

Con mucho cariño para las personas con Cáncer y sus familias.

Un cambio de alimentación

Después de varios meses de investigación me decidí a escribir y tratar de hacer un orden de los alimentos que se pueden comer y los que no.

A todas las personas con “CANCER” y lo escribo con mayúscula por que lo primero es no tenerle miedo a esta enfermedad, hay que afrontarla y conocer todo de ella.

A mi padre le diagnosticaron Cáncer Terminal y los médicos solo le dieron medicina Paliativa esto quiere decir solo para el dolor.

No quedándome conforme decidimos con la familia hacer este cambio de alimentación y otros tratamientos naturales y espirituales que les comento mas adelante. Lo más maravilloso que a los 3 meses su cáncer se encapsulo. Ya a pasado 1 año y medio y todos sus exámenes muestran que su cáncer esta dormido.

Por esto tengan mucha fe.

Mis primeros consejos

Recomiendo visitar estas paginas:

www.Dsalud.com

<http://www.dsalud.com/cancer.htm>

www.canvi.org

youtube (*Autocuración de Louisa Hay*) son 8 videos

Son realmente maravillosos

A NIVEL FÍSICO

Una DEPURACIÓN DEL CUERPO a través de tres cosas:

Una dieta higienista. Una dieta en la que se separe la ingesta de carbohidratos, proteínas y azúcares, y se suprima el café, el alcohol, el azúcar, los productos refinados, la leche, los embutidos, las grasas saturadas, los fritos y las conservas.

Uso de suplementos dietéticos naturales para ayudar a limpiar el organismo.

Limpieza de colon con la llamada “hidroterapia de colon”.

Eliminar los metales pesados de los dientes como los empastes de mercurio. Sustituirlos por empastes de porcelana u otros materiales no metálicos.

Tomar PRODUCTOS NATURALES que potencien el sistema inmunológico y destruyan las células cancerígenas.

Hacer algo de EJERCICIO SUAVE, si se puede. Un ejercicio suave puede ser simplemente caminar, nadar, etc. También son muy recomendables los ejercicios orientales como el Tai-Chi, el Chi-Kung (Qi-Gong) o el Yoga.

Para cualquier persona enferma de cáncer esta totalmente contraindicado cualquier tipo de masaje, incluidos los masajes que puede dar un “jacuzzi”. Cualquier masaje aumenta el ritmo circulatorio y hace que todas las células, incluidas las cancerosas, se estimulen y vayan de un lado a otro del cuerpo. Una buena manera de relajarnos, deshacer contracturas, ayudar a desintoxicar y revitalizar nuestro cuerpo y mejorar nuestro sistema inmunológico y nuestra energía es a través de la REFLEXOLOGÍA. Otras alternativas son el Shiat-su y la acupuntura.

- Para los tratamientos de Reflexología les recomiendo el especialista.

Carlos Aránguiz C

Su celular es: 94774106

A NIVEL MENTAL

Sobretudo PENSAMIENTO POSITIVO. Deshacerse de todos los mensajes y creencias negativas y llenar la mente con mensajes positivos de ilusión, salud y felicidad.

DESHACERSE DE TODO TIPO DE ESTRÉS. El sistema nervioso debe estar relajado. No podemos permitirnos el lujo de estar estresados por el trabajo, las discusiones, las dificultades económicas, etc. Durante el proceso, mejor que sea otra persona la que se encargue de solucionar los problemas que no tengan que ver con la salud.

ACEPTAR LA ENFERMEDAD. Perder todo miedo a pronunciar la palabra cáncer y a hablar sobre la enfermedad. Cambiar la idea de que cáncer es igual a muerte por la de cáncer es igual a oportunidad. Estar informado en todo momento de todo lo relativo al propio estado de salud. No negarse nada ni auto engañarse. Encarar la situación, por difícil que sea, con optimismo y confianza y siempre desde la aceptación de que hay un problema importante que resolver.

Hacer cada día VISUALIZACIONES en las que visualicemos como nuestro cuerpo se limpia de toda enfermedad y recupera su fuerza y vitalidad. Hay millones de formas de hacerlo, cada uno debe encontrar la suya guiado por un experto.

Fomentar el HUMOR, la RISA y la ALEGRÍA. Cuando reímos y estamos contentos liberamos endorfinas que mejoran el funcionamiento de nuestro organismo, el tono vital y el sistema inmunológico.

ENCONTRAR LA RAÍZ PSICOLÓGICA DE LA ENFERMEDAD. La enfermedad se produjo en un momento concreto de nuestra vida. Es necesario descubrir qué cosas de ese momento de nuestra vida fueron las que nos enfermaron. Qué era aquello que nos parecía tan difícil que preferimos estar enfermos a afrontarlo. ¿Qué es lo que estaba mal en tu vida justo antes de enfermarte?

A NIVEL EMOCIONAL

ENCONTRAR LAS HERIDAS EMOCIONALES RELACIONADAS CON LA ENFERMEDAD. SANARLAS Y LIBERARSE DE ELLAS. Es fundamental ir al origen emocional de la enfermedad. Aunque no seamos conscientes, es muy probable que el origen de nuestra enfermedad sea el dolor emocional que nos produjo una situación que es ya muy lejana. Es necesario ir a buscar esa herida y sanarla. La experiencia demuestra que en cuanto tiene lugar esta sanación emocional la sanación física se acelera.

Éste es quizás el punto más importante de todos. Es fundamental que lleguemos a saber qué personas nos han hecho más daño y hacer un trabajo personal para poder perdonarlas. El PERDÓN es necesario para la curación. Son muchísimas las teorías que dicen que el cáncer se genera debido a un antiguo resentimiento, a un dolor emocional que no se ha perdonado. Son muchas las personas que han sanado su cáncer sólo llegando a perdonar realmente a la persona que les hizo tanto daño.

Ser conscientes de que la fuerza más poderosa es la del AMOR INCONDICIONAL. Amor incondicional hacia uno mismo y hacia los demás. El amor puro es la fuerza más curativa que existe. Es necesario que vivamos el proceso de la enfermedad desde el amor incondicional y no desde la ira, la rabia y la negatividad. Una de las mejores cosas que podemos hacer por nosotros mismos si estamos enfermos es cambiar cada queja por una sonrisa.

El cáncer puede ser un gran maestro. Nos enseña a valorar las cosas importantes y a superarnos a nosotros mismos. Pone en nuestro camino a personas maravillosas que nos hacen descubrir el gran regalo que es la vida. Si no hubiéramos enfermado nunca hubiéramos tenido la oportunidad de vivir tan plenamente como vamos a vivir al hacer este aprendizaje. Por ello, podemos usar el poder de la GRATITUD para acelerar nuestra sanación. Si en vez de tratar a nuestra enfermedad con rabia o rencor la tratamos con gratitud, ésta se convertirá en un regalo, en una oportunidad para crecer, y si crecemos y aprendemos las lecciones, la enfermedad se irá para siempre.

A NIVEL ENERGÉTICO

RECIBIR CADA DÍA COMO MÍNIMO UN TRATAMIENTO DE ENERGÍA, aunque lo ideal es recibir, si se puede, dos. Los puede aplicar uno mismo si ha aprendido la técnica, o si no su pareja, su familia,... o si no profesionales o voluntarios que estén instruidos en alguna enseñanza oriental. Las dos técnicas de sanación energética más usuales son el “Rei-ki” y “Zen y Larga Vida”.

Si se está en condiciones y se tienen ganas, realizar regularmente ejercicios de TAI-CHI, CHI-KUNG (Qi-Gong) o YOGA mejorará el flujo de energía de nuestro cuerpo y revitalizará nuestros órganos. Con la práctica continuada cada vez será más fácil y nos sentiremos mejor.

A NIVEL ESPIRITUAL

Lo más importante es tener PAZ INTERIOR. Esto significa no sentirse en deuda con nadie, no sentir que estás contra nadie, encontrar sentido a todo lo que pasa,... en definitiva, estar en paz contigo mismo y con los demás. El objetivo es llegar a sentir que no hay nada de que preocuparse, porque ya nos estamos ocupando de nuestra vida.

Practicar al menos una vez al día la MEDITACIÓN. Esto nos ayudará a estar más relajados y encontrar respuestas a nuestras preguntas.

AYUDAR A LOS DEMÁS. No es necesario hacer ninguna actividad, muchas veces la mejor ayuda es una mirada o una sonrisa. Si tenemos la voluntad y la actitud de querer ayudar a los demás estaremos ayudando tan solo con nuestra presencia y nuestra mirada. El apoyar y animar a otras personas que están pasando lo mismo que tú es uno de los mayores voluntariados que se pueden hacer.

Sintetizando al máximo los puntos que se han expuesto, podemos decir que las principales técnicas o métodos que podemos usar para afrontar el cáncer son:

- 1. Una dieta desintoxicante.**
- 2. Productos naturales.**
- 3. Hidroterapia de colon.**
- 4. Eliminación de metales pesados de los dientes.**
- 5. Ejercicio suave.**
- 6. Reflexoterapia.**
- 7. Cursos, talleres o sesiones individuales de autoconocimiento y autoestima.**
- 8. Visualizaciones.**
- 9. Recibir tratamientos de energía (Rei-ki o Zen y Larga Vida).**
- 10. Meditación diaria.**

Siempre es interesante documentarse sobre aquello que se quiere hacer. A continuación propongo algunos libros que creo que aportan información muy valiosa sobre los temas que se han expuesto.

Sobre todos los temas en general:

“Las 22 leyes de bienestar”. Greg Anderson. Ed. Edaf. Un libro fundamental.

“El Tao de la salud, el sexo y la larga vida”. Daniel Reid. Ed. Urano. Habla de nutrición, productos naturales, limpieza de colon, ejercicio, respiración, meditación,...

Sobre nutrición:

“Los alimentos nutren, los comestibles matan”. Marc Ams.

“Liberese de la proteinomanía”. Marc Ams.

Sobre el por qué de la enfermedad:

“Usted puede sanar su vida”. Louise L. Hay. Ed. Urano.

“La enfermedad como camino”. T. Dethlefsen y R. Dahlke. Ed. De bolsillo.

“La medicina del alma”. Eric Rolf. Ed. Gaia.

Sobre el poder de la mente:

“El poder está dentro de ti”. Louise L. Hay. Ed. Urano.

“Los secretos para liberar el extraordinario poder de su mente subconsciente”.
Joseph Murphy. Ed. Open Project.
“Poder sin límites”. Anthony Robbins. Ed. Grijalbo.

Sobre la gratitud:

“Dar gracias a la vida”. John Demartini. Ed. Urano.

Quiero añadir que una de las herramientas más potentes que he encontrado es la cinta de cassette de Louise L. Hay “La autocuración”.

Además de éstas, existen muchas otras terapias naturales que benefician enormemente la salud. Aquí he reseñado las que para mí son esenciales, pero cualquier terapia que trabaje la salud yendo a favor del propio cuerpo y usando productos naturales puede ser de gran ayuda para ir mejorando en el proceso de sanación. Por citar unas cuantas, las terapias naturales y alternativas que pueden ayudar en el proceso de sanación son: acupuntura, flores de Bach, homeopatía, risoterapia, Shiat-su, técnicas de reequilibrio energético, terapia regresiva, cromoterapia, aromaterapia, etc...

A la hora de llevar a cabo estas técnicas y terapias es fundamental hacerlo guiados por un experto de confianza. Busca por referencias a la persona más conveniente y asegúrate de que estás avanzando. Recuerda que el terapeuta que ha sido magnífico para una persona no tiene porque serlo para ti. Sé crítico en ese sentido y busca siempre sentirte bien y comprobar tus progresos.

-Se recomienda al Especialista

Consuelo González

Enfermera Terapeuta, Biomagnetismo medicinal
Medicina Complementaria, Manejo del Stress,
Optimización del sistema inmunológico, Duelos,
Enfermedades Crónicas, Tratamientos de enfermería.
Fonos:4182895

(7) 8632223 email consuelo.gonzalez.y@gmail.com

La dieta básica de la Dra. Johanna Budwig

Dieta de Linaza de la doctora Budwig

La dieta Budwig es una de las alternativas más conocidas y establecidas para tratar el cáncer. Dos ganadores del Premio Nobel se juntaron para crear este tratamiento.

Puede ser clasificado como uno de los planes de tratamiento de oxígeno, pero es más que eso; “La teoría consiste en lo siguiente: el uso del oxígeno en el organismo puede ser estimulado por compuestos proteínicos de contenido sulfúrico, el cual fabrica los aceites hidro solubles Omega 3...” En poco tiempo esta dieta detiene el avance del cáncer y mata las células cancerosas.

Sin embargo, la efectividad de esta dieta depende grandemente en usar el tratamiento completo, incluyendo la dieta de la doctora y sus suplementos.

Acerca de la dieta

Se ha visto que los niveles de oxígeno en las células cancerosas determina enormemente la agresividad con la cual el cáncer avanza. Entre menos oxígeno haya, más agresivamente estas se esparcen. Por supuesto, si hay abundancia de oxígeno, en las células, las células cancerosas mueren. Esto es bueno. Este tratamiento no solo conlleva a disminuir o parar la metastasis, si no a la muerte de la célula cancerosa.

El doctor Szent Gyorgy ganó el Premio Nobel en 1937 por descubrir que los ácidos grasos esenciales combinados con proteínas ricas en sulfuro (tales como las que se encuentran en productos lácteos) incrementan la oxigenación del cuerpo. La doctora Budwig aplicó este descubrimiento en pacientes

con cancer alimentandoles con una mezcla de 3 a 6 cucharadas de aceite de linaza y 4 onzas de queso cotija de bajas calorías diariamente. La mezcla es más efectiva si los ingredientes son mezclados muy bien o licuados. Se puede agregar piña para mejorar el sabor.”

Así es como el cáncer comienza frecuentemente: El proceso que conlleva a hidrogenar los ácidos grasos parcialmente hidrogenados, y aún aceites polisaturados (aceite de maíz o canola) causa que sustancias se depositen en el cuerpo o las células. El corazón, por ejemplo, rechaza estas grasas y estas terminan como depósitos grasos inorgánicos en el músculo cardíaco. Estas terminan por bloquear la circulación, dañando la actividad cardíaca, inhibiendo la renovación celular e impidiendo el fluido libre del torrente sanguíneo (por consecuencia el oxígeno que transporta) y los fluidos linfáticos. Con la dieta de Budwig se solucionan estos problemas.

La dieta de Budwig es una de las dietas más antiguas, (teniendo orígenes en los cincuenta) y más efectivas contra el cáncer de todos los tiempos. La dieta completa recomendada por la afamada doctora incluye alimentos que se deben consumir, comidas que se pueden comer, y comidas que definitivamente no deberían comerse. Lo mejor es cumplir la dieta exactamente como la doctora la sugiere. Mientras usted esté en su dieta, puede sumergirse en la teoría de la proporción correcta de los ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6, y todos los detalles que se relacionan (como la margarina y otros ácidos trans-grasos). Mi punto es este: no retrase el tratamiento al complicar algo que es simplemente sencillo y que ha funcionado bien en miles de casos.

Es esencial usar solo aceites presillados en frío sin refinar con alto contenido en ácido linoleico tal como el que está presente en la semilla de linaza, el girasol, soya, semillas de amapola, nuez, y aceite de linaza. Dichos aceites deberían ser consumidos junto a alimentos con alto contenido proteínico como los derivados de la leche (como el queso cotija o Ricota), de otra manera causarían más mal que bien. Obviamente no debe cocinar el aceite de linaza o por lo menos no comprarlo cocido.

Si quiere mejorar el sabor del aceite de linaza, se debería usar canela o piña ya que estos también son alimentos que combaten el cáncer.

Ya que este tratamiento trata con paredes celulares sería bueno tomar MSM, un compuesto de sulfuro, para suplementar la sulfuración de las proteínas del tratamiento de Budwig. Este MSM suavizará las células cancerosas para que absorban más oxígeno del torrente sanguíneo. Las uvas negras o color púrpura harán también esto y además son recomendadas en la dieta de la doctora Budwig.

Paginas para ver los videos con la preparación de la crema Budwig

Visit www.budwigvideos.com for more information.

<http://www.youtube.com/watch?v=-ZgLvgl1xhk>

La crema Budwig consta básicamente de aceite de lino o linaza y requesón o Ricota y se debe tomar en cada una de las tres comidas del día preparándola siempre minutos antes de tomarla. Para hacerla mezcle al menos -aunque puede tomar más- 2 cucharadas soperas de aceite de lino con una taza (250 ml) de requesón 0% graso. La mezcla debe hacerse bien, con batidora eléctrica o batiéndola fuertemente durante diez-quince minutos. Eso sí, no caliente luego la mezcla. Hecha la crema puede añadir fruta - la que más que le guste- y trocitos de frutos secos (cualesquiera menos mani) mezclando luego todo de nuevo. Incluso puede añadir agua hasta lograr la textura que más le plazca. Si no encontrara aceite adquiera semillas de linaza en grano, 2 cucharadas grandes de linaza moler en la 123 . Luego 6 cucharitas requesón o Ricota y bata de nuevo todo. La pasta debe consumirse antes de que pasen 20 minutos desde que se hizo. En casos de cáncer y enfermedades graves se debe seguir la dieta al menos tres meses. Y para beber ingiera en las comidas sólo agua mineral o infusiones (té verde, manzanilla, valeriana...).

Esto 3 veces al día

2 cucharadas grandes de linaza (SE MUELEN)

6 cucharitas de Ricota

Frutos secos

Al empezar el día

-En ayunas

1 vaso de zumo de chucrut (col blanca fermentada).

-Desayuno

La *crema Budwig* y las infusiones de plantas que le plazcan.

A media mañana

Un vaso de zumo de remolacha o zanahoria.

En la comida

Puede elegir entre varias opciones:

- 1) Una ensalada de verduras -las que más les gusten- a la que puede añadir frutas como las manzanas o las pasas. Puede aliñarla -a su gusto- con aceite de oliva virgen extra, vinagre, sal, jugo de limón, hierbas frescas (orégano, tomillo, comino, menta, laurel, hinojo...) y especias (pimienta, jengibre clavo, enebro, eneldo, anís...). O. incluso, utilizar la crema Budwig como aliño.
- 2) Verduras cocidas y/o gratinadas -especialmente coliflor, brécol, brócoli, remolacha, calabacín o espárragos- aliñadas al gusto.
- 3) Pescado fresco a la plancha, al horno o cocido (2-3 veces por semana como máximo). Quitando antes la piel.
- 4) Legumbres (de todo tipo cocidas) con verduras.
- 5) Arroz integral o alforfón (trigo sarraceno). Puede añadirles hierbas, piñones y pimienta negra.
- 6) De postre tome la crema Budwig sola o con miel extravirgen.

En la cena

Una sopa de verduras con alforfón (no muy caliente), hierbas y aceite de lino. Y en caso de tener aún hambre una taza de requesón con 2 cucharadas soperas de aceite de lino bien mezcladas. Debe ser lo último que se tome hasta el día siguiente (a excepción de líquidos).

Nota: en caso de tenerse apetito entre horas lo adecuado es prepararse una ración de la *Crema Budwig*.

Productos prohibidos:

- El azúcar blanco.
- La harina blanca refinada y sus derivados.
- Los aceites refinados.
- Los lácteos de origen animal excepto el requesón o Ricota.
- Los embutidos.
- Todos los alimentos fritos.
- Todo alimento y bebida que contenga aditivos químicos y colorantes artificiales.
- Los cacahuetes (mani)
- La margarina.
- El marisco.
- La trucha, el emperador o pez espada y el salmón de piscifactoría.

- La comida preparada, la enlatada y las conservas.
- Las bebidas alcohólicas.
- El café.
- El tabaco.

Productos recomendados:

- Las verduras frescas. En particular, ajos, cebollas, coliflores, coles, brécol, brócolis, puerros, pimientos verdes, remolachas rojas y zanahorias.
- Las frutas frescas de temporada. Especialmente limones y uvas.
- El aceite de oliva virgen extra.
- Los cereales integrales. Sobre todo, el trigo sarraceno
- Los frutos secos (a excepción del cacahuete); sobre todo, las nueces.
- Las pipas de calabaza.
- La miel virgen y el polen.
- Los pescados (sin piel).

Tomate: Reduce el cáncer en el pulmón y estomago

Higos: La cura del higo es tradicional en la medicina naturista

Manzanas: Con cáscara tiene mucha clorofila de gran eficacia para inhibir la formación de tumores e inhibe la proliferación celular.

Arroz: Todo el que se quiera comer

PapasZapallo (A estas tres se le considera preventivas del cáncer de pulmón)
Zanahoria

Brócoli: Se les considera como antídotos contra el cáncer

Algas marinas: Cura el cáncer (se comen en ensaladas o guisos con arroz)

Albaricoque: Cáncer pulmón

Ajo y cebolla: En cantidades, el ajo crudo estimula el sistema inmunológico

Perejil: Tiene mucha clorofila

Frijoles o porotos negros, lentejas, garbanzos, porotos (Impiden la formación de las metástasis.

Melón: El interés del melón radica en la riqueza en beta carotenos.

Nabo: Es muy bueno para el cáncer y en especial sus hojas verdes, sobre todo crudas, contienen mucha clorofila (se pueden mezclar en los jugos crudos con remolacha y frutas)

Uva: Las más dulces son las más energéticas y las más ácidas las más depurativas,

Comer las que quieran.

Cúrcuma: Planta herbácea perenne, hojas anchas están en Asia, India, China y países tropicales. **Destruye células cancerígenas**, reduce el nivel del colesterol y protege ataques cardíacos.

Tomar: media cucharadita de Cúrcuma en una taza de agua caliente, alivia las molestias por el ácido estomacal e indigestión.

Recomendaciones. Cuando compren productos que no conocen siempre evitar los que dicen, **Hydrogenated, Partially, o Polyunsaturated** (Son grasas nocivas).

¿QUIÉN ES EL DR. RAYMOND HILU?

- Licenciado en Medicina y Cirugía en la American University of Beirut.

Realizó posteriormente diferentes especializaciones como:

- Medicina Celular ,en California
- CRA. Celular Reflex Analysis (Análisis por contacto reflejo) en Inglaterra
- Microscopía Clínica Celular, en Holanda
- Implantes Embrionarios en la Universidad Veterinaria de Viena (Disciplina que cuenta con tan solo 50 especialistas en el mundo)
- Pionero en la práctica de la Medicina Integrativa en España
- Miembro del Instituto Internacional de Terapias Citobiológicas con sede en Alemania
- Miembro de la Asociación de Antieaging de Suiza. Profesor de Anatomía y Fisiología durante 6 años en Málaga
- Conferenciante de gran prestigio, experto en temas relacionados con los ácidos grasos, oxígeno y Medicina Celular
- Galardonado por el Club de Medios de Comunicación en Enero del 2008 por su aportación a la medicina
- Delegado en España del Centro de Radiocirugía "Malzoni" de Nápoles
- Presidente del Centro de Hipertemia Oncológica en España
- Científico colaborador en el proyecto de Investigación sobre El Metabolismo y la enfermedad de Lime, en el Bradford Research Institute de Méjico, habiéndolo desarrollado el único



Doctor Raymond Hilu



Gala premios Club de Medios de la Comunicación 2008

protocolo efectivo para tratar ésta enfermedad

- Fué el único médico entrenado por la Dra. Johanna Budwig en Alemania, nominada 7 veces a premios nobel por su investigación sobre los ácidos grasos poli-insaturados, colaborando con ella dentro de sus laboratorios, en diferentes estudios e investigaciones. Los frutos de éstos estudios, entre otros, son aplicados hoy día por el Dr. Raymond Hilu en sus tratamientos y en el diseño de los Suplementos Ortomoleculares Rayros



Doctor Hílu y Doctor Blomgreen

DR.HILU. LABORATORIOS HILU BUDWIG. SUPLEMENTOS ORTOMOLECULARES

LA MAS **ALTA** GAMA DE PRODUCTOS DE NUTRICION ORTOMOLECULAR.
POTENCIADOS CON FRECUENCIAS.VISITE WEB www.rayros.com CON
PROMOCIONES Y **CURSOS**.TLF 952 057171

RAYMOND HILU: "EL CÁNCER PUEDE VENCERSE CON LA ALIMENTACIÓN"

http://www.dsalud.com/numero94_5.htm

LINAZA

En la **Linaza** se encuentran todos los ácidos esenciales para el hombre perfectamente balanceados. La **linaza** y la cáscara de la **semilla de linaza** poseen una fuerte actividad antioxidante, contribuyendo además a la regeneración celular.

La linaza también también contiene 800 mg./kg. de lignan (agente anticancerígeno) y 100 veces más propiedades que los mejores granos integrales.

Propiedades y Beneficios de la Linaza

Una cucharada de **semilla de linaza** contiene también más de 800 mg./kg de ALN (ácido linoléico), un ácido graso primario Omega 3. La linaza contiene 10 veces más ALN que la mayoría de los aceites del pescado, sin sus consecuencias como el mal sabor, el alto nivel de colesterol y grasas saturadas.

Beneficios de la linaza

Junto a los tradicionales usos para tratar el estreñimiento crónico u ocasional, es posible encontrar múltiples beneficios en el control y prevención de niveles elevados de colesterol LDL, enfermedades autoinmunes, problemas respiratorios y problemas en la presión y nivel arterial.

También contribuye a evitar la diverticulitis, gastritis, hemorroides, desequilibrios hormonales, colon irritable, dolor de garganta, estrés, soriasis y eczema, caída del pelo, problemas en la función visual (retina), apatía sexual,

cansancio constante y debilidad.

BENEFICIOS

SOBRE PESO

La semilla molida es excelente para bajar de peso. Pues elimina el colesterol. Ayuda a controlar la Obesidad y la Sensación innecesaria de apetito por contener grandes cantidades de fibra dietética. Si usted desea perder peso en forma rápida tome dos cucharadas soperas más por las tardes.

ENFERMEDADES CARDIACAS

Una de sus maravillas es que contiene una sustancia que se asemeja a la prostaglandina, la cual regula la presión y función arterial y tiene un papel importante en el Metabolismo del calcio y de la energía. Previene además la formación de coágulos sanguíneos y ataques, si se ingiere en una etapa temprana de la enfermedad modificando al mismo tiempo el estilo de vida con ejercicio y una dieta sana.

DIABETES

Se estima que la diabetes de adulto se debe en parte a una deficiencia de Ácido Linolénico (ALN) y a un exceso de grasas saturadas. El ALN puede también disminuir los requerimientos de insulina en el diabético, favoreciendo su el control de los niveles de azúcar en la sangre.

CÁNCER

Por más de 36 años la investigadora alemana Dra. Johanna Budwing ha utilizado exitosamente su aceite en la prevención del Cáncer, tiene más de mil casos documentados. Las Ligninas de acuerdo a investigaciones científicas, luchan contra los químicos causantes de los Tumores Cancerosos y bloquean a los receptores de estrógeno, lo cual podría reducir el riesgo de Cáncer de Colon, Cáncer de Pulmón, Cáncer de Próstata, Cáncer de Mama, etc. Según el Dr. James Duke del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos,

contiene 27 compuestos identificables como anticancerígenos.

PROBLEMAS DE TIPO SEXUAL

La Dra. Budwing descubrió que el aceite es un Afrodisiaco Natural. La causa física más común de la impotencia en los hombres y la frigidez en las mujeres se debe al bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias. En forma molida limpia las arterias y corrige algunos casos de esterilidad, peligro de aborto y tiende a disminuir los bochornos de la menopausia.

DIGESTIÓN

Su ingestión ayuda en el tratamiento de estreñimiento (dificultad para evacuar) crónico, a los daños causados en el colon por hacer uso excesivo de laxantes, lubrica y regenera la flora intestinal, previene la formación de divertículos (apéndices) en el trayecto del esófago o del intestino.

ENFERMEDADES INFLAMATORIAS

El Ácido Linolénico (ALN) mejora las inflamaciones de todo tipo, principalmente las que tienen el sufijo itis, las cuales son: Gastritis, Tendonitis, Colitis, Artritis, Nefritis, Bursitis, Prostatitis, Otitis, etc. Así como también Lupus, considerado como una enfermedad inflamatoria.

VITALIDAD Y ENERGÍA

Uno de los más notables signos de una mejor salud por su consumo regular es el aumento progresivo de la Vitalidad y Energía. Es de utilidad para los atletas ya que hace que los músculos se recuperen rápidamente del desgaste que ocasiona el ejercicio y también para quienes deseen reducir la grasa y tener un cuerpo esbelto y saludable.

PIEL Y CABELLO

Al consumir con regularidad su semilla usted notará como su piel se suaviza,

problemas de la piel como Psoriasis y Eczema dramáticamente mejoran, puede ser usada como mascarilla facial para una limpieza profunda del cutis y como jalea (gel) para fijar y nutrir el cabello.

ESTRESS

Mucha gente estima que el efecto más profundo de su uso es la sensación de calma que la persona disfruta a pocas horas de ingerirla, es excelente para personas que tienen un ritmo acelerado de vida o para quienes trabajan bajo presión.

RETENCION DE LIQUIDOS

Sus ácidos grasos ayudan a los riñones a secretar sodio y agua. La retención de agua (edema) se da en la hinchazón de los tobillos, algunas formas de obesidad, síndrome premestruar, todas las etapas de cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

OTROS AFECCIONES EN QUE AYUDARA

Los Ácidos Linolénicos que provee son necesarios para la función visual (retina), la función adrenal (tensión nerviosa) y para la formación de esperma. A menudo son útiles en casos de múltiple esclerosis. También en el caso de fibrosis cística; de esterilidad y aborto; de mal funcionamiento glandular; en cierto problemas de comportamiento (esquizofrenia, depresión bipolar), alergias, adicciones a drogas o Alcohol y otros comportamientos anormales.

EL JENGIBRE



<http://www.dsalud.com/cancer.htm>

[EL JENGIBRE INDUCE LA MUERTE DE LAS CÉLULAS CANCEROSAS](#)

El jengibre induce la muerte de las células cancerosas tanto mediante apoptosis -o suicidio celular- como por autofagia -se consumen o atacan a sí mismas destruyendo el material citoplasmático-. Así lo acaba de constatar "in vitro" un grupo de investigadores de la *Universidad de Michigan* (EEUU). Y no sólo eso: evita que las células se vuelvan resistentes a la quimioterapia. Investigaciones anteriores ya habían demostrado que puede evitar el crecimiento de células cancerígenas pero se achacaba a sus propiedades antiinflamatorias. Añadiremos que también el chile ha demostrado eficacia para combatir el cáncer de páncreas y que las verduras crucíferas -como la coliflor o las coles de Bruselas- lo han hecho en casos de cáncer colorrectal y pulmón. Una vez más se demuestra que Hipócrates tenía razón.

