounidense actual esta programada para ser negativa. Nuestros medios de comunicación, la prensa, la televisión y la radio, a diario anuncian lo máximo del dolor. Casi todo es negativo. Si yo `publicara un periódico imprimiría básicamente noticias positivas, relegando las noticias negativas a la ultima

pagina y la gente va a leer de atrás para adelante; de esa manera cualquiera que quisiera estar en las noticias del día tendría que hacer algo positivo. Hoy en día, lo opuesto es la verdad, y las noticias están inclinadas a publicar lo desagradable, lo feo, lo trágico; y esto promueve sufrimientos de sospecha, envidia, infelicidad, etc. La mente de un hombre es parecida a un jardín, que podrá ser sabiamente cultivada o permitírsele que crezca lleno de cizaña: pero bien sea cultivada o descuidada dará frutos de acuerdo sobre lo que ha meditado. Los buenos pensamientos producirán buenas acciones; los malos pensamientos producirán malas acciones.

LOS PENSAMIENTOS AFECTAN LA SALUD FISICA

Usted ha sido invitado a la casa de un amigo para una comida. Esta usted ahí con todos sus amigos comiendo y disfrutando de un buen plato. Usted esta disfrutando particularmente de la buena comida. Usted alcanza a oír el timbre del teléfono y la anfitriona le anuncia que es para usted. Al levantar el auricular, su madre al otro lado de la línea, dice que su hermano murió en un accidente automovilístico hace 2 horas. De repente usted se siente enfermo y mareado, no logra ordenar sus pensamientos; ahora ha perdido el apetito, todo su cuerpo se derrumba, y usted está como a oscuras. ¿Qué cambio todo su estado de ánimo? Solamente 6 palabras (“su hermano murió en un

accidente”). Me alegro de que esta no sea una historia real; pero creo que nos muestra que la relación que existe es muy estrecha. Cuando uno es afectado, el otro simpatiza. Otra clase de pensamientos producen hormonas que tienen un efecto benéfico sobre la circulación, la digestión, el movimiento intestinal, e inclusive la producción de sangre y anticuerpos son: la paciencia, el amor, la alegría, la paz, la amabilidad, la simpatía, etc. Nada tiende a promover más la salud del cuerpo y del alma que un espíritu cariñoso y perdonador.

Creo que nosotros fuimos colocados en esta tierra para ser una bendición para otros; nuestras vidas deberían ser una vida de servicio para la humanidad. ¿Sabía usted que el americano promedio muere tan solo tres años después de que empieza a recibir la pensión del Seguro Social? Los estudios han demostrado que las muertes prematuras son en parte debidas al hecho de que, cuando repentinamente una persona es pensionada, esta persona concluye que ha perdido su propósito en la vida. La mejor preparación para este nuevo estado es empezar a trabajar para Dios ayudando a otros. Esto le dará propósito para vivir y usted tendrá algo muy valedero que hacer cuando lleguen sus años.

Las acciones de servicio amable y desprendido son una doble bendición, beneficiando tanto a quien da como a quien recibe el acto de amabilidad. La conciencia de una buena acción es una de las mejores medicinas para el cuerpo y la mente enfermas. Cuando la mente esta libre y feliz con el sentimiento del deber cumplido y la satisfacción de brindar felicidad a otros, la alegría e influencia resaltadota trae nueva vida a todo el ser. “El corazón alegre constituye buen remedio, mas el espíritu triste seca los huesos” proverbios 17:22

DECIDIRSE POR SEGUIR A CRISTO ES EL SECRETO DE LA FELICIDAD

En la mente humana tenemos la mas grande fuerza potencial para el bien o el mal dependiendo de cómo decidimos usar ese gran intelecto que Dios nos ha dado. En este mundo nuestro solo hay dos fuerzas: la fuerza para el bien y la fuerza para el mal. Cada uno de nosotros tenemos una alternativa que hacer -la alternativa de servir a Dios y seguirle o servirse a sí mismo y seguir al diablo.

LA FUERZA PARA EL BIEN

Dios quiere salvarle

Es el autor de la vida

Dios quiere que usted
sea saludable

Dios quiere que sea temperante
sea in-
en todo

Dios quiere que sea Feliz
este triste

Ayudar a aquellos en necesidad
mismo
proporciona felicidad

LA FUERZA PARA EL EL MAL

El diablo quiere destruirle

Es el autor de la muerte

El diablo quiere que usted
este enfermo

El diablo quiere que
temperante en todo

El diablo quiere que

El que vive solo para si
nunca es feliz

El secreto de la felicidad es ir mas allá del deber en todas las cosas para prestar mas y mejor servicio que lo que se espera de usted no importa cual sea su trabajo. La forma mas segura de arruinarse a si mismo es desempeñando solamente el trabajo por que se es remunerado. No piense que esta siendo robado si da mas de lo que recibe. Hay un marcador en todas las vidas: si no es repensado hoy, mañana se le devolverá 10 veces.

EL PODER DE ALTERNATIVA ES UN GRAN REGALO

Escoja amar en lugar de odiar

Escoja reír en lugar de llorar

Escoja crear en lugar de destruir

Escoja seguir hacia delante en vez de renunciar

Escoja alabar en vez de criticar

Escoja sanar en ves de destruir

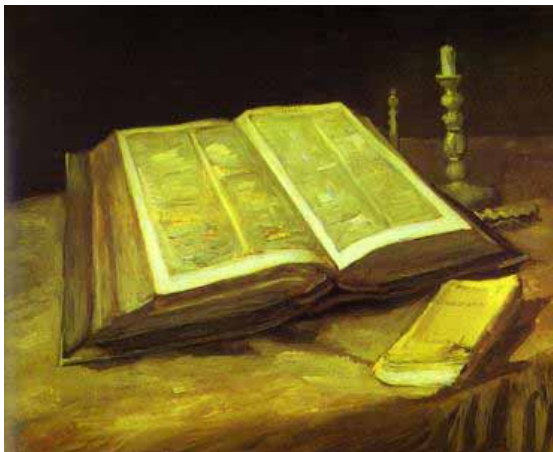
Escoja dar en vez de robar

Escoja orar en vez de maldecir

El rey Salomón, el hombre mas sabio que haya vivido nos dice en proverbios Capitulo 3 versículo 5 y 6, que si confiamos en Dios de todo corazón (mentes) y no nos apoyamos en nuestro propio entendimiento, sino que reconocemos a Dios en todas las cosas entonces El dirigirá nuestras vidas. Esto es lo que yo escojo hacer y es mi deseo para cada uno de mis lectores: que haga lo mismo.

Yo no fui criado como un cristiano, yo desconocía las enseñanzas encontradas en la Biblia. Si, yo tenia una Biblia, pero era igual que tantos otros; nunca la estudiaba y no me había dado cuenta de que la salvación y la verdadera felicidad solo llegan al aceptar a Cristo como mi salvador personal y cumpliendo sus diez mandamientos. Mientras servia en la Marina de Estados Unidos en Viet Nam, yo empecé a estudiar la Biblia y decidí que quería ser un Cristiano; a la edad de 19 años me bautice tan pronto como llegue a los Estados Unidos. Eso fue hace más de 25 años y fue la decisión más importante que haya hecho. He encontrado lo que es la verdadera alegría y realización plena en la vida, y no lo cambiaria por nada.

LA BIBLIA TIENE LA RESPUESTA



Para aquellos interesados en estudiar la Biblia yo sugeriría que primero oren siempre antes de abrir la Biblia para leerla. En su oración ruéguele al Señor que le ayude a entender lo que va a leer. Hay muchos incrédulos que han estudiado la Biblia, pero la estaban estudiando por la razón equivocada. Muchos hombres inteligentes han estudiado la Biblia pero creían que no tenia sentido; también la estaban estudiando por la razón equivocada. Aquellos que estudian la Biblia para encontrar a Dios la están estudiando por la razón correcta, y no serán defraudados. Otra sugerencia que tengo es que empiece usted leyendo el libro de Juan, luego Mateo, Marcos y Lucas. Lea estos cuatro libros por completo en este orden, luego vuelva a leerlos de nuevo en el mismo orden. Repita esto por un total de 4

veces. Estos son llamados los 4 evangelios y son el corazón y fundamento de la Biblia y deberán entenderse primero. Esto facilitará el entendimiento del resto de la Biblia. Si encuentra algo que no entienda, no importa lo que haga, siga la Biblia y las ideas humanas de lo que dice la Biblia. Las enseñanzas mas valiosas, no son adquiridas por estudios ocasionales o aislados. Muchos tesoros Bíblicos están escondidos bajo la superficie y pueden ser obtenidos solamente mediante investigación diligente y esfuerzo continuo.

PARTE II

Esta sección del libro trata sobre información específica acerca de varios problemas de salud. En esta sección habrá alguna repetición debido a que muchas enfermedades tienen causas y soluciones comunes o parecidas.

La parte II puede usarse como guía de referencia rápida y fácil para permitir al lector buscar información sobre algún determinado problema de salud.

CAPITULO 9

ACLARANDO EL PROBLEMA DE LA ANEMIA

La deficiencia de hierro o anemia es un serio problema de salud ¿Qué es la anemia? ¿Cuáles son algunos de los síntomas y causas; y como PUEDE uno mejorar la deficiencia de hierro? La anemia es una condición en la que hay una reducción del número de células rojas en la sangre circulante. Aparece cuando la cantidad de hemoglobina es menor que la requerida para proveer la demanda de oxígeno del cuerpo. Considerando que el hierro es esencial para la formación de hemoglobina, es entonces esencial para la vida. La hemoglobina es el pigmento que contiene el hierro de las células rojas de la sangre, hemo, y una proteína simple, la globina.

Del 60% al 70% del hierro del cuerpo se encuentra en la corriente sanguínea y 30% a 35% en el hígado, bazo, y médula ósea. El hierro es absorbido de los alimentos en el intestino delgado, luego pasa de la sangre a la médula ósea, y aquí es usada para formar hemoglobina, que es incorporado en corpúsculos rojos. Un corpúsculo, después de circular en la sangre por aproximadamente 120 días, muere y su hierro es usado de nuevo. Cada segundo, más de 3 millones de nuestras células rojas de la sangre mueren.

La hemoglobina en la sangre promedia 12 a 16 gm/100 m. l. de sangre en mujeres adultas y 14 a 18 gm/m. l. en hombres adultos y algo menos en niños. Las investigaciones han demostrado que los vegetarianos normalmente tienen una hemoglobina más baja. Yo creo que el ideal para mujeres debería ser 10.5 – 12.5, y no más de 14 para hombres.

Algunos de los síntomas más evidentes de anemia son fatiga, palidez de la piel, dolores de cabeza, mareos, acúfenos o zumbidos en el oído, respiración tipo jadeo, taquicardia, sensaciones anormales de la piel y falta de apetito.

Se ha comprobado que los bajos niveles de hierro afectan el sistema inmunológico (Journal of Pediatrics 75:86 899-902). Las infecciones de hongos tanto bucales como vaginales son muy comunes en pacientes con deficiencia de hierro (Journal of Infections Disease 75:131 (1): 44-50)

Un estudio de dos años realizado en Washington D.C. comprobó que los pacientes que desarrollaron cáncer en la próstata consumían una cantidad significativamente menor de hierro (Nutr. Cáncer 87; 9: 123-128)

También sabemos que niveles inadecuados de hierro durante el embarazo pueden tener efectos desastrosos sobre el bebé. Este problema puede ser fácilmente evitado asegurando que una mujer con planes de gestar no sea anémica, y asegurando que ella incluya bastantes alimentos ricos en hierro en su dieta.

Las palpitaciones del corazón (donde los latidos del corazón se aceleran momentáneamente) con frecuencia están asociadas a la deficiencia de hierro. Cuando los tejidos del cuerpo no reciben suficiente oxígeno, el corazón es obligado a bombear más duro y rápido para compensar.

La mayoría de los estadounidenses tienen anemia por una baja formación de células sanguíneas debido a una falta de hierro en sus dietas. Por todos los alimentos refinados que consumen, tienen una deficiencia nutricional de hierro. Varias formas de hierro formas de hierro inorgánico, tales como el sulfato ferroso, son comúnmente usados por las industrias alimenticias para fortalecer varios productos. Desafortunadamente, a pesar de su amplio uso, el sulfato ferroso es prácticamente inútil como suplemento de hierro. Consecuentemente la mayoría de los alimentos refinados vendidos en las tiendas hoy en día son deficientes de hierro pues han sido artificialmente "ENRIQUECIDOS" con hierro (que no es hierro natural). Hay bastante controversia acerca de este proceso de enriquecimiento. No es realmente sensato refinar un alimento quitándole el hierro natural, y luego agregarle hierro sintético y llamarlo "ENRIQUECIDO CON HIERRO".

Cuando su cuerpo detecta una deficiencia de hierro, trata de absorber más del tracto intestinal. Sin embargo, aun bajo circunstancias ideales, solo pequeñas cantidades de hierro pueden ser absorbidas diariamente. Debido a esto con frecuencia se

requiere de algún tiempo para restaurar a su normalidad los niveles de hierro. Cuando el almacenamiento de hierro sea adecuado su cuerpo absorberá menos; y cuando se detecta un exceso, el cuerpo descarga el hierro almacenado para ser eliminado.

El total de hierro en el cuerpo usualmente oscila entre 3 y 5 gramos. Cada día, los hombres pierden cerca de 1 miligramo en su eliminación normal de excretas; y las mujeres un promedio de 2 miligramos diarios incluyendo los ciclos menstruales. Con una pérdida tan baja no es difícil reemplazar esta perdida de hierro cuando se consumen alimentos naturales integrales. Pero una perdida crónica de sangre por accidente, menstruación excesiva, hemorragia interna, sangrado del tracto gastro intestinal, pueden causar anemia.

La excesiva destrucción de células sanguíneas es otra causa de anemia. Esto puede resultar por la exposición a químicos tóxicos o puede estar relacionada con ciertas enfermedades de los órganos formadores de sangre. El factor hereditario es rara vez la causa de una excesiva destrucción de células sanguíneas.

¿DEBE UNO TOMAR SUPLEMENTO DE HIERRO?

¡NO! El sulfato ferroso y otros suplementos de hierro tienen efectos tóxicos de acuerdo a los estudios de la American Journal of Clinical Nutrition. El sulfato ferroso y otros suplementos de hierro destruyen las vitaminas A, C, E, y pueden causar daños al hígado. La mayoría de esos suplementos de hierro son hechos de fuentes animales, causan estreñimiento y son dóciles de digerir. The American Journal of Disease of Children informa que el café, el té, la leche y los productos lácteos reducen la absorción de hierro de otros alimentos.



¿Cómo podemos mejorar nuestra deficiencia de hierro?
¡Cuide su dieta! Comiendo buenas fuentes de alimentos naturales altos en hierro, no necesita temer una deficiencia de hierro. Por ejemplo, en una comparación gramo por gramo, la melaza negra tiene 3 veces mas hierro que el hígado (véase cuadro comparativo). Los alimentos especialmente buenos son frutas y verduras frescas y crudas altas en Vitamina C. Se necesita la Vitamina C en el tracto digestivo para la absorción de hierro.

ALIMENTO	CANTIDAD	GRAMO	HIERRO (MG)
Almendras	¾ oz	20	.7
Nuez Marañon	¾ oz	20	1.2
Hígado res, magro*	8/10 oz	20	1.7
Melaza negra**	1cucharada	20	5.1
Azúcar Blanco*	2cucharadas	20	.01
Algas marinas, crudas		2/3 oz	20.6
Ciruelas pasas	2 grandes	20	.6
Arvejas, cocidas	1/8 taza	20	.4
Pasas, sin semilla	2 ¼ cucharada	20	.4
Espinaca, cruda	1/3 taza	20	.5
Harina trigo integral	1/6 taza	20	.9

***NO RECOMENDADOS.** Usados solo para comparación.

**Contiene el mas alto nivel de hierro; mas de 3 veces por encima del hígado.

Excesos de calcio y sales de fosfato inhiben la absorción de hierro de los intestinos. La leche es rica en estos nutrientes, y debería evitarse, ya que contiene muy poco hierro y tiende a inhibir el aprovechamiento del hierro de los otros alimentos. El Doctor Walker, autor de "Raw Vegetables Juices", dice, que el hierro en la espinaca fresca, cruda puede ser utilizado 100% pero tan solo 1/5 de esa cifra, o menos, será usable en espinaca cocida. Otros alimentos ricos en hierro son: las almendras, algas marinas crudas, ciruelas pasas, pasas, harina integral de trigo y avena.

Otras formas de ayudar a combatir la anemia son: baños diarios de sol de la mayor parte posible del cuerpo, especialmente de los ojos, (sin lentes, cerrando los ojos mientras se coloca la cara en dirección del sol). Esto aumenta la vitamina D la cual ayuda al cuerpo a formar la sangre. El ejercicio estimula la médula ósea para la formación de células de la sangre, y es uno de los remedios más importantes para la anemia. La absorción del hierro del intestino es promovida por el ejercicio. Los baños calientes y fríos también son benéficos.

Las personas anémicas deberían dormir o tomar una siesta durante el día, y dormir apropiadamente durante la noche. Dos yerbas que son especialmente buenas para combatir la anemia son: el diente de león o amargón y la ortiga usados en té. Hierva agua destilada, apague el calor, agregue 1 ½ cucharada por cada 8 oz. De agua, deje en infusión por 20 minutos más luego cuele y bébaselo.

CAPITULO 10

ALIMENTOS ACIDOS Y ALCALINOS

Todos los alimentos en la medida que son digeridos o quemados, dejan un residuo de ceniza en el cuerpo. Esta ceniza puede ser neutral o alcalina, dependiendo de la composición mineral del alimento. La ceniza acida, (acidosis) resulta cuando hay una disminución de álcalis en la ceniza. En la curación de enfermedades, cuanto mas alta sea la proporción de alimentos formados de álcalis en la dieta, tanto mas rápida será la recuperación. El álcali neutraliza los ácidos. Todos los minerales que forman las todos los minerales que forman las células rojas y el plasma de la sangre, son alcalinos, exceptuando el cloro que es acido. Hay otros fluidos importantes en el cuerpo que son alcalinos; algunos de estos son la saliva, la bilis, las lágrimas, el líquido linfático, el lubricante de las articulaciones, el lubricante de los músculos, las secreciones del colon y el jugo pancreático. Ninguno de los jugos alcalinos son desperdicios del cuerpo, aunque la bilis contenga desperdicios. Algunos fluidos corporales ácidos son: la orina, el sudor, los fluidos expedidos durante la respiración, los desperdicios de la fatiga y el jugo gástrico. Todos estos fluidos son desechos corporales excepto el jugo gástrico, que es usado para la digestión.

Es importante percatarnos de que los fluidos corporales que contribuyen a los procesos de la vida son todos alcalinos excepto el jugo gástrico y que los fluidos de desperdicios o desechos son todos ácidos. Los productos ácidos deben ser eliminados por que el estado del cuerpo es un estado de alcalinidad. Si los fluidos del cuerpo llegan a acidificarse en el más mínimo grado, se presentan enfermedades graves y puede inclusive conllevar a la muerte.

El grado de acidez o alcalinidad de una sustancia se expresa en valor pH. La "p" indica la potencia mientras que la "H" es para los iones de hidrogeno, que es el nombre que los químicos dan al elemento particular que forma el ácido. La escala se extiende desde 0 (acido) hasta 14 (alcalino), siendo neutral 7, ni acido, ni alcalino.

La sangre es ligeramente alcalina, justamente por encima del punto neutro, con un pH de 7.35. Si el pH de la sangre de una persona sube más de 7.8 o decrece por debajo de 7.22 ocurre una muerte inmediata. Se presenta una condición conocida como acidosis cuando el pH de la sangre cae por debajo de 7.35. Si el pH de la sangre sube por encima de 7.35, existirá la alcalosis y esta aumentará más severamente, hasta que la muerte ocurra cuando el pH llegare a 7.8. Esto provee un rango variable de tan solo 0.6 grados. Las enfermedades ocurren en cualquier momento en que la sangre tenga un pH normal de 7.35.

Cuanto mas ácidos sean los fluidos y tejidos del cuerpo tanto mas sujetos están al crecimiento de bacterias y gérmenes y menos capaces de combatirlos.

Ahora es ampliamente conocido que los alimentos formadores de ácidos aumentan la expulsión de calcio y fósforo del cuerpo (causando osteoporosis) y que los alimentos formadores de álcalis ayudan a retener mayormente estas sales minerales en el cuerpo. Los cálculos renales a veces son concentraciones de cristales de ácido úrico que son mas propensos a formarse cuando la orina es demasiado acida. Una orina mas alcalina tiende a disolverlos. Se puede desarrollar una sensación de ardor cuando la orina se vuelve muy ácida. Mediante la toma de grandes cantidades de agua destilada uno puede aligerar el proceso de eliminación de ácidos a través de los poros y riñones. El pH de la orina puede cambiarse en unas pocas horas.

La piel tiene aproximadamente 1.500.000 glándulas sudoríparas transpirando ácidos. Los pulmones expelen gas carbónico ácido, que es expelido como dióxido de carbono y agua. La quema de los alimentos y el oxígeno en las células del cuerpo producen este gas, que es llevado por el fluido linfático y la sangre a los pulmones para ser exhalados.

Hay un mayor número de procesos de vida que son ayudados más por los fluidos alcalinos que por los ácidos. Ambos son necesarios. El álcalis esta siendo continuamente consumido y el suministro reducido. Ya que continuamente están siendo consumidos, existe el peligro de que suministro se acabe. Es muy claro entonces, que si los alimentos han de influenciar la alcalinidad y la acidez del cuerpo debemos comer abundantemente de aquello

que mantendrá la alcalinidad de la sangre alta y comer mesuradamente de aquellos alimentos que aumentaran la acidez. La combinación ideal, de acuerdo al Doctor Roger Berg, la máxima autoridad mundial en la relación del porcentaje ácido-alcalino- en la dieta, es de aproximadamente 80% de alimentos productores de álcalis y 20% de alimentos productores de ácidos. El equilibrio correcto del pH de nuestra sangre puede conservarse escogiendo cuidadosamente los alimentos que uno come. Otro factor que influencia el equilibrio correcto es la habilidad de los riñones, poros de la piel y pulmones para eliminar ácidos. Es importante que estos órganos trabajen a apropiadamente.

Los ácidos nocivos que nosotros deberíamos evitar son: ácido ascético, encontrado en vinagres, ácido tánico, encontrado en café, té cocoa o chocolate; y ácidos benzoicos encontrado en preservativos de alimentos.

Los alimentos que por si mismos son ácidos como los cítricos, cuando son digeridos y asimilados por el cuerpo dejan un residuo alcalino mientras que los alimentos alcalinos dejan residuos ácidos. En consecuencia nos referimos a los alimentos formadores de ácidos o de álcalis.

Los estudios han confirmado que el descanso, el ejercicio, el aire fresco, la risa y el amor son alcalinizantes del cuerpo; el egoísmo, la ira, las preocupaciones y el odio son acidificantes del cuerpo.

LISTA PARCIAL DE ALIMENTOS **FORMADORES DE ACIDOS/ALCALIS**

FORMADORES DE ACIDO

*Carnes, leche y huevos

arán-

corinto,

Todas las nueces, excepto las almendras y las nueces del berros, Brasil.

Todos los granos excepto el millo y el trigo sarraceno

Las aceitunas

El algarrobo

Frijoles secos y semillas, a

Menos que sean germinados.

***NO RECOMENDADOS**

FORMADORES DE ALCALIS

Casi todas las frutas excepto las ciruelas pasas, ciruelas fresas,

danos azules, uvas o pasas de

y arándonos agrios silvestres.

La mayoría de las verduras, exceptuando los bretones, los

el ruibarbo y la calabaza.

Los aguacates

CAPITULO 11

APARTES DEL DIARIO DE UNA MAESTRA DE ESCUELA

UN TESTIMONIO DEL PODER DE CURACION DE UN ESTRILO DE VIDA NATURAL

Diciembre de 1991. Ésta mañana mientras yo enseñaba el Grado 1, recibí un mensaje de que debía llamar a mi doctor. El quería verme de inmediato en su oficina.

Mientras conducía hacia la oficina del medico, mi mente trabajaba mas rápido de lo que corría mi carro. ¿Cuáles eran los resultados de los análisis que yo había hecho a finales de noviembre? ¿podría el dolor persistente de mi bajo vientre ser realmente serio? “Oh Señor, por favor concédeme el valor de resistir lo que estoy por oír”, seguía repitiendo mentalmente.

Mi medico me saludo profesionalmente, luego mirándome fijamente a los ojos pronuncio las palabras que habrían de cambiar el curso de mi vida: “Los análisis demuestran que tienes un crecimiento. Tenemos que programarte nuevos análisis y cirugía. Tendrás que dejar de enseñar inmediatamente”. Al escuchar la palabra CRECIMIENTO, me volví de una pieza; le pregunte al medico ¿”Es cáncer”? Su respuesta fue: “posiblemente; podría ser”. La oficina parecía volverse más y más grande, y parecía que el doctor gritaba una y otra vez aquella temible palabra, “CANCER”. De regreso a la escuela, le conté al director el ultimátum de mi medico. Su calido abrazo expresaba justamente el entendimiento y alivio que yo necesitaba en ese instante. Mecánicamente, llene los formularios para solicitar una licencia para ausentarme del trabajo hasta finales de febrero del año entrante. “Yo estaré bien para

entonces, y capaz de reiniciar mi trabajo docente”, me dije a mi misma.

Diciembre 15. Fui hospitalizada. La cirugía había mostrado malignidad en el colon ascendente.

Enero 1992. en una visita de revisión con mi medico, recomendó tratamiento de quimioterapia aunque estaba seguro de que todos los tejidos cancerosos habían sido extraídos. Mi mente empezó a agitarse, ¿quiero yo realmente someterme a la quimioterapia? ¿El medico cree razonablemente que todo el cáncer fue extirpado, de manera que, por que necesito la quimioterapia? Y, ¿estaré yo desconfiando del poder de curación de dios consintiendo a este procedimiento?

He oído algunas cosas bastante aterradoras que les ocurren a las personas a quienes les hacen quimioterapia. Mi cabeza daba vueltas y vueltas hasta que después de mucha meditación y oración me sometí al inicio del tratamiento de quimioterapia.

Una amiga, que llamo desde las Bermudas, me exhorto a enrolarme en un seminario de Estilo de vida de 3 semanas donde el Doctor Hoover, N. D. (Medico Naturopata), emplea un sistema terapéutico que no incluye ninguna droga, sino mas bien las fuerzas naturales como luz solar, aire puro, agua, ejercicio, temperancia, dieta, descanso y confianza en Dios.

Febrero 12/92. Con los más positivos pensamientos de volver a la enseñanza, inicie la quimioterapia, dos días consecutivos de inyecciones, 3 días de intravenosas, seguidas por 3 días consecutivos de inyecciones. Durante este periodo, me volví violentamente enferma y fui hospitalizada. Ahí estaba severamente enferma debido a la deshidratación. ¡Me sentía miserable! Perdí todo deseo de alimentación. Después de 4 horas fui dada de alta. A la mañana siguiente, sábado, fui despertada por mi hija agachada sobre mi y preguntándome, ¿“que le paso a tu cara? ¿Está completamente roja”? Mientras sentía una sensación de quemadura en mi mejilla, sentía mis manos inmóviles. No las podía abrir. ¿“que me estaba ocurriendo”?

Febrero 1992. Esa tarde tuve diarrea y empecé a vomitar. Fui llevada de urgencia al hospital. De febrero 24 a marzo 10/92 permanecí inconsciente. La piel de mis palmas y plantas se cayó.

Me parecía que no habiendo células cancerosas para atacar, la toxina potente de la quimioterapia había atacado mis células saludables no solo en mis manos y pies sino en el revestimiento de mi estómago. Durante aproximadamente un mes pasé con diarrea y se me cayó todo el cabello.

Marzo 19/92. Cuando fui dada de alta del hospital, no tenía apetito. Carecía de fuerza para preocuparme por mi mismo, mi familia o mi casa. Estaba demasiado débil para darme cuenta de mi situación real. Dos ayudantes, una enfermera y una auxiliar, llegaban todos los días durante dos semanas para ayudarme con mí aseo personal y la preparación de los alimentos. Mi familia y muchos amigos fueron un gran apoyo para mí. Mi sobrino, un medico internista, me había visitado todos los días en el hospital y continuó haciéndolo cuando fui dada de alta.

Marzo- Septiembre, 1992. Por la gracia de Dios, lentamente empecé a sentirme más fuerte. Cuando fui a una revisión, mi medico me llamo la “mujer Milagro”; sin embargo, yo estaba preocupada todavía por el cáncer en el organismo. Por segunda vez, mi amiga de las Bermudas me aconsejo que fuera a ver al Doctor Hoover. Yo decidí realizar un viaje a las Bermudas para descansar. Ahí mi amiga me urgió ver al Doctor Hoover y me contó cuanta ayuda había recibido ella de él.

Enero 24 – febrero 18, 1993. Un año después del encuentro con la quimioterapia y sus efectos nocivos, yo estaba inscrita en el programa-seminario del Doctor Hoover. Todas las cosas maravillosas que yo había oído acerca de este programa ahora estaban siendo comprobadas. Desde el primer momento de mi llegada, sentí paz, armonía y amor envolviéndome en su tierno abrazo. Aunque estaba lejos de mis amados sentía la influencia de sus oraciones ofrecidas por mi.

Todas mis ansiedades y aprehensiones acumuladas acerca de mi nuevo “HOGAR” desaparecieron durante tres semanas. Me acordaba que yo insistentemente había rechazado todas las sugerencias de mi esposo para leer libros sobre salud y seguir planes propuestos. Para mi el estilo de vida natural de salud me pareció la forma señalada por Dios para mi. ¿No había él suministrado los medios para que yo estuviera aquí mediante la bonificación que yo había recibido cuando me retire de la docencia?

Si, ciertamente iba a encontrar aquí un medio para una mejor calidad de vida sin involucrarme con drogas.

La mañana antes de mi llegada aquí, había tenido mi “ultimo” desayuno “exorbitante” en la casa de una amiga del colegio de las Indias Occidentales. Mi amiga sabía cual era el régimen alimenticio al que yo sería sometida, de manera que me dijo que disfrutara del menú de pescado bacalao y ackee con banano verde cocido, y fruto de pan al horno. ¡Cuan bueno me supo todo eso! Poco me imaginaba yo el límite del entrenamiento riguroso que esperaba a mis papilas gustativas.

Mi amiga y yo habíamos conducido dos horas y media desde su casa. La carretera angosta y con muchas curvas bordeada por árboles con musgo colgante gentilmente se movían en la suave brisa. ¡Cuán saludable parece toda el área. En la medida en que nos acercábamos al campamento en miedo de pastizales de los granjeros fui presa de una sensación de soledad!. Mi amiga me estaría dejando dentro de poco. Pero se quedaría para el almuerzo a la 1:30 p. m. ¡Qué banquete el que había sobre la mesa. – verduras frescas, parte cocida, parte cruda! Toda la comida era muy apetitosa a los ojos. Me acuerdo sintiéndome cómoda cuando observe que en nuestro grupo, mi “familia” por las próximas 3 semanas, habían otros 3 huéspedes de las Bermudas, dos de Minnesota, y uno de Maine.

El ritmo del programa diario nos proporcionó seguridad y paz: desayuno a las 7:30 a. m., devocional 8 – 8:30, incluyendo oraciones por los pacientes anteriores y presentes y canto por parte de los huéspedes; un minuto de descanso para llenar nuestros termos de agua y tomar una caminata mientras conversábamos; luego de una clase de nutrición por la señora Hoover, quien nos enseñaba como preparar nuestros alimentos de la manera más saludable; nuestro tiempo sedentario alternado con un periodo de ejercicios de 15 minutos seguidos de un descanso para tomar agua y lavandería personal. A las 11 entendíamos las charlas de salud del Doctor Hoover en las que enfatizaba que el beneficio de nuestra permanencia de 3 semanas en el centro dependería de nuestra voluntad para cambiar nuestro estilo de vida permitiéndonos ser educados en como prevenir enfermedades.

A las 12:45 escuchábamos el grato sonido de la campanilla anunciando el almuerzo, y una vez mas disfrutábamos de una

deliciosa comida. Después de almorzar tomamos una caminata de una hora, seguida por un descanso, y la toma de nuestra presión arterial a las 3:00 p. m.

Una vez a la semana teníamos un masaje y un pediluvio o masaje en los pies. Algunos de nosotros comíamos una cena liviana de frutas a las 6:00 p. m. seguidos por cantos y lecturas devocionales para clausurar las actividades del día. A las 8:00 p. m. nos preparábamos para dormir.

Después de mi primer día en el programa y mi primera consulta me deshice de mis “buenos” suministros de 30 dólares de pastillas que había traído conmigo; yo estaba convencida que Dios no necesitaba sus “bene-ficios”, yo había, con la ayuda de Dios hecho una discusión personal de dejar de abusar de mi cuerpo, destruir mi mente y confundir mi visión de la vida con los medicamentos.

Nuestra comida en el centro fue en realidad un banquete. La comida fue servida en loza de verdad. Como siempre, disfrutábamos la comida sin acompañamiento de bebidas. Sentimos el vigor de la salud restaurada.

CAPITULO 12

CONTROL DE NATALIDAD



Existen muchos métodos de control natal que son dañinos al cuerpo. Estos son algunos de los métodos que yo no recomendaría:

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS, las cuales son esteroides, actúan impidiendo la ovulación y son casi 100% efectivas, pero tienen muchos efectos colaterales y son dañinas al cuerpo.

ESPERMICIDAS, en forma de espuma, colocada en la vagina antes de la relación íntima, actúa matando los espermatozoides y son dañinas para el

cuerpo.

DIU, son dispositivos intrauterinos son objetos de plástico o metal (usualmente cobre) colocados en el cuello del útero. Actúan impidiendo que el óvulo fertilizado se adhiera a la pared del útero estos son objetos extraños dentro del cuerpo y con frecuencia el organismo rechazara el DIU causando efectos secundarios.

DIAFRAGMAS, son pedazos de caucho en forma de cúpula con un resorte alrededor del borde. Se coloca dentro de la vagina para cubrir las cerviz y debe ser usado conjuntamente con un espermicida químico.

LIGADURA DE TROMPA, es un proceso quirúrgico, en que se corta las trompas de Falopio y se anudan las puntas cortadas. Este método de esterilización es seguro pero virtualmente irreversible y causa muchos problemas ya que mensualmente es imposible eliminar los óvulos en forma normal a través de la vagina y deben ser absorbidos por la corriente sanguínea y virtualmente eliminados por los riñones.

LA VASECTOMIA, consiste en cortar el conducto deferente y amarrar cada punta para impedir que los espermatozoides viajen de los testículos a la uretra. Este método de esterilización es también seguro pero también puede acarrear problemas.

Una forma de control natal que no es natural, y a la vez no causa daño al cuerpo es el condón. Son hechos de caucho o membrana de animal. Yo no recomiendo el uso de membrana animal. Es un medio de prevención altamente confiable.

METODOS NATURALES DE CONTROL NATAL

EL METODO DEL RITMO, a través de los años este método a probado ser seguro en tan solo 60-80%. La ovulación ocurre aproximadamente 2 semanas antes del próximo ciclo. El promedio es de 14 días, pero puede ocurrir 12-16 días antes del próximo ciclo. Si tuvo registro de sus ciclos anteriores durante 12 meses (cuanto más mucho mejor) usted podrá determinar si tiene un ciclo de 28 días, o si es de mas tiempo o menos de 28 días. Luego cuente regresivamente 14 días desde el inicio de la menstruación y esa es la fecha de ovulación cuando puede ocurrir un embarazo.

Para que pueda ocurrir un embarazo, un espermatozoide vivo y fresco del hombre debe encontrarse y fertilizar un óvulo vivo de la mujer. Esto solo sucede en los pocos días fértiles del ciclo de la mujer. El embarazo puede efectuarse si hay una relación sexual en la fecha exacta de ovulación, o en un periodo de hasta 72 horas antes de la ovulación. El espermatozoide normalmente vive 2 o 3 días (posiblemente hasta 5 bajo condiciones ideales). Considerando que el óvulo puede sobrevivir de 12 a 24 horas, una persona debe abstenerse por 24 horas después de la ovulación. Para evitar un embarazo no deseado, una pareja debe abstenerse durante 3 días antes de la ovulación y un día después. (Véase tabla anexa). Este método sería también sencillo si pudiéramos precisar la fecha exacta de ovulación mensual. pero dado que solo podemos calcular la fecha aproximada, debemos prever un tiempo extra para compensar errores. Las enfermedades, los viajes, las preocupaciones, las excitaciones, etc., pueden de vez en cuando causar un ciclo irregular en la mayoría de las mujeres, y con frecuencia para algunas otras.

Los investigadores descubrieron que había un mayor número de embarazos entre principio de invierno y principio de primavera (octubre a marzo). El mes más fructífero es noviembre (British Medical Journal, 297: 1309-10)

EL METODO DE MOCO CERVICAL, en la mujer, permanentemente hay una secreción de moco cervical, realizado por células especiales dentro del cuello uterino y cambia de características a lo largo del ciclo. Usted habrá notado esta eliminación normal y se habrá preguntado por que en algunas épocas es tan profusa y en otra casi inexistente. Usted encontrará este moco en la abertura vaginal – no necesita chequear el interior.

Al comienzo y al final del ciclo (el tiempo seguro) cuando la hormona estrógeno es baja, el moco es escaso pegajoso y opaco con materia celular. A mediados de ciclo (el tiempo inseguro) cambia al tipo de moco fértil. En la medida en que aumenta el nivel de estrógeno, preparándose para la ovulación, la cantidad de moco aumenta. Se vuelve más aguado y de aspecto lechoso. Luego, con más estrógeno se vuelve aún más claro y acuoso en el máximo nivel de estrógeno justamente antes de la ovulación, se vuelve lizo y de aspecto vidrioso y usted podrá estirar el hilo mucoso entre sus dedos índice y el pulgar sin que se rompa.

Este periodo fértil, usualmente el moco se ha multiplicado 10 veces en cantidad. Este moco fértil abundante es de ayuda al espermatozoide. Lo nutre, lo guía ascendentemente a través de los canales fibrosos y los protege del pH ácido de la vagina (el moco es alcalino).

Después de la ovulación la hormona progesterona ocasiona que el moco se convierta en infértil en uno o dos días. La progesterona inhibe las células productoras del moco del cuello uterino y nuevamente el moco se vuelve escaso, espeso y pegajoso y un blanco opaco o amarillo por la materia celular y contenido proteínico.

Después de la época fértil, el moco retornará al tipo seco y pegajoso. **NOTA:** verifique el moco en momentos en que no vaya a tener una relación sexual ya que esta causará la secreción de moco lubricante que no es lo mismo que el moco cervical.

EL METODO DE TEMPERATURA VASAL DEL CUERPO, una hormona reproductiva liberada después de la ovulación causa que la temperatura del cuerpo se eleve varias décimas de un grado sobre lo que era antes la ovulación. Para evitar el embarazo, el tiempo mas seguro para las relaciones sexuales es después de estar segura de que la ovulación ya se realizó. Tendrá relativamente baja temperatura desde la fecha de su ciclo hasta que haya ovulado. La ovulación causará un aumento de alrededor de 6/10 de 1 grado. Este aumento puede ocurrir en un día o puede realizarse gradualmente a lo largo de varios días. Después de registrar 4 días consecutivos con la temperatura más alta que la temperatura normal entonces es un periodo seguro.

Debe recordar que 5 días antes de la ovulación, cuando la temperatura esta normal es un periodo inseguro debido a que el espermatozoide puede vivir hasta 5 días.

Si quiere el método más absolutamente seguro, el más infalible de los controles naturales de natalidad, tendrá relaciones sexuales solamente en la última parte del ciclo (después del aumento de la temperatura por 4 días consecutivos) hasta el inicio de la menstruación. Siendo el tiempo de riesgo desde la menstruación hasta la ovulación.

NOTA: tome su temperatura a una hora fija cada mañana al levantarse, si usted duerme hasta tarde, su temperatura podrá mostrar un aumento falso. Use el termómetro basal, que mide en un décima de grado en vez de dos décimas de grado como en un termómetro normal. Deberá tomar su temperatura rectal o vaginal y no bucal ya que las anteriores son mas precisas. Un aspecto muy importante de este método es llevar registros precisos.

HIERVAS, La raíz del ñame silvestre contiene diosgenina, utilizada para fabricar progesterona. La mayoría de las hormonas esteroides utilizadas en la medicina moderna, especialmente en aquellas anticonceptivas, fueron desarrolladas mediante unos complejos procesos químicos. Para mejor resultado tome esta hierba en forma de té. Un vaso justamente antes de acostarse cada noche. Use agua destilada o de ósmosis inversa, espere a que hierva, retírela del calor, agregue 1 – 2 cucharaditas de hierba y deje reposar por 20 minutos o mas.

Tener en cuenta un importante principio Bíblico en materia de relaciones sexuales léase Levítico 20:18.

CAPITULO 13

CORRIENTE ELECTRICA



Nuestro cuerpo funciona a base de electricidad. Un electrocardiograma registrara la actividad eléctrica del corazón. Un electroencefalograma registra la actividad eléctrica del cerebro. Hoy por hoy sabemos que el cuerpo humano trabaja a base de electricidad.

Son muy pocos los profesionales de la salud que tienen alguna información sobre las corrientes eléctricas del cuerpo y como pueden ser alteradas para producir resultados positivos o negativos en el cuerpo.

¿QUE ES LA ELECTRICIDAD?

Nadie sabe con certeza que es la electricidad. Solo parcialmente sabemos como usarla y como funciona.

La siguiente definición de electricidad esta consignada en el diccionario medico enciclopédico de Faber, “una forma de energía que exhibe efectos magnéticos, químicos, mecánicos y térmicos. La electricidad se forma por la interacción de cargas positivas y negativas”. Hoy en día la profesión medica usa electricidad sobre el cuerpo. Tres ejemplos de esto se encuentra en electrohemostasis, donde se usa corriente de alta frecuencia para suspender una hemorragia; terapia electro convulsiva, el uso de choques eléctricos para producir convulsiones; y electroanalgesia, el uso de corrientes eléctricas de baja intensidad para aliviar el dolor. Estas formas de

tratamientos eléctricos pueden causar daño al cuerpo, en la medicina en la que interfieren con la circulación natural de corrientes eléctricas ¿sabía usted que las células cancerosas son masa débiles que las células normales, y las células cancerosas tienen una frecuencia eléctrica diferente a la de las células normales?

FORMAS NATURALES PARA MANTENER LAS CORRIENTES DEL CUERPO EQUILIBRADAS

Estoy seguro, que tanto prosigan las investigaciones en esta área se encontrarán nuevas formas naturales para mantener equilibradas las corrientes eléctricas del cuerpo. Dos métodos naturales que recomiendo son: respirar aire puro y mantener el cuerpo en contacto con la tierra.

RESPIRANDO AIRE PURO

Todos los aires contienen electricidad. El aire puede estar positiva o negativamente cargado. El aire cargado negativamente, que es la clave benéfica para nosotros se encuentra en campo abierto, especialmente en las montañas o en las zonas rurales; estos son ejemplos del aire que no ha sido contaminado por la polución. El aire que contenga la mayoría de iones negativos es el aire del océano, el aire cerca de un río o cascada y el aire justamente luego de haber llovido. El aire positivamente cargado no es beneficioso y es el que se encuentra en una habitación cerrada. y todos los artefactos eléctricos y el sistema de calefacción consumen iones negativos y expelen iones positivos. Esto es especialmente verídico en lo que respecta a televisores, computadoras, microondas y luz fluorescente. El aire que exhalamos también está positivamente cargado. En la medicina en que aumentan los iones positivos, con una correspondiente reducción de los iones negativos, uno puede llegar a sentir efectos adversos tales como: dolores de cabeza, obstrucción nasal, disfonía, fatiga, sequedad de la garganta y mareos. El aire negativamente cargado, por otro lado, produce una sensación de hilaridad y bienestar. El aire negativamente cargado, según los estudios demostrados, reduce la frecuencia respiratoria y disminuye



la presión sanguínea, mientras que el aire positivamente cargado hace exactamente lo opuesto. (1)

Hay más de 3000-4000 iones negativos en un centímetro cúbico de aire de montaña, pero tan sólo 100 negativos en centímetro cúbico de aire en un edificio de oficinas al final de la jornada de trabajo 8 horas. Por lo tanto debemos ver con facilidad que para mantener altas en iones negativos las corrientes eléctricas del nuestro cuerpo, y experimentar una salud, necesitamos un suministro continuo de aire puro campestre. “El estomago, hígado, pulmones y cerebro están sufriendo por falta de inhalaciones completas y profundas de aire, que electrificarían la sangre y le impartirían un color brillante y vivaz, y que por si solo puede mantenerla pura, dando tono y vigor a cada parte de la maquinaria viviente” (2).