[Pagina para ver video Espárragos-vs Cancer](#)

<http://www.slideboom.com/presentations/52652/Esparragos-vs-Cancer>

¿Sabían que los espárragos pueden curar el cáncer?

[Salud](#)

[: Espárragos versus cáncer](#)

| [4 Comentarios](#)

Hace varios años se supo del descubrimiento de Richard R. Vensal, D.D.S. que los espárragos pueden curar el cáncer. Desde entonces se han acumulado un número de casos favorables. ¿qué se puede perder si además son ricos y baratos

Del Artículo "Espárragos para el cáncer" publicado en la revista Noticias sobre el Cáncer,

dic. 1979 Casos reales de recuperación:

Caso 1: Un hombre con la desesperante enfermedad de Hodgkins (cáncer de las glándulas linfáticas), al año de empezar con la terapia de los espárragos sus médicos no podían detectar ninguna señal de cáncer y había vuelto a practicar ejercicios extenuantes.

Un exitoso comerciante de 68 años sufría de cáncer de la vejiga desde hacía 16 años.

Después de años de tratamientos médicos que incluían radiación sin obtener ninguna mejoría, optó por los espárragos. En 3 meses los exámenes revelaron que el tumor de la vejiga había desaparecido y los riñones estaban normales.

Caso 2: Un hombre tenía cáncer en el pulmón. El 5 de marzo del 1971 lo operaron y encontraron cáncer de pulmón tan propagado que no era operable. El cirujano lo cerró y declaró el caso incurable. El 5 de abril el paciente supo de la terapia de espárragos e inmediatamente la asumió. En agosto los rayos X revelaron que todos los signos de cáncer habían desaparecido. Está de vuelta en su rutina comercial. Compárelo con Testimonios de cáncer de pulmón curados o mejorados gracias al aceite de lino y la ricota con la dieta de la Dra. Johanna Budwig)

Caso 3: Una mujer que por años tuvo problemas de cáncer de piel. Finalmente había desarrollado diferentes cánceres de piel diagnosticados como avanzados por un especialista de piel. A los 3 meses de empezar con los espárragos dijo el especialista de piel que tenía bien la piel sin ninguna lesión cutánea. La mujer informó que la terapia de los espárragos también le había curado una enfermedad de los riñones que tenía desde 1949. Había tenido 10 operaciones para sacarle cálculos en el riñón, recibía del gobierno pagos por incapacidad a causa de su estado inoperable, terminal. Ella reconocía enteramente que la cura se debía a los espárragos. No me sorprendió este resultado.

El estudio "Los elementos de materia médica", editado en 1854 por un profesor de la Universidad de Pensilvania declara que los espárragos se utilizaban como un remedio popular para los cálculos del riñón. Este profesor en 1739 se refirió a experimentos en el poder de los espárragos para disolver cálculos. Hay muchos otros casos, pero el establecimiento médico interfiere en que se obtengamos los registros. Por lo tanto hago un llamado a los lectores para divulgar estas buenas noticias y ayudarnos a coleccionar un gran número de casos que abrumen a los médicos escépticos sobre este remedio natural e increíblemente sencillo.

Tratamiento:

Para el tratamiento los espárragos se deben cocinar antes de consumir, y de ahí que los espárragos enlatados son tan buenos como los frescos. Simplemente hay que tener cuidado de la marca que se adquiera, asegurándose que contengan el mínimo posible de pesticidas y conservadores.

Poner los espárragos cocidos en una licuadora y logren un puré y almacenarlos en el refrigerador.

Darle al paciente 4 cucharadas llenas al día, de mañana y de noche.

Generalmente en 2 a 4 semanas los pacientes tendrán reacciones positivas.

Se puede diluir en agua y tomarlo como una bebida fría o caliente.

La dosis sugerida se basa en experiencia pasada, pero ciertamente dosis mayores no causarán daño y en algunos casos pueden ser necesarias.

Esto explica la acción en el cáncer y como tónico corporal en general.

De todos modos los espárragos utilizados como lo sugiero, es una sustancia inocua.

El FDA no puede impedir su uso a nadie, pudiendo en cambio, hacer mucho bien. Leonard (*leonardleonard1* en earthlink.net) agrega:

Los espárragos contienen una buena provisión de proteína llamada histones, que se cree que activan el control del crecimiento de las células. Por esa razón creo que los espárragos contienen una sustancia a la que le llaman normalizador del crecimiento celular.

“Hay muchos informes de recuperación tanto por consumir espárragos crudos como cocidos. Houston escribió que ‘el jugo crudo o licuado’ puede ser una forma más efectiva” (citado en Hess, 1999, Pág. 138) “Si yo tuviera cáncer comería tantos espárragos como pudiera, cocinados (preferiblemente al vapor) o crudos, sólidos o líquidos.”

Los espárragos están repletos de nutrientes y bajos en calorías, sodio y colesterol.

Son una fuente excelente de ácido fólico y de vitamina C, tiamina, y vitamina B6.

Los espárragos no contienen grasa ni colesterol.

Son una fuente importante de potasio y muchos micronutrientes.

De acuerdo al Instituto Nacional de cáncer, los espárragos son el alimento más elevado en glutathione, uno de los enemigos más potentes contra el cáncer citado como “el más potente anticancerígeno y antioxidante”

Además los espárragos contienen rutín en grado elevado, que fortalece los vasos sanguíneos

ÉXITO EN EL TRATAMIENTO DE TUMORES CEREBRALES CON UN PRODUCTO HOMEOPÁTICO

Dos científicos hindúes -Pratip Banerji y Prasanta Banerji- han logrado tratar con éxito el cáncer cerebral usando un medicamento homeopático elaborado con una planta -la *Ruda* (*Ruta graveolens*)- y una de las denominadas Sales de Schuler -la *calcárea fosfórica*-. En un artículo recientemente publicado en *Internacional Journal of Oncolgy* afirman que el producto "*induce selectivamente la muerte celular en las células cancerígenas del cerebro así como la proliferación en los linfocitos de la sangre periférica normal*". Agregando que

en ocho de los nueve pacientes con glioma así tratados los tumores desaparecieron. Hemos hablado con ellos.

Soberbia. Desgraciadamente es lo que le sobra a buena parte de nuestros oncólogos. El principal de los pecados capitales y, según Santo **Tomás de Aquino**, "*un apetito desordenado de la propia excelencia*". Tanto se quieren que piensan que el arte de tratar el cáncer empieza y termina en ellos mismos. Y lo demostraron una vez más tan sólo hace unas semanas.

Madrid, finales de abril. Allí estaban, en una pequeña sala -demasiado pequeña para sus merecimientos- llegados desde Calcuta (India), **Prasanta Banerji** (74 años) y su hijo **Pratip Banerji** (53 años) dispuestos a informar de los resultados que han obtenido con Homeopatía frente al cáncer. En su clínica de Calcuta atienden diariamente -junto a un equipo de 10 médicos- entre 1.000 y 1.200 personas, muchas de ellas enfermas de cáncer. Pero en Madrid sólo había tres o cuatro decenas de personas, casi todos pacientes -teniendo cáncer cerebral la mayoría- con sus familiares, dispuestos a agradecer personalmente a los Banerji lo que han hecho por ellos. Más parecía una reunión clandestina -los pacientes preferían no dar sus nombres- que científica a pesar de que ambos médicos se disponían a presentar sorprendentes casos de remisión de cánceres de cerebro, pulmón y osteosarcomas sólo con medicamentos homeopáticos.

Julia, la persona que organizó el encuentro, nos confirmaría que la presencia de los Banerji se había comunicado a algunos oncólogos y neurólogos relacionados con los pacientes allí presentes así como a investigadores del *Centro Nacional de Investigación Oncológica (CNIO)*. Si tenemos en cuenta que el cáncer cerebral es uno de los que peor tratamiento tiene lo lógico hubiera sido que mostraran un cierto interés sólo con saber que estaban en Madrid los autores de un artículo científico -recalco, científico- publicado en el *International Journal of Oncology* -una de las publicaciones científicas de referencia en Oncología- titulado *La Ruta 6 provoca, de manera selectiva, la muerte de las células cancerígenas del cerebro produciendo además la proliferación de los linfocitos sanguíneos: un tratamiento novedoso contra el cáncer cerebral en humanos*. Claro que después de haber leído los resultados obtenidos por los Banerji con el tratamiento homeopático el interés hubiera debido convertirse en urgencia por conocer más, mucho más. "*Resultado en los pacientes de cáncer tratados con Ruta 6 + Ca3(Po4)2. La terapia combinada de Ruta 6 y Ca3(Po4)2 -se dice en el artículo- fue muy efectiva en el tratamiento de cánceres cerebrales intracraneales. De los 9 pacientes con glioma, 8 (88,9%) mostraron una regresión completa y el paciente restante mostró regresión parcial. Dos de los 3 pacientes con meningioma mostraron una detención prolongada de sus tumores y el tercero una regresión completa. El paciente con craneofaringioma y el paciente con tumores en la pituitaria mostraron regresión completa. Y el paciente con neurinoma, una detención prolongada del tumor como se determinó por imágenes tomográficas computerizadas por escáner*". ¿Pueden ofrecer algo mejor quienes usan los agresivos tratamientos convencionales?

Pues a pesar de ello allí no hubo oncólogos ni investigadores del CNIO. Sólo algún médico homeópata deseoso de sentirse reivindicado por los trabajos de los Banerji -tercera y cuarta generación de médicos dedicados a curar con Homeopatía en su país- y un oncólogo, eso sí, que ya no practica la Oncología sino la medicina natural. El mismísimo **Mariano Barbacid** hubiera debido estar allí para invitarlos a su flamante centro pero, según nos comentaron, no los consideró dignos de atención. Insisto: sobra mucha soberbia.

INDIA: MIL MILLONES DE HABITANTES, UN CONTINENTE EQUIVOCADO

Mientras en España se está a punto de acabar por la vía de los hechos con la Homeopatía (vea el artículo sobre ello que publicamos en este mismo número) en la India está reconocida como parte del sistema nacional de salud. Su estatus legal es equivalente al de la medicina alopática o convencional. De hecho, en el *Ministerio de Salud y Bienestar Familiar* existe desde marzo de 1995 un *Departamento de Ayurveda, Yoga & Naturopatía, Unani, Siddha y Homoeopatía (AYUSH)*. Hay más de 186 universidades en las que se enseña Medicina Homeopática de las que unas 35 son gubernamentales y el resto privadas. La Homeopatía es, de hecho, el tercer método más popular de tratamiento en la India - utilizado sobre todo, pero no sólo, con carácter de atención primaria con el consiguiente ahorro en fármacos- después de la *Alopatía* y el *Ayurveda*. Se estima que en la actualidad ejercen esta actividad en torno a un cuarto de millón de médicos homeópatas en la India y que miles más se añaden anualmente a esa cifra.

Bueno, pues en ese entorno de libertad terapéutica trabajan los Banerji en su clínica de Calcuta. *"Hemos tratado -afirma Pratip Banerji- a 17.324 pacientes con cáncer entre 1990 y 2005 en nuestra clínica. En el 19% de los casos hubo una regresión completa de los tumores, muy significativa desde nuestro punto de vista. Y en el 21% de los casos los tumores permanecieron estacionarios o experimentaron una mejoría después del tratamiento"*. La práctica diaria les llevó al convencimiento de que los cánceres cerebrales eran precisamente los que mejor respondían a su medicación homeopática. *"En nuestra amplia experiencia clínica -añade Pratip- hemos encontrado que los tumores intracraneales son especialmente sensibles a nuestro tratamiento, comparados con otras tipologías; en un 72% de los casos se produce la remisión o se detiene el crecimiento de los tumores intracraneales y sólo en un 28% empeoraron o cambiaron el tratamiento. En otros tipos de cáncer en aproximadamente el 43% de los casos podríamos detener el progreso de la lesión y los pacientes podían vivir una vida casi normal durante muchos años. En esos casos no hubo metástasis a otros órganos"*.

Cuando los Banerji acudieron a Corfú (Grecia) en 1995 a la *Conferencia Internacional de Investigación del Cáncer* para presentar sus resultados eran los únicos médicos homeópatas entre 1.200 médicos asistentes. Entonces presentaron 16 casos de regresión de tumores cerebrales y su curación con medicamentos homeopáticos. Desde 1995 hasta ahora, ¿cuántos pacientes hubieran podido salvarse? Afortunadamente allí si fueron a escucharles investigadores más abiertos que los que por aquí andan manejando fondos públicos. Entre otros, estaba el doctor **Sen Pathak**, catedrático de Genética y Biología Celular en la *Universidad de Texas* y miembro del *MD Anderson Cancer Center* de Houston, quien acabaría colaborando en una investigación en equipo llevada a cabo por la *Fundación Banerji* y el *Centro de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer* de Estados Unidos. Fruto de su trabajo de seis años fue el artículo publicado en *International Journal of Oncology* que permite a Prasanta Banerji reivindicar la Homeopatía: *"Si la eficacia de la Homeopatía se debiese a un mero efecto placebo, ¿cómo explican sus críticos que haya productos homeopáticos que maten células cancerígenas al tratarlas con ellos in vitro?"* Mientras la investigación del Anderson terminaba Prasanta y Pratip Banerji, en un esfuerzo por conseguir la mayor difusión posible a sus económicos/efectivos tratamientos homeopáticos contra el cáncer, presentaron su trabajo en marzo de 1998 al programa *Best Case Series del Comité Asesor para Medicinas Complementarias y Alternativas en Cáncer* dependiente del *Instituto Nacional del Cáncer* en Estados Unidos. Tarea nada fácil.

"Presentamos los casos más documentados -afirma Pratip-, que no los mejores. Casos resueltos que fueron examinados meticulosamente. Aportamos los documentos originales, las pruebas radiológicas y todo tipo de exámenes que fueron confirmados por expertos del Instituto Nacional de la Salud. Entre ellos había dos carcinomas broncogénicos, dos casos de carcinomas nasofaríngeos, dos casos de tumores intracraneales, un craneofaringioma y un astrocitoma tratados con éxito con Ruta graveolens 6C y phosphorica Calcarea 3X. Los casos se han seguido durante varios años y no ha habido evidencia de repetición o metástasis en ninguno de ellos. Los pacientes están en la actualidad sanos".

El NCI dio por completa la serie en marzo de 1999. *"Nuestro único propósito -añade Prasanta Banerji- al presentar el Best Case Series fue el de seguir una trayectoria positiva con el fin de conseguir que la Homeopatía se convierta en un medio eficaz y bien promocionado de tratamiento como medicina complementaria y alternativa".*

El resultado fue un acuerdo -jamás conseguido con anterioridad- entre una institución sanitaria de Estados Unidos y una rama de la medicina alternativa para la investigación del tratamiento contra el cáncer. La carta que recoge ese compromiso, firmada con la *Fundación Banerji por el Centro de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer (OCCAM) del Instituto Nacional del Cáncer y por el Instituto Nacional de Salud de Maryland* es el primer documento de este tipo que reconoce la importancia que tiene la Homeopatía en el tratamiento del cáncer de pulmón. De hecho el *Instituto Nacional del Cáncer de Maryland (EEUU)*, está en el proceso de consolidar una investigación sobre el tratamiento de cánceres pulmonares con los métodos homeopáticos de Banerji. Y el doctor **Subrato Sen**, del *Anderson Cancer Center* de Houston (EEUU), está dirigiendo una investigación similar para explicar la cura de cáncer de mama. Cada tipo de cáncer tiene su propia formulación homeopática.

En suma, quienes han sido ignorados por oncólogos e investigadores españoles durante su estancia en Madrid han expuesto en los últimos años por todo el mundo sus resultados incontestables sobre los beneficios de la Homeopatía en cáncer:

El año 2000, en la conferencia *Comprehensive Cancer Care, 2000* -patrocinada por el *Instituto Nacional de Cáncer y el Centro de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer de Arlington (EEUU)*- su trabajo *Tumores malignos: recuperación de la salud mediante medicamentos homeopáticos* fue acogido con gran éxito por los allí presentes.

En el 2001, en Nueva Delhi, en el *Indian Science Congress, Millennium*, el Dr. Pratip Banerji expuso su trabajo *Tumores malignos: un enfoque homeopático*. Y a su conferencia asistieron los más importantes científicos de la India. En la India, en Mumbai, en febrero del año pasado, intervinieron en la *25 Convención Anual de la Asociación India de Investigación del Cáncer en el Centro Avanzado para la Investigación del Tratamiento y Educación en Cáncer (ACTREC)* con una ponencia titulada *Regresión de tumores malignos siguiendo un nuevo método de tratamiento utilizando medicamentos homeopáticos*. Fue la primera vez que estos homeópatas indios eran invitados a un foro de la medicina más ortodoxa en su país a presentar los resultados de su investigación científica en cáncer.

"Finalmente -recuerda Prasanta Banerji- fuimos reconocidos en nuestro propio país por nuestro trabajo en la investigación del cáncer". Y, en efecto, su tratamiento ha sido ya reconocido oficialmente por el Gobierno de la India.

Finalmente, en noviembre del pasado año fueron invitados a dar una presentación sobre su tratamiento en tumores cerebrales en la *University of Southern* de California.

La reunión de Madrid, sin embargo, no pasó de ser un encuentro de amigos. Pero era tal su voluntad de agradar a los médicos e investigadores españoles que no tuvieron reparo en

acudir a la consulta del doctor **Santiago de la Rosa** -médico naturista, homeópata y miembro del Consejo Asesor de *Discovery DSALUD*- quien, muy interesado por sus aportaciones, grabó con ellos un programa de radio que puede escucharse en Internet (www.emisionnatural.com).

"Supe de los doctores Banerji -nos contaría el doctor De la Rosa- por un e-mail. Revisé en que consistía su tratamiento y no daba crédito a mis ojos cuando en una página web vi las pruebas diagnósticas. Ver un tumor en el cerebro y al año constatar su desaparición... Y no de uno sino ¡de 10 tumores! Las diapositivas de antes y después eran asombrosas. Luego, en mi consulta, además de los resultados en cáncer de cerebro me enseñaron otros casos: cáncer de pulmón, osteosarcoma de rodilla, etc. Y los tratan utilizando la Homeopatía como la alopátia, con protocolos. Cada cáncer tiene su fórmula homeopática. Conocemos la del cerebro -Ruta y Fosfato Tricálcico- pero los demás cánceres tienen la suya: esófago, mama, hígado, intestino.... Creo que es una fantástica noticia fruto del trabajo de treinta años de dos colegas, médicos generales y homeópatas. Y me parece una pena que tan pocos compañeros se hayan interesado en ello. A fin de cuentas es lo que muchos buscábamos: algo natural, reestructurador y no destructivo".

HOMEOPATÍA AVANZADA

"En el 98% de los casos de cáncer podemos al menos proporcionar alivio sintomático -nos diría Pratip Banerji- pero es en el cáncer de cerebro donde el éxito es mayor: más del 72%. Ahora bien, en cualquier otro tipo de cáncer el éxito nunca es menor al 20%".

Debemos decir que el protocolo de Banerji es simple y se diferencia de la Homeopatía clásica en que usa medicinas homeopáticas específicas para enfermedades específicas. Es decir, como en la medicina convencional pero con fármacos de naturaleza homeopática que carecen de efectos secundarios. La Homeopatía clásica, a la hora de buscar un medicamento, tiene en cuenta sobre todo al individuo y sus síntomas y no tanto la enfermedad por lo que éste puede variar de una persona a otra. Los Banerji, con lo que ellos denominan *Homeopatía Avanzada* -tras tratar en su clínica a más de un millar de personas a diario en un sistema abierto de salud donde cada cual elige cómo curarse- han conseguido establecer una serie de fórmulas invariables para cada patología. Y en el caso del cáncer para cada tipo de cáncer. De esta manera los pacientes eligen libremente si tratarse con Homeopatía o con medicina convencional. *"Nosotros pensamos -señala Pratip Banerji- que la Homeopatía es un tratamiento que no necesita complementarse con ningún otro y tratamos enfermos de todo tipo de patologías. Tenemos pacientes que vienen a nosotros después de haber utilizado la Quimioterapia y otros que llegan directamente porque nunca acuden a los tratamientos ortodoxos. Y a día de hoy día en la India el número de éstos es ya mayor. Por dos razones: las medicinas convencionales tienen muchos efectos secundarios y son muy caras. Nuestros productos, en cambio, carecen de efectos secundarios y son muy económicos. Y podemos aliviar la mayoría de los casos. Como antes le decía podemos, cuando menos, mejorar la situación del 98% de los casos que tratamos".*

En el caso de los tumores cerebrales los componentes utilizados en sus pacientes son la *Ruta Graveolens 6c* y la *Calcarea Phosphorica 3x* que fueron los estudiados en el MD Anderson. *"En el presente estudio -puede leerse- hemos descubierto que una combinación de Ruta 6 y Ca₃(PO₄)₂ tomada por vía oral puede tanto bloquear la progresión como provocar la completa regresión de los cánceres cerebrales humanos de tipo glioma con mínimos efectos secundarios o sin ninguno en absoluto. Los pacientes diagnosticados con glioma, al ser tratados con Ruta 6, mostraron mejores resultados que pacientes con otros*

tipos de cáncer intracraneal. Aunque el número de pacientes en nuestro grupo era reducido el resultado de este tratamiento homeopático fue enormemente alentador y novedoso". Y más adelante puede leerse: "Por encima de todo, nuestros resultados muestran que ese derivado de la Ruta 6 y Ca₃(PO₄)₂, tomados por vía oral, pueden provocar regresiones de gliomas humanos in vivo. Esto podría haberse logrado por la inducción de pérdida de telómeros en células cancerosas como se mostró en nuestros experimentos in vitro con células cerebrales cancerosas derivadas de glioma. En contraste con la quimioterapia convencional, que mata las células normales además de las cancerosas, la combinación de Ruta 6 + Ca₃(PO₄)₂ mata selectivamente las células cerebrales cancerosas del glioma y protege los linfocitos normales induciendo división celular en las células que forman la sangre. Ésta medicina homeopática podría ser prescrita para el tratamiento óptimo de tumores cerebrales en general, y gliomas en particular, a la vez que reduce severos efectos secundarios y protege la formación sanguínea de células en estos pacientes".

¿Y cómo actúa? Los investigadores del MD Anderson tienen sus dudas sobre el mecanismo final de actuación de esta combinación homeopática así que refieren dos opciones. La primera tiene que ver con la actividad antioxidante y antiinflamatoria del ingrediente activo de la Ruta -Rutin- y su capacidad para proteger los filamentos del ADN de la ruptura y prevenir así posibles mutaciones. Por su parte, la Calcárea Fosfórica -en la forma planteada por los Banerji- activa la enzima fosfolipasa que, a través de complicados laberintos bioquímicos, vía enzimas asociadas -calmodulin y calcineurin-, lleva a las células a la apoptosis y/o a la regresión espontánea o detención prolongada del avance de las células tumorales. "La otra posibilidad -señala el estudio- podría ser que la Ruta induzca desamidación (eliminación de un grupo amida) de la proteína antiapoptótica Bcl-x2 en células cerebrales cancerosas humanas pero no en los linfocitos B y T normales. Esto podría dar como resultado que las células cancerosas se volvieran más sensibles a la muerte celular que las células normales".

TERMINAR CON LAS RECIDIVAS

En la actualidad un número significativo de pacientes con tumor cerebral sufren recidivas. Y en ese campo los Banerji han estudiado también los resultados de su terapia homeopática. En su estudio han examinado 147 casos: 57 (38,8%) padecían *astrocitoma* y otros *gliomas*, 28 (19,0%) *meningioma*, 20 (13,6%) *adenoma pituitario* y 42 (28,6%) otras variedades de tumor. De ellos, 64 pacientes (43,5%) en grado IV, 36 (24,5%) en grado III y 47 (32,0%) en grado II. Ninguno era de grado I. Bueno, pues los resultados demuestran también la eficacia del tratamiento a base de *Ruta 6* y *Fosfato Tricálcico* para prevenir las recidivas de los tumores cerebrales malignos.

"Hemos analizado documentos -señala Prasanta Banerji- de 147 casos disponibles hasta la fecha (76 en la India, 44 en Estados Unidos y 27 en otros países, incluyendo Reino Unido, Canadá, España, Italia, Suecia, Australia, Nueva Zelanda, Países Bajos, Turquía, Israel, Malasia y Pakistán) en los que se han empleado nuestros medicamentos sólo para prevenir recidivas sin hacer uso simultáneo de ninguna otra terapia convencional. Y en el 66,74% de los casos se evidencia que nuestros medicamentos desempeñan un papel definitivo en la prevención de recidivas de tumores cerebrales. En cuanto al oligodendroglioma la prevención de recidivas fue extraordinaria; sin embargo, en gliomas del tronco cerebral ésta fue algo menor". Sin embargo, el éxito obtenido oscila entre el 72% en la India y el 37% en otros países al margen de Estados Unidos lo cual podría explicarse por la facilidad

que existe para acceder al tratamiento tanto en la India como en Estados Unidos donde además hay centros de apoyo que no existen en otros países en los que los pacientes que siguen el tratamiento dependen por lo general de consultas *on line*. Por eso los Banerji piensan que es posible que el protocolo fuera de la India o Estados Unidos puede que no sea seguido adecuadamente o que los pacientes no tengan acceso a los medicamentos elaborados de acuerdo con la farmacopea británica o india que, por el contrario, sí pueden conseguirse con facilidad en India y Estados Unidos. Problema que efectivamente tienen - como pudimos constatar- algunos de los pacientes que desde España quieren seguir su tratamiento.

Algo realmente curioso del tratamiento homeopático de los Banerji es que no importa nada el grado de evolución del tumor cerebral: el tratamiento es básicamente el mismo. Y todos los tumores son tratables. *"En nuestras clínicas -nos indica Pratip- no negamos el tratamiento a ningún paciente de cáncer con independencia de la fase en la que se encuentre. En nuestro caso tratamos un cáncer fase III o IV con las mismas medicinas que trataríamos un cáncer en fase I. A veces ocurre que un cáncer fase IV que ha llegado hasta nosotros en camilla después de un mes está corriendo alrededor de la casa, cocinando y limpiando, mientras un cáncer en fase I continúa sin evolucionar. En una ocasión los médicos ortodoxos del Hospital de Calcuta nos remitieron un caso de cáncer terminal, un cáncer pancreático con metástasis que afectaba al bazo y al hígado además de muchos otros efectos secundarios a consecuencia de los tratamientos. Sus médicos nos dijeron que le quedaban 15 ó 20 días y ya no podían hacer nada. Me lo pasaban para que tratara de proporcionarle algún tipo de alivio. Aceptamos. Pero era un paciente que vivía a 1.500 millas de Calcuta de donde nosotros estamos y cuando quisimos empezar el tratamiento los hijos nos pidieron que fuéramos nosotros a casa de su padre ya que él estaba moribundo. Bueno, pues a los pocos días de comenzarlo ya podía subirse al avión. Y 15 días después el hijo nos telefoneó diciéndonos que su padre se sentía mucho mejor. Su estómago se había deshinchado y estaba muy mejorado. Le dijimos que continuara con las medicinas. Al cabo de un mes vino a vernos. ¡El cáncer había desaparecido! Aún vive, está trabajando y las pruebas reflejan que no hay ni rastro del cáncer. Incluso el hígado está completamente libre. Yo pienso que es muy importante la aceptación de la persona en particular a las medicinas. Porque en muchos casos la curación depende de la respuesta del paciente a la medicina. Y cada persona es diferente".*

"No obstante -puntualiza Prasanta-, nuestros planes futuros se basan en descubrir cuál es el motivo exacto que en algunos casos conduce al fracaso para proporcionar otra terapia alternativa si el protocolo fallase. Ya hemos concluido nuestros primeros trabajos siguiendo esa línea y hemos observado que en aquellos casos fallidos un preparado de Naranja Amarga -cuya patente está en trámite- puede tener efectos asombrosos; con ella se consiguen resultados cada vez más exitosos".

Su paso por Madrid fue fugaz. Y lamentaron no poder quedarse al *II Congreso Internacional sobre Tratamientos Complementarios y Alternativos en Cáncer* que, organizado por la *Asociación Mundial para la Investigación del Cáncer* en colaboración con *Discovery DSALUD*, se estará celebrando en el momento de entrar este número en imprenta pero nos prometieron venir a la próxima edición.

Antonio F. Muro

Javier: el oncólogo español que se pasó a la Medicina Natural

Javier fue el único oncólogo que asistió a la presentación de **Pratip Banerji y Prasanta Banerji**. Aunque mejor sería decir que *fue oncólogo* ya que desde hace tres años se dedica a la práctica de la medicina natural. "*Sabiendo lo que ahora sé de Medicina Natural -nos dijo- no puedo éticamente ejercer la Oncología. No puedo*". No obstante, prefiere que su apellido no aparezca para que se sepa que, en su opinión, los *oncólogos de base* -como le gusta decir- no son libres de expresar libremente su disconformidad con los tratamientos actuales.

-¿Qué opinión le merece lo que ha visto y oído sobre los tratamientos de tumores cerebrales y otros cánceres con Homeopatía?

-Como oncólogo convencional no lo podría creer pero como también soy médico naturista lo creo. Lo que me ofrece una opinión muy negativa es el hecho de que en España no podamos practicar esta medicina, estos tratamientos, sobre todo cuando el paciente está de acuerdo o los elige. Desde la medicina oficial, quiero decir. Alguien podría replicarme diciendo que eso no es así y sí se puede si el paciente quiere pero lo cierto es que a la hora de la verdad todo son problemas. En el caso del protocolo de Banerji, por ejemplo, hay algunos productos homeopáticos que usa y en nuestro país están prohibidos aunque sean de libre venta en otros como la India o Estados Unidos. Y si tratas de pasarlos por la aduana te puedes encontrar con problemas. Es más, si un médico los recomienda como tratamiento para el cáncer se juega el título a pesar de que se sepa que no produce efecto secundario dañino alguno. Mi opinión, como oncólogo clínico, es que todo ha cambiado mucho en los últimos años. Hemos tenido la oportunidad de acceder a nuevos conocimientos y yo, sabiendo lo que ahora sé de Medicina Natural, no puedo éticamente ejercer la Oncología. No puedo. Lo he tenido que dejar.

-¿En su caso primero fue la Oncología y después la Medicina Natural?

-Yo estudié primero Oncología y luego Medicina Natural. Y volví a ejercer la Oncología pero como sabía Medicina Natural aproveché que estaba en un centro pequeño para dedicarme a hacer sólo tratamientos oncológicos mínimos, es decir, lo que uno está obligado a hacer de acuerdo con la "medicina basada en la evidencia". Le pongo un ejemplo: en el caso del cáncer de pulmón ¿cuál fue mi sorpresa cuando después de tres años de haber acabado la especialidad me pongo a leer un tratado de Oncología y veo que lo único que está realmente probado es poner tres ciclos de quimioterapia! Así que me dije: ¡ésta es la mía! A todo paciente que no quiera más de tres ciclos de quimioterapia no se los pongo. Pero sólo lo conseguí en un par de pacientes. Porque luego resulta que otros colegas les recomiendan que se den más ciclos. Y también está la presión familiar, lo que oyes en la tele y en otros medios. Pues bien, a pesar de ello siempre que podía aplicaba tratamientos mínimos, pautaba a los pacientes sólo lo que era obligado. Y además les recomendaba productos naturales y les transmitía -y a mi juicio es lo más importante- que el cáncer se puede curar. El resultado es que mis pacientes vivían igual o más que cualquier otro pero recibiendo la mitad de quimio y con una calidad de vida excelente. En cerca de tres años y medio sólo tuve una fiebre neutropénica porque tenía tiempo para verlos y en vez de una vez por ciclo los veía dos veces por ciclo. La calidad de vida hasta el último mes era realmente buena. Bueno, pues por hacer esto tuve que dejar la Oncología. Y no explico cómo fue el proceso porque no puedo probarlo. Sólo le diré que mis condiciones de trabajo eran peores cada día y al final lo tuve que dejar.

-¿Está hablando de un moobbing encubierto?

-Sí, creo que así podría definirse: moobbing encubierto. No puedo probar nada pero ésa fue mi percepción. Con mis compañeros no tenía ningún problema pero sí con mis jefes de entonces en el hospital público donde trabajaba. A partir de ese momento tuve que elegir entre volverme loco por las presiones en el trabajo y optar por mi salud y trabajar más tranquilamente. Así que acabé dejando la práctica de la Oncología y apostando por la Medicina Natural.

-Y tras su experiencia, ¿qué recomendaría a sus compañeros oncólogos?

-Lo único que les diría es que se informen, que estudien, que lean, que no crean que hay cosas imposibles, que el cáncer se cura. Se está curando en muchos países del mundo y de muy diversas maneras además. Tanto con medicamentos homeopáticos como con productos naturales y tratamientos psicológicos como, simplemente, cambiando los hábitos alimenticios. A veces basta con ayudar a creer a la gente en la curación. Les diría que si algo les extraña mucho o les crea rechazo se pregunten porqué les crea rechazo en lugar de descartarlo directamente. Y que si alguien les dice que un tratamiento homeopático cura intenten informarse sobre ello, hablar con la gente que se ha curado o con los científicos que lo han desarrollado.

-¿Entiende entonces a los pacientes que nos piden que no demos sus apellidos porque sus oncólogos no saben que están recurriendo a tratamientos alternativos?

-Sí, lo entiendo. Porque el paciente oncológico está en una posición débil, muy desprotegida. Es alguien que se agarra a un clavo ardiendo y ese clavo ardiendo es el oncólogo. Si el oncólogo, porque tú le dices que estás haciendo o tomando algo que crees que es bueno para ti, te pone mala cara, te alza la voz o te responde con una mirada despectiva sin demostrar apoyo lo lógico es que el paciente se sienta desprotegido, débil, en una situación fatal y aumente su miedo y angustia. Básicamente porque tiene miedo a quedarse sólo, cosa que no tiene porque ser así ya que el paciente tiene derecho a que le hagan sus revisiones siempre que quiera.

Cuando un paciente va al oncólogo y le dice que está haciendo algo diferente a lo que él conoce éste ni se plantea que pueda funcionar. En plan paternalista piensa: "*¡Pobre paciente! En su indefensión está haciendo tonterías*". Y esa forma de pensar la transmite al paciente en un segundo. Simplemente con la mirada. Y a la primera frase que diga el paciente se sentirá estúpido. El oncólogo actúa de manera inconsciente. Le han educado de una manera determinada para hacer cosas muy concretas. Es más, está convenientemente aleccionado para usar ciertos productos y sólo esos. Y siempre con el mismo protocolo, con las mismas dosis... Todo muy cuadrulado.

Lo grave en el caso del paciente que decide cambiar su tratamiento es que le hacen firmar un consentimiento informado de que no acepta el tratamiento convencional. Olvida la gente sin embargo que el médico está obligado a informar al paciente de **todas** las opciones de tratamiento que existen. Y, por tanto, está obligado a estar informado él mismo para poder informar luego al paciente. Sólo así podrá exigir los consentimientos informados que quiera. La verdad, pues, es que al paciente se le está informando sólo de una parte de lo que existe ya que el médico no conoce el resto porque el sistema se encarga de que no lo conozca.

Cuando yo me enteré de que había gente que se curaba del cáncer con otras cosas estuve un par de años sumido en una situación de auténtica confusión mental. Me parecía imposible asumir que había otra realidad. Era tanto lo que chocaba eso con lo que yo había estudiado y cómo me lo habían enseñado que no me lo podía acabar de creer. Y la culpa es nuestra,

de los oncólogos, porque no nos informamos. Los oncólogos son culpables de no informarse, de no ser humildes; tienen la culpa de no estar abiertos, de no creer en otras cosas.

-La verdad es que en el mundo global en el que vivimos quedarse encerrado en los conocimientos adquiridos, especialmente en el ámbito de la salud, tiene delito...

-Los oncólogos más jóvenes ya se están dando cuenta de cómo funciona el sistema que les ha educado, cómo se hacen los ensayos, cómo funcionan las revistas, qué eficacia real tienen los fármacos nuevos respecto a los antiguos... Porque ya se ha denunciado 18 veces todo. Y entonces, a lo mejor a la 20, comienzas a darte cuenta de algo. Y es que al principio no te lo puedes creer. Te lo digo como oncólogo. Ayer mismo me llamó una amiga oncóloga -no lo esperaba- y me dijo que iba a hacer cosas de Bioenergética, que estaba leyendo y alucinaba con lo que estaba descubriendo. Yo creo que poco a poco esto va a ir exponencialmente subiendo. Los oncólogos no somos idiotas. Sólo somos personas a las que nos han hecho creer que somos dioses y nos han pagado muy bien para que nos endeudemos mucho y tengamos que afrontar hipotecas, letras de coches y otras cosas a fin de que luego nos resulte difícil salirnos del sistema. Así de simple.

Algunos casos significativos

Recuadro: Algunos casos significativos Algunas de las personas que acudieron a la presentación de los doctores **Banerji** eran pacientes que querían expresarles en persona su agradecimiento y, de paso, plantearles pequeñas dudas. No quisieron sin embargo que diéramos sus apellidos, en unos casos porque muchos de sus conocidos no sabían nada de su enfermedad y en otros porque sus oncólogos desconocen que están siguiendo este tratamiento homeopático. No obstante dejamos constancia de sus comentarios:

Rosa: *"A mi padre le diagnosticaron un tumor cerebral y le aplicaron los tratamientos convencionales pero el pronóstico era tan malo que le dieron como mucho un año de vida así que me puse a investigar a través de Internet otras opciones que tuvieran respaldo científico y acabé encontrando los trabajos de los Banerji. A mi padre le fue estupendamente. Le habían operado en febrero y en marzo el tumor había vuelto a crecer mucho por lo que el pronóstico era muy malo. Empezó entonces con el tratamiento de la ruta y la calcárea y en la resonancia de julio ya no había actividad tumoral. Ni en la de noviembre. Pero entonces empezó a aparecer la radionecrosis producto de la Radioterapia a pesar de que habíamos parado antes de finalizar el tratamiento previsto. Al principio de comenzar a aplicársela investigué también los efectos secundarios de la Radio y la Quimio. Y mi padre decidió no tomar quimio -prácticamente no tomó nada- y con la Radioterapia paramos antes de llegar a los 60 Gys que era lo que querían darle. La verdad es que teníamos que haber parado antes. Al principio no les dijimos a los oncólogos que estábamos siguiendo otros tratamientos. Además del producto de Banerji mi padre estaba tomando Renoven (Bio-Bac), unos hongos antitumorales y PP40 (pau pereira-coretza de un árbol brasileño). Y no dijimos nada a los oncólogos porque sabemos que si les explicas estas cosas suelen dejar de tener interés en ti porque creen que eres un listo que te has pasado de la raya. Pero cuando vimos que la radio avanzaba mucho y quisimos parar tuvimos que explicarles que teníamos otro tratamiento en la mano en el que confiábamos. Hablé con el radiólogo y le conté que a nuestro juicio teníamos una posibilidad con el*

tratamiento de Banerji frente al riesgo cierto de radionecrosis cerebral. Me contestó que a mi padre no le iba a quedar tiempo para llegar a sufrir las consecuencias de la radionecrosis. "Ya, pero ¿y si resulta que el tratamiento de Banerji funciona y dentro de un año aparece la radionecrosis? -le pregunté-. ¿Nos tiramos entonces de los pelos?" Su respuesta fue desviar la mirada hacia la mesa y asentir con la cabeza. "Pues ya está -le dije-. No hay más radioterapia. Se terminó". Solo que ya era tarde y ahora estamos sufriendo las consecuencias; no del tumor sino de la Radioterapia".

Matilde: *"Mi padre empezó con el tratamiento homeopático de Banerji en agosto del pasado 2006. Un cáncer de pulmón diagnosticado en el 2005 había provocado una metástasis cerebral activa. Dos meses antes, en junio, le habían operado programándole una radiocirugía para septiembre pero mientras tanto el tumor se le volvió a reproducir. En julio lo volvía a tener igual de grande que antes de la operación porque, según nos dijeron, se trataba de un tumor muy activo que se reproduce muy rápidamente. En conclusión, era inoperable. Nos dijeron que no había solución. Fue entonces cuando empezamos a indagar por nuestra cuenta y a través de otra paciente contactamos con Banerji. Empezó a tomar sus productos en agosto y desde las primeras resonancias de septiembre se ha ido comprobando cómo cada vez se ha ido reduciendo un poco. Los médicos no se lo explican porque la verdad es que no saben que está siguiendo otro tratamiento. Al principio, tras las primeras resonancias, insistían en hacerle radiocirugía porque la masa era muy pequeña pero ahora que está al mínimo ya ni insisten en ello. Dicen que no merece la pena porque la evolución que sigue es a desaparecer. El tumor de pulmón está también controlado. Está tomando otro producto homeopático recetado por Banerji: Calicar. ¡Imagínate! En el 2005 me faltaban dos meses para dar a luz y ya pensaba que el año del nacimiento de mi hijo iba a ser el de la pérdida de mi padre pero ya estamos en el 2007 y, salvo algunos problemas respiratorios y de cansancio mi padre está bien. Nuestra experiencia, por tanto, ha sido muy buena".*

Conchi: *"En agosto del 2004 me operaron de un tumor cerebral, un astrocitoma anaplásico grado 3. Me extrajeron parte del tumor y luego me dieron el tratamiento convencional: Radioterapia y Quimioterapia. En abril del 2005 suspendí el tratamiento convencional ante la falta de resultados. No sólo no mejoraba sino que la tumoración había aumentado. En septiembre del 2005, a través de otra paciente, conocí el tratamiento de Banerji, y comencé a tomarlo. Previamente, en las pruebas se había apreciado un ligero aumento de la masa tumoral. Bueno, pues a la segunda semana de empezar con el protocolo de Banerji comencé a notar mejoría, sobre todo en el cansancio mental. Hasta ese momento, cuando llegaban las seis de la tarde me encontraba agotada psíquicamente, dejaba de ser persona, no estaba ni para nada ni para nadie. Al principio, pues, fui notando mejoría en los síntomas externos pero en la siguiente resonancia -la primera tras comenzar el tratamiento Banerji- ya se empezó a ver que había una pequeña reducción de la tumoración. A partir de ahí las pruebas de control y las resonancias realizadas hasta hoy han seguido mostrando ligeras reducciones del tumor. Yo he comentado mi experiencia con algunos de los oncólogos que me han tratado y he encontrado un poco de todo. Algunos argumentaron que se trataba de 'una remisión tardía'. Vamos, que casi un año después comenzaba a hacer efecto el tratamiento convencional. ¡Cuando la realidad es que hubo que suspenderlo ante la falta de resultados y el aumento de la tumoración! Una radionocóloga se quedó sorprendida cuando examinó el estudio publicado en el*

Journal of Oncology que yo le mostré. Pero sólo una de las oncólogas -la más joven de todos los que me han tratado- me reconoció, sin conocer el protocolo de Banerji, que muchas veces probablemente hay opciones mejores que la Quimioterapia".

Las personas interesadas en ponerse en contacto con los doctores hindúes Pratip Banerji y Prasanta Banerji, deberán escribir un e-mail en ingles a la India a la siguiente dirección de correo electrónico: *pbhrf@vsnl.com*

RESUMIENDO

Ahora que ya saben que comer empecemos:

Lunes

Desayuno:

Lo primero es ejercitar la respiración, taparse un lado de la nariz y respirar profundamente y soltar la respiración por la boca, luego tapar el otro lado de la nariz y repetir lo mismo muchas veces.

(Importante tratar de tomar sol lo mas posible)

Pagina donde se puede ver el video de esta maravillosa fruta Noni

<http://www.youtube.com/watch?v=Ge88JpaCCnI>

1) Noni- Aumenta las defensas del cuerpo. Contiene principios activos que regeneran las células de manera natural.

Dosis sugerida: ADULTOS: 2 cucharadas soperas al día (Una por la mañana en ayunas y la segunda media hora antes de la cena)

El Noni es una fruta que no tiene buen sabor ni buen olor, por ello puede resultar difícil de consumir en forma de jugo para ciertas personas, por ello sugerimos consumirla mezclada (por usted mismo) con jugo de frutas recién extraído.

2) Pasta de Ricota con Linaza

2 cucharadas grandes de semilla de linaza se muelen en la un dos tres .. Luego 6 cucharitas de Ricota. La mezcla debe hacerse bien, con batidora eléctrica o batiéndola fuertemente durante diez-quince minutos

La pasta debe consumirse antes de que pasen 20 minutos desde que se hizo

Se le puede agregar frutas, pasas, nueces, almendras.

En casos de cáncer y enfermedades graves se debe seguir la dieta al menos tres meses

3) Ginseng rojo- una capsula al día

Importante las personas con presión alta por favor consultar con su medico

Donde comprar:

<http://www.supernatural.c>

Providencia

Santiago - Chile

Dirección: **Santa Magdalena 81**

Horario de atención:

Teléfono: **(56 2) 232 6686**

El Faro

Santiago - Chile

Dirección: Mar de los Sargazos 5869

Horario de atención:

Teléfono: (56 2) 211 7911

Pueblo del Inglés

Santiago - Chile

Dirección: Vitacura 6195 - Local 79

Horario de atención:

.Teléfono: (56 2) 219 3980

4) Graviola-

Es considerada la quimioterapia natural , Elimina células cancerosas sin dañar las células sanas.

6 capsulas diarias

Tomar dos al desayuno, dos al almuerzo y dos en la noche.

Página donde comprar el remedio:

www.secretosdelanaturaleza.cl

Dirección :San Martín 414 esquina Compañía de Jesús, Estación Metro Santa Ana, Santiago de Chile

Fono/Fax (56-2) 671 8106

5) Vitamina E -

Esta [vitamina liposoluble](#) esencial para el organismo es [un antioxidante](#) que ayuda a proteger los [ácidos grasos](#).

Se encuentra principalmente en la yema de huevo, aceites vegetales germinales (soja, cacahuete, arroz, algodón y coco). Vegetales de hojas verdes y cereales y panes integrales.

6) Jarabe de Aloe vera con miel de abejas

— **Remedio Natural contra el Cáncer**

Franciscano Cura el Cáncer

Una sencilla receta basándose en sábila (alóe), preparada por UN SACERDOTE FRANCISCANO, que no se opone a revelarla, causa revuelo en las montañas de Judea. 'No es un milagro, tú puedes curar el cáncer y otras enfermedades'.

Remedio Natural contra el Cáncer

Queridos Amigos, amigas, Hermanos y Hermanas:
Lo que van a leer a continuación, salió publicado en el periódico Listín Diario, de Santo Domingo, hace un mes atrás. En verdad les digo que al leerlos no creía mucho en lo que me decía el artículo.

Este remedio se le debe a un Fraile Franciscano, que lo

llaman, en Belén (Brasil), Fray Romano, de origen brasileño. Actual maestro del seminario de Belén. Su fama a través de toda Judea, se va extendiendo y como él expresa:

Se cura el cáncer y cualquier persona puede hacerlo, sin hacer milagros, simplemente aplicando los productos que produce la madre naturaleza.

Antes de darles la receta, quiero decirles mi experiencia personal sobre la Bendita Receta.

Tengo conocimiento de varias personas que se han curado, después de beber el brebaje, a las cuales les daban menos de un mes de vida, por el padecimiento de diferentes tipos de cánceres terminales. Luego del conocimiento de las virtudes de este medicamento totalmente natural, me he propuesto hacerlo circular, por esta vía, para que cualquier persona que tenga un amigo, pariente relacionado con esta terrible enfermedad prepare la receta y se lo de a tomar. Ya verán el resultado a la semana de estar tomándolo, se los aseguro, es algo que trabaja rápidamente.

La Receta es:

* 1/2 kilo o litro de miel pura de abejas.

* Dos (2) hojas grandes o tres (3) pequeñas de la planta llamada Sábila (*en otros países se conoce como ALOE*).

* Tres (3) cucharadas de coñac, whisky, tequila o

aguardiente (*esto se usa como vaso dilatador*).

Se le quita el polvo y las espinas a la hoja de Sábila (aloe), se cortan éstas en pequeños trozos, luego se introducen todos los elementos, antes citados, en una batidora eléctrica o licuadora. Se bate hasta que se vea que se forma una pasta viscosa.

Ya esta lista para tomar.

Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador, al gusto de cada cual.

No debe quitarle la cáscara a la Sábila (aloe), ni colar el remedio.

Fray Romano dice que debe tomarse una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida .

Esto debe hacerse por 10 días seguidos.

Fray Romano aconseja agitar el frasco antes de cada toma. El fraile advierte que si después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma.

Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total.

Desde hace seis (6) años que el fraile está usando esta receta, gratuita, con óptimos resultados.

Ha curado a varias decenas de personas en Belén y sus alrededores.

El dice que no sólo cura el cáncer, sino que también lo previene.

Cura el cáncer de la piel , del cerebro, del pulmón , de la próstata, la leucemia , etc., etc. ...

También cuenta que últimamente ha curado a una religiosa italiana de 29 años, enferma de esclerosis .

El que desee un testimonio de uno que estaba desahuciado de cáncer pulmonar, puede contactar al Sr. Fausto Pimentel, en Santo Domingo, Republica Dominicana al teléfono:
(809) 247-2316 .

Este señor es el que publicó lo que he contado más arriba, como agradecimiento a la vida por haberse curado cuando sólo le daban pocos días de vida.

Por mi parte, como dije anteriormente, tengo testimonios de otras personas que también se han curado al igual que el Sr. Pimentel.

Por favor haga circular esto.

Cabe hacer mención que no sólo es para curar el cáncer, es un restaurador de células natural, y refuerza nuestro sistema inmunológico .

¿Este tratamiento cura toda clase de cáncer? **Si.**

¿Qué tipos de cáncer cura de hecho? **Todos.**

Se sabe que ha habido muchas curaciones de muchas clases de cáncer: Cáncer de piel, de garganta, del seno, del útero, de próstata, del cerebro, del hígado, del intestino, de leucemia, etc... Incluso en personas diabéticas.

Debe tomarse - una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida .

Esto debe hacerse por 10 días seguidos

MARTES

DESAYUNO

-Tomar un rico Te con pan Integral con miel + galletas de avena y un gran vaso de jugo de zanahoria o frutas.

Recordar las propiedades de la piña ya que es la que tiene más vitamina C.

Pero en la cáscara de la piña esta su vitamina (lavar las cáscaras de piña y luego en una olla colocar un poco de agua y dejar hervir por algunos minutos, endulzar con miel de abeja.

A media mañana.

Clorofila - La clorofila posee innumerables propiedades beneficiosas para los humanos. Y es que una vez absorbida por la sangre a través del sistema linfático, este pigmento verde de las plantas -cuya estructura, por cierto, es muy similar a nuestra hemoglobina- activa el metabolismo celular, desintoxica el organismo, mejora la defensa, resistencia y capacidad regeneradora de las células así como su respiración, potencia los procesos naturales de curación, estimula la formación de glóbulos rojos, ayuda a cicatrizar las heridas, depura la sangre, frena las infecciones, equilibra la relación ácido-base y previene el cáncer, entre otras numerosas propiedades.

Alimentos ricos en clorofila

Todas las plantas contienen clorofila. ¿Cuáles más y cuáles menos? Eso lo indica su color. Cuanto más oscuro sea el verde de una planta mayores cantidades de pigmento contiene. Téngalo en cuenta y si quiere beneficiarse de las bondades de la clorofila no deje de llevar a su mesa:

- Acelgas.
- Alfalfa.
- Algas: especialmente la chlorella (alimento conocido más rico en clorofila) y la espirulina.
- Apio.
- Berros.
- Brócoli.

- Canónigos.
- Cereales verdes, especialmente trigo y cebada.
- Col.
- Coles de Bruselas.
- Coliflor.
- Espárragos verdes.
- Espinacas.
- Germinados (cualquier semilla germinada es rica en clorofila).
- Guisantes.
- Judías verdes.
- Lechuga.
- Nabos.
- Pepino.
- Perejil.
- Pimiento.
- Rábanos.

Tomar un gran vaso de jugo de CLOROFILA

Almuerzo:

Pasta de Ricota con Linaza

2 cucharadas grandes de semilla de linaza se muelen en la un dos tres .. Luego 6 cucharitas de ricota. La mezcla debe hacerse bien, con batidora eléctrica o batiéndola fuertemente durante diez-quince minutos

La pasta debe consumirse antes de que pasen 20 minutos desde que se hizo

Se le puede agregar frutas, pasas, nueces, almendras.

En casos de cáncer y enfermedades graves se debe seguir la dieta al menos tres meses

Jarabe de Aloe vera con miel de abejas

1 Cucharada

Graviola : 2 capsulas

Hamburguesas de carne de soya:

(la soya se deja remojar un ratito, se bota su agua, luego en un tiesto se agrega cebolla picada , ajo, perejil, cilantro, zanahoria, y los aliños que gusten dando preferencia a la cúrcuma.

Luego vamos a sustituir el huevo por harina de garbanzos. (o huevos de campo)

Preparación:

Si no se encuentra la harina moler el garbanzo en la moledora (Un dos tres)

También puede ser con harina de soya diluida en agua

4 cucharadas de agua por cada dos de harina por cada huevo que haya que sustituir (para quitarles el sabor a garbanzos un chorrito de limón o vinagre, cúrcuma para darle el color amarillo del huevo.

Se fríen o al horno.

También se pueden hacer bolitas como albóndigas y se cuecen en un caldo con todas las verduras que encuentren no se pierde ninguna hojita.

-Recordar:

Que para freír tiene que ser un aceite bueno, por ejemplo Aceite de pepitas de uvas y para aliñar solo aceite de oliva.

Tomar muchos caldos con todas las hojas de la feria, sobre todo apio, brócolis , restos de verduras , tallos, raíces por que es aquí donde se encuentra la Clorofila y toda sus vitaminas.

Bueno las hamburguesas las acompañamos con arroz, ensaladas. Las espinacas crudas y picadas quedan muy ricas con aceite de oliva.

Nunca les debe faltar en la mesa Pebre con ají.

Postre:

Plátano con miel de abejas

A media tarde.

Te, jugo de frutas o un vaso de leche de soya (en el supermercado la leche de soya generalmente esta donde venden los jugos en cajas o en botellas)

Pan integral, galletas de avena.

Receta de galletas

3 tazas de avenas, 2 cucharadas de miel, 3 cucharadas de aceite para cocinar un poquito de leche de soya. Tiene que quedar una pasta espesa, ralladura de limón o naranja, almendras, pasas, nueces, 2 huevos (acordarse de que la harina de garbanzos va a sustituir al huevo, si no se tiene) El huevo solo puede ser de campo.

Se colocan las galletas en la lata del horno con un poquito de aceite y con la medida de una cuchara colocar las galletas separadas.

Cocción:

10 a 15 minutos fuego lento

Cena:

Jarabe de Aloe vera con miel de abejas

1 Cucharada

Pasta de Ricota con Linaza

2 cucharadas grandes de semilla de linaza se muelen en la picadora (un dos tres). Luego 6 cucharitas de Ricota. La mezcla debe hacerse bien, con batidora eléctrica o batiéndola fuertemente durante diez-quince minutos La pasta debe consumirse antes de que pasen 20 minutos desde que se hizo

Se le puede agregar frutas, pasas, nueces, almendras.

En casos de cáncer y enfermedades graves se debe seguir la dieta al menos tres meses

Noni : una cucharada, (media hora antes de la cena)

Graviola : 2 capsulas

Repetir lo del almuerzo, o un caldo de verduras.

Nunca comer frutas en la noche

Miercoles

Desayuno:

Lo primero es ejercitar la respiración, taparse un lado de la nariz y respirar profundamente y soltar la respiración por la boca, luego tapar el otro lado de la nariz y repetir lo mismo muchas veces.

(Importante tratar de tomar sol lo mas posible)

1) Noni una cucharada

2) Pasta de Ricota con Linaza

2 cucharadas grandes de semilla de linaza se muelen en la un dos tres .. Luego 6 cucharitas de Ricota. La mezcla debe hacerse bien, con batidora eléctrica o batiéndola fuertemente durante diez-quince minutos

La pasta debe consumirse antes de que pasen 20 minutos desde que se hizo.

3) Ginseng rojo - una capsula al día

4) Graviola : 2 capsulas

5) Vitamina E -

6) Jarabe de Aloe vera con miel de abejas

- Remedio Natural contra el Cáncer

Debe tomarse - una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida .

Esto debe hacerse por 10 días seguidos

-Tomar un rico Te con pan Integral con miel + galletas de avena y un gran vaso de jugo de zanahoria o frutas

A media mañana.

Clorofila

Almuerzo:

Jarabe de Aloe vera con miel de abejas

1 Cucharada

Pasta de Ricota con Linaza

2 cucharadas grandes de semilla de linaza se muelen en la un dos tres .. Luego 6 cucharitas de Ricota. La mezcla debe hacerse bien, con batidora eléctrica o batiéndola fuertemente durante diez-quince minutos

La pasta debe consumirse antes de que pasen 20 minutos desde que se hizo

Se le puede agregar frutas, pasas, nueces, almendras.

En casos de cáncer y enfermedades graves se debe seguir la dieta al menos tres meses

Graviola 2 capsulas

Pescado con papas cocidas, pebre

Ensaladas de espárragos sus propiedades son maravillosas

Postre:

Helado preparado con leche de soya + galletas de avena

Preparación: Un litro de leche de soya frutas más miel de abejas, todo esto en la juguera y luego al frizer.

A media tarde.

Te, jugo de frutas o un vaso de leche de soya (en el supermercado la leche de soya generalmente esta donde venden los jugos en cajas o en botellas)

Cena:

Jarabe de Aloe vera con miel de abejas

1 Cucharada

Pasta de Ricota con Linaza

2 cucharadas grandes de semilla de linaza se muelen en la un dos tres .. Luego 6 cucharitas de Ricota. La mezcla debe hacerse bien, con batidora eléctrica o batiéndola fuertemente durante diez-quince minutos

La pasta debe consumirse antes de que pasen 20 minutos desde que se hizo

Se le puede agregar frutas, pasas, nueces, almendras.

En casos de cáncer y enfermedades graves se debe seguir la dieta al menos tres meses

Noni : una cucharada, (media hora antes de la cena)

Graviola : 2 capsulas

Repetir lo del almuerzo, o un caldo de verduras.

Pan integral, galletas de avena

- Se repiten para todos los días los remedios en el orden ya indicado,

recordar que el aloe vera son 10 días solamente

Algunas otras ideas de menú:

-Garbanzos con todas las verduras.

-Carbonada con todas las verduras + bolitas de pescado o carne de soya, también venden de pollo.

-Lentejas

-Comida china con muchos dientes de león y almendras.

-Repollitos envueltos. Preparación: Las hojas de repollo se pasan por agua caliente para que queden flexibles, en un recipiente colocar una taza de arroz + carne de soya, pimienta y un poco de harina de garbanzos. Se toma una hojita se le agrega una cucharada del arroz que se preparo, se envuelve formando pelotitas y se colocan ordenadamente en una olla, formando dos capas o mas, luego se le agrega un caldo preparado antes con todas las verduras hasta tapar los repollitos y se cocina como un arroz 20 minutos a fuego lento.

Otro dato muy interesante

Cura de Semillas de damasco (albaricoque)

UN RECURSO NATURAL, EFECTIVO, ECONOMICO E INOCUO

Semillas de damasco y cáncer

En la época hacia los fines de la década de los años 60 y los comienzos de los 70 hubo gran agitación política-legal, primordialmente en el estado de California (EE.UU.) a causa de la prescripción médica de la vitamina B-

17, también conocida como Laetril, para el tratamiento del cáncer. Proveniente de la pepita del carozo del damasco (chabacano, albaricoque), esta vitamina cura, decidida y definitivamente, el cáncer.

Sin embargo, en los EE.UU. las autoridades han prohibido todo tratamiento de cáncer que no fuere uno de los tratamientos tradicionales, aprobados por el sistema regente. Muchos médicos, enfermero(a)s, y un sinnúmero de otros practicantes de las artes curativas han sido encarcelados, inculpados de curar a pacientes de cáncer mediante tratamientos que no estaban en la lista oficial. Como resultado de estas litigaciones muchos de estos profesionales se han trasladado a otros países.

Se ha descubierto recientemente que las propiedades curativas de la vitamina B-17, específicas en contra del cáncer, se deben a que en presencia de agua y de la enzima beta-glucosamidasa, la molécula de B-17 genera cianuro y benzaldehído. Estos compuestos son, individualmente sumamente tóxicos, pero funcionando en simbiosis se multiplican sus efectos por un factor que se calcula los hace cerca de 100 veces más potentes. Esta enzima, la beta-glucosamidasa, se encuentra en cantidades significativas en las células cancerosas, y muy poco en el resto del cuerpo, por lo general hasta 100 veces más. Por consiguiente, estas sustancias tóxicas

destruyen únicamente a las células cancerosas. Una verdadera quimioterapia, específica, localizada y muy eficaz.

Y, ¿cómo es que, con el tiempo, no se envenena el resto del cuerpo sano? Resulta que hay otra enzima, la rodanasa, que identificaremos como una “protectora” del organismo (desde 1965 se conoce a la rodanasa como tiosulfato de transulfurasa). La rodanasa neutraliza al cianuro y lo transforma en subproductos que no solamente no son tóxicos, sino que resultan en nutrientes benéficos para el organismo. Esta enzima abunda en todo el cuerpo, pero no la hay en las células cancerosas, que por lo tanto, no tienen protección ni defensa.