CONTACTO CORPORAL CON LA TIERRA

Para ayudar a mantener correctamente la frecuencia eléctrica de nuestro cuerpo deberíamos pasar algún tiempo diariamente afuera trabajando la tierra o parados (o caminando) con nuestros pies descalzos en contacto directo con el suelo. Tanto nuestro cuerpo como la tierra son eléctricos; y no se obtiene un intercambio eléctrico con la tierra cuando se esta usando zapatos ya que las suelas lo aíslan de la tierra. Tan solo un corto periodo diario beneficiara grandemente a una persona. Este ejercicio es especialmente válido para aquellos que son nerviosos o perturbados emocionalmente.

CONCLUSION

Cuanto más conocimiento adquiere el hombre tanto más se percata de lo poco que sabe. Todavía tenemos mucho que aprender acerca de las corrientes eléctricas que controlan el cuerpo humano. Esta es un área que tristemente a sido descuidada por el campo de la salud y espero que en la medicina que pase el tiempo entendamos mejor los efectos negativos y positivos de la electricidad sobre nuestro cuerpo.

(1) Kime, Zane R. M. D. Sunlight Could Save Your Life, pg 191-193, 1980.

(2) White, Ellen G.: Testimonies to the Church Vol. 2 pg. 67-68.

CAPITULO 14

DESODORANTES Y ANTITRANSPIRANTES



La transpiración es una función normal del cuerpo. Básicamente, se logran 3 cosas cuando se suda: se controla la temperatura del cuerpo por enfriamiento, ciertos desperdicios son eliminados del cuerpo, y la piel se conserva fresca y elástica. La sudoración nunca se suspende: el cuerpo constantemente transpira – hasta un litro por día – a un cuando uno este sumergido en el agua. La mayoría de la transpiración es producida por una secreción de las glándulas endocrinas de la sudoración – glándulas distribuidoras sobre casi toda la superficie de la piel del cuerpo. Las glándulas endocrinas actualmente se activan solamente durante el ejercicio, en días calientes o durante estados de nerviosismo o pena.

Millones de Estadounidenses están preocupados acerca del problema de la transpiración y el qué comprar para combatir dicho problema. Los Estadounidenses gastan cerca de 2000 millones de dólares (\$1.7) en desodorantes y antitranspirantes cada año.

MUM fue el primer producto comercial de desodorante personal vendido en este país en 1888. Contiene el antibacterial óxido de zinc y se aplica con el dedo antes de esto, se habían utilizado amoniaco y agua, polvos de talco y perfumes. Los

antiperspirantes llegaron unos cuantos años mas tarde pero los primeros productos de este campo estaban plagados con un gran numero de problemas. En ese entonces, muchos antiperspirantes eran una solución de cloruro de aluminio. ¿Existe alguna diferencia entre un desodorante y un antiperspirante? ¡SI! el desodorante previene el desarrollo del olor del sudor. Esta diseñado para combatir olores, pero no le mantendrá mas seco por cuanto no reduce la cantidad de sudor. Los desodorantes simplemente disfrazan el olor. Un antitranspirante reduce la cantidad de sudor que alcanza la superficie de la piel. Esta diseñado para reducir la cantidad de humedad.

Los antitranspirantes son más complicados, tanto en composición como en acción. Al igual que los desodorantes, casi siempre contienen agentes bactericidas, sin embargo, no paran ahí, ya que su intención es impedir la humedad al igual que el olor.

Los envases siempre indican una lista de ingredientes activos, siendo los mas comunes las sales de aluminio, cloruro, sulfato, clorhidrato, aunque el zinc, el circonio y otros compuestos también forman parte de la formula. En cuanto a composición y acción, los antiperspirantes son muy similares a los limpiadores faciales. Los antiperspirantes contienen astringentes que inflaman y coagulan la proteína en la piel, reduciendo en consecuencia los poros a través de los cuales se descarga el sudor. Los astringentes están compuestos de varias sales de aluminio. Este aluminio es absorbido prontamente a través de la piel y nosotros sabemos que el aluminio es un veneno para el cuerpo humano.

La limpieza es el primer paso en el combate del sudo. Un baño o ducha diaria, (preferiblemente por la noche, siguiendo un enjuague apropiado es obligatorio).

También tomando un mínimo de agua de dos litros por día ayudara a conservar limpia la corriente sanguínea, lo que reducirá la cantidad de venenos que la piel tenga que eliminar.

Un desodorante natural que uno podría usar es un limón fresco cortado por la mitad, y frotado en la axila; o uno puede encontrar unos cuantos buenos desodorantes naturales en tiendas naturistas. Asegurarse de leer las etiquetas donde figuran los ingredientes para averiguar si en verdad es natural.

CAPITULO 15

DOLORES DE CABEZA



Hay muchos tipos diferentes de dolores de cabeza: dolores por tensión, migraña y de origen alérgico, etc. Uno puede tener un dolor de cabeza leve o severo, o el dolor puede ser frontal o de la región occipital de la cabeza. Puede ser un dolor leve o “lento” o un dolor agudo, casi insoportable. Puede ser un dolor intenso e intermitente, un dolor pulsátil, un dolor de presión o un dolor penetrante. Un dolor de cabeza no es una enfermedad, pero sí un síntoma, que indica que algo anda mal en el cuerpo y requiere atención. Un dolor de cabeza es como la luz roja indicadora de alerta en el interior de un automóvil. Si hace caso omiso a esta luz cuando ella se prende, no habrá llegado lejos cuando el motor de su auto deje de funcionar. Si usted ignora un dolor de cabeza (que es un dispositivo interno de advertencia), su cuerpo también dejará de funcionar apropiadamente. Cuando una persona tiene un dolor de cabeza, su cuerpo está tratando de decirle que algo anda mal. Puede que esté estreñido, o no esté durmiendo suficiente o esté alimentándose erróneamente, o bajo demasiado estrés, o no tomando suficiente agua, o respirando aire envenenado, o tomando los medicamentos errados, etc. A veces es difícil encontrar la causa de los dolores de cabeza, de manera que uno tiene que analizar

cuidadosamente su estilo de vida y estar dispuesto a realizar cualquier cambio necesario.

El glutamato monosódico (M. S. G.) también causa dolores de cabeza en individuos sensitivos. Muchos que leen las etiquetas de los alimentos no podrán percatarse de que MSG puede estar indicado como “saborizante”, “saborizante natural”, o “proteína vegetal hidrolizada”. La proteína vegetal hidrolizada puede ser de 10% - 30% M. S. G. (Hedeache 31: 107-110, 1991).

Tres de las mayores causas de dolor de cabeza son: el estreñimiento, la deshidratación y el estrés. Cuando uno está estreñado, la materia de desecho en el colon se daña y llega a la putrefacción por permanecer demasiado tiempo en el cuerpo. Los capilares sanguíneos del colon empiezan a recoger las toxinas y venenos que hay en el colon. Estos entran en la corriente sanguínea (causando muchos problemas) y son llevados a todas partes del cuerpo, incluyendo el cerebro donde desarrolla un dolor de cabeza. Dos factores que combatirán el estreñimiento son: tomar abundante agua, y consumir alimentos naturales. Deje de lado los alimentos refinados concentrados. (No hay alimento que cause más estreñimiento que el queso).

La falta de consumo de suficiente agua es otra de las mayores causas de dolor de cabeza. El cerebro humano está compuesto de más de 80% de agua y cuando una persona no toma suficiente agua, tendrá dolor de cabeza. Todos debiéramos tomar al menos dos litros de agua diariamente.

El estrés es otro factor principal de dolores de cabeza tensionales. Cuando estamos bajo estrés debemos aprender a llevar nuestros problemas al señor quien nos puede dar sabiduría para saber como evitar o tratar con situaciones tensionales. Dos cosas que podemos hacer para aliviar este tipo de dolores de cabeza son: permanecer en un bañera llena de agua tibia por media hora y tomar un té de salvia roja o albahaca, que es excelente para los dolores de cabeza de origen tensional.

Otras formas sencillas para aliviar los dolores de cabeza son un pediluvio con agua caliente sola o con una cucharada de semilla de mostaza en el agua y colocando simultánea una compresa fría en la cabeza por 20 minutos. Otras dos hierbas para preparar un té, útiles para estos dolores de cabeza son la menta y el ajeno. El

ajenjo es especialmente bueno para dolores de cabeza severos y de congestión.

En conclusión, tengamos presente que los dolores de cabeza son únicamente la advertencia que algo anda mal. Viviendo natural y saludablemente, y aprendiendo a llevar nuestras cargas ala señor eliminaremos muchas de las situaciones tensionales de nuestras vidas, y nos ayudará a solucionarlas, en una forma calmada minimizará los dolores de cabeza.

CAPITULO 16

EL ACEITE DE OLIVA

Muchos promotores de salud defienden el uso del aceite de oliva en la dieta y manifiestan que no es tan nocivo al cuerpo como otras grasas.

El aceite de oliva es magnífico para uso exterior del cuerpo, pero no para el interior, ya que no es diferente a cualquier otro aceite refinado. Es 100% grasa y es dañino si se consume. Nunca encontrara una mejor loción que el aceite de oliva prensado en frío. Hará maravillas sobre su piel. He descubierto que ayuda a mejorar la lesión muscular, articulaciones inflamadas, artritis, etc. En una clínica de lucha contra el cáncer en Suecia se está usando con muy buenos resultados. El aceite de oliva prensado en frío es frotado sobre el cuerpo dos veces al día. Hay elementos en el aceite de oliva prensado en frío que estimula el sistema inmunológico.

El aceite de oliva común no funcionará; debe ser prensado en frío. El calentamiento arruina el aceite. La mayoría de los fabricantes usan el método más barato y rápido para procesar el aceite. El método más usual es triturar las olivas, mezclarlo con agua, luego calentarlo a 230° F por 30 minutos. Paso siguiente, las olivas trituradas pasan a través de una prensa que ejerce de 10 a 20 toneladas de presión por pulgada cuadrada. El resultado de esta gran presión es la exposición del aceite a esta gran cantidad de calor y la destrucción de los elementos naturales de las olivas.

El aceite natural de las olivas debe ser extraído mecánicamente sin calor para producir aceite de oliva prensado en frío. Si no esta seguro que el aceite de oliva que ha comprado es prensado en frío, coloque la botella de aceite de oliva en la nevera (no congelador) por una noche. Si se vuelve nublado, fue prensado en frío. Cuando se aplica aceite de oliva prensado en frío a su piel, éste será absorbido por el cuerpo dentro de 30 minutos y su piel no se sentirá pegajosa o grasosa. si se aplica aceite en común a su piel, seguirá allí aun después de media hora. El procedimiento de calefacción destruye las propiedades naturales salutíferas del aceite de oliva.

Mientras que estoy tratando el asunto de los aceites, quiero aprovechar para compartir con usted información sobre el aceite de linaza y el de bacalao. El aceite de linaza se extrae de la semilla de linaza, la cual es una maleza no un cereal. Algunas panaderías agregan linaza molida en el pan o en los cereales. Quienes hacen esto no conocen la química de los alimentos y su relación con la química del cuerpo. La linaza contiene cianuro. Las hojas y el tallo y tamo de las semillas contienen clicosida cianogenética linamaren. Una enzima (linamaraza) se encuentra en la planta y es capaz de producir cianuro del linamarin. Se han reportado casos de envenenamiento en todas las clases de animales después del consumo de torta de semilla de linaza, o del tamo de la semilla. (1)

¿Y que del aceite de bacalao? ¡déjelo! quieto, es de fuente animal y por ese motivo, es más dañino que benéfico. Creo que Dios desea que usemos solamente aquellas cosas que promoverán una buena salud.

En Miqueas 6:15 se menciona la unción con aceite de oliva. Hoy en día deberíamos beneficiarnos grandemente si usáramos sobre nuestra piel aceite de oliva prensado en frío en vez de todos esos productos grasosos y químicos hechos por el hombre.

(1) Jay Milton Hofman, Ph. D. The Missing Link Professional Press, Valley Center, 1984, pg. 239

CAPITULO 17

EL ALIMENTO CRUDO ES EL MEJOR



En el jardín del Edén, Adán y Eva comían sólo fruta fresca, nueces y granos. Eva no usó estufa ni orno microondas para preparar los alimentos de Adán. Para tener buena salud, un mínimo del 50% de nuestros alimentos de cada día deberían ser crudos. Alimento crudo es alimento vivo, alimentos cocido es alimento muerto. ¿Se ha fijado usted cuan poca fruta fresca y cruda y cuantos vegetales crudos consume en promedio la gente?

En el procesamiento, refinamiento, cocimiento y mas recientemente con el advenimiento del orno microondas se destruyen las encimas vitales del alimento que comemos. Estos alimentos con déficit de encimas causan desequilibrio en nuestro cuerpo lo cual a su vez causa enfermedad.

La diferencia más grande entre alimento vivo (crudo) y alimento muerto (cocido) es la actividad enzimática. Si usted tomara dos semillas, cocina una, y luego plantas las dos en la tierra, ¿Cuál de las dos cree que brotaría? La cruda brotaría, por que las encimas (la fuerza vital) todavía esta viva. la cocción frena la acción enzimática.

Se dice que las encimas son moléculas de proteínas y cada encima actúa de determinada forma en el cuerpo realizando trabajos específicos. Las encimas digieren todos nuestros alimentos. En una sola gota de sangre hay más de 100 partículas de encimas. Estos toman el alimento digerido y lo convierten en sangre, nervios, músculos y glándulas. Las encimas ayudan a almacenar azúcar en el hígado y los músculos. Hay una encima que convierte el fósforo en hierro y tejido nervioso. Una vez hallamos cocinado un alimento por encima de 118°F (47.7°C) todas las encimas presentes en alimento quedan completamente destruidas y

no son ya capaces de desempeñar su función ya asignada. Aunque la proteína molecular física todavía está presente, a perdido su fuerza vital como la pila de una linterna que a perdido su energía, permanece la estructura física, pero la energía eléctrica ya no está presente.

Una molécula de proteína es en realidad solo el transportador de la actividad enzimática en los experimentos descritos en "CHEMICAL REVIEW" la actividad de nuestra molécula de proteína fue transferida a otra sustancia de proteína dejando la molécula original libre de su actividad original. (1)

Esto sólo comprueba que una encima es la actividad invisible o factor de energía y no solamente la molécula de proteína en sí. Se necesitan las enzimas para cada acción y reacción química en el cuerpo. Nuestros órganos, tejidos y células, todos trabajan mediante enzimas metabólicas. Los minerales, las vitaminas y las hormonas necesitan la presencia de las enzimas con el fin de hacer su trabajo adecuadamente. Las enzimas son la fuerza laboral del cuerpo. Las enzimas están involucradas en cada proceso metabólico de nuestro sistema inmune, corriente sanguínea, páncreas, riñones, bazo, etc. Las enzimas descomponen las sustancias tóxicas para permitir que el cuerpo las pueda eliminar sin afectar los órganos de eliminación. (2) Desde 1968, se ha hecho una identificación de 1300 enzimas. Una dieta rica en alimentos cocidos carece de las enzimas que contienen los alimentos frescos, y esto causa un exceso de trabajo para las glándulas endocrinas, produciendo en consecuencia el desarrollo de enfermedades tales como la hipoglicemia y obesidad.

Las enzimas se dividen en dos grupos: aquellas que se encuentran en los alimentos crudos, y aquellas que son producidas en nuestros cuerpos. Cuantas más enzimas reciba el cuerpo de los alimentos crudos, tanto menos se tendrá que prestar de otros procesos metabólicos y del páncreas. Es importante tomar en cuenta que las enzimas de los alimentos crudos, digieren del 50% al 75% de los alimentos sin la ayuda de las enzimas secretadas por el cuerpo. La naturaleza ha colocado enzimas en los alimentos para ayudar en el proceso digestivo en vez de forzar las enzimas del cuerpo a realizar todo el trabajo. Hay que recordar que heredamos una reserva de enzimas al nacer, y esta cantidad puede disminuirse en la medida que crecemos comiendo una dieta deficiente en enzimas. Al comer la mayor parte de nuestros alimentos cocidos,

nuestro sistema digestivo tiene que producir todas las encimas, causando en consecuencia un agrandamiento de los órganos digestivos, especialmente el páncreas. Igualmente coloca una carga sobre el sistema inmune del cuerpo.

En el HOSPITAL MICHAEL REESE en Chicago se realizó un experimento en relación con la saliva y su contenido de encimas. El grupo más joven (edades entre 21 y 31 años) tenía 30 veces más amilasa (una encima) en su saliva que aquellos del grupo de mayor edad (más de 69 años). (3)

En conclusión, esta información nos dice que necesitamos comer más frutas frescas y verduras. Nuestra dieta debería consistir de al menos 50% de alimento fresco y crudo. Debiéramos consumir ensaladas frescas y crudas, etc., al inicio de la comida. Ellas son voluminosas y nos proporcionan una mayor sensación de llenura, ayudándonos a no comer excesivo alimento cocido. En la medida en que envejecemos, el consumo de alimentos frescos y crudos debiera aumentar a más del 50%, ya que nuestros cuerpos carecen de muchas encimas. Las investigaciones comprueban que en las temperaturas calidas, las encimas se desgastan más rápidamente que en las temperaturas frescas. Por lo tanto en los meses de verano hay una necesidad de alimentos frescos y crudos; y para aquellos que viven en la región sureña de los Estados Unidos.

(1) Chemical Review, 13:501-512, 1933.

(2) Howell, Dr. Edward, Food Enzymes for Health and Longevity, Omangod Press, 1986.

(3) Santillo, Humbart; Food Enzymes, The Missing Link to Radiant Health, Az, Hohm Press, 1978.

CAPITULO 18

EL AYUNO

El ayuno es el método terapéutico más antiguo conocido por el hombre aún antes del desarrollo de las artes de curación, el hombre instintivamente dejaba de comer cuando se sentía enfermo y se abstenía de alimento hasta que su salud era restaurada. Tal vez aprendió esto de los animales, quienes siempre ayunan cuando no se sienten bien.

A través de la Biblia hay mucho escrito acerca del ayuno. Dios instituyó el ayuno tanto para bendiciones espirituales como físicas. El ayuno tiene 2 propósitos – la mejoría física y una mayor claridad en el descubrimiento mental y espiritual. En la medida que el ayuno mejora la salud física también mejora la salud mental abriendo la mente a un mayor discernimiento, impresión y dirección del Espíritu Santo. Estoy absolutamente convencido que una gran mayoría de personas comen demasiado. Más del 60% de todos los estadounidenses sufren de exceso de peso. Muchos comen alimento que no les proporciona nutrición apropiada; consumen alimentos altamente refinados y por lo tanto no integrales. Estos alimentos gradualmente, con el transcurso del tiempo, causarán enfermedad y muerte prematura.

Muchos estudios científicos están siendo conducidos alrededor del mundo, particularmente en Europa, para determinar los efectos terapéuticos del ayuno. El Instituto Karalinska en Estocolmo, una famosa institución de Investigación Médica de nivel mundial, ha realizado estudios clínicos del ayuno bajo la dirección de los doctores P. Reizenstein y J. Kellberg. Estos estudios demostraron que el ayuno tiene un efecto benéfico definido sobre la salud.

AYUNO DE AGUA VRS. AYUNO DE JUGOS VRS. AYUNO DE FRUTAS Y VERDURAS

Hay quienes promueven largos ayunos para recuperar la salud; pero yo no estimo los largos ayunos a base de agua ya que pueden ser muy nocivos para el cuerpo.

SIN EMBARGO YO RECOMIENDO UN PROLONGADO AYUNO A BASE DE FRUTAS FRESCAS. Un ayuno bien hecho puede hacer mucho por ayudar a la salud de uno; pero un ayuno puede ser muy nocivo para la salud; una persona normal puede ayunar de 1 a 3 días únicamente a base de agua destilada sin ningún daño y sería muy beneficiada tanto espiritual como físicamente. SI AYUNA SOLAMENTE A BASE DE AGUA POR MAS DE TRES DIAS ESTARIA SOBREVIVIENDO ENTONCES EN EL DESDOBLAMIENTO DE LOS TEJIDOS DE SU CUERPO LOS CUALES PRODUCEN UNA REACCION ACIDA. Esto espesa la sangre; y que con una alta concentración de veneno en la corriente sanguínea, coloca una carga sobre el corazón, arterias, riñones, hígado, pulmones, etc.

Podemos ayudar en este proceso de limpieza consumiendo bastante verdura cruda fresca y frutas ya que la mayoría son formadoras de álcalis y aumentara el efecto sanador del ayuno ya que acelerará la eliminación de ácido úrico y otros ácidos inorgánicos. Las vitaminas, los minerales, las encimas, y otros elementos de las verduras crudaza y frutas son importantes en el suministro de elementos necesarios para la propia curación de cuerpo.

En Europa el ayuno se practica masivamente. Tan solo en Alemania hay cientos de clínicas donde el ayuno es un método de curación numero 1. Todos usan exclusivamente el ayuno a base de jugos. Yo considero que el ayuno de jugos es preferible al ayuno de agua, pero que la fruta entera o ayuno de verdura es preferible al ayuno de jugos.

¿Cuál es más natural, la naranja o el jugo de naranja? Si Dios hubiera querido que tomáramos jugo de naranja el habría puesto una llave en la naranja. Cuando se usa el jugo en vez de la fruta entera, mientras se esta ayunando, se presentarán problemas con la eliminación ya que no hay fibras en el jugo

EL AYUNO LIMPIA EL CUERPO

Es bueno conocer el proceso por que atraviesa su cuerpo durante el curso del ayuno. Los primeros tres días usualmente son los más difíciles en término de “sensación de hambre”. Para el cuarto día estas sensaciones empiezan a disminuirse, aunque usted sufrirá debilidad y mareos ocasionales. Durante el ayuno prolongado (después de los primeros tres días) su cuerpo vivirá de sus propias reservas. Cuando se vea privado de la nutrición necesaria como proteínas y grasas, quemara y digerirá su propio tejido. Pero su cuerpo no lo hará indiscriminadamente – y aquí radica el secreto de la efectividad del ayuno. Su cuerpo primero descompondrá y quemara aquellos tejidos enfermos, dañados, viejos o muertos.

Durante el ayuno, su cuerpo se alimenta asimismo de los elementos más impuros e inferiores tales como tumores, abscesos, depósitos de grasas, etc. El Dr. Otto Buchanan, M. D. (una de las autoridades mas grandes del mundo en lo que al ayuno respecta) llama al ayuno – muy pertinentemente – “una eliminación de desechos”, una “incineración de basura”. Durante el ayuno, mientras que las células viejas y los tejidos enfermos son descompuestos y quemados se acelera el desarrollo de nuevas células saludables. Este proceso eliminativo es evidenciado por algunos de los siguientes síntomas típicos:

Mal aliento, orina oscura, erupciones cutáneas, sudoración excesiva, eliminación mucosa catarral y dolores de cabeza. No se incomode por estos síntomas; más bien agradezca por la mejoría de su salud y bienestar que experimentara próximamente. Para el 9º o 10º día de un ayuno mas prolongado, el cuerpo normalmente habrá eliminado la mayor parte de los tóxicos venenosos y usted empezara a sentirse bien. Su sentido de concentración será mayor, y se sentirá como si pudiera continuar ayunando indefinidamente ya que no tiene hambre. **SU AYUNO PUEDE DURAR TANTO COMO USTED QUIERA.** (podría continuar por semanas ya que depende de cuanta fruta fresca y verduras esté consumiendo), **PERO DEBE DE SUSPENDERSE CUANDO REINICIA SU SENSACION DE HAMBRE.** Esta es la señal de que el cuerpo ha usado todo su exceso de reservas. Debe suspenderse el ayuno ante esta señal.

SUGERENCIAS ADICIONALES SOBRE EL AYUNO

No beba líquido con los alimentos, y no mezcle frutas y verduras en la misma comida. Consuma solo frutas frescas y verduras. Nada cocido o seco. No coma más de 2 veces al día a una hora regular cada día, y nada entre comidas excepto agua o té de hiervas. Uno debe de tomar un mínimo de 2 litros de agua destilada diariamente, mayor cantidad será mejor. Bañarse una o dos veces por día también es benéfico, ya que una tercera parte de las impurezas o desperdicios del cuerpo son eliminados a través de la piel. Haga mucha respiración profunda al aire libre. El té del trébol rojo es una buena hierba para tomar mientras se esta ayunando. Es un excelente purificador de la sangre y ayudara a la desintoxicación de su cuerpo. Tómelo tantas veces como quiera. Debiera ser obvio para todos que algunas personas por razones físicas no debieran ayunar tales como madres gestantes, diabéticos, o personas extremadamente obesas. El débil, el flaco y los desnutridos debieran tener mucho cuidado con respecto al ayuno.

CAPITULO 19

EL AZUCAR Y LA MIEL

En 1822 el americano promedio consumía 2 cucharadas de azúcar al día. En 1870, el consumo subió a 11 cucharadas al día y en 1880 a 20 cucharadas al día. En 1980 el americano promedio consumió 35 cucharadas de azúcar al día. en 1990, el promedio fue de 42 cucharadas diarias. (ver tabla de contenido de azúcar de algunos alimentos populares)

¿QUE ES EL AZUCAR?



El azúcar es un carbohidrato que se encuentra en varias formas en todos los organismos vivos. El azúcar es en su forma natural, como se encuentra en la caña de azúcar o en la remolacha azucarera, una combinación de una gran cantidad de

fibra, además de contener hierro, potasio, calcio, vitamina B, etc. estos nutrientes son necesarios para digerir el azúcar que se encuentra en la caña o en la remolacha. Sin embargo, el azúcar blanco como se adquiere hoy en día ha sido desprovisto de casi el 100% de estos nutrientes. El azúcar blanco es tan pura y refinado que básicamente no tiene otras cosas que “calorías básicas”. El azúcar pura y concentrada es una droga, contraria a cualquier cosa que se produce en la naturaleza y es muy dañina a su cuerpo. Según el Dr. John Yudkin, Ph. D., profesor de nutrición en la universidad de Londres, “si solamente una fracción de lo que se conoce acerca de los efectos del azúcar fuera revelado, en comparación con cualquier otro aditivo alimenticio, ese producto sería prohibido inmediatamente”.

El azúcar rompe el balance calcio – fósforo e interrumpe esta entera e importante fase del metabolismo de su cuerpo. Debido a que el azúcar refinada le ha sido robada las vitaminas B que son necesarias para su asimilación por el cuerpo, se fija a ellas cada vez que las encuentra (en su tracto digestivo); de manera que una persona que consume azúcar refinada está sujeta a carecer de vitamina B. ¿El resultado? nerviosismo, problemas de la piel, problemas digestivos y una serie de desordenes que más tarde, pueden llevar a problemas mucho más serios a medida que aumenta el consumo de azúcar, disminuye la resistencia del cuerpo a las enfermedades. Para gozar de buena salud debemos tener un sistema de inmunidad fuerte. El azúcar debilita nuestro sistema inmunológico en vez de fortalecerlo. Tenemos glóbulos blancos en nuestra sangre, llamados también células guerreras que atacan y destruyen bacterias. Cuando consumimos azúcar refinada, nuestros glóbulos blancos se hacen lentos, ocasionando que no sean capaces de destruir muchas bacterias. En el cuerpo saludable que no consume azúcar refinada un glóbulo blanco puede destruir 14 bacterias. Si una persona consume 12 cucharadas de azúcar (una botella de coca cola de 12 onzas contiene 10 cucharadas), uno de esos glóbulos blancos de la sangre será capaz de destruir solamente 5.5 bacterias si consumen 24 cucharadas de azúcar (un helado “banana split” tiene 25 cucharadas), uno de sus glóbulos blancos de la sangre será capaz de destruir 1 bacteria solamente. Este efecto debilitador sobre los glóbulos blancos de la sangre dura aproximadamente 5 horas. Para que el sistema inmunológico se mantenga fuerte, debemos olvidarnos del azúcar.

El azúcar refinado agota todas las sales minerales de la sangre, huesos y tejidos. Causa hiperactividad y caries dentales. Causa obesidad, diabetes, bajo nivel de azúcar en la sangre, eleva presión sanguínea, o hipertensión, úlceras duodenales, hígados grasos, enfermedades coronarias y vasculares, gota, dermatitis y Cáncer. De acuerdo al American Journal de hipertensión (3:560-562, 1990), el consumo de sacarosa azúcar causa hipertensión arterial. Otros estudios indican que el consumo de carbohidratos refinados también conllevan a la H. T. A. (Hipertensión Arterial).

EL AZUCAR, ALGUNAS DE SUS FUENTES ESCONDIDAS

Alimento	Tamaño de porción	Cucharada
Bebidas de tipo cola	botella de 12 onzas	10
Pan blanco	1 rebanada	2
Bizcocho "brazo de ángel"	pedazos de 4 onzas	7
Bizcocho (torta, pastel queque) de chocolate con pastillaje (icing)	pedazos de 4 onzas	10
Bizcochuelo de higo (Newtons)	1	5
Galletitas de avena	1	2
Rosca (Doughnut), azucarada	1	6
Barra de Chocolate de leche	1 ½ onzas (Hershey)	2 ½
Goma de mascar	1	½
Caramelos (bombones, hard candy)	1 onza (5 piezas)	5
Duraznos enlatados	2 mitades + 1 cuch. de almíbar	3 ½
Helado de crema (Sundae)	1	7
Helado Banana Split	1	25
Jalea de Fresas	1 cucharada	4
Aderezo para ensalada	1	1
Postre de manzana (Cobbler)	1 porción promedio	3
Pastel de manzana (torta)	1 pedazo promedio	7
Crema dulce de arroz (Pudding)	½ taza	5
Cubierta de chocolate	1 onza	3 ½

(De la Fundación para la ciencia Medico – Dental, los Ángeles, California)

¿QUE HAY DE MIEL?



La miel no es un disacárido como el azúcar; es un monosacárido que no sobre estimula al páncreas. El azúcar que proviene de la remolacha o la caña es sacarosa, un disacárido que sobre estimula el páncreas. El azúcar debe someterse al proceso de digestión, un proceso que lo convierte en azúcar predigerida y elimina una carga de trabajo del estomago y el páncreas. La miel es refinada por las abejas mientras que el azúcar es refinada por el hombre bajo condiciones menos ideales, por que el hombre no es tan cuidadosa o diligente como las abejas. Las abejas recolectan el néctar de casi dos millones de flores para producir una libra de miel. Las abejas son fieles y diligentes en su trabajo de hacer miel. Por supuesto, una miel cruda, pura y orgánica es mejor que la que se compra en los supermercados. La miel cruda en corto tiempo se cristalizara por que no a sido calentado a altas temperaturas para destruir todas sus encimas. La miel también tiene más vitaminas y minerales que el azúcar. (véase cuadro comparativo)

	Un pocillo de miel	Un pocillo de azúcar
Calorías	1.030	770
Proteínas	1gr	0.9grms
Carbohidratos	279	199
Calcio	3 mg	117 mg
Fósforo	20 mg	residuos
Hierro	1.7 mg	0.1 mg
Potasio	173 mg	0.7 mg

Tiamina (V. B ₁)	17 mg	5 mg
Riboflavina (V. B ₂)	0.02 mg	0 mg
Niacina (V. B.)	1.0 mg	0 mg
Ácido Ascórbico	3 mg	0 mg

Los Estadounidenses se han vuelto adictos al azúcar. el consumo promedio por persona en los estados unidos es de casi 135 libras al año. Es posible que se considere a los estadounidenses como consumidores de carne y papa, pero el consumo promedio por persona de carne roja es solamente de 111 libras al año y de papas solamente 123 libras al año.

Sin embargo, más estadounidenses se están dando cuenta del peligro que hay en el consumo de azúcar; y ahora por algún tiempo, el público ha estado explorando algunas otras alternativas dulces. ¿Cuan seguros son estos edulcorantes? todos estamos familiarizados con el hecho de que algunos de estos edulcorantes han sido asociados al Cáncer. Sencillamente proporcionan información actualizada sobre 2 de estos edulcorantes.

SUCRALOSE/SISTEMA INMUNE

Para la primavera de 1993 se esperaba la aprobación de parte de la F. D. A. de la Sucralose, como endulzante artificial mientras el centro para la ciencia de interés publico (C. S. P. I.) estaba solicitando a gritos el aplazamiento de esta aprobación. ¿Por qué? se suministro a ratas de laboratorio grandes cantidades de este endulzante y estas dieron muestras de reducción de tamaño del timo. Consideraron la importancia de esta glándula en el sistema inmune, la C. S. P. I. considero que se requería más investigación. El edulcorante ya había sido aprobado para consumo en Canadá y los pises Europeos habían solicitado estudios adicionales. (Natural Health, March – April, 1992. pg 19)

EDULCORANTES ASOCIADOS A CONFUSION MENTAL Y PERDIDA DE MEMORIA

El Aspartame, un endulzante ampliamente usado en gaseosas dietéticas y alimentos, causa confusión mental y pérdida de memoria en algunas personas. Este descubrimiento fue el resultado de un estudio en 551 personas que habían tenido severas reacciones al Aspartame. Que es vendido bajo el nombre comercial de Nutra – Sweet. H. J. Roberts, director del instituto para investigación médica en Palm Beach, Florida, descubrió que 157 de los participantes tenían problemas serios. 11 de ellos perdieron la visión en uno o ambos ojos. 1/3 sufrió de mareos severos; la mitad reportó severos dolores de cabeza. Un hombre de 18 años, que tomó alrededor de 2 litros de gaseosa endulzada con Aspartame, no podía encontrar su casa, estando en su propio vecindario. En las mujeres se descubrió 3 veces más reacciones severas al edulcorante en comparación con los hombres aunque la administración de alimentos y drogas a recibido centenares de quejas acerca del aspartame por parte de los consumidores, no se han efectuado estudios apropiados. (New Scientist, 2/18/188).

AZUCAR, ¿QUE USAR EN SU LUGAR?

Azúcar natural, tal como el buen señor la puso en alimentos como durazno, fresas, cerezas, sandía (melón, patilla), etc. frescos. Un azúcar natural más concentrado se encuentra en dátiles, higos, uvas pasas, frutas secas y miel.

CAPITULO 20

EL CANCER

El Cáncer es predominante un problema occidental. Raramente se ve el Cáncer en la gente de China, Japón y en la parte sur occidental de Asia. La mayoría de la gente en África sur y centro América, tienen temor a la temible enfermedad; no obstante en norte América, Australia, Nueva Zelanda y los países desarrollados de Europa, el Cáncer es epidémico. ¿Por qué nosotros, en este país tenemos tan altos niveles de Cáncer? en 1990 más de 510mil personas en los estados unidos murieron de Cáncer, 1377 personas por día, es decir una persona cada 62 segundos.

UNA DIETA DEFICIENTE EN UN FACTOR PRINCIPAL

Un informe de 772 paginas expedido por el cirujano principal de los Estados Unidos, cita más de 2000 estudios científicos en todo el mundo y compilado con la asesora de más de 2000 médicos, nutricionistas y bioquímicos, concluyen que la dieta normal Estadounidense es peligrosa. De los 2.1 millones de americanos que murieron el año pasado, el informe establece que 1.5 millones murieron por enfermedades asociadas con la dieta. El informe enfatizo que la mayoría de ellos consumía principalmente grasas saturadas, tales como las provenientes de huevos, mantequilla o carne. (1)

Recientemente el Dr. Willard J. Vissek, un investigador científico de la universidad de Cornell, planteo la asociason entre el consumo excesivo de carne y el Cáncer. El villano según el Dr. Vissek es el amoniaco, agente cancerigeno producido en la digestión de la carne.

Aunque el Cáncer esta aumentando a una velocidad alarmante, puede ser prevenido manteniendo nuestro sistema inmune alto. Debido al estreñimiento y la inactividad de todos los órganos de eliminación (pulmones, hígado, riñones, piel e intestinos), el sistema se envenena y el veneno afecta la parte más

débil del cuerpo. El envenenamiento del cuerpo ha sido causado por el alimento inapropiado como carne, azúcar blanco, harina blanca, arroz blanco, junto con el uso de licor, tabaco, café, soda mineral, y todos los alimentos mal sano. El buen alimento integral desarrolla buena sangre. El Cáncer no se desarrollara donde haya una corriente pura de sangre y donde el sistema inmune del cuerpo este funcionando a su máxima potencia.

Por años, el Instituto Nacional del Cáncer se aferro al principio de que la dieta no tenia nada que ver con el con Cáncer. Abundantes evidencias recientes les ha forzado a cambiar de parecer. Ahora inclusive recomiendan el consumo de ciertas frutas y verduras con el fin de prevenir el Cáncer. “Frutas tales como naranja, bananos, verduras de hojas verdes y amarillas, incluyendo zanahorias, brócoli, contienen vitaminas y fibra que previene el Cáncer, y debieran ser parte de la dieta diaria”, dice el Instituto Nacional del Cáncer.

Para prevenir el Cáncer, debemos mantener nuestro sistema inmune alto. Esto se logra siguiendo los 8 remedios naturales de **DIOS**: aire puro, agua blanda pura, alimento natural, descanso apropiado, ejercicio moderado, temperancia y confianza en Dios. Cuando nuestro sistema inmune están un bajo nivel somos mas susceptibles a todo tipo de enfermedades, incluyendo el Cáncer.

Todos tenemos dentro de nosotros células cancerigenas. El objetivo es mantener nuestro sistema inmune desarrollado de tal manera que nuestro cuerpo pueda mantener un desarrollo de las células cancerigenas. El objetivo es mantener nuestro sistema inmune desarrollado de tal manera que nuestro cuerpo pueda mantener un control sobre el desarrollo de las células cancerigenas. Estas células son más débiles que las células normales, y no se saldrán de control si nuestro sistema inmune es alto.

¿COMO COMBATIMOS EL CANCER?

No existe droga, hierba o tratamiento que elimine el Cáncer. Esta enfermedad tiene que ser tratada fortaleciendo al máximo el sistema inmune del cuerpo. De esta manera el cuerpo atacara y destruirá el Cáncer desde adentro. A continuación, algunos de los medios naturales que ayudara a fortalecer el sistema de defensas a su máximo nivel.

ELIMINE EL AZUCAR Y ALIMENTOS “CHATARRA”

Una célula blanca puede atrapar hasta 14 gérmenes y bacterias y destruirlas simultáneamente si la célula esta en condición saludable y no es impedida por el azúcar o los alimentos chatarra. La célula no puede realizar su trabajo apropiadamente cuando se puede cuando se ha consumido alimentos altos en azúcar. En vez de poder destruir 14 gérmenes, es posible que solo pueda destruir una bacteria o un germen. Es preciso tener en cuenta que el azúcar o los alimentos bajos en contenido nutricional y chatarras interfieren con el funcionamiento del sistema inmune del cuerpo.

ELIMINE LA DIETA ALTA EN GRASA

Las dietas altas en grasas refinadas por largo tiempo han sido asociadas a un mayor riesgo de Cáncer. El Cáncer de seno es mas frecuente en mujeres con una dieta alta en grasas saturadas (leche entera), como en grasa animal. (2) Una dieta baja en grasas no solo previene el Cáncer de seno, si no que aumenta la supervivencia de mujeres que ya padecen que Cáncer de seno. (3)

CONSUMA UNA DIETA TOTALMENTE CRUDA

Las frutas frescas, verduras, nueces y germinados son alimentos que pueden ser digeridos en el estomago y los intestino en un poco más de una hora, las verduras cocinadas requieren de 3-4 horas. El alimento crudo es más fácil de digerir. Ahorran energías y fortalecen los órganos del cuerpo. Los alimentos crudos son **ALIMENTOS VIVOS** y contienen el más alto valor nutritivo. Están llenos de vitaminas, minerales y encimas, el alimento cocinado es **ALIMENTO MUERTO**. Y pose una cantidad reducida de vitaminas y minerales, y ninguna de las encimas importantes de los alientos. Allen Banik declara, “un cuerpo vivo debería recibir alimento vivo. Siembre una zanahoria y crecerá. Cocine otra zanahoria y luego siémbrela. No brotara por que su principio de vida ha sido destruido. Coloque las células cancerigenas en un medio cocido, y se multiplicaran. Ahora colóquelas en un alimento crudo y desaparecerán. “Esta realidad sorprendente es conocida por la sociedad de lucha contra el Cáncer, pero el publico nunca fue informado”. (4)

NO COMA ENTRE COMIDAS

Una investigación suiza indica que el consumo frecuente de alimentos entre comidas puede estar asociado con el riesgo de cáncer del colon. Con anterioridad, otros estudios parcialmente ignorados han sugerido que cada consumo adicional de alimento a los alimentos normales en el curso del día, aumenta el riesgo de cáncer del colon. El consumo normal de alimento no pareció causar los mismos riesgos que el consumo entre comidas. (Cáncer Causes and Control 3:77-81, 1992).

TOMESE 3 VASOS DE JUGO DE ZANAORIA DIARIAMENTE



La zanahoria es una excelente fuente de vitamina **A**, y se debe tomar su jugo 15-30 minutos antes de su almuerzo vegetariano. Aunque el jugo de zanahoria es el mejor, también se puede usar el jugo de apio y el de pepino. Tómese 1-2 vasos de verduras verdes licuadas

que sean ricas en clorofila. Un estudio reciente realizado por el DR. Raymond J. Shamberger, Profesor del Departamento de Bioquímica, de la Clínica Cleveland, Ohio, comprobó que la vitamina **A** es una de las ayudas más eficaces para el sistema de defensa del cuerpo en la lucha y prevención del cáncer. Cuando se la sujeta a los carcinógenos, esta Vitamina tiene una increíble habilidad para inhibir la producción y/o retrasar el crecimiento tanto de tumores malignos como no malignos. (5)

USE SOLAMENTE AGUA DESTILADA PARA TOMAR Y COCINAR

Tómese un mínimo de dos litros de agua destilada diariamente. No tome líquidos con las comidas. Tome bien sea liquido de 15-30 minutos antes de cada comida o al menos una hora después de cada comida.

TOMESE UN BAÑO BIEN CALIENTE EN UNA BAÑERA Y LUEGO ENFRIESE LENTAMENTE

Estos baños debieran efectuarse una o dos veces por semana. Si la persona esta muy débil, los baños calientes en tina o bañera no son recomendados. Una ducha caliente diaria, finalizando con agua fría también es muy benéfico.

TOMESE BAÑOS DE SOL 6 DIAS A LA SEMANA

Exponga la mayor parte posible del cuerpo al sol. Inicie con 10 minutos y aumente gradualmente mientras este tomando el baño de sol, no use lociones, antisolares, aceites; no use anteojos, ya que es importante que los rayos ultravioleta lleguen a los ojos y el vidrio de cualquier naturaleza impedirá esto. El interferón es efectivo para combatir varios tipos diferentes de Cáncer, incluyendo carcinoma, sarcoma y leucemia. Este hecho obligo a la sociedad de Cáncer Estadounidense a gastar dos millones de dólares en la compra de interferón para el uso experimental. EL Dr. Hanz Strander de Finlandia descubrió que podía dar interferón a pacientes terminales con Cáncer en los huesos y duplicar de esa manera a largo plazo el número de sobrevivientes sanados. Los linfocitos en nuestro cuerpo elaboran este maravilloso interferón que puede ayudar de manera tan dramáticamente en la lucha contra el Cáncer. La luz solar es un gran estimulante para aumentar la producción de linfocitos, y en consecuencia aumentar la producción de interferón.