La semilla del damasco (albaricoque) destruye a las células cancerosas. Las preguntas y respuestas a continuación provienen del libro “World Without Cancer” (Un Mundo Libre del Cáncer) por G. Edward Griffin; y

no constituyen forma alguna de diagnóstico, ni de recomendación o sugerencia de tratamiento alguno.

¿Qué cantidades se pueden ingerir?

Para quien tenga cáncer: Es muy importante comer semillas, las que se deben masticar lentamente; y que se deben conservar en la boca el tiempo necesario hasta que se licuen. Lo ideal es comer dos semillas, o pepitas, por hora, durante el transcurso del día. Los mejores resultados se han observado con el consumo de tres a cinco (3 a 5) pepitas cada hora de la actividad normal diurna.

La vitamina B-17 es hidrosoluble (se disuelve en agua) y no es tóxica. Hay quienes sienten algo de náusea cuando comen muchas de una vez, de manera semejante a como sucedería si bebieran grandes cantidades de agua salada. En tal caso se reduce la cantidad que se toman cada vez, pero se aumenta la frecuencia.

Dosis preventiva: Quien no tenga cáncer puede tomar siete a diez (7 a 10) pepitas diarias. El Dr. Krebs afirma que, aunque sean algo amargas, lo mejor es comer la semilla (la pepita) natural, entera. El doctor pregunta, “¿valdría la pena perder la vida por no querer comer unas semillas amargas?”

Nota del redactor: Recuerde, el lector, que únicamente las semillas contienen las enzimas que logran el resultado curativo en el organismo. Quien no pueda tolerar el sabor de las pepitas tendrá que complementar esa carencia en la B-17 con otras vitaminas y enzimas no tan eficientes. Vale la pena hacer el esfuerzo necesario para surtirle al organismo esas defensas tan vitales.

¿Se puede tomar B-17 al mismo tiempo que se recibe tratamiento de quimioterapia?

Lo peor es recibir solamente quimioterapia. Es benéfico añadir B-17 al tratamiento de quimioterapia, pero lo mejor sería ingerir B-17 (en forma de pepitas) y otras hierbas curativas... y olvidarse de la quimioterapia.

¿Se pueden tomar la vitamina B-17 y las pepitas conjuntamente?

Por supuesto que sí. En las semillas hay muchos elementos naturales que no se encuentran en las pastillas de vitaminas. Las pepitas tienen, además de la B-17, minerales y componentes que facilitan su asimilación en el organismo. Recuerde que en la ciencia de la nutrición solamente se han identificado aproximadamente mil (1000) vitaminas y minerales, de varios centenares de miles de ellos que existen pero que todavía no se han identificado. Eso significa que no es prudente limitarse a tomar solamente pastillas. A propósito del tema se llevó a cabo un estudio científico con ratas de laboratorio que se organizaron en dos grupos. El primer grupo recibió, en su alimentación, todas las vitaminas y todos los minerales conocidos. El segundo grupo recibió desechos y basura. Al cabo de un par de semanas el primer grupo se veía flaco y enfermizo, mientras que las ratas del segundo grupo, las comedoras de basura, se veían gordas y saludables, con mucha energía. Estos resultados hacen decir al Dr. Krebs, “lo mejor es consumir alimentos naturales enteros, y complementarlos con vitaminas y minerales elaborados.”

¿Qué otro medicamento conviene tomar juntamente con la B-17?

Para quienes padezcan de cáncer, recomienda el Dr. Manner (uno de los precursores del tratamiento del cáncer mediante la vitamina B-17) que los pacientes añadan enzimas pancreáticas y vitamina C a su alimentación. Ambas se consiguen fácilmente en los comercios que se especializan en productos naturales para la salud.

Las enzimas pancreáticas abundan naturalmente en frutas como el ananá (piña), la papaya (mamón), y otras. Su función primordial es la de quemar el revestimiento de proteína protector de las células cancerosas, de forma que facilita así el acceso de la B-17 al núcleo celular para efectuar su destrucción total.

Pero, a veces no basta con solamente destruir las células cancerosas, y siendo que el organismo tiene que reconstruir los tejidos que hayan sufrido daños y averías, es sumamente importante proporcionarle nutrición adecuada al organismo. Las remolachas (betabeles) contribuyen a fortalecer los riñones, y las harinas de hueso y el polvo de cartílago de res, o de pollo, contribuyen a la reconstrucción de los huesos dañados por el cáncer.

Se han hecho estudios de los hongos Shiitake, muy comunes en la cocina japonesa, y se ha descubierto que proveen al organismo una sustancia anti-virus, conocida como lentina, que contribuye a estimular el sistema inmunológico y neutraliza a diversos virus. El jugo de una fruta del archipiélago de Tahití, la noni, detiene el cáncer y la diabetes, y alivia la artritis y desperfectos del sistema nervioso.

Otros productos, como el té de Kombucha, las semillas de uva (las semillas mismas, no su extracto) y los hongos Maitake (también japoneses) son eficaces combatientes del cáncer, reducen la hipertensión arterial, controlan la diabetes y contribuyen a la pérdida de peso. Existen muchas plantas(ESSIAC), hierbas y frutas alimenticias que tienen, además, admirables propiedades curativas.

Además, se sabe muy bien en la ciencia médica las combinaciones de diversos tipos de terapéutica resultan mucho más eficaces que una sola. Es muy apropiado añadir diversos elementos, como satélites al tema central de las pepitas de damasco (albaricoque).

¿Se puede tomar la vitamina B-17 conjuntamente con quimioterapia o radiación?

Por supuesto que sí. Primero, debería el paciente verificar el verdadero índice de curación que se ha logrado en otros casos del mismo tipo de cáncer. Cuando se hable con el médico al respecto de curaciones, se tiene que aclarar si se está hablando de cura completa, o de una simple extensión, de unos meses, del plazo de vida. Si se piensa hacer alguna operación en la cual estén involucradas las células cancerosas, es de

vital importancia que el paciente se arme con pepitas de damasco(albaricoque) y con vitamina B-17 para eliminar las células que queden sueltas por el cuerpo. La vitamina B-17 tiene solamente efectos saludables. Reduce la hipertensión arterial, es uno de los nutrientes más saludables del planeta, fortalece las arterias y el corazón, y por supuesto que persigue y elimina a las células cancerosas.

¿Cuánto tarda en curarse el cáncer?

Las células cancerosas comienzan a morir de inmediato. En algunos casos, como en el cáncer del hueso, se demora un poco más en absorberse la vitamina en los tejidos más profundos del cuerpo. Los cánceres de la piel se alivian más rápido. Al fin de la primera semana ya se podrán ver considerables mejorías; y en muchos casos se podrá lograr regresión total de tumores en cuestión de tres (3) semanas, o menos. Un carcinoma puede demorarse unos meses en desaparecer; y ha habido cánceres de cérvix que han desaparecido en menos de tres (3) semanas. Es posible, bajo circunstancias especiales, organizar entrevistas con personas quienes se han recuperado satisfactoriamente de todos estos tipos de cáncer.

¿Es un tratamiento adecuado para todos?

Es muy adecuado para quien tenga su diagnóstico de cáncer, pero sin haber comenzado el tratamiento de quimioterapia o de radiación. El Dr. Krebs mantiene que logra 98% de curación, y en el Hospital Del Río, en Tijuana, México, aseguran casi el 100% de curación de los casos virgen. Los casos vírgenes son aquellos que no han recibido ni quimioterapia ni radiación. En los casos donde el paciente ya ha recibido tratamiento de quimioterapia o de radiación, el éxito de la B-17 dependerá de cuánto se ha difundido el cáncer antes del tratamiento, y de cuánto daño le han causado la quimioterapia y/o la radiación. Sea como fuere, es de vital importancia comenzar, sin demora, a suministrarle al organismo su dosis diaria de B-17.

Y ¿por qué los médicos no recetan la B-17?

A los médicos se les enseña, desde sus primeros estudios, que el Laetril no es efectivo; y las reglamentaciones en vigencia no les permiten recetarlo. Además, las únicas referencias que se les proporciona son dos estudios falsos que no lo recomiendan. Nada se les menciona de los múltiples resultados positivos que abundan en los informes de

referencia. Si un médico, en los EE.UU. receta el Laetril, o vitamina B-17, para tratamiento de cáncer se arriesga a que le impongan sanciones disciplinarias y se le revoque su licencia de práctica médica, y aún ser encarcelado. Desdichadamente, después de los largos años de estudio necesarios para llegar a ser médicos, la mayoría de ellos se limitan a recetar los medicamentos permitidos legalmente, aunque no vean alivio

del malestar. Quien se interese en investigar y descubrir la verdad de la situación, puede informarse sin problema alguno. El libro del Sr. Griffin, “World Without Cancer” es un buen comienzo, pues en este libro se relata la historia de la vitamina B-17 y es una buena guía en el estudio de la curación del cáncer.

¿Qué predisposición ha adoptado la comisión reguladora de alimentos y medicamentos del estado de California al respecto de la B-17 y/o el Laetril?

En 1971 el Sr. Grant Leake, jefe de la sección fraudes de la comisión de control de alimentos y drogas del estado de California, EE.UU. afirmó: “Los vamos a proteger, aunque no lo quieran.”

¿Hubo, alguna vez, acusaciones o cargos en contra de médicos por el uso de la B-17 y/o el Laetril con sus pacientes?

Sí, afirmativamente. A principios del año 1974, la Comisión Médica del estado de California presentó acusación formal en contra del Dr. Stewart M. Jones por haber usado Laetril en el tratamiento de pacientes de cáncer. Sin embargo, se supo más tarde, que uno de los miembros de esa comisión acusadora, el Dr. Julius Levine, usaba Laetril para su propio cáncer. Cuando esto salió a luz durante los trámites legales, el Dr. Levine renunció a su cargo antes de verse en apoyo al acusado Dr. Jones. Ref: Laetrile Tiff. State Medic Out, San Jose Mercury (Calif.), April 10, 1974.

¿Por qué motivo prohíbe la FDA el uso de B-17 y/o Laetril?

En EE.UU. se invierten miles de millones de dólares por año en investigaciones del cáncer, y se obtienen miles de millones de ganancias por la venta de medicamentos relacionados con el cáncer. Los políticos que logran votos ofreciendo respaldar programas oficiales del cáncer. Este sistema no puede permitir que se elimine el cáncer. En estos tiempos hay mucha más gente viviendo a costillas del cáncer que muriendo de cáncer.

Nota: La FDA, Food And Drug Administration, es la oficina federal de los EE.UU. que regula los medicamentos y alimentos de consumo público.

¿Han hecho pruebas, en la FDA, con el Laetril?

No. El primero de septiembre de 1971 anunció la FDA que el Comité ad hoc de Asesores Para Investigar y Evaluar el Laetril no había encontrado “evidencia terapéutica que justificara estudios clínicos”. Por consiguiente, se anunció que estaba prohibido promover, vender o investigar el Laetril en los EE.UU. Ref. Press release, HEW/FDA, Sept. 1, 1971

¿A pesar de esta situación, ha habido quienes tomaran Laetril?

Sí, afirmativamente. Miles de personas han estado usando el Laetril, y centenares de médicos la recetan, y aún lo toman ellos mismos. Se usa en varios hospitales, con la aprobación de la FDA, o sin ella. Con la aprobación del INC (Instituto Nacional del Cáncer) o sin ella.

¿Cómo fue que Dr. Ernst T. Krebs, Jr. descubrió que la vitamina B-17 y/o el Laetril controlan y combaten al cáncer? ¿Por qué se llama B-17?

Ya para el año 1952 había elaborado el Dr. Ernst T. Krebs, Jr., bioquímico de la ciudad de San Francisco, California, la teoría de que, al igual que el escorbuto y la pelagra, el cáncer no se debía a bacterias misteriosas, o virus, o sustancias tóxicas; si no que se trataba de una enfermedad causada por deficiencias agravadas por la falta de un compuesto en la dieta contemporánea. El Dr. Krebs logró identificar a este compuesto como parte de la familia de los nitrilosidas que se encuentra en abundancia en más de 1200 plantas en todas partes del mundo. Abunda, especialmente, en la semilla de las frutas de la familia Prunus rosacea, (almendro, damasco, cerezo, endrinas, nectarina, durazno y ciruela). También la hay en diversos pastos, en el maíz, en el sorgo, en el mijo, en el cazabe, en la semilla de lino, en las semillas de manzana y en muchos otros alimentos que han ido siendo descartados del menú del hombre moderno.

Es difícil determinar una categoría específica para un nitrilosida, puesto que no se los encuentra aislados, sino más bien en diversos alimentos. No se lo puede catalogar como un alimento por separado, ni tampoco es una droga, pues se trata de un compuesto natural. No es tóxico, es benéfico; es soluble en agua y normalmente compatible con el metabolismo humano. La verdadera clasificación de un compuesto con estas propiedades es la

de vitamina. Siendo que esta vitamina se encuentra con las del grupo B, y fue la decimoséptima en aislarse. Por lo tanto el Dr. Krebs la identificó como la vitamina B-17.

¿Qué sucede con los animales en los zoológicos que no tienen acceso a su alimentación normal, silvestre y natural?

En el famoso jardín zoológico de San Diego, California, donde los animales se ven casi totalmente privados de nitrilosidas naturales, cinco (5) osos han muerto de cáncer en un lapso de seis (6) años.

¿Cómo se compara el cáncer con las enfermedades de la antigüedad?

En las sociedades primitivas no se conocían las enfermedades de hoy.

¿Acaso no les agregan vitaminas a los alimentos que conseguimos hoy en día? Se ve en las etiquetas de algunos alimentos que están “enriquecidos”, ¿no significa eso que contienen todas las vitaminas necesarias para la buena salud?

No. No son lo mismo que los originales. En el ejemplar de junio, 1971, del “Journal of the American Geriatric Society” se publicó el informe de que “las vitaminas que se pierden de los alimentos y que luego se añaden como enriquecimiento no son un sustituto sano. Eso se confirmó en el estudio del Dr. Roger J. Williams, quien informa que las ratas alimentadas con pan enriquecido morían a temprana edad, o su desarrollo sufría incapacitación debido a la falta de nutrición...”. Además, se ha demostrado que con la falta de vitaminas B y C se aceleran los achaques de debilidad senil.

¿Acaso no hay todas las vitaminas necesarias, incluyendo la B-17, en los alimentos que comemos a diario?

NO. Desdichadamente en los EE.UU. (que es de donde se tienen las estadísticas pertinentes) durante los últimos 70 años se han ido dejando a un lado los alimentos que contienen vitamina B-17 natural; o los han reemplazado con alimentos absolutamente carentes de ese factor. Es muy notable que durante ese tiempo haya ido en aumento el índice del cáncer en ese país, hasta que en la época de los '70 una persona de cada cuatro estaba destinada a contraer esa enfermedad. (En la época del 2002, se calcula que ese índice se aproxima a 1 de cada 3.)

¿Qué se sabe de los hunzas?

Muy remoto y oculto en los Himalayas, rodeado por Pakistán, la India y la China está el pequeño reino de Hunza, cuyos moradores son famosos, en todo el mundo, por las edades avanzadas que suelen lograr mientras disfrutan de excelente salud. No es raro que vivan más allá de los cien (100) años, y muchos llegan a los 120. Médicos que han viajado por esos lugares informan que en Hunza no existe el cáncer. Y es interesante observar que en la alimentación de ese pueblo se consumen aproximadamente doscientas veces más nitrilosidas que en la comida común de los EE.UU. En realidad, en ese país donde no se conoce el dinero, la riqueza de una persona se mide en árboles de damasco (albaricoque). El Príncipe Regente lo confirma y añade la información que no es raro culminar un almuerzo con 30 a 50 pepitas de damasco (albaricoque) como postre. Un postre que proporciona más de 75.000 unid. internacionales de vitamina A, y más de 150 mg de B-17.

Las mujeres de Hunza son famosas por conservar su piel suave y tersa hasta en su avanzada edad, aparentando ser más de veinte (20) más jóvenes que sus contemporáneas de otros países. Confiesan que su secreto consiste en el aceite de damasco (albaricoque) que se aplican diariamente al cutis. Y es una triste realidad que cuando los hunzas salen de sus apartadas tierras, y adoptan la alimentación de otras culturas, también caen víctimas de las enfermedades del resto del mundo, inclusive el cáncer.

¿Qué es el trofoblasto?

Es una capa epiblastica que tapiza las vellosidades del cordón fetal, que se convierte en membranas fetales que desempeñan funciones de la nutrición celular. También conocido como célula cancerosa.

¿Qué ocurre en nuestros cuerpos cuando (1) no funciona bien, o si (2) la clase de alimentos que ingerimos consumen casi todas las enzimas pancreáticas para su digestión y no dejan suficiente para la sangre, o si (3) debido a intervenciones quirúrgicas o a radiación hay tejidos cicatrizados que rodean al cáncer e impiden el acceso de esas enzimas a las células, o si (4) el crecimiento del cáncer es demasiado rápido como para que las enzimas lo controlen? ¿Qué sucede entonces?

La naturaleza ha provisto un mecanismo de respaldo, una línea de defensa secundaria que tiene muy buenas posibilidades de triunfar, aunque se hubieren perdido las defensas primarias. Se trata de un insólito compuesto que literalmente envenena a las células malignas mientras alimenta y fortalece al resto del organismo. Es la vitamina B-17 que suministran los alimentos naturales ricos en nitrilosida. También conocida como amigdalina, se la ha usado con buenos resultados desde hace más de cien (100) años. En forma purificada y concentrada por el Dr. Krebs se la conoce como Laetril.

¿Quién propuso, por primera vez, la teoría trofoblástica del cáncer?

El Profesor John Beard sospechaba que existía un factor nutritivo además del factor enzimático. Durante el año 1952, el Dr. Ernst T. Krebs descubrió, trabajando juntamente con su padre, del mismo nombre, el factor “extrínseco” del cáncer.

¿Qué autoridad tiene el Dr. Krebs en la materia?

Hizo tres (3) años de estudios de anatomía en la Escuela de Medicina Hahnemann, en Filadelfia. Luego se especializó en bacteriología en Universidad de Illinois, de 1938 a 1941, graduándose en 1942. Durante 1943 a 1945 cursó estudios superiores en la Universidad de California, en Berkeley. Luego estudió y llevó a cabo investigación farmacológica en la Universidad de Mississippi. Tiene a su crédito varias publicaciones de sus estudios, entre ellas “La Teoría Unitaria, O

Trofoblástica Del Cáncer” y “Los Nitrilosidos En Plantas Y Animales”. Fue director científico de la Fundación John Beard. Descubrió la vitamina B-15, el ácido pangámico. Para el año 1950 ya había identificado a la vitamina B-17 y la había aislado en forma de cristales. La denominó Laetril, y mediante pruebas en animales demostró que no era tóxica.

¿Cómo demostró el Dr. Krebs que la vitamina B-17 (el Laetril) no era tóxico para el ser humano?

Simplemente se arremangó la camisa y se autoinyectó. Tal como lo había previsto, no tuvo ninguna reacción negativa.

¿De qué se compone la vitamina B-17?

La molécula de B-17 se compone de dos unidades de glucosa (azúcar), una unidad de benzaldehído y una de cianuro, estrechamente ligadas.

Y ¿qué pasa con el cianuro, que es tan venenoso?

Efectivamente, el cianuro puede ser muy tóxico, y aún mortal en cantidades suficientes. Sin embargo, ligado estrechamente dentro de la molécula de B-17 resulta totalmente inerte y sin efecto sobre los tejidos vivos.

Al respecto de este principio de “ligaduras” ¿hay otras sustancias semejantes?

Sí. El cloro, por ejemplo, es un gas muy venenoso; pero combinado con el sodio forma el cloruro de sodio, que es la sal de mesa común, un compuesto inocuo.

Y entonces, ¿cómo funciona la B-17 para exterminar a las células cancerosas?

Solamente una sustancia hay que pueda soltar las ligaduras de la molécula de B-17, y liberar así al cianuro; y es la enzima beta-glucosamidasa, en contacto con agua. Afortunadamente esta enzima se encuentra concentrada en las células cancerosas, y en muy reducidas proporciones en el resto del organismo. Cuando la vitamina B-17 llega a las células cancerosas y suelta su cargamento de cianuro, este veneno encuentra un poderoso aliado en el benzaldehído, que por su cuenta es

otro veneno. Estas dos sustancias tóxicas, cuando juntas multiplican su potencia por un factor mínimo de cien (100). Es un fenómeno bioquímico que se llama sinergismo. Además, las células cancerosas contienen aproximadamente cien (100) veces mayor concentración de beta-glucosamidasa que en el resto del cuerpo, lo cual resulta en un tratamiento de quimioterapia natural, muy eficiente y tan bien especializado que las células sanas del organismo no sufren ningún daño. El Laetril ocasiona la liberación de esos dos venenos que afectan únicamente a las células cancerosas.

¿Cómo es que no nos envenena el cianuro?

Hay otra enzima muy importante, la rodanasa, que abunda en todos los tejidos sanos. Esta enzima, que apodamos “la defensora” tiene la propiedad de descomponer al cianuro y transformarlo en subproductos nutrientes y benéficos para el organismo. (A partir del año 1965 se ha identificado a la rodanasa como tiosulfato de transulfurasa.) Siendo que la rodanasa no se encuentra en las células cancerosas, éstas quedan sin protección.

¿Puede ser peligrosa una sobre-dosis de B-17?

Sí. A pesar de ser un compuesto sano y seguro, como todas las cosas en exceso, puede ser peligrosa; al igual que el agua o el oxígeno en cantidades anormales.

¿Se pierde la vitamina B-17 en las semillas de damasco tostadas?

No. El contenido de B-17 no varía, pero se destruyen las enzimas y no se logra la totalidad de los efectos enzimáticos en la boca, el estómago y en la vía intestinal.

¿Qué cantidad de B-17 contiene un carozo de damasco?

En la fruta que se cosecha normalmente en los EE.UU. hay aproximadamente de 4 a 5 mg.

¿Puede hacer daño el Laetril?

Las pastillas de aspirina son 20 veces más peligrosas que una cantidad semejante de Laetril. El Laetril es menos tóxico aún que el azúcar, pero por las mismas razones que no se toman 20 pastillas de aspirina ni se come un cuarto de kilo de azúcar de una vez, si alguien consume un exceso de Laetril, se va a sentir mal; y posiblemente tengan que usar una sonda para evacuarle el estómago.

¿Hay médicos que recetan Laetril para sus pacientes?

Sí. Para mediados de la década de los 70 ya se habían publicado, en los EE.UU. más de 26 informes de tantos médicos de renombre que habían

estudiado y recetado el Laetril con buenos resultados en el tratamiento del cáncer.

¿Hay médicos fuera de los EE.UU. que apoyan el uso del Laetril para el cáncer?

Sí. El Dr. Hans Nieper, Director de Servicios Médicos del Hospital Silbersee, en Hanover, Alemania, quien figura en la lista de “Quién es Quien en la Ciencia Mundial” y era entonces el Director de la Sociedad Alemana del Tratamiento del Tumor, anunció durante uno de sus viajes a los EE.UU., en 1972, “...después de más de veinte años de trabajo especializado he descubierto que los nitrilosidos, es decir el Laetril, son el mejor tratamiento, o preventivo, del cáncer que se conozcan. En mi opinión es la única posibilidad que tenemos para controlar el cáncer.”

¿Se recomienda complementar el consumo de la vitamina B-17 con otros alimentos?

Sí. El Dr. John Richardson, de San Francisco, California recomienda: “Se deben consumir todo tipo de verduras comestibles. Preferentemente crudas, o con muy poca cocción. Se debe consumir pescado, lo más fresco posible, y apenas cocido. Cómase pollo sin pellejo, y olvídense de cualquier cosa que no esté incluida en esta lista. Es importante beber cantidades adecuadas de agua, o jugos naturales, que pueden ser con gas. Tomen: vitamina C, 1500 a 5000 mg diarios;

vitamina E, 1200 unidades internacionales; vitaminas múltiples y minerales.

Evítese todo lo que sea tóxico, tabaco, alcohol, café, tranquilizantes, sedantes, analgésicos, etc. Se permiten algunos antibióticos.”

¿Qué es la vitamina B-15, y por qué motivo debemos tomarla?

La vitamina B-15, el ácido pangámico, contribuye a descontaminar el hígado, limpiándolo de toxinas, siendo que es un agente transmetilador. Contribuye, además al incremento del potencial oxigenador de los tejidos. Es como una dosis de “oxígeno al instante”. Ayuda a neutralizar los venenos que elimina el cuerpo

La importancia del Arandino

Dentro de las características del arándano es importante mencionar que esta fruta es utilizada en diversos ámbitos, que otorgan grandes beneficios como:

- Entregan valor nutricional.
- Capacidad antioxidante.
- Se utiliza en la industria farmacéutica.
- Son una buena fuente de minerales, taninos y ácidos orgánicos.
- Previene infecciones urinarias.
- Sirve para el colesterol, corazón y el efecto antioxidante.
- Presenta queretín el cual reduce el riesgo de cáncer de próstata colon y seno.
- Fortalece el colágeno.

LAS CELULAS CANCERIGENAS SE ALIMENTAN DE:

a) El Azúcar es alimentadora del cáncer. Cortando el azúcar se corta con un importante suplemento alimenticio para el cáncer. Sustitutos del azúcar como NutaSweet, Equal, Sponful, etc. están hechos con Aspartame y este es dañino. Un mejor sustituto natural puede ser la miel de abeja, pero en una pequeña cantidad. La sal de mesa contiene químicos que la hacen de color blanco. Una mejor alternativa es la sal de mar.

b) La leche causa que el cuerpo produzca mucosa, especialmente en el tracto gastro-intestinal. El cáncer se alimenta de mucosa. Cortando la leche y

sustituyéndola por Leche de Soya sin azúcar, las células cancerígenas comienzan a morir de hambre.

c) Las células cancerígenas prosperan en ambientes ácidos. Una dieta basada en carne es alta en ácido, lo mejor es comer pescado y algo de pollo que comer carne de res o puerco. La carne también contiene antibióticos, hormonas y parásitos, lo cual es muy dañino, especialmente a personas con cáncer.

d) Una dieta hecha de 80% de vegetales frescos y jugos, granola, semillas, nueces y algo de fruta, ayuda a poner el cuerpo en un ambiente alcalino. El 20% restante puede ser hecho de comida cocinada incluyendo frijoles. El jugo de vegetales frescos proveen enzimas vivas que son rápidamente absorbidas y pueden alcanzar niveles celulares en 15 minutos que nutren y aumentan el crecimiento de células sanas.

Para obtener enzimas vivas que construyan células sanas, trata de tomar jugo de vegetales frescos y comer algunos vegetales crudos de 2 a 3 veces al día.

Las enzimas se destruyen a temperaturas de 40 grados centígrados.

e) Evita el café, té y chocolate, que contengan alta cafeína. Green tee (té verde) es una mejor alternativa y tiene propiedades que luchan en contra del cáncer. Toma agua purificada o de filtro, el agua del grifo contiene tóxicos y altos niveles de metal. Agua destilada es ácida, evítala.

f) La proteína en la carne es difícil de digerir y requiere muchas enzimas digestivas. Carne sin digerir permanece en el intestino y se pudre convirtiéndose en más residuos tóxicos.

g) Las paredes de células cancerígenas están cubiertas de resistente proteína. Comiendo menos carne se liberan más enzimas que atacan a las paredes de proteína de las células cancerígenas y permite que el cuerpo produzca células que matan a las células con cáncer. Algunos suplementos ayudan a reconstruir el sistema inmunológico (IP6, Essiac, antioxidantes, vitaminas, minerales, EFAs, etc.).

IMPORTANTE

1) El cáncer es una enfermedad de la mente, cuerpo y espíritu. Un espíritu **positivo** ayuda al enfermo de cáncer a sobrevivir.

La ira, el rencor y el resentimiento pone al cuerpo en un ambiente ácido y de tensión.

Aprende a tener un espíritu de **amor y perdón**.

Aprende a **relajarte y a disfrutar la vida**.

2) Las células de cáncer no prosperan en un ambiente oxigenado. Haciendo ejercicio diario y respirando profundo ayudan a llevar oxígeno al nivel de las células. Terapia de oxígeno es otra manera utilizada para combatir las células de cáncer.

John Hopkins Hospital **hace las siguientes recomendaciones:**

- 1.- No usar recipientes de plástico en el microondas.
- 2.- No colocar botellas de agua en el congelador.
- 3.- No usar envolturas de plástico sobre recipientes en el microondas.

Al calentar el plástico en el microondas o poniéndolo en el congelador, se liberan **dioxinas**.

Las dioxinas son un químico que produce cáncer, especialmente cáncer de seno. Las dioxinas envenenan las células de nuestro cuerpo.

Esta información, a su vez, a estado circulando en Walter Reed Army Medical Center.

Recientemente, el Dr. Edwuard Fujimoto, director del programa Wellness en el Hospital Castle, estuvo en un programa de televisión donde explico los riesgos para la salud. Él hablo de las dioxinas y lo malas que estas son para nosotros. Dijo que no debemos calentar nuestra comida en el microondas usando recipientes de plástico.

Esto aplica especialmente a los alimentos que contienen grasa. El dijo que la combinación de grasa, alta temperatura y plásticos, liberan dioxinas que van a los alimentos y por ultimo estas entran a nuestro cuerpo.

El recomienda **usar recipientes de vidrio, tal como Corning Ware, Pyrex o ceramica** para calentar la comida.

También dijo que se obtienen los mismos resultados pero sin la dioxina. Las comidas instantáneas que aparecen en televisión, sopas maruchan o instant, ramen, etc.; deberían de ser removidas de los plásticos contenedores y calentarlos en recipientes de vidrio.

Señalo que el papel no es malo, pero tu no sabes lo que contiene el papel. Lo mas

recomendable es usar vidrio templado, corning ware, etc.. Hace tiempo en algunos restaurantes de comida rápida se sustituyó los contenedores de hielo seco (foam) por papel. La razón es por los problemas de la dioxina.

También señalo, que cubrir los recipientes con plástico tal como Saran, es tan peligroso cuando se colocan sobre los alimentos para ser calentados en el microondas. Las altas temperaturas causan que peligrosas toxinas se derritan del plástico y caigan en la comida. El recomienda usar servilletas de papel en su lugar.

EL VALOR NUTRICIONAL DEL ARANDANO

El valor nutricional del arándano, según la estandarización de la Food and Drug Administración (FDA) de los Estados Unidos, lo resume como entre bajo y libre de grasas y sodio, libre de colesterol y rico en fibras, refrescante, tónico, astringente, diurético y con vitamina C.; además de ácido hipúrico, lo que determina que sea una fruta con muchas características deseables desde el punto de vista nutricional.

Estudios de la Universidad de Clemson y del Departamento de Agricultura de Estados Unidos han ubicado al arándano en la posición número uno por su capacidad antioxidante, frente a todos los frutos y vegetales.

El pigmento que le confiere el color azul al fruto (la anthocianina), interviene en el metabolismo celular humano disminuyendo la acción de los radicales libres, asociados al envejecimiento, cáncer, enfermedades cardíacas y Alzheimer.

Estas cualidades son apreciables en los mercados de alto poder adquisitivo, donde la decisión de compra está influenciada principalmente por factores no económicos. Por esta razón las campañas publicitarias destacan esta bondad del fruto entre sus propiedades nutritivas y benéficas para la salud.

El arándano en la industria farmacéutica

También la industria farmacéutica lo utiliza como componente de antibióticos, medicamentos para combatir la diabetes y cuadros diarreicos, extracción de colorantes y patologías de la visión. Su imagen de producto tradicional unido a las características nutraceuticas recientemente descubiertas establecen que el consumo de arándanos se encuentre en ascenso en los países desarrollados del hemisferio norte.

Los arándanos son considerados las " súper frutas" e incluso muchos los llaman las "frutas del siglo 21", por sus comprobados beneficios para la salud, entre los que se incluyen un efecto antibiótico, antioxidante y desinflamatorio. Además se los utiliza como comida fresca sin la necesidad de ser lavados o pelados, no tienen semillas palpables y puede ser

utilizados en platos dulces y salados, fríos y calientes, en jugos y helados, en repostería e incluso en ensaladas.

El arándano como antioxidante

Una de sus características es la abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. Neutralizan la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo, dando lugar a efectos fisiológicos muy diversos: antiinflamatorios y antibacterianos.

También incluye un importante aporte de vitamina C, lo que potencia el sistema inmunológico o de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer.

Asimismo, la vitamina C tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica. La fibra es un componente muy abundante en estas frutas, por lo que su consumo habitual puede resultar beneficioso para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

Fuente de minerales, taninos y ácidos orgánicos

También son una buena fuente de potasio, hierro, calcio, taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Por último, tienen un bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono.

Prevención de infecciones urinarias

En cuanto a las infecciones urinarias, está comprobado que es uno de sus mayores beneficios, el jugo de arándano se usa extensivamente para prevenir las infecciones en las vías urinarias. Antes se creía que al tomar el jugo la orina se hacía más ácida, por lo que las bacterias tenían menos posibilidades de multiplicarse. Sin embargo, ahora se piensa que el mecanismo inhibe la adhesión de bacterias a las células uroepiteliales, reduciendo así el riesgo de infecciones.

La mayor parte de la evidencia se ha enfocado en los efectos en contra de la Escherichia coli, a pesar de que las investigaciones in vitro indican actividad en contra de otras bacterias como Proteus, Pseudomonas y otras especies. Las investigaciones también demuestran que tomar el jugo puede ayudar a reducir: el mal olor en la orina, el ardor al orinar, el número de catéteres bloqueados, el calcio en la orina y el daño a la piel alrededor de los catéteres suprapúbicos. Se considera que el jugo de arándano es una medida preventiva y no un tratamiento para las infecciones urinarias.

Sin embargo, un estudio publicado por la Universidad de Oxford es muy optimista sobre la potencialidad del jugo de arándano y aclara que esto no "implica que deba desplazar los antibióticos como la terapia de opción cuando es necesario, pero podría ser un adicional útil al tratamiento en grupos del alto riesgo".

Un trabajo del Worcester Polytechnic Institute, de Inglaterra, sugiere que el arándano podría proporcionar una alternativa a los antibióticos, particularmente para combatir las *Escherichias coli* que han llegado a ser resistentes al tratamiento convencional.

Colesterol, corazón y el efecto antioxidante

Colesterol y corazón es otra de las ventajas del arándano es que por su gran poder antioxidante también aumentan el HDL colesterol popularmente conocido como "colesterol bueno" lo que estaría asociado a una disminución en la probabilidad de sufrir afecciones cardíacas. El USDA (departamento de agricultura de USA), midió las propiedades antioxidantes de más de 40 frutas y vegetales, lo que determinó que el arándano es el fruto con el más alto valor antioxidante.

Un grupo de investigadores dirigidos por el profesor de química Joseph Vinson, de la Universidad de Scranton, EE.UU; encontró que bebiendo tres vasos de jugo de arándano por día aumentó perceptiblemente en un promedio de 10% el HDL. Lo que significaría, de acuerdo con datos epidemiológicos, afirma Vinson, "una reducción aproximada del 40% en el riesgo de enfermedad cardíaca". También mejoraría la función vascular, según otro estudio.

A su vez, el consumo de jugo de arándano ayudó a reducir los problemas gastrointestinales, hasta el punto de que se determinó en varios estudios la neutralización de los virus, según Patrice Cohen, de la Universidad Saint Francis, de Nueva York.

Los investigadores confirmaron esta nueva propiedad del arándano en pruebas realizadas con rotavirus intestinales de monos y cabras, y determinaron que el jugo de la baya impidió que el virus se adhiriera a los glóbulos rojos u otro tipo de células. Sin embargo, advirtió que todavía es necesario profundizar las investigaciones en seres humanos.

Por su parte, estudios realizados por el Center of Disease Control and Prevention de EE.UU, el 80% de las úlceras gástricas son causadas por una bacteria (*Helicobacter Pylori*) que afecta actualmente a dos tercios de la población mundial.

Un estudio realizado por científicos del Institute of Technology, de Haifa y la Universidad de Tel Aviv (Israel), comprobó en el 2000 que el jugo de arándano contiene propiedades antiadherentes que evitan que esta y otras bacterias se fijen en las paredes del estómago.

Un estudio de 2005, realizado por profesionales miembros del Beijing Institute for Cancer Research y la de Universidad de Pekín, China; volvió a confirmarlo.

Con respecto al cáncer, recientes estudios del Departamento de Bioquímica de la Universidad de Western Ontario demostraron que ratones inyectados con células humanas de cáncer mamario mostraron un mínimo desarrollo de tumores cuando fueron alimentados con arándano. Además, el estudio demostró que su consumo retardó el desarrollo del carcinoma y redujo la propagación de éste en los pulmones y el sistema linfático.

Quercetín

Esta fruta también contiene altas cantidades de "**quercetín**", famoso por reducir el riesgo de cáncer de próstata, colon y seno.

Otros Beneficios del arándano

Además de comprobar sus efectos sobre las infecciones urinarias y gastrointestinales, el colesterol, corazón y cáncer; también hay que mencionar que protege los dientes de cualquier adherencia bacteriana en un 58% evitando el desarrollo de caries y ayuda a fortalecer el colágeno. El colágeno es una proteína que es parte importante de los ligamentos, tendones y cartílagos.

La importancia del agua

¿Sabías que...?

...El mecanismo de la sed es tan débil que con frecuencia el 37% de los seres humanos lo confunde con hambre?

Aún una deshidratación imperceptible retardará el metabolismo tanto como un 3%.

Un vaso de agua calmará el hambre a media noche en casi un 100% de los casos bajo dieta reductora, según un estudio realizado en la Universidad de Washington.

Un descenso de tan sólo un 2% de agua en el cuerpo puede causar pérdida momentánea de memoria, dificultad con las matemáticas básicas y problemas al enfocar la vista sobre una pantalla de computadora o sobre una página impresa?

El beber un mínimo de 8 vasos de agua al día disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45%, además de rebajar el riesgo de cáncer de mama en un 79% y reducir a la mitad de probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga.

De acuerdo con los expertos, esto no es opcional, es obligatorio si queremos que nuestro cerebro funcione de una manera óptima.

Y si estamos estresados, debemos aumentar a 16 vasos de agua al día.

El 90 % del volumen de nuestro cerebro está compuesto por agua y es el principal vehículo de las transmisiones electroquímicas.

No te imaginas lo que 8-10 vasos de agua por día pueden hacer para eliminar muchos malestares.

Las personas normalmente NO beben tal cantidad para evitar la molestia de tener que orinar seguido; un inconveniente menor a cambio de una mejora en su salud. Si el color de tu orina no es de un amarillo muy pálido o mejor aún, sin color, no estás ingiriendo suficiente agua (esto no se aplica si estas tomando vitaminas del complejo B, que producen un natural color amarillo).El hablar de beber agua, no se refiere al café, té o sodas. El agua embotellada y/o de manantiales es la mejor.

Estudios preliminares indican que beber de 8 a 10 vasos de agua al día podrían significativamente aliviar muchos malestares en el 80% de las personas.

INDICACIÓN 1: Tira los antiácidos y cura la acidez estomacal.

La acidez estomacal puede ser una señal de falta de agua en la parte superior del tracto gastrointestinal. Esta es una señal de sed importante que emite el cuerpo humano. La ingestión de antiácidos o medicamentos en tabletas contra la acidez estomacal, no corrigen la deshidratación, y el cuerpo continúa sufriendo como resultado de no obtener la suficiente agua. Tragedia: Al no reconocer que la acidez estomacal es un signo de deshidratación y tratarla por medio de antiácidos, producirá con el tiempo una inflamación estomacal, en el duodeno, hernia hiatal, úlceras y eventualmente cáncer en el tracto gastrointestinal, incluyendo páncreas e hígado.

INDICACIÓN 2: El Agua puede prevenir y curar la Artritis.

Dolor Reumático de las Articulaciones – La Artritis puede ser una señal de falta de agua en las articulaciones. Puede afectar tanto a los jóvenes como a los adultos. El uso de calmantes para el dolor no cura el problema y provoca que siga progresando la enfermedad.

El tomar agua aliviará éste problema.

Cura 3: Dolor de Espalda.

El dolor en la espalda baja y la artritis anquilosa de la espina dorsal pueden ser signos de falta de agua en los discos de la espina dorsal – los amortiguadores que soportan el peso de cuerpo. Estas molestias se deben tratar incrementando la cantidad de agua a beber.

Tragedia: Al no reconocer que el dolor de espalda es un síntoma de deshidratación en las articulaciones y el tratarlo con analgésicos, masajes, acupuntura y eventualmente cirugía, al pasar el tiempo esto provocará osteoporosis cuando las células del cartílago en las articulaciones eventualmente mueran y causen una deformación en la espina dorsal, que a su vez llevará a la incapacidad física de los miembros inferiores.

INDICACIÓN 4: Angina de pecho.

Dolor en el pecho - Angina de Pecho – puede ser una señal de falta de agua en el organismo entre el eje del Corazón y de los pulmones.

Este síntoma debe ser tratado bebiendo mayor cantidad de agua, hasta que el paciente ya no tenga dolor y sin tomar medicamentos. Es prudente tener una supervisión médica, sin embargo, al aumentar la cantidad de agua a beber puede curar la angina de pecho.

INDICACIÓN 5: Migraña.

La Migraña puede ser un síntoma de la falta de agua requerida en el cerebro y ojos. La Migraña se puede evitar impidiendo la deshidratación del cuerpo, Este tipo particular de deshidratación eventualmente ocasiona una inflamación en la parte posterior del ojo y posiblemente una disminución o pérdida de la visión.

INDICACIÓN 6: Colitis.

La Colitis es una señal de falta de agua en el intestino grueso. Se asocia con el estreñimiento debido a la constricción de exceso de agua que se ejerce en el excremento y que a su vez pierde la lubricación que brinda el agua.

Tragedia: Al no reconocer el dolor de la colitis como un signo de falta de agua, provocará una condición de estreñimiento persistente que dará como resultado una compactación en el excremento que a su vez puede causar divertículos, pólipos y hemorroides, e incrementar la posibilidad de contraer cáncer de colon y recto.

INDICACIÓN 7: Diabetes Tipo II o de Adultos.

La Diabetes de los adultos es otra causa probable debido a la deshidratación del cuerpo. El mantener una cantidad adecuada de agua en la circulación y para las necesidades prioritarias del cerebro la secreción de insulina se inhibe para impedir la entrada de agua a las células del cuerpo. En los diabéticos solamente algunas células obtienen la suficiente agua para sobrevivir. El Beber agua revierte la diabetes adulta en las etapas iniciales. Tragedia: Al no reconocer que en la diabetes del adulto las complicación por deshidratación, con el tiempo, puede causar daños masivos en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo. Esto puede provocar mas tarde la pérdida desde los dedos de los pies hasta aún las piernas por gangrena y ceguera.

INDICACIÓN 8: Colesterol en la Sangre.

Los altos niveles de colesterol son indicadores de una deshidratación corporal temprana. El colesterol es un material arcilloso que se adhiere entre los espacios de algunas membranas celulares para impedir que éstas pierdan su humedad vital por la presión osmótica más fuerte de la sangre que circula en la vecindad.

El colesterol, aparte de ser utilizado en la fabricación de las membranas de las células nerviosas y de hormonas, también actúa como un “escudo” contra la demanda de agua de otras células vitales que normalmente intercambian agua a través de sus membranas celulares.

INDICACIÓN 9: Depresión

La depresión, la pérdida de la libido, el síntoma de fatiga crónica, el lupus, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular. Todas estas condiciones pueden ser causa de una deshidratación prolongada. Si fuese ésta la causa probable, se aliviará una vez que el cuerpo haya sido hidratado regularmente. En estas condiciones el ejercicio muscular debería ser parte de programa de tratamiento.

Ahora la pregunta es:

¿Estás tomando la debida cantidad de agua diariamente?

TRATAMIENTO DEL CÁNCER CON **¡BICARBONATO SÓDICO!**

Las células cancerosas precisan de un entorno ácido para crecer y desarrollarse ya que no pueden hacerlo en un medio alcalino. Pues bien, para contrarrestar rápidamente esa acidificación un oncólogo italiano, el Dr. Tullio Simoncini, utiliza algo tan simple como ¡bicarbonato sódico diluido en agua! logrando detener así el crecimiento de los tumores. Dilución que simplemente se ingiere o bien, cuando se quiere llegar rápidamente cerca del tumor, se aplica por vía intravenosa. No sólo asevera que es efectivo sino que apenas tiene efectos secundarios. Y asegura algo más: que la principal causa del cáncer -y de la acidificación- es un hongo: la *Candida Albicans*.

¿Puede realmente una sustancia tan común como el *bicarbonato sódico* ser esencial en el tratamiento del cáncer? Lo ignoramos pero quien así lo afirma no es un médico generalista sino un oncólogo italiano llamado **Tullio Simoncini** (su web es www.curenaturalcancro.com) que mientras no se pronuncie la Justicia tiene prohibido hoy ejercer precisamente por afirmarlo y tratar así a numerosos enfermos. Según asevera -y la verdad es que ahí están los testimonios de sus pacientes- con notables resultados. A pesar de lo cual es tachado por gran parte de sus compañeros de farsante... y eso que el sentido común indica que, puestos a engañar, siempre es más fácil hacerlo al amparo del sistema que enfrentándose a él, sobre todo habida cuenta de sus numerosos medios represivos: legales, corporativos, policiales y mediáticos. Claro que la opinión de Simoncini sobre lo que hacen sus colegas oncólogos tampoco es mucho mejor. "*Hay que rendirse a la evidencia -afirma-. La Oncología contemporánea es incapaz de dar respuesta a los enfermos de cáncer y, por tanto, tenemos todos la obligación ética y moral de tratar de encontrar una solución correcta a la más grave y dolorosa enfermedad de nuestro tiempo*".

LA CANDIDA ALBICANS, LA CAUSA ; EL **BICARBONATO SÓDICO, LA SOLUCIÓN**

La cuestión es que Simoncini ha llegado a la conclusión de que el cáncer es consecuencia de una infección masiva causada por hongos de la familia de la *Candida*. Y fundamenta su aseveración en el hecho de que está presente en la práctica totalidad de los cancerosos. Sus compañeros oncólogos reconocen que eso es así pero argumentan que si se multiplica masivamente en el organismo es a consecuencia de la bajada de defensas que provocan los agresivos tratamientos quimioterápicos. Simoncini sostiene justo lo contrario. *"Mi opinión - dice- es que los hongos aparecen antes. Y son ellos los que producen cáncer, debilitan el sistema inmunitario y, finalmente, invaden todo el organismo. Cada tipo de cáncer es causado por un hongo de esa especie. Y la configuración histológica del tumor es el resultado de la reacción de defensa de un tejido contra la invasión. Con el tiempo, los tejidos se agotan y producen sólo las células indiferenciadas"*.

Para Simoncini el cáncer podría pues considerarse un *absceso sólido* en el que las colonias de hongos formarían el centro produciéndose a su alrededor la reacción celular de defensa. Forma pues parte de la corriente de investigadores -aún hoy minoritaria- que considera que el cáncer no es una enfermedad sino un mecanismo de defensa del organismo cuyo objetivo principal es mantener al ser humano con vida. Y lo que llevaría al enfermo a la muerte, por tanto, sería impedir desde fuera ese proceso curativo interno.

Debemos añadir que hoy día las enfermedades causadas por hongos son muy comunes en pacientes que tienen especialmente dañado su sistema inmune. Es el caso, entre otros, de los enfermos de Sida, de los que ingieren fármacos tóxicos (especialmente los quimioterápicos) y de los que se someten a radiaciones intensas o constantes (incluidas las sesiones de Radioterapia). También suelen aparecer en personas con diabetes y entre quienes han seguido tratamientos prolongados con antibióticos y algunos otros fármacos. Está además comúnmente aceptado que los hongos que pertenecen al género *Candida* pueden infectar los órganos internos y las membranas mucosas de la boca, garganta y tracto genital. Y que en las personas con el sistema inmune deteriorado puede originar infecciones crónicas. Los científicos admiten, en suma, la relación de la *Candida* con ciertas enfermedades. Y la de otros hongos con distintas patologías graves. Pero, curiosamente, no se habían planteado la posibilidad de que un hongo pudiera provocar cáncer. Hasta Simoncini, que está convencido de que en una situación de debilidad del organismo la *Candida* puede penetrar en el tejido conectivo de cualquier órgano, infectarlo y provocar la reacción defensiva del cuerpo para intentar aislarlo encapsulándolo y formando así lo que llamamos tumor canceroso. En pocas palabras, el resultado de la colonización fúngica es una reacción defensiva orgánica que trata de enquistar la colonia de hongos en el tejido conectivo del órgano invadido a través de una hiperproducción celular. Sería pues el comienzo de formación tumoral.

A partir de ese momento en un organismo inmunodeprimido -situación que se agrava con los tratamientos agresivos- y sin apenas bacterias benéficas capaces de acabar con los hongos -destruidas por los fármacos- la infección se propagaría por el tejido circundante. Pudiendo incluso llegar a otros órganos a través de las esporas reproductoras. Obviamente en este esquema mortal de respuestas inadecuadas el cuerpo se iría agotando lo que, a su vez, permitiría una mayor propagación de las colonias de hongos y su extensión sobre áreas cada vez mayores. Con lo que finalmente llegaría la muerte a pesar de las formaciones tumorales que trataron de proteger el organismo y que, creyéndose "malignas", fueron atacadas. Simoncini agrega que luego, tras la muerte del paciente, los oncólogos ven que el organismo aparece colonizado por *cándida* s pero creen que la infección es una *"consecuencia del cáncer"* en lugar de la causa.

Pues bien, Simoncini apuesta por una solución simple: ¡bicarbonato sódico ! Un producto que mucha gente no sabe que produce ¡el propio organismo! -y por tanto es inocuo en dosis no excesivas- y que permite alcalinizar el organismo al oxigenarlo y destruir indirectamente las candidas ya que éstas necesitan para vivir y desarrollarse un terreno ácido (no está de más añadir que como la *Candida Albicans* se alimenta básicamente de azúcar, hidratos de carbono refinados, comidas y bebidas fermentadas -como la cerveza y otras-, vinagre y embutidos los enfermos de cáncer debieran suprimirlos de su dieta).

"La mejor manera de afrontar un cáncer -sostiene pues Simoncini- es poner los tumores en contacto con bicarbonato sódico. Tan estrechamente como sea posible. Es decir, mediante la administración oral para el aparato digestivo, enemas para el recto, duchas vaginales para la vagina y el útero, una inyección intravenosa para el pulmón y el cerebro, y la inhalación para las vías respiratorias superiores. Los senos, los ganglios linfáticos y los nódulos subcutáneos pueden ser tratados con perfusión local. En cuanto a los órganos internos pueden ser tratados con bicarbonato sódico usando catéteres adecuados situados en las arterias (del hígado, páncreas, próstata y extremidades) o en las cavidades (de la pleura o el peritoneo). Es importante tratar cada tipo de cáncer con la dosis correcta. A veces es prudente combinar diferentes administraciones. Para cada tratamiento se debe tener en cuenta que la regresión de las colonias del tumor se produce entre el tercer y cuarto día y el colapso entre el cuarto y quinto por lo que seis días de administración es suficiente. Un ciclo completo y eficaz se compone de seis días de tratamiento y seis días libres, repetido cuatro veces".

Cabe agregar que las principales ventajas del bicarbonato sódico usado de forma masiva son dos: su capacidad para penetrar profundamente en los tejidos y su poder para actuar rápidamente impidiendo cualquier posibilidad de adaptación de los hongos al producto, algo que les permite sobrevivir a la mayoría de los fármacos. *"Generalmente hablando -añade Simoncini- el límite máximo que puede ser administrado en una sesión es de unos 500 centímetros cúbicos de bicarbonato sódico en una solución al 5% con la posibilidad de incrementar o disminuir la dosis un 20% en función de la masa corporal del individuo o la presencia de múltiples localizaciones.*

¿Y cómo consigue esa destrucción tan rápida? Pues porque aporta oxígeno en el terreno ácido que aprovechan y crean los hongos para su expansión y supervivencia.

EL BICARBONATO Y EL PH

Examinemos ahora más detenidamente las dos partes de la ecuación de Simoncini: el bicarbonato y la *Candida*. El bicarbonato sódico es una sustancia producida de forma natural por nuestro páncreas con el objetivo de mantener en el organismo un equilibrio ácido-alcalino -indispensable para la vida- lo que se mide por el pH celular. El pH es un índice numérico que señala la acidez o alcalinidad relativa de una sustancia en una escala de 0 a 14 con el punto de neutralidad en 7 e indica el grado de concentración de iones de hidrógeno. Y como el pH normal de la sangre de una persona sana oscila entre 7,35 y 7,45 cuanto más se supera esta última cifra más alcalino es el pH y cuanto más baja sea más ácido es. Dicho esto hay que explicar que el que una célula tenga un pH más o menos alcalino o ácido depende del intercambio de iones de hidrógeno que tiene lugar entre el interior (citoplasma) de la célula y el exterior a través de la membrana celular. Y que tanto una acidosis como una alcalosis extremas son letales para el organismo.

Precisamente hace apenas unas semanas la comunidad científica acogía con enorme

satisfacción el desarrollo de una nueva técnica de obtención de imágenes basada en la producción natural de *bicarbonato sódico* por nuestro organismo que podría ayudar a identificar en sus inicios una condición cancerosa y evaluar rápidamente si los tratamientos están funcionando. El método -no invasivo- utiliza la resonancia para medir en los tejidos el nivel de acidez, sello distintivo del cáncer y de otras enfermedades (como las cardiovasculares y cerebrovasculares). Y para diagnosticar patologías del riñón, trastornos inflamatorios y otras enfermedades del pulmón.

"La resonancia magnética - explicaría **Kevin Brindle**, del *Cambridge Research Institute* en la *Universidad de Cambridge* (Gran Bretaña) - puede recoger los niveles de pH anormales que se encuentran en el cáncer y es posible que pudiera ser usada para determinar si la enfermedad está presente y cuándo está respondiendo al tratamiento". Utilizando esta nueva técnica de resonancia magnética los investigadores esperan ver cómo actúa el *bicarbonato sódico* sobre el tumor marcando así la "zona de actividad cancerígena". "A través de la explotación del sistema de equilibrio natural del pH -señala Brindle - hemos encontrado un modo potencialmente seguro de medir el pH a ver qué pasa dentro de los pacientes".

En suma, un método para ver si el organismo se alcaliniza o no durante un tratamiento y conocer así si está funcionando.

Resumiendo, en nuestra sangre hay reguladores alcalinos y reguladores ácidos que vigilan el pH para intentar mantenerlo de forma constante entre 7,35 y 7,45. Cuando la sangre se vuelve muy alcalina el regulador ácido trabaja para bajar el pH y cuando la sangre se convierte en muy ácida el regulador alcalino trabaja para elevarlo. Pues bien, nuestros reguladores alcalinos son bicarbonatos (HCO_3^-) aparejados con minerales alcalinos. Siendo ejemplos de éstos el *bicarbonato de sodio* (NaHCO_3), el *bicarbonato de potasio* (KHCO_3), el *bicarbonato de calcio* ($\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$) y el *bicarbonato de magnesio* ($\text{Mg}(\text{HCO}_3)_2$).

Siendo el principal regulador el *ácido carbónico* (H_2CO_3), producto de la reacción del agua con el dióxido de carbono.

Cabe añadir que del pH -entre otras funciones- depende la velocidad de las reacciones bioquímicas del cuerpo -actúa sobre las enzimas- y la velocidad de la actividad eléctrica. También regula la elaboración de un gran número de proteínas. Y se considera cada vez más que el aumento de estrés oxidativo lleva aparejado un pH ácido. Por todo ello los cambios intensos en el nivel de pH producen profundos efectos biológicos en forma de enfermedades o de ambiente propicio para las mismas. La Epigenética -adaptación de los genes a modificaciones medioambientales- ha comenzado a describir ya cómo los cambios en el pH -producto de factores como la dieta y/o el hábito de fumar- pueden acabar influyendo en la manera de comportarse de los genes por lo que en el pH podrían converger dos vías explicativas del cáncer: un microambiente ácido y una adaptación genética (con los hongos u otras sustancias tóxicas como elementos iniciadores de la respuesta orgánica).

EL CÁNCER SOBREVIVE EN TERRENOS ÁCIDOS

Que un terreno ácido es caldo de cultivo natural para el crecimiento de las células cancerosas no es algo nuevo. Ya el doctor **Otto Warburg** -Premio Nobel en 1931 por descubrir que la falta de oxígeno es un factor determinante en el inicio de todo cáncer- postuló en su libro *El metabolismo de los tumores* que la principal causa de cáncer es la

sustitución de oxígeno en el mecanismo químico de la respiración celular por la fermentación de azúcar. Según Warburg la cancerización de las células sanas se produce cuando éstas sufren un déficit importante de oxígeno -superior al 60%- durante un largo período de tiempo. Entonces, para poder sobrevivir, cambian su patrón metabólico de producción de energía aeróbica -es decir, mediante oxígeno- por el modo primitivo de fermentación anaeróbica -sin oxígeno- de la glucosa. Y el problema es que por esta vía la célula obtiene casi 20 veces menos energía en forma de *ATP -Trifosfato de Adenosina-* debilitando progresivamente el organismo. Por otra parte, como los productos de desecho de la fermentación de la glucosa son el *monóxido de carbono* y el *ácido láctico* en torno al tumor se genera un área de mayor acidez propiciada por una alimentación rica en productos acidificantes, tóxicos y grasas saturadas que es, al mismo tiempo, causa de la inadecuada oxigenación de la célula.

La teoría señala que cuando el oxígeno presente en las sustancias alcalinas entra en una solución ácida captura iones de hidrógeno, aporta oxígeno y forma agua neutralizando el ácido. Y, a la inversa, el terreno ácido evita que el oxígeno llegue a los tejidos que lo necesitan. En otras palabras, una solución alcalina puede proporcionar oxígeno a los tejidos y éste es veneno para microorganismos como los hongos.

Lo que Warburg describía es hoy compartido -y ampliado- por numerosos profesionales (tanto de la salud como del mundo científico) desde Estados Unidos -es el caso de centros de investigación oncológica como el *South Carolina Cancer Center* y el *21th Century Oncology* de Fort Myers (Florida)- hasta Europa -es, entre otros, el caso del *Laxdale Institute* de Stirling (Escocia) y el de la *Universidad de Bari* (Italia)-, incluidos investigadores españoles como **Salvador Harguindey** (vea en nuestra web- www.dsalud.com - lo publicado en los números 56 y 85) que hacen hincapié en la necesidad de contemplar el cáncer desde la óptica de una perturbación ácido-alcalina completamente diferente a la observada en los tejidos normales con un microambiente intersticial ácido unido a una alcalosis intracelular y advirtiendo que cuanto más alcalinización intracelular existe en las células y tejidos cancerosos mayor es la acidificación extracelular y/o intersticial intratumoral.

De hecho son muchos ya los intentos de acabar con la célula tumoral alterando el equilibrio del pH aunque hasta el momento han ido encaminados al uso de distintos medicamentos capaces de lograr una mayor acidificación intracelular en un medio extracelular más alcalino. Es el caso de investigadores mundialmente conocidos en este área como el profesor canadiense de Oncología **Ian Tannock**, el director de investigación celular francés **Jacques Pouysségur** y el ya mencionado investigador español Salvador Harguindey. Sin que ello quiera decir, por supuesto, que coincidan con la propuesta de Simoncini sobre el uso del *bicarbonato sódico*.

Claro que tampoco el uso del *bicarbonato sódico* es ajeno a la investigación ortodoxa sobre el cáncer. En la línea de mejorar la acción de los medicamentos quimioterápicos sobre las células tumorales también se ha utilizado. Entre los muchos estudios existentes cabe citar el trabajo *Enhancement of chemotherapy by manipulation of tumour pH* de **R. J. Gillies** y colaboradores en el que, entre otras cosas, se afirma: " *Este informe demuestra que las células del cáncer de mama humanas MCF- 7 in vitro son más susceptibles a la toxicidad de la Doxorubicina a un pH de 7,4 en comparación con un pH de 6,8 (.) La alcalinización extracelular inducida por bicarbonato conduce a mejoras significativas en la eficacia terapéutica de Doxorubicina contra xenoinjertos in vivo de MCF- 7*". Igualmente podemos citar el trabajo *Dynamics of bioelectric activity of the brain and erythrocyte ultrastructure*

after intravenous infusion of sodium bicarbonate to oncologic patients, estudio sobre 23 pacientes con tumores malignos en diferentes localizaciones que fueron explorados antes y después de recibir una infusión intravenosa de una solución al 4'2 % de bicarbonato. "Los resultados -señala ese estudio- confirman la hipótesis de una acidosis intracelular en los pacientes con tumores malignos. Esta acidosis puede ser temporalmente evitada o disminuida artificialmente mediante alcalosis sanguínea". Por supuesto, hay muchos más artículos dedicados a estudiar el papel del bicarbonato en el cambio del pH y su influencia en distintas patologías.