FROTE EL CUERPO CON ACEITE DE OLIVA PRENSADO EN FRIO DOS VECES AL DIA

Es buena idea frotar el cuerpo dos veces al día con aceite de oliva prensado en frío. Hay elementos en el aceite de oliva que estimulan el sistema inmune. El aceite de oliva debe tener indicado "PRENSADO FRIO", ya que el aceite de oliva que ha sido calentado no producirá el mismo efecto.

PASE DIARIAMENTE UN RATO DESCALZO PISANDO TIERRA

Cada cosa sobre este planeta tiene una frecuencia eléctrica: la tierra, el aire, el agua, las semillas, las plantas y el cuerpo humano.

Las células del Cáncer tienen una frecuencia diferente a las células normales.

Hoy en día nuestros cuerpos fácilmente pueden salirse de las frecuencias eléctricas en la que se supone debería estar. ¿Cómo podemos volver a ponerlo en la frecuencia apropiada? muy sencillo; parándose o caminando descalzo sobre la tierra. Cuando Dios creo a Adán, el no le dio un par de zapatos. Los zapatos aíslan nuestro cuerpo de la tierra e impiden un intercambio eléctrico con la tierra. Por lo tanto yo lo exhortaría a pasar un mínimo de 10 minutos diarios afuera, descalzo sobre la tierra.

Algunos experimentos recientes con pacientes con Cáncer, se ha usado una maquina eléctrica sobre la cual el paciente se para y recibe diferentes frecuencias en su cuerpo que se supone deben destruir las células del Cáncer. Los informes indican que han estado ayudando a combatir exitosamente muchos casos de Cáncer. Yo prefiero la forma más natural que el libre intercambio eléctrico logrado mediante el contacto directo entre el cuerpo y la tierra.

TOME BASTANTE AIRE FRESCO

La respiración profunda de aire exterior fresco cargado negativamente ayuda a limpiar los pulmones y aumenta la circulación. El aire fresco que proviene del océano, de cerca de un río, o de una caída de agua, o después de un aguacero, no esta solo cargado negativamente en alta proporción, si no que tiene un alto nivel de oxígeno y es muy benéfico para cualquier persona con Cáncer. Asegurase de tener bastante aire fresco en su alcoba mientras duerme – mantenga las ventanas abiertas.

Un detalle que vale la pena tener presente es que las células cancerosas no pueden sobrevivir en presencia del oxígeno. (6)

EJERCITASE AL AIRE LIBRE

Una caminata rápida (no trotando) de una a 5 millas al día es un excelente ejercicio. Si carece de la fuerza inicie lentamente, y gradualmente aumente la distancia. Saltar sobre un trampolín 6 días a la semana mejorara gradualmente el sistema linfático. El ejercicio es 10 veces más benéfico que el ejercicio bajo techo.

DUERMA DE 7-8 HORAS CADA NOCHE

Cuanto más temprano se acueste, tanto mejor. Cada hora de sueño antes de la media noche vale por dos; cada hora después de media noche vale por una.

USE HIERBAS

El trébol rojo y el chaparral son tan solo dos de muchas hierbas que uno puede usar contra el Cáncer. Hierva agua destilada; apague el calor agregue dos cucharaditas de hierva por cada 8 onzas de agua, deje en infusión por lo menos 20 minutos. Cuele y bébalo.

USE CARBON

Cada noche antes de acostarse tome una cucharadita de carbón de leña en polvo y activado, mézclelo con medio pocillo de agua y vélalo.

APRENDA A MANEJAR EL ESTRÉS

Casi todas las personas que yo he conocido personalmente, que han padecido Cáncer, habían estado bajo bastante estrés antes de contraer el Cáncer.

Debemos aprender a llevar nuestro problema al gran sanador, Jesucristo. Mientras conservemos sentimientos como la ira, el odio, el egoísmo, etc; no nos recuperaremos. La mente afecta grandemente la salud del cuerpo. El noventa por ciento de todas las enfermedades empiezan en la mente. El rey Salomón, el hombre más sabio que ha existido, dijo, “buen remedio es el corazón alegre”. Proverbios 17:22

LO QUE NO PUEDE HACER EL CANCER

Una de las frases más terribles que un paciente pueda oír de su médico es, “tiene usted Cáncer”; o “el tumor era maligno”. Estas palabras causan un escalofrío al corazón.

Un entusiasta creyente en Jesucristo perdió su batalla contra el Cáncer, pero su vida demostró que aunque el cuerpo físico pueda

ser destruido por al enfermedad, el espíritu puede permanecer triunfante. Este poema, escrito por **DAN RICHARDSON**, fue distribuido en un servicio a su memoria:

**“EL CANCER ES TAN LIMITADO...
No puede paralizar el amor,
no puede destruir la esperanza,
no puede oxidar la fe,
no puede menguar la paz,
No puede destruir la confianza,
No puede matar la amistad,
No puede eliminar los gratos recuerdos,
no puede silenciar el valor,
no puede invadir el alma,
no puede reducir la vida eterna,
no puede sofocar el espíritu,
no puede menguar el poder de la
RESURECCION”**

Si una enfermedad incurable ha invadido su vida, no permita que le toque el espíritu. Su cuerpo puede estar severamente afligido y podrá librar una gran lucha, pero si mantiene la confianza en el amor de Dios su ánimo permanecerá fuerte.

CANCER

Por décadas a habido gran controversia dentro de la comunidad medica sobre cual tratamiento medico es mas eficaz en el manejo del Cáncer. Lo más recientes descubrimientos médicos revelan que todos los tratamientos médicos convencionales para el Cáncer son virtualmente inservibles.

El finado Dr. Hardin B. Jones, profesor de física medica y fisiología en Berkeley, California, realizo un estudio que duro 25 años sobre las expectativas de vida de pacientes con Cáncer, y concluyo que los pacientes no tratados no mueren más temprano que aquellos bajo tratamiento ortodoxo (cirugía, radioterapia y quimioterapia), y en muchos casos Vivian más tiempo.

El Doctor Jones, investigo el Cáncer por 40 años, manifestó, “las personas que rehúsan el tratamiento viven un promedio de 12 años y medio. Aquellos que aceptaron otros tipos de tratamiento

vivieron en promedio solo 3 años. Más halla de cualquier duda, la cirugía radical en pacientes de Cáncer hace más daño que bien”.

La revista de la asociación medica americana en su edición de febrero 2, 1979, publico un articulo sobre el diagnostico y tratamiento del Cáncer de mama escrito por el doctor Maurice Fox, un biólogo del instituto tecnológico de Massachussets. Basado en estudios realizado en la escuela de salud publica de Harvard, el doctor Fox encontró, entre otras cosas, que:

1. La mastectomía radical no era mejor que una simple remoción de la masa tumoral.
2. En 1975 se diagnostico el doble de casos de Cáncer de mama que en 1935. La taza de mortalidad también era el doble, demostrando que no se había hecho progreso alguno con los manejos terapéuticos.
3. Aquellos que rechazaron los tratamientos médicos tenían una menor taza de mortalidad que quienes se habían sometido a algún tratamiento.
4. Una detección oportuna significa un tratamiento acelerado y muerte prematura.

Finalmente la quimioterapia y el tratamiento actual de Cáncer, en realidad acorta la vida. Esta droga poderosa (en realidad trece drogas) tiene efectos colaterales dañinos por que simultáneamente con al eliminación de las células cancerosas también afecta los tejidos saludables. Los efectos colaterales indicados por el mismo medicamento incluyen: destrucción del sistema inmune, leucopenia, hemorragia, supresión de la actividad gonadal, depresión de la medula ósea, flebosclerosis (endurecimiento de las venas), celulitis severa, producción de ampollas, necrosis te tejidos (muerte), escalofríos, náuseas, vomito prolongado, perdida parcial o total del cabello, letargo, falta de orientación, ataxia (inhabilidad para coordinar los movimientos musculares), desartia (definición del lenguaje), anorexia, enteritis, estomatitis, eritema (enrojecimiento mórbido de la piel), anemia, problemas del hígado y riñones, Cáncer y muerte.

En consecuencia de acuerdo a la opinión medica especializada, a los pacientes de Cáncer les iría mejor abstenerse de muchos de los tratamientos que se ofrecen en la actualidad.

(1) *Surgeon General (1979), Report on Health Promotion and Disease Prevention, Washington D.C.:U.S. Gov. Printing Office.*

(2) *Tufts University Diet and Nutrition Newsletter, Vol. 7. No. 4. June 1989.*

(3) *Tufts University Diet and Nutrition Newsletter, Vol. 7. No.11. Jan. 1970.*

(4) *Banik, Allen, the Choice is Clear, pag. 24, 1989.*

(5) *Shamberger, Dr. Raymond A. Study on Role Vitamin A plays in Building the Body's Defense System, Dep.. of Biochemistry, the Cleveland Clinic, Ohio.*

(6) *Airolo, Dr. Paavo. Ph.D. How to get well, Health Plus Publications, pg. 59.*

CAPITULO 21

CHOCOLATE



En el año 1992 los estadounidenses compraron más de 3 millones en libras de dulces; más del 55% eran de chocolate. Mas del 85% del cacao consumido en este país es en forma de dulce. El chocolate proviene del árbol del cacao, un pequeño, hermoso árbol de las regiones tropicales del mundo. Las semillas del cacao se forman en cápsulas que oscilan ente 6 y 10 pulgadas de largo al madurar, variando el color desde verde al rojo y pasando por tonos amarillos. Cada cápsula contiene de 25 a 50 granos. El árbol promedio produce frutos durante todo el año pero su producción de granos secos es de tan solo 2 libras por año. la cápsula tiene una pulpa blanca deliciosa al paladar, pero los granos son amargos y dejan una sensación de aspereza en la boca. Es de los granos que se hace el chocolate.

Los granos se amontonan en los patios de los cacaoteros, donde se dejan para fermentar, un proceso que dura entre 3 y 8 días. En el nivel máximo de fermentación la temperatura puede llegar a los 140° F. La fermentación es esencial para el desarrollo del chocolate. Durante el periodo de fermentación las encimas y levaduras silvestres del grano mismo contribuyen al proceso de fermentación. Se ha demostrado que se encuentran grandes cantidades de aflatoxina en los granos de cacao. (1) La aflatoxina, un agente cancerígeno de los más potentes conocidos hasta la fecha. Durante el proceso de fermentación los niños y adultos caminan sobre las pilas y los insectos especialmente (cucarachas), roedores, animales pequeños y otros seres vivos se anidan en las

pilas de granos del cacao. No resulta práctico o factible eliminar todos los insectos muertos y sus excretas de los granos de cacao, de manera que una gran cantidad termina en su barra chocolate, chocolate caliente, etc.

Un folleto publicado por el departamento de Salud Educación y Bienestar del Gobierno Americano, titulado “Los niveles de defectos en los alimentos” indica los niveles de defectos en la forma de “insectos, roedores, y otros contaminantes naturales” que son permitidos por la F. D. A. (Administración de Drogas y alimentos). Se permite que los granos de cacao contengan un promedio de 75 fragmentos microscópicos de insectos por gramo y un promedio de 2 pelos de roedores por gramos (50 gramos son aproximadamente 3 cucharadas). Las excretas de animales no deben exceder de 10 gramos por libra. Muchos individuos que se consideran así mismos alérgicos al chocolate son en realidad a los restos de animales del chocolate.



Debido al alto contenido del chocolate, ésta puede actuar como medio de transporte de la bacteria salmonela que produce un tipo de envenenamiento por alimento caracterizado por náuseas, vómito y diarrea. También las barras de chocolate de marcas famosas vienen contaminadas con herbicidas, preservativos cancerígenos. Residuos de estos y otras sustancias peligrosas fueron encontrados en las pruebas de laboratorios independientes del Instituto WARF en 5 de las marcas de chocolate más vendidas. (aunque los niveles de seguridad de la E. P. A. supuestamente no permiten la presencia de ninguno de estos elementos).

El chocolate contiene teobromina, teofilina, cafeína, siendo su principal contenido la teobromina, que causa: crecimiento glandular anormal, estimulación del sistema nervioso central, malestares de la piel, con sensación de calor y urticaria. La teofilina causa irritación estomacal, malestar, náuseas y vómito, al igual que una estimulación del sistema nervioso central. La cafeína está clasificada por las pruebas farmacológicas como “estimulante del sistema nervioso central”. Diez gramos de cafeína es una dosis fatal, la cantidad que se encontraría aproximadamente en 70 posillos de café.

¿Usaría usted chocolate, tomaría café, colas, o usaría productos que contengan cafeína (ver cuadro) si supiera que van a reducir sus capacidades vitales? Cualquier cosa que contenga cafeína es considerada un estimulante. Si usa estimulante, mantenga este concepto básico en su mente: todo aquello que sube debe volver a bajar. La persona que tenga que depender de productos que contenga cafeína se ha creado una existencia de columpio que en determinado momento lo ubica en la cima de una montaña o en fondo de un valle teniendo como compañero constante a la fatiga. Los estimulantes tales como la cafeína, nos proporcionan energía sin brindarnos combustible apropiado. Los estimulantes aumentan las funciones de casi todos los órganos vitales del cuerpo. El chocolate es muy nocivo para nuestro cuerpo y puede causar una larga lista de problemas de salud. Enumeramos a continuación algunos de estos problemas:

Ritmo cardiaco y fuerza contracción de corazón aumentados
Alta presión arterial y temporalmente latidos irregulares del corazón (2)

Desordenes estomacales y diarrea

Un aumentado trabajo de riñones y vejiga

Nerviosismo, irritabilidad y depresión (3)

Insomnio

Malformaciones en bebés

Enfermedad fibroquística del ceno (4)

Incontinencia nocturna

Crecimiento exagerado de la próstata

Etc, etc, etc.

EL CHOCOLATE VS ALGARROBO

Nutricional mente el algarrobo es diametralmente opuesto a lo que es el chocolate. Gramo sobre gramo el algarrobo contiene 3 veces el calcio que hay en la leche. Es rico en fósforo y potasio, además contiene un tanto de sodio y hierro. el algarrobo es rico en proteína y alto en carbohidratos naturales. Aunque muy dulce tiene 60% menos de calorías que el chocolate. Mientras que el chocolate nos roba nutrientes el algarrobo nos lo proporciona. El algarrobo tiene tanto tiamina (vitamina B1) como el espárrago o las fresas, tanta Niacina (B3) como las habas, lentejas o arbejas y mas vitamina A que la berenjena o el espárrago como un bono adicional, tiene 46% de azúcar natural mientras que el cacao tiene solamente 5.5% el algarrobo es bajo en grasa mientras que el chocolate es

alto en grasa. El algarrobo no contiene cafeína u otros estimulantes, y lo mejor de todo, no contiene restos de insectos.

¿De donde proviene el algarrobo? procede de árbol de algarrobo, un hermoso y siempre árbol de forma redondeada, con hojas un tanto ovaladas y brillantes. El árbol de algarrobo crece hasta 50 pies cuando llega a su máximo crecimiento. Las vainas son planas como las de las habas y miden de 3 a 12 pulgadas de largo. Su color es un marrón oscuro. Las vainas contienen de 5 a 15 granos que son descartados.

EL CUADRO DE LA CAFEINA

CACAO Y CHOCOLATE	Mg. por 6 tabletas onzas	MEDICAMENTOS	Mg X
Bebida de cacao mezclado en agua (6 onzas)	10	Estimulante Nodoz Vivarían	100 200
Chocolate con leche (1 onza) Horneado	6 35		
Café mezclado Maxwell House (Cafetera Eléctrica)	97	Control de peso Apedrina Dexatrim	100 200
Instantáneo Hills Brothers	80	Analgésicos Excedrina	64.8
Café descafeinado	2-5	Drogas para res- friados y alergias Sinarest	30
Café licuado Sunraise Instantáneo	66	Ayudas para la menstruación Pres-men Force	100
Tes	Mg.6 onz.	Gaseosas Dr. Pepper Mountain Dew	Mg. 12 oz. 40 49
Mezclados Ingles Desayuno	107	Coca-cola RC cola Pepsi-cola Diet-pepsi Pepsi Light	42 36 35 34 34
Tes Instantáneos Lipton	42		

(1) *Journal of the Association of Official Analytical Chemists* 62(5):1076-6, sept. 1979.

(2) *Science News* 127:173, 199, 327, 1985.

(3) *American Journal of Psychiatry* 135: 963, Agust, 1978.

(4) *Medical World News*, March 1979.

CAPITULO 22

EL COLESTEROL



El colesterol es una sustancia que se encuentra solamente en la carne, las aves, los peses y productos de origen animal tales como los huevos, la leche y el queso. Los alimentos del reino vegetal tales como frutas, verduras, granos, nueces etc, no contienen colesterol.

Existen 2 clases de colesterol: uno es el colesterol de alta densidad lipoproteína (HDL) que es producido por el cuerpo y es necesario para el mantenimiento de una optima salud; la segunda clase es el colesterol de baja densidad lipoproteína (LDL) que es el colesterol dañino y causa la mayor parte de los problemas de salud. La carne, los productos animales, los aceites, las grasas de todo tipo son los alimentos mayor mente responsables por el colesterol lipoproteína de baja densidad (LDL). En consecuencia estos elementos debieran disminuir de la dieta. (1) La dieta ideal para bajar el colesterol es una baja en grasas naturales y proteína (tales como aguacates, nueces, etc.) y alta en carbohidratos complejos, que son granos enteros, verduras, legumbres (arvejas y frijoles vegetales), tubérculos (papas), frutas, miel, etc.

El colesterol también puede reducirse en una dieta alta en fibra. Todos los granos son ricos en fibra. El trigo rojo y duro de

primavera fue mencionado por un científico del gobierno americano en 1978 como un factor del 17% de reducción del colesterol lipoproteína de baja densidad. (2) Si la gente comiera alimentos que tienen carbohidratos complejos altos en fibra natural no tendría la epidemia actual de alto colesterol. Cuanto más natural el alimento, tanto mejor. El salvado de avena, por ejemplo, es un alimento natural completo, por cuanto el salvado ha sido separado de la avena. Sería mejor usar la avena en ves del salvado de avena.

Otra forma de rebajar el colesterol es mediante los baños de sol. Es importante tener en cuenta que hay una estrecha relación entre el colesterol y la vitamina D. por que cuando el colesterol de la piel es expuesto a la luz solar, fácilmente se transforma en que en vitamina D y en consecuencia es nocivo para el cuerpo. Fue en 1904 que un investigador científico descubrió que la luz solar era capas de transformar el colesterol en vitamina D. La piel humana tiene un rico suministro de colesterol, y este colesterol se mantiene en continuo movimiento entre la piel y la corriente sanguínea. Si es removido de la piel, el colesterol de la corriente sanguínea se traslada para reemplazar el colesterol perdido.

Se ha descubierto que la luz solar causara una reducción en el colesterol en la piel y también afectara todo el metabolismo del colesterol del cuerpo entero. Cuando la piel es expuesta a la luz solar, el colesterol es destruido tan rápidamente y en tal medida que todo el colesterol del cuerpo se destruye. Se hizo un estudio en 30 pacientes con endurecimiento de las arterias. Se les tomo el nivel de colesterol de en la sangre antes del baño de sol. Los resultados demostraron que disminuyo un casi 13% el colesterol en la sangre después del tratamiento. (3)

Usted se preguntara entonces, si yo tomo un baño de sol para bajar mi colesterol, ¿Qué hago yo acerca de la posibilidad de contraer Cáncer de la piel con todos los baños de sol? de acuerdo al Dr. Kime en su libro, "Sun light Could Save Your Life", si usted recibe una cantidad moderada de sol y no consume carne, productos animales o aceites refinados, sus posibilidades de contraer Cáncer de la piel son raras. Hay poca duda en la literatura investigativa acerca de si una dieta alta en grasa incide o no en el desarrollo mayor y más temprano del Cáncer de la piel por efectos de rayos ultravioleta. (4)

Por años hemos aceptado los niveles de colesterol de 250-300 mg / % como “normal”, en nuestra sociedad, por que el 90% de todos los estadounidenses se encuentran entre este rango. Mientras que estos niveles pueden ser comunes para los estadounidenses, (donde una de cada dos personas muere de arteriosclerosis), no son los ideales. El nivel de colesterol es 100 más su edad, sin exceder 160mg %. El Dr. Antonio Gotto M. D. presidente de la Asociación Americana del Corazón manifestó en una audición del senado, que si rebajamos la cuenta del colesterol de todas las personas en los Estados Unidos a niveles por debajo de 150mg %, posiblemente eliminaríamos las enfermedades cardiacas. (5)

Hay varias drogas reductoras del colesterol. Grandes y costosas investigaciones sobre estas drogas reportan éxito en la reducción del colesterol en niveles que oscilan de 5-10%. Desafortunadamente ninguna de estas drogas aumenta las expectativas de longevidad al contrario a probado ser mas dañinas que benéficas. Producen efectos desagradables y tristes y una alta taza de mortalidad. (6)

Cuanto más aprendemos acerca del colesterol tanto más nos damos cuenta que siguiendo una dieta natural, la que se nos dio en el huerto del edén, tanto más saludables estaremos.

(1) *Jay Milton Hofman, Ph. D., Missing Link, Professional Press, Valley Center, 1984, p. 353*

(2) *Prevention Magazine, January, 1979, pg. 32*

(3) *Zane Kime, M. D. M. S. Sunlight Could Save Your Life, World Health Publications, Penryn, 1980, pg 51-53.*

(4) *Baumann, C.A. Rusch, H.P.: Effect of Diet on Tumors Induced by Ultraviolet Light. American J. Cancer. 35:213, 1939.*

(5) *H. Keys, A. (1970), Coronary Heart Disease in Seven Countries, Circulation 41, supplement 1.*

(6) *Coronary Drug Project Research Group (1975), Clofibrate and Niacin Coronary Heart Disease, JAMA 231: 360-381.*

CAPITULO 23

LA ELIMINACION

Este es un tema del que todos hablan y del que tarde o temprano usualmente se sufre una triste experiencia en la vida. Más de 80 millones de estadounidenses sufren de problemas intestinales. El cáncer es la 2ª causa principal de muertes por cáncer, el cáncer del colon secunda al cáncer del pulmón.

La materia de desecho tóxico en nuestros intestinos en nuestro cuerpo es un gran factor de enfermedades de todas las clases. Una persona que consuma 3 comidas al día debería tener 3 eliminaciones intestinales por día. Si una persona consume dos comidas al día, debería realizar dos deposiciones por día. Uno debería eliminar los residuos de cada comida 15 a 18 horas después de comer. Cuando una persona pasa dos o más días sin dar del cuerpo, todo ese desecho está pudriéndose en el cuerpo y siendo reabsorbido a través de las paredes del colon. En consecuencia, el cuerpo esta siendo envenenado internamente. Sería igual que mantener un poco de comida cubierto en un cesto de basura durante dos días a una temperatura por encima de 98.6°F (37°C).

CAUSAS

Las causas principales del estreñimiento son dieta pobre, consumo insuficiente de agua, falta de ejercicio físico, angustia emocional, y el uso de medicamentos.

DIETA BAJA EN FIBRA

La mayoría de los alimentos consumidos hoy en día son altamente refinados y carecen de fibra. Una buena salud y eliminación regular depende de bastante fibra. Granos no refinados, nueces, legumbres, frutas y verdura son ricos en fibra.

La fibra debería ser llamada “la vara de vida”. Cuando la gente cambia de una dieta blanda (que son alimentos carentes de fibra), a

alimentos integrales naturales no refinados que requieren de tiempo



para masticar es sorprendente cuanto mejor se siente en un corto periodo de tiempo. Ellos mismos se sorprenden del aumento de la energía y fuerzas que experimentan. Menos personas sufrirían estreñimiento si con sumieran más alimentos con más contenido de fibra. Los alimentos procesados, desvitalizados, carecen de fibra. Tienen

a ser secos, pegajosos y pastosos. Tienen a adherirse al interior del colon como pegante y son difíciles de eliminar. El Dr. J. N. Morris manifiesta que una falta de fibra en la dieta tal vez sea una de las causas principales de trombosis coronaria (Bloqueo de arterias coronarias). (1)

Tanto los científicos médicos británicos como los sudamericanos insisten enfáticamente en que un número insuficiente de movimientos intestinales y muy poca fibra en el bolo fecal con frecuencia puede explicar la existencia de desordenes vasculares, problemas cardiacos y venas varicosas, apendicitis, coagulación en venas profundas, hernia hiatal, diverticulosis, artritis y Cáncer de colon. Este giro completo en la orientación médica proviene de profesionales y respetados cirujanos y bioquímicos.

Después de una tremenda cantidad de investigaciones realizada por el comité de selección senatorial sobre nutrición y necesidades humanas, se reporto la siguiente conclusión. Recomienda una reducción del 25% en el consumo de grasas, y un aumento de 25% en carbohidratos (particularmente en la forma de granos integrales, frutas y verduras).

El comité sitio la relación entre la actual dieta americana en grasas, deficiente en fibras, y alto riesgo en Cáncer, al igual que enfermedades del corazón y otros males.

AGUA

Uno debería de tomar un mínimo de dos litros de agua destilada diariamente. Si usted tiene exceso de peso o realiza arduo trabajo físico entonces necesita más de dos litros. Cuando no tomamos suficiente agua nuestro cuerpo absorberá agua de la materia fecal que esta en el colon. Esto a su vez haría que ella a su

vez se endurezca y causa estreñimiento. Nuestros cuerpos usan mucho más agua de lo que nos damos cuenta. Diariamente perdemos 1 ½ vasos de agua solamente a través de la respiración. Mas de un 1 litro diario se pierde en la orina; y cada vez que parpadeamos nuestro cuerpo pierde un poquito de agua. Por supuesto, nuestro cuerpo pierde grandes cantidades del agua a través del sudor.

EJERCICIO

El ejercicio ayudara a regularizar las eliminaciones. Tenemos 633 músculos, cada uno de los cuales necesita ser ejercitado. Si no usamos nuestros músculos, pierden su tonalidad, fuerza y flexibilidad. El ejercicio no tiene que causar dolor. Existen centenares de formas para ejercitar nuestro cuerpo. El ejercicio que prevé el mayor beneficio es caminar. Y ningún equipo especial es requerido excepto un buen par de zapatos.

ESTRÉS

¿Se acuerda de alguna vez en que estaba disfrutando de una agradable comida con unos amigos y recibió una comunicaron telefónica comunicándole terribles noticias? repentinamente perdió su aspecto e inclusive se sintió con mareo y con indisposición. La relación que existe entre mente y cuerpo es muy estrecha. Cuando uno esta afectado, el otro le simpatiza. El estrés hoy en día es una de las causas de la digestión deficiente, úlceras y estreñimiento. El pesar, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, la culpabilidad, la desconfianza u otras emociones, todas tienden que menguar las fuerzas vitales.



Isaías 26:3 nos da la clave para solucionar este problema “tu guardaras en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; por que en ti a confiado”.

MEDICAMENTOS

Los medicamentos pueden causar muchos problemas en el intestino. Entre los efectos colaterales de muchos medicamentos

esta el estreñimiento por muchas razones fisiológicas. Los antibióticos, tales como las penicilinas y las sulfas pueden eliminar por completo la favorecedora flora intestinal, brindando la oportunidad para una infección por virus y bacterias nocivos.

LAXANTES

Son irritantes de los intestinos y son peligrosos. Hoy por hoy hay más de 45.000 medicamentos laxantes y catárticos que están siendo fabricados y usados en los Estados Unidos. Estas sustancias, con el fin de evacuar el colon, son esencialmente venenosas e irritantes. El tracto intestinal envenenado trata de eliminar las sustancias ofensivas como sea posible y en el proceso eliminar todo lo que hay. A menudo estas sustancias son absorbidas a través de los vasos linfáticos y la sangre, y van a través de todo el cuerpo afectando el hígado, los riñones y otras áreas vitales. Muchos de estos medicamentos pueden llegar a causar adicción y pueden destruir la habilidad de los intestinos de eliminar de forma natural.

HIERVAS

Las hierbas pueden ser usadas exitosamente y con seguridad para eliminar el estreñimiento. Una de las mejores hierbas es **CASCADA SAGRADA**. Mezcle 4 cucharaditas de hierba en un litro de agua destilada (que estaba hirviendo y se baja el calor para agregar la hierba). Déjela reposar por una hora, luego beba 1 ó 2 pocillos una hora antes de las comidas o en ayunas.

Para sanarse y permanecer bien, nuestros cuerpos tienen que estar limpios tanto por fuera como por dentro. Si usted consume alimentos naturales no refinados, toma bastante agua pura, se ejercita debidamente, evita los medicamentos y permite que Dios maneje el estrés en su vida, no debería tener problema alguno con una eliminación normal.

(1) *British Medical Journal*, Nov.9, 1977.

(2) *Jensen, Bernard. Tissue Cleansing Through Bowel Management*, 1981, pg 27.

CAPITULO 24

EL SISTEMA INMUNE

Este Es uno de los capítulos más importantes de este libro. Me es difícil poner en palabras algunas de las complejidades del sistema inmune de nuestro cuerpo. Debido a que es importante que **USTED** como lector, esté completamente al tanto del papel vital que desempeña el sistema inmune en su estado de salud, trataré de mantener este tema tan sencillo como sea posible.

PODEMOS DEBILITAR NUESTRO
SISTEMA INMUNE LLEVANDO UN
INADECUADO ESTILO DE VIDA, O
PODEMOS AYUDAR A NUESTRO
SISTEMA INMUNE VIVIENDO UN
SALUDABLE ESTILO DE VIDA.

La función específica de nuestro sistema inmune es mantener nuestros cuerpos saludables. Si dos personas llegan simultáneamente a visitar a una amigo mutuo quien esté padeciendo de gripe, y al día siguiente uno de los visitantes empieza a padecer de gripe pero el otro no, es por que el sistema inmune del visitante sano estaba alto y fue capas de combatir los gérmenes de la gripa, mientras que el sistema inmune del otro individuo estaba bajo y no pudo combatir los microbios causantes de las gripa.

Muchas, muchas son las causas que pueden debilitar nuestro sistema inmunológico; he aquí algunas de ellas: ingerir alimentos equivocados; no tomar suficiente agua; no dormir lo suficiente; no hacer suficiente ejercicio físico; no recibir suficiente luz solar; respirar aire de baja calidad; siendo intemperante en cualquier área; conviviendo con sentimientos de culpabilidad, temor, odio, etc. Falta de confianza en Dios; usando medicamentos; comiendo entre comidas; manteniendo el cuerpo insuficientemente abrigado; viviendo en condiciones insalubres; trabajando en ambiente ruidoso;... Como podrá ver la lista puede seguir indefinidamente y

en este capítulo trataré tan sólo algunos de los tópicos mencionados.

Para mantener alto nuestro sistema inmunológico tenemos que mantener una corriente sanguínea limpia y de circulación libre. En nuestro cuerpo hay muchos tipos de células sanguíneas. Las células rojas de la sangre suman un 1/3 de todas las células del cuerpo humano, cerca de 20 trillones promedio en un adulto. Las células blancas de la sangre son más grande en tamaño pero menos numerosas que las células rojas, y hay aproximadamente 20 millones en un adulto. Las células blancas de la sangre son las que desempeñan un papel importante en nuestro sistema inmunológico, y algunas veces se les ha llamado nuestras células guerreras; son las responsables por capturar y eliminar las substancias extrañas.

Mientras que las células rojas se mueven como barcazas de carga en la medida en que el corazón bombea la sangre, las células blancas funcionan más como botes de patrulla. Bajo su propia locomoción, pueden cambiar de dirección para ir tras una molécula o célula invasora. Cuando el cuerpo padece una infección u otro problema, sea interno o externo, las células blancas de la sangre se multiplican rápidamente. Durante una infección podrá haber de 3 a 5 veces células blancas en la corriente sanguínea que las que habitualmente hay bajo condiciones normales. Si tuviera usted una herida infectada, ella se acumularía alrededor del punto infectado como un ejército para luchar contra los invasores.

A la vista de una infección, donde se libra la batalla, hay calor, enrojecimiento, inflamación y dolor. A esto se le llama inflamación y podrá resultar en la formación de pus amarilla. Esta pus está formada principalmente de células blancas muertas, gérmenes vivos y muertos y tejido desgastado. Cuando se haya eliminado el pus ocurre la sanación. Los hábitos pobres de salud pueden impedirle a nuestras células blancas de la sangre realizar su trabajo. Permítame compartir unos cuantos puntos con usted en este capítulo

¡ALERTA! ¡EL COMER AZUCAR DEBILITA EL SISTEMA INMUNOLOGICO!

El comer azúcar le impedirá que las células blancas luchen contra la infección. El comer 25 cucharaditas de azúcar paralizara 92% de sus células blancas de su sangre por al menos 5 horas. El

Estado Unidense promedio come 42 cucharaditas de azúcar al día. Una banana Split tiene 24 cucharaditas de azúcar.



Una Coca-cola de 12onz con una porción de torta de chocolate, más una porción de helado tiene 27 cucharaditas de azúcar. Es una vergüenza ver a un niño con gripe y tos persistente, con rinorea, tomando una gaseosa. Está bajando su sistema inmunológico, paralizando sus células blancas de la sangre de manera que no puedan luchar eficazmente contra la gripe. (Para mayor información sobre el azúcar léase el capítulo 19)

UN CONSUMO INSUFICIENTE DE AGUA BAJA LAS DEFENSAS DEL CUERPO

Un adulto de tamaño normal necesita 2 litros de agua pura y blanda diariamente. Aquellos que no consumen suficiente agua tendrían problemas de estreñimiento, que produce una regresión de materias de desperdicio hacia el cuerpo. El **NO** tomar suficiente agua causa una concentración sanguínea y esto reduce la circulación a través de todo el cuerpo trayendo como consecuencia un incremento en la presión sanguínea. La falta de agua suficiente causa muchos problemas de salud tales como problemas de riñones y vejiga, erupciones de la piel, problemas de los ojos, etc. estos problemas colocarán una sobrecarga al cuerpo, indirectamente debilitándolo y disminuyendo la capacidad del sistema de defensas.

LA FALTA DE LUZ SOLAR DISMINUIRA EL SISTEMA INMUNOLOGICO

La luz solar aumenta la producción y estimula la actividad de las células blancas de la sangre. Estas células, a su vez, producen más anticuerpos e interferones para circular a través del cuerpo. El efecto final es que las defensas del individuo contra las enfermedades son grandemente fortalecidas cuando recibe sol. (1)

EL CONSUMO DE CARNE DISMINUYE LA CAPACIDAD DEL SISTEMA DE DEFENSAS



El consumo de carne baja la capacidad del sistema inmunológico por cuanto la carne contiene una gran cantidad de materia de desecho que el animal fue incapaz de eliminar por haber sido degollado. Estos desechos indirectamente entran en la corriente sanguínea produciendo un exceso de trabajo para las células blancas de la sangre ya que estas tienen que destruir todas las materias nocivas. Igualmente recarga el trabajo de los riñones, hígado, colon, y muchos otros órganos el cuerpo. Es una realidad muy conocida el que los vegetales tengan un número total de células rojas inferior al de los consumidores de carne. También tienen un conteo menor de células blancas debido a su sistema inmunológico más fuerte. El vegetariano no necesita tantas células blancas en la sangre por que no esta consumiendo carne que contiene gran cantidad de desechos, lo que requerirá células blancas adicionales en la sangre.

Acabo de mencionar cuatro hábitos pobres que reducirán la cantidad de nuestro sistema de defensas y como se ha mencionado anteriormente la lista podría seguro indefinidamente.

Ahora quiero concentrarme en lo que podemos hacer para desarrollar nuestro sistema y evitar que padezcamos de todas aquellas enfermedades occidentales hoy en día. Las enfermedades sobreabundan en los países industrializados. Aquí en Estados Unidos una de cada cuatro personas mueren por Cáncer; una de cada dos personas mueren por enfermedad cardiovascular; cada 50 seg. Se diagnostica un nuevo caso de diabetes. ¿Por qué hay tanta enfermedad hoy en día en los estados unidos? la respuesta es: LOS ERRONEOS HABITOS EN EL ESTILO DE VIDA, que reducen la capacidad del sistema de defensas, produciendo enfermedades.

FORMAS DE DESARROLLAR EL SISTEMA INMUNE **BEBA ABUNDANTE AGUA**

La tierra esta formada de casi $\frac{3}{4}$ de agua. Las frutas frescas y verduras también están muy cercanas a los $\frac{3}{4}$ de agua; y el cuerpo humano esta muy cercano a $\frac{3}{4}$ de agua. En consecuencia necesitamos bastante agua todos los días. ¿Cuanto es bastante? si usted pesa 160 libras, divida eso en dos para obtener 80. Esto indica la cantidad de onzas de agua que usted necesita diariamente bajo circunstancias normales. Si usted trabaja al aire libre y bajo el sol todo el día, obviamente necesita más agua. Yo recomiendo tan solo tres tipos de agua para tomar y son: Agua pura de lluvia, agua destilada y agua de osmosis inversa.

EJERCICIO CON LUZ SOLAR Y AIRE FRESCO



Es mejor desgastarse que oxidarse. Cada músculo de nuestro cuerpo necesita ejercicio o se deteriorará. El ejercicio también ayuda a eliminar el estrés. El ejercicio al aire libre bajo el sol y aire fresco es diez veces más benéfico que el hecho bajo techo. Con anterioridad mencione cuan benéfico es el sol. El aire fresco es también muy importante, por que cada célula del cuerpo debe tener oxigeno para poder vivir. El aire impuro contaminado daña nuestro sistema inmunológico.

DESCANSANDO LO SUFICIENTE

La necesidad de sueño varía según la edad. Un bebé duerme la mayor parte del tiempo. Un niño menor de 6 años necesita al menos 12 horas, y un adolescente debería dormir de 9-10 horas diarias. Esta cantidad de sueño no es necesaria para personas de más edad por que los adultos solo necesitan reparar el desgaste diario de tejidos, mientras que los jóvenes requieren adicionalmente más energía para su crecimiento y desarrollo.

SIENDO TEMPERANTE Y CONFIANDO EN DIOS

“Todo aquel que lucha, de todo se abstiene”. 1º Corintios 9:25. Nuestros problemas, nuestras enfermedades con frecuencia son el resultado de nuestros propios hábitos intemperantes. Un hombre no muere; se mata así mismo. Una persona saludable y feliz es alguien bien equilibrado físico, mental y espiritualmente.

La temperancia significa autocontrol o moderación en la complacencia de aquellas cosas que son buenas y la abstinencia de aquello que es nocivo. La confianza en Dios genera una actitud calmada y pacífica, mientras que la desconfianza en Dios produce estrés.

El estrés es hoy en día una de las principales causas de enfermedades y muerte en nuestra sociedad moderna. Las preocupaciones y temores están quemando las fuerzas vitales de la vida. Unos 32 millones de personas, 15% de las cuales son estadounidenses requieren de alguna forma de servicio de salud mental. Adicionalmente aproximadamente el 25% de la población estadounidense padece de estrés severo. Esto quiere decir que un total de 40% de la población estadounidense sufre de severos problemas emocionales.

He descubierto que con frecuencia nuestros problemas son el resultado de nuestros propios hábitos y decisiones erróneas. Un gran intelecto y poderosa fuerza espiritual no son resultado de la casualidad; son frutos del esfuerzo. Muchas de las enfermedades que padecen los hombres son resultado de la depresión mental. Ciertas clases de pensamientos producen hormonas que tienden a destruir la salud de la mente y quebrantar las fuerzas vitales de la vida. Estos incluyen odio, ansiedad, celos, ira, temor, envidia, agitación, estimulación sexual prolongada o anormal, ambición excesiva, preocupación, sentimiento de culpabilidad, etc.

Presente sus sentimientos de culpa a Dios en oración. Él perdonará sus pecados, si se lo pide. He aquí la promesa que se encuentra en la Biblia 1ª Juan 1:9: “si confesamos nuestros pecados él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”.

CONCLUSION

Si sigue fielmente estas pautas que acabo de tratar, puedo garantizarle que usted estará ayudándole a su cuerpo a desarrollar un fuerte sistema inmune que, a su vez, aumentará años y placer a su vida.

CAPITULO 25

ENFERMEDADES CARDIACAS

En Estados Unidos se presentan más de cuatro mil ataques cardiacos cada día. En 1985 el 50% de todos los fallecimientos en Estados Unidos fueron por enfermedades cardiovasculares. Esto equivale a uno de cada dos americanos.

Ninguna maquina hecha por el hombre es tan durable o eficiente como el corazón humano. Aunque es del tamaño de sus dos puños y pesa solamente media libra, diariamente bombea varias toneladas de sangre a través de 60 mil millas de vasos sanguíneos. Es casi increíble, lo que este pero poderoso órgano realiza en un solo día. A su ritmo normal de velocidad el corazón humano late alrededor de 70 veces por minuto. Esto suma más de 100 mil contracciones en un solo día, o 37 millones en una año. En verdad nuestros cuerpos están temerosa y maravillosamente creados.



¿Cuál es la causa principal de las enfermedades cardiacas? ¡La Dieta! Las enfermedades cardiacas son principalmente autoinducidas por la forma en que vivimos. El fumar, tomar bebidas alcohólicas, tomar café y té, consumir demasiada sal y comer alimentos refinados hacen daño al corazón. Solo las sociedades industrializadas como la nuestra pueden darse el lujo de una dieta rica en carnes, productos lácteos, huevos, grasas y productos procesados tales como (aceite de maíz, margarina, etc.) que son de alto contenido graso. En los Estados Unidos, Del 40% al 45% de las calorías que comemos provienen de las grasas. Idealmente sólo el 10% de nuestra dieta debería ser grasa.

La dieta ideal para enfermedad cardiaca sería una dieta baja en grasa y rica en frutas frescas y verduras. Una dieta vegetariana pura, sin carnes, productos lácteos o huevos es óptima. Las carnes

y los productos lácteos promedian del 50% al 80% de sus calorías como grasa. Algunos productos lácteos contienen un contenido hasta de 90% de grasa (ver cuadro anexo)

PRODUCTO ANIMAL Y/O VEGETAL	CONTENIDO DE GRASA (% DE CALORIAS)
Chuleta de Res	65-80%
Cordero	75%
Tocineta	85%
Perro caliente	85%
Leche entera	50%
Quesos duros	60-85%
Queso crema	90%
Margarina normal	80%
Margarina imitación	40%
Aceite vegetales	100%

Nuestro cuerpo necesita un poco de grasa y es mejor obtener nuestra grasa de una fuente natural, no una fuente refinada. Un ejemplo de una grasa natural es el aguacate.

Las grasas naturales también se encuentran en las nueces y semillas. Un ejemplo de una grasa refinada o no natural es el aceite de maíz que es 100% grasa. Yo creo que si Dios hubiera querido que usáramos aceite de maíz, el habría puesto un grifo en la mazorca. El aceite de maíz es altamente refinado; se requieren de 12 a 14 mazorcas para producir una cucharada de aceite, Y, comparando onza por onza las grasas tienen más del doble de calorías que el azúcar.

EL COLESTEROL Y LAS ENFERMEDADES CARDIACAS

El colesterol es una sustancia que solo se encuentra en las carnes rojas y blancas, de productos de origen animal tales como los huevos, la leche, el queso, etc. Los alimentos del reino vegetal tales como frutas, frutas, verduras, granos, nueces, etc. NO contienen colesterol. Hay dos tipos de colesterol: la lipoproteína de alta densidad (H. D. L) que es el colesterol de buena calidad que nuestro cuerpo produce. El otro es la lipoproteína de baja densidad (L. D. L.) que es el colesterol indeseable. Las carnes y productos de origen animal, las mantecas y aceites refinados (aun cuando

ellos por si solos no contienen colesterol) son los alimentos más responsables en la creación de altos niveles de colesterol LDL en nuestros cuerpos.

El ejercicio es importante para aquellos que padecen de enfermedades del corazón y también para aquellos que quieren prevenir las enfermedades cardiacas. Un programa de caminata diaria, al aire libre y sol es muy benéfico. Los Spa, gimnasios y salones de ejercicios no son benéficos. El aire fresco, la luz del sol, que son muy importantes, hacen falta en tales sitios. Aquellos que realizan trabajos sedentarios, de manera especial requieren de más ejercicio físico al aire libre.