EL BICARBONATO SÓDICO: UN MULTIUSOS

Para quienes se extrañen de que el *bicarbonato sódico* aparezca como solución dentro del arsenal terapéutico de los médicos debemos señalarles que de hecho ya forma parte importante hoy de algunos de los tratamientos e intervenciones más importantes: cetoacidosis diabética severa, reanimación cardiorrespiratoria, hemodiálisis, diálisis peritoneal, intoxicaciones tóxicas por fármacos, hepatopatías y cirugía vascular, entre otras. Así que su valor está reconocido en la práctica clínica y en los trabajos científicos. En las conclusiones del trabajo -por citar otro ejemplo- *Improved resuscitation outcome in emergency medical systems with increased usage of sodium bicarbonate during cardiopulmonary resuscitation* (Mejora de resultados en los sistemas médicos de reanimación de emergencia con un incremento en el uso de bicarbonato sódico durante la resucitación cardiopulmonar)- puede leerse: "El uso más rápido y frecuente de bicarbonato sódico se asoció con un incremento de la resucitabilidad temprana y con un mejor resultado a largo plazo. El bicarbonato sódico puede ser beneficioso durante la recuperación cardiopulmonar y debe ser sometido a un ensayo clínico aleatorizado". O este otro: *Sodium Bicarbonate Infusion Found to Reduce Risk of Contrast-Induced Nephropathy* (La infusión de bicarbonato sódico reduce el riesgo de nefropatía inducida por contraste publicado en JAMA. Los autores concluyen: "Una infusión de bicarbonato sódico isotónico antes y después de la exposición al contraste debe actualmente ser considerada como tratamiento de elección para la prevención de nefropatía inducida por radiocontraste".

Bien, pues a pesar de ello su uso no deja de ser objeto de polémica en otras áreas: es el caso de la acidosis extrema. Así, mientras que las recientes guías *Surviving Sepsis* del 2008 desaconsejan el uso de *bicarbonato sódico* en espera de nuevas evidencias **Neil A.**

Kurtzman, autor de *Bicarbonate Therapy in Severe Metabolic Acidosis* -publicado en marzo de este año-, señala que el 86% de los nefrólogos y dos terceras partes de los profesionales de cuidados intensivos utilizan *bicarbonato sódico* en pacientes con acidosis láctica buscando alcanzar un pH de 7'2 (aunque se aclare que debe ser una terapia individualizada por no estar exenta de peligro en esos casos).

En todo caso el hecho de que exista controversia no impide que hoy se siga trabajando y estudiando la aplicación clínica del *bicarbonato sódico* en muchas áreas médicas, luego ¿por qué negar a priori esta posibilidad en el cáncer? Si está demostrado que el *bicarbonato sódico*, como solución alcalina, proporciona oxígeno -letal para muchos microorganismos ácidos- a los tejidos, que de acuerdo a la ciencia más ortodoxa puede ayudar a los fármacos quimioterápicos a mejorar la acción tumoral y que resulta muy útil en diversas y graves patologías, ¿por qué descalificar a Simoncini tan alegremente? Que sepamos aún no se ha realizado ningún estudio que enfrente a un quimioterápico con una solución de *bicarbonato*

sódico bajo las condiciones de tratamiento propuestas por el oncólogo italiano. Y una vez más surge la gran pregunta: ¿no será que no se hace porque nadie está interesado en gastarse millones de euros en confirmar las posibilidades de un producto no patentable?

EL CÁNCER, UN MECANISMO DE ALARMA Y DEFENSA

Lo cierto es que si obviamos que los hongos sean los causantes exclusivos de las reacciones tumorales y aceptamos que son sólo un factor más (junto a algunos virus, numerosos productos químicos tóxicos, las radiaciones electromagnéticas, etc), el planteamiento de Simoncini entronca con quienes presentan el cáncer como un mecanismo de defensa del organismo.

Así, el doctor **Robert O. Young**, microbiólogo, creador del concepto *new biology* (nueva biología) y autor de *El milagroso pH*, tras analizar durante más de 30 años muestras de sangre con un microscopio de contraste comparte básicamente los postulados de Simoncini. Y es que éste no duda en afirmar: *"El cáncer no es una enfermedad sino un efecto o síntoma provocado por los ácidos metabólicos que se crean en la sangre y, a continuación, son arrojados a los tejidos. Simplemente sugiero que el cáncer no es una mutación de la célula sino un fluido ácido que corrompe las células que componen nuestros tejidos y órganos"*.

Young plantea que el organismo, en los procesos de obtención de energía, genera sustancias metabólicas ácidas como productos de desecho que, si no se eliminan, pueden provocar graves problemas. *"Cuando los productos de desecho del metabolismo o ácidos -explica- no se eliminan mediante la orina, la respiración, la sudoración o la defecación a fin de proteger la sangre el cuerpo los deposita en los tejidos para que luego los elimine el sistema linfático. Pero cuando éste es incapaz de eliminar todos debido a la falta de ejercicio y a una deficiente hidratación alcalina el cuerpo comienza a deteriorarse y pudrirse al igual que un plátano. En pocas palabras, sin acidez no hay malestar o enfermedad y no puede haber tejidos cancerosos"*. Por lo que entiende que el tumor no es pues el resultado de una enfermedad sino todo lo contrario: *"Un tumor es un mecanismo protector del órgano utilizado para encapsular células dañadas o envenenadas por el exceso de ácido que no se ha eliminado a través de la micción, el sudor, la respiración o la defecación"*.

Young sostiene que el tejido canceroso o tumor es, en suma, la expresión de un estilo de vida inadecuado y una dieta acidificante. Y la solución está por tanto en llevar un estilo de vida más sano y seguir una dieta alcalina rica en frutas y verduras. *"Cuando nos convertimos en personas débiles debido a un estilo de vida y unos hábitos dietéticos pobres -afirma- comenzamos a retener los ácidos del metabolismo en nuestros tejidos y órganos, y empezamos a enfermar y morir. Cuando seguimos un estilo de vida alcalino y una dieta alcalina comenzamos a eliminar adecuadamente los ácidos metabólicos de nuestros tejidos y órganos, y podemos vivir una vida larga y saludable libre de malestar y enfermedades"*.

Una visión que comparte **Shang Whang**, investigador japonés que ha trabajado profundamente en el poder curativo del agua alcalina y que por ello fundó la empresa *Alkalife Inc.* *"La investigación sobre cáncer debería haberse empezado estudiando cómo cambian las células cancerosas cuando pasan de un medio ácido a uno alcalino. ¿Por qué no se ha hecho? Quizás porque la idea es demasiado sencilla y la medicina occidental no entiende la influencia del pH en nuestro cuerpo. Por eso se buscan soluciones muy complicadas a las que se destinan enormes fondos. Sin embargo, hasta hoy eso sólo ha conducido a la elaboración de medicamentos caros y complicados tratamientos que, a su*

vez, dan lugar a efectos secundarios que requieren más investigación y más fármacos". En suma, Whang entiende que para mantener la salud el organismo debe estar en condiciones de eliminar todas las células muertas (por causas naturales o medioambientales). Y como éstas son ácidas se requieren minerales alcalinos o bicarbonato para neutralizarlas y/o eliminarlas en condiciones de seguridad. Apareciendo la enfermedad cuando no se pueden eliminar. *"El bicarbonato -explica Whang- neutraliza el exceso de ácido en la sangre y mantiene un saludable pH. Y la ciencia médica ha descubierto que a medida que envejecemos perdemos de modo notable bicarbonato en la sangre a partir de los 45 años. Y de hecho tal es la edad media a la que comienzan a aparecer los signos de diabetes, hipertensión, colesterol alto, osteoporosis, artritis, cálculos renales, migrañas e, incluso, el cáncer. La disminución de bicarbonato en sangre es la causa del envejecimiento fisiológico. Y si pudiéramos cargarla de bicarbonato -como un cargador llena de electrones una batería- ayudaríamos al cuerpo a mantenerse con buena salud y vivir más tiempo"*.

Mencionemos finalmente a la doctora **Dana-Flavin-Köning**. Ésta, que comenzó sus estudios sobre la biología del cáncer trabajando como *Science Assistant* en el *Associate Bureau Director for Toxicology* de la *FDA*, terminaría con el paso de los años fomentando desde la *Foundation for Collaborative Medicine and Research* la aplicación de tratamientos convencionales y complementarios -sobre todo nutricionales- en los casos de cáncer. Y no ha dudado en pronunciarse sobre lo que hablamos: *"El doctor Simoncini -escribió en un e-mail citado por el Cancer Free Newsletter de agosto del 2007- está revirtiendo cánceres introduciendo una solución al 5% de bicarbonato sódico en la arteria. Seis días sí, seis días no. Y a las cuatro sesiones los tumores desaparecen. De mama, páncreas, colon, cerebro, pulmón, etc. También trata carcinomas peritoneales con terapias intraperitoneales. Afirma que es porque se deshace de los hongos. Yo creo que también es porque añade oxígeno extrayendo hidrógeno así como creando un entorno que no es aceptable para los hongos. Los tumores odian el oxígeno y lo mismo sucede con los hongos "*.

EL PAPEL DE LA CANDIDA ALBICANS

Para terminar hablemos de la *Candida Albicans*. Se trata de un hongo -al que también se achaca la candidiasis- que habita sin problemas en el ser humano estando habitualmente presente en la piel y en la mucosa del tracto digestivo, genitourinario y respiratorio controlado por las bacterias benéficas que tenemos en el intestino lo que impide que prolifere en demasía. Bacterias que constituyen de hecho la primera línea de defensa del sistema inmune y que además de producir vitaminas como la biotina, colaboran con los ácidos biliares para extraer y absorber el máximo nivel de minerales de los alimentos. Incluso se piensa que pueden destruir las células cancerosas. Pues bien, esas bacterias benéficas se alimentan, entre otros microorganismos, de la *Candida Albicans*. Y, por tanto, cuando las poseemos en cantidad suficiente nuestro sistema digestivo funciona correctamente y además esos hongos no pueden proliferar. El problema es que esas bacterias benéficas están hoy día siendo destruidas con mucha facilidad. Para empezar, por los fármacos -especialmente los antibióticos- que con tan absurda frecuencia se ingieren. Pero también por los numerosos alimentos acidificantes de la dieta, entre los que destacan el azúcar, los hidratos de carbono refinados (pasta, dulces, pasteles, etc), las comidas y bebidas fermentadas -como la cerveza y otras-, el vinagre, los embutidos y la carne roja, el alcohol y la cafeína.

Ya en el estudio *Mucosal Damage and Neutropenia Are Required for Candida albicans*

Dissemination de **Gerald B. Pier** y colaboradores publicado en *PLoS Pathogens* en enero de este año se señala: "Candida Albicans es un hongo que vive agresivamente en el tracto gastrointestinal (GI) de los seres humanos. En los pacientes con cáncer y en los pacientes sometidos a trasplante de médula ósea, sin embargo, los fármacos contra el cáncer que se administran también causan el efecto de suprimir el sistema inmunitario. Los tratamientos permiten a la Candida Albicans difundirse por la sangre y otros órganos provocando graves enfermedades. Hemos encontrado que podemos colonizar el tracto gastrointestinal de ratones con Candida Albicans y, a continuación, suprimir el sistema inmune con fármacos contra el cáncer para determinar qué componentes del sistema inmune innato (neutrófilos, linfocitos, macrófagos o la integridad del tracto gastrointestinal) son fundamentales para la prevención de la extensión de la Candida Albicans desde el tracto gastrointestinal. Y nos hemos encontrado con que la reducción de los neutrófilos así como los daños en el tracto gastrointestinal son necesarios para causar una infección sistémica con Candida Albicans".

Es decir, resulta que es necesaria la ausencia de neutrófilos para el desarrollo de las infecciones por *Candida*. Lo que de alguna manera apoya el planteamiento de **Antonio Brú** sobre el desarrollo tumoral (vea en nuestra web- www.dsalud.com - lo publicado en los números 65, 74 y 102). Es más, los planteamientos de Simoncini encajan con los de Brú ya que la neutropenia parece permitir la infección y el desarrollo del tumor lo que Brú propone combatir con neutrófilos, enormemente resistentes al ácido.

Además si los planteamientos de Simoncini son ciertos y factores externos como la dieta ácida, los tóxicos medioambientales, el uso de fármacos y las variaciones fisiológicas internas pueden causar un debilitamiento tal del organismo que se permita una expansión anormal de los hongos y sus consecuentes infecciones capaces de crear un ambiente ácido o de aprovecharse de él entonces los quimioterápicos y la radiación no hacen sino fomentar las infecciones fúngicas al tiempo que destruyen la débil respuesta del organismo en forma de tumores creados para aislar hongos, tóxicos metabólicos o tóxicos externos.

Visto lo visto, ¿cree aún el lector que el uso de *bicarbonato sódico* bajo control médico en casos de cáncer no se justifica sobradamente cuando sea preciso? ¿Le parece razonable que al doctor Simoncini se le haya prohibido ejercer por defender este planteamiento?

Dana Flavin decía: "*Sonríe y pienso qué fácil ha hecho Dios las cosas y lo complicado que le han interpretado*".

Alcalinidad

Llave de la salud

Muchos desconocen el significado de alcalinidad, como concepto opuesto a acidez. Incluso este término se interpreta en forma muy limitada, asociado sobre todo al clásico ardor estomacal o a los reflujo. Sin embargo, no es exagerado afirmar que la adecuada comprensión -y la posterior corrección- de la acidificación orgánica, serviría para resolver la mayor parte de los grandes problemas que afligen a la salud pública. Estos conceptos han sido científicamente demostrados por grandes

investigadores de nuestro siglo y utilizados desde tiempos remotos en la medicina oriental. Este texto intenta explicar la problemática, procurando la imprescindible toma de conciencia y la propuesta de sencillas correcciones caseras, al alcance de todos.

Para comenzar, conviene explicar lo que significa acidez y alcalinidad. Estos dos términos responden a la forma de clasificar la reacción de cualquier elemento, sobre todo en medios líquidos. El grado de acidez o alcalinidad se mide a través de una escala de pH (potencial de hidrógeno), que va de 0 (extremo ácido) a 14 (extremo alcalino), ubicándose en el centro (7) el valor neutro. O sea que entre 0 y 7 tenemos valores de acidez y de 7 a 14, de alcalinidad. Esto no quiere decir que lo ácido sea “malo” y lo alcalino “bueno”, dado que ambos se necesitan y se complementan en las reacciones químicas. Por ello se habla de equilibrio o balance. En medicina oriental, lo ácido se clasifica como yin y lo alcalino como yang, siendo deseable la tendencia al equilibrio entre los extremos.

Dado que la química corporal genera infinidad de reacciones y exigencias específicas, intentaremos comprender aquí como funciona el mecanismo base del equilibrio ácido-alcalino a nivel celular. Los trillones de células que componen nuestro organismo, necesitan alimentarse, eliminar residuos y renovarse constantemente. A fin de satisfacer esta exigencia vital, la sangre cumple dos funciones vitales para el correcto funcionamiento celular: llevar nutrientes (sobre todo oxígeno) y retirar los residuos tóxicos que genera la transformación (metabolismo) de dichos nutrientes. A nivel celular se produce una especie de combustión interna, que libera calor corporal. Los residuos que se originan en este proceso de combustión, son de naturaleza ácida y deben ser evacuados del organismo mediante la sangre, a través de las vías naturales de eliminación (hígado, riñones, pulmones, piel).

Para cumplir eficazmente dicha tarea, y por otra cantidad de razones orgánicas, el plasma sanguíneo debe mantener a ultranza un ligero nivel de alcalinidad. El pH de la sangre puede oscilar en un estrecho margen: entre 7,35 y 7,45 (“arriba de siete”, significado de una popular marca de gaseosas que muchos asocian, erróneamente como veremos luego, con la salud). Al transgredir estos límites, la sangre pierde capacidad de almacenar oxígeno en los glóbulos rojos y también pierde eficiencia en la tarea de eliminación de los residuos celulares. En pocas palabras, la sangre no nutre y no limpia las células, génesis profunda de cualquier

enfermedad. Para dar una idea del estrecho margen de maniobra del pH sanguíneo, digamos que al descender de 7 se produce el coma diabético y la muerte.

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

En primera instancia, y como mecanismo más simple, la sangre debe obtener suficientes bases de los alimentos. En caso de carencia (tanto por exceso de ácidos circulantes como por deficiencia nutricional de bases), la sangre echa mano a dos mecanismos de emergencia para preservar su equilibrio. Uno consiste en derivar ácidos, depositándolos en los tejidos a la espera de un mayor aporte alcalino. Esto genera (reuma, problemas circulatorios, afecciones de piel, etc). El otro mecanismo es recurrir a su reserva alcalina: las bases minerales (calcio, magnesio, potasio) depositadas en huesos, dientes, articulaciones, uñas y cabellos. De este modo, la sangre se convierte en un "saqueador" de la estructura orgánica, con el único objetivo de restablecer el vital equilibrio ácido-básico que permite sostener el correcto funcionamiento orgánico.

Esta lógica funcional es la homeostasis orgánica, que significa “mantener la vida generando el menor daño posible”. Para el organismo, una menor densidad ósea no significa peligro para la vida, pero sí un pH ácido en la sangre. Así funciona el mecanismo de la descalcificación y la desmineralización. Los huesos ceden calcio en forma de sales alcalinas, se hacen frágiles y hay osteoporosis; las piezas dentales se fisuran con facilidad y surgen caries; las uñas muestran manchas blancas y se toman quebradizas; las articulaciones degeneran y hay artrosis; el cabello se debilita y se cae; se advierten lesiones en las mucosas, piel seca, anemia, debilidad, problemas digestivos, afecciones de vías respiratorias, infecciones, sensación de frío, etc.

Normalmente no se asocian estos síntomas con la acidez. Un ejemplo es la osteoporosis, clásica enfermedad de acidificación. Sin embargo se la combate inadecuadamente con alimentos (lácteos) que, por su aporte ácido, agravan el problema. Otro ejemplo es la anemia, cuadro que

consiste en la baja capacidad de los glóbulos rojos para suministrar el oxígeno adecuado a los tejidos del cuerpo. Como vimos, esto es consecuencia de la acidificación sanguínea. El sentido común nos indica que frente a osteoporosis y anemia, lo correcto es atacar la causa profunda del problema: alcalinizar el organismo para neutralizar su acidez.

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

LA ORINA COMO INDICADOR

Dado que los ácidos en exceso son eliminados a través de los riñones y la orina, tenemos allí un modo simple y preciso de verificar que está sucediendo en nuestro organismo. Este método de verificación fue descubierto por el científico húngaro Erik Rucka y desarrollado por la Dra. Catherine Kousmine, investigadora suiza, creadora de un sistema terapéutico basado en la alimentación natural. *"Una persona sana y bien equilibrada, que recibe suficiente cantidad de sustancias alcalinas en su alimentación -nos dice la Dra. Kousmine en el libro "Salve su cuerpo!"- tendrá en la segunda orina de la mañana un pH ligeramente alcalino, idéntico al de la sangre. La primera orina no sirve para el control por ser naturalmente ácida, ya que el reposo nocturno sirve para que los riñones eliminen los productos ácidos de desecho"*. El sistema para verificar este valor es sencillo y se basa en el simple uso de tiras de papel reactivo. Al contacto con unas gotas de orina, el color del papel nos brinda de inmediato el valor (dichas tiras se encuentran disponibles en nuestro listado de productos; ver No alimentarios).

"Si el control de la segunda orina del día nos da valores próximos a 5 y no ha habido esfuerzo físico de por medio (el ácido láctico también se elimina por la orina), quiere decir que el cuerpo está sufriendo una acumulación anormal de sustancias ácidas o carencia de bases (calcio, magnesio, sodio).

Aquí pueden aparecer manifestaciones tan variadas como palidez, dolor de cabeza, dolores reumáticos, neuralgias; todos síntomas que desaparecen en breve tiempo y sin uso de analgésicos, con el simple aporte de sustancias alcalinas (citratos o bicarbonatos). La permanencia en valores cercanos a pH 5 está también relacionada con una constante sensación de cansancio injustificado o la aparición de momentos de debilidad imprevista, en los cuales uno se siente completamente vacío. Por cierto nuestra vida moderna es muy sedentaria, tiene poca oxigenación y esta basada en una alimentación muy pobre en bases. Por ello es muy fácil sufrir malestares debido a la acumulación de sustancias ácidas. Si hemos pasado un período de excesiva tensión o hemos estado enfermos, el organismo acumula una gran cantidad de sustancias ácidas y para eliminarlas lleva tiempo. A mí me ha sucedido que luego de un período de excesivo trabajo me ha llevado más de un año hacer retornar la orina al valor normal. El control del pH urinario y su normalización, debe formar parte integrante del plan terapéutico de todo tipo de enfermedad crónica".

Además de saber que sucede con nuestra alimentación, este sistema permite monitorear otros aspectos importantes de nuestro equilibrio corpóreo. *"Me ha sucedido -dice la Dra. Kousmine- que luego de cinco horas de intenso trabajo en un ambiente poco aireado, el pH era cercano a 5. Pero luego de un paseo de una hora en un parque arbolado, el pH volvía a su valor normal, siendo que estaba ayunando y por tanto no aportaba bases a través del alimento. El resultado fue una sensación de mayor bienestar. Esto significa que una mejor oxigenación permite quemar los ácidos orgánicos, convirtiéndolos en anhídrido carbónico, eliminado luego por los pulmones".* Estos conceptos demuestran la incidencia de factores externos a la alimentación (estrés, campos electromagnéticos, contaminación ambiental, sedentarismo, etc.) como causa suplementaria de acidificación orgánica. También pone en evidencia la importancia de la actividad física, no solo para quemar grasas, sino como eficaz complemento de una alimentación alcalinizante.

VISIONES PIONERAS

Según los estudios del Dr. Ragnar Berg -médico sueco fallecido en 1956, pionero en la investigación de la alimentación alcalinizante- un 85% de nuestra dieta debe estar compuesta de elementos ricos en bases (de los cuales una parte debe estar en estado crudo) y sólo un 15% debería estar reservado a los alimentos acidificantes. Si bien Berg combatía los

procesos de acidificación con preparados de sales alcalinas y citratos, sostenía que la mejor terapia era la de jugos frescos de frutas y verduras.

Este hecho resulta fácilmente comprobable cuando realizamos un día de ayuno bebiendo solamente jugos de frutas. Al día siguiente sentimos una sensación de alivio general en todo el organismo, ya que estamos permitiendo el proceso de purificación de los residuos ácidos, gracias al aporte exclusivo de bases.

El Dr. Berg determinó que las verduras silvestres poseen mayor cantidad de sales alcalinas que las de cultivo. Esto ha sido confirmado por estudios franceses y alemanes, que demuestran una disminución de estos valores (y de otros nutrientes importantes), inversamente proporcional al aumento del uso de abonos químicos. Ello se debe a la disminución de minerales alcalinos y a la presencia de residuos ácidos. También se ha probado experimentalmente que la fruta madurada artificialmente (en cámara) deja de comportarse como alcalinizante en el organismo. Son comprobaciones científicas de la involución cualitativa de la producción industrializada de nuestros alimentos.

William Howard Hay, creador de la dieta Hay que se popularizó en los años 30, sugería una proporción en volumen del 20% en alimentos acidificantes y 80% en alcalinizantes. Arnold Ehret, propulsor de la dieta cruda, sugería eliminar todos los alimentos acidificantes. Paavo Airola, naturópata europeo, sostenía que necesitamos ambos tipos de alimentos, en sintonía con el concepto de balance yin-yang de los orientales.

En nuestro ámbito, el médico rosarino Samuel Sack hizo un aporte interesante al tema del equilibrio ácido-básico, desarrollando una técnica de remojo de alimentos ácidos en soluciones alcalinas (caldo de repollo blanco o agua bicarbonatada). Su sistema se basa en las propiedades alcalinizantes y neutralizantes de ácidos del repollo blanco. Estas virtudes se encuentran mayormente en el repollo crudo y en el agua de su cocción. El remojo de los alimentos en caldo de repollo no altera su calidad ni su sabor, sino por el contrario, facilita su asimilación y transformación en el organismo, influyendo positivamente en el equilibrio ácido-básico. Al hervir, el repollo libera álcalis que pasan al agua y el proceso de neutralización de los alimentos sumergidos en ella se realiza en forma directa.

Este sistema resulta muy útil para personas que realizan una transición de una dieta "normal" a una dieta alcalinizante. A través del repollo (o el agua bicarbonatada) puede neutralizarse gran parte de la componente ácida de quesos, manteca, legumbres, aceites y huevos. Sack sugería usar agua de repollo (o introducir una hojita de repollo) en la preparación de salsas, cocción de pastas, huevos, legumbres y verduras (sobre todo acelga, espinaca y remolacha), así como en el remojo de legumbres, frutas secas y carnes (ver recuadro). También el Dr. Sack recomendaba agregar apenas una hojita de repollo crudo a las ensaladas (en exceso produce gases), desaconsejando en cambio el consumo del repollo hervido.

ALIMENTOS ALCALINIZANTES Y ACIDIFICANTES

Veamos que se entiende por alimentos acidificantes y alcalinizantes. Nuestros nutrientes (como todos los elementos de la naturaleza) tienen distintos grados de acidez o alcalinidad. El agua destilada es neutra y tiene un pH 7. Básicamente todas las frutas y verduras resultan alcalinizantes. Si bien la fruta tiene un pH bajo (o sea que resulta ácida), debemos evitar una generalizada confusión: no es lo mismo la reacción química de un alimento fuera que dentro del organismo. Cuando el alimento se metaboliza, puede generar una reacción totalmente distinta a su característica original. Es el caso del limón o de la miel. Ambos tienen pH ácido, pero una vez dentro del organismo provocan una reacción alcalina. Distinto es el caso de las células animales. Tanto la desintegración de nuestras propias células como la metabolización de productos de origen animal, dejan siempre un residuo tóxico y ácido que debe ser neutralizado por la sangre.

Así vemos la diferencia básica entre un alimento de reacción ácida (que obliga a robar bases del organismo para ser neutralizado) y un alimento de reacción alcalina (que aporta bases para neutralizar excesos de acidez provocados por otros alimentos o por los propios desechos orgánicos del cuerpo). A fin de servir como referencia didáctica, veamos la tabla que expresa en grados de acidez o alcalinidad, la reacción metabólica de ciertos alimentos en el organismo humano. Esta información es muy interesante a título orientativo, pues nos permite comprender cómo funcionan ciertos alimentos en nuestro cuerpo.

ALIMENTOS DE REACCIÓN METABÓLICA ALCALINA		ALIMENTOS DE REACCIÓN METABÓLICA ÁCIDA	
Pasa de uva	23,7	Panceta de cerdo	28,6
Porotos blancos	18,0	Pollo hervido	20,7
Almendras	12,0	Pavo asado	19,5
Dátiles	11,0	Carne de novillo	13,5
Remolachas	10,9	Maní	11,6
Zanahorias	10,8	Clara de huevo de gallina	11,1
Apio	8,4	Salmón fresco	11,0
Melón	7,5	Caballa fresca	9,3
Damascos	6,8	Galletitas crackers integrales	8,5
Pomelos	6,4	Nueces	8,4
Repollo	6,0	Pan de harina de trigo integral	7,3
Tomate	5,6	Queso de vaca	5,5
Limón	5,5	Ricota de vaca	4,5
Manzana	3,7	Manteca de maní	4,4
Zapallo	2,8	Pan de harina de trigo refinado	2,7
Nabo	2,7	Arroz blanco hervido	2,6
Uva fresca	2,7	Fideos refinados hervidos	2,1

Valores que indican grado de alcalinidad y acidez. Tabla elaborada por Bridges y modificada por Cooper, Barber y Mitchell

También los minerales juegan un rol importante en el comportamiento acidificante o alcalinizante de los alimentos y ello nos permite hacer una elección más consciente. Por lo general resultan acidificantes aquellos alimentos que poseen un alto contenido de azufre, fósforo y cloro. En cambio son alcalinizantes aquellos que contienen buena dosis de calcio, magnesio, sodio y potasio.

En general los cereales generan desechos ácidos al ser metabolizados: ácido sulfúrico, fosfórico y clorhídrico. Esto resulta más marcado en el trigo y el maíz (los indígenas americanos remojaran el maíz en agua de cal). El mayor contenido en minerales alcalinos hace que otros cereales resulten más alcalinizantes: mijo, cebada, quinoa, trigo sarraceno. El arroz integral es considerado como neutro en la dietética oriental. Por su parte las legumbres y las semillas son ligeramente acidificantes por su contenido proteico, aunque no todos por igual, con excepciones como las almendras y los porotos blancos, aduki y negros. Los lácteos son elementos acidificantes, aunque la leche fresca sin pasteurizar sea ligeramente alcalina. La pasteurización acidifica la leche y por tanto a todos sus derivados.

Mientras la dietología clásica y la ciencia de la alimentación no dan importancia o ignoran totalmente esta distinción, en una Nutrición Consciente es muy importante conocer la reacción de los alimentos. Además es importante manejar otros aspectos que tienen que ver con la preparación misma de las comidas. Por ejemplo: se ha demostrado que un 40-60% de los elementos minerales y un 95% de las vitaminas y bases se pierden en el agua de cocción de las verduras. Resulta entonces que el alto contenido de bases que poseen las verduras -y que resulta tan útil para el equilibrio sanguíneo- se desvaloriza. Incluso las verduras llegan a presentar naturaleza ácida cuando se tira el agua de cocción (clásico ejemplo de acelga o espinacas).

De allí la importancia del sistema oriental de cocer las verduras al vapor en cestas de acero o bambú, o sea sin que estén en contacto directo con el agua. También comprendemos el alto valor terapéutico de los caldos, que conservan todo el contenido alcalino de las verduras y que resultan tan equilibrantes en, enfermos y convalecientes.

Lamentablemente la acidosis (disminución de la reserva alcalina en la sangre) se está convirtiendo en una enfermedad social que provoca

grandes problemas y que generalmente no se diagnostica. Sin embargo nadie se preocupa por advertir sobre el problema. Por el contrario, el bombardeo publicitario incita al consumo masivo de productos industriales, que resultan altamente acidificantes. Dejemos de lado (por lo obvio) carnes y hamburguesas, que muchas personas logran disminuir o evitar. Gaseosas basadas en azúcares refinados y compuestos acidulantes; bebidas alcohólicas, alimentos elaborados con cereales, grasas y azúcares refinados; lácteos industrializados y especialmente quesos; aditivos alimentarios, conservantes... forman un explosivo cocktail que se ingiere los 365 días del año, varias veces por día y en grandes cantidades.

ACIDOS BUENOS Y MALOS

Claro que no todos los ácidos son malos. En nuestros alimentos hay ácidos beneficiosos y otros perjudiciales. Entre los beneficiosos podemos citar a los frutales. El caso de los ácidos: cítrico, málico, tartárico, fumárico, etc. Estos ácidos orgánicos débiles, una vez metabolizados en el organismo se combinan con minerales (sodio, calcio, potasio) y dan lugar a sales minerales, carbonatos y citratos (elementos que tienen la capacidad de fluidificar y alcalinizar la sangre) o bien se oxidan en la sangre y son eliminados del organismo como anhídrido carbónico, activando a ventilación pulmonar. He aquí la explicación del efecto del limón, cuyo jugo ácido es utilizado para la hiperacidez de estómago.

En cambio otros ácidos -como el oxálico, el benzoico, el tánico- pueden no ser tan buenos para el organismo. El oxálico (presente en acelgas, espinacas, cacao y remolacha), además de su acción acidificante, disminuye la absorción de calcio y daña los riñones. El ácido benzoico (presente en las ciruelas) está contraindicado en gota y reumatismo. El ácido tánico (café, té negro, vino tinto, fruta verde o poco madura) está acusado de precipitar la pepsina clorhídrica y bloquear o limitar la digestión de las proteínas. Esto no quiere decir que debemos rechazar las verduras citadas (sobre todo la alcalinizante remolacha), pero sí moderar el uso si se es propenso a la problemática citada.

Definitivamente nefastas para el organismo resultan las bebidas gaseosas, hoy omnipresentes en la cotidianeidad alimentaria. Los azúcares de por sí generan ácidos en su proceso metabólico (ácido acético). A ello se agregan los aditivos acidulantes (ácido fosfórico) y el ácido carbónico, generándose

un cocktail dañino, que se potencia con los grandes volúmenes de consumo diario.

Párrafo aparte para los ácidos presentes en carnes, embutidos y lácteos (úrico, láctico, butírico, nítrico, sulfúrico). Como decíamos al principio, toda desintegración de células animales -de nuestro propio cuerpo o de alimentos animales- deja un residuo tóxico y ácido. Estos residuos, además de consumir bases para poder ser neutralizados en la sangre, deben ser luego eliminados del organismo. En la juventud, el buen funcionamiento de los órganos de eliminación (principalmente riñones y piel), hacen que los ácidos sean eliminados satisfactoriamente. Pero con el correr de los años, al acentuarse los efectos nocivos de la acidificación en el organismo, estos órganos pierden eficiencia.

Al no poder ser eliminados del organismo, el ácido úrico y otros residuos metabólicos de naturaleza ácida, son retenidos fundamentalmente por el tejido conjuntivo, así como por los huesos y cartílagos del cuerpo, con el objetivo de retirarlos del flujo sanguíneo y poderlos eliminar más adelante. Esto sirve de origen a dolencias tales como: artritis, artrosis, reumatismo, fibromialgia, enfermedades del corazón, de los nervios, ciática, alergias, eccemas, herpes, urticaria, asma, nefritis, hepatitis, cálculos, arteriosclerosis y un estado de enfermedad latente pronto a manifestarse.

Las consecuencias que tiene para la salud una acumulación persistente de residuos o escorias (que el organismo debería eliminar y no puede), son funestas. Según la naturaleza de cada persona, comenzarán a presentarse a corto plazo los primeros síntomas del padecimiento de una u otra enfermedad (signos de alarma), que variarán según cuales sean los tejidos u órganos afectados.

Una alimentación pobre en bases entorpece el normal proceso de combustión en los tejidos celulares, dando lugar a la formación de estos residuos de naturaleza ácida, muchos de los cuales no pueden ser eliminados por la orina. Aportando una alimentación rica en bases y/o disminuyendo el contenido proteico, posibilitamos una eliminación masiva de estos desechos, depurando así el organismo.

Todo esto nos permite comprender que aún una dieta que excluya la carne (vegetariana) puede no ser ideal y puede resultar acidificante si se consumen en exceso: huevos, quesos, legumbres, oleaginosas, cereales

refinados, café, té, chocolate, gaseosas y azúcar blanca. En una clásica expresión que oímos de mucha gente, se puede advertir este involuntario pero grave error de concepto. *"Pero si como sano; no como carne; como acelga hervida, un poco de queso, fideos, tomo té negro con galletitas y mermelada..."* ¡¡¡O sea, todos alimentos acidificantes!!!

Para finalizar, debemos considerar otros perjudiciales ácidos no alimentarios, presentes en nuestra jornada cotidiana y que colaboran con la acidificación corporal. Nos referimos al ácido nicotínico del tabaco, el ácido acetilsalicílico de los analgésicos, el ácido clorhídrico que genera el estrés y los ácidos provenientes del smog y la contaminación ambiental. También debemos tener en cuenta los ácidos generados en la mala función intestinal, a raíz de los procesos de putrefacción y fermentación.

CONSEJOS PARA UNA DIETA ALCALINA

Ante todo debemos hacer del comer, un acto consciente. El estrés, las obligaciones y las tensiones, han provocado la transformación de nuestra nutrición en algo mecánico o apenas placentero. Nuestros problemas de salud -que todos arrastramos, como consecuencia de años de errores- nos deben servir como incentivo para que comencemos a modificar nuestros hábitos, prestando atención a qué y cómo comemos.

Tampoco es cuestión de caer en extremismos y andar contabilizando y estudiando cada cosa que llevamos a la boca. Pero sí comenzar a mejorar la calidad de nuestra nutrición y en definitiva la calidad de vida. Atender al equilibrio ácido-básico de nuestro organismo nos permitirá eliminar una gran cantidad de síntomas, muchos de los cuales ya los consideramos normales, de tanto convivir con ellos.

El éxito del cambio de actitud se basa en el gradualismo. Teniendo noción sobre que alimentos son acidificantes y cuales alcalinizantes, es bueno comenzar a modificar la ecuación de nuestra ingesta diaria. Proponerse inicialmente un 2 a 1 (dos partes de alcalinizantes por cada parte de acidificantes) para luego llegar a un óptimo 4 a 1. No tener miedo a exagerar con los alimentos alcalinizantes. Ya vimos que el problema esta dado por el exceso de ácidos. De haber exceso de bases -cosa muy poco probable en organismos recargados de desechos- hay siempre en la sangre grandes cantidades de anhídrido carbónico para neutralizarlos.

También es importante que cada persona adecue la alimentación a su realidad orgánica, social y laboral. Las personas nerviosas, delgadas, friolentas, alérgicas, con dolores articulares, neuralgias, con tendencias a caries, cálculos u osteoporosis; obviamente tendrán mayores necesidades de alcalinización. Así como no todos somos iguales, tampoco todas las épocas del año exigen los mismos nutrientes.

Lo importante es basarnos en el abundante consumo de frutas (de estación y bien maduras) y verduras (crudas, cocinadas al vapor o consumidas con su agua de cocción en forma de sopas). Hacer mucho uso de repollo blanco (crudo), zanahoria, apio, papa, batata, nabos, hojas de ensalada, berenjenas, pepino y tomate. Las algas, por ser verduras marinas, corresponden a este grupo y son muy alcalinizantes debido a su riqueza en minerales básicos (magnesio, calcio, sodio, potasio). Entre las frutas, usar: limón, caqui, cereza, manzana, melón, sandía, naranja, mandarina, pomelo, damasco, ananá, banana, durazno, pera, arándano y uva.

Demás esta decir la importante que es consumir frutas y verduras de cultivo natural o silvestres, dada la mayor acidez que generan los cultivos industriales. Esto puede parecer difícil en las grandes ciudades, pero es bueno insistir en la búsqueda de productores orgánicos que están apareciendo en los cinturones verdes de las urbes.

Usar los cereales menos acidificantes (arroz, trigo sarraceno) o alcalinizantes (quinoa, mijo o cebada). Entre las frutas secas preferir almendras, dátiles, pasas de uva y castañas. Dentro del grupo de legumbres, los porotos blancos, negros y aduki resultan ser los más alcalinizantes. Como endulzante preferir la miel de abejas o el azúcar mascabo integral.

A nivel hierbas, se destacan como alcalinizantes: el diente de león (por suerte es una "plaga" a lo largo y ancho del país), la bardana, la ortiga, la congorosa, el incayuyo y el té verde. También hay hierbas de marcado efecto depurativo como el mil hombres, el palo azul, la espina colorada, la ulmaria o la zarzaparrilla.

La macrobiótica tiene muchos alimentos alcalinizantes (tal vez poco difundidos entre nosotros) y de allí el éxito de sus tratamientos. Nos referimos al miso (pasta de soja fermentada), la salsa de soja (no pasteurizada), el sésamo, la raíz de bardana, las algas, el poroto aduki

(protector de la importante función renal), el té de banchá, la raíz de loto y las ciruelas umeboshi.

Todo esto no quiere decir que debemos dejar totalmente de lado los alimentos "acusados" como acidificantes; simplemente debemos ingerirlos balanceados por los alcalinizantes. Es el caso de las legumbres (lentejas, arvejas, garbanzos, soja, arveja), los cereales clásicos (trigo, avena, centeno), los huevos, el pescado o las semillas oleosas (nueces, maní, pistachos, girasol, aceitunas).

Por último, una recomendación importante. También se ha demostrado que el exceso de alimento es causa de acidificación corpórea. O sea que hay una razón más para que nos nutramos con moderación y al simple efecto de saciar necesidades básicas. Algo difícil de lograr cuando el alimento se convierte en una descarga emocional o, peor aún, en una adicción.

COMO ALCALINIZAR ALIMENTOS: EL METODO DEL DR. SACK

El sistema se basa en la utilización de Caldo de Repollo (CR), que se obtiene hirviendo una hoja de repollo blanco o verde claro, nunca colorado, en un litro de agua. También puede utilizarse Agua Bicarbonatada (AB) que se prepara diluyendo media cucharadita de bicarbonato de sodio en un litro de agua. El Caldo de Repollo (CR) no altera el sabor de los alimentos. Nunca usar recipientes de aluminio. He aquí las indicaciones para cada elemento:

Leche: Hervir 15' con una hoja de repollo blanco.

Manteca: Remojar el pan de manteca troceado durante 72 hs en CR o AB, cambiando el líquido cada 24 hs.

Ricota: Remojar en CR o AB durante 1 hora.

Quesos duros: Remojar tajadas de 4 cm en CR o AB durante 6 hs.

Dulce de batata: Remojar tajadas de 4 cm en CR durante 3 hs.

Dulce de membrillo: Hervir 15' en CR.

Frutas desecadas y aceitunas: Remojar 6 hs en CR o AB.

Semillas: Remojar sin cáscara 6 hs en CR o AB.

Chocolate: Remojar de 1 a 6 hs según el espesor.

Legumbres secas: Remojar 6 hs en CR o AB, enjuagar y cocinar en agua natural.

Verduras: En caso de acelga o espinaca, cocinar en CR ó en agua con una hoja de repollo, ó remojar 3 horas en AB y cocinar en agua natural.

Papas o batata: Cocinar en CR ó agua con una hoja de repollo. Para freír, remojar una hora en CR o AB. Para el horno, remojar 3 hs en CR o AB.

Cereales y pastas: Cocinar en CR.

Huevos: Remojar con cáscara una hora en CR o AB.

Aceites refinados: Colocar una cucharadita de bicarbonato de sodio en la botella, agitar bien y dejar luego 24 hs en reposo. El bicarbonato neutraliza los vestigios de ácidos y solventes utilizados en la industrialización, formándose en el fondo de la botella un sedimento (la reacción del bicarbonato sobre los ácidos) que no debe ser utilizado.

Extraído de “Cuerpo Saludable”

Llave de la salud

Muchos desconocen el significado de , como concepto opuesto a acidez. Incluso este término se interpreta en forma muy limitada, asociado sobre todo al clásico ardor estomacal o a los reflujos. Sin embargo, no es exagerado afirmar que la adecuada comprensión -y la posterior corrección- de la acidificación orgánica, serviría para resolver la mayor parte de los grandes problemas que afligen a la salud pública. Estos conceptos han sido científicamente demostrados por grandes investigadores de nuestro siglo y utilizados desde tiempos remotos en la

medicina oriental. Este texto intenta explicar la problemática, procurando la imprescindible toma de conciencia y la propuesta de sencillas correcciones caseras, al alcance de todos.

Para comenzar, conviene explicar lo que significa acidez y alcalinidad. Estos dos términos responden a la forma de clasificar la reacción de cualquier elemento, sobre todo en medios líquidos. El grado de acidez o alcalinidad se mide a través de una escala de pH (potencial de hidrógeno), que va de 0 (extremo ácido) a 14 (extremo alcalino), ubicándose en el centro (7) el valor neutro. O sea que entre 0 y 7 tenemos valores de acidez y de 7 a 14, de alcalinidad. Esto no quiere decir que lo ácido sea “malo” y lo alcalino “bueno”, dado que ambos se necesitan y se complementan en las reacciones químicas. Por ello se habla de equilibrio o balance. En medicina oriental, lo ácido se clasifica como yin y lo alcalino como yang, siendo deseable la tendencia al equilibrio entre los extremos.

Dado que la química corporal genera infinidad de reacciones y exigencias específicas, intentaremos comprender aquí como funciona el mecanismo base del equilibrio ácido-alcalino a nivel celular. Los trillones de células que componen nuestro organismo, necesitan alimentarse, eliminar residuos y renovarse constantemente. A fin de satisfacer esta exigencia vital, la sangre cumple dos funciones vitales para el correcto funcionamiento celular: llevar nutrientes (sobre todo oxígeno) y retirar los residuos tóxicos que genera la transformación (metabolismo) de dichos nutrientes. A nivel celular se produce una especie de combustión interna, que libera calor corporal. Los residuos que se originan en este proceso de combustión, son de naturaleza ácida y deben ser evacuados del organismo mediante la sangre, a través de las vías naturales de eliminación (hígado, riñones, pulmones, piel).

Para cumplir eficazmente dicha tarea, y por otra cantidad de razones orgánicas, el plasma sanguíneo debe mantener a ultranza un ligero nivel de alcalinidad. El pH de la sangre puede oscilar en un estrecho margen: entre 7,35 y 7,45 (“arriba de siete”, significado de una popular marca de gaseosas que muchos asocian, erróneamente como veremos luego, con la salud). Al transgredir estos límites, la sangre pierde capacidad de almacenar oxígeno en los glóbulos rojos y también pierde eficiencia en la tarea de eliminación de los residuos celulares. En pocas palabras, la sangre no nutre y no limpia las células, génesis profunda de cualquier enfermedad. Para dar una idea del estrecho margen de maniobra del pH

sanguíneo, digamos que al descender de 7 se produce el coma diabético y la muerte.

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

En primera instancia, y como mecanismo más simple, la sangre debe obtener suficientes bases de los alimentos. En caso de carencia (tanto por exceso de ácidos circulantes como por deficiencia nutricional de bases), la sangre echa mano a dos mecanismos de emergencia para preservar su equilibrio. Uno consiste en derivar ácidos, depositándolos en los tejidos a la espera de un mayor aporte alcalino. Esto genera (reuma, problemas circulatorios, afecciones de piel, etc). El otro mecanismo es recurrir a su reserva alcalina: las bases minerales (calcio, magnesio, potasio) depositadas en huesos, dientes, articulaciones, uñas y cabellos. De este modo, la sangre se convierte en un "saqueador" de la estructura orgánica, con el único objetivo de restablecer el vital equilibrio ácido-básico que permite sostener el correcto funcionamiento orgánico.

Esta lógica funcional es la homeostasis orgánica, que significa "mantener la vida generando el menor daño posible". Para el organismo, una menor densidad ósea no significa peligro para la vida, pero sí un pH ácido en la sangre. Así funciona el mecanismo de la descalcificación y la desmineralización. Los huesos ceden calcio en forma de sales alcalinas, se hacen frágiles y hay osteoporosis; las piezas dentales se fisuran con facilidad y surgen caries; las uñas muestran manchas blancas y se toman quebradizas; las articulaciones degeneran y hay artrosis; el cabello se debilita y se cae; se advierten lesiones en las mucosas, piel seca, anemia, debilidad, problemas digestivos, afecciones de vías respiratorias, infecciones, sensación de frío, etc.

Normalmente no se asocian estos síntomas con la acidez. Un ejemplo es la osteoporosis, clásica enfermedad de acidificación. Sin embargo se la combate inadecuadamente con alimentos (lácteos) que, por su aporte ácido, agravan el problema. Otro ejemplo es la anemia, cuadro que consiste en la baja capacidad de los glóbulos rojos para suministrar el

oxígeno adecuado a los tejidos del cuerpo. Como vimos, esto es consecuencia de la acidificación sanguínea. El sentido común nos indica que frente a osteoporosis y anemia, lo correcto es atacar la causa profunda del problema: alcalinizar el organismo para neutralizar su acidez.

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

LA ORINA COMO INDICADOR

Dado que los ácidos en exceso son eliminados a través de los riñones y la orina, tenemos allí un modo simple y preciso de verificar que está sucediendo en nuestro organismo. Este método de verificación fue descubierto por el científico húngaro Erik Rucka y desarrollado por la Dra. Catherine Kousmine, investigadora suiza, creadora de un sistema terapéutico basado en la alimentación natural. *"Una persona sana y bien equilibrada, que recibe suficiente cantidad de sustancias alcalinas en su alimentación -nos dice la Dra. Kousmine en el libro "Salve su cuerpo!"- tendrá en la segunda orina de la mañana un pH ligeramente alcalino, idéntico al de la sangre. La primera orina no sirve para el control por ser naturalmente ácida, ya que el reposo nocturno sirve para que los riñones eliminen los productos ácidos de desecho"*. El sistema para verificar este valor es sencillo y se basa en el simple uso de tiras de papel reactivo. Al contacto con unas gotas de orina, el color del papel nos brinda de inmediato el valor (dichas tiras se encuentran disponibles en nuestro listado de productos; ver No alimentarios).

"Si el control de la segunda orina del día nos da valores próximos a 5 y no ha habido esfuerzo físico de por medio (el ácido láctico también se elimina por la orina), quiere decir que el cuerpo está sufriendo una acumulación anormal de sustancias ácidas o carencia de bases (calcio, magnesio, sodio). Aquí pueden aparecer manifestaciones tan variadas como palidez, dolor de

cabeza, dolores reumáticos, neuralgias; todos síntomas que desaparecen en breve tiempo y sin uso de analgésicos, con el simple aporte de sustancias alcalinas (citratos o bicarbonatos). La permanencia en valores cercanos a pH 5 está también relacionada con una constante sensación de cansancio injustificado o la aparición de momentos de debilidad improvisa, en los cuales uno se siente completamente vacío. Por cierto nuestra vida moderna es muy sedentaria, tiene poca oxigenación y esta basada en una alimentación muy pobre en bases. Por ello es muy fácil sufrir malestares debido a la acumulación de sustancias ácidas. Si hemos pasado un período de excesiva tensión o hemos estado enfermos, el organismo acumula una gran cantidad de sustancias ácidas y para eliminarlas lleva tiempo. A mí me ha sucedido que luego de un período de excesivo trabajo me ha llevado más de un año hacer retornar la orina al valor normal. El control del pH urinario y su normalización, debe formar parte integrante del plan terapéutico de todo tipo de enfermedad crónica".

Además de saber que sucede con nuestra alimentación, este sistema permite monitorear otros aspectos importantes de nuestro equilibrio corpóreo. *"Me ha sucedido -dice la Dra. Kousmine- que luego de cinco horas de intenso trabajo en un ambiente poco aireado, el pH era cercano a 5. Pero luego de un paseo de una hora en un parque arbolado, el pH volvía a su valor normal, siendo que estaba ayunando y por tanto no aportaba bases a través del alimento. El resultado fue una sensación de mayor bienestar. Esto significa que una mejor oxigenación permite quemar los ácidos orgánicos, convirtiéndolos en anhídrido carbónico, eliminado luego por los pulmones".* Estos conceptos demuestran la incidencia de factores externos a la alimentación (estrés, campos electromagnéticos, contaminación ambiental, sedentarismo, etc.) como causa suplementaria de acidificación orgánica. También pone en evidencia la importancia de la actividad física, no solo para quemar grasas, sino como eficaz complemento de una alimentación alcalinizante.

VISIONES PIONERAS

Según los estudios del Dr. Ragnar Berg -médico sueco fallecido en 1956, pionero en la investigación de la alimentación alcalinizante- un 85% de nuestra dieta debe estar compuesta de elementos ricos en bases (de los cuales una parte debe estar en estado crudo) y sólo un 15% debería estar reservado a los alimentos acidificantes. Si bien Berg combatía los

procesos de acidificación con preparados de sales alcalinas y citratos, sostenía que la mejor terapia era la de jugos frescos de frutas y verduras.

Este hecho resulta fácilmente comprobable cuando realizamos un día de ayuno bebiendo solamente jugos de frutas. Al día siguiente sentimos una sensación de alivio general en todo el organismo, ya que estamos permitiendo el proceso de purificación de los residuos ácidos, gracias al aporte exclusivo de bases.

El Dr. Berg determinó que las verduras silvestres poseen mayor cantidad de sales alcalinas que las de cultivo. Esto ha sido confirmado por estudios franceses y alemanes, que demuestran una disminución de estos valores (y de otros nutrientes importantes), inversamente proporcional al aumento del uso de abonos químicos. Ello se debe a la disminución de minerales alcalinos y a la presencia de residuos ácidos. También se ha probado experimentalmente que la fruta madurada artificialmente (en cámara) deja de comportarse como alcalinizante en el organismo. Son comprobaciones científicas de la involución cualitativa de la producción industrializada de nuestros alimentos.

William Howard Hay, creador de la dieta Hay que se popularizó en los años 30, sugería una proporción en volumen del 20% en alimentos acidificantes y 80% en alcalinizantes. Arnold Ehret, propulsor de la dieta cruda, sugería eliminar todos los alimentos acidificantes. Paavo Airola, naturópata europeo, sostenía que necesitamos ambos tipos de alimentos, en sintonía con el concepto de balance yin-yang de los orientales.

En nuestro ámbito, el médico rosarino Samuel Sack hizo un aporte interesante al tema del equilibrio ácido-básico, desarrollando una técnica de remojo de alimentos ácidos en soluciones alcalinas (caldo de repollo blanco o agua bicarbonatada). Su sistema se basa en las propiedades alcalinizantes y neutralizantes de ácidos del repollo blanco. Estas virtudes se encuentran mayormente en el repollo crudo y en el agua de su cocción. El remojo de los alimentos en caldo de repollo no altera su calidad ni su sabor, sino por el contrario, facilita su asimilación y transformación en el organismo, influyendo positivamente en el equilibrio ácido-básico. Al hervir, el repollo libera álcalis que pasan al agua y el proceso de neutralización de los alimentos sumergidos en ella se realiza en forma directa.

Este sistema resulta muy útil para personas que realizan una transición de una dieta "normal" a una dieta alcalinizante. A través del repollo (o el agua bicarbonatada) puede neutralizarse gran parte de la componente ácida de quesos, manteca, legumbres, aceites y huevos. Sack sugería usar agua de repollo (o introducir una hojita de repollo) en la preparación de salsas, cocción de pastas, huevos, legumbres y verduras (sobre todo acelga, espinaca y remolacha), así como en el remojo de legumbres, frutas secas y carnes (ver recuadro). También el Dr. Sack recomendaba agregar apenas una hojita de repollo crudo a las ensaladas (en exceso produce gases), desaconsejando en cambio el consumo del repollo hervido.

ALIMENTOS ALCALINIZANTES Y ACIDIFICANTES

Veamos que se entiende por alimentos acidificantes y alcalinizantes. Nuestros nutrientes (como todos los elementos de la naturaleza) tienen distintos grados de acidez o alcalinidad. El agua destilada es neutra y tiene un pH 7. Básicamente todas las frutas y verduras resultan alcalinizantes. Si bien la fruta tiene un pH bajo (o sea que resulta ácida), debemos evitar una generalizada confusión: no es lo mismo la reacción química de un alimento fuera que dentro del organismo. Cuando el alimento se metaboliza, puede generar una reacción totalmente distinta a su característica original. Es el caso del limón o de la miel. Ambos tienen pH ácido, pero una vez dentro del organismo provocan una reacción alcalina. Distinto es el caso de las células animales. Tanto la desintegración de nuestras propias células como la metabolización de productos de origen animal, dejan siempre un residuo tóxico y ácido que debe ser neutralizado por la sangre.

Así vemos la diferencia básica entre un alimento de reacción ácida (que obliga a robar bases del organismo para ser neutralizado) y un alimento de reacción alcalina (que aporta bases para neutralizar excesos de acidez provocados por otros alimentos o por los propios desechos orgánicos del cuerpo). A fin de servir como referencia didáctica, veamos la tabla que expresa en grados de acidez o alcalinidad, la reacción metabólica de ciertos alimentos en el organismo humano. Esta información es muy interesante a título orientativo, pues nos permite comprender cómo funcionan ciertos alimentos en nuestro cuerpo.

ALIMENTOS DE REACCIÓN METABÓLICA ALCALINA		ALIMENTOS DE REACCIÓN METABÓLICA ÁCIDA	
Pasa de uva	23,7	Panceta de cerdo	28,6
Porotos blancos	18,0	Pollo hervido	20,7
Almendras	12,0	Pavo asado	19,5
Dátiles	11,0	Carne de novillo	13,5
Remolachas	10,9	Maní	11,6
Zanahorias	10,8	Clara de huevo de gallina	11,1
Apio	8,4	Salmón fresco	11,0
Melón	7,5	Caballa fresca	9,3
Damascos	6,8	Galletitas crackers integrales	8,5
Pomelos	6,4	Nueces	8,4
Repollo	6,0	Pan de harina de trigo integral	7,3
Tomate	5,6	Queso de vaca	5,5
Limón	5,5	Ricota de vaca	4,5
Manzana	3,7	Manteca de maní	4,4
Zapallo	2,8	Pan de harina de trigo refinado	2,7
Nabo	2,7	Arroz blanco hervido	2,6
Uva fresca	2,7	Fideos refinados hervidos	2,1

Valores que indican grado de alcalinidad y acidez. Tabla elaborada por Bridges y modificada por Cooper, Barber y Mitchell

También los minerales juegan un rol importante en el comportamiento acidificante o alcalinizante de los alimentos y ello nos permite hacer una elección más consciente. Por lo general resultan acidificantes aquellos alimentos que poseen un alto contenido de azufre, fósforo y cloro. En cambio son alcalinizantes aquellos que contienen buena dosis de calcio, magnesio, sodio y potasio.

En general los cereales generan desechos ácidos al ser metabolizados: ácido sulfúrico, fosfórico y clorhídrico. Esto resulta más marcado en el trigo y el maíz (los indígenas americanos remojaban el maíz en agua de cal). El mayor contenido en minerales alcalinos hace que otros cereales resulten más alcalinizantes: mijo, cebada, quinoa, trigo sarraceno. El arroz integral es considerado como neutro en la dietética oriental. Por su parte las legumbres y las semillas son ligeramente acidificantes por su contenido proteico, aunque no todos por igual, con excepciones como las almendras y los porotos blancos, aduki y negros. Los lácteos son elementos acidificantes, aunque la leche fresca sin pasteurizar sea ligeramente alcalina. La pasteurización acidifica la leche y por tanto a todos sus derivados.

Mientras la dietología clásica y la ciencia de la alimentación no dan importancia o ignoran totalmente esta distinción, en una Nutrición Consciente es muy importante conocer la reacción de los alimentos. Además es importante manejar otros aspectos que tienen que ver con la preparación misma de las comidas. Por ejemplo: se ha demostrado que un 40-60% de los elementos minerales y un 95% de las vitaminas y bases se pierden en el agua de cocción de las verduras. Resulta entonces que el alto contenido de bases que poseen las verduras -y que resulta tan útil para el equilibrio sanguíneo- se desvaloriza. Incluso las verduras llegan a presentar naturaleza ácida cuando se tira el agua de cocción (clásico ejemplo de acelga o espinacas).

De allí la importancia del sistema oriental de cocer las verduras al vapor en cestas de acero o bambú, o sea sin que estén en contacto directo con el agua. También comprendemos el alto valor terapéutico de los caldos, que conservan todo el contenido alcalino de las verduras y que resultan tan equilibrantes en, enfermos y convalecientes.

Lamentablemente la acidosis (disminución de la reserva alcalina en la sangre) se está convirtiendo en una enfermedad social que provoca

grandes problemas y que generalmente no se diagnostica. Sin embargo nadie se preocupa por advertir sobre el problema. Por el contrario, el bombardeo publicitario incita al consumo masivo de productos industriales, que resultan altamente acidificantes. Dejemos de lado (por lo obvio) carnes y hamburguesas, que muchas personas logran disminuir o evitar. Gaseosas basadas en azúcares refinados y compuestos acidulantes; bebidas alcohólicas, alimentos elaborados con cereales, grasas y azúcares refinados; lácteos industrializados y especialmente quesos; aditivos alimentarios, conservantes... forman un explosivo cocktail que se ingiere los 365 días del año, varias veces por día y en grandes cantidades.

ACIDOS BUENOS Y MALOS

Claro que no todos los ácidos son malos. En nuestros alimentos hay ácidos beneficiosos y otros perjudiciales. Entre los beneficiosos podemos citar a los frutales. El caso de los ácidos: cítrico, málico, tartárico, fumárico, etc. Estos ácidos orgánicos débiles, una vez metabolizados en el organismo se combinan con minerales (sodio, calcio, potasio) y dan lugar a sales minerales, carbonatos y citratos (elementos que tienen la capacidad de fluidificar y alcalinizar la sangre) o bien se oxidan en la sangre y son eliminados del organismo como anhídrido carbónico, activando a ventilación pulmonar. He aquí la explicación del efecto del limón, cuyo jugo ácido es utilizado para la hiperacidez de estómago.

En cambio otros ácidos -como el oxálico, el benzoico, el tánico- pueden no ser tan buenos para el organismo. El oxálico (presente en acelgas, espinacas, cacao y remolacha), además de su acción acidificante, disminuye la absorción de calcio y daña los riñones. El ácido benzoico (presente en las ciruelas) está contraindicado en gota y reumatismo. El ácido tánico (café, té negro, vino tinto, fruta verde o poco madura) está acusado de precipitar la pepsina clorhídrica y bloquear o limitar la digestión de las proteínas. Esto no quiere decir que debemos rechazar las verduras citadas (sobre todo la alcalinizante remolacha), pero sí moderar el uso si se es propenso a la problemática citada.

Definitivamente nefastas para el organismo resultan las bebidas gaseosas, hoy omnipresentes en la cotidianeidad alimentaria. Los azúcares de por sí generan ácidos en su proceso metabólico (ácido acético). A ello se agregan los aditivos acidulantes (ácido fosfórico) y el ácido carbónico, generándose

un cocktail dañino, que se potencia con los grandes volúmenes de consumo diario.

Párrafo aparte para los ácidos presentes en carnes, embutidos y lácteos (úrico, láctico, butírico, nítrico, sulfúrico). Como decíamos al principio, toda desintegración de células animales -de nuestro propio cuerpo o de alimentos animales- deja un residuo tóxico y ácido. Estos residuos, además de consumir bases para poder ser neutralizados en la sangre, deben ser luego eliminados del organismo. En la juventud, el buen funcionamiento de los órganos de eliminación (principalmente riñones y piel), hacen que los ácidos sean eliminados satisfactoriamente. Pero con el correr de los años, al acentuarse los efectos nocivos de la acidificación en el organismo, estos órganos pierden eficiencia.