Varias drogas recetadas para bajar el colesterol han probado ser más peligrosas que terapéuticas. Como resultado del proyecto de droga coronaria de 6 años, efectuado por el Instituto Nacional de Salud (NIH) y publicado en 1975, dos de las drogas comúnmente recetadas en aquel entonces fueron abruptamente eliminadas del mercado cuando el estudio demostró que más gente moría en el grupo que tomaba esas drogas que en el grupo que tomaba un placebo.(1)

Hay muchas hierbas que son buenas para el corazón. Algunas de estas son el romero (para las palpitaciones del corazón); la borraja y el arándano espinoso y la oxiacanta (para fortalecer el corazón).

Use siempre agua destilada, retírela del calor, agregue 1-2 cucharaditas de hierba por cada 8onz de agua, tape, deje reposar por 20 minutos, cuélelo y bébalo.

(1) Coronary Drug Project Research Group (1975): Clofibrat A and Niacin in Coronary Heart Disease; JAMA 231:360-381

CAPITULO 26

FIEBRES, ¿QUE HACER AL RESPECTO?



La temperatura normal tomada oralmente es de 98.5°F (37°C). Sin embargo puede estar normal si es un grado más o dos menos por debajo de esta cifra. Cuando una persona padece una fiebre, su cuerpo le esta diciendo que algo anda mal.

La fiebre es una estrategia de defensa empleada por el cuerpo que ayuda a combatir bacterias y virus que se salieron de control. Las bacterias y virus viven normal y naturalmente dentro de los seres humanos. Conviven con nosotros a nuestro alrededor y dentro de nosotros, y cuando nuestro sistema inmunológico esta trabajando adecuadamente, estos microbios pasan desapercibidos. De hecho muchos científicos han demostrado que estos microbios a menudo son importantes para nuestro funcionamiento interior y existencia bioquímica. La habilidad innata del organismo para mantener las bacterias y virus bajo control gracias a nuestro sistema inmunológico es la mejor forma para permanecer sanos. Nuestros cuerpos contienen más de 70 mil trillones de células, las cuáles fabrican toda su propia química. Las hacen todas en las cantidades apropiadas y no hay efectos colaterales. La fiebre es la forma natural mediante la cual el cuerpo destruye las bacterias y virus. Para estas bacterias y virus que extremadamente difícil sobrevivir en temperaturas superiores a las habituales y de esta manera el sistema inmune facilita que la fiebre mate los microbios.

En consecuencia, cuando tenemos una fiebre, no es bueno tratar de bajar la fiebre ya que esto impedirá que el cuerpo realice su trabajo de eliminar los problemas causantes del mal. Lo que necesitamos hacer es ayudar a nuestro cuerpo a elevar aun más la

temperatura. Hace muchos años, cuando alguien padecía fiebre, lo hacían acostarse en una cama, lo tapaban con muchas cobijas e inclusive le colocaban bolsas de agua caliente sobre los pies. También les proporcionaban grandes cantidades de agua pura y blanda para tomar. Después de algún tiempo la fiebre desaparecía y la persona presentaba signos de franca recuperación.

¿NO ES PELIGROSA UNA FIEBRE DEMASIADO ALTA?

Si la temperatura de una persona sobrepasa los 105°F (40.5°C) asegúrese que este tomando bastante agua. Si esta tomando bastante agua la temperatura se mantiene por encima de 105°F (40.5°C) entonces la mejor forma de bajar la fiebre es colocar al paciente en una bañera de agua que este entre los 98° y 100°F (36.6° y 37.7°C). NUNCA coloque a la persona en agua fría o helada. Esto causara que la mayor parte de los brazos y piernas vaya al tronco del cuerpo e impida la circulación adecuada, perjudicando así todo el organismo.

¿QUE MAS SE DEBERIA HACER PARA UNA FIEBRE ALTA?

Mientras que la fiebre este por debajo de 105°F (40.5°C) déjela seguir su curso. Como se ha mencionado anteriormente, déle bastante agua al paciente, si quiere comer que consuma solamente fruta fresca. Asegúrese que la comodidad y un ambiente apacible para el enfermo. Asegúrese que la habitación tenga luz solar, aire puro y que le paciente tome un baño diario. La mayoría de las fiebres son de corta duración pero ocasionalmente pueden durar por un periodo mas prolongado. El cuerpo humano es el medico mas grande que existe. Cuando se tenga fiebre ayúdele a hacer su trabajo en forma natural.

CAPITULO 27

LA ARTRITIS



¿Qué es la artritis? es la inflamación de las articulaciones, usualmente acompañada de dolor con frecuentes cambios en la estructura de los huesos comprometidos. Los dos principales tipos de artritis son: ósteoartritis y artritis reumatoidea. La ósteoartritis es una enfermedad crónica que involucra las articulaciones especialmente aquellas que cargan el peso del cuerpo. Se caracteriza por la degeneración del cartílago articular, lo cual se debe al crecimiento excesivo del hueso con formación de espolones. La artritis reumatoidea es una enfermedad crónica caracterizada por cambios inflamatorios en las articulaciones y las estructuras relacionadas con ellas que resultan en deformidades paralizantes.

CAUSAS:

Una de las teorías más concerniente a las de las causas de la artritis es que relaciona la artritis con problemas psicológicos o emocionales. Esta no es una nueva idea por que hay estudios sobre la materia que se realizaron en 1935; ciertas clases de pensamientos producen hormonas que tienden a destruir la salud de la mente y del cuerpo. Estos incluyen el odio, ansiedad, los celos, la ira, el temor, la envidia, la agitación, la estimulación sexual prolongada o anormal, la ambición desmedida, la preocupación, etc. Lo opuesto también es verdad, que los pensamientos y emociones positivos producen hormonas que tienden a desarrollar la salud de

la mente y el cuerpo. De manera que escoja tener pensamientos felices y ayude a su cuerpo de disfrutar una mejor salud.

Aunque nuestras emociones y pensamientos pueden afectar nuestra salud, una mala nutrición es deficientemente el factor más importante para el desarrollo de la artritis. Una dieta desequilibrada de alimentos no naturales ni integrales, excesivamente refinados como el azúcar, el chocolate, las gaseosas, los dulces, los pasteles, las galletería refinada y las tortas no saludables, etc, combinados con elementos no alimenticios, como el café, el tabaco, las especias irritantes, causan una reducción del sistema de defensas del cuerpo. Esto eventualmente conllevara a cambios patológicos en las articulaciones y los tejidos del cuerpo.

RECUPERACION:

En conclusión, el primer paso en un programa efectivo de ayuda para una persona con artritis es orientarlo en sus problemas psicológicos o emocionales para que adopte un cambio completo de patrón nutricional. La artritis puede ser vencida solamente mediante la reconstrucción y restauración de la salud general del artrítico. La artritis es un exceso de ácidos y materiales de desecho en el cuerpo. Una dieta deficiente llena el sistema con ácido úrico y venenos los cuales son imposibles de eliminar por el hígado, los riñones y la vejiga.

EQUILIBRIO ACIDO/ALCALINO

El equilibrio de la química corporal es de máxima importancia para el mantenimiento de la salud y la corrección de enfermedades. La acidosis o demasiada acidez en los tejidos del cuerpo es una de las causas básicas de muchas enfermedades, especialmente la artritis. Es en consecuencia de vital importancia que haya una proporción apropiada entre los alimentos ácidos y los alcalinos en la dieta. La proporción natural para un individuo es de 4:1 – 4 partes alcalinas por una parte ácida, o de 80% a 20% cuando se conserva esta proporción, el organismo tiene una fuerte resistencia a la enfermedad.

FRUTAS FRESCAS Y VERDURAS

La dieta ideal para la artritis es una dieta alta en alimentos productores de álcalis, de frutas frescas y verduras y baja en proteínas, no usando ninguna carne o producto animal, ya que la carne es rica en purinas, el producto final de la digestión de los núcleos proteínas.



Estas se desdoblan para formar ácido úrico que es dañino para el artrítico. Los productos animales como el queso, leche, los huevos y mantequilla que son ricos en grasa; y las grasas interfieren con la eliminación por la orina de uratos. Y en consecuencia debieran limitarse cuando se intente promover la eliminación de ácido úrico.

La acción alcalina de frutas y verduras crudas, ayudan a disolver la acumulación de depósitos alrededor de las articulaciones y ayudan a rebajar la alta acidez úrica del cuerpo. Todas las carnes y productos animales son de alto grado de acidez y como se ha manifestado anteriormente debieran eliminarse totalmente. Todas las nueces, exceptuando las almendras y las nueces del brasil son formadoras de los ácidos; y todos los granos son formadores de ácidos, excepto el trigo sarraceno y el millo. Estos alimentos formadores de ácidos deberían de consumirse en cantidades MUY LIMITADAS cuando se padece de artritis. Dos alimentos muy benéficos para combatir la artritis son las cerezas y los germinados de alfalfa.

Es muy importante evitar el estreñimiento en todos los casos de enfermedad. Si comemos 3 veces al día debemos tener 3 depósitos al día. La mayoría de las personas con problemas de estreñimiento no están tomando suficiente agua. Una persona debiera tomar un mínimo de dos litros de agua destilada diariamente. El agua destilada absorbe muchas de las sustancias toxicas, minerales inorgánicos, etc. y los elimina del cuerpo.

LA ASPIRINA



La aspirina es una droga que ha tenido el más largo uso para aliviar dolores propios de la artritis. La aspirina es un irritante para el revestimiento del estómago, un irritante fuerte que no se recomienda para pacientes con úlcera. El tomar aspirina puede causar cualquiera de, o todos los siguientes síntomas: náuseas, ardor del corazón, dolor estomacal, sordera, mareos, acúfenos, sangrado intestinal o hemorragia en otras partes del cuerpo. La aspirina destruye la vitamina K que contribuye a la coagulación de la sangre.

LA CORTISONA NO ES LA RESPUESTA

El anuncio del descubrimiento de la cortisona fue recibido con gran júbilo y emoción por médicos y pacientes artríticos. Las articulaciones inmóviles se volvieron móviles e indoloras, y los pacientes paráliticos podrían llegar a caminar. Para millones de personas alrededor del mundo con artritis, la cortisona ofrecía la gran promesa de que por fin se había descubierto un remedio efectivo contra la enfermedad. Pero el gran entusiasmo fue reemplazado por una cruel decepción. Pronto llegó a ser evidente que “El remedio era peor que la enfermedad”. La cortisona ha causado tantas reacciones tóxicas y peligrosos efectos colaterales que ahora está considerada “fuera de lugar” para el tratamiento de la artritis. En vez de drogas, Dios nos ha dado hierbas para la curación del cuerpo. Dos de estas, que son particularmente benéficas para la artritis con la raíz de bardana y palo santo. Para mejor resultado úselas en forma de té. Hierva agua destilada retírela del fuego, agregue 1-2 cucharaditas de hierva por 8onz de agua, deje reposar por 20 minutos o mas, cuélelo y tómelo.

CAPITULO 28

LA DIABETES



Cerca de 10 millones de personas en los Estados Unidos padecen de Diabetes, aunque casi siempre ignoran de qué están sufriendo este mal. Tres de cada 10 diabéticos son hospitalizados anualmente. Ocho de cada 10 diabéticos desarrollan problemas de la vista. La diabetes es la causa principal de disminución visual creciente actualmente los diabéticos son 18 veces mas propensos a desarrollar daño severo de los riñones que los no diabéticos; el 25% de los pacientes de diálisis renal son diabéticos. La diabetes sobrepasa el doble del riesgo de enfermedad cardiaca y trombosis.

Hay dos tipos de diabetes, el tipo I de diabetes es llamado insulino dependiente juvenil, o diabetes juvenil. El inicio es repentino en niños y adolescentes y suma aproximadamente el 20% de todos los casos conocidos de diabetes. La diabetes tipo II es conocida como diabetes del adulto o diabetes no insulino dependiente. Este tipo afecta a la gente de edad media o mayor. De este grupo por lo menos el 90% es obeso.

SINTOMAS

Los síntomas más comunes de la diabetes incluyen: hambre constante, sed continua, debilidad, pérdida de peso, depresión mental, lengua seca y rojiza, ceguera, irritabilidad, inquietud y circulación deficiente.

No todos estos síntomas son evidentes en todos los casos.

El nivel hormonal de azúcar es 80 – 120mg/dl. Pero después de una comida puede subir hasta 150mg/ 100ml de sangre. Cuando el azúcar de la sangre sobrepase 180 se derramará hacia la orina. Para eliminar el azúcar, el agua es tomada de los tejidos causando frecuente eliminación de orina y aumento de la sed. Con frecuencia se aumenta el apetito por que no estamos haciendo uso completo de los alimentos que normalmente comemos. Un coma diabético es causado por una insuficiencia de insulina, lo que causa un alto nivel de azúcar en la sangre. Los síntomas son dolores de cabeza, orina frecuente y fatiga. La cara se enrojece y calienta y el aliento tiene un olor dulzáceo. Algunas veces ocurren náuseas y vómitos. La respiración se vuelve rápida y aumenta el pulso. Si de inmediato no se aplica insulina y fluidos la persona perderá la conciencia.

El shock de insulina es causado por demasiada insulina causando bajo nivel de azúcar en la sangre. Sus síntomas son nerviosismo, palidez, hambre, sudoración. Sin un carbohidrato complejo (tal como una fruta madura), no se le da rápidamente al individuo se vuelve somnoliento, desorientado, y eventualmente inconsciente.

En 1981 los diabéticos en los Estados Unidos necesitaron las glándulas de 56 millones de animales para satisfacer sus necesidades de insulina. Para producir una sola libra de insulina animal, necesaria para mantener aproximadamente 750 diabéticos durante un solo año, 8000 libras de glándulas de 23.500 animales fueron requeridas. En el pasado, la insulina era obtenida en pequeñas cantidades exclusivamente de las glándulas de cerdos y ganado suministradas por los mataderos.

La insulina, una preparación utilizada en el tratamiento médico de la diabetes, es preparada a base de páncreas de animales, usualmente el cerdo o el ganado vacuno; también se dispone de insulina humana. La **ORINASE**, **TOLINASE**, **DIABENESE**, ó **DYMELOR** son medicamentos orales que muchos diabéticos tipo II consumen. Estos medicamentos no son insulina pero son drogas que estimulan la producción de insulina por parte del páncreas. Hay muchas formas naturales para estimular al páncreas para que produzca insulina sin tener que tomar las drogas que tienen efectos colaterales.

METODOS NATURALES DE AYUDA

Dieta – No hay un remedio conocido que cure la diabetes sin una reforma paralela a las líneas que la causaron. La primera consideración dietética para la diabetes, debe ser una dieta estrictamente vegetariana, baja en calorías, alcalina, de alta calidad en alimentos naturales, abundantes granos integrales, el salvado y la avena son muy benéficos en la diabetes, al igual que las verduras crudas de todo tipo – El repollo morado, la coliflor, los berros, germinados y repollas de Brúcelas, Quimbombos, pepinos, pepinos, cebollas, etc. Se requiere un gran énfasis en los alimentos crudos ya que ellos estimulan al páncreas y aumentan la producción de insulina. Las habichuelas en jugo, al igual que el pepino contienen una hormona necesaria para que las células del páncreas produzcan insulina. No se deberá usar ningún tipo de azúcar. cuando se consume azúcar y éste es absorbido en la corriente sanguínea se quiere de insulina y un elemento llamado cromo para movilizar el azúcar de la corriente sanguínea hacia las células donde se puede quemar como energía. En consecuencia el azúcar se aumentará en la corriente sanguínea y no puede moverse hacia las células. Cuando se aplica insulina el azúcar puede moverse hacia las células y el nivel de azúcar en la corriente sanguínea bajara si hace falta el cromo, el azúcar volverá a subir, por que el azúcar todavía no es capaz de entrar en las células. El cromo esta disponible en muchos alimentos naturales (especialmente granos integrales), pero la mayor parte es eliminado cuando los alimentos son refinados.

La dieta promedio Estadounidense carece de cromo. Al nacer tenemos un buen suministro de cromo, pero en la medida en que vamos creciendo gradualmente lo perdemos sino nos alimentamos adecuadamente. La mayoría de los individuos de edad avanzada tienen deficiencia de cromo ¿Por qué ocurre esto?

Cuando se come azúcar refinada se exige el consumote cromo. Si no consume cromo con la alimentación, el cromo disponible almacenado en el cuerpo se gastara. Consecuentemente el cromo gradualmente se acaba y sobreviene la enfermedad.

¿Qué acerca de las frutas frescas y el azúcar que contienen? las frutas frescas de todas las clases son excelentes para los diabéticos. (1)

El azúcar de la fruta fresca es fructuosa y es muy diferente del azúcar refinado de mesa (que es azúcar sacarosa), cuando consumimos azúcar o almidón nuestro organismo lo descompone en azúcar simple y la sangre los conduce a las células del cuerpo. Para que este azúcar simple entre a las células necesita insulina y cromo pero si ha comido sólo azúcar fructuosa la clase buena que se encuentra solamente en frutas frescas, no se requiere de insulina para que el azúcar entre en las células. Es por esto que un diabético puede comer toda la fruta fresca de desee pero ninguna fruta enlatada o jugos congelados (aún si supuestamente son todos naturales). Todos estos son refinados; han sido calentados (aún los congelados) y su asimilación por parte de un diabético es difícil.

No use grasas libres – solamente las grasas naturales según se encuentran en los aguacate, nueces, etc. Estudios recientes indican que un consumo excesivo de grasa puede reducir el número de receptores y/o desactivarlos. Esto da como resultado la acumulación gradual de azúcar en la corriente sanguínea. el Dr. James Anderson, una de las más respetadas autoridades mundiales en el campo de la diabetes realizó un estudio junto con el Dr. **KIEHM**. a trece diabéticos les quitaron el 34% de grasa, 23% de proteína de la dieta recomendada por la Asociación Americana de Diabéticos y los alimentaron con una dieta de 9% de grasa, principalmente natural alta en fibra y alimento carbohidratados. Los niveles de azúcar en la sangre bajaron significativamente en los trece pacientes. Los 5 pacientes que tomaban drogas orales y 4 de los 8 pacientes insulino dependientes, pudieron descontinuar por completo su medicamento.(2)

Los diabéticos debieran eliminar el uso del polvo de hornear o soda, ya que estos disminuyen la actividad de los jugos pancreáticos que son usados en el cuerpo para digerir las proteínas, grasas y carbohidratos el páncreas es un órgano de los más importantes de la digestión.

Usualmente no se recomienda el ayuno para los diabéticos. Evítense todas las tensiones y estrés mental. Evítense el estreñimiento; los intestinos debieran mantenerse limpios, con al menos, tres grandes deposiciones cada día. Esto es imperativo para mejorar la salud.

TÉ DE HIERBAS:

Té, hecho de cualquiera de las siguientes hierbas será benéfico: hojas de frambuesa, raíz de diente de león.

Mezcle una cucharadita en 8onz de agua destilada. Deje en infusión por 20 minutos o más. Tome 3 pocillos por día.

EJERCICIO:

El ejercicio bajará el azúcar de la sangre permitiendo que el diabético requiera menos insulina (3). La respiración profunda y bastante ejercicio físico ayudara a mantener el fuego encendido de los procesos metabólicos, y esto reducirá la necesidad de insulina.

LUZ SOLAR:

El efecto directo de la luz solar sobre el metabolismo del azúcar en el cuerpo es paralelo al de la insulina. La luz solar facilita la absorción de la glucosa en las células del cuerpo y estimula al cuerpo para convertir su azúcar sanguíneo (glucosa) en azúcar almacenado (glucógeno) (4). Esto es mínimo en una persona normal pero importantísimo en un diabético. Un diabético debe exponer su cuerpo gradualmente a la luz solar. Los diabéticos que decidan tomar baños de sol siempre debieran mantenerse en contacto con su medico ya que su dosis de insulina tendrá que ir disminuyendo.

En conclusión, la diabetes es desconocida en los países donde la gente no puede darse el lujo de comer en exceso. Los estadounidenses tal vez serán los más ricos del mundo, pero también son de las personas más enfermas. En Estados Unidos, se diagnostica un nuevo diabético cada 50 segundos. Quiero exhortar a todos a comer con moderación, solo aquellas cosas naturales e integrales. Mi deseo, para cada uno de ustedes se encuentra en 3ª de Juan 2: “amado, yo deseo que seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”.

(1) Kloss, Jethro, *Back to Eden*, Book Publ Co. pg. 407, 1984.

(2) Kiehm. T.G., et al (1976), *Beneficial Effects of a High Carbohydrate, High Fiber Diet on Hyperglycemic Hen*, *American Journal Clinic Nutrition* 23:895-899.

(3) Cooper, K. H. *Aerobics*, New York, Bantam Books 1968.

(4) Kime, Z. R. *Sunlight Could Save your Life*, World Health Pub., pg 66, 1980.

CAPITULO 29

LA EMFERMEDAD DE ALZHEIMER Y EL ALUMINIO



El cuerpo requiere de pequeñas cantidades de varios metales para su funcionamiento saludable, tales como hierro, zinc, y magnesio que son encontrados en los alimentos. Pero no hay ninguna necesidad humana conocida de aluminio, y el cuerpo es incapaz de manejar las grandes cantidades de aluminio que rutinariamente se encuentran en la alimentación moderna, el agua y los medicamentos.

La mayor parte del aluminio que consumimos es excretado principalmente en la orina. Sin embargo esta estimado que entre el 12% y el 25% del aluminio consumido es absorbido por el cuerpo. Un consumo típico diario podría ser de 22mg. de aluminio, aunque algunas personas pueden obtener 100 veces esta cifra. Anteriormente los científicos creían que el aluminio era solo pobremente absorbido y no toxico. Pero ahora sabemos que el aluminio se acumula en varios tejidos humanos, especialmente el cerebro, los pulmones, el hígado, los ganglios hepáticos, los huesos y glándulas paratiroides. A través de los años se acumula el aluminio en el cuerpo teniendo a la gente de más edad las más

altas acumulaciones, lo que resulta en problemas mayores de salud.

La acumulación del aluminio en el cerebro ha sido asociada ahora a tres diferentes tipos de deterioro: demencia senil del tipo Alzheimer, demencia parkinsoniana, y la demencia de la diálisis, encontrada en pacientes con severos problemas renales que requiere de diálisis sanguínea.

El primer informe por envenenamiento se publicó en 1921. Reporto como digno de atención: temblores, pérdida de memoria, movimientos bruscos y falta de coordinación asociada al aluminio; pero en esa época muy poco se dijo o se hizo al respecto. Hace varios años el aluminio volvió a relucir en primer plano en los centros de diálisis que tratan pacientes con problemas del riñón. Varias veces a la semana, los pacientes eran conectados a máquinas de riñones sustitutos que filtraban los desechos corporales de sus corrientes sanguíneas. Pero algunos de los pacientes empezaban a perder la cabeza. Al principio los síntomas aparecían solamente durante la diálisis – problemas en el habla, confusión y espasmos musculares. Los síntomas desaparecían solo para volver luego con el próximo tratamiento. Lento pero seguro los pacientes indefensos, perdían la mente, quedaban postrados y finalmente morían. Los doctores llamaron a esta nueva enfermedad **DEMENCIA DE DIALISIS**. Ellos no sabían que la producía o por que algunas unidades de diálisis tenían pacientes con esta misteriosa enfermedad mientras que otros no.

Debido a la amplia e irregular aparición de casos, se sospecho un envenenamiento ambiental o un elemento de residuo, dice el hombre que finalmente descubrió la respuesta, el Dr. **ALLEN C. ALFREY** un profesor de medicina de la universidad de Colorado. Las autopsias de las víctimas de la demencia de diálisis proveyó una estratégica pista: altas concentraciones de aluminio en las células del cerebro. No tomo mucho tiempo descubrir la fuente contaminante del aluminio. Una gran cantidad de agua del acueducto se mezcla en la solución de diálisis para limpiar los desperdicios en la corriente sanguínea del paciente; (muchos municipios usan el aluminio para eliminar las impurezas de sus suministros de agua). Aunque el tratamiento renal limpiaba de desperdicios corporales, el aluminio eludía el sistema de filtro adhiriéndose a las proteínas de la sangre. Tan pronto como se descubrió que el aluminio era el culpable las unidades de diálisis

empezaron a usar agua libre de aluminio para sus pacientes y no ha habido nuevas víctimas de demencia de diálisis.

FUENTES DE ALUMINIO QUE INGERIMOS

Las sales de aluminio son ampliamente usadas como aditivos alimenticios, en drogas de venta libre, y como agente clarificador en el tratamiento de suministros de agua de las comunidades. El fosfato de aluminio es el aditivo alimenticio más comúnmente utilizado en los Estados Unidos, siendo frecuentemente agregado a las mezclas de tortas, masas congeladas, harinas leudadas, quesos procesados, alimentos a base de queso. El fosfato de aluminio actúa como agente emulificante, produciendo un queso de textura suave que se derrite fácilmente. Las normas actuales estadounidenses permiten el 3% de fosfato de aluminio en los productos de queso procesado, lo que quiere decir que una tajada de queso procesado podrá suministrar hasta 50mg. de aluminio.

El sulfato de aluminio (alumbre) es un ingrediente común en los polvos de hornear caseros. Una cucharadita de polvo de hornear compuesto de aluminio podría contener cerca de 70mg. de aluminio, de manera que una torta preparada con dos cucharaditas de este polvo tendrá 10mg. de aluminio por porción pequeña. El sulfato de aluminio también está siendo usado como almidón modificador de alimentos. Algunas compañías usan sulfato de aluminio como aditivo para dar firmeza a verduras y frutas en encurtidos. Un pepino de tamaño mediano encurtido en solución de alumbre con eneldo podría contener de 5-10 mg. de aluminio.

Los silicatos de aluminio ordinariamente son utilizados como agentes anticoncompactantes en productos secos pulverizados. Algunas gomas de mascar contienen aluminio en proporción de 3-4 mg. por barra.

Las gaseosas tienen aluminio. Los médicos en el hospital John Hunter analizaron 106 latas de aluminio y botellas que representaban 52 bebidas diferentes. En términos generales encontraron que las bebidas más ácidas enlatadas en aluminio tenían el más alto nivel del aluminio. Los investigadores descubrieron que las gaseosas que no eran a base de cola, que venían en latas de aluminio contenían los más altos niveles de aluminio aun promedio de 33.4MC M/L. Las bebidas de cola contenían 24.4MC M/L en latas y 8.9MC M/L en botella. Para

entender mejor estas cifras usted debería saber que la organización mundial de la salud y el mercado común Europeo recomiendan el consumo de agua que no tenga más de 7.4MC M/L de aluminio (Medical Journal, agosto 92:156(9):604-5).

Muchas drogas de venta libre también contienen niveles significativos de aluminio incluyendo antiácidos (para la úlcera péptica, etc.), remedios para dolores internos (aspirinas para dolores artríticos e inflamación), medicamentos antidiarreicos (como el kaopectate) y medicamentos antihemorroidales. Los labiales y antitranspirantes también contienen altos niveles de aluminio. Un antiácido que contenga gel de hidróxido de aluminio puede contener hasta 200mg. de aluminio por dosis. Seis gramos de aspirina puede proveer más de 400mg. de aluminio.

El aluminio interfiere con la absorción de hierro en el organismo al igual que en la formación de hemo (la parte de pigmento de la hemoglobina de las células rojas de la sangre). En consecuencia un exceso de aluminio puede causar anemia.

Varios informes sugieren que un alto consumo de aluminio puede interferir con la absorción de calcio, fluoruro y fósforo por parte del cuerpo.

Como se ha mencionado anteriormente, la acumulación de aluminio en el cerebro ahora a sido asociada con al enfermedad de Alzheimer. Los pacientes con Alzheimer tienen concentraciones de aluminio en el cerebro unas 4 veces más altas que lo normal. En los Estados Unidos casi 3 millones de personas padecen del Alzheimer y esta enfermedad mata a más de 100 mil personas al año. Estudios Europeos recientes plantean que las comunidades con altas concentraciones de aluminio en su agua de consumo diario tenían un alto porcentaje de víctimas de Alzheimer.

VERDADES ACERCA DE LOS ELEMENTOS DE COCINA Y EL ALUMINIO

Usted compra una bonita batería de aluminio brillante en la tienda, y 6 meses más tarde esos implementos están opacos y sin su lustré original ¿Qué les paso? El aluminio ha dejado las ollas y penetrado a la comida cocinada en ellas.

Hierva agua en una olla de aluminio, viértala en un baso, y al sostenerlo en alto contra la luz se le podría ver partículas de aluminio flotando en el agua.

Pele unas papas, si las dejas en una vasija de aluminio una noche se volverán amarillas y al cocinarlas se verán arrugadas y una mancha oscura que penetra en su interior. ¿Por qué? las papas absorbieron parte del aluminio.

Un alimento ácido calentado y guardado en una olla de aluminio puede agregar hasta 4mg. de aluminio por porción. Una de las más enérgicas condenas contra las ollas y vasijas de aluminio la constituye el testimonio del Dr. H. A. Mc. Guigan ante la comisión de comercio federal en el caso 540.

Un resumen de los descubrimientos del Dr. Mc. Guigan ha hecho público por el comité nacional contra la fluorización, manifiesta que:

1. Al hervir el agua en olla de aluminio se produce hidróxido venenoso.
2. Al cocinar un huevo en olla de aluminio produce fosfato.
3. Hervir carne en olla de aluminio produce cloruro.
4. Freír tocineta en cacerola de aluminio produce un potente ácido narcótico, que en altas dosis puede llegar a producir, coma.
5. Todas las verduras cocinadas en olla de aluminio produce hidróxido venenoso, que neutraliza los jugos digestivos, robándoles su valor para digerir el alimento y produciendo problemas estomacales e intestinales.
6. El veneno de aluminio producirá acidosis que destruye las células rojas de la sangre produciendo una condición similar a la anemia.

Lo inteligente que debe hacer con todas sus ollas de aluminio es tirarlas a la basura y reemplazarla por elementos de acero inoxidable, vidrio, teflón, etc.

El aluminio es un veneno para el cuerpo humano, y cuanto más alta sea la concentración en el cuerpo, tantos más problemas tendrá la persona. Para una salud optima debe suspender comer o beber cualquier cosa que contenga aluminio y empezar a tomar 8 o más vasos de agua destilada o de osmosis revertida diariamente. Tanto el agua destilada como la de osmosis revertida son tan puras y libres de todo mineral, químico, etc. que empezara a retirar los depósitos de aluminio del cuerpo y una vez más experimentara mejor salud.

CAPITULO 30

LA HIPERTENSION

EL CORAZON

El corazón humano es de un color marrón y pesa aproximadamente 12 onzas. Es de aproximadamente 6 pulgadas de largo, y en su perímetro más amplio tiene aproximadamente 4 pulgadas de ancho, tiene una formas más parecida a una pera que a valentina.

El gran centro de vibración de toda vida y actividad humana es el corazón. Ningún otro órgano tiene tanta responsabilidad por el resto del cuerpo. Cuando su corazón esta fuerte y saludable, todo su cuerpo se beneficia. Es por esto que es tan importante que usted cuide su corazón.

¿Es posible que una persona pueda perjudicar su corazón por exceso de trabajo? No, es casi imposible perjudicar un saludable corazón humano por exceso de trabajo. Es mucho más factible que el corazón se dañe por enfermedad y hábitos pobres en el estilo de vida, que por cualquier actividad física. Pero una vez el corazón haya sido dañado por enfermedad, es posible que haya que evitar demasiado actividad.

Un corazón que ha sido dañado puede ser perjudicado más haya de sus limites.

El corazón es una bomba muy eficiente de cuatro cámaras, en realidad dos bombas, una para mover sangre hacia los pulmones la otra para empujar hacia el resto del cuerpo. Diariamente bombea sangre a través de 60.000 millones de vasos sanguíneos y bombea suficiente sangre como para llenar un tanque de 4 mil galones.

Mientras esta vivo su corazón nunca deja de trabajar. Tiene suficiente fuerza reservada par afrontar cualquier crisis que pueda surgir. Si ha sido dañado por enfermedad se repara a si mismo mientras trabaja ¡SI! sus válvulas se llegan a endurecer debido a

alguna a enfermedad, tales como fiebre reumática, el corazón engrosara su propia pared muscular para tratar de compensar cualquier pérdida de eficiencia. Aun mientras su corazón esta trabajando, sus células musculares se encuentran ocupadas seleccionando los materiales que necesita para su propio crecimiento y reparación.

FRECUENCIA CARDIACA

Hoy por hoy se le presta poca atención a la frecuencia cardiaca o pulso. Cuando una persona esta sentada el corazón normalmente late de 70-80 veces por minuto. Esto suma más de 100 mil latidos por hora. Sin embargo bajo tensión física o mental del cuerpo requiere de más oxígeno y el corazón consecuentemente acelerara su frecuencia a tal vez 150-200 latidos por minuto. Los atletas tienen pulsos bajos, especialmente los corredores de maratones, cuyas frecuencias normales pueden ser de 35-40 latidos por minuto. La frecuencia cardiaca en las mujeres es generalmente más alta que en los hombres. Los niños y los bebés tienen aún frecuencias muchas más altas, 80-150 latidos por minuto.

Un individuo saludable, que tenga una pulsación de 70 latidos por minuto en descanso, en comparación con un individuo más débil que tenga una frecuencia en descanso de 90 latidos por minuto, no estará sobrecargando su corazón. Una diferencia de 20 latidos por minutos durante 24 horas significa 28.800 latidos extras que el corazón del individuo más débil tiene que realizar por día. Obviamente estando todo los demás en igualdad de condiciones, el corazón bombeando a una frecuencia más rápida no durara tanto como el que bombea a más baja frecuencia.

El individuo promedio tiene 5.5 litros de sangre y un corazón normal a una frecuencia normal bombeará o reciclara millones de galones de sangre diariamente.

La cantidad de sangre bombeada por el corazón en cada contracción puede variar de 2-5 onzas por latido. El corazón con un latido de alto volumen y frecuencia baja es un órgano mucho más fuerte y saludable que el corazón con un bajo volumen por cada latido y alta frecuencia.

Ya que el corazón tiene que latir 24 horas al día, obtiene su descanso entre latido y latido. El intervalo entre dos latidos en

normalmente en medio segundo, lo cual parece muy poco tiempo para que el corazón descanse y se repare a si mismo. Pero es suficiente y he aquí el por que. A la frecuencia de 70 latidos por minuto el corazón descansa aproximadamente la mitad del tiempo y trabaja la otra mitad. Esto quiere decir que en un periodo de 24 horas obtiene 12 horas de descanso. Pero si la frecuencia sube los latidos extras le roban tiempo de descanso. De manera que cuando el pulso es mayor de 70, su corazón esta trabajando más de lo que esta descansando.

A una frecuencia de 90 latidos por minuto, estará trabajando aproximadamente 2/3 del tiempo y descanso 1/3.

PRESION SANGUINEA

La presión sanguínea (P. S) es la fuerza que ejerce la sangre circulante sobre las paredes arteriales. La presión sanguínea se categoriza en sistólica y diastólica.

Se expresan así: 120 presión sistólica
80 presión diastólica

La presión sistólica es la presión que ejerce la sangre contra las paredes arteriales mientras el corazón bombea o expulsa la sangre. Es la máxima presión que la sangre ejerce sobre la pared arterial en cualquier momento. La presión diastólica es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes arteriales mientras el corazón esta descansando. Es la presión constante sobre la arteria y la presión más baja ejercida sobre las paredes arteriales.

La hipertensión es generalmente definida como un aumento en la presión sistólica 1/0 diastólica sostenida. No hay una línea divisoria fija, entre normal y anormal. La organización de salud recomienda que la presión arterial permanezca por debajo de 140/90 sin embargo personalmente he observado que en centro América donde gente tiene una dieta más natural y se ejercita más, su promedio es cerca de 110/60. Esto es lo que yo considero presión arterial normal.

Se descubrió que los individuos con una presión sanguínea de 140/90 o más tenían una sustancial taza de mortalidad. 73% de los hombres y 81% de las mujeres que murieron tenían presión arterial de 140/90 o más. Cuanto más alta la P. S., más alto es el riesgo de

muerte repentina, aquellos que habían pasado de los 55 años con H. T. A. (hipertensión arterial) tenían 4 veces más ataques cardiacos y más de 7 veces enfermedades basculares cerebrales. (1)

Contrario a lo que generalmente la presión diastolita es aparentemente, o más importante que la sistólica. El famoso estudio Framingham reporto que individuos adultos y de edad avanzada y con alta presión sistólica tenían una significativamente mayor tasa de mortalidad que sus contemporáneos con presión sistólica más baja. (2)

¿QUE CAUSA LA HIPERTENSION?

La H. T. A. es básicamente autoprovocada por la forma en que vivimos. Yo considero que hay tres factores principales causantes de H. T. A.: dieta pobre, falta de ejercicio y estrés.

Quiero cubrir cada uno de estos puntos en forma breve y generalizada ya que hay volúmenes de materia sobre cada uno de estos tres puntos asociándolos con la hipertensión.

DIETA:

La dieta es el principal factor causante de la hipertensión.

El exceso en el comer, lo cual causa obesidad, proporcionara una sobrecarga a todos los órganos del cuerpo incluyendo el corazón, que puede aumentar la presión sanguínea. Cada libra de exceso de grasa contiene aproximadamente 200 millas de capilares a través de los cuales el corazón deje empujar la sangre. El 62% de los estadounidenses sufren de exceso de peso; pero equivale a más de una de cada dos personas en los Estados Unidos. Por cada libra extra de peso, usted acorta su expectativa de vida en una mes de manera que alguien con 24 libras de sobre peso morirá prematuramente 2 años. Si es obeso tendrá 3 veces más posibilidades de padecer una enfermedad cardiaca.

También quiero mencionar que el fumar, consumir bebidas alcohólicas, el café, el té, o cualquier bebida cafeinada, puede elevar su presión arterial. Hay suficiente literatura científica en circulación que confirma esto. No me extenderé más en este campo

ya que la mayoría de aquellos que estén leyendo este libro están tratando de vivir un mejor estilo de vida, y ya han eliminado estos elementos nocivos.

La carne y los productos de origen animal como la leche, los huevos y el queso, todos contienen colesterol que puede causar el desarrollo de una placa sobre las paredes arteriales. Esto indirectamente producirá hipertensión. Los alimentos del reino vegetal tales como frutas, verduras, granos, nueces, etc. **NO** contienen colesterol.

Una dieta alta en grasas también causará hipertensión. La Dieta del estadounidense promedio consiste en 40% de grasas. De acuerdo a muchos profesionales del campo de la salud natural, la dieta ideal consistirá en 10% de grasas, 10% de proteína y 80% de carbohidratos complejos.

Muchos individuos no se dan cuenta que hay más grasa en una botella de aceite de maíz (la cual es 100% grasa), que lo que hay en una chuleta de res. (La cual es de 65%-80% de grasas). Estas grasas refinadas son nocivas al cuerpo. Se requieren 12 mazorcas para sacar una cucharada de aceite de maíz este aceite refinado causa que nuestros cuerpos produzcan colesterol lipoproteínico de baja densidad (L. D. L.), que es el tipo nocivo de colesterol.(3) Cuando consumimos estos aceites refinados, recubren nuestras células de la sangre y las hacen pegajosas. Estas células forman una masa y no fluyen fácilmente causando en consecuencia que nuestra presión arterial se eleve.

Un excesivo consumo de sal puede relacionarse con la hipertensión. El estadounidense consume de 14 a 30 veces más sal de la que necesita diariamente. De hecho sólo necesitamos una 5 parte de la cucharadita de sal por día. Sin embargo el consumo promedio de sal por un adulto Estadounidense de acuerdo a las cifras publicadas por el Consejo Nacional de Investigación es entre 2 ½ a 6 cucharaditas por día. Estudios recientes han comprobado que la sal es tan sólo una cuestión menor en la hipertensión. Aunque la restricción de sal puede bajar la presión sanguínea unos pocos puntos, un reciente numero de autoridades en esta materia manifiestan que sólo alrededor del 10% de la población se beneficiaría significativamente de esto. (4)

Las grasas contribuyen a la hipertensión en más alto grado que el uso de la sal.

FALTA DE EJERCICIO

El movimiento es vida. La inactividad es muerte. Vivimos en una sociedad de toque de botones, la cual nos esta enviando a la tumba años antes de tiempo. El ejercicio mejorara el tono de sus músculos y vasos sanguíneos, cambiándolos de tejidos débiles a tejidos fuertes. El ejercicio mejorara la eficiencia de su corazón de varias maneras. Crecerá más fuerte y bombeará más sangre con cada latido y disminuirá su frecuencia al igual que ayudará a bajar la alta presión de su sangre. El caminar al aire libre y sol es más sencillo y mejor ejercicio que uno puede hacer. Ejercicios de bajo impacto tales como el caminar, el ciclismo, la natación, son más beneficiosos que ejercicios de alto impacto tales como trote, baloncesto, levantamiento de pesas, etc.

EL ESTRÉS

El estrés es casi inevitable en la sociedad moderna y algunos individuos son capaces de manejarlo mejor que otros. El estrés fue una vez descrito por un individuo como “estar en las manos de cualquier pícaro que decide molestar y perturbarme”. Cuando uno tiene que enfrentarse a una situación altamente tensionante, la mente y el cuerpo trabajan juntos. Los científicos saben que cierto conjunto de nervios en la base del cuello regula los cambios en el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria durante una situación tensionante. Las grandes cantidades de adrenalina y noradrenalina que son derramadas en la corriente sanguínea durante las situaciones de lucha – o – huida causan que las células de los músculos del corazón consuman oxígeno a una más alta frecuencia, elevando en consecuencia la presión sanguínea, el pulso, etc. Los estudios recientes han reforzado el eslabón estadístico entre el estrés y las enfermedades del corazón. En un estudio de 150 hombres de edad media, los científicos suecos encontraron que aquellos que experimentaban un alto grado de estrés psicológico eran 6 veces más propensos a desarrollar enfermedad coronaria dentro de los 5 años siguientes a las situaciones altamente estresantes que aquellos que reportaron relativamente poco estrés. Personalmente he descubierto que la mejor manera de tratar con cualquier situación tensionante es

ponerla en consideración a Dios y rogarle que me muestre la manera de tratar el asunto. Muchas veces causamos situaciones tensionantes al no pensar y planear con anticipación o al tomar decisiones equivocadas, etc. Dios puede ayudarnos a ver nuestras flaquezas si se lo pedimos y El también nos dará la fuerza para vencerlas. Uno de mis textos Bíblicos preferidos sobre este tema es: Isaías 26:3 “tu guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; por que en ti ha confiado”.

COMO CONTROLAR LA HIPERTENSION

Tomando una dieta completamente natural junto con 8 vasos de agua pura y blanda diariamente, y más si presenta sobre peso. Al hacer bastante ejercicio, especialmente al aire libre y sol cuanto sea posible. Tomando tiempo para descansar física y mentalmente todos los días con un sueño nocturno de 7-8 horas diarias. Manejando las situaciones estresantes en la forma indicada antes, depositándolas a los pies de Dios.

Una hierba formidable para usar en casos de hipertensión es marzoleto. Use siempre agua destilada o de ósmosis reversiva cuando vaya a preparar el Té de la hierba y hágala en la forma ya indicada varias veces. Es mejor tomar 2 o 3 pocillos diariamente, uno al levantarse en la mañana otro una hora antes de su almuerzo y el tercero justamente antes de acostarse. El ajo es también bueno para bajar la presión sanguínea. Use solamente ajo fresco crudo, y consúmalo con sus alimentos.

¿QUE HAY ACERCA DE LOS MEDICAMENTOS PARA BAJAR LA PRESION ARTERIAL?

Los medicamentos no son la respuesta por que tienen demasiados efectos colaterales y no son naturales. Para las enfermedades Dios nos ha dado hierbas del campo ya que Dios nos ha creado, él sabe lo que más nos conviene.

El Tenormin es una droga que se administra para bajar la presión sanguínea, pero son muchos sus efectos colaterales indicados sobre esta droga en la Referencia Médica de Escritorio o (R. M. E.) Vademécum. Estos son algunos de sus posibles efectos secundarios indicados en la R. M. E.: ataque cardíaco, enfermedad renal y hepática, alteraciones electrolíticas, puede causar cáncer,

afecta la fertilidad, produce frío en extremidades, dolor en las piernas, mareos, fatiga, depresión, diarrea, náuseas, dificultades respiratorias, etc. Si esta usted tomando droga para bajar la presión sanguínea, yo lo animaría a visitar su Biblioteca Pública y pedir al bibliotecólogo que le ayude a buscar literatura sobre su droga. Se sorprenderá de lo que encontrará.

LOS ESTUDIOS CONFIRMAN QUE LOS MEDICAMENTOS PARA LA HIPERTENSION MATAN MAS DE LOS QUE CURAN

Una investigación a gran escala patrocinada por el gobierno sobre Factores Múltiples de Riesgo en la Intervención de Pruebas (M. R. F. I. T.), que costo más de 150 millones de dólares, descubrió que la mortalidad por enfermedad coronaria era 70% más alta en un grupo de pacientes hipertensos que recibían tratamiento intensivo cuando se le comparaba con un grupo de control que no recibía tratamiento alguno. (5)

Considerando los peligros diuréticos Thiazide, el Dr. Freis recientemente retó el concepto de terapia a base de medicamentos para pacientes con hipertensión leve. En su editorial de la Revista de Medicina de Nueva Inglaterra titulada ¿“Se debería tratar la hipertensión leve”?

El señala que el tratamiento puede ser peor que la enfermedad. (6)

(1) Kannel, W. R.: *Role of Blood Pressure in Cardiovascular Disease: The Framingham Study*, *Angiology* 26:1, 1975.

(2) *Ibid.*

(3) Jay Milton Hoffman, Ph. D., *The Missing Link*, Professional Press, Valley Center, 1984, pg 353.

(4) *Health Freedom News*, *Is The Anti-Sodium Warning Worth It's Salt?* Sept. 1991, pg. 8.

(5) *MRFIT: Risk Factor Changes and Morality Results*, (1982) *JAMA* 248: 1465-1477.

(6) Freis, E. D. (1982) *Should Mild Hypertension Be Treated?* (Editorial), *New England Journal Of Medicine*, 307, 306-309.

CAPITULO 31

LA LECHE ES DAÑINA PARA SU SALUD

Mas productos lácteos son consumidos en los Estados Unidos que en cualquier otro país del mundo. Solamente el 6% de los americanos dicen no consumir leche en ninguna forma. Un dólar de cada siete gastado en Estados Unidos es para comprar leche y otros productos lácteos. El promedio de productos lácteos consumido por persona en este país es de 375 libras al año.

LA LECHE CAUSA ENFERMEDAD

Desde 1931, las enfermedades del ganado, transmitidas a los humanos a través de la leche, estaban siendo destacadas por la literatura médica. Tales enfermedades incluyen el cáncer, las lesiones de la piel, anomalías musculoesqueléticas, obstrucciones pulmonares, diferentes desórdenes inmunológicos, y funciones anormales del hígado. (1)

Las normas gubernamentales indican que la leche, después de la pasteurización, debería contener no más de 20 bacterias por m/l de leche y no más de 10 microorganismos de las especies conformes por cada mililitro. Para aquellos que no están familiarizados con el mililitro como medida, hay 5 mililitros de líquido en una cucharadita. Sin embargo la mayoría de muestras de leches examinadas hoy en día tienen una cuenta promedio de bacterias que excede los 130.000 por mililitro (centímetro cúbico) en lugar de 20.000.

Una muy respetada Revista Médica, Británica THE LANCET, publico una nota editorial titulada "Esté alerta con las vacas". La Nota Editorial describía el informe de un experimento en el que la leche no pasteurizada de vacas infectadas con el virus bovino tipo "C" (que se cree causa una forma de leucemia en el ganado), fue dado como alimento a bebés chimpancés. El 33% de los chimpancés bebés desarrollaron leucemia y murieron. Nunca antes se había detectado Leucemia en Chimpancés, y la mayoría de las infecciones que pueden ser transmitidas a los chimpancés también

pueden ser transmitidas a los humanos. El Dr. Henry Lemon, del Instituto de Investigación del Cáncer de la universidad de Nebraska, también ve una asociación entre la leucemia humana y la del ganado.

La esclerosis múltiple es otra enfermedad que dos científicos los Drs. Bernard Agranoff y David Goldberg de la universidad de Michigan, creen que esta asociada al consumo de leche. Su estudio involucro 26 mil personas con esclerosis múltiple en los Estados Unidos y también involucró un estudio de otros 21 países. (2)

Por varias décadas, las enfermedades del corazón y las arterias, causadas por el aumento del colesterol y otras grasas en la sangre, han sido reconocidas como asociados con el consumo de leche. ¿Sabía usted que el 50% de las calorías de un vaso de leche entera proviene de la grasa? el “3.5%” está calculado sobre la base del peso, no de las calorías. Ya que la leche es principalmente agua la proporción grasa – agua es bastante baja pero la proporción grasa – calorías es alta. Los vegetarianos puros tienen un nivel de colesterol sanguíneo significativamente más bajo que los lactovegetarianos o no – vegetarianos. (3) El consumo de grandes cantidades de leche de vaca por mucho tiempo se ha reconocido como la causa de anemia por deficiencia de hierro en bebés. La leche de vaca contiene menos de 1 miligramo de hierro por litro, de manera que aporta muy poco hierro dietético, y al mismo tiempo causa pérdida de hierro como generadora de sangrado gastrointestinal.

Las alergias producidas por la leche no están confinadas a la niñez o la adolescencia sino que también se ven frecuentemente en adultos.

El tipo de alergia más común hoy en día en Estados Unidos es la alergia a la leche. En los adultos observamos congestión nasal, rinitis, asma, infecciones de oído medio, dolores de cabeza, mareos, convulsiones, fatiga, tensión, estreñimiento, diarrea, flatulencia, vomito de sangre, inapetencia, colitis, inflamación, alergias de la piel, etc. Las alergias causadas por leche no siempre aparecen inmediatamente después del consumo o la ingestión de alimentos que contengan productos lácteos. Esta característica particular de la alergia por la leche la protege de ser sospechosa. (4) En un estudio por Álvarez y Hinshaw (clínica mayo) de alimentos que causan angustia o dolor en 500 pacientes, la leche ocupó el 2º

lugar en la lista. En otros 500 pacientes quienes tenían reacciones severas a los alimentos tales como vómitos, diarrea, dolor agudo, donde la causa no era obvia, se detectó que la leche era la principal causante. Para aquellos que sufren de colitis ulcerativa, la leche es el alimento número uno de la lista que puede ser causante de esta enfermedad. (5)

LA LECHE PRODUCE MUCOSIDAD

Los productos lácteos causan la formación de mucosidad en el organismo. Las membranas mucosas se revisten más mucosidad y causan que todo se transpire de una manera muy lenta causando muchos problemas tales como la pérdida de peso, y presentando síntomas como rinorea, malestar de garganta, problemas de los senos nasales, expectoración de grandes cantidades de flema, etc.

Las enzimas necesarias para desmembrar y digerir la leche son la renina y la lactosa. Estas enzimas ya han dejado de producirse por completo en muchos humanos cuando llegan a cumplir los 3 años. En todas las leches hay un elemento conocido como la caseína. La leche de vaca contiene 300 veces más caseína que la leche humana. La gran cantidad de caseína es necesaria para el desarrollo de los grandes huesos de las vacas. La caseína se coagula en el estómago y forma grandes, duros y densos cuajos de difícil digestión que son si, adaptados al aparato digestivo de 4 estómagos de la vaca. Este es muy diferente al sistema digestivo de un humano. Una vez dentro del cuerpo humano esta gruesa masa de caseína crea una gran carga sobre éste. La caseína es la base de uno de los pegantes más poderosos utilizados en la carpintería.

LA VITAMINA D Y LA LECHE

No es sabio ni prudente agregar vitamina D a la leche. La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de 400 unidades diarias de vitamina D, considerando todas las fuentes de las que se consume en un día. La leche y muchos de nuestros alimentos procesados han sido enriquecidos con vitamina D causando que el estadounidense promedio ingiera diariamente 2.500 U. I. de vitamina D. LA VITAMINA D AGREGADA A LA LECHE COMERCIAL EN DEMASIADA CANTIDAD CAUSA PERDIDA DEL MAGNESIO DEL MUSCULO CARDIACO, LO QUE A SU VEZ CAUSA ALTERACION DE SU RITMO. El endurecimiento

de los huesos, calcificaciones renales, y severo retardo mental en los hijos se han reportado como consecuencia, entre otros factores, de un alto consumo de vitamina D. (6)

Las investigaciones han comprobado que cuando consumimos la ración diaria recomendada (400 U. I.) de vitamina D se nos empiezas a endurecer las arterias, a formar depósitos anormales en nuestros tejidos y articulaciones causando artritis. La vitamina D es una hormona poderosa que Dios no planeó que recibiéramos en grandes cantidades. Al consumir una pinta (un octavo de galón), de leche no enriquecida y comiendo 3 cucharadas de mantequilla y un huevo recibiríamos solamente 65 de las 400 U. I. de vitamina D que se recomienda para cada día.

DEBIDO A LA ESCASEZ DE VITAMINA D EN LOS ALIMENTOS, PARECERIA QUE LA INTENCION DE LA NATURALEZA ERA QUE LOS HOMBRES GENERARAN LA MAYOR PARTE DE SU VITAMINA D POR EXPOSICION A LA LUZ SOLAR Y NO DE ALIMENTACION ENRIQUECIDA CON VITAMINA D.

¿QUE LE PASARA A MIS DIENTES Y HUESOS SI DEJO DE CONSUMIR LECHE?

La mayoría de los estadounidenses saben que la leche es rica en calcio, y que se requiera bastante calcio para tener huesos y dientes fuertes. Ellos conocen estas verdades por que la Industria Láctea se las ha dicho. ¿Pero qué hay del calcio que mi cuerpo necesita? ¿No es la leche rica en calcio? se nos ha hecho creer que la leche es una gran fuente de calcio dietético, y que si no consumimos leche tendremos problemas con nuestros dientes y huesos. La realidad es que la molécula de calcio de la leche de vaca es más gruesa que la de la leche humana y está entretejida con la caseína. Esto impide la absorción del calcio de la leche de vaca. (7) Un grupo de la Organización Mundial de la Salud ha concluido que no hay evidencia convincente de que un consumo diario menor de 300mg. de calcio sea nocivo para nuestra salud. (8) El Estadounidense promedio ingiere 807mg. diario de calcio por el consumo de leche; el español promedio recibe 308mg. /día; el brasileño recibe 250mg; un Taiwanés recibe 13mg. /día. Estas personas no Estadounidenses no carecen de dientes ni están acostados inmovilizados por fracturas repetidas de huesos. Su bajo

consumo de leche no ha creado ninguna deficiencia aparte de calcio.

DROGAS EN LA LECHE

Hace unos cuantos años los oficiales de la Administración de Alimentos y Drogas (f. D. A.) dijeron que estaban consternados cuando encontraron residuos de sulfametacina, una droga causante de cáncer en animales, en la leche. Un estudio del F. D. A. de marzo de 1988, de leche comprada en supermercados de 10 ciudades encontró que el 73% de las muestras contenían residuos de sulfametacina. La sulfametacina es una droga a base de sulfa ampliamente usada que los granjeros pueden comprar en venta libre en los almacenes agropecuarios. Aunque es aprobada para cerdos, ganado para producción de carne, pollo, ovejas y pavos, la droga no puede ser legalmente suministrada a vacas lecheras que están siendo ordeñadas. Sin embargo ya que su venta no esta controlada, los granjeros o cualquier persona puede comprar y usar esta droga como le plazca. Administrando la droga a una sola vaca resulta en contaminación con toda la leche recogida de 70 mil vacas, según la F. D. A. con frecuencia se le suministra a la gana hormonas de sexo femenino u otras sustancias endocrinas. En las vacas el volumen de leche producido se aumenta en 30% (con un correspondiente aumento en los sólidos de la leche) mediante el suministro de tiroxina o tiroglobulina. También anualmente en este país, antibióticos por millones de dólares se agregan a los alimentos para animales con el fin de aumentar la producción de leche. Estos antibióticos y hormonas usados en los alimentos para animales aparecen tanto en la carne como en la leche de estos animales, y causan muchos problemas de salud a quienes consumen la carne y productos lácteos.

LECHE DE VACA VRS. LECHE MATERNA

En casi cada mamífero que ha sido estudiado hasta la fecha la práctica exclusiva de tomar leche (amamantamiento) es realizada hasta que el animal aproximadamente haya duplicado su peso de nacimiento. Esto puede ser hasta 3 años para un elefante, o tres semanas para un cerdo de guinea. Si los humanos siguieran esta regla de la naturaleza, el exclusivo alimento materno tendría que continuar aproximadamente hasta el año de edad.

Si la leche de vaca (la cual Dios proveyó para los terneros) es eliminada de la dieta, ¿Cuáles son las alternativas? para el recién nacido hay dos alternativas – el seno derecho o el seno izquierdo de la madre saludable. La leche materna y particularmente, el calostro, la leche secretada por el seno materno los primeros días después del nacimiento del bebé, es rica en sustancias que confieren inmunidad al bebé. La leche materna también es rica en anticuerpos. ¿Pero qué hay de la madre que no puede amamantar a su bebé? ¿Qué hay con otro niño menor o que hay con un adulto? ¿Qué deben tomar ellos si no toman leche de vaca? Dos buenos sustitutos son la leche de almendras y la leche de soya, sin preservativos, azúcares o vitaminas sintéticas ni minerales agregados. (Ver cuadro anexo para comparaciones de leches).

CUADRO COMPARATIVO DE LECHE

POR UN POCILLO	LECHE LECHE HUMANA	LECHE DE ALMENDRA	LECHE DE SOYA	DE
VACA				
ENTERA				
CALORIAS	163	100	30	160
GRASAS (GRAMOS)	9	9	1.2	9
CALCIO (MILIGRAMO)	8.8	40	16	288
HIERRO (MILIGRAMOS)	1.5	0.6	0.6	0.1

Para hacer un pocillo de leche de almendras, licué un octavo (1/8) de pocillo de almendras remojadas por 12 horas en agua destilada, agregué una pizca de sal, 1/8 cucharadita de vainilla y miel (opcional) al gusto, cuélela y utilízela.

La Comisión Federal de Comercio (F. T. C.) en abril de 1974 expidió una “queja propuesta” contra la Asociación de Productores de Leche de California y su Agencia de Publicidad. En esta queja ellos citaron el lema “**TODO MUNDO NECESITA LECHE**” como falsa publicidad tendenciosa y engañosa. La F. T. C. juzgó que el testimonio de entusiastas celebridades proporcionó un cuadro inadecuado del valor de la leche como alimento. Rápidamente los lecheros cambiaron su táctica de publicidad y ventas y elaboraron un nuevo lema: “**LA LECHE TIENE ALGO PARA CADA PERSONA**”. Técnicamente esto es correcto. La pregunta que debe

hacerse antes de que usted tome su próximo vaso de leche, sin embargo, es: ¿“Realmente quiero yo ese algo”?

(1) *“Some Diseases of Cattle Transmitted to Man Through Milk”, Journal of the American Veterinary Medical Association 7B: 500-505, 1931.*

(2) *Oski, Frank M.D.: Don't Drink your Milk, Mollica Press. Ltd, Syracuse, pg. 73-75, 1983.*

(3) *Spontaneously Occurring Angiotoxic Derivatives of Cholesterol, American Journal of Clinical Nutrition, 32:40-47, 1979.*

(4) *“Cow's Milk Allergy: A Critical Review”, Journal of Family Practice, 9(2) 223-232, 1979.*

(5) *“Treating the Patient who has Chronic Ulcerative Colitis”, Modern Medicine 44(3) 66-71, Feb. 1, 1975.*

(6) *Krause, Marie: Food, Nutrition, and Diet Therapy, Philadelphia, W.B. Saunders, 1972, pg 127.*

(7) *Herbert M. D. Shelton, Ph. D: The Hygienic Care of Children, Bridgeport, Connecticut, Natural Hygienic Press, 1970.*

(8) *Oski, Frank M.D., Don't Drink Your Milk, Mollica Press, Syracuse, pg. 61, 1983.*

CAPITULO 32

LA MENOPAUSIA

Menopausia (meno significa mes y pausia suspensión), también llamada “cambio de vida” es una progresión natural de envejecimiento en vez de ser algún tipo de enfermedad o malfunción hormonal. Es el período en que las mujeres dejan de ovular.

La menopausia usualmente ocurre entre los 35 y 58 años de edad. Es posible que las menstruaciones se suspendan repentinamente, o puede haber un flujo decreciente mensualmente hasta que haya una suspensión final, o se extienda el intervalo entre períodos hasta que haya una suspensión definitiva. No se puede decir que ha ocurrido la menopausia hasta que ha habido una suspensión de la menstruación durante doce meses o más.

La menopausia natural ocurrirá en 25% de las mujeres para cuando cumplan 47 años, en 50% a la edad de 50, 75% a los 52, y en 95% a la edad de 55.

Los síntomas que se asocian con la menopausia pueden durar meses hasta años variando desde ser casi imperceptibles hasta ser síntomas severos. Con la reducción del estrógeno que ocurre debido a la falta de función ovárica se produce un encogimiento gradual de las membranas de revestimiento de la vagina, la vulva, el útero y las trompas de Falopio. Puede presentarse una sensación de resequedad, urticaria y otros síntomas. Los otros síntomas son: inestabilidad vasomotora, nerviosismo, calores, escalofríos, excitación, fatiga, apatía, depresión mental, llanto fácil, palpitaciones, vértigo, dolores de cabeza, calambres, acúfenos, desordenes urinarios y estomacales.

Los calores, empiezan con una aura seguido por la sensación de malestar en el abdomen, quizás escalofrió, seguido rápidamente por una sensación de calor corriendo en dirección de la cabeza, luego se enrojece la cara y una sudoración profusa es seguida por agotamiento.

En la pubertad el cuerpo femenino inicia un ciclo de preparación para un posible embarazo cada 28 días. El proceso está regulado por una compleja acción recíproca de las hormonas estrógenas y progesteronas. Este proceso continúa por los próximos 35 a 40 años. A esa edad las hormonas que controlan el proceso empiezan a disminuir y el cuerpo entra a la fase de menopausia.

Con la reducción de las hormonas sexuales el cuerpo de la mujer empieza a cambiar. Se cree que los bajos niveles de estrógeno causan disfunciones en el centro regulador de temperatura del cuerpo (el hipotálamo) lo que resulta en calores. Algunas mujeres tienen en realidad muy pocos problemas con la menopausia. Para otras los problemas son mínimos y algunas padecen serios traumas con la menopausia. Lo que yo he observado a través de los años es que cuanto más fuertes y saludables sean las mujeres, (debido a un buen estilo de vida, lo que resulta en un fuerte sistema inmunológico), tanto menos son los problemas de que adolecerán durante el periodo de la menopausia. Las mujeres vegetarianas definitivamente tienen una ventaja para el exitoso manejo de la menopausia.

El estrógeno es una hormona compleja y fuerte, y un desequilibrio del mismo puede causar muchos problemas a través del cuerpo. Es producido básicamente en los ovarios en respuesta a las señales hormonales que reciben de las glándulas pituitarias. Las glándulas suprarrenales también producen pequeñas cantidades de estrógeno.

Cuando los ovarios dejan de producir estrógeno, es necesario evaluar dos áreas: ellas son la tiroides y las glándulas suprarrenales. Al igual que los ovarios, la tiroides es controlada por la glándula pituitaria. Durante la menopausia queremos asegurarnos que los ovarios estén recibiendo un estímulo adecuado de la pituitaria. Una tiroides hipoactiva puede aumentar la carga laboral de la pituitaria al punto de comprometer la estimulación del ovario. Para determinar si su tiroides es hiperactiva, hipoactiva o normal, véase la información del cuadro acompañante.

Si su tiroides es hipoactiva entonces necesita seguir las sugerencias mencionadas. A menudo los colores y otros síntomas menopáusicos se eliminarán en gran parte o se mejorarán cuando se normalice una tiroides hipoactiva.

Luego necesitamos examinar las glándulas suprarrenales; cuando están trabajando correctamente, tienen la capacidad de producir estrógeno. Aun unas pequeñas cantidades pueden producir resultados positivos. Casi todas las mujeres que sufren de problemas de menopausia tendrán tiroides y glándulas suprarrenales poco activas causando molestias. Los problemas de estrés no resueltos y los altos consumos de cafeína y azúcar son las causas más comunes de glándulas suprarrenales débiles.

LA DIETA DESEMPEÑA UN PAPEL IMPORTANTE EN LA MENOPAUSIA

Un nuevo estudio se ha enfocado sobre el uso de alimentos que contengan fitoestrógenos para ayudar a regular la menopausia. Los fitoestrógenos son sustancias químicas que se encuentran en plantas que pueden equilibrar los niveles del estrógeno natural del cuerpo. En Australia, los investigadores alimentaron a 23 mujeres menopáusicas con un 10% de sus calorías en forma de fitoestrógenos contenidos en alimentos como la harina de soya. Después los investigadores evaluaron la maduración de las células vaginales de las mujeres del estudio (una indicación confiable de la actividad del estrógeno). En tan solo dos semanas de maduración habían aumentado 40%.(1) Otra fuente muy rica de fitoestrógenos son las semillas de granada. contienen un compuesto parecido al estrógeno casi idéntico al estrógeno natural.(2) Otros alimentos que contienen fitoestrógenos son: las semillas de ajonjolí, las semillas de girasol, las semillas secas de cebada, el maní, la soya, el frijol común, las semillas de alverjas, el maíz, las hojas del rábano, las brevas, la remolacha, la okra, las fresas, la manzana, la cereza, las aceitunas, las zanahoria, el ñame, la berenjena, el tomate, la papa, los pimientos, el arroz integral, la avena, el trigo y el coco, siendo el ajonjolí y el girasol los más ricos en fitoestrógenos en esta lista.

Aquellas mujeres que padecen de exceso de peso deberían una dieta de dos comidas al día. No se debería tomar agua con la comida, pero diariamente se debería tomar bastante agua pura y blanda (agua destilada o de osmosis revertida). ¿Cuánto es bastante? todo depende de su peso. Para saber la cantidad aproximada de agua requerida diariamente para una persona sedentaria, divida el peso de la persona en dos y esa es la cantidad de onzas de agua que necesitara. Por ejemplo una persona de 150lbs. Divide su peso en dos que es 75, entonces necesitara 75

onzas de agua, lo que sería aproximadamente nueve vasos de 8 onzas de agua diariamente. Si trabaja al sol o sudan bastante necesitaran más.

La mayoría de las personas no consumen suficiente alimento fresco crudo; para una óptima salud uno debería siempre asegurarse que al menos la mitad del alimento que consume diariamente este crudo. Esto es muy importante ya que el alimento cocinado es alimento muerto, y el alimento crudo es alimento vivo. Si usted cocina una semilla y luego la siembra ¿brotará? NO, la fuerza vital ha sido destruida, además de muchas vitaminas y minerales que se han perdido por la cocción y de que todas las enzimas han sido destruidas. ¿Qué clase de alimentos deberíamos consumir? todos los naturales, cuanto más natural tanto mejor. fruta fresca en vez de fruta enlatada, pan de trigo integral en vez de pan blanco, arroz integral en vez de arroz blanco, miel de abejas en vez de azúcar, etc. ¿Qué no deberíamos comer? Animales y productos animales, aceites y azúcar. Los productos lácteos, el azúcar, y la carne causan la mayoría de los calores. (3)

El ejercicio también es importante especialmente durante la menopausia, el trabajo al aire libre en el patio o el jardín, caminar, montar la bicicleta o nadar pero nada de carreras o trotes.

Los baños de sol son otra forma de ayudar a destruir los síntomas de la menopausia. Cuando los rayos del sol chocan contra la piel, producen 6 hormonas en la piel misma. La luz solar aumenta las hormonas humanas – femeninas. (4)

Evite las situaciones de estrés tanto como sea posible. El estrés puede reducir considerablemente mediante el ejercicio diario y los baños de sol al igual que al presentar sus problemas a Dios en oración.

¿SE PUEDE TOMAR ESTROGENOS?

No, no, no, no, las inyecciones o tabletas de estrógeno **NO SON NATURALES**. El estrógeno es elaborado con la orina de una yegua preñada. La premarin es una tableta de estrógeno que comúnmente se toma durante la menopausia. Esta droga, premarin, figura en la guía médica y tiene más de 2 páginas de información escrita acerca de la misma. Estas son alguna de las informaciones. Advertencia: “se ha informado que los estrógenos aumentan el

riesgo de carcinoma del endometrio en mujeres post menopáusicas”. Los estrógenos no deberían usarse durante el embarazo. Los estrógenos pueden causar cáncer de mama, enfermedad de la vesícula, retención de líquidos, hemorragia uterina, fibromas uterinos, mala función del hígado, candidiasis vaginal, flacidez de los senos, agrandamiento, náuseas, vómitos, cólicos abdominales, edemas, dolores de cabeza, depresión mental, manchas negras en la piel, particularmente sobre la cara, etc. Estos son algunos de los efectos colaterales de la premarin que figura en la guía médica. Por supuesto no todos los que toman premarin tendrán todos estos efectos colaterales.

HIERVAS PARA TOMAR EN LA MENOPAUSIA

Las hierbas constituyen la medicina de Dios para las enfermedades. Dios creo a la humanidad y el nos ha dado las hiervas del campo para hacer nuestra medicina. Véase salmos 104:14.

La raíz del ñame silvestre, el romero y las frambuesas rojas, son tan solo tres de las muchas hierbas que son buenas para la menopausia. Mi favorita, y la que considero brinda el mejor resultado es la raíz del ñame silvestre. La mejor manera de emplear cualquier hierba es en forma de té. Las cápsulas y las tinturas no son tan efectivas. Use agua destilada o de ósmosis revertida para hacer el té. Con la raíz del ñame silvestre se usaría 1 ½ cucharadita por ocho onzas de agua. Hierva por diez minutos, luego deje en infusión por 20 minutos, cuele y bébase. La mayoría de los tes no se hierven, pero la excepción es válida cuando se está usando la raíz. La mejor hora para tomar el té es justamente antes de acostarse con un estomago desocupado. Tómese un pocillo diariamente. Podrá obtener cualquiera de estas hierbas en cualquier buena tienda naturita, pero yo recomendaría que usted llame a Frontier Herbs al teléfono 18006693275 (U. S. A.). Se pueden pedir por teléfono y son de excelente calidad y más baratas que comprándolas en una tienda naturista.

Me gustaría compartir una cita escrita hace 98 años por mi autora predilecta Ellen G. White “El Señor ha dado algunas hierbas sencillas del campo que a veces son muy benéficas; y si cada familia fuera educada en como usar estas hierbas en caso de enfermedad, se evitaría mucho sufrimiento, sin necesidad de recurrir a los médicos. Estas antiguas hierbas sencillas usadas

inteligentemente habrían recuperado a muchos enfermos que murieron por efectos de los medicamentos químicos”. Carta 82, 1897.

NOTA: para aquellas mujeres que han tenido una histerectomía mi consejo es que usen la hierba raíz del ñame silvestre y sigan todo cuanto he dicho para la menopausia.

LA TIROIDES

La tiroides es una glándula pequeña ubicada en el cuello justamente encima de la clavícula. Produce hormonas que ayudan a regular el resto del metabolismo en cada célula del cuerpo.

TEST DE TEMPERATURA DE LA TIROIDES

Cada mañana antes de levantarse de la cama tome su temperatura bajo la axila durante 5 minutos. Manténgase quita y callada, cualquier gesto puede alterar la lectura de la temperatura. Mantenga un registro por cuadro semanal. Una temperatura axilar normal estaría entre 97.8° – 98.4° F (36.5°-36.8° C) si esta por debajo de 97.8° F (36.5° C) usted puede tener una tiroides hipoactiva. Si esta por encima de 98.4° F (36.8° C) es posible que tenga una tiroides hiperactiva.

Tiroides para Hiper-Hipoactiva activa	Tiroides Hipo-activa	Tratamiento para Tiroides Hiperactiva		Tratamiento Tiroides
Síntomas Comer	Síntomas Bastante	Evitar:	Comer Abundante	Evitar:
Bajo peso	Sobrepeso Avena	Sauerkraut	Repollo	Alimentos
Gran apetito	Perdida del apetito Melazas	Café	Zanahoria	Refinados
Nerviosismo	Períodos premenstruales dolorosos	Banano	Nabos	Fluoruro
Temperatura corporal alta	Debilidad	Productos lácteos Té Gaseosas Algas	Peras Duraznos Fresas Soya	Azúcares Grasas libres

Debilidad	Piel seca y escamosa	Sal yodizada	Baños frescos de mañana y noche
Hipertensión	Somnolencia	Hacer bastante ejercicio	Comer algas marinas
Aumento del pulso	Infecciones frecuentes		
Ojos saltados	Estreñimiento		
Insomnio	Depresión		
Sudoración difusa	Habla lenta		
	Ojos hinchados		

(1) *British Medical Journal* 90; 301:904-6

(2) *Otsch Apoth Ztg* 77; 117 (4-1): 1672-9

(3) *Balch J. F. MD & Balch P. A. C. N. C. "Prescription for Nutritional Healing"* pg 241, 1990.

(4) *Kime Zane R. M. D. "Sunlight Could Save Your Life"* pg 216, 1980.

CAPITULO 33

LA OBESIDAD



El 62% de los estadounidenses presentan exceso de peso – esto significa que es más de uno de cada dos personas en los Estados Unidos. Ya que la intemperancia en el comer es un problema tan grande, me siento obligado a escribir al respecto. Después de 20 años de seguir una dieta, según una encuesta nacional el estadounidense promedio ahora tiene 5 libras de más. La Compañía American Seating, una de las principales compañías mundiales fabricantes de sillas, ha ampliado sus asientos estándar en dos pulgadas para

acomodar al estadounidense en continua expansión corporal.

La gente está preocupada a cerca de su peso. De acuerdo a una encuesta reciente patrocinada por el Consejo de Control de Calorías, de 40 a 50% de aquellos entre 35 y 59 años estaban siguiendo una dieta .

Existe una diferencia entre estar pasado de peso .Si usted puede pellizcar una pulgada de gordura en su costilla inferior, está pasado de peso; y estará obeso si tiene 20% o más de sobrepeso de lo que le corresponde a su talla y contextura. Por cada libra extra de peso, usted acorta su expectativa de vida en un mes; de manera que alguien que tenga 24 libras de exceso de peso morirá dos prematuramente. Si usted es obeso, tiene 3 veces más probabilidad de desarrollar diabetes, y es muy probable que desarrolle ósteo – artritis y dolores lumbares. Usted estará más propenso a desarrollar cáncer de colon, cáncer de mama, de la próstata, del cuello uterino, del útero y de los ovarios. Como muestran claramente las estadísticas, tener un exceso de peso de 20% o más impedirá tener una buena salud.

La razón por la que el 62% de nuestra población está pasada de peso es por nuestros tradicionales hábitos de comer. Los

estadounidenses ingieren un gran desayuno, un gran almuerzo, una gran cena y el resto del día se lo pasan merendando. Se pasa mucho más tiempo ingiriendo que eliminando de manera que transportamos un excesivo volumen de grasa. Cuando un hombre no sigue las leyes naturales de la salud, que Dios le ha dado, entonces cosechará lo que ha sembrado.

El hombre cree que puede colocar grandes cantidades de alimentos naturales o artificiales en su cuerpo y no tener que asumir la responsabilidad por las enfermedades que acarrea sobre sí mismo por sus propias decisiones inapropiadas o erróneas.

Si consumimos alimentos tres veces al día deberíamos tener 3 deposiciones al día.

Cuando se dificulta la eliminación natural, entonces entra en acción un método especial para la limpieza del cuerpo de estas materias tóxicas, a través del estornudo, gripas, secreciones de la nariz o de los ojos, llagas y enfermedades de la piel de muchas clases, tales como barros, espinillas, forúnculos, abscesos y ulceraciones varicosas.

Los hábitos deficientes o pobres en el comer y el consumo de medicamentos impiden que nuestro organismo se mantenga limpio. Muchas de estas toxinas terminan almacenadas en nuestros cuerpos en forma de grasa, o en nuestros órganos, como en los riñones en forma de cálculos renales, o en la vesícula, como cálculos biliares; o en nuestras arterias en forma de placas que pueden producir infarto o enfermedad vascular cerebral. Todas estas enfermedades y muchas más, son el resultado de una alimentación inapropiada que tiene como consecuencia el desarrollo de una alta acumulación de toxinas en el cuerpo.

Es importante que los fluidos corporales, que contribuyen a los procesos vitales, son todos alcalinos excepto el jugo gástrico; y con que los fluidos de desechos son todos ácidos, tales como la orina, el sudor, etc. Estos productos ácidos deben ser eliminados por que el estado saludable del cuerpo es un estado de alcalinidad. Si los tejidos del cuerpo llegan a acidificarse, se presenta enfermedad. Esta acumulación de toxinas en el cuerpo es el resultado de consumo de demasiados alimentos concentrados. Idealmente, deberíamos estar consumiendo una dieta que consiste en 80% de alimentos formadores de álcalis, 20% de alimentos

formadores de ácidos, al igual que una limitada cantidad de alimentos de alta concentración (aquellos que tienen un bajo contenido de agua).

Primero veamos algunos alimentos formadores de ácidos: la carne, los huevos, todos los granos(excepto el mijo y el trigo sarraceno), y todas las nueces (excepto las nueces del brasil) estos alimentos debieran constituir el 20% de nuestra dieta, excepto la carne y los huevos los cuales **NUNCA** deberíamos usar. El otro 80% de nuestra dieta debiera estar constituido por todos los alimentos formadores de álcalis, tales como las frutas frescas y verduras. Los alimentos concentrados (aquellos con bajo o ningún contenido de agua) debieran consumirse con mesura, mientras que las frutas frescas y las verduras tienen un alto contenido de agua y pueden consumirse en grandes cantidades. Tomando en cuenta el alto porcentaje de agua que forma nuestro cuerpo, entonces debemos consumir grandes cantidades de frutas y verduras que a su vez tiene alto porcentaje de agua. El agua que hay en los alimentos que consumimos transporta nutrientes de los alimentos a todas las células del cuerpo, y simultáneamente elimina desechos tóxicos.

Como podemos ver, para tener una salud optima necesitamos comer alimentos que consistan principalmente 80% de frutas y verduras, y 20% de alimentos formadores de acido tales como granos y nueces y que los alimentos concentrados (alimentos con bajo contenido de agua) debieran consumirse en cantidades limitadas).

En la medida que consuma más alimentos frescos naturales, su consumo de calorías se reducirá, sin embargo, se sentirá lleno o satisfecho. Por ejemplo, una manzana tiene 80 calorías y es 83% agua y es alcalina, en contraposición a una porción de torta de manzana, la cual tiene 405 calorías, tiene un bajo contenido de agua y es tanto alcalina (manzana) como acida (la masa del pastel). Si seguimos estos delineamientos nuestras eliminaciones con el tiempo se normalizaran, nuestros cuerpos serán capaces de deshacerse del gran exceso de peso y toxinas y empezaremos a perder peso y sentirnos en muy buena forma.

Hasta ahora, hemos analizado únicamente las desventajas físicas de pasarse de peso; pero que hay de las desventajas emocionales. Las personas con exceso de peso u obesas como

regla general, son inseguras por su peso, no se sienten aceptadas. Interiormente no son felices, aún cuando muchas tratan de aparentar lo contrario. Cuando se trate de actividades físicas no son nada ambiciosas. Debido a sus problemas de peso no son felices consigo mismas; y consecuentemente no son felices con los demás. También tienden a ser altamente emotivas; y la mayoría es incapaz de controlar su genio.

Estas son tan solo algunas de las desventajas mentales asociadas con el exceso de peso y la obesidad. Personalmente creo que a través del poder de la oración, y siguiendo a Dios, una persona puede lograr la victoria y se volverá temperante en su apetito; y esto lo cambiará espiritual, mental y físicamente. Entonces serán las personas felices y saludables que Dios siempre ha querido que sean.

Como seres creados por Dios se nos ha ordenado: “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”. Una de mis autoras favoritas E. G. White escribió en uno de sus libros (Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pg. 69-70): “El poder dominante del apetito causara la ruina de millares de personas que si hubiesen vencido en ese punto, habrían tenido fuerza moral para obtener la victoria sobre todas las demás tentaciones de Satanás. Pero los que son esclavos del apetito no alcanzaran a perfeccionar el carácter cristiano. La continua transgresión del hombre durante seis mil años ha producido enfermedad, dolor, y muerte. Y a medida que nos acerquemos al fin, la tentación de complacer el apetito será más poderosa y difícil de vencer”.

Se requiere la fuerza de voluntad y determinación con la ayuda de Dios para vencer el apetito. Al igual que cualquier hábito que quiera vencer debe planear una estrategia para no reincidir una y otra vez. ¿Qué puede hacer cuando le atormenta el hambre y esté tentado a ser intemperante? Tómese un baso de agua puede reemplazar el deseo de comida. Considerando que la deshidratación estimula el deseo de alimento, es vital consumir suficiente agua cada día. Se dará cuenta que si toma su cuota de agua entre los periodos de los alimentos (un mínimo de 8 bazos diariamente) estará satisfecho y estará menos propenso a desear comer entre las horas normales de comida.

Debido a que el ejercicio ayuda a minimizar el hambre, el realizar una caminata a paso acelerado afuera, al aire libre es una excelente ayuda durante las horas de trabajo o cuando quiera que el tiempo sea limitado, aún unos pocos minutos de aire fresco le puede rejuvenecer y desviar la mente del alimento. Las tácticas de distracción también son de gran ayuda tales como ir a visitar a un amigo, trabajar en el jardín o ir de compras.

En primer lugar ejercitarse por la mañana aumenta la función metabólica del cuerpo quemando calorías a casi el doble de velocidad en las siete horas siguientes. El ejercicio estimula el metabolismo y aumenta su habilidad para “quemar” calorías. El ejercicio debiera ser un ingrediente principal en cualquier programa de pérdida de peso.

PESO IDEAL DEACUERDO A LA
ESTRUCTURA CORPORAL
PESO EN LIBRAS AMERICANAS

ALTURA	COMPLEXION COMPLEXION PEQUEÑA 4	COMPLEXION MEDIANA 5	COMPLEXION GRANDE 6
HOMBRES			

157.5	56	59.5	62.5
160	57.5	61	65
162.5	59.5	63	67
165	61	64.5	68.5
167.5	62.5	66	70.5
170	64	68	72
172.5	66	70	74
175	67.5	71.5	76
177.5	70	73.5	78
180	71.5	76	80
182.5	74	78	82.5
185	76.5	80	85
187.5	79	82.5	87

MUJERES

ALTURA	COMPLEXION COMPLEXION PEQUEÑA 4	COMPLEXION MEDIANA 5	COMPLEXION GRANDE 6
--------	--	----------------------------	---------------------------

145	48.5	52	55
147.5	49	52.5	56
150	50.5	53.5	57
152.5	52	55	58.5
155	53	56	60
157	54.5	58	61.5
160	56	59.5	63
162.5	57.5	61	65
165	59.5	63	67
167.5	61	64.5	68.5
170	62.5	66	70.5
172.5	64	68	72
175	66	69	73.5

Tabla del peso ideal tomada del libro de enfermedades del corazón del Stanley página 84.

+Edad de 25 años en adelante

NOTA: Para determinar si su estructura es pequeña, mediana, o grande rodee su muñeca con los dedos pulgares y medio o del corazón. Si el dedo medio y el pulgar no alcanzan a tocarse, usted es de estructura grande; si se tocan, usted es de estructura mediana; si se llegan a cruzarse, uno encima del otro usted es de estructura pequeña.

CAPITULO 34

LA OSTEOPOROSIS

¿Qué es la osteoporosis? ¿Cómo la adquirimos? ¿Podemos prevenirla a través de los medio naturales? ¿Hay formas naturales de combatirla y revertir sus efectos? ¿Debemos temerla? ¿Una mayor cantidad de calcio es la respuesta?.

Nuestros cuerpos están formados por una variedad de elementos. Los dos elementos encontrados en mayor proporción en los huesos son calcio y fósforo. Cuando se ha perdido el calcio de los huesos se vuelven porosos y frágiles y pueden quebrarse con facilidad. Esto es la osteoporosis; es la pérdida de peso y densidad de las células óseas y el desarrollo de una estructura esponjosa en lugar de una constitución sólida de los huesos.

En realidad la enfermedad tiene dos aspectos: La pérdida de material óseo que resulta en un agrandamiento de los espacios entre los huesos. Con menos material la apariencia de los huesos se vuelve porosa. Lo que antes parecía roca sólida ahora tiene el aspecto de una esponja.

¿UNA MAYOR CANTIDAD DE CALCIO SERA LA SOLUCION?

Con frecuencia se nos ha dicho que aumentando el consumo de fuentes ricas en calcio, tales como los productos lácteos, tendrán el doble efecto de prevenir y reversar la osteoporosis. ¿es esto cierto?.

Dos investigadores que realizaron investigaciones independientes, sugirieron en el congreso de la Sociedad Americana para la Investigación de los Huesos y Minerales en 1986 que el calcio dietético no ejerce ninguna relación con el desarrollo de la osteoporosis. (1)

Michael Parfitt, Investigador de la Osteoporosis en el hospital Henry Ford en Detroit, Michigan, manifestó que el informe del Panel del Instituto Nacional de Salud (N. I. H.) 1984, que recomendaba el uso de calcio para prevenir la osteoporosis, estaba basado en una evidencia pobre. (2)

B. Lawrence Riggs, Investigador de la Clínica Mayo informo del estudio en 107 mujeres de Rochester Minnesota, entre 23 a 88 años de edad. El Dr. Riggs les hizo un seguimiento durante 4.3 años con una medición frecuente de su densidad ósea. El consumo de calcio en el grupo estudiado osciló entre 269 a 2000 miligramos diarios, pero los investigadores no pudieron demostrar alguna relación entre la pérdida ósea y el consumo de calcio, aún durante el menor consumo de calcio. (3)

El Dr. C. Christiansen del Hospital Gosstrup de Dinamarca reportó un estudio de dos años durante los cuales 43 mujeres estuvieron consumiendo suplementos de calcio, placebos o estrógenos. El calcio fue inefectivo en la prevención del descalcificación. (4)

El Dr. Mazees manifestó que los estudios de población ajustado para el tamaño del cuerpo y origen étnico los individuos con alto consumo de calcio no tenían huesos más densos que aquellos con un bajo consumo del mismo. (5)

El Dr. Richard Mazees de la Universidad de Wisconsin llama al calcio "El Lactril de la osteoporosis". Y señala que no hay ningún estudio que evalúe la seguridad o eficacia de los suplementos de calcio.

Se sabe que un alto consumo de calcio puede interferir con la utilización de la vitamina D (también necesaria para la formación de la célula ósea), y puede causar cálculos renales. (6)

Aproximadamente 20 millones de personas en los Estados Unidos están afectados por la osteoporosis. La mayoría no entiende por que están sufriendo de esta enfermedad. Muchas de estas personas están tomando suplementos de calcio y consideran que esto debiera aliviar sus problemas. En 1986 se estimó que las ventas de suplementos llegaron a 166 millones de dólares. (7)

Trágicamente la mayoría de estas personas no debían estar usando este calcio extra, por que un exceso de calcio en el cuerpo tiene varios efectos colaterales negativos. Se ha comprobado que un exceso de calcio es recogido por la sangre y depositado en los tejidos blandos, vasos sanguíneos, piel, los ojos, las articulaciones y los órganos internos. No cabe duda del por que sufrimos.

En los vasos sanguíneos el calcio se combina con las grasas y el colesterol para causar endurecimiento de las articulaciones. En la piel un exceso de calcio causa arrugas. En las articulaciones se cristaliza y forma dolorosos depósitos artríticos. En los ojos se solidifica en cataratas y en los riñones forman depósitos duros conocidos como cálculos renales.

En conclusión es evidente que el consumo de calcio extra hace bastante daño en lugar de beneficiar al cuerpo.

¿CUALES SON LAS CAUSAS DE LA OSTEOPOROSIS?

La causa principal de la osteoporosis es el consumo de demasiadas proteínas, especialmente en combinación con grasas, tales como las encontramos en las carnes y los productos animales. La mayoría de los estadounidenses, mientras disfrutan de sus chuletas de res y hamburguesas, están ingiriendo demasiadas proteínas.