Al no poder ser eliminados del organismo, el ácido úrico y otros residuos metabólicos de naturaleza ácida, son retenidos fundamentalmente por el tejido conjuntivo, así como por los huesos y cartílagos del cuerpo, con el objetivo de retirarlos del flujo sanguíneo y poderlos eliminar más adelante. Esto sirve de origen a dolencias tales como: artritis, artrosis, reumatismo, fibromialgia, enfermedades del corazón, de los nervios, ciática, alergias, eccemas, herpes, urticaria, asma, nefritis, hepatitis, cálculos, arteriosclerosis y un estado de enfermedad latente pronto a manifestarse.

Las consecuencias que tiene para la salud una acumulación persistente de residuos o escorias (que el organismo debería eliminar y no puede), son funestas. Según la naturaleza de cada persona, comenzarán a presentarse a corto plazo los primeros síntomas del padecimiento de una u otra enfermedad (signos de alarma), que variarán según cuales sean los tejidos u órganos afectados.

Una alimentación pobre en bases entorpece el normal proceso de combustión en los tejidos celulares, dando lugar a la formación de estos residuos de naturaleza ácida, muchos de los cuales no pueden ser eliminados por la orina. Aportando una alimentación rica en bases y/o disminuyendo el contenido proteico, posibilitamos una eliminación masiva de estos desechos, depurando así el organismo.

Todo esto nos permite comprender que aún una dieta que excluya la carne (vegetariana) puede no ser ideal y puede resultar acidificante si se consumen en exceso: huevos, quesos, legumbres, oleaginosas, cereales

refinados, café, té, chocolate, gaseosas y azúcar blanca. En una clásica expresión que oímos de mucha gente, se puede advertir este involuntario pero grave error de concepto. *"Pero si como sano; no como carne; como acelga hervida, un poco de queso, fideos, tomo té negro con galletitas y mermelada..."* ¡¡¡O sea, todos alimentos acidificantes!!!

Para finalizar, debemos considerar otros perjudiciales ácidos no alimentarios, presentes en nuestra jornada cotidiana y que colaboran con la acidificación corporal. Nos referimos al ácido nicotínico del tabaco, el ácido acetilsalicílico de los analgésicos, el ácido clorhídrico que genera el estrés y los ácidos provenientes del smog y la contaminación ambiental. También debemos tener en cuenta los ácidos generados en la mala función intestinal, a raíz de los procesos de putrefacción y fermentación.

CONSEJOS PARA UNA DIETA ALCALINA

Ante todo debemos hacer del comer, un acto consciente. El estrés, las obligaciones y las tensiones, han provocado la transformación de nuestra nutrición en algo mecánico o apenas placentero. Nuestros problemas de salud -que todos arrastramos, como consecuencia de años de errores- nos deben servir como incentivo para que comencemos a modificar nuestros hábitos, prestando atención a qué y cómo comemos.

Tampoco es cuestión de caer en extremismos y andar contabilizando y estudiando cada cosa que llevamos a la boca. Pero sí comenzar a mejorar la calidad de nuestra nutrición y en definitiva la calidad de vida. Atender al equilibrio ácido-básico de nuestro organismo nos permitirá eliminar una gran cantidad de síntomas, muchos de los cuales ya los consideramos normales, de tanto convivir con ellos.

El éxito del cambio de actitud se basa en el gradualismo. Teniendo noción sobre que alimentos son acidificantes y cuales alcalinizantes, es bueno comenzar a modificar la ecuación de nuestra ingesta diaria. Proponerse inicialmente un 2 a 1 (dos partes de alcalinizantes por cada parte de acidificantes) para luego llegar a un óptimo 4 a 1. No tener miedo a exagerar con los alimentos alcalinizantes. Ya vimos que el problema esta dado por el exceso de ácidos. De haber exceso de bases -cosa muy poco probable en organismos recargados de desechos- hay siempre en la sangre grandes cantidades de anhídrido carbónico para neutralizarlos.

También es importante que cada persona adecue la alimentación a su realidad orgánica, social y laboral. Las personas nerviosas, delgadas, friolentas, alérgicas, con dolores articulares, neuralgias, con tendencias a caries, cálculos u osteoporosis; obviamente tendrán mayores necesidades de alcalinización. Así como no todos somos iguales, tampoco todas las épocas del año exigen los mismos nutrientes.

Lo importante es basarnos en el abundante consumo de frutas (de estación y bien maduras) y verduras (crudas, cocinadas al vapor o consumidas con su agua de cocción en forma de sopas). Hacer mucho uso de repollo blanco (crudo), zanahoria, apio, papa, batata, nabos, hojas de ensalada, berenjenas, pepino y tomate. Las algas, por ser verduras marinas, corresponden a este grupo y son muy alcalinizantes debido a su riqueza en minerales básicos (magnesio, calcio, sodio, potasio). Entre las frutas, usar: limón, caqui, cereza, manzana, melón, sandía, naranja, mandarina, pomelo, damasco, ananá, banana, durazno, pera, arándano y uva.

Demás esta decir la importante que es consumir frutas y verduras de cultivo natural o silvestres, dada la mayor acidez que generan los cultivos industriales. Esto puede parecer difícil en las grandes ciudades, pero es bueno insistir en la búsqueda de productores orgánicos que están apareciendo en los cinturones verdes de las urbes.

Usar los cereales menos acidificantes (arroz, trigo sarraceno) o alcalinizantes (quinoa, mijo o cebada). Entre las frutas secas preferir almendras, dátiles, pasas de uva y castañas. Dentro del grupo de legumbres, los porotos blancos, negros y aduki resultan ser los más alcalinizantes. Como endulzante preferir la miel de abejas o el azúcar mascabo integral.

A nivel hierbas, se destacan como alcalinizantes: el diente de león (por suerte es una "plaga" a lo largo y ancho del país), la bardana, la ortiga, la congorosa, el incayuyo y el té verde. También hay hierbas de marcado efecto depurativo como el mil hombres, el palo azul, la espina colorada, la ulmaria o la zarzaparrilla.

La macrobiótica tiene muchos alimentos alcalinizantes (tal vez poco difundidos entre nosotros) y de allí el éxito de sus tratamientos. Nos referimos al miso (pasta de soja fermentada), la salsa de soja (no pasteurizada), el sésamo, la raíz de bardana, las algas, el poroto aduki

(protector de la importante función renal), el té de banchá, la raíz de loto y las ciruelas umeboshi.

Todo esto no quiere decir que debemos dejar totalmente de lado los alimentos "acusados" como acidificantes; simplemente debemos ingerirlos balanceados por los alcalinizantes. Es el caso de las legumbres (lentejas, arvejas, garbanzos, soja, arveja), los cereales clásicos (trigo, avena, centeno), los huevos, el pescado o las semillas oleosas (nueces, maní, pistachos, girasol, aceitunas).

Por último, una recomendación importante. También se ha demostrado que el exceso de alimento es causa de acidificación corpórea. O sea que hay una razón más para que nos nutramos con moderación y al simple efecto de saciar necesidades básicas. Algo difícil de lograr cuando el alimento se convierte en una descarga emocional o, peor aún, en una adicción.

COMO ALCALINIZAR ALIMENTOS: EL METODO DEL DR. SACK

El sistema se basa en la utilización de Caldo de Repollo (CR), que se obtiene hirviendo una hoja de repollo blanco o verde claro, nunca colorado, en un litro de agua. También puede utilizarse Agua Bicarbonatada (AB) que se prepara diluyendo media cucharadita de bicarbonato de sodio en un litro de agua. El Caldo de Repollo (CR) no altera el sabor de los alimentos. Nunca usar recipientes de aluminio. He aquí las indicaciones para cada elemento:

Leche: Hervir 15' con una hoja de repollo blanco.

Manteca: Remojar el pan de manteca troceado durante 72 hs en CR o AB, cambiando el líquido cada 24 hs.

Ricota: Remojar en CR o AB durante 1 hora.

Quesos duros: Remojar tajadas de 4 cm en CR o AB durante 6 hs.

Dulce de batata: Remojar tajadas de 4 cm en CR durante 3 hs.

Dulce de membrillo: Hervir 15' en CR.

Frutas desecadas y aceitunas: Remojar 6 hs en CR o AB.

Semillas: Remojar sin cáscara 6 hs en CR o AB.

Chocolate: Remojar de 1 a 6 hs según el espesor.

Legumbres secas: Remojar 6 hs en CR o AB, enjuagar y cocinar en agua natural.

Verduras: En caso de acelga o espinaca, cocinar en CR ó en agua con una hoja de repollo, ó remojar 3 horas en AB y cocinar en agua natural.

Papas o batata: Cocinar en CR ó agua con una hoja de repollo. Para freír, remojar una hora en CR o AB. Para el horno, remojar 3 hs en CR o AB.

Cereales y pastas: Cocinar en CR.

Huevos: Remojar con cáscara una hora en CR o AB.

Aceites refinados: Colocar una cucharadita de bicarbonato de sodio en la botella, agitar bien y dejar luego 24 hs en reposo. El bicarbonato neutraliza los vestigios de ácidos y solventes utilizados en la industrialización, formándose en el fondo de la botella un sedimento (la reacción del bicarbonato sobre los ácidos) que no debe ser utilizado.

Extraído de “Cuerpo Saludable”

CLOROFILA, "LA SANGRE VERDE"

La clorofila posee innumerables propiedades beneficiosas para los humanos. Y es que una vez absorbida por la sangre a través del sistema linfático, este pigmento verde de las plantas -cuya estructura, por cierto, es muy similar a nuestra hemoglobina- activa el metabolismo celular, desintoxica el organismo, mejora la defensa, resistencia y capacidad regeneradora de las células así como su respiración, potencia los procesos naturales de curación, estimula la formación de glóbulos rojos, ayuda a cicatrizar las heridas, depura la sangre,

frena las infecciones, equilibra la relación ácido-base y previene el cáncer, entre otras numerosas propiedades.

el griego *khlorós* -que significa "verde claro" o "verde amarillento- y *phylon* - que se traduce como "hoja"- la clorofila -descubierta en 1817 por los químicos franceses **Pierre Joseph Pelletier** y **Joseph Bienaime Caventou**- es un pigmento vegetal presente en todas las plantas y que es fundamental para la vida sobre la Tierra porque se encarga de absorber los fotones de luz necesarios para realizar la fotosíntesis, proceso por el cual se transforma la energía luminosa en energía química y del que resulta la creación de oxígeno que es liberado a la atmósfera para beneficio de todos los seres vivos. Además dice la literatura científica que *"la molécula de clorofila es grande", que "su centro está ocupado por un único átomo de magnesio rodeado por un grupo de átomos que contienen nitrógeno", que "de este núcleo central parte una larga cadena de átomos de carbono e hidrógeno que une la molécula de clorofila a la membrana interna del cloroplasto, el orgánulo celular de las plantas donde tiene lugar la fotosíntesis" y que "existen varios tipos de clorofilas que se diferencian en detalles de su estructura molecular y en que absorben distintas longitudes de ondas luminosas si bien la más común es la clorofila A que constituye aproximadamente el 75% de toda la clorofila de las plantas verdes"*.

Lo que también se sabe, además de estas meras descripciones, es que la clorofila posee interesantes propiedades terapéuticas que van desde el poder para regenerar nuestro organismo a nivel molecular y celular hasta su capacidad para desintoxicar y depurar el cuerpo, combatir infecciones, ayudar a curar heridas y promover la salud y buen funcionamiento de los sistemas circulatorio, digestivo, inmune y respiratorio además de aumentar el número de glóbulos rojos y prevenir el cáncer, entre otras.

Por tanto, además de por ser indispensable para la continuidad de la vida sobre la Tierra, a la clorofila se la considera un elemento de tan especial importancia para la salud humana que algunos expertos no dudan en denominarla la *"sangre verde"*.

MAGIA VERDE

Se cree que las primeras formas de vida fotosintéticas, es decir, capaces de convertir la energía solar en energía para la vida aparecieron sobre la Tierra hace más de 3.600 millones de años sin que desde entonces sus exitosos sistemas de nutrición y respiración se hayan modificado. Pero no sería hasta 1913 cuando se descubrieron las trascendentales funciones de la clorofila. El hallazgo se debe al doctor **Richard Willstätter**, ingeniero químico alemán

galardonado con el *Nobel* de Química en 1915 por sus investigaciones en el campo de los colorantes vegetales quien encontró que *"la molécula de la clorofila tiene una asombrosa similitud con la de la hemoglobina, el pigmento rojo de la sangre humana, y al igual que ésta está compuesta por cuatro elementos que son el carbón, el hidrógeno, el oxígeno y el nitrógeno. Sólo difieren en el elemento central que en la sangre es un átomo de hierro y en la clorofila un átomo de magnesio. Así que se puede decir algo así como que la clorofila es la 'sangre de las plantas'"* (recordemos que la hemoglobina es un pigmento rojo que se encarga de transportar el oxígeno por los distintos tejidos humanos y de recoger el CO₂ para su posterior expulsión a través de los pulmones). Willstätter descubrió además que la clorofila permite soportar importantes desequilibrios de hemoglobina al punto de que, por ejemplo, en animales a los que por medio de experimentos se les provocaba anemia la clorofila que se les administraba poseía las mismas virtudes para la formación rápida de sangre que el hierro. Para el nutricionista canadiense **Claude Gélinau** -autor de varias obras y, entre ellas, *Los germinados en la alimentación* donde recoge la importancia nutricional de los alimentos ricos en clorofila- *"la gran similitud química entre hemoglobina y clorofila explica muchas de las propiedades de este pigmento vegetal y, entre ellas, su espectacular capacidad para curar la anemia"*. De ahí que, como experto, defiende la importancia de ingerir vegetales de color verde, crudos, bien desinfectados y lo más orgánicos posible como fuente de nutrición esencial y saludable.

Pues bien, tras el camino iniciado por el Nobel alemán se pusieron en marcha numerosas investigaciones sobre la clorofila que dieron lugar a que este pigmento fuera empleado terapéuticamente en muy distintas situaciones. Así, por ejemplo, en los hospitales de trinchera durante la *II Guerra Mundial* se empleó para prevenir y tratar infecciones quirúrgicas así como para estimular la cicatrización de las heridas y el crecimiento de los tejidos dañados.

Ya en la década de 1960 el doctor **H. E. Kirschner** -que recogió sus interesantes hallazgos en el libro *Nature's healing grasses (Las hierbas sanadoras de la Naturaleza)*- llegó a la conclusión de que *"la clorofila es sanadora y poderosa. Devastadora con los gérmenes y virus pero suave con los tejidos y órganos enfermos del cuerpo. La forma en que trabaja es un secreto de la naturaleza. Parece magia verde"*.

Más recientemente el doctor **Birscher**, un físico especializado en el estudio de los colorantes procedentes de las plantas, acuñaría el término *"poder concentrado del sol"* para denominar a la clorofila. Según él, *"la clorofila mejora el funcionamiento del corazón, repercute sobre el sistema vascular, los intestinos, los órganos reproductores y los pulmones. Eleva el intercambio*

básico de nitrógeno y es, en consecuencia, un tónico que teniendo en cuenta además sus propiedades estimulantes no puede compararse con otros". Bueno, pues fruto de este interés científico por conocer los mecanismos de acción de la clorofila van saliendo a la luz propiedades terapéuticas que nada tienen que ver con la magia y siguen sorprendiendo a muchos expertos ya que además no hay constancia de que tomar clorofila provoque efectos secundarios indeseados y se considera prácticamente inocua. Veamos algunas de esas propiedades.

ESTIMULANTE, DEPURATIVA Y ANTICANCERÍGENA

Como ya hemos comentado los numerosos estudios sobre la clorofila que se están llevando a cabo desde hace años demuestran que ingerir este pigmento - mediante la alimentación o en forma de suplementos- es fundamental para mantenerse sano pues actúa beneficiosamente sobre distintos sistemas, órganos y tejidos además de aportar la energía vital procedente de la fotosíntesis y ayudar a equilibrar el metabolismo en general.

Por ejemplo, la circunstancia ya mencionada de que las células de la clorofila sean idénticas a las de los glóbulos rojos -con la salvedad de que la molécula de hierro de la sangre humana es de magnesio en el caso de las plantas- convierte a la clorofila en un excelente tónico para la sangre. También se ha demostrado que incrementa la producción de glóbulos rojos por lo que es un buen aliado para evitar y tratar la anemia, estimula la formación de hemoglobina, reduce el colesterol y los triglicéridos, equilibra los niveles de glucosa (algo de gran importancia para los diabéticos), desintoxica, purifica la sangre, favorece el trabajo del corazón (el magnesio que contiene fortalece el músculo cardíaco), mejora la circulación, evita la contracción de los vasos sanguíneos, baja la presión arterial y, en general, contribuye de forma significativa a reducir los riesgos cardiovasculares.

Por lo que respecta al aparato digestivo la clorofila, muy rica en carotenoides, es el único sistema natural existente que a través de la alimentación puede transmitir al ser humano la energía procedente del sol. Una vez en el organismo la clorofila activa las enzimas imprescindibles para una adecuada asimilación de los nutrientes mediante su combustión, proceso que permite convertirlos en energía. Además este pigmento ayuda a la correcta digestión de los alimentos; evita las flatulencias, el mal aliento y la pesadez estomacal - entre otras dolencias- por su gran aporte de enzimas como la *lipasa*, la *amilasa* y la *proteasa*; desodoriza las heces y la orina; ayuda a la proliferación de

bacterias colónicas benéficas y estimula el adecuado funcionamiento de los intestinos, el hígado y los riñones además de ayudar a cicatrizar las úlceras. Y también refuerza las funciones del sistema inmune. Así, por ejemplo, incrementa la producción de células defensivas, es un buen desinfectante que estimula la cicatrización y reconstrucción de tejidos dañados (con lo que previene la aparición de posibles infecciones) y elimina hongos, bacterias y virus dañinos. Además desintoxica el cuerpo de metales pesados y lo protege contra otros elementos nocivos. A este respecto cada vez más expertos coinciden en señalar que las causas ocultas de muchas dolencias, incluido el cáncer, hay que buscarlas en la infinidad de sustancias tóxicas, pesticidas, dioxinas, alquitrán, quimioterápicos, radiaciones, metales pesados (cadmio, mercurio, uranio, plomo), etc., que contaminan el entorno y acaban envenenando nuestro organismo. Pues bien, para evitar la absorción de tan nocivas sustancias, prevenir sus efectos y promover su rápida y efectiva expulsión fuera del cuerpo lo oportuno es tomar alimentos ricos en clorofila. Asimismo se sabe que interviene positivamente en las funciones renales ya que apoya a los riñones para que trabajen adecuada y eficazmente eliminando el exceso de líquidos y toxinas.

En el caso concreto de las mujeres estimula la producción de estrógenos y ayuda a prevenir y aliviar la presencia de coágulos, quistes ováricos, menstruaciones dolorosas, irregulares o demasiado abundantes.

Por si fuera poco todo esto la clorofila ayuda además a la buena oxigenación de las células y es un interesante aliado en el tratamiento de enfermedades e infecciones respiratorias; contribuye a mejorar la absorción de calcio en el organismo y ayuda a su fijación en huesos y dientes, coadyuva a curar infecciones e inflamaciones del oído interno, reduce las varices, elimina infecciones vaginales, fortalece las articulaciones, aumenta el rendimiento muscular y nervioso, equilibra el pH, es eficaz en el tratamiento de la piorrea, refuerza la memoria y, por sus propiedades antioxidantes, resulta muy útil para retrasar el proceso de envejecimiento y mejorar la calidad y apariencia de la piel.

Por otra parte, la clorofila despierta hoy un gran interés científico por su potencial anticarcinógeno y antimutagénico. De hecho, para el doctor **Richard C. Heimsch** -de la *Universidad de Idaho* (Estados Unidos)- *"el riesgo de padecer cánceres de hígado, colon, estómago y pulmón se puede reducir a la mitad mediante la ingesta diaria apropiada de clorofila"*. En la misma línea se manifiesta el doctor **George S. Bailey** -catedrático del Departamento de Toxicología Medioambiental y Molecular de la *Universidad del Estado de Oregon* (Estados Unidos)- quien recuerda que *"a principios de la década de 1980 distintas investigaciones descubrieron que la clorofila y otras sustancias*

químicas relacionadas pueden inhibir la capacidad de ciertas sustancias para causar mutaciones en bacterias. Entonces se planteó si ese tipo de actividad antimutagénica podría ser importante en la prevención del cáncer pues la mayoría de los cánceres humanos, si no todos, implican mutaciones en uno o más genes que controlan los valores en los cuales las células se dividen, se diferencian o mueren. De acuerdo con el pensamiento actual varias combinaciones de mutaciones que afecten a este delicado equilibrio en el sentido de favorecer el crecimiento celular incontrolado pueden dar lugar al irreversible daño celular que provoque la aparición de un cáncer incipiente en el pulmón, el hígado, la sangre, el hueso, la piel o cualquier otro órgano del cuerpo. En este sentido, al menos teóricamente, es posible que el poder antimutagénico de la clorofila permita inhibir o reducir la formación de cánceres en humanos".

LA IMPORTANCIA DE "COMER VERDE"

Tras conocer las propiedades de la clorofila pocas dudas caben pues de la importancia de "comer verde", es decir, de basar nuestra dieta diaria en la ingesta de hortalizas y vegetales -cuanto más verdes mejor-, crudas en la medida de lo posible y de buena calidad biológica si están a nuestro alcance. No es moda ni capricho sino una de las formas más efectivas de, siguiendo los postulados de **Hipócrates**, hacer de nuestra alimentación nuestra mejor medicina.

Laura Jimeno

Indicaciones de la clorofila

La clorofila es óptima para prevenir la enfermedad y mejorar la salud pero también puede usarse como complemento en el tratamiento de numerosas dolencias entre las que se encuentran las siguientes:

- ▶ Abscesos.
- ▶ Acidez.
- ▶ Acné.
- ▶ Alergias.

- ▶ Alzheimer.
- ▶ Anorexia.
- ▶ Anemia.
- ▶ Arteriosclerosis.
- ▶ Artritis.
- ▶ Artrosis.
- ▶ Asma.
- ▶ Cáncer.
- ▶ Cálculos biliares, renales y vesiculares.
- ▶ Caries.
- ▶ Colon irritable.
- ▶ Depresión.
- ▶ Diabetes.
- ▶ Digestiones difíciles.
- ▶ Dolencias intestinales.
- ▶ Eccemas.
- ▶ Estreñimiento.
- ▶ Leucemia.
- ▶ Flatulencia.
- ▶ Frigidez.
- ▶ Gastritis.
- ▶ Gota.
- ▶ Hemorroides.
- ▶ Heridas abiertas.
- ▶ Hipercolesterolemia.
- ▶ Hipertensión.
- ▶ Hongos.
- ▶ Impotencia sexual.
- ▶ Infecciones en general.
- ▶ Infecciones vaginales.
- ▶ Inflamaciones del útero.
- ▶ Insomnio.
- ▶ Mal aliento.
- ▶ Malos olores corporales.
- ▶ Menstruaciones dolorosas o muy abundantes.
- ▶ Osteoporosis.
- ▶ Otitis.
- ▶ Pérdida de memoria.
- ▶ Piorrea.
- ▶ Problemas cardiovasculares.

- ▶ Psoriasis.
 - ▶ Quistes ováricos.
 - ▶ Raquitismo.
 - ▶ Reumatismo.
 - ▶ Resfriados.
 - ▶ Sinusitis.
 - ▶ Tuberculosis.
 - ▶ Úlceras.
 - ▶ Varices.
-

Alimentos ricos en clorofila

Todas las plantas contienen clorofila. ¿Cuáles más y cuáles menos? Eso lo indica su color. Cuanto más oscuro sea el verde de una planta mayores cantidades de pigmento contiene. Téngalo en cuenta y si quiere beneficiarse de las bondades de la clorofila no deje de llevar a su mesa:

- ▶ Acelgas.
- ▶ Alfalfa.
- ▶ Algas: especialmente la chlorella (alimento conocido más rico en clorofila) y la espirulina.
- ▶ Apio.
- ▶ Berros.
- ▶ Brócoli.
- ▶ Canónigos.
- ▶ Cereales verdes, especialmente trigo y cebada.
- ▶ Col.
- ▶ Coles de Bruselas.
- ▶ Coliflor.
- ▶ Espárragos verdes.
- ▶ Espinacas.
- ▶ Germinados (cualquier semilla germinada es rica en clorofila).
- ▶ Guisantes.
- ▶ Judías verdes.
- ▶ Lechuga.
- ▶ Nabos.
- ▶ Pepino.
- ▶ Perejil.

- ▶ Pimiento.
 - ▶ Rábanos.
-

Propiedades de la clorofila

La clorofila es:

- ▶ Alcalinizante.
- ▶ Antibacteriana.
- ▶ Anticarcinógena.
- ▶ Antifúngica.
- ▶ Antiinflamatoria.
- ▶ Antimutagénica.
- ▶ Antioxidante.
- ▶ Antivírica.
- ▶ Cardioprotectora.
- ▶ Cicatrizante.
- ▶ Desinfectante.
- ▶ Desintoxicante.
- ▶ Desodorizante.
- ▶ Digestiva.
- ▶ Equilibradora del metabolismo.
- ▶ Hipocolesterolemizante.
- ▶ Hipotensora.
- ▶ Inmunoestimulante.
- ▶ Potenciadora del rendimiento muscular y nervioso.
- ▶ Purificadora de la sangre, intestinos, riñones e hígado.
- ▶ Regeneradora de tejidos.
- ▶ Revitalizante.
- ▶ Tonificante.

Además este verde pigmento...

...es fuente de enzimas esenciales como la lipasa, la amilasa o la proteasa, entre otras.

...estimula la formación de glóbulos rojos.

...favorece la asimilación de nutrientes.

...fija el calcio en huesos y dientes.

...oxigena las células.

Las algas, muy ricas en clorofila

Conocidas como las "verduras marinas" las algas son ricas en vitaminas, minerales, oligoelementos, proteínas y fibra por lo que contribuyen a equilibrar nuestro organismo y a mantenerlo nutrido y sano. Al punto de que los especialistas consideran que una cucharada sopera diaria de algas basta para abastecer al organismo de los minerales y oligoelementos esenciales indispensables para un correcto metabolismo celular. Ahora bien, aunque se conocen más de 25.000 especies sólo medio centenar han demostrado de momento su utilidad para la Medicina y la nutrición humana.

Las algas son, de hecho, las verduras con más alto contenido en sales minerales y oligoelementos pues son ricas en yodo, hierro, magnesio, calcio, fósforo y potasio lo que las hace idóneas para remineralizar y fortalecer los huesos. También aportan zinc -necesario para la correcta secreción y asimilación de la insulina- y silicio que, junto al calcio, son imprescindibles para fortificar huesos, uñas, piel y cabello. Contienen asimismo numerosas vitaminas destacando la presencia de B12, E y provitamina A. Tienen asimismo ácidos linoleicos y alfa linoleicos por lo que protegen la piel y las mucosas de la actividad de los radicales libres actuando contra el envejecimiento. Son una fuente inigualable de proteínas vegetales y aportan todos los aminoácidos esenciales. Disponen además del peculiar ácido algénico que contribuye a la eliminación en el organismo de metales pesados y merced al cual se elimina también la grasa superflua y las toxinas depositadas en la sangre. Favorecen asimismo la eliminación de residuos y el tránsito intestinal por su abundante cantidad de fibra. Y al igual que la fruta fresca o la verdura terrestre poseen diversas sustancias que se encargan de captar la energía luminosa y aprovecharla por medio de reacciones fotoquímicas. Es decir, que algunas algas también almacenan energía luminosa (biofotones) que se transmiten a las células de quien las ingiere y se expresan proporcionándole una sensación de vitalidad y bienestar.

Cabe añadir que las algas se clasifican según su color -algo que depende básicamente de la profundidad a la que viven- en pardas -las más conocidas son *Nori*, *Nishime Kombu*, *Ito Wakame*, *Hizik*, *Arame*, *Alaria*, *Fucus* y *Himanthalia elongata*-, rojas -destacando *Dulse*, *Agar-agar* y *Carragaheen*-, verdeazules -la más significativa es el *alga AFA*- y azules -de las que la principal exponente es la *espirulina*-. Pues bien, todas ellas son ricas además en clorofila aunque es la *chorella* la que mayor proporción posee de tan fundamental pigmento junto a la *espirulina*. Por eso probablemente sea uno de

los alimentos sobre los que más investigaciones se han llevado a cabo en el último medio siglo.

VISUALIZACION PARA REPARAR CUALQUIER ORGANO ENFERMO

Esta meditación se puede usar para sanar cualquier órgano del cuerpo que esté presentando problemas físicos.

Nombre de la meditación: **DENTRO-FUERA**

Cierre los ojos. Exhale tres veces.

Imagínese a usted mismo al lado de un arroyo de montaña de aguas rápidas y cristalinas. Arrodílese junto a ese río, introduzca su mano dentro del cuerpo y saque el órgano que esta dañado. Voltéelo al revés y lávelo concienzudamente en el agua, usando un cepillo de oro de cerdas muy finas para arrancar todas las impurezas y, observe como todo el material estropeado es arrastrado corriente abajo por las aguas frías e impetuosas del arroyo. Después saque el órgano y déjelo sobre el suelo fértil de la orilla para que se seque al sol, que inunda la zona con su calida luz. Cuando el órgano esté seco tome una aguja de oro, muy fina, enhebrada con hilo de oro y repare cualquier deterioro cosiendo las paredes del órgano lesionado, juntando los bordes de la pared de modo que desaparezca todo vestigio de la rotura. Examine el segmento recién cosido, que ahora presenta un aspecto normal y sano. Seguidamente aplique un suave masaje a la parte expuesta con movimientos en el sentido de las agujas del reloj, perciba como el flujo de sangre y energía circula de forma uniforme por el órgano, dígale que le gusta, que lo ama, que reconoce la buena labor que hace dentro de su organismo, que lo tratará mejor de ahora en adelante, que llevará una vida saludable y con buena alimentación, sonríale mientras lo vuelve al derecho y lo coloca de nuevo en su lugar dentro del organismo. Asegúrese que todo esta en orden y que el órgano funciona de maravillas.

Abra los ojos.

*Fuente: **LIBRO:** "Visualización Curativa" de Gerald Epstein, Doctor en Medicina, profesor Adjunto de Psiquiatría Clínica en el Mt. Sinai Medical Center de Nueva York.*

Con mucho cariño para ustedes

Angélica Costa Correa

Mi correo es: angcostac @yahoo.com tel:4946575

Que Dios los Bendiga