En la actualidad la Organización Mundial de la Salud sugiere un requerimiento diario de proteínas de cerca de 40 gramos. La recomendación de la R. D. A. es de cerca de 55 gramos al día. Pero el estadounidense promedio consume más de 100 gramos al día.

¿Qué pasa con todo ese exceso de proteínas? Primero se descompone en aminoácidos parte de los cuales se metabolizan en el hígado y se excreta a través de los riñones en forma de urea. Junto con la urea y los aminoácidos excretados en la orina va una gran cantidad de minerales. Uno de los minerales perdidos es el calcio: y los estudios demuestran que cuanto más proteína consume, tanto mayor será la pérdida de calcio.

Los muchos estudios realizados durante los últimos 55 años consistentemente muestran que si queremos crear un equilibrio de calcio, que mantenga nuestro huesos sólidos, entonces el cambio

dietético más importante que podemos realizar es reducir la cantidad de proteínas que ingerimos cada día.

Algunas otras causas de osteoporosis son: fumar, consumir café, gaseosas, comer demasiada sal, tomar antiácidos, no hacer ejercicio físico suficiente y falta de luz solar.

El fumar es un hábito altamente productor de ácidos; y uno de los principales papeles del calcio en el cuerpo es mantener un apropiado equilibrio ácido –alcalino. Cuando uno fuma el calcio es literalmente drenado de los huesos y los huesos para afrontar esa necesidad.

Las bebidas alcohólicas impiden la absorción de calcio al bloquear la habilidad del hígado para activar la vitamina D, la cual es importante en el metabolismo del calcio.

La cafeína, se encuentra en el café, el té, las gaseosas, el chocolate caliente y muchos medicamentos de venta libre, causa que más calcio del normal se elimine del cuerpo.(8)

Mientras más sal (en especial, más sodio) usted consuma, más calcio elimina.

Algunos antiácidos contienen aluminio, lo que causa un aumento en la eliminación del calcio.

Se ha demostrado claramente que el ejercicio aumenta la masa ósea, mientras que la falta de ejercicio produce pérdida ósea.

Haya que la vitamina D desempeña un papel importante en el metabolismo óseo y la mejor fuente de vitamina D es la luz solar, se concluye que una falta de luz solar puede conducir a la osteoporosis.

Cuando se estudia a nivel mundial el problema de la osteoporosis, uno queda pasmado con el hecho de que más altos índices de osteoporosis se presentan en los países donde los productos lácteos y suplementos de calcio se consumen en mayores cantidades. El índice de osteoporosis es más bajo en aquellos países donde se consume la menor cantidad de productos lácteos, como en los países africanos. Se han realizado muchos estudios sobre las mujeres Bantú del África. Ellas consumen menos

de la mitad de proteínas de los estadounidenses y tienen un estilo de vida que demanda grandes cantidades de calcio (amamantan hasta 10 bebés durante sus vidas), sin embargo la osteoporosis es casi desconocida entre ellas.

SOLUCIONES NATURALES

Reduzca la cantidad de proteína que consume cada día, e ingiera alimentos altos en calcio natural. Para una buena salud debemos consumir nuestros alimentos en estado tan natural como sea posible sin ingerir suplementos hechos por el hombre.

ALIMENTOS VEGETALES COMO FUENTES DE CALCIO

(La leche no es recomendada pero se anota para comparación)

Alimento	Cantidad de Alimento	Gramos de calcio alimento (mg.)	Promedio en 100 gr.
Melaza negra	2 cucharaditas	40 gramos	274 685
Harina de algarrobo	1 pocillo	140 gramos	390 279
Almendras	1 pocillo	135 gramos	359 266
Higos secos	10 unidades	187 gramos	269 144
Nabos verdes cocidos	1 pocillo	144 gramos	197 137
Leche entera	1 pocillo	244 gramos	291 119
Tofu	1 pocillo	120 gramos	108 90
Soya seca	1 pocillo	180 gramos	131 73
Frijol blanco seco	1 pocillo	190 gramos	95 50
Pasas sin semilla	1 pocillo	145 gramos	71 49
Brócoli cruda	1 cabeza	151 gramos	72 42
Naranja	1 pocillo	131 gramos	52 40
Habas	1 pocillo	190 gramos	55 29

NOTA: el calcio de la leche entera es mucho más grueso que el de la leche humana y esta fuertemente ligado a la caseína. esto impide que el calcio se absorba completamente. (9)

SUPLEMENTOS COMPLETAMENTE DE CALCIO

Aquellas personas que toman suplementos de calcio para prevenir la osteoporosis pueden estar consumiendo elementos tóxicos contaminantes. Un análisis de muestras de dolomita de tiendas de salud mostró que contenían aluminio, arsénico, cadmio, cobre, cromo, plomo, manganeso, selenio y zinc. (10)

- (1) *Science* 23:51999-520, - August 1 1986
- (2) *Ibid*
- (3) *Ibid*
- (4) *Ibid*
- (5) *Ibid*
- (6) *Ibid*
- (7) *Ibid*
- (8) *American Journal of Clinical Nutrition*, 54:157-163, 1991
- (9) Herbert M. Shelton, Ph. D.: *The Hygienic Care of Children*, Bridgeport, Connecticut, Natural Hygienic Press, 1970.
- (10) *American Journal of Hypertension* 1 (3 part 3) 137s – 142s, July, 1988.

CAPITULO 35

LA PROSTATA

La próstata es de color marrón y del tamaño de una cascanuez inglesa. Está ubicada inmediatamente debajo de la vejiga y delante del recto. (Véase diagrama) Tiene 3 lóbulos o secciones, encerrados de lado a lado por una cápsula.

El tubo urinario desde la vejiga pasa por encima del lóbulo central; cualquier cosa que suceda hay que le cause inflamación a la próstata, infección, hinchazón, cáncer, etc. Aumenta el tamaño lóbulos y en consecuencia obstruye el flujo de la orina.

La próstata es el depósito principal del fluido seminal. En cada acto sexual los testículos segregan más de 200 millones de células espermatozoides. La función de la próstata es producir fluido lubricante y un fluido sexual activante durante el coito que diluirá las células espermatozoides. Este fluido seminal tiene alto contenido de zinc, proteínas, encimas, grasas y azúcares para nutrir el espermatozoide. Es alcalino para poder sobrevivir en la acidez del tracto femenino, y es un medio bastante acuoso en que el espermatozoide puede nadar hacia el óvulo femenino.

En la glándula se encuentra más zinc que en cualquier otro órgano del cuerpo. El zinc es un oligoelemento que se requiere en muy poca cantidad, pero una deficiencia puede acarrear grandes problemas de salud. El zinc se encuentra en alta concentración en el esperma y el fluido seminal. El cerebro también debe tener un apropiado nivel de zinc para mantener los pensamientos organizados. Una excesiva actividad sexual puede conllevar a una reducción en el almacenamiento del zinc lo que a su vez causara tanto enfermedad de la próstata como desordenes neuróticos y mentales. Todos los tejidos nerviosos también dependen de este micro mineral para su adecuado funcionamiento.

Diariamente la próstata produce de 1/10 a 2/5 de cucharadita de fluido seminal. Durante la excitación sexual hay una producción de 4 a 10 veces más que la anterior mencionada. La próstata también se congestiona con sangre durante la excitación sexual. Una vida sexual hiperactiva puede

causar congestión crónica de la próstata. Con el paso del tiempo, la próstata sede a la presión constante, agrandándose para proporcionar almacenamiento a la sangre extra y fluido seminal.

Entre la gente de raza negra hay una incidencia de cáncer de la próstata 2 veces más que entre los caucásicos y 4 veces más que entre los asiáticos.

Los investigadores médicos y científicos sociales han conjeturado que esto puede deberse a su más alta actividad sexual, que acarrea estos problemas de próstata. Las hormonas masculinas aumentan con la excitación sexual. La hormona masculina testosterona, se descompone en dehidrotestosterona, se sabe que esta última sustancia, al menos en algunos animales de laboratorio, causa agrandamiento de la próstata. Pareciera que las hormonas masculinas son una causa principal de agrandamiento prostático ya que esto rara vez ocurre en los eunucos.

Un agrandamiento de la próstata puede detectarse a través de un examen del recto (en que el médico introduce un dedo enguantado en el recto). Si el médico descubre un nódulo duro del tamaño de un botón, en lo que debería ser tejido elástico y blando, lo considera un cáncer hasta que compruebe lo contrario. (3 de 5 veces resulta ser cáncer).

Los síntomas de una próstata agrandada usualmente se desarrollan gradualmente ya que la próstata aumentada oprime y distorsiona la uretra (tubo urinario). Se constriñe el flujo de la orina y hay dificultad para iniciar la micción que se inicia con un chorro débil.

Si la próstata se agranda demasiado puede cerrar por completo el tubo urinario. En algunos casos extremos la próstata ha llegado a desarrollarse hasta el tamaño de una toronja. Este agrandamiento puede ser canceroso o benigno, pero por lo general es canceroso.

El cáncer de la próstata es el 2º tipo de cáncer más común entre los hombres. A veces se desarrolla durante la edad madura, pero con más frecuencia en los ancianos. La mayoría de los cánceres de próstata son de crecimiento lento y por lo general la persona morirá de alguna otra enfermedad como infarto al miocardio, trombosis, diabetes, etc., antes que morir de cáncer de próstata. Estudios recientes sugieren que si cada caso de cáncer de próstata fuera tratado en su fase inicial, un mayor número de hombres morirían por complicaciones de la cirugía que de la enfermedad en sí.

LA DIETA AFECTA LA PROSTATA

Es interesante notar que usualmente no se menciona la dieta como causa de cáncer de la próstata. Sin embargo, esta citada como muy importante en un estudio que se realizó durante 20 años en Loma Linda, California, por el Dr. Roland Phillinps. El estudio comprobó que el cáncer de próstata era más común dependiendo de la frecuencia con que la carne, el queso, los huevos, y la leche eran usados en la dieta. En la medicina en que cada uno de estos elementos era agregado a la dieta, aumentaba el riesgo. (Journal of Epidemiology 120 (2):244). El cáncer de la próstata es notoriamente menor entre los adventistas del sétimo día que no usan café, bebidas alcohólicas y poco o ningún producto de origen animal. (Cáncer research, 43: 2403, may 1983). Una persona con cualquier tipo de problema prostático debe asegurarse de tomar bastante agua destilada o tratada con osmosis revertida de manera que su orina este casi clara. También debería estar en una dieta básicamente de alimentos crudos.

ALIMENTOS QUE IRRITAN LA PROSTATA

Aquellos con problemas prostáticos debieran eliminar de su dieta las bebidas alcohólicas, la cafeína y los condimentos. Los productos de origen animal debieran eliminarse de la dieta debido al contenido de purina de la carne así como de los otros productos de origen animal que tienden a aumentar la irritabilidad de la vejiga lo que indirectamente puede afectar la próstata. La cafeína que se encuentra en el café, té, colas, y chocolate, es un irritante del tracto urinario. Se ha demostrado que un solo pocillo de café al día puede causar 2 ½ veces más de desarrollo del cáncer de vejiga. Los condimentos también tienen la tendencia a irritar la próstata y la vejiga y por lo tanto debieran eliminarse de la dieta. Esto incluye el ají, el jengibre, la canela, la nuez moscada, etc.

TRATAMIENTOS NUTRICIONALES VS TRATAMIENTOS CONVENCIONALES

El tratamiento convencional básico aplicado a la próstata engrandecida es un drenaje por catéter o sonda, hormonas estrogénicas, masaje prostático, y por supuesto una resección transuretral o alternante, la extracción de la próstata. Desafortunadamente, los médicos (y pacientes) han descubierto que la cirugía es un tratamiento radical para este problema común; que resulta con frecuencia en complicaciones. Y más y más pacientes están optando por una cura más segura y menos riesgosa.

Considerando que es un método natural y no traumático, el método nutricional es preferible a los métodos más ortodoxos.

PARA LA PROSTATA AGRANDADA USE LA BAYAS DEL PALMITO Y EL ZINC

La próstata agrandada responde positivamente a las bayas del palmito. El saw palmetto es una pequeña palma nativa de las indias orientales y la costa atlántica de Norteamérica extendiéndose desde California del norte hasta la Florida. Los árboles están coronados con grandes hojas de dos a cuatro pies de largo y espinas en la punta que forma una figura circular – abanico.

Las bayas van de color marrón a negro, arrugadas, de formas ovaladas, con longitud de 0.5 a 1 pulgada y diámetro de 0.5 pulgadas. Contienen cerca de 1.5% de aceite con olor a fruta, cargada con esterols **BETASITOSTEROL** y su glucosidad, además de los ácidos saturados e insaturados de caprílica, caprosia, taurica, palmitica, y oleica. Estos ácidos grasos forman el 63% del aceite, con la porción restante consiste en esteril y los esteroides ya mencionados. También hay presente carotenos, lipasas, taninos y azúcares.

Las bayas de la **SERENOA REPENS (LAS BAYAS DEL SAW PALMETTO)** son altamente efectivas para el tratamiento del agrandamiento de próstata, de acuerdo a un estudio del Dr. G. Champault, publicado en el British Journal of Clinical Pharmacology. La **SERENOA** trabaja combatiendo el efecto de la falta de testosterona en el organismo, (lo que permite que otras hormonas, incluyendo la **DHT**, aumente el tamaño de la próstata). El Dr. C. Sultan, en un estudio publicado en el Journal Of Steroid Biochemistry, descubrió que la **SERENOA** tiene compuestos del tipo esteroide que inhibe la formación de **DHT**.

Este nutriente proviene de una baya producida por una especie de palma común en el sudoeste de Estados Unidos. Los indios americanos creían que era una buena cura para los problemas de próstata. Algunos científicos europeos han confirmado estos efectos en 12 grandes investigaciones científicas realizadas a través de los últimos 20 años.

LA PROSTATA NECESITA DIEZ VECES MAS ZINC QUE CUALQUIER OTRO ORGANO

Los desórdenes de la próstata son mucho más comunes en países desarrollados como los Estados Unidos, que en los países del Tercer Mundo. Existen algunas razones que explican el por qué. La razón básica es que los alimentos de la mayoría de los estadounidenses son cocinados de más o sea han procesado demasiado. El procesamiento de los alimentos destruye una buena porción, sino toda, de uno de los más importantes nutrientes usados por la próstata – Zinc.

La mayor parte del zinc de los alimentos se pierde durante el procesamiento, o nunca existieron en cantidad considerable debido a un suelo bajo en nutrientes (donde se cultivaron los productos). Normalmente el zinc se reemplaza en el suelo cuando se usan fertilizantes químicos. El mundialmente famoso Dr. Denham Harman, padre de la teoría de envejecimiento radical, profesor emérito de la Escuela de Medicina en la Universidad de Nebraska, ha dicho, “Cerca del 90% de la población consume dietas deficientes en zinc”.

La próstata usa este nutriente diez veces más que cualquier otro órgano del cuerpo. A medida que se reduce la producción de testosterona, una enzima estimula la producción de **DHT** y otras hormonas que causan el crecimiento desordenado de la próstata. Muchos científicos han confirmado que cuando hay suficiente zinc, este ayuda a prevenir que esa enzima haga daño.

El Dr. M. S. Fahin y el Dr. H. A. Essa publicaron un estudio clínico en una revista médica del gobierno demostrando que el tratamiento con zinc reduce el crecimiento anormal de la próstata. El Dr. Geoffrey Crisholm y el Dr. Alan Leake informaron en el Journal of Steroid Biochemistry que el zinc impide la acción hormonal que causa el agrandamiento de la próstata. En total quince distinguidos investigadores científicos publicaron informes confirmando que para tener una próstata saludable suficiente zinc es de vital importancia. Hay cantidades significativas de zinc en la levadura de cerveza, las habas, las pacanas, las semillas de ahuyama, las semillas de girasol y soya. Hay cantidades menores en las legumbres y los granos integrales.

LA HIDROTERAPIA Y EL MASAJE AYUDARAN A REDUCIR LA PROSTATA AGRANDADA

Los baños de asiento alternado en caliente y frío, usando tres minutos de caliente y un minuto frío son muy provechosos para la próstata crecida. Empiece siempre con caliente y termine con frío. Esta combinación puede hacerse de 3 a 5 veces, y debería realizarse una o dos veces al día. El masaje de la próstata (a través del recto) puede ayudar a reducir la inflamación y contribuir a la recuperación de una próstata crecida.

Muy rara vez ocurre un problema de próstata antes de la edad de 30 años. a la edad de 50 habrá un 25% de probabilidades de padecer por la próstata crecida. A la edad de 60 casi la mitad de todos los hombres habrán desarrollado algún crecimiento de la próstata. Ala edad de 80 años casi todos los hombres tendrán algún agrandamiento. ¿Qué podemos hacer para no estar en este grupo? Siguiendo los Ocho Remedios Naturales de Dios: Aire puro, Agua blanda, Alimentos Naturales, Descanso, Ejercicio, Sol, Temperancia y Confianza en Dios y con esto Usted puede evitarse los problemas de próstata.

(1) *Abylhom, T., et al. (1981). "Seminal Plasma Fructose, Zinc, Magnesium and acid phosphatase in cases of male fertility". International Journal of Andrology, v. 4, pp, 75-81.*

(2) *Adriazola, Semino, et al. (1992). "Symptomomatic treatment of benign hypertrophy of the prostate, comparative study of prazosin and Serenoa repens." Archivos Españoles de Urología, v. 45, No. 3, pp. 211-213.*

(3) *Champault, G., Patel, J. C. & Bonard, A. M. (1984). " A double-blind trial of an extract of the plant Serenoa Repens in Benign prostatic hyperplasia". British Journal of Clinical Pharmacology, v. 18, pp, 461-462.*

(4) *Leake, A., Christholm G., et al. (1984). "The effect of zinc on the alpha-reduction of testosterone by the hyperplastic human prostate gland." Journal of Steroid Biochemistry, v. 20, No. 2, pp. 651-665.*

(5) *Tarayre, J. P., et al. (1983) "Anti-edematous action of a hexane extract of the stone fruit of serenoa repens." Annales Pharmaceutiques Francaises, v. 46, No. 6, pp. 559-570.*

CAPITULO 36

LAS ARRUGAS



¿Qué hacer con ellas?

Usted tendrá tanta belleza como lo que usted coma

Comer abundante fruta fresca, que es rica en minerales, enzimas y vitaminas, especialmente la vitamina C. asegura la integridad del tejido conectivo, que es el soporte y fortalecedor de la piel. Sin este soporte, la piel empieza a aflojarse y arrugarse. (1)

El fluoruro añadido a las aguas de las ciudades, aunque es bajo pues sus niveles son de 1 – 1.000.000, llegan a causar disminución del colágeno en un 30% del cuerpo. El rompimiento o destrucción de este material estructural básico – que une y repara – resulta en el arrugamiento de la piel. (2) Una nutrición deficiente se muestra primero en la piel, porque la voluntad de supervivencia del cuerpo provoca que los nutrientes disponibles sean llevados a los órganos vitales.

Beba abundante agua pura, que ayuda a la circulación y disminuye las arrugas. No use suplementos vitamínicos o de minerales, especialmente el calcio, que contribuye al resquebrajamiento de la piel.

Tratar de alimentar la piel desde fuera con la aplicación de muchos tipos de lociones proporcionará poco beneficio a cualquiera excepto a aquellos que venden dichos productos. LAS UNICAS LOCIONES RECOMENDADAS PARA SU PIEL SON: EL ACEITE DE OLIVA PURO, PENSADO EN FRIO O LOCIONES TOTALMENTE

NATURALES ENCONTRADAS EN ALGUNAS TIENDAS NATURISTAS. Nosotros debemos alimentar nuestra piel desde dentro. Piel sensible y una nariz o mejillas enrojecidas, ásperas, por capilares rotos son señales de deficiencia nutricional. Cuando la piel es seca y escamosa, usualmente es por falta de suficiente consumo de agua.

El estrés puede causar arrugas, tal como una actitud negativa que se refleja en arrugas habituales. Aquellos que fruncen el ceño con regularidad adquieren arrugas permanentemente del fruncido. Aquellos que se ríen y sonrían bastante adquieren líneas de expresión placenteras o agradables.

Muchas veces podemos decir que tipo de disposición tiene una persona observando las líneas de su cara.

(1) *H. L. Newbold, Mega Nutrients (Los Angeles: The Body Press, 87): 347*

(2) *John Yiamouylannis, Florida: The Aging Factor (Delaware, Ohio: Health Action Press, 1983):4.*

CAPITULO 37

LAS CALZAS DE AMALGAMA SON PELIGROSAS



Del London Mall, Noviembre 13, 1983: “Esposa recupera su vista en consultorio dental: Suecia”. Gun Thoresson, un ama de casa de 43 años recuperó la vista después de 23 años de ceguera. Ella se hizo extraer tres dientes tratados con amalgama.

David Harden, a la edad de 21 años y estudiante de odontología en 1981, se enfermó de artritis reumatoidea. Gradualmente le medicamento recetado para su tratamiento terapéutico se volvió inefectivo. Su padre y a la vez odontólogo también le retiró dos calzas de amalgama de un diente y esa fue la solución para la artritis reumatoidea.

Roy Kupsinel, M. D., sufría de severo dolor de cabeza desde que le calzaron su primer diente con amalgama a base de mercurio cuando tenía alrededor de cinco años de edad. Ahora a la edad de 55 años ha estado libre de dolores de cabeza durante un año. Cambió 29 calzas de amalgama por material compuesto de resina cerámica plástica.

Faye Dorez sufría de artritis paralizante, colitis, fatiga y pérdida de la memoria. A la edad de 35 años se le dijo que dentro de poco estaría confinada a una silla de ruedas de por vida. Faye hizo que su odontólogo le revisara la boca en busca de vapor de mercurio. El nivel fue tan astronómicamente alto, que si ella hubiera sido un edificio, la Agencia de

Protección Ambiental la habría demolido de inmediato. Hizo retirar las calzas de mercurio. A las tres semanas, botó el bastón; su temblor muscular se suspendió y desapareció la inflamación de las articulaciones. Ella manifiesta estar 95% curada.

A Nancy Yost de San José, California, sus médicos le diagnosticaron esclerosis múltiple. Después de una serie de pruebas fue declarada “incurable”. Ella había trabajado en la industria dental de manera que estaba al tanto de la intoxicación por mercurio. Sus médicos le aconsejaron que “fuera realista” y no esperara demasiado de la vida. En otras palabras debía resignarse.

Como último recurso, hizo retirar sus cinco calzas a base de mercurio. Salio del consultorio dental usando un bastón y sostenida del brazo por una amiga. Al día siguiente pudo caminar sin bastón.

¿Cómo pudo desarrollarse esta situación desastrosa? ¿Acaso la Administración de Alimentos y Drogas no nos protege contra tales peligros? Desafortunadamente, al menos en el caso de la odontología, la respuesta es no. La división odontológica del **FDA** esta repleta con personal de la Asociación Odontológica Americana y estos indican a la FDA lo que debe hacerse en lo que respecta a las normas odontológicas. En la Junta Dental de la FDA no hay representada virtualmente ninguna información médica, o ciencia básica como toxicología. De manera que su salud está en manos de un puñado de odontólogos politiqueros quienes nada saben acerca de toxicidad del mercurio. Tal vez esto explica por que la FDA rehúsa ser entrevistada por “60 minutos” acerca de la cuestión de amalgama – mercurio.

La amalgama dental de plata – mercurio ha estado existiendo durante 165 años. En los Estados Unidos durante la década de 1840, la Sociedad Americana de Cirujanos Dentales requirió que sus miembros firmaran un acuerdo de no colocar amalgama en la boca de ningún paciente. Los miembros violaron su pacto, se disolvió la organización, y nació la Asociación Medica Americana. Hace más de 140 años que algunas personas inteligentes se dieron cuenta del peligro de toxicidad de la amalgama la cual es aproximadamente 50% mercurio.

Desde entonces la Asociación Odontológica Americana ha estado escondiendo el asunto de la toxicidad de la amalgama de mercurio. De hecho, hasta hace siete años la ADAA sostenía que las calzas de mercurio no expelían ningún tipo de vapor, pero cuando el publico se entero de la realidad de que la empastadura de mercurio /plata daña los dientes, la ADA

se enfrentó al asunto enérgicamente. Negó que hubiese peligro alguno y empezó a perseguir (y proceder legalmente) a aquellos odontólogos que se apartaran de la lía tradicional. “A los odontólogos se les ha enseñado que el mercurio permanece dentro de la empastadura y que no sale en ninguna forma”.

Si el mercurio permaneciera firmemente ligado al compuesto de amalgama como se le enseña a los odontólogos, entonces una calza de hace cinco o diez años todavía tendría 50% de mercurio. No la tiene. Los análisis actuales muestran que tienen entre 25 a 35% de mercurio. Algunas calzas de hace 20 años tienen menos del 5% de mercurio. En 1979 un grupo de investigadores comprobaron que el mercurio si se filtra de los dientes. De hecho, las empastaduras pueden ser la fuente unitaria más grande de exposición a mercurio inorgánico. El siguiente paso fue cuando los científicos demostraron que el mercurio filtrado penetraba los tejidos del cuerpo; las autopsias realizadas en el Instituto Karolinska en Suecia en 1987 evidenciaron por ejemplo que algunas personas con calzas de plata tenían tres veces más mercurio en el cerebro, y nueve veces más en los riñones que aquellos sin calzas.

Pregúntele a su odontólogo si Suecia ha prohibido las calzas de amalgama – mercurio!!! Le dirá que si. Pregúntele a su odontólogo si el Consejo Americano sobre Materiales y Dispositivos Dentales recomienda que los odontólogos: 1) Evite cualquier contacto con el mercurio. 2) Lo manejan únicamente en recipientes fuertemente sellados y 3) Haga un examen anual de mercurio en sus empleados y a usted mismo. Le dirán que si.

El Dr. Heber Simmons, Consejero al Consumidor de la Asociación Odontológica Americana fue interrogado por Moles Saber, ¿Usted acepta que hay filtración permanente de vapor de mercurio (de las amalgamas)?

“Bueno, no refutamos eso en absoluto. (Acuérdese que hasta hace siete años la posición de la ADA era la negación absoluta de cualquier filtración de vapor. Pero la cantidad que se filtra cuando mastica es tan mínima que no causará problema”.

Cuando se le pidió que explicara las maravillosas recuperaciones que describimos anteriormente, Simmons dijo que eran casos anecdóticos y clínicamente insignificantes.

¿DE QUE ESTAN COMPUESTAS LAS AMALGAMAS DENTALES?

Aunque nos referimos a nuestras calzas como de “plata”, la amalgama en realidad es tan solo 52% de mercurio y el resto puede ser cobre, estaño, plata o zinc. Hay una mina de documentos científicos que indican que los cinco elementos afectan todos los órganos principales del cuerpo, incluyendo los riñones, el hígado, el corazón, el sistema nervioso central y el sistema inmunológico. Los cinco metales contenidos en la amalgama pueden combinarse para formar unos 16 diferentes productos corrosivos, todos flotando libremente en el organismo causando efectos desconocidos.

RECOMENDACIÓN

“ Ya que la amalgama por peso contiene aproximadamente un 50% de mercurio, una sustancia altamente toxica a los humanos y ya que los laboratorios no pueden proveer evidencias científicas para apoyar la seguridad de la amalgama dental, la Academia Internacional de Medicina Oral y Toxicología recomienda lo siguiente:

Que los gobiernos de Estados Unidos y Canadá declaren una prohibición inmediata sobre el uso futuro de empastaduras dentales de plata-mercurio hasta que se pueda proveer documentación científica básica donde se sustente que la filtración de mercurio es extraordinariamente toxica a los humanos. De acuerdo al Centro de Toxicología de la Universidad de Tennessee, que cataloga al mercurio en 1.600 en relación con el plutonio que es el más mortal, en 1900. Esta clasificación lo coloca entre las sustancias más toxicas conocidas por el hombre.

El mercurio es más venenoso que el plomo, cadmio o arsénico. Sin embargo, ningún odontólogo osaría rellenar su dentadura con plomo o arsénico. El vapor de mercurio inhalado es 100 veces más tóxico que el mercurio ingerido por vía oral. El vapor de mercurio es aquello que es emitido de sus calzas dentales cuando usted mastica su alimento. Esto ocurre múltiples veces al día cada vez que usted come o aprieta sus dientes el uno contra el otro. También como el efecto permanente de dos pilas o baterías, que resulta del roce de dos metales, puede causar una filtración permanente de vapor de mercurio en su boca.

No permita que su odontólogo le reanime con un análisis de sangre para detectar el nivel de mercurio. El examen no es confiable y no le indicara nada acerca de la cantidad de mercurio que su cuerpo ha almacenado a través de los años.

AMALGAMA DENTAL MATA A CUATRO PERSONAS

Fue a finales de agosto de 1989. El lugar: Míchigan. Cuatro personas: 2 hombres y 2 mujeres quienes vivían en una casa para personas de la tercera edad yacían muertos.

Tres semanas antes fueron hospitalizados, quejándose de dolor pectoral, diarrea, náusea, y dificultad para respirar. Su respiración se volvió más lenta y difícil. Después de 4 días de hospitalización se supo que uno de los hombres que vivía en la casa estaba coleccionando empastaduras dentales de amalgama-mercurio. En el sótano de la casa calentaba la amalgama para extraer la plata con el fin de venderla. Se iniciaron procedimientos médicos exhaustivos para eliminar el mercurio de sus cuerpos, junto con el apoyo de respiración artificial pero son éxito. Las 4 personas murieron por envenenamiento de mercurio.

La casa donde se calentó la amalgama fue cabalmente limpiada con la esperanza de eliminar los restos de mercurio. Se fracasó en los intentos de limpieza y la casa fue declarada no apta para vivir y tubo que ser demolida. De acuerdo a las pautas de política ambiental, los escombros contaminados de mercurio fueron botados como desechos peligrosos.

Esas víctimas desafortunadas murieron por respirar vapor de mercurio en la empastadura idéntica que constituye parte de la dentadura de 200 millones de estadounidenses. Se estima que anualmente se colocan 100 millones de calzas nuevas a base de amalgama en los Estados Unidos.

No conozco ningún otro material excepto la amalgama-mercurio que sea implantado diariamente en nuestros cuerpos por los médicos u odontólogos y que pueda contaminar edificios enteros y matar a las personas simplemente calentándolo.

Aún la Organización Mundial para la Salud reconoce que la máxima exposición diaria del público al mercurio proviene de la empastadura dental de amalgama.

DISTRIBUCION DEL MERCURIO

De las amalgamas, los vapores de mercurio son absorbidos por los pulmones en vez de ir a la corriente sanguínea. Las partículas y los iones del mercurio pueden ser tragados y absorbidos desde el tracto gastrointestinal hasta el sistema circulatorio. De allí, puede ir a cualquiera de los tejidos, órganos o células. Los principales órganos blanco del mercurio son: los riñones, el músculo cardíaco, los pulmones, el hígado, el cerebro, y las células rojas de la sangre. Otros son: la tiroides, la pituitaria, las adrenales, el bazo, los testículos, los ovarios, la médula ósea, el músculo esquelético y los intestinos.

Hay evidencias contundentes de que el mercurio en las empastaduras dentales puede causar una amplia gama de síntomas y enfermedades. Desde la depresión hasta la artritis, todo puede presentarse en un caso particular; es extremadamente variable. El envenenamiento por mercurio ha sido asociado con la enfermedad de Alzheimer, la Colitis, la enfermedad renal, los defectos de nacimiento, el daño cerebral y los síntomas de la esclerosis múltiple.

Como dijo el Dr. Alfred Zamm en el programa “60 minutos”: “Los médicos rara vez hacen un diagnóstico de envenenamiento por mercurio debido a las dificultades del mismo. Tiene diferentes facetas. Un paciente presenta dolores de cabeza, otro fatiga, otro tiene esto y el otro aquello. Es un diagnóstico difícil de hacer especialmente cuando se trata de micro-mercurio (en muy pequeñas cantidades)”. El Dr. Zamm es un alergólogo y dermatólogo y da cuenta de centenares de pacientes que se recuperaron de una variedad de enfermedades después de cambiar el material de sus calzas dentales.

LOS ODONTOLOGOS HAN DUPLICADO EL NUMERO DE TUMORES CEREBRALES...

Un estudio en la Universidad de Temple, Phyladelphia, mostró que los odontólogos... que trabajaban con calzas de mercurio todo el día... tenían sobre abundante evidencia de envenenamiento por mercurio en forma de altas concentraciones de mercurio en la glándula pituitaria. El estudio también mostró que habían **duplicado el número de tumores cerebrales.**

Jack Levinson Presidente de la Sociedad Odontológica Británica para la nutrición clínica recopiló estudios que demuestran que las odontólogas y auxiliares femeninas son 3 ½ veces más propensas a padecer de esterilidad, partos frustrados y abortos.

EL MERCURIO ASOCIADO CON ESCLEROSIS MULTIPLE...

El Journal of Epidemiology and Community Health (vol. 32, No. 155, 1978) y el Swedish Journal of Biological Medicine (enero 1989) han mostrado una asociación entre los altos niveles de mercurio y la esclerosis múltiple (MS). En el estudio referido, el nivel de mercurio en los pacientes MS era de un promedio 7.5 veces más alto que los del grupo control – aquellos sin la enfermedad.

LAS CALZAS DE MERCURIO DEBILITAN EL SISTEMA INMUNOLOGICO...

El mercurio de las amalgamas parece reducir las células linfocitos T, **que son uno de los componentes más importantes de nuestro sistema inmunológico.** Es más, hay estudios que muestran que con la extracción de las calzas mercurio, el nivel de células T aumenta dramáticamente... y el sistema inmunológico del paciente regresa a su normalidad. El Dr. Hal Huggings, en la Universidad de Colorado, ha medido un aumento de células T entre 100% y 300% después de eliminar las calzas de mercurio.

LA ELIMINACION DE CALZAS DE MERCURIO DEMUESTRA UNA SORPRENDENTE MEJORA DE SALUD

Este estudio brinda apoyo a la tesis de que el mercurio de las amalgamas está causando problemas de salud y podría ser uno de los más grandes peligros de la salud mundial. La mayoría de los 133 síntomas de enfermedad estudiados durante la investigación habían sido asociados con el envenenamiento por mercurio. Aproximadamente el 69% de estos síntomas disminuyeron o desaparecieron después del cambio de la amalgama.

Se sabe que el mercurio afecta a la mayoría de las reacciones de las enzimas al igual que al sistema inmunológico de manera que es fácil explicar fisiológicamente por que suceden la mayoría de estos problemas de salud. Hay investigaciones que comprueban que el vapor de mercurio atraviesa la barrera de sangre del cerebro. Esto tal vez explique la mejoría para tantos problemas mentales y emocionales después que se eliminaron las calzas de amalgama.

Un estudio comparó el estado de salud de un grupo de estudiantes universitarios sin calzas de amalgama mercurio con otro que si las tenía. El grupo con amalgamas tenía un historial de 45% más de síntomas de enfermedades que el grupo sin amalgamas. Casi todos los aspectos de salud estaban afectados con un promedio de síntomas mentales y emocionales los cuales son típicamente asociados con la toxicidad de mercurio.

El estudio anterior demostró que la salud física y mental de las personas sí mejora después de cambiar las calzas de amalgamas, con un 80% de los sujetos sintiéndose mejor después de que el mercurio fue retirado de sus bocas.

ELIMINACION DE LA AMALGAMA-MERCURIO

Tómese de 5 a 10 tabletas de carbón vegetal media hora antes de cualquier trabajo dental que involucre eliminación de amalgamas. La empastadura deberá retirarse de la secuencia apropiada: o sea, retirando primero los que contienen mayor carga negativa, en orden descendente del más cargado negativamente hasta el menor.

Las pruebas se realizan con un probador o amalgámetro. Se coloca un metal de cobre entre la pared interior de la boca y los dientes y el probador toca la cánula de cada calza o restauración. El amalgámetro registrará una lectura bien sea positiva o negativa en microamperios. Estas lecturas se anotan en un registro grafico dental numerado. Al terminar, se suman las cifras de cada cuadrante de la boca y el total queda reflejado en la gráfica. Las lecturas positivas y negativas se guardan separadamente.

¿CON QUE SE SUSTITUYE LA AMALGAMA?

3.000 odontólogos de los 180.000 del país ya han cambiado al uso de oro, una mezcla de plástico y cuarzo, o porcelana. EL Dr. Salomón Cohen un odontólogo de Atlanta, no ha vuelto a usar el mercurio para calzar la dentadura de sus pacientes desde 1982. (Si usa oro, asegúrese de que sea

oro de verdad, ya que he descubierto níquel y el berilio ambos tóxicos, con frecuencia son mezclados con el oro.

OTRAS FUENTES DE MERCURIO ADEMÁS DE CALZAS DENTALES

LOS COSMÉTICOS:

La tintura para el cabello Clairol, la mascarilla (especialmente del tipo a prueba de agua), las cremas para la piel.

MEDICAMENTOS Y ARTICULOS DE USO PERSONAL:

Preparación H, papel higiénico elaborado de papel reciclado, calomel en talcos corporales, talcos y laxantes, loción calamina, mercuriocromo, merthiolate, ungüentos contra la psoriasis, soluciones para lentes de contacto, gels vaginales (especialmente los de tipo anticonceptivo).

SUGERENCIAS PARA LA LIMPIEZA DENTAL

Use un cepillo suave.

Use seda dental (es más importante que el cepillo dental).

No use crema dental normal, ya que contiene azúcar (por eso sabe dulce), fluoruro, muchos químicos y algunas marcas tales como Ultra Brite, Colgate, Cret y Glem contienen manteca de cerdo.

Hay algunas pastas dentales naturales que se pueden adquirir en tiendas, pero asegúrese de que sean realmente naturales. Personalmente, yo me cepillo por la noche antes de acostarme y uso solo agua. Una o dos veces al mes uso un poco de carbón vegetal en polvo. Es abrasivo y blanquea los dientes. También es un poco ensuciador. No use polvo de hornear o sal para cepillarse.

El consumo de una manzana al final de una comida puede eliminar el 96.7% de las bacterias en la boca. Cepillarse los dientes por 3 minutos seguidos de un enjuague elimina solamente el 65.3% de las bacterias de la boca.

Libros disponibles (la investigación fue básicamente documentada) de librerías.

Sam ZIF, D. D. S. Silver Dental Fillings The Toxic Time Bomb,
New York, N. Y.: Aurora Press,
205, Third Avenue 2A, New York, N. Y. 1984.

Hal A. Huggins, D. D. S. It's All In Your Head Disease Caused by Silver-Mercury Fillings,
Colorado Springs, Co.: Huggins Diagnostic, Inc.
P.O. Box 2589, Colorado Springs, Co. 80901, 1985.

Para información adicional escriba a las siguientes organizaciones:

American Academy of Enviromental Medicine
P.O Box 16106, Denver, Co. 80216

American Academy of Medical Preventics
6151 W. Century Blvd, Suite 1114
Los Angeles, CA. 90045

Huggins Diasgnostic, Inc.
P.O. Box 2589 Colorado Springs, Co. 80901 (800) 331-2303

International Academy of Oral Medicine and Toxicology, % Dr. Murray J. Vimy No 615-401 9th Ave. S. W. Alberta, Canada, T2PC5

Dr. Michael Ziff, 5400 Hernandez Dr. Orlando, Fl. 32808

CAPITULO 38

LAS HIERBAS



Las grandes propiedades medicinales de las hierbas han sido reconocidas y apreciadas desde tiempos inmemorables. Las hierbas fueron mencionadas en la Biblia desde principio de la creación. Las hierbas son la medicina de la naturaleza y han sido puestas aquí por nuestro Omnisapiente creador. Véase salmo 104:141 y Ezequiel 47:12. para cada enfermedad que pueda atacar al cuerpo humano existe una hierba (el hombre simplemente no las conoce todas).

El padre de la medicina, HIPOCRATES, era un hierbatero. Las hierbas fueron usadas ampliamente hasta el año 1500D.C. En esa época un hombre llamado Hohemhein inicio la práctica del uso de químicos para el tratamiento de enfermedades. Hohemhein quemó en la plaza publica todos los libros de tratamientos a base de hierbas de Hipócrates. Habiendo eliminado esta valiosa información, los hombres de la medicina siguieron el error de Hohemhien, quien fue el primero en aplicar la droga nociva: **MERCURIO.**

En público, la profesión medica pone a un lado las hierbas como charlatanería, empirismo o fraude. ¡Qué hipocresía! Lo que nadie se atreve a contarle es que algunas de las compañías farmacéuticas más grandes hoy en día tales como E. I. Lilly, Squibb, y Parke Davis, empezaron vendiendo hierbas. E. I. Lilly personalmente empezó cortando flores y hierbas a la orilla de las carreteras. Su única fórmula con la hierba Cáscara Sagrada le permitió suficientes ganancias para iniciar su compañía.

Hoy en día, las cosas están cambiando de nuevo mentándolo demasiado.

Sabía usted que en un año reciente, se recetaron más de 130 millones de drogas de control que procedían de plantas?

¿O qué más del 75% de las hormonas utilizadas en medicina hoy en día, se derivan completamente de las plantas?

En privado, las compañías farmacéuticas son algunos de los más grandes usuarios de las bibliotecas con alta información sobre plantas y tratamientos a base de ellas. Eso fue lo que un jefe de biblioteca le contó a un colega investigador. El dijo que las compañías farmacéuticas estaban buscando antiguas y olvidadas formulas por las cuales pueden obtener derechos de “abuelo”.

De acuerdo a mi entendimiento, “derechos de abuelo” quiere decir que la formula fue usada antes de cierta fecha a principios de la década de 1900 para tratar determinadas enfermedades. Luego, bajo ciertas condiciones, una compañía farmacéutica podía vender la misma formula hoy en día – sin tener que gastar entre \$50 a \$200 millones para obtener su aprobación por parte del gobierno, como podrá ver existe una gran razón – \$\$\$\$\$ – por la cual las compañías farmacéuticas están interesados en las antiguas formulas a base de plantas.

Las drogas erosionan el estado general de nuestra salud. “Es bien conocido que alrededor del 40% de las personas bajo tratamiento médico padecen los efectos secundarios de los medicamentos que se les administran”, y estas reacciones pueden dejar a una persona “ciega, o sorda, padeciendo de daños renales, hígado, o cerebro, necrosis de los huesos, ulceración del estomago, hemorragia intestinal, manchas de la piel, sensibilidad extrema a la luz solar u otros males pueden durar meses e inclusive años”.

Tal vez se sorprenda de saber que hoy en día más de un 40% de las drogas recetadas, vendidas en los Estados Unidos contienen ingredientes derivados de la naturaleza. Y un 25% de drogas contienen al menos un componente derivado directamente o a través de procesos químicos de plantas florecientes.

REGLAS PARA EL USO DE LAS HIERBAS:

Cuando este enfermo – use hierbas – cuando este bien déjelas quietas. Una persona no toma medicinas cuando se encuentra bien, tampoco debería tomar hierbas cuando está bien, ya que estas pueden desequilibrar el cuerpo. Las hierbas pueden usarse internamente de diferentes maneras: cápsulas, tinturas, forma de té. El mejor método es en forma de té, ya que casi todas las cápsulas están hechas de gelatina que a su vez es elaborada a base de un producto animal.

Las tinturas son muy concentradas y contienen alcohol como preservativo. Cuando usted prepare su té, siempre use agua destilada ya que absorberá más de las propiedades medicinales de la hierba que cualquier otro tipo de agua. Haga hervir el agua; bájela del calor y agregue la hierba. Déjelo reposar por 20 minutos o más, luego cuélelo y bébalo, como norma general se deberá colocar una o dos cucharaditas de hierba por cada 8 onzas de agua. Es mejor no mezclar dos hierbas, ya que se produce una interacción entre ellas. Si se mezclan hierbas imagínese con cuantas combinaciones diferentes podrá resultar!. Sería lo mismo que tomar 6 números y ver cuantas maneras se pueden combinar. Si va a usar dos hierbas, deberá prepararlas separadamente y tomar a diferentes horas. Hay muchas hierbas venenosas que nunca quisiéramos usar y existen otras que causan efectos colaterales, cuyo uso requiere de discreción. Nunca podríamos ser excesivamente cuidadosos en el uso de las hierbas.

En el mercado hay muchos libros sobre hierbas que uno puede adquirir. Por supuesto, encontrará muchas contradicciones (como suele suceder en cualquier campo). Una regla es comprar cuatro o cinco libros sobre hierbas; busque en cada uno la hierba que planea usar. Si todos concuerdan, entonces pruebe la hierba. EL libro más actualizado que yo recomendaría se titula “Plantas Medicinales” (1990) por Steven Foster y el Dr. James A. Duke, Houston – Mifflin Company, Boston. Este libro es escrito por dos autores – un hierbatero y un científico.

A continuación detallo una pequeña lista de hierbas y usos, que permanentemente he usado con excelentes resultados. De acuerdo a la Organización Mundial para la Salud, un 80% aproximadamente de la población mundial todavía depende de formas tradicionales de la medicina como las hierbas. Solo aquellos que conocen el valor curativo de las hierbas pueden apreciar los maravillosos efectos de ellas, que muchos pisotean a diario.

HIERBA Y ALGUNOS DE SUS USOS

Adrenalina (inhibidor)	Ortiga
Agrandamiento de la Próstata	Frutos del Palmillo (Palmito real)
Artritis	Ajo, cola de caballo, dientes de león, zarzaparrilla, abeto
Cálculos renales	Presera, abedul, ajenjo, cola de caballo
Calma nervios	Artemisa, belladona, manzanilla, romero, salvia, tilo.
Cáncer	Trébol rojo, adormidera, caléndula, condurango.
Cáncer de piel	Cola de caballo (compresas)
Candidiasis	Diente de león
Diabetes	Diente de león, alcachofa, limón, nogal, ajo, casco de vaca, salvia y cebolla.
Diarrea	carbón de leña, agua de arroz
Envenenamiento o intoxicación	Carbón de leña
Estreñimiento	Cáscara sagrada, ciruelas, higos, drosera, sen, linaza, Penca de sábila
Hemorragia interna	Bolsas de pastor Mastuerzo, cola de
caballo,	condurango, milenrama
Hepatitis	Cardo santo, fumaria, boldo, milenrama,
ajo,	ajenjo
Hipertensión arterial	Ajo, muérdago, cebolla
Insomnio	Pasiflora, ajo, menta, tilo, lúpulo
Parásitos	Paico, ajo
Problemas de hígado	Cardo santo, boldo, caléndula, diente de
león	Dientes de león
Problemas de riñón	Castaño de indias, ajo, ciprés
Problemas del corazón	Hojas de frambuesa, jengibre, raíz de
Problemas femeninos	raíz de cimifuga, cardo santo
regalis	Trébol rojo
Purificador de la sangre	Diente de león
Retención de líquidos	Echinacea, ajo
Sistema Inmune	Caléndula, grama, berro
Tiroides (hiperactivo)	Algas marinas
Tiroides (hipoactivo)	Eucalipto, borraja, tilo, abeto, tomillo,
Tos	Palmito (variedad) (lavado)
Vaginitis	

(1) L. Laner, *Defective Medicine*.

CAPITULO 39

LAS HIERBAS SON MEJORES QUE LAS DROGAS

La hija estaba enferma y el padre estaba muy preocupado por ella, y llamó a un medico. Mientras el padre lo conducía hacia la habitación de la enferma, expreso una ansiedad dolorosa. El medico examinó a la paciente y dijo muy poco. Ambos salieron de la habitación de la paciente. El padre le contó al medico que había enterrado a la madre, un hijo y una hija y que esta hija era todo lo que le quedaba de su familia. Ansiosamente le preguntó al medico si creía que el caso de su hija estaba perdido.

El medico entonces le interrumpió respecto a la naturaleza y duración de la enfermedad de aquellos que habían muerto. El padre tristemente contó los dolorosos hechos relacionados con la enfermedad de sus seres queridos. “Mi hijo primero fue atacado por una fiebre, llamé a un medico. El dijo que le podía administrar medicamentos que rápidamente eliminarían la fiebre. Le dio drogas poderosas, pero estaba decepcionado de los efectos. La fiebre se redujo un poco, pero mi hijo se agravó. Se le volvió a repetir el medicamento sin que hubiera ningún cambio favorable. Entonces el médico recurrió a drogas más fuertes, pero mi hijo no obtuvo alivio. Se le desapareció la fiebre pero no se mejoró. Rápidamente recayó y murió. La muerte tan repentina como inesperada de mi hijo nos causó una gran congoja a todos, especialmente a la madre. Su desvelo y ansiedad durante su enfermedad, y su dolor ocasionado por su muerte repentina, eran demasiado para su sistema nervioso, y en poco tiempo cayó postrada. Yo me sentí insatisfecho con la actuación del medico que atendió a mi hijo. Mi confianza en su habilidad se menoscabó y no lo pude emplear de nuevo. Lamé a otro medico para el caso de mi esposa. Este segundo medico le dio una dosis liberal de opio, quedito le aliviaría los dolores, relajaría los nervios y brindaría descanso, que era lo que ella en realidad necesitaba. El opio la dejó atolondrada. Ella dormía, y nada podía despertarla del estupor parecido a la muerte. su pulso y ritmo cardíacos a veces se aceleraban violentamente, luego se volvían más y más débiles en su acción, hasta que dejó de respirar. Muriendo de esta manera sin brindarle a su familia una sola mirada de reconocimiento. Esta segunda muerte parecía más de lo que

podíamos soportar. Todos nos entristecimos profundamente pero yo estaba agonizante y no aceptaba que se me confortara.

El dolor, la ansiedad y el desvelo, habían minado su fuerza, y su resistencia cedió y estuvo en una cama de sufrimientos. Ahora había perdido toda la confianza en los dos médicos a quienes había solicitado atención. Se me recomendó otro médico, que había tenido gran éxito en el tratamiento de los enfermos y aunque él vivía a una considerable distancia yo estaba resuelto a obtener sus servicios.

Este tercer médico manifestó entender el caso de mi hija. Dijo que ella estaba muy debilitada y que su sistema nervioso estaba agotado y que su fiebre era controlable, pero tomaba tiempo levantarla de su estado de debilidad. El expresó absoluta confianza en su habilidad para restaurarla. Le administró medicamentos poderosos para quitar la fiebre. Esto tuvo éxito pero simultáneamente con la eliminación de la fiebre, el caso asumió características alarmantes y se complicó. Mientras estaba bajo los efectos de los nuevos remedios, por un tiempo parecía revitalizada, lo que animaba nuestras esperanzas de que ella se curara, sólo para causarnos mayor amargura cuando empeoraba. El último recurso del médico fue el Calomel. Por algún tiempo parecía estar entre la vida y la muerte. Empezó a convulsionar. En la medida en que cesaban esos terribles espasmos, fuimos despertando a la triste realidad de que su intelecto se había debilitado. lentamente empezó a mejorarse, aunque seguía sufriendo. Sus extremidades se habían paralizado por efecto de los potentes venenos que había tomado. Perduró por unos cuantos años como una inútil sufriendo que inspiraba lástima y tuvo una muerte muy dolorosa”.

Después de esta triste narración el padre miró solícitamente al médico, rogándole que salvara a la única hija que le quedaba. El médico miró con tristeza y ansiedad, pero no formuló remedios. Se levanto para irse, diciendo que volvería al día siguiente. Al día siguiente el médico estaba en la habitación de la paciente, parado junto a la cama de la hija en aflicción. Nuevamente abandonó el cuarto sin ordenar medicamentos. El padre cuando estuvo solo con el médico parecía impresionado e inquirió impacientemente, ¿“No piensa usted hacer nada”? ¿“Dejará usted que mi única hija se muera”? El medico respondió, “He escuchado la triste historia de la muerte de su muy amada esposa y sus dos hijos, y tengo entendido de sus propios labios que los tres murieron mientras estaban al cuidado de médicos, mientras tomaban remedios prescritos y administrados por sus manos. La medicina no ha salvado a sus amados, y como médico, solamente creo que ninguno de ellos debió haber muerto. Pudieron haberse recuperado si no hubieran estado tan drogados, que sus naturalezas fueron

debilitadas por abuso, y finalmente aplastadas”. Dijo él enfáticamente al agitado padre: “No puedo darle medicina a su hija. Solamente puedo buscar la forma de ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos eliminando toda obstrucción y entonces se permitirá que la naturaleza recupere sus exhaustas energías de su sistema”. El colocó en manos del padre unas cuantas indicaciones las cuales le instó a seguir fielmente. “Mantenga la paciente libre de emociones fuertes, y toda influencia que pueda causar depresión. Sus colaboradoras deben ser animadas y llenas de esperanza. Debe tener una dieta simple y se le debe permitir abundante agua pura blanda para tomar. Báñese frecuentemente en agua blanda y pura, seguido por una frotación suave del cuerpo. Permita que la luz natural y el aire circulen libremente por su habitación; debe tener quietud y descanso absoluto”.

El padre leyó lentamente la prescripción, y se maravillaba de las pocas y simples indicaciones que contenía y parecía dudar de que pudiese resultar algún provecho de tan simples medios. Le dijo el medico, “Usted ha tenido suficiente confianza en mí para colocar la vida de su hija en mis manos. No retire su confianza, visitaré a su hija diariamente, y le indicaré el manejo de su caso. Siga mis indicaciones con confianza, y confié en que en unas pocas semanas podré presentarla a usted en una mejor condición de salud, si no totalmente recuperada”.

El padre parecía triste y dudoso pero se sometió a la decisión del médico. El temía que su hija fuera a morir si no le recetaban alguna droga. En una fecha posterior la hija estaba sentada al lado de su padre animada y feliz, con el brillo de la salud en sus ojos. El padre la miraba con alegre satisfacción, su semblante hablaba de la gratitud de su corazón, de que su hija única le fuera salvada. El médico entró y después de una conversación con el padre y la niña se levantó para irse. Se dirigió al padre así: “Le presento a su hija con su salud restaurada. No le apliqué ningún remedio para que no quebrantara su constitución. Los remedios nunca habrían podido lograr esto. Los remedios descomponen la fina naturaleza de la maquinaria humana, y quebrantan la constitución, y matan, pero nunca sanan. Solamente la naturaleza posee poder restaurador. Solamente ella puede desarrollar sus energías gastadas, y reparar las heridas que ha recibido por falta de atención a sus leyes fijas”.

Le pregunto al padre si estaba satisfecho con su forma de tratamiento. El, feliz, expresó su sincera gratitud y perpetua satisfacción: “He aprendido una lección que nunca olvidaré. Fue dolorosa, sin embargo es de valor incalculable. Ahora estoy convencido que mi esposa e hijos no

tenían que morir. Sus vidas fueron sacrificadas mientras estaban al cuidado e sus médicos por el efecto de drogas venenosas”.

Nota del EDITOR: Esta historia fue escrita en la década de 1860 por mi autora favorita sobre salud, ELLEN G. WHITE. Ella estuvo más de 100 años adelantada a su época. “Se han producido más muertes a causa del consumo de medicamentos que por todas las otras causas combinadas. Si hubiera en el país un médico en lugar de miles, se evitaría un vasto número de muertes prematuras. La abundancia de médicos y abundancia de drogas, ha maldecido los habitantes de la tierra, y ha llevado a miles y decenas de millares prematuramente a la tumba”.

GEORGE WASHINGTON: MARTIR DE LA MEDICINA.

El 13 de Diciembre de 1799 George Washington mandó llamar a su medico después de sentir un malestar de garganta.

Su medico le hizo cuatro sangrados, le inyectó mercurio, que es muy venenoso, le dio más mercurio por vía oral, luego le causó ampollas en la garganta con un compuesto de vinagre con insectos muertos. Después de resistir este tratamiento tortuoso durante un solo día, el Padre de Nuestra Patria rogó a su médico que lo dejara sólo y le permitiera morir en paz. – Lo cual ocurrió el día 14 de Diciembre a las 10:00 P. M.

LAS ESTADISTICAS CONFIRMAN LO NOCIVO DEL USO DE REMEDIOS.

Uno pensaría que los médicos contribuyen a rebajar la tasa de mortalidad. Irónicamente, no obstante, ocurre lo contrario. Las estadísticas recogidas durante las huelgas de médicos en 1973, 1976 y 1978 probaron que su ausencia coincidió con una reducción en la tasa de mortalidad.

He aquí los siguientes datos:

1973 – Huelga de médicos de 29 días en Israel. -50% menos muertes reportado por la Sociedad de Sepultureros de Jerusalén.

1976 – Huelga de 52 días en Colombia. 35% de reducción de muertes en Bogotá, Colombia. Confirmado por la Asociación Mortuoria de Colombia.

1978 – Los médicos de Los Ángeles declaran huelga de dos meses y la tasa de mortalidad bajo 35%. Cuando volvieron a sus labores, la tasa de mortalidad aumentó en 40%.

En un estudio realizado en Estados Unidos en 1980. El 20% de todos los pacientes hospitalizados sufrieron de uno o más casos de **LATROGENICOS**. Esto quiere decir que uno de cada 5 personas sufrió reacciones por los medicamentos, reacciones negativas a los diagnósticos y procedimientos terapéuticos y accidentes en la salas de hospitalización. Los errores en las medicaciones fueron el 11% de las equivocaciones.

Referencia: Curas que matan – “Los experimentos mortales de la medicina” – David Helerstein, Harpers, Dec 1980, p. 22.

“Firmemente considero que si toda la materia médica pudiera tirarse al fondo del mar, sería mucho mejor para la humanidad y peor para los peces”.

Referencia: Oliver Wendell Holmes, M. D. (Profesor de Medicina de Harvard y Padre de la Corte Suprema de Justicia)

“Tal parece que los medicamentos terapéuticos son la principal causa de defectos de nacimiento y retardo en el aprendizaje cuando son utilizados durante el embarazo. Las cifras de Connecticut sugieren que tanto como el 13.4% de todas las malformaciones congénitas pueden ser causadas por los medicamentos recetados por médicos durante el embarazo. Medicamentos como el valium parece causar defectos de nacimiento, retardo en el aprendizaje e hiperactividad”.

Referencia: Cruzada Nacional para Prevenir Malformaciones Congénitas, agosto 1985 3ª Edición.

En 1978 un millón y medio de personas fueron hospitalizadas en los Estados Unidos de América debido a efectos colaterales de medicamentos. (Estadísticas de la F. D. A.).

El número aproximado de muertes por medicamentos recetados cada año en USA está estimado en 140 mil.

CAPITULO 40

LAS VACUNAS

La pregunta es: ¿Deberíamos vacunarnos? La respuesta es ¡NO! La inoculación no es una forma natural para permanecer saludables. En el Jardín del Edén, no se les aplicó vacunas a Adán y Eva. Después que entrara el pecado a nuestro mundo por la caída de Adán y Eva, la muerte y la enfermedad sobrevinieron a la humanidad y entonces Dios ideó un plan mediante que ayudar a la humanidad con cualquier enfermedad que surgiera. Ese algo nuevo no fue una vacuna, sino las hiervas, léase Génesis 3:18.

Las vacunas son un proceso causante de enfermedad, que lastima los órganos del cuerpo, el sistema nervioso, la corriente sanguínea, etc. El programa de inmunización se ha basado sobre la teoría bacteriana de Pasteur. Con frecuencia se pasa por alto el hecho de que Pasteur cambió el parecer antes de morir.

LAS VACUNAS Y COMO SON HECHAS

La elaboración de las vacunas es un proceso altamente experimental y cambiante. Aún los fabricantes admiten que los efectos de las vacunas son imprevisibles, de naturaleza inestable, no confiable en su uso y nunca seguro. Consecuentemente nadie sabe con certeza que le están inyectando en su brazo y el efecto que esto producirá. Una dosis infectada podía causar muerte repentina, parálisis, trismo o tétanos, daño cerebral, o en algunos casos, puede no haber ningún tipo de reacción durante meses o años. La persona que le está aplicando la vacuna nunca le cuenta el contenido de está. De hecho, muchos médicos ni siquiera saben que químicos, drogas, u otras sustancias peligrosas hay dentro de la vacuna. Analicemos tan sólo cuatro de las muchas vacunas que se aplican hoy en día.

VACUNA CONTRA LA VIERUELA

“Se amarra un ternero a una mesa de cirugía, se le afeita un área de doce a quince pulgadas cuadradas del estomago, y se le hacen alrededor de cien incisiones. En esas incisiones se coloca una gota de linfa glicerina (un cultivo de viruela a través de una solución de glicerina) que se frota para que penetre completamente. Se inicia una fiebre, y el animal se pone

gravemente enferme. A los pocos días se forman vesículas, roña o escalabro de la sangre del ternero, en forma de pus, que es expulsada de la sangre a las vesículas. Al término de seis días el proceso de eliminación habrá avanzado tanto como que las vesículas estarán llenas de células putrefactas, etc. y una costra se habrá formado sobre el depósito de la infección. El ternero es nuevamente amarrado sobre el quirófano. El área infectada se lava con agua y se grapa cada vesícula por separado con una abrazadera. La roña o costra es cuidadosamente raspada con la punta de un instrumento acerado y la piel muerta, la linfa, la pus venenosa y la sangre extraída se colocan en un pequeño crisol.

A esta masa tóxica de materia putrefacta se le agrega una medida igual de glicerina y la masa se bate mediante un pequeño motor eléctrico. Tan pronto como adquiere homogeneidad completa, se coloca en otro crisol y se cuele a través de un fino colador, para eliminar los restos gruesos de carne podrida, pelos, etc. Luego se vuelve a batir la mezcla, se envasa en tubos pequeños y se distribuye a través de todo el país como linfa de ternero. Hoy en día, la mayoría de los países del mundo han prohibido las vacunas de viruela, sin embargo, las autoridades médicas militares de los Estados Unidos siguen produciéndola y aparentemente las aplican a los conscriptos.

VACUNA CONTRA LA DIFTERIA

“Se prepara un caballo para una succión de sangre después de un envenenamiento gradual con las secreciones de garganta de pacientes que estén padeciendo difteria. En la primera inyección se administra tan sólo una pequeña dosis de veneno, pero diariamente se aumenta la dosis de veneno, pero diariamente se aumenta la dosis hasta alcanzar el máximo nivel, eso es cuando el caballo está completamente enfermo y al borde de la muerte. Entonces se inicia la succión hasta extraer toda la sangre al animal en forma gradual que puede extenderse por toda una semana. Para obtener esta sangre se asegura bien la cabeza del caballo, se selecciona un punto del lado izquierdo del cuello justamente encima de la arteria y se introduce a presión un tubo de punta afilada de ½ pulgada de grueso por doce pulgadas de largo en el largo en el animal. Se extraen grandes cantidades de sangre y el proceso se repite hasta que el caballo quede exhausto e inservible para futuros usos similares. Como si la vacuna de difteria no fuera suficientemente dañina, los promotores de vacuna calcularon que podían aumentar sus ingresos económicos haciendo otras dos vacunas impopulares (tos ferina y tétanos)... Este triple veneno fue llamado **DPT**, y mediante el uso de influencias políticas se logro colocar en la lista obligatoria”. (1)

VACUNAS DE TETANO Y POLIO

El suero contra el tétano es la pus de la pata de un caballo; para combatir la polio se usa extracción de los riñones de un mono en estado de putrefacción. Se sacrifican miles de monos, luego se sacan sus riñones y se dejan podrir. Luego se mezclan químicos con los fluidos extraídos de los riñones podridos y entonces se usan como la vacuna antipolio.

¿FUNCIONAN LAS VACUNAS?

POLIO: Durante las audiencias del Congreso en 1962 sobre el HR10541, EL Dr. Bernard Greenbug, jefe del Departamento de Bioestadísticas de la Escuela de Salud de la Universidad de Carolina del Norte, testificó que el polio no solo se había aumentado considerablemente (50% desde 1957 a 1958 y 80% desde 1958 hasta 1959) después de la introducción de Programas de Vacunación masivos y frecuentemente obligatorios, sino que tanto las estadísticas como las declaraciones hechas por el Servicio de Salud Pública eran manipuladas para dar la impresión opuesta.

DIFTERIA: “El Hospital de Cook Contry, Illinois, decidió vacunar la mitad de las enfermeras y dejar la otra mitad sin vacunar. Poco después hubo un brote de difteria entre las enfermeras vacunadas. En un corto lapso invadió los dos grupos, tanto las vacunadas como las no vacunadas, y el total de casos era más alto entre las supuestamente vacunadas que entre las no vacunadas”. (3)

En Alemania, donde se inicio la vacunación masiva obligatoria en 1940, el numero de casos aumento de 40.000 a 250.000 al años en 1945 entre todos los niños vacunados. Por otra parte, en Suecia, la difteria virtualmente desapareció sin ninguna vacunación. (4)

En el período 1967-68, en la Ciudad de Chicago, se registraron más de 1.300 casos de sarampión, y esto fue después de seis años de vacunación intensiva contra esa enfermedad. El porcentaje más alto de casos se dio entre niños preescolares vacunados. Aparentemente el programa el programa de inmunización de Chicago no tuvo ningún gran efecto. Estas estadísticas no fueron impresas en periódicos públicos (como generalmente suele suceder) pero si se publicaron en las revistas médicas por no tener otra intención que para la lectura de los médicos. También hubo muertes a raíz de estas vacunas, de las cuales no se notificó al público, y sucedió lo

mismo con la viruela. Más gente fue víctima de la vacuna (por muerte o invalidez) que de la enfermedad misma.

En 1977 la vacuna de la viruela causó tantas muertes e invalidez que antes que hubiera transcurrido un año ya se habían presentado demandas por daños y perjuicios por más de 3 mil millones de dólares.

¿Es posible que las vacunas no sean tan buena idea? ¿Es posible que las aseveraciones sobre las cuales se fundamentan estén equivocadas? ¿Sabía usted que en audiciones recientes del Congreso sobre vacunas, proyecto de Ley 2117, el Congreso rechazó permitir a los científicos opuestos a las vacunaciones que testificaran ante el Comité? Si esos científicos hubieran podido hablar, el público se habría enterado que el aumento de enfermedades crónicas y degenerativas están paralelamente relacionadas con el aumento de las prácticas de vacunaciones masivas.

LOS ESTADOS UNIDOS NO EXIGEN QUE UNA VACUNA SEA EFECTIVA

Las vacunas no han sido el gran milagro que ha controlado el oleaje de enfermedades infecciosas, como a muchos de nosotros se nos ha hecho creer, si no que más bien las vacunas han sido la causa directa de muchas enfermedades actuales. ¿Quiénes son los promotores de las vacunas que están haciendo declaraciones sobre sus bondades sin fundamento, no apoyados por algún tipo de prueba o garantía? Ellos son: **EL CENTRO PARA EL CONTROL PARA EL CONTROL DE ENFERMEDADES; EL DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACION Y BIENESTAR; EL SERVICIO DE SALUD PUBLICA; LA ADMINISTRACION DE ALIMENTOS Y DROGAS; LA ASOCIACION MEDICA AMERICANA Y LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.**

La Asociación Médica Americana y el gobierno americano aseveran que necesitamos las vacunas para controlar las enfermedades, pero el gobierno no exige que las vacunas sean efectivas.

“A las vacunas vendidas en los Estados Unidos no se les exige efectividad comprobada contra las enfermedades que aseguran prevenir, de acuerdo al Departamento de Salud, Educación y Bienestar”. (Consumer Newsweek Enero, 28, 1972).

“Es posible que se expida una licencia para una vacuna que es segura, pura y potente, pero no efectiva”, dice Wilmot E. Hastings, New General Counsel. A la División de Standard Biológico (D. B. S.) se le dijo

en 1963 por parte del Departamento de Salud, Educación y Bienestar que no podía establecer ninguna norma exigiendo que los productos biológicos (como las vacunas) fueran efectivos durante su uso.

CONCLUSION

El cuerpo humano está maravillosa y prodigiosamente hecho y nuestro Creador **NUNCA** intentó que algo penetrara al cuerpo por la cual ingresa al organismo material que a su vez ha de ser muy seleccionado, y esa entrada es la boca. Las inyecciones intravenosas pasan por alto todas las defensas naturales del cuerpo que filtran y refinan todo antes de permitir su ingreso al torrente sanguíneo.

La mejor forma de conservar la salud es siguiendo los ocho remedios naturales dados por Dios; aire puro, agua pura y blanda, alimentos naturales, descanso, ejercicio, luz solar, temperancia y confianza en Dios. esta es la forma verdadera de desarrollar el sistema inmune de nuestros cuerpos para no padecer ningún tipo de enfermedad. Porque Dios quiere que “prosperemos y seamos saludables”. 3ª Juan 2.

COMO EVITAR LEGALMENTE LAS VACUNAS

La vacunación obligatoria o cualquier otro programa de inmunización pagado con los impuestos de la nación viola la Declaración de Independencia, la Constitución de los Estados Unidos y el Artículo 6º de la Declaración de Derechos. La Declaración de Independencia nos asegura que “Todos los hombres están dotados por el Creador con ciertos derechos inalienables, entre los cuales están la Vida, la Libertad y la Búsqueda de la Felicidad”. La vacunación obligatoria viola flagrantemente estos tres derechos. El Artículo 6º de la Declaración de Derechos asegura. “El derecho de las personas a su seguridad individual... no será violado”. La vacunación obligatoria también viola este derecho.

“Como Evitar Legalmente todo Tipo de Vacunación no Deseada” es un folleto publicado por Humanitarian Publishing Company en Pennsylvania. Para solicitar el libro escriba a: Humanitarian Publishing Company, R. D. 3, Clymer Road, Quakertown, Pa 18951.

Si usted va a viajar al exterior y no quiere ser vacunado, puede declararse exento bajo Cláusula 83 del Código de Sanidad Internacional, expedido por la Organización Mundial de la Salud y adoptado por todos sus miembros.

NOTA: la mayor parte de este material se tomo de un folleto titulado "Vaccination May be Harmful to Your Health" "(Las vacunas pueden afectar su salud). Y se puede obtener de:

Freedom or Health
P. O. Box 827
Grants Pass, Oregon 97526

(1) *Elben Mcbean, Vaccination Condemned. (Better Life Research 1981) pg. 289 – 303.*

(2) *Walane James, Immunization, The Reality Behind the Myth. (Bergin and Garvey Pub., Inc., Mass pg. 26, 27).*

(3) *William Howard Hay, M. D. Quoted by usher Burdick in the House of Representatives, 1937, (Congress on al Record, 12/21/1937).*

(4) *Paavo Airola N. D. Ph. D. Every Woman's Book, Health Plus, Phonix, Ar 1979. pg. 277.*

CAPITULO 41

LAS VITAMINAS QUE SU CUERPO NECESITA

Las vitaminas son sustancias inorgánicas necesarias para la vida. Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal de nuestros cuerpos; y con algunas excepciones no pueden ser creadas o sintetizadas por el cuerpo humano. Son necesarias para nuestro crecimiento, vitalidad y bienestar en general. En su estado natural, se encuentran en cantidades mínimas en todos los alimentos naturales. Las vitaminas actúan principalmente como reguladores de los procesos metabólicos y juegan un rol importante en la transformación de energía. Mucha gente piensa que las vitaminas pueden reemplazar la comida, pero no es así. En realidad, el cuerpo no puede asimilar vitaminas si no ingerimos alimentos. Las vitaminas no son fuentes de energía ni contribuyen significativamente a las sustancias del cuerpo.

Para ayudarle a entender la función de las vitaminas en el cuerpo, déjeme darle un ejemplo. Piense en el cuerpo humano como un reloj operado por batería; y las vitaminas son las baterías que hacen caminar el reloj. Las vitaminas son componentes de nuestro sistema enzimático que regula nuestro metabolismo y nos ayuda a funcionar apropiadamente. Estas se dividen en dos grupos: solubles en agua y solubles en grasa.

Hoy en día se conocen las siguientes vitaminas; muchas otras todavía no se han descubierto:

Vitamina A	(Caroteno)
Vitamina B1	(Tiamina)
Vitamina B2	(Riboflavina)
Vitamina B3	(Niacina) y (Niamicina)
Vitamina B5	(Ácido Pantoténico)
Vitamina B6	(Piridoxina)
Vitamina B10/11	(Factores de crecimiento)
Vitamina B12	(Cobalamina o Cianocobalamina)
Vitamina B13	(Ácido Erótico)
Vitamina B15	(Ácido Pangámico)
Vitamina B17	(Amigdalina)

Vitamina C	(Ácido Ascórbico)
Vitamina D	(“Calciferoli Visteroid” o ergosterol)
Vitamina E	(“Tocopherol”)
Vitamina F	(Ácidos Grasos)
Vitamina G	(Riboflavina)
Vitamina H	(“Biotin”)
Vitamina K	(“Menadione”)
Vitamina L	(Necesaria para lactancia)
Vitamina M	(Ácido Fólico)
Vitamina P	(Bioflavinoideas)
Vitamina T	(Sustancias que promueven el crecimiento)
Vitamina U	(Extraída del jugo del repollo)

En este artículo voy a cubrir las vitaminas A, B1, B2, B6, C, D, y K.

VITAMINA A, (RETINOL-CAROTENO)

La vitamina A es soluble en grasa, puede ser almacenada en el hígado y no es necesario reponerla cada día. Ayuda en la premención de infecciones, especialmente en los ojos y en el sistema respiratorio. También promueve el crecimiento normal y la reparación de tejidos. La vitamina A tiende a inhibir o impedir el cáncer. Es necesaria para tener una piel, pelo, encías, dientes y huesos saludables, y para la producción de púrpura visual, que es esencial para ver en la noche. La vitamina es altamente tóxica si se toma en dosis ligeramente más altas que la dosis recomendada. La deficiencia en vitamina A causa ceguera nocturna, resfriados frecuentes, infecciones en el sistema respiratorio, enfermedades en la piel y dificultades en la reproducción. Algunos alimentos naturales que son fuentes de vitamina A son: las zanahorias, la batata, el melón verde “Cantaloupe”, y en frutas que sean verdes o amarillas.

VITAMINA B-1 (Tiamina)

La vitamina B-1 es soluble en agua y cualquier exceso es expulsado del cuerpo y no se almacena allí. Es necesario reponerla cada día. Es necesaria para el control del Sistema Nervioso Central respecto del aprendizaje, la jovialidad o buen humor, el sentido de la organización; además, es necesaria para el funcionamiento propio del tracto digestivo. La vitamina B-1 contenida en los alimentos puede destruirse si se trata con agua clorinada o si se cocinan a temperaturas muy altas por un largo período. Una deficiencia en Tiamina causa Beriberi con fatiga, irritación, rigidez, daño al músculo del corazón, hinchazón de los tejidos, molestia

estomacal, estreñimiento e insomnio. Algunos alimentos naturales fuentes de Tiamina son: los granos integrales, las nueces, las semillas, las legumbres y las papas. Casi todos los alimentos naturales contienen alguna cantidad de Tiamina.

VITAMINA B-2 (RIBOFLAVINA)

La vitamina B-2 es soluble en agua y se absorbe fácilmente por el cuerpo. La cantidad expulsada por cuerpo depende de las necesidades de éste, y puede estar acompañada por pérdida de proteína. No se almacena en el cuerpo y debe reemplazarse diariamente. Es necesaria para ayudar a metabolizar los carbohidratos, las grasas y las proteínas. La Riboflavina es esencial para el crecimiento de las células, para tener una piel, uñas y pelo saludable. Esta elimina abrasiones en la boca, los labios, y lengua; es beneficiosa para la visión y alivia los ojos fatigados. La Riboflavina no puede ser destruida por calor, oxidación o ácido. La deficiencia de esta vitamina puede causar lesiones en la boca, pérdida de cabello, escamas en la piel, hipersensibilidad a la luz, visión borrosa y otras. Algunas fuentes naturales de Riboflavina son: los vegetales verdes en forma de hojas, los granos y las legumbres.

VITAMINA B-6 (PIRIDOXINA)

La vitamina B-6 es soluble en agua y es expulsada por el cuerpo dentro de las ocho horas que siguen a la ingestión y necesita reemplazarse o ingerirse diariamente. Es necesaria para la producción de anticuerpos y glóbulos rojos; además, es necesaria para la producción de ácido hidroc্লórico y magnesio. Ayuda a prevenir desórdenes nerviosos y de la piel. Una deficiencia en Piridoxina puede causar depresión, dificultades en el aprendizaje, convulsiones, anemia, pérdida de cabello, pobre audición, y otros. Las píldoras anticonceptivas causan una deficiencia en vitamina B-6 en un 25% de las usuarias. Algunas fuentes naturales de Piridoxina son: los cereales de grano integral, las legumbres, los bananos, las papas, el repollo, la avena y otros.

VITAMINA B-12 (COBALAMINA)

La vitamina B-12 es soluble en agua y es efectiva en dosis muy pequeñas; puede almacenarse en el hígado durante algunos años. La vitamina B-12 es necesaria para formar y regenerar los glóbulos rojos; para absorber el hierro; para mantener un sistema nervioso saludable; para la utilización correcta de las grasas, los carbohidratos y las proteínas; y para

mejorar la concentración, la memoria y el equilibrio. Los suplementos de vitamina B-12 pueden ser perjudiciales para la salud. Un grupo de investigadores franceses reportaron una serie de casos que sugerían que los suplementos de Vitamina B-12 pueden estimular el crecimiento de las células cancerosas y agravar esta enfermedad. La vitamina B-12 estimula la división o multiplicación de las células en general y de ciertas células tumorosas en particular. (1)

La deficiencia de B-12 es un raro desorden, y la mayoría de los casos ocurren en personas que comen carne. Algunos síntomas de la deficiencia de B-12 son: depresión mental, zumbido en los oídos o acúfenos, hígado y bazo dilatados, anemia perniciosa (que es una reducción en el número de glóbulos rojos) y daño neurológicos.

Algunas fuentes naturales vegetarianas de vitamina B-12 son: varios vegetales verdes, habichuelas, soya, trigo, aceitunas, frutas y muchos otros alimentos que ocasionalmente contienen B-12. También se ha encontrado B-12 en raíces, en el tallo del tomate, repollo, apio y brócoli; además se encuentra en la alfalfa y en las algas marinas. (2) Una fuente ulterior de vitamina B-12 son los crecimientos de bacterias en el interior de la boca.

VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)

La vitamina C es soluble en agua y es expulsada por el cuerpo en solo unas horas y no puede ser almacenada en el cuerpo. La vitamina C previene el escorbuto, ayuda a sanar las heridas, las quemaduras y las encías que sangran. Ayuda en la resistencia contra las infecciones, en la absorción de hierro y en la formación de hemoglobina. La deficiencia de esta vitamina puede causar escorbuto, fatiga, pérdida del apetito, facilidad para tener magulladuras o moretones, sangrado abundante, sanamiento lento de heridas, pérdida de dientes y anemia.

Los suplementos de vitamina C pueden ser perjudiciales. Cantidades excesivas de ésta reducen el pH en la orina tan bajo como a 2, incrementando el riesgo de cálculos en los riñones. También interfiere con el metabolismo, incrementando el riesgo de sufrir gota. Altas dosis de vitamina C también pueden promover el cáncer. (3)

Algunas fuentes alimenticias naturales de vitamina C son las frutas y los vegetales verdes y frondosos. El monóxido de carbono destruye la vitamina C, de manera que aquellos que viven en la ciudad definitivamente deben ingerir cantidades de alimentos ricos en vitamina C.

VITAMINA D (CALCIFEROL, VIOSTEROID Y ERGOSTEROL)

Es una vitamina soluble en aceite y se almacena en el cuerpo. Se conoce como la vitamina del sol, por que se forma cuando los rayos ultravioleta del sol actúan en la piel para producir vitamina D, la cual, entonces, el cuerpo absorbe. La vitamina D es necesaria para regular la absorción de calcio y fósforo. Una deficiencia de vitamina D produce raquitismo que es una enfermedad en los huesos no se desarrollan apropiadamente (por ejemplo: 1 pierna en forma de tijera o X o patizambo; 2. piernas arqueadas.) También puede causar deterioro severo de los dientes, osteoporosis, debilidad muscular, pérdida de apetito y de peso.

La única fuente natural de esta vitamina es el sol o los rayos solares. Existe una cantidad limitada vitamina D en algunos productos animales los cuales no voy a considerar como fuentes naturales de esta vitamina y yo no los recomendaría.

La vitamina E es soluble en grasa y se almacena por largos períodos de tiempo en el hígado, en los tejidos grasos, el corazón, los músculos, y otros. Se necesitan muchos meses de privación de esta vitamina para agotar cualquier suplemento de vitamina para agotar cualquier suplemento de vitamina E existente en el cuerpo. Una de las funciones más importantes de esta vitamina E es también esencial para la adecuada absorción de hierro, mantiene la piel luciendo joven, ayuda a prevenir y disolver los coágulos sanguíneos y brindarle resistencia a través del oxígeno que suple al cuerpo. Previene la formación de gruesas cicatrices en el exterior de la piel y acelera la curación de las heridas. Puede bajar la presión arterial y ayuda a la prevención de abortos.

En raras ocasiones ocurre una deficiencia de vitamina E. La vitamina E se encuentra usualmente en casi todos los alimentos; los vegetales verde, los granos, las nueces, las legumbres, varias semillas, frutas y vegetales.

VITAMINA K (MENADIONA)

La vitamina K es soluble en grasa y se almacena en el cuerpo. Esta vitamina promueve la correcta coagulación de la sangre y previene que el cuerpo se desangre hasta morir. Una deficiencia de esta vitamina causara sangrado interno y hemorragias, además de excesivo flujo menstrual. Algunas fuentes naturales de vitamina K son: la alfalfa, los vegetales verdes y frondosos, los tomates y granos.

(1) *Chauvergne, J; The Risk of Administerin Vitamin B-12 to Cancer Patients. Semiane des Hospiteaux Paris 46: 2170-2174; July 10, 1970.*

(2) *Thrash, Agatha and Calvin, M. D.; Nutrition for Vegetarians, pg 67, 1982.*

(3) *Ibid. pg 61*

CAPITULO 42

LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN MICROONDAS SON INSEGUROS

Nota del Editor: El siguiente artículo es tomado con permiso de Search For Health, P. O. Box. 75545 St. Paul Mn. 55175.

Los autores de esta importante información son Bernard H. Blanc, del Instituto Federal Suizo de Tecnología y del Universitario para Bioquímica y Hans U. Hertel investigador de Ambiente Biológico y Consulta.

El artículo original fue ampliamente referenciado con notas de pie de página. La mayoría en lenguas extranjeras y están disponibles en Search for Healt. A continuación tan solo unos apartes del articulo original.

Desde antes de la segunda guerra mundial, (1939-1945) se ha sabido que las ondas microondas son dañinas a los sistemas biológicos. En consecuencia, existen usos tolerados los cuales pueden variar de país a país de acuerdo a los diferentes puntos de vista y necesidades técnicas.

Todos los alimentos, hayan sido calentados, descongelados, o cocidos en horno microondas causan cambios significativos en la sangre de las personas examinadas. Estos cambios incluían: reducción en todos los niveles de hemoglobina y colesterol, especialmente en HDL y LDL. Los linfocitos mostraron una clara reducción de corto plazo después de consumir alimentos de horno microondas que después del consumo de alimentos preparados en cualquiera otra forma.

Había una asociación altamente significativa entre la cantidad de energía usada en el microondas en la preparación de alimentos y el poder luminoso en bacterias luminiscentes expuestas al suero, las personas examinadas y que habían ingerido aquel alimento. Esto lleva concluir que las energías técnicas, tales como la energía del microondas, sí pasa al hombre inductivamente a través del alimento irradiado. Este proceso está basado en principios y ya ha sido confirmado en la literatura. Los efectos

medidos en el hombre, de alimentos irradiados en el microondas, en contraposición a alimentos no irradiados, incluyen cambios en la sangre de las personas examinadas, lo cual indica unos procesos patogénicos incipientes similares al actual comienzo del cáncer.

El espectro de la microonda definido por la ciencia hoy en día, alcanza alrededor de 10^3 a 10^{11} Hz. En consecuencia, las microondas extienden sus ondas largas muy dentro del rango de las ondas de radio, y sus ondas cortas dentro del rango de la luz infrarroja. Esto quiere decir en consecuencia, que las microondas abarcan cuatro rangos de ondas: de radio, de televisión, los sistemas militares de teledirigidos al igual que la cocción por microondas.

Hay abundante literatura científica concerniente a los efectos nocivos de la radiación de microondas directa sobre los sistemas vivientes. La literatura es de tal valor informativo que es sorprendente ver cuan poco esfuerzo se ha hecho para reemplazar esta técnica dañina de microondas por una tecnología más acorde con la naturaleza. Los efectos nocivos para las microondas incluyen destrucción de las membranas celulares, respiración anaeróbica forzada, división celular interrumpida, hemólisis, leucemia, defectos genéticos y aún una inactivación completa de los ciclos naturales.

Las microondas producidas técnicamente están basadas en el principio de corriente alterna. Los átomos, las moléculas y células golpeadas por esta dura radiación electromagnética son forzados a una polaridad reversible de 1-100 mil millones de veces por segundo. No existen átomos, moléculas o células de cualquier sistema orgánico capaces de resistir tan poderosa y violenta fuerza destructiva por un prolongado período de tiempo ni siquiera del rango de milivatios. De todas las sustancias naturales – que no son polares – el oxígeno de las moléculas del agua reacciona más sensitivamente. Las estructuras moleculares son separadas, las moléculas son forzosamente deformadas (isomerismo estructural) y llegan en consecuencia a menoscabar en calidad. Esta clase de movimiento molecular y celular forzado, caótico, produce calor por rozamiento contrario al calentamiento convencional de los alimentos sobre el o la estufa, mediante que el calor se transfiere convencionalmente de afuera hacia adentro, el calentamiento por microondas empieza desde adentro de aquellos sitios donde la energía radiactiva es absorbida, donde hay agua presente, y donde la energía se transforma en calor de rozamiento.

Tomando en cuenta todos los resultados, es evidente que el alimento preparado en horno microondas – en contraste con todas las otras variantes – causa cambios anormales en la sangre de las personas examinadas indicando desórdenes. Estos sutiles cambios prematuros que también pueden encontrarse en un proceso canceroso, merecen atención.

Los resultados corresponden a los cambios químicos fisiológicos al igual que daños a las células vivientes causados por irradiación directa de microondas.

El poder luminiscente de las bacterias en contacto con el suero de las personas examinadas, que habían consumido alimentos preparados en horno microondas es significativamente más alto que la luminiscencia en el suero de personas examinadas que habían consumido alimentos preparados en otras formas. En consecuencia, una transferencia inductiva de energía radiactiva, tal como la energía microondas, vía ingestión de alimentos irradiados en organismos vivientes, debe tomarse en consideración. Tales procesos físicos están altamente enraizados en la ciencia. En consecuencia, las obvias propiedades destructivas de microondas, apoyadas por la información anterior y la literatura, no solo son dañinos al hombre por radiación directa si no también indirectamente a través del alimento irradiado.

Nota del Editor: Bote su microondas. Desde hace algún tiempo he estado buscando información sobre los efectos dañinos de los hornos microondas, pero hay muy poco material impreso en circulación. Estoy agradecido con Search For Health por permitirme el uso directo de este artículo.

CAPITULO 43

LOS MINERALES QUE NUESTRO CUERPO NECESITA

El cuerpo de una persona promedio está compuesto de aproximadamente 70% de agua, más componentes que incluyen vitaminas, enzimas, hormonas, y minerales esenciales, cuyo balance es importante para el funcionamiento adecuado del organismo. En elementos, el cuerpo de un adulto consiste de 65% de Oxígeno, 18% de Carbono, 10% de Hidrogeno, 3% de Nitrógeno, 1.5% de Calcio, 1% de Fósforo y 1.5% de otros elementos.

Hay 21 elementos minerales esenciales para el cuerpo humano. El suelo donde caminamos contiene estos mismos elementos. La diferencia consiste en que en el suelo, estos elementos están en forma inorgánica y en nuestros organismos están en forma orgánica. El hombre no puede utilizarlos en la forma inorgánica, en la cual se encuentran en la tierra o suelo. Cuando comemos frutas, verduras, nueces y granos, estamos consumiendo los minerales en forma orgánica. Pero el hombre no puede comer arcilla y vivir, aun cuando ésta tiene todos los minerales necesarios, por que los mismos están en forma inorgánica en ella. Esto también es valido para nuestro consumo de agua potable, que contiene minerales en forma inorgánica, los cuales no pueden ser asimilados por nuestro organismo. El agua más apta para tomar es el agua destilada (el agua de lluvia también es destilada). En este artículo vamos a dar un vistazo a cada uno de esos 21 minerales orgánicos que el cuerpo y que alimentos naturales los contienen.

CALCIO – Es uno de los minerales más importantes para el cuerpo, en la formación de huesos y dientes. Relaja los nervios, disminuyendo así el nerviosismo. El calcio contrae el corazón y es necesario para la contracción de músculos. El calcio también se requiere en el complejo proceso de coagulación de la sangre. Entre algunas de las fuentes alimenticias naturales de alto contenido de calcio se encuentran las melazas negra, las almendras, las naranjas y la mayoría de vegetales verdes como la berza común (col), los nabos, las coles rizadas (berza rizada), etc.

CLORO – Es un micromineral que se necesita en cantidades muy pequeñas. Su principal función es actuar como parte del ácido clorhídrico producido en el estómago para la digestión de las proteínas. Se encuentran en las coles, las remolachas (betarragas), los rábanos, la harina de centeno, los cocos, los tomates y las aceitunas (olivas) maduras.

CROMO – Es un micromineral y su principal función consiste en ayudar a mantener el nivel de azúcar en la sangre y en la sinterización de los ácidos grasos. Aquellas personas que tienen problemas de bajo nivel de azúcar en la sangre o diabetes deberían comer muchos granos integrales naturales, ya que este micromineral se pierde en los procesos de refinación de nuestros alimentos.

COBALTO – Micromineral, que necesita el cuerpo en muy pequeñas cantidades. Es un elemento esencial de la Vitamina B-12. Estimula la producción de células rojas. Se le encuentra en algas marinas y todas las verduras de hojas verdes.

COBRE – Es un micromineral que se encuentra en todos los tejidos del cuerpo. En exceso puede ser perjudicial y causar locura. Estudios recientes realizados por el Dr. Oscar Roth de la escuela de Medicina de la Universidad de Yale, revelaron que el nivel de cobre en el suero (sanguíneo) es elevado cuando se usan píldoras anticonceptivas. El cobre es necesario para la pigmentación del cabello y de la piel, para la formación de huesos y la producción de los glóbulos rojos de la sangre. Algunos de los alimentos que contienen Cobre son: el germen de trigo, las nueces, la miel, las uvas pasas, la soya y la avena.

FLUOR – Es otro mineral que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Existe en el organismo en forma de compuestos denominados fluoruros. Su función es fortalecer los huesos; actúa fuertemente en el bazo, dientes y el esmalte de los dientes. Alimentos que contienen flúor son el repollo, la coliflor, el aguacate, los tomates, los berros, etc. Nota: el Fluoruro de Sodio que se añade a nuestro suministro de agua no es natural y hace mucho daño al organismo.

YODO – Es un micromineral. El Yodo es el nutriente favorito de la glándula tiroides y ayuda a regular el metabolismo del cuerpo y el balance de la relación Sodio-Potasio. Los principales síntomas de deficiencia de Yodo son frialdad, cansancio, propensión al sobrepeso, menstruación dolorosa y mala memoria. Algunas fuentes alimenticias de Yodo son el

Kelp (alga marina), sal marina, las semillas de girasol, las verduras (hojas y tallos) de nabos y el melón amarillo.

HIERRO – Es un mineral que ayuda en la producción de hemoglobina y en la conducción de Oxígeno por parte de las células, a los tejidos. Suministra energía y vitalidad, nutre los tejidos a partir del torrente sanguíneo, aumenta la resistencia a las enfermedades y ayuda en el crecimiento. La más elevada fuente alimenticia de Hierro es la melaza negra (3 veces más alta que el hígado). Otras fuentes de Hierro son las almendras, el Kelp (alga marina), las coles, las lentejas, la avena, las uvas y la harina de trigo integral.

MANGANESO – Este mineral es necesario para el sistema glandular, tal como la glándula pituitaria, el páncreas, el hígado y los riñones. Actúa sobre el sistema nervioso, en la coordinación muscular. La epilepsia, convulsiones musculares incontrolables y sus acompañantes desmayos, parecen ser el resultado de la deficiencia de manganeso. Las fuentes alimenticias de Manganeso son: el trigo sarraceno (alforjón), la avena, la cebada, las nueces del brasil, las semillas de girasol, los guisantes (arvejas), los frijoles, las almendras y el arroz integral.

MAGNESIO – Es uno de los minerales más importantes, junto con el calcio. El magnesio ayuda en la metabolización del calcio y de la vitamina C. Regula la irritabilidad nerviosa y las contracciones de los músculos. Las nueces y los cereales en grano entero, son especialmente ricos en Magnesio.

MOLIBDENO – Un micromineral que asiste en la metabolización del hierro acumulado en el hígado. También ayuda en la conversión del nitrógeno que resulta de la digestión de proteínas, en ácido úrico. Entonces viaja a los riñones y es expulsado en la orina. Las fuentes alimenticias naturales de molibdeno son: la soya, los guisantes (arvejas), la miel, el trigo y el centeno integral, la calabaza (chayote, calabacín), los vegetales, la melaza, la sal marina y las frutas.

NIQUEL – Este es otro de los microminerales que se encuentran en pequeñas cantidades en el organismo, pero el papel que desempeña en el cuerpo humano no está claro aún. La principal fuente de níquel se encuentra en los vegetales.

FOSFORO – Realiza más funciones en el organismo que cualquier otro mineral. EL 80% se encuentra en los huesos y el 20% en los tejidos.

Está estrechamente relacionado con el calcio y por lo tanto se encuentra en los huesos, los dientes, los músculos y en el cerebro. Se necesita para los tejidos nerviosos, especialmente del corazón. Algunas fuentes alimenticias naturales de fósforo son: los granos integrales, las nueces, las bananas y las semillas. Muchos alimentos procesados y gaseosas contienen fosfatos; estos son dañinos y no debieran usarse.

POTASIO – Ayuda al cuerpo a mantener un adecuado equilibrio ácido alcalino. Es esencial para las contracciones musculares, por lo tanto, es vital para un correcto funcionamiento del corazón, especialmente el latido normal. Algunas fuentes alimenticias de potasio son: las verduras de hojas verdes, las naranjas, los granos integrales, las nueces y los bananos.

SELENIO – Es un antioxidante y ayuda a prevenir daños por oxidación, en los glóbulos rojos de la sangre. Algunas fuentes alimenticias naturales son: el Kelp (alga marina), el ajo, los cereales y la mayoría de los vegetales.

SILICIO – El silicio es esencial para la formación de huesos fuertes y para el crecimiento normal del cabello, uñas y dientes. Es beneficioso en todos los procesos curativos y protege al organismo contra muchas enfermedades. Algunas fuentes alimenticias naturales son: las frutas, particularmente las manzanas, los cereales integrales, las remolachas, las cebollas, la chirivía (pastinaca) y las almendras.

SODIO – Su función en el cuerpo es prevenir la formación de coágulos de sangre, estimular el bazo, regular la temperatura en los fluidos del organismo, neutralizar ácidos y relajar el músculo del corazón así como también otros músculos del cuerpo. El sodio, como mineral orgánico no presenta ningún problema al cuerpo, si es usado con moderación; pero la forma inorgánica, el cloruro de sodio (sal común de mesa), puede causar problemas como retención de fluidos, daño a los riñones, problemas del corazón, alta presión sanguínea, etc. Algunas fuentes alimenticias naturales son el Kepl (alga marina), el apio (apio España), la lechuga romana, la sandía (patilla) y la sal marina.

AZUFRE – Se encuentra en cada célula del cuerpo. Las células que contienen la mayor parte del azufre son las de la piel, el pelo, y las articulaciones. Por ello es algunas veces llamado el mineral de la belleza. Algunas fuentes alimenticias naturales son los rábanos (rabanillos), los nabos, las cebollas, el apio (apio España), las judías verdes (habichuelas), la col o berza común, el berro y la soya.

ESTAÑO – Sabemos que es necesario para el cuerpo humano, pero poco más que esto se sabe hasta ahora. Este micromineral se encuentra en toda vegetación que crece en suelos ricos en estaño.

VANADIO – Este también es un micromineral que el cuerpo humano necesita, pero se conoce muy poco de él. Las fuentes alimenticias naturales son los cereales integrales no refinados.

ZINC – Es necesario para el cerebro, la retina de los ojos y el proceso visual; para el crecimiento normal, especialmente de los huesos, También es necesario para el desarrollo de los órganos sexuales y para el funcionamiento normal de la próstata. La deficiencia de zinc conduce a la disminución de la sensibilidad de los sentidos gustativo y olfatorio. Algunas fuentes alimenticias naturales son: las semillas de calabaza (zapallo o ahuyama), las semillas de girasol, las nueces y los vegetales de hojas verdes.

CONCLUSION – Así hemos dado un vistazo a los 21 minerales que nuestro cuerpo debe tener a fin de funcionar apropiadamente. ¿Ha notado usted como cada uno de estos minerales se encuentra en los alimentos naturales que Dios nos ha dado para alimentarnos?. Quiero animarle a obtener los minerales a partir de los alimentos naturales como crecen y no en ninguna forma suplementaria. Los suplementos vitamínicos y minerales no son naturales. Los sintéticos son químicos y los otros, derivados de plantas, son refinados de manera que son separados del resto de las vitaminas, los minerales, las enzimas, etc., que estaban en la planta de origen.

PENSAMIENTO CLAVE – Si el buen señor hubiera querido que nosotros tomáramos una píldora o pastilla de calcio. El habría creado un árbol que diera píldoras o pastillas de calcio. En ves de esto, El creó el árbol de almendras para dar almendras, que son ricas en calcio. También creó el naranjo que produce naranjas que también son ricas en calcio.

CAPITULO 44

POR QUE DEBERIA SER UN VEGETARIANO PURO

En 1980, en LOS ANGELES TIMES Y WEEKLY WORLD NEWS se imprimieron artículos acerca de Wu Yunging, un hombre que vivía en China. El señor Yunging era una extraordinaria persona, porque tenía 142 años de edad. ¿Cuál cree usted que era su dieta? El manifestó que comía maíz, batatas, frutas y verduras. En otras palabras él no comía carne, leche, huevos, aceites refinados, azúcares, etc. El alcanzó la edad de 142 años por que comía la clase de alimentos que Dios originalmente dio a la humanidad en el jardín del Edén. Estos eran frutas, nueces, granos y hierbas que producían semillas lo cual puede usted leer en la Biblia en Génesis 1:29.

¿Podemos mejorar nosotros la dieta perfecta de Dios mediante el consumo de carne? ¡NO! El consumo de carne trae consigo enfermedades, falta de energía, y un acortamiento en las expectativas de vida. Todos aquellos que vivieron antes del Diluvio llegaron a edades que oscilaban entre 700 y 930 años (Génesis 5:5); mientras que, después del diluvio, cuando Dios finalmente le dio permiso al hombre para comer carne (Génesis 9:3), sus expectativas de vida se redujeron grandemente. (compárese Génesis 5:3 al 31 con Génesis 11:12-26).

Considere al elefante. ¿Cuánta carne muerta consume? ¡Ninguna! y un elefante puede vivir más de 100 años por ser vegetariano; mientras que los animales carnívoros, tales como el gato o el perro, viven aproximadamente de 10 a 15 años. ¿Cuáles son los animales más fuertes del mundo – aquellos usados durante siglos por su resistencia y fuerza? Los elefantes, el búfalo de agua, los camellos, mulas y los caballos; y todos tienen una cosa en común: ¡son vegetarianos! Un león que come exclusivamente carne, tiene muy poca resistencia, por que duerme aproximadamente durante 20 horas al día.

EL CUERPO DEL HOMBRE NO FUE DISEÑADO PARA EL CONSUMO DE CARNE

Miremos algunos aspectos fisiológicos simples del consumo de carne. Los dientes de un carnívoro son largos, afilados y puntiagudos para rasgar y destrozarse la carne. El hombre tiene molares para triturar y moler. La mandíbula del carnívoro se mueve únicamente de arriba hacia abajo para desgarrar y morder. La del hombre se mueve de arriba hacia abajo y de lado a lado para moler. La lengua de un carnívoro es áspera mientras que la del hombre es lisa. La saliva de un carnívoro es ácida y dispuesta para la digestión de proteína animal mientras que la del hombre es alcalina para la digestión de carbohidratos. Los intestinos de un carnívoro son tan sólo tres veces la longitud de su tórax, diseñado para una expulsión rápida de los desechos alimenticios, que de otra manera se pudrirían rápidamente. Los intestinos del hombre por otro lado, son doce veces la longitud de su tronco, y diseñados para conservar los alimentos en ellos hasta que se les hayan extraído todos los nutrientes. EL hígado y riñones de un carnívoro tienen capacidad para eliminar grandes cantidades de ácido úrico mientras que el hígado y los riñones del hombre tienen capacidad para eliminar sólo pequeñas cantidades de ácido úrico. La orina de un carnívoro es ácida y la del hombre es alcalina.

Psicológicamente el hombre no está preparado para consumir carne. El estadounidense promedio sufre repulsión ante la vista de carne muerta llena de sangre. Yo creo que habría menos consumidores de carne si nosotros mismos tuviéramos que degollar los animales que vamos a consumir.

A largo plazo nuestros alimentos refinados nos están matando. Diariamente ocurren más de 4 mil ataques cardíacos en los Estados Unidos. Cada 50 segundos se detecta un nuevo caso de diabetes. La mitad de todos los estadounidenses mayores de 40 años sufren de hipertensión. Estas enfermedades no se encuentran en el 75% de la población mundial.

¿Por qué? Porque a los estadounidenses les gusta comer, comer demasiado y comen alimentos equivocados tales como carne, leche, huevos, azúcar, aceite y alimentos refinados y procesados.

UNA DIETA ALTA EN CARNES (QUE TAMBIEN ES ALTA EN GRASAS) ES CAUSA IMPORTANTE DE ATAQUES CARDIACOS, EMBOLIAS Y CANCER.

Las carnes son una fuente incompleta de nutrición: consecuentemente, depender de una dieta a base de carne se vuelve un riesgo para la salud humana. Pero la carne no es sólo peligrosa por lo que no contiene; es riesgosa por lo que contiene – exceso de proteína, grasa, colesterol y sangre, además de parásitos, microbios y virus de varias formas de cáncer (1).

HAY MAS BACTERIAS EN LA MAYORIA DE LAS CARNES QUE EN LOS EXCREMENTOS DE ESOS MISMOS ANIMALES.

La carne es materia muerta; y algo que esté muerto debería enterrarse y no ponerse en nuestros estómagos. El sabor de la carne se debe a la presencia del ácido úrico que contiene. ¿Qué es el ácido úrico? es uno de los desperdicios o productos excretores del cuerpo; o simplemente dicho, es la orina del animal. El ácido úrico no es lo único dañino de la carne. Una cosa realmente nociva es la bacteria putrefacta que se encuentra en las carnes, es idéntica a la que se encuentra en las excretas del animal, y en alguna carnes son más numerosas que en las excretas frescas. Se ha hecho un conteo microscópico de las bacterias encontradas en carnes de diferentes clases para que puedan darse cuenta de lo que están consumiendo. (2)

FUENTE	BACTERIA POR GRAMO
Chuleta de res	1.500.000
Carne de res enlatada	31.000.000
Carne de hamburguesas	75.000.000
Hígado de cerdo	95.000.000
Excremento fresco de ternero	15.000.000
Boñiga de cabra	20.000.000
Boñiga de caballo	25.000.000

En 1985, tres de cuatro personas en este país murieron de enfermedad cardiovascular (ataques cardíacos y embolias) o cáncer. No siempre la gente había muerto tan masivamente de estas enfermedades hasta después de la primera guerra mundial, cuando podíamos darnos el lujo de consumir dietas altas en carnes y grasas, pescado, aves en general, huevos y alimentos procesados. Ya para 1960, había disponible suficiente evidencia de Investigaciones para que se hubiera escrito un editorial en la

revista de la Asociación Medica Americana que dijera que una dieta vegetariana puede prevenir el 90% de nuestras enfermedades tromboembolias (coágulos de sangre en el cerebro, corazón y piernas), y el 97% de nuestras oclusiones coronarias (3).

Casi todo el mundo sabe que hoy en día los estadounidenses consumen demasiada grasa. Entre un 40 y 45% de las calorías en la dieta promedio americana proviene de grasas. Las carnes, especialmente la roja, por si sola es la más grande fuente de grasa en la dieta de los estadounidenses.

Para el porcentaje de grasa en ciertos productos animales, véase el cuadro anexo.

PRODUCTO ANIMAL	CONTENIDO DE GRASA (%del total de calorías)
Chuleta de res	65-80%
Cordero	75%
Jamón	80%
Perro caliente	85%

El Comité Consejero sobre Pautas Dietéticas había propuesto en 1990 limitar el consumo de grasa a un 10% del consumo total de las calorías. La asociación de Cardiología Americana estaba completamente de acuerdo con estas nuevas pautas. Si los estadounidenses redujeran su consumo de grasa al 10% veríamos una gran reducción en ataques cardiacos, embolias, diabetes y cáncer.

¿QUE DEL POLLO Y EL PESCADO?

¿Pollos? ¡No los consumía! Hoy en día los pollos son criados a base de muchas drogas comerciales. Son hacinados en jaulas pequeñas, nunca caminan sobre el suelo ni se ejercitan, y están llenos de enfermedades, especialmente cáncer. A los pollos comprados por los consumidores se les encontró alta contaminación de microorganismos intestinales, principalmente E. Coli. Si los pollos se les ha tratado con antibióticos, entonces los gérmenes se hacen resistentes a los antibióticos. (4) Adicionalmente a los antibióticos e infecciones contagiosas, a veces se les proporciona a los alimentos contaminados. EN 1979 en Idaho y Montana los pollos y los huevos fueron contaminados por bifenil policlorinado.

¿Peces? ¡Buenos para la pecera – pero no para usted! Muchos peces están llenos de químicos tóxicos que han sido vaciados en nuestros lagos y

océanos. Varias especies de virus humanos presentes en agua contaminadas ahora se encuentran en los peces, y pueden transmitirse al hombre sin que el pez, como transportador, desarrolle la infección. Estos organismos han sido encontrados en cantidades nunca antes vistas, e incluyen los virus del polio humano, Virus Coxasackie, virus común. (5) También en varias zonas de Estados Unidos, la Solitaria del pez (*Diphyllobothrium Latum*) se ha encontrado en el hombre. Cuando se consume pescado mal cocido se desarrolla la infección. (6)

En conclusión, quiero exhortar a mis lectores a que confíen plenamente en Dios y lo que El nos ha indicado. Empiece a seguir la dieta original dada a la humanidad en el principio y usted empezará a disfrutar de salud abundante.

(1) *Scharffenberg, John A. Problems with Meat, Woodbridge Press Pub. Co., Santa Barbara, CA., 1979 pg 101.*

(2) *Hoffman, J. M. Ph. D., The Missing Link, pg. 134, 1984.*

(3) *Editorial J. A. M. A., June 3, 1961 pg 134.*

(4) *One Man's Meat... The Sciences, 19:2-3, Nov. 1979.*

(5) *Frecuency of Fsh Tumors Found in a Polluted Watershed as Compared to Non- Polluted Canadian Waters. Cancer Research 3: 189-198, Feb. 1973.*

(6) *Diphyllobothriasis, American Family Physician 20(3) 127-128, Feb., 1973.*

CAPITULO 45

PROTEJA SU CAPACIDAD AUDITIVA

De acuerdo a una encuesta realizada en 1990, realizada en el Centro Nacional Estadístico de salud, más de 23 millones de estadounidenses tienen alguna pérdida auditiva.

Un tercio de todos los casos de pérdidas auditivas proviene de altos ruidos de la vida moderna.

Los ruidos altos destruyen las pequeñas células ciliares del oído interno, las cuales señalan al nervio auditivo el envío de mensajes sonoros al cerebro. Una vez que estas células han muerto nunca vuelven a recuperarse.

El resultado es un tipo de sordera llamado **“PERDIDA AUDITIVA NEURO SENSORIAL”** ; esto afecta tanto el volumen como la claridad, primero en tonos altos, luego en tonos bajos en la zona de lenguaje. El ruido también causa **“TINITUS”** o acúfenos. El tinitus con frecuencia señala una amenaza de pérdida auditiva.

“La juventud está envejeciendo sus oídos antes de su edad cronológica”, según el audiólogo David Lipscomb, quien ha investigado la pérdida auditiva en estudiantes en la Universidad de Tennessee. En el otoño de 1969, él examinó la audición a los aspirantes que ingresaron a la universidad y descubrió que cerca del 60% padecían de pérdida auditiva. El 14% de los jóvenes examinados del sexo masculino tenían una audición similar al hombre promedio de 65 años. Comparativamente, algo – probablemente el ruido – había afectado su audición durante los años de la adolescencia.

Ante la ausencia de ruidos altos, la audición no parece deteriorarse mucho por la edad. En lo profundo del bosque sudanés, vive una tribu en un ambiente silencioso, rodeados por ciénagas y el río Nilo. Según un estudio realizado en la década de los 60, se descubrió que la gente de la tribu de cualquier edad tenía una audición superior a un grupo comparativo de granjeros estadounidenses. Más aún los ancianos oían tan bien como los jóvenes.

El ruido es medido en decibeles. Cualquier cosa de 80 decibeles o más como el zumbido de un reloj despertador puede perjudicar su capacidad auditiva. Cuanto más alto el decibelaje, tanto más alto el ruido. (véase cuadro anexo). Cuanto más alto sea el ruido, tanto menor será el tiempo que requiera para alterar su audición. Sus oídos pueden resistir un ruido de 90 decibeles como el de un corta césped, por aproximadamente 8 horas de que ocurra el daño auditivo. Por cada 5 decibeles por encima de los 90 requeridos tan sólo de la mitad del tiempo para que se inicie el daño auditivo. El concierto promedio de Rock o el audífono estéreo en su capacidad máxima (aproximadamente 110 decibeles) puede dañar el oído en dos horas.

Los ruidos altos producen una serie de reacciones involuntarias en el cuerpo humano y **LAS REACCIONES PUEDEN PERSISTIR 5 VECES MAS QUE LA DURACION MISMA DEL RUIDO:** Las pupilas se dilatan, los vasos sanguíneos se contraen, la piel palidece, los músculos se tensionan; quien oye tal vez retrocede y sostiene la respiración. (American Family Physician, Octubre, 1970, pages 151-152). Otros informes indican que las personas que viven en ambiente ruidoso mueren antes que aquellos que viven en ambientes silenciosos.

Cuando no se puedan evitar los altos ruidos proteja sus oídos con dispositivos de protección auditiva. Colocar algodón en sus oídos no será de mucha ayuda. Los protectores de oído constituyen la mejor alternativa. Los protectores de oído vienen con una tabla de reducción de ruido en la etiqueta establecida por la Agencia de Protección Ambiental. La más alta clasificación disponible en tiendas locales provee una reducción de 30 decibeles. Cualquier protector más potente tendría que adquirirlo donde un audiólogo. Para conseguir los protectores de 30 decibeles gratuitos escriba a **“HEARING IS PRINCELES” PROGRAM OF THE EAR INSTITUTE 2100 WEST 3RD ST., FIFTH FLORR, LOS ANGELES, CA. 90057.**

CUADRO DE DECIBELAJE

Doloroso	Armas de fuego, sirenas de alarma antiaérea	140db
	Martillo hidráulico	130db
	despegue de aviones Jet	120db
Extremada mente alto	Música Rock	110db
	Sierra de cadena	100db
	corta césped	90db
Muy alto	Tráfico pesado, aspiradora	70db
	Lavaplatos, conversación	60db
Moderado	Lluvia suave	50db
	Habitación silenciosa	40db
Tenue	Susurro	30db

CAPITULO 46

SUPLEMENTOS VITAMINICOS Y MINERALES

¿Son los suplementos vitamínicos y minerales necesarios en la Dieta? ¿Cuáles son esenciales, y cuántos debemos tomar? La respuesta a esta pregunta es bien simple; se nos ha dicho en la Palabra de Dios que la dieta original era frutas, vegetales, nueces y granos (Génesis 1:29); y después del pecado le fue permitido consumir las hierbas del campo (Génesis 3:18). En ninguna parte de la palabra de Dios se nos dice acerca de tomar suplementos. Si el buen Dios hubiera deseado que nosotros tomáramos vitamina C, El hubiera creado un árbol que produjera píldoras de vitamina C. En embargo, El creó muchos árboles frutales diferentes, y las frutas contienen la vitamina C que nuestro cuerpo necesita. La población estadounidense ha estado convencida que las vitaminas son buenas para la salud y más del 40% toman suplementos vitamínicos cada día.

Nuestra necesidad de vitaminas y minerales ha sido grandemente exagerada. La cantidad de vitaminas que el cuerpo necesita para un año es muy pequeña. Cada vitamina y cada mineral necesario para nuestro cuerpo pueden encontrarse en los alimentos que nosotros comemos. Hay una larga lista de expertos en el campo de la nutrición quienes están expresando grandes inquietudes acerca de la amenaza a la salud que surge del consumo de vitaminas y suplementos minerales.

El Doctor Myron Winick, director del Instituto de Nutrición Humana en la Universidad de Columbia, indica que algunas vitaminas, consideradas por mucho tiempo no dañinas, están produciendo problemas médicos incluyendo daños fatales del hígado. (Los Angeles Times 12/30/83). Recientes reportes sobre el excesivo uso de vitamina B-6 advierten que ésta puede causar daño al sistema nervioso. Los síntomas de esta alteración incluyen marcha insegura, entumecimiento u hormigueo en las manos y en los pies. Análisis microscópicos muestran deterioros de la fibra nerviosa proporcional a la cantidad de vitamina B-6 consumida. Estos y otros problemas neurológicos pueden requerir de meses para recuperarse o pueden llegar a ser permanentes.

De acuerdo con un artículo en el Health Reporter por Robert Mc. Carter, Ph. D., los suplementos vitamínicos hechos por el hombre simplemente no son deseables para el cuerpo humano. En el proceso de extracción y fraccionamiento de los elementos, Ellos se hacen inservibles. Una vez removidas y aisladas, las vitaminas pierden su valor. Tecnológicamente hay la posibilidad de crear un grano de trigo en el laboratorio. Cada componente químico se necesita puede duplicarse e insertarse en un grano de trigo, pero si este se pone en la tierra, no crecerá. ¿Por qué? por que es natural.

El hombre no puede mejorar las fuentes naturales de vitaminas y minerales que Dios nos dio. Por ejemplo: hay muchas advertencias contra el uso de la vitamina C. He aquí algunos de sus efectos colaterales. La vitamina C tiene un efecto que contrarresta el efecto de la vitamina D. Esto significa que cuando usted toma vitamina C extra, su cuerpo necesita cantidades extras de vitamina D. Otro efecto colateral es que la vitamina C puede disminuir el aprovechamiento de las vitaminas del complejo B particularmente la vitamina B-6 y la vitamina B-12.

Una naranja tiene 70 miligramos de vitamina C, igualmente contiene 0.11 miligramos de tiamina, 0.05 de Riboflavina, etc. La naranja contiene minerales, 52 miligramos de calcio, 18 miligramos de fósforo, etc. Cuando usted toma un suplemento de vitamina C, usted solamente está tomando vitamina C y **NO** las otras vitaminas y minerales en la proporción en que Dios las desea para usted en un solo paquete.

Nosotros sabemos que la proporción vitamina C – vitamina D es importante; que la proporción potasio – magnesio es importante, y que la proporción calcio – magnesio es importante.

Pero ¿Qué hay acerca de esos elementos que nosotros desconocemos? Ya que nuestro conocimiento en lo que se refiere a proporciones adecuadas es limitada, es posible que causemos desequilibrio en nuestro cuerpo por consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos y minerales. Yo recomiendo que comamos alimentos naturales, que tienen todas las vitaminas y minerales que nosotros necesitamos, al igual que otras que no se han descubierto aún; y que no desperdiciemos nuestro dinero o salud en suplementos.

VITAMINAS NATURALES VRS. SINTETICAS

Paul Stitt, un bioquímico y científico de alimentos de algunas de las más grandes corporaciones en los Estados Unidos, reporta que las leyes gubernamentales requieren que solamente el 3% de un suplemento alimenticio sea de origen natural antes de que dicho alimento pueda rotularse como “Natural”. El señala que en vista de que las vitaminas sintéticas son tanto más económicas, es probable que muchas de las vitaminas “naturales” conseguidas en el mercado sean 0.07% sintéticas.

El dice que se requieren 30 naranjas para producir una tableta de 1.00 miligramos de vitamina C, y una botella de tabletas de vitamina C totalmente natural podría costar cuatrocientos dólares. (1) Se puede ver, de todos modos, que si la botella de vitamina C fuera totalmente proveniente de naranjas y costara cuatrocientos dólares, no sería vitamina C natural, ya que la vitamina ha sido separada de la naranja. Tome su vitamina C de su fuente verdadera, el alimento mismo.

MEGAVITAMINAS Y DESORDENES DEL APRENDIZAJE

Un grupo de 20 niños con dificultades de aprendizaje estuvieron recibiendo grandes dosis de ácido ascórbico, niacinamida, pantotenato cálcico y Piridoxina junto con una dieta baja en carbohidratos y alta en proteínas. Después de un periodo de seis meses, los chicos recibieron las megavitaminas y no demostraron mejoría significativa en comparación con otro grupo tratado con solo dieta.

TERAPIA CON MEGAVITAMINAS/PERDIDA VISUAL

Tres hombres adultos, quienes recibieron dosis masivas de ácido Nicotínico para el tratamiento de colesterol alto sufrieron de pérdida de la visión por daño cerebral.

El ácido Nicotínico puede inducir la retención de fluidos con inflamación del ojo que lleva a la disminución de la visión. Después de que se discontinuó la administración del ácido Nicotínico hubo alguna mejoría en la visión.

CALCIO/HUESOS FUERTES

Grandes dosis de calcio pueden disminuir la fortaleza de los huesos en lugar de fortalecerlos.

Grandes suplementos de calcio alteran la proporción normal y pueden producir debilitamiento de los huesos.

Altos niveles de calcio interfieren con la función de la vitamina K y pueden conducir a una hemorragia interna.

EL doctor Walter Mertz del Centro de Investigación de Nutrición Humana, del Departamento de Agricultura en Beltsville, Maryland de los Estados Unidos, observó que la absorción de hierro y Zinc es bloqueada por los suplementos de calcio.

SUPLEMENTOS DE CALCIO/ARTRITIS

Los suplementos de Calcio pueden inducir síntomas de artritis en pacientes sensitivos. Una mujer de 67 años desarrolló, inflamación y enrojecimiento en su dedo pulgar derecho después de que empezó a tomar suplementos de Calcio.

Los síntomas desaparecieron aproximadamente dos semanas después de que el suplemento fue discontinuado. Más tarde ella empezó a consumir OS-CAL, como suplemento de calcio y en dos semanas los síntomas reaparecieron, y nuevamente desaparecieron solamente después de cesar el consumo de Calcio. Muchas personas son muy sensibles a los suplementos de Calcio.

VITAMINA A/RIESGO DE CANCER

Por que algunos estudios especiales han sugerido que la vitamina A es protege contra el Cáncer, algunas personas están recomendando suplementos de esta vitamina. Suzanne T. Orr. Ph. Doctora del Departamento de Epidemiología y Medicina Preventiva de la Universidad de Maryland en Baltimore, observa que la vitamina A puede ser fácilmente obtenida de fuentes dietéticas de provitamina A, encontradas en muchos vegetales y frutas. **UNA PORCION** de zanahorias, repollo, batatas, col rizada, mango, o muchos otros alimentos naturales es suficiente para proporcionar la Dosis Recomendada (R. D. A.) (Clinical Nutrition 4: 138-142, 1985).

VITAMINA C/RESFRIADO COMUN

No se ha probado que la vitamina C cambie el curso de un resfriado común. Los medicamentos de venta libre son de valor dudoso. Si un ingrediente es benéfico los otros componentes pueden estar en proporciones desequilibradas para lograr resultados positivos. (European Journal of Pediatrics 144:4-8, 1985).

VITAMINA C/ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO

El consumo de grandes dosis (1500 mg. diariamente) de vitamina C para prevenir resfriados puede causar anemia por deficiencia de hierro, aparentemente al bloquear los efectos del cobre, que es esencial para el transporte del hierro en la sangre. Un grupo de hombres voluntarios a quienes se suministro suplementos de vitamina C desarrollan anemia por deficiencia de hierro a pesar de un consumo apropiado de hierro. (Science News 124: 281 Octubre 29, 1983).

Hay una larga lista de expertos en el campo de la nutrición quienes están haciendo serios interrogantes acerca de las amenazas a la salud por el consumo de suplementos vitamínicos. El Dr. Winnick, Director del Instituto de Nutrición Humana en la Universidad de Columbia, dice que algunas vitaminas, que durante mucho tiempo se consideraban no dañinas, ahora están produciendo problemas de salud, incluyendo daño a los nervios, ligeros dolores intestinales y daño fatal del hígado. (1)

Nuestra necesidad actual de vitaminas ha sido grandemente exagerada. La cantidad real de vitaminas que el cuerpo humano necesita para un año es muy pequeña. Cada vitamina necesaria para su cuerpo puede encontrarse en los alimentos que consumimos. Si comiéramos una amplia variedad alimentos frescos (la cocción destruye parcialmente las vitaminas), no llegaríamos a carecer de vitaminas. Hace más de cuatro años tuvimos una paciente de nombre Betty en nuestra sesión de 26 días de Estilo de Vida. Cuando llego a nuestro Centro traía consigo una caja mediana llena de costosos suplementos orgánicos que tomaba diariamente. Pensó que necesitaba estos suplementos y no entendía por que estaba tan nerviosa, con debilidad, padeciendo de úlcera duodenal y problemas de vesícula. Ella dejo de tomar sus costosos suplementos, y con una dieta apropiada la finalizar el programa de 26 días, ya no estaba tan nerviosa, tenía bastante vitalidad, y ya no sufría de la vesícula. Betty aprendió mientras asistía a nuestra sesión, que el plan de Dios era que recibiéramos

nuestras vitaminas de los alimentos naturales integrales, y no de una botella de vitaminas, ya que éstas no son naturales y pueden causar muchos problemas de salud.

LOS SUPLEMENTOS VITAMINICOS PUEDEN SER PELIGROSOS

Quiero enfatizar una vez más, dado lo delicado del asunto en que el consumo de suplementos vitamínicos, y minerales es nocivo y no benéfico como se cree comúnmente. Grandes autoridades en materia de nutrición lo corroboran con gran número de estudios y exhortan como yo, al consumo de las vitaminas y minerales de las fuentes naturales y en las cantidades justas que el organismo necesita. ¿Cuáles son estas fuentes? Una gran variedad de alimentos frescos (la Cocción destruye parcialmente las vitaminas), si así lo hacemos no llegaremos a tener carencias vitamínicas y de minerales.

(1) Los Angeles Times, 12/30/83.

CAPITULO 47

TESTIMONIO A FAVOR DEL ESTILO DE VIDA NATURAL Y SALUDABLE

En cada sesión de nuestro Centro Estilo de Vida estamos maravillados de ver cambiadas para la Gloria de Dios; vemos a individuos realizar cambios en sus estilos de vida, y empezar el viaje hacia la salud abundante y la felicidad. Al final de cada sesión nuestros huéspedes testifican del valor de nuestro programa en sus vidas. Muchos escriben testimonios que son publicados en nuestras cartas circulares. Las siguientes historias son acerca de algunos de nuestros huéspedes que han dado permiso para imprimir sus historias. Sin embargo para proteger su privacidad, sus nombres se han cambiado.

ANTIGUO HUESPED DEL PROGRAMA SUSPENDE SUS 125 MG. DIARIOS DE MORFINA

Len Dyer (no es su nombre real) y su esposa asistieron a nuestro programa de Estilo de Vida de 26 días en abril y mayo del 93. Len llegó con un cáncer de próstata en estado avanzado. En el pasado, Len se había sometido a cirugía, radiaciones y quimioterapia y no había nada más que hacer por él, excepto recetarle morfina para el dolor.

Durante el año anterior se había estado aplicando 125 miligramos diarios de morfina. Su esposa me había llamado por teléfono y lo inicié en nuestro programa mientras estaba aún en casa ya que no teníamos cupo para recibirlo hasta la siguiente sesión que era de abril a mayo.

Con un hábil uso de los 8 remedios naturales de Dios: Aire puro, agua pura y blanda, alimentos naturales, descanso, ejercicio, luz solar, temperancia y confianza en Dios, Len pudo suspender por completo el uso de la morfina. Lentamente mejoró su vitalidad, su digestión y su mente se volvieron más despejadas. Todavía tenía algunos días desagradables pero en términos generales iba en franca mejoría. Después de su estadía aquí, regresó a su casa con un semblante positivamente diferente y sintiéndose mucho mejor. En el Centro hemos estado orando por Len desde que él se

fue de aquí. El otro día decidí llamarlo para ver como le estaba yendo, habían transcurrido 6 semanas desde la última charla. Todavía sigue firme sin el uso de morfina y estaba recuperándose lentamente con ocasionales incomodidades. Le agradecía el haber podido asistir al Programa y haber aprendido los métodos naturales para una buena salud.

LA HISTORIA DE RONALD

Ronald Flood (no es su nombre real) de Puerto Rico asistió a nuestra sesión de Vida Sana de 26 días en Septiembre de 1991, después de tener noticias acerca de este programa por medio de un amigo, que a su vez había sido paciente nuestro. Ronald era un exitoso empresario, y el dueño de 10 joyerías; pero ahora, a los 48 años, serios problemas de salud lo condujeron a nuestro centro en busca de ayuda.

Hasta año y medio atrás. Ronald había sido un bebedor consuetudinario. Se le había hecho una cirugía de vesícula y padecía de problemas hepáticos. Estaba reteniendo líquidos, especialmente en sus pies. Por las noches sus brazos y piernas se le entumecían; y tenía los ganglios linfáticos del cuello inflamados. Ronald tenía verdaderos problemas con su digestión, teniendo sólo dos o tres deposiciones a la semana. Siempre se sentía cansado y se dio cuenta de que necesitaba ayuda.

Ronald estaba acostumbrado a consumir bastante carne, bastante leche, colas y té; pero prestamente acepto su nueva dieta puramente vegetariana. Esta dieta rica en frutas y verduras frescas, no permitía carnes, leche, huevos, azúcar, aceite, polvo de hornear o soda, preservativos ni cualquier químico.

Al completar el programa de 26 días, Ronald se sintió como un hombre nuevo. Se sentía tan bien, y tenía tanta energía, que durante su estada aquí llego a caminar 65 y media millas, montó en bicicleta 10 millas y nos ayudo a poder el césped, lavar ventanas, etc. Sus brazos y piernas ya no se volvieron a entumecer y no estaban reteniendo fluidos. Había desaparecido la inflamación de los ganglios linfáticos y su digestión se había normalizado por completo. Hacía ahora dos deposiciones diarias. Perdió 9 ½ libras, y su presión arterial era de 98/58 y su pulso llegó a ser de 68.

Antes de dejarnos, Ronald nos confió que pensaba vender sus joyerías y posiblemente abriría una tienda de productos naturales o una panadería; él quería compartir con otros como había llegado a recuperar su salud.

LA HISTORIA DE ARTY

Sonó el teléfono de nuestra oficina, y nos apresuramos a contestarlo. Nos encontrábamos en un intermedio de descanso entre dos sesiones y estábamos llenos casi al tope, pero cada llamada telefónica podía significar la diferencia entre la vida y la muerte para quien llamaba. Esta vez quien llamaba era una dama extranjera. ¿Tendría yo cupo para su esposo que estaba extremadamente enfermo? Mientras conversábamos con ella supimos que a ARTY se le había diagnosticado cáncer y estaba muy deprimido. Le aseguramos a la esposa que había espacio y entonces Arty y su esposa Joan (no son sus nombres reales) llegaron a formar parte de nuestro Centro de Salud.

A través de llamadas de amistades de Arty que habían asistido a nuestros programas, aprendimos un poco más sobre él. Arty se nos dijo, solía ser un hombre robusto, activo, con una disposición jovial y una persona extrovertida. Una vez se le diagnosticó el cáncer, asistió a otro Centro de Estilo de Vida aquí en los Estados Unidos. Estaba siguiendo un buen plan de salud y debería estar mejorando, sin embargo, parecía empeorar. Sus amigos comentaron que lo veían perder peso a una velocidad alarmante. Nuestro primer encuentro con Arty y su esposa confirmaron lo que nos habían dicho sus amistades. Él estaba bastante deprimido; parecía temeroso, decepcionado e inseguro acerca de su tratamiento. Le aseguramos que el programa era confiable y procedimos a aconsejarle y brindarle terapia. Inmediatamente se unió a nuestros huéspedes de sesión en el programa de ejercicio y dieta, según se ha descrito a través de las páginas de este libro. Cada mañana y tarde le animamos a través de la oración, testimonios y lecturas bíblicas de las bondades y amor de Dios; sus conocimientos en los poderes sanadores del Plan de Salud Natural se afirmaron; y, en la medida que empezó a ejercitar su fe en Dios y cumplir con el programa de Salud Normal, empezamos a ver el regreso del antiguo Arty, según el relato de sus amigos.

Arty y su esposa se fueron de nuestro centro como personas diferentes; él había ganado peso; había rescatado su alegre sonrisa; sus síntomas dolorosos habían desaparecido; y estaba testificando de la bondad de Dios. (Un año después, seguía mejorando y ya ha regresado a su rutina normal de actividades, siguiendo fielmente el programa de Estilo de Vida Natural).

¿Ahora qué marcó la diferencia en la respuesta de Arty a los dos programas en que participo? En ambos programas el aprendió realidades idénticas acerca del funcionamiento de su cuerpo y como debería cuidarlo siguiendo un estilo de vida natural.

¿Por qué su salud se estaba deteriorando tan rápidamente cuando llego aquí? La respuesta mis queridos lectores, radica en su actitud. Muchos de nosotros no nos percatamos del gran efecto que nuestras mentes ejercen sobre nuestros cuerpos. La Biblia dice: “El corazón alegre constituye buen remedio”. (Proverbios 17:22). Cuando Arty empezó a ejercitar más su fe en Dios, y ser más positivo su espíritu, entonces la naturaleza pudo hacer su parte y pudo ocurrir la curación.

EL AUTOR



Jerry Lee Hoover, Doctor en Naturopatía está profundamente decidido a enseñar a otros el camino apropiado para estar saludables mediante el uso de remedios naturales. El Doctor Hoover nació y creció en Rapad City, Dakota del Sur. El servio a su país en la Marina, pasando un tiempo en Viet Nam. Se graduó en la Universidad del Estado de California en Chico con grado mayor en artes industriales y menos en salud.

Después de enseñar escuela secundaria en los Estados Unidos, él fue director de la escuela en la Misión en el

Pacífico del Sur.

El Doctor Hoover es ministro ordenado adventista del Séptimo Día y fue Pastor por nueve años en Texas. Durante este tiempo, por un periodo de tres años le difundió mensajes devocionales diariamente por radio y escribió una columna semanal en un periódico. Igualmente pasó parte de su tiempo trabajando en un hospital misionero en Centro América.

Su interés en salud natural se incremento mientras el estaba realizando su labor de pastor y continuo su educación, recibiendo su grado de Doctor en Naturopatía. Desde entonces, el Doctor Hoover ha sido conferenciante sobre salud Natural en los Estados Unidos y en el extranjero. El ha escrito numerosos artículos sobre salud, muchos de los cuales han sido publicados en periódicos nacionales de salud. Actualmente es fundador y director de un centro de Estilo de Vida y Salud que ha estado operando durante siete años en los Estados Unidos. También ha iniciado dos centros de Estilo de Vida en Centro América, uno en Belice y uno en Guatemala.

EL Doctor Hoover es casado y tiene dos hijos, un varón y una mujer y cuatro nietos. Sus pasatiempos incluyen trabajo misionero en países extranjeros, construcción de casas, cantar y escribir